

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Mauricio da Silva Maia

HABILIDADES MENTAIS NO TÊNIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

PORTO ALEGRE

2013

Mauricio da Silva Maia

HABILIDADES MENTAIS NO TÊNIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Monografia apresentada ao Departamento de Educação Física da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Adelaide Abaide Balbinotti

Porto Alegre

2011

Mauricio da Silva Maia

**HABILIDADES MENTAIS NO TÊNIS:
uma revisão de literatura**

Conceito final:

Aprovado em dede.....

BANCA EXAMINADORA

Avaliador: Prof. Dr. – UFRGS

Orientador – Prof. Dr. Carlos Adelaide Abaide Balbinotti – UFRGS

RESUMO

O tema central do presente estudo trata das principais habilidades mentais relacionadas à prática do tênis. O objetivo central é descrever as habilidades mentais cujo desenvolvimento mais beneficia o desempenho de tenistas de todos os níveis. O método utilizado foi a revisão de literatura, na qual se destacaram quatro habilidades principais: Motivação, Auto-eficácia, Controle de atenção e Controle de Ansiedade. A análise das mesmas reforça a importância do treinamento mental e da psicologia do esporte para tenistas de todos os níveis e idades. Espera-se que este estudo possa contribuir para o treinamento mental no tênis e para a realização de estudos mais específicos e aprofundados sobre habilidades mentais no tênis.

Palavras-chave: Tênis, Habilidades Mentais, Psicologia do Esporte

ABSTRACT

The central subject of this study is about the main mental skills related to the practice of tennis. The central goal is to describe the mental skills which development will be most beneficial to tennis player of all levels. The method used in the study was a literature review, in which four main skills have appeared to be the most relevant: Motivation, Self-efficacy, Attention control and Anxiety control. The relevance of the mental training and sport psychology for tennis players of all levels was supported by the analysis of those skills. We hope that this study brings contributions for the mental training in tennis and for the realization of more specific further studies.

Keywords: Tennis, Mental Skills, Sport Psychology

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Taxonomia da Motivação Humana

Figura 2 - Formas de atenção no esporte

Figura 3 - Problemas causados pela aplicação inadequada das formas de atenção

Figura 4 - Rotinas psicológicas para o tênis

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 METODOLOGIA	10
2.1 Caracterização da pesquisa	10
2.2 Plano de coleta de dados	10
2.3 Análise de interpretação	10
3 HABILIDADES MENTAIS NO TÊNIS	11
3.1 Motivação	11
3.1.1 Motivação Intrínseca.....	12
3.1.2 Motivação Extrínseca	13
3.1.3 Amotivação.....	14
3.1.4 <i>Goal Perspective Theory</i>	15
3.1.5 Teoria geral da motivação humana de Nuttin	19
3.2 Auto-eficácia.....	20
3.3 Regulação da ansiedade	23
3.4 Controle da atenção e concentração.....	28
3.4.1 Atenção	28
3.4.2 Concentração	29
4 TREINAMENTO DE HABILIDADES MENTAIS	33
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
6 REFERÊNCIAS	38

1 INTRODUÇÃO

O tênis é um esporte jogado individualmente, que demanda experiência motora básica, motivação, metodologia adequada para aprendizagem e treinamento constante para manutenção ou aprimoramento da execução de golpes. A amplitude da quadra, velocidade da bola, peso da raquete, entre outros fatores, fazem do tênis um esporte de elevada dificuldade técnica e demanda física. Com a evolução do esporte foram desenvolvidas novas propostas de ensino e treinamento, beneficiando praticantes recreacionais e atletas de alto rendimento, além de terem sido aprimorados os materiais para a prática do jogo (raquetes, tênis, bola, quadra), ajudando ainda mais a elevar o nível do jogo e sua apresentação como esporte-espetáculo.

O tênis envolve emoções, desafios e experiências que motivam cada vez mais a sua prática e ao mesmo tempo em que exige, desenvolve capacidades físicas e mentais que acabam sendo úteis ao nosso dia a dia (CASTRO et al 2006). Se tornando assim, um esporte com potencial para ser praticado durante grande parte da vida.

Em se tratando de desempenho de alto nível, diversos autores relatam haver grande importância da parte mental dos atletas para obtenção de bons resultados. O sucesso obtido por grandes tenistas após o treinamento de habilidades mentais, pode ter sido um dos fatores que levaram a realização de estudos sobre o assunto. Muitos jogadores de tênis exemplificam a importância do controle de variáveis emocionais ao “culparem” derrotas por não estarem concentrados, motivados ou não aguentarem a pressão. Assim como diversas vezes afirmam ter estado especialmente confiantes, após vitórias.

Por ser uma modalidade muito técnica, uma das grandes áreas de intervenção psicológica no tênis é a relacionada com o desenvolvimento de competências técnicas específicas da modalidade. Onde recorre-se a estratégias como a de visualizações, treinos de auto-instrução, entre outras (Mamassis & Doganis, 2004).

Partindo dessa perspectiva, este estudo tem como objetivo geral apresentar as principais habilidades mentais relevantes à prática do tênis. Os objetivos específicos compreendem a apresentação dos métodos de treinamento de

habilidades mentais utilizados por tenistas e as fases de carreira em que podem ser empregados. Para tal, definiremos os conceitos das principais habilidades mentais, como propostas por SOARES (2007): motivação, controle de ansiedade, auto-eficácia e concentração.

Realizaremos uma revisão bibliográfica para identificar os métodos de treinamento mental utilizados por treinadores e jogadores, uma vez que ambos estão de acordo quanto a importância do treinamento mental quando se trata do desempenho competitivo de alto nível (DeFrancesco, & Burke, 1997). Por fim apresentaremos a importância do treinamento de habilidades mentais para praticantes do tênis em geral.

2 METODOLOGIA

2.1 Caracterização da pesquisa

Trata-se de uma revisão de literatura (MARCONI; LAKATOS, 2010) sobre as principais habilidades mentais na prática do tênis.

2.2 Plano de coleta de dados

Inicialmente, foram identificadas as fontes por meio de leitura de reconhecimento entre artigos publicados, trabalhos encontrados em livros, Dissertações de Mestrado e Teses de Doutorado. Após a identificação das obras que interessavam, foram elaboradas fichas de leitura, a fim de identificar as obras, organizá-las por conteúdo e elaborar críticas acerca das mesmas.

2.3 Análise de interpretação

Foi realizada uma análise crítica da autenticidade e proveniência dos materiais científicos obtidos, além de uma decomposição de seus elementos essenciais e interpretação do que foi estudado, à fim de realizar as considerações que consideramos mais importantes sobre o tema.

3 HABILIDADES MENTAIS NO TÊNIS

3.1 Motivação

A motivação tem sido um dos temas mais pesquisados dentro da área da psicologia e a sua importância se estende para o campo da psicologia do esporte. No domínio da última, a motivação se refere às disposições, variáveis sociais ou cognições que intervêm quando uma pessoa é avaliada, quando entra em competição com outros ou tenta atingir um nível de excelência (Roberts, 2001). É importante para jogadores de alto rendimento que sua motivação se mantenha alta ao longo de uma época, durante períodos de recuperação de lesões e após derrotas, essa característica pode ser um dos fatores que diferencia atletas de elite dos demais (Hardy et al., 1996)

A Teoria da Autodeterminação (Self-Determination Theory) foi elaborada por Richard M. Ryan e Edward L. Deci (Ryan e Deci, 1985). A autodeterminação representa um conjunto de comportamentos e habilidades que dotam a pessoa da capacidade ter comportamentos intencionais, sendo o agente causal em relação ao seu futuro. Os autores afirmam que para estarem motivadas intrinsecamente, as pessoas necessitam se sentirem competentes e autodeterminadas. Propõem ainda o conceito de “necessidades psicológicas básicas”, que são a autonomia, competência e relacionamento, as quais seriam determinantes para o comportamento intrinsecamente motivado. Essa ideia contrapõe o proposto por outras teorias, de que todo comportamento seria função da satisfação fisiológica (Ryan e Deci, 2000).

Ainda segundo a Teoria da Auto-Determinação (TAD), as tendências naturais para o crescimento e as necessidades psicológicas interagem com as condições sociais que nutrem ou frustram essas fontes motivacionais naturais, interferindo nas percepções pessoais de competência, autonomia e relacionamento, consideradas necessidades psicológicas básicas (Ryan e Deci, 2000). A TAD parte do princípio de que o ser humano apresenta tendências de desenvolvimento naturalmente positivas, que são negativamente afetadas por situações ambientais que desfavorecem a satisfação das três necessidades psicológicas básicas (Deci e Ryan, 2000).

3.1.1 Motivação Intrínseca

A construção do conceito de motivação intrínseca descreve uma inclinação natural à assimilação, domínio, interesse espontâneo e exploração que é essencial para o desenvolvimento cognitivo e social e que representa uma fonte principal de divertimento e vitalidade durante a vida (Deci e Ryan, 1985; Ryan e Deci, 2000).

A teoria de motivação intrínseca de Ryan e Deci (1985) não se preocupa com as causas da mesma, ao invés disso, examina as condições que estimulam ou inibem esta que é considerada pelos autores como sendo um propensão inata. De acordo com a Teoria da Autodeterminação, os fatores ambientais afetam a motivação intrínseca com os processos cognitivos, ou seja, os comportamentos serão influenciados pelo sistema social e contextual no qual estamos inseridos e vislumbra atender a três necessidades básicas: competência, autonomia e relacionamento (BERGAMINI, 1997; Ryan e Deci, 2000).

Estudos de Fisher (1978) e Ryan (1982) mostraram que sensações de competência não contribuirão para a motivação intrínseca se não estiverem acompanhadas por um senso de autonomia, assim, os atletas de tênis devem vivenciar o próprio comportamento como autodeterminado, além da sua competência ou eficácia, para que a motivação intrínseca esteja em evidência.

Ações como recompensas, comunicações e feedback positivo, e desafios adequados ao jogador podem aumentar e/ou facilitar o desenvolvimento de motivação intrínseca (Ryan e Deci, 2000; Samulski, 2009). Foi demonstrado ainda que ameaças, prazos finais, avaliações sob pressão e imposição de objetivos diminuem a motivação intrínseca, pois conduzem o locus de causalidade percebida para um fator externo. O contrário foi observado como resultado da possibilidade de escolha, reconhecimento de sensações, e oportunidades de auto-direcionamento, que incrementaram a motivação intrínseca. O suporte para autonomia e competência apresentado pelos pais e professores parece funcionar da mesma maneira (Ryan et al., 2009).

De acordo com esta teoria, os atletas de elite têm uma elevada necessidade

de demonstrar a sua competência e auto-determinação. Consequentemente, definem **objetivos** exigentes que permitam, quando atingidos, confirmar os seus sentimentos de competência e auto-determinação, aumentando a sua motivação intrínseca. Por outro lado, qualquer dificuldade que impeça os atletas de atingirem os seus **objectivos** implica uma redução na competência percebida e, consequentemente, na motivação intrínseca (Hardy et al., 1996).

Supõe-se que uma perspectiva orientada para a tarefa esteja relacionada com uma maior motivação intrínseca enquanto uma perspectiva orientada para o ego se relacione com a motivação extrínseca (Butler, 1987; (1985, citado por Duda et al., 1995). Em suma, a teoria sugere que os ambientes sociais podem facilitar ou dificultar a motivação intrínseca, por estimular ou inibir a satisfação de necessidades psicológicas básicas. É importante ressaltar que, para Ryan e Deci (2000), indivíduos podem ser motivados intrinsecamente apenas para atividades que apresentem valor estético, desafio ou o de serem uma novidade.

3.1.2 Motivação Extrínseca

De acordo com a Teoria da Autodeterminação de Ryan e Deci (1985), a Motivação Extrínseca ocorre quando o indivíduo realiza determinada atividade motivado por algum interesse que não o genuinamente seu. Estimulado diretamente por alguém – parentes, professor, parceiro, treinador, entre outros – ou por pressões sociais, a motivação de alguém para realizar uma tarefa é estimulada por forças externas ao indivíduo e pode variar de Amotivação a um comprometimento pessoal ativo (Ryan; Deci, 2000; VLACHOPOULUS; KARAGHEORGIS; TERRY, 2000).

Enquanto a Motivação Intrínseca é regulada intrinsecamente, a regulação da Motivação Externa é sub-dividida em quatro categorias (Ryan; Deci, 2000):

- Externa: são os comportamentos menos autônomos, realizados para satisfazer uma demanda externa, receber uma recompensa ou evitar uma punição (Ex: Participação em um torneio de tênis motivada pelo prêmio dado ao vencedor)

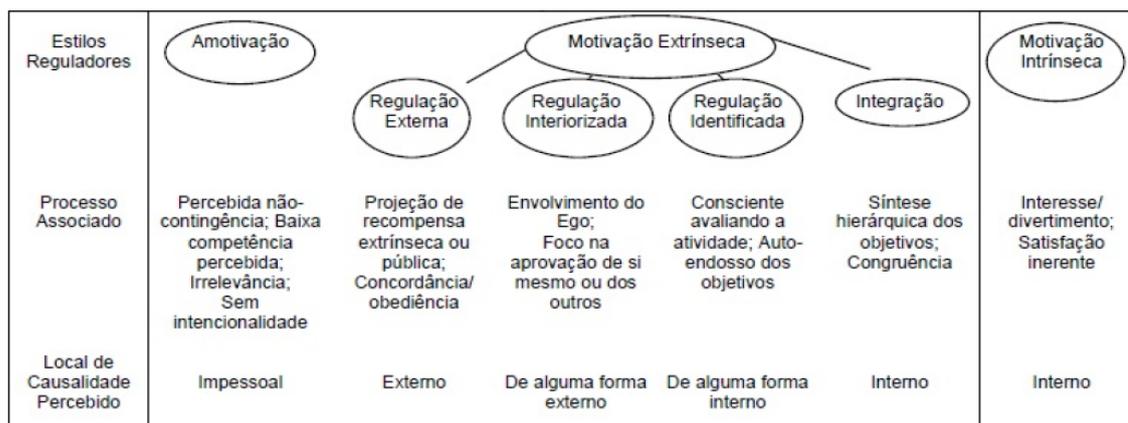
- Introjeção: quando o indivíduo internaliza as expectativas de outros, mas não as considera completamente suas. É uma forma de regulação relativamente controlada, realizada para evitar culpa ou ansiedade, ou para alcançar sentimentos alimentadores do ego como o orgulho (Ex: Uma criança que entra em uma competição para satisfazer o desejo do pai de vê-lo jogar)
- Identificação: onde a ação é aceita ou tomada como pessoalmente importante, fruto de uma avaliação consciente independente de interesse ou gosto (Ex: Um indivíduo obeso que começa a praticar o tênis como forma de perder peso e trazer benefícios à sua saúde, sem necessariamente gostar do esporte)
- Integração: a forma de motivação externa mais autônoma, ocorre quando a tarefa é completamente aceita e congruente com os valores e necessidades do indivíduo. Compartilha de muitas qualidades com a Motivação Intrínseca, porém, ainda é considerada extrínseca por ser feita para obtenção de resultados diferentes daqueles inerentes ao ser (Ex: Um indivíduo que vai treinar com um companheiro que lhe pediu ajuda, já que também precisa treinar o seu saque).

3.1.3 Amotivação

Amotivação é o estado onde o indivíduo não tem nenhuma motivação para agir, o que pode ser resultado de não-valorização da atividade (Ryan, 1995), não se sentir competente para realizá-la (Bandura, 1986) ou não esperar que esta vá lhe trazer um resultado ou benefício desejado (Seligman, 1975).

Ainda nesse contexto, Deci e Ryan (1985) organizaram os diferentes tipos de motivação, indo da Amotivação à Motivação Intrínseca. Ressaltamos que essa organização se dá num contínuo de local de causalidade percebido impessoal até inerentemente interno, onde a motivação extrínseca não é considerada um gerador de comportamentos negativos.

Figura 1 – Taxonomia da Motivação Humana



(RYAN; DECI, 2000)

A motivação engloba energia, direção, persistência e equifinalidade – aspectos da ativação e intenção. Tem sido tema central de pesquisa no campo da psicologia por estar no centro da regulação social, biológica e cognitiva. Fora do campo da pesquisa, motivação é valorizada pelos resultados que gera: pessoas motivadas trabalham mais, e melhor. Pesquisas orientadas pela SDT também examinaram fatores ambientais que estimulam ou desestimulam a auto-motivação, funcionamento social e bem-estar pessoal (Ryan e Deci, 2000)

As comparações entre indivíduos cuja motivação é gerada por ele próprio e aqueles que têm sua motivação externamente controlada para uma ação geralmente mostram que os primeiros, em relação aos últimos, têm mais interesse, confiança e entusiasmo, o que na prática é demonstrado por incremento na performance, persistência, criatividade, auto-estima e bem-estar. Isso acontece mesmo quando os indivíduos apresentam o mesmo nível de auto-eficácia para a atividade (Ryan e Deci, 2000).

3.1.4 Goal Perspective Theory

Esta teoria assume que o indivíduo é um organismo que age intencionalmente em direção a um objetivo, de forma racional, sendo a teoria da motivação mais amplamente investigada na psicologia do esporte (Hardy et al, 1996). Um comportamento orientado para objetivos de realização é definido como um comportamento determinado a desenvolver ou demonstrar uma maior competência.

Apesar disso, o significado de ser “competente” não é o mesmo para todas as pessoas. Assim, existem duas formas principais de definir quando se é competente numa determinada tarefa: tendo como referência as próprias experiências e conhecimentos anteriores, ou, comparando a própria execução de uma tarefa à mesma tarefa realizada por outros. Estas duas maneiras de conceitualizar competência e sucesso estão intimamente relacionadas com duas perspectivas diferentes de definir objetivos de realização: a orientação para a tarefa e para o ego (Nicholls, 1984),.

Quando um atleta está majoritariamente orientado para a tarefa, a competência percebida é auto-referenciada e a ênfase é colocada no domínio da técnica, na intensidade de realização da tarefa, no desenvolvimento das suas próprias capacidades ou conhecimento da atividade. Porém, quando a orientação para o ego é dominante, o indivíduo se concentra em demonstrar uma competência superior à de outro, e como consequência tem a percepção de que obteve sucesso quando supera outro indivíduo ou obtém desempenho equivalente, realizando menor esforço (Nicholls, 1989).

É necessário referir-se às orientações como dominante e não-dominante dada a disposição ortogonal das mesmas, ou seja, é possível que os indivíduos possam ter uma elevada orientação para a tarefa e também elevada, porém menor, orientação para o ego (Roberts, 2001). A probabilidade do atleta estar predominantemente orientado para a tarefa ou para o ego em determinada situação depende do ambiente e disposições prévias dos atletas (Soares, 2008).

Roberts (2001) defende que a definição de objetivos é uma das estratégias mais frequentemente utilizadas como meio de incrementar a motivação em atletas. A definição de objetivos pode ser entendida de duas formas diferentes. Primeiramente, podem ser considerados estratégias motivacionais específicas, fornecendo objetivos específicos para situações específicas. Assim como também podem ter um lado mais abrangente, relacionado ao clima motivacional, referindo-se aos objetivos que levam indivíduos a participar em determinada atividade ou a participarem de determinadas competições desportivas, assim é a ótica da goal perspective theory.

Apesar das grandes diferenças entre essas duas noções, elas são consideradas complementares, com os objetivos específicos gerando disposições motivacionais mais gerais (Burton, Naylor, & Holliday, 2001).

Burton (1989) definiu dois tipos de objetivos de realização – os objetivos de desempenho e de resultado. Mais tarde, os objetivos de desempenho foram separados por Kingston e Hardy (1997) em objetivos de desempenho e de processo, com a justificativa de que os objetivos de desempenho, ainda envolviam algum foco no resultado. É considerado que estes tipos de objetivos se desenvolvam ao longo de um contínuum, com os objetivos de resultado num extremo (focam-se exclusivamente no produto do desempenho), os objetivos de desempenho no meio (ainda focando-se no produto de um desempenho, mesmo que a comparação seja auto-referenciada) e os objetivos de processo no outro extremo (Soares, 2008). Mais especificamente, os objetivos de resultado são centrados nos resultados de um acontecimento particular e, geralmente, envolvem uma comparação interpessoal, como vencer uma partida de tênis. Os objetivos de desempenho especificam um desempenho que é relativamente independente da influência de outros indivíduos, como realizar a execução de uma sequência de golpes de *backhand*, com a conclusão próxima à linha de duplas. Os objetivos de processo especificam os processos que o indivíduo tem que desenvolver durante o desempenho da tarefa, como, por exemplo, apontar a bola com a mão esquerda, durante a preparação para um *smash* de direita (Kingston e Hardy, 1997; Soares, 2008).

O estabelecimento de diferentes tipos de objetivos tem relação com a distinção entre a orientação para a tarefa e orientação para o ego. Esta se dá de modo que atletas com uma orientação predominante para o ego apresentem maior probabilidade para o estabelecimento de objetivos de resultado, enquanto atletas predominantemente orientados para a tarefa provavelmente estabelecerão objetivos de desempenho ou de processo. No entanto, é possível que um atleta estabeleça vários objetivos, inseridos em mais de uma categoria, para um acontecimento em particular (Duda & Hall, 2001; Soares, 2008).

Balaguer, Duda e Crespo (1999) realizaram um estudo no qual procuraram

demonstrar os efeitos de diferentes climas motivacionais (orientado para a tarefa ou para o ego) criados pelo treinador e de orientações para os objetivos de jogadores de tênis – de nível intermédio, avançado e profissional - nas percepções de progresso, satisfação e avaliações do jogo feitas pelo treinador. Os resultados indicam que, quando orientado para a tarefa, o clima motivacional percebido é preditor de um progresso percebido à nível das competências psicológicas. Um clima motivacional orientado para a tarefa está também positivamente relacionado com satisfação com resultados do ano de competição, nível atual de jogo e satisfação com o treinador (Soares, 2008). Os autores não encontraram relações com o clima motivacional orientado para o ego, nem diferenças em relação ao nível competitivo dos jogadores. No geral, os resultados mostram que quando há no ambiente um clima que promove o envolvimento do atleta na tarefa, este favorece o seu bem-estar e satisfação (Balaguer et al., 1999; Soares, 2008).

Num estudo de Yoo (2003), jogadores principiantes de tênis divididos em duas turmas, cada uma com um clima criado pelo professor como orientado para a tarefa, ou para o ego. Na que a condição foi orientada para a tarefa, os alunos avaliaram a sua ansiedade como tendo diminuído ao longo do tempo, ao contrário do seu desempenho, que foi avaliado como tendo evoluído. Na turma em que a condição foi orientada para o ego, os alunos que auto-avaliaram a sua competência como baixa aumentaram os seus níveis de ansiedade ao longo do programa de treinamento e o seu desempenho no tênis diminuiu. Nessa mesma turma, quando a competência percebida era elevada, a ansiedade e o desempenho mantiveram-se estáveis ao longo do programa. Ao final do programa, o desempenho do grupo orientado para a tarefa foi superior ao do grupo orientado para o ego – o que é explicado pelo resultado do grupo com orientação para o ego e que se percebe com uma menor competência (Yoo, 2003).

Deve-se ressaltar, no entanto, que por as duas dimensões serem ortogonais, é possível que os mesmos atletas que tenham uma orientação predominante para o ego mantenham, ainda assim, uma elevada orientação para a tarefa, que pode suprimir os efeitos negativos da orientação para o ego (Hardy, 1997). Por outro lado, o autor aponta que atletas de alto rendimento apresentam alta propensão a terem

uma elevada orientação para o ego. Hardy et al. (1996) propõe que os atletas canalizam a sua orientação para o ego quando esta é relacionada a objetivos de resultado a longo prazo, de modo que consigam manter a motivação durante o ano. Os objetivos de resultado podem também ser estabelecidos para tornar sessões de treino menos monótonas (Soares, 2008).

3.1.5 Teoria geral da motivação humana de Nuttin

Balbinotti (2008) aponta que a teoria geral da motivação humana de Nuttin tem tido sua exploração negligenciada, talvez por sua complexidade dificultar uma compreensão adequada e ausência de exploração adequada de importantes contribuições subsequentes.

Segundo esta teoria, a motivação humana é “uma tendência específica em direção a uma determinada categoria de objetos, e sua intensidade está em função da natureza do objeto e da relação deste com o sujeito” (Nuttin 1985 p. 135 apud BALBINOTTI et al., 2009, p. 234). Para Nuttin (1980a apud Balbinotti, 2008), há um complementaridade entre o organismo e o ambiente, onde o ambiente existe apenas em função dos significados atribuídos pelo indivíduo e o indivíduo se desenvolve somente em função das situações que percebe no ambiente. O autor considera essa interação como sendo dinâmica, continua e asseguradora da existência de ambos, correspondendo à base de todos os acontecimentos e situações vividas pelo indivíduo, mesmo quando ele próprio é objeto de sua ação.

Nuttin (1980b apud Balbinotti, 2008), dá sequência à suas idéias sugerindo que o dinamismo de uma necessidade gera o comportamento, o que representa uma função da relação entre indivíduo e ambiente. Assim, ligações estreitas entre o indivíduo e o ambiente se estabelecem em relação a objetos desejados, que sob o dinamismo propulsor da motivação são transformados em objetos alvo. A necessidade é, para o autor, um estado motivacional que coloca em funcionamento a atividade cognitiva, a partir da qual o indivíduo escolhe um objetivo e formula um projeto de ação (Balbinotti et al., 2009).

A orientação fundamental das necessidades é um processo, em parte, inato, que recebe contribuições de fatores conativos e cognitivos. Inclusive, uma das

crenças do autor é a de que a formação dos objetivos e projetos de ação deve emanar da própria personalidade do indivíduo. Isso, provavelmente, por considerar que seus objetivos estão ligados às particularidades de auto-conceito e motivação. Nuttin (1980b apud Balbinotti et al., 2009) propõe ainda que o projeto de ação e o objetivo estejam associados também à noção de perspectiva futura, que é a representação atual de um acontecimento futuro.

3.2 Auto-eficácia

Auto-eficácia percebida é definida como as crenças das pessoas referentes às suas capacidades de produzir designados níveis de performance que exercem influência sobre eventos que afetam suas vidas (Bandura, 1994). As expectativas de auto-eficácia influenciam na escolha de atividades, no esforço que será despendido para obtenção de um resultado e no quanto o indivíduo irá persistir perante obstáculos. Porém, as crenças de auto-eficácia só representam um fator determinante nas atividades escolhidas quando há também motivação e competência necessários para o sucesso nas mesmas (Balaguer, 1994).

Maddux (1995) define o nível (ou magnitude) da auto-eficácia como o número de “degraus” de aumento de dificuldade que uma pessoa acredita poder desempenhar. Uma auto-eficácia percebida elevada favorece o tenista tanto no treinamento quanto nas situações de jogo, uma vez que o estimula a se esforçar mais, não desistir facilmente frente a dificuldades e lhe auxilia no controle da ansiedade quando sob pressão.

“...o indivíduo que se considera eficaz impõe a si mesmo meios que favoreçam seus interesses e o desenvolvimento de novas atividades, tais indivíduos intensificam seus esforços quando seu rendimento não se ajusta às metas que havia proposto, fazem atribuições causais dos fracassos que favorecem a auto-eficácia, e enfrentam as tarefas potencialmente amenizadoras e as situações difíceis sem sentir ansiedade (Bandura, 1995).”

Bandura (1994), aponta que indivíduos com alta confiança em suas capacidades encaram tarefas difíceis como desafios a serem superados, não como ameaças a serem evitadas, tornando altos o interesse e o envolvimento nas

atividades em que se envolvem. Outras características são o estabelecimento de objetivos e forte compromisso com os mesmos, o aumento e manutenção de esforços quando próximos ao fracasso e uma rápida recuperação do seu senso de eficácia após derrotas. Essa perspectiva de grande eficácia gera realizações pessoais, diminui o estresse e diminui a vulnerabilidade à depressão.

Em contraste a esse quadro, pessoas que duvidam de suas capacidades tendem a se afastar de tarefas difíceis, tem aspirações baixas e pouco comprometimento com as metas que estabelecem para si próprias. Desistem rapidamente ao enfrentar dificuldades, demoram para recuperar seu senso de eficácia após falharem e assim se tornam vítimas fáceis do estresse e da depressão.

Porém, sob o ponto de vista de Balaguer (1994), “elevada auto-eficácia é condição necessária, porém só isso não é suficiente para uma boa execução”. É necessário que o atleta possua também a motivação e as habilidades necessárias para que desempenhe uma boa execução.

Segundo Bandura (1997) as expectativas de auto-eficácia são determinadas por quatro fatores principais: Desempenhos anteriores, Experiência vicária, Persuasão verbal e Ativação emocional.

Os desempenhos anteriores são a principal fonte de informação das crenças de auto-eficácia. Segundo Bandura (1977), desempenhos com sucesso são a mais poderosa fonte de reforço de auto-eficácia, o que foi reforçado em estudos realizados com tenistas (Barling e Abel, 1983; Moreno, 2007). Quanto mais bem sucedido o sujeito foi na execução da mesma tarefa, maior será a sua percepção de auto-eficácia. O oposto ocorre com desempenhos fracos na mesma tarefa, enfraquecendo a crença de auto-eficácia.

Experiências vicárias são importantes principalmente quando o jogador não tem experiência na execução de determinada tarefa. Catania (1999) coloca que a aprendizagem vicariante é aquela baseada na observação de outro comportamento.

“Uma forma comum pela qual as pessoas adquirem comportamentos é através da observação e imitação de outras pessoas. Uma mudança no comportamento, em decorrência da observação é chamada de modelação, ou ainda, imitação, identificação, aprendizagem vicariante...” (MIKULAS, 1977, p.111)

“Um dos modos fundamentais pelos quais novos tipos de comportamento são adquiridos e padrões existentes são modificados

envolve modelação e processos vicários.” (BANDURA, 1979, p. 69)

Ver outros indivíduos desempenhando a tarefa com sucesso pode reforçar a crença na sua própria capacidade de fazer o mesmo, reforçando as crenças de auto-eficácia. Também é possível que a observação de tarefas ou gestos forneça informações importantes sobre como realizá-los.

Persuasão verbal é uma das formas mais facilmente acessíveis de influenciar o comportamento. Onde o técnico/treinador age por meio de encorajamento ou feedback relativo a um comportamento. Fatores como a credibilidade e a competência do treinador, percebidas pelo jogador, influenciam na importância dessa variável. Pessoas verbalmente persuadidas a acreditar que possuem as capacidades para desenvolver o domínio de dadas atividades mobilizam mais esforços e os sustentam, promovendo também o desenvolvimento de habilidades e um senso de eficácia pessoal. Após um desempenho com sucesso, os treinadores devem expressar sua crença na capacidade do indivíduo de realizar com sucesso a atividade, de forma a reforçar a crença de auto-eficácia do mesmo. (Wise e Trunnell, 2001).

O quarto fator é a ativação emocional, determinado por como o jogador interpreta sinais fisiológicos. Um mesmo sinal pode significar que o corpo está preparado para o jogo, reforçando a auto-eficácia, ou ser entendido como ansiedade quanto ao evitamento de um erro, enfrequecendo a auto-eficácia. As pessoas dependem parcialmente do seu estado emocional, estresse e humor no julgamento de suas capacidades. Assim se pode modificar as crenças de auto-eficácia reduzindo as reações de estresse do jogador, alterar as propensões emocionais negativas e interpretações errôneas de seus estados físicos.

Moreno (2007) analisou qualitativamente diferentes fatores relacionados à auto-eficácia de tenistas entre 16 e 18 anos, onde alguns dos resultados encontrados foram os de que houve diminuição da auto-eficácia, e conseqüente redução da expectativa de resultado, como resultado da comparação do nível técnico do adversário com o seu próprio. O treino foi considerado pela maioria dos jogadores como um polarizador da auto-eficácia, os treinos bons aumentavam as expectativas de sucesso e a auto-eficácia para os campeonatos e o contrário também acontecia. A generalização da auto-eficácia dos treinos para as competições observada pelo autor converge com

os trabalhos de Bandura (1986) e Maddux (1995). Houve grandes perdas na auto-eficácia como resultado de frequências elevadas de erros não-forçados, quando os jogadores levaram a baixa percepção de competência de um golpe para o jogo todo.

As crenças de auto-eficácia do jogador podem ainda ser influenciadas por experiências passadas negativas, quando situações de fracasso se tornam pensamentos perturbadores recorrentes (Moreno, 2007). Quando enfrentando atletas para os quais já perderam antes, é possível que o tenista apresente uma baixa auto-eficácia geral, como resultado de maior responsabilização pessoal por fracassos do que por sucessos. Esse quadro resulta em uma atitude incapaz ou ineficaz para novos desafios (Moreno, 2007; Sherer et al., 1982).

Apesar disso, é possível que o jogador pense em estratégias de jogo para alterar a situação anterior, desviando o pensamento perturbador. Para isso, é necessário que ele tenha um grande nível de auto-eficácia, considerando-se apto a atender demandas de dificuldade crescente (Moreno, 2007; Bandura, 1977, 1982). Em se tratando das estratégias cognitivas para desvio de pensamentos perturbadores, Bandura (1986) sugere que a percepção de auto-eficácia e a simulação cognitiva afetam um ao outro de forma bidirecional. Desse modo, um senso de auto-eficácia elevado sustenta construções cognitivas de ações efetivas, enquanto uma repetição cognitiva de ações eficazes fortalece o senso de auto-eficácia (Bandura, 1977).

3.3 Regulação da ansiedade

Bandura (1988) define a ansiedade como um estado de apreensão antecipada sobre possíveis acontecimentos ameaçadores. Spielberger e Vagg (1995), por sua vez, dizem que o estado de ansiedade consiste em: “(...) sentimentos de tensão, apreensão, nervosismo e preocupação, associados a uma excitação fisiológica resultante da ativação do sistema nervoso autônomo (...)” (Spielberger & Vagg, 1995, p.6)

Uma das primeiras distinções no estudo da ansiedade foi descrita por Spielberger (1966, citado por Weinberg & Gould, 2007) entre ansiedade-traço e ansiedade-estado. O autor definiu a ansiedade-estado como as sensações de

tensão e apreensão, percebidas conscientemente e associadas com a excitação do sistema nervoso autônomo. Estas sensações são resultado da exposição à uma situação ameaçadora. Já a ansiedade-traço está relacionada à disposição do indivíduo para responder a uma variedade de situações não ameaçadoras com elevados níveis de ansiedade.

Ainda na década de 60, a ansiedade começou a ser pensada dentro de um conceito multidimensional, que incluía um componente mental - ansiedade cognitiva – e um fisiológico – ansiedade somática (Parfitt, Jones, & Hardy, 1990). A ansiedade cognitiva é caracterizada pelo medo do erro e por expectativas negativas em relação ao desempenho. Por outro lado, a ansiedade somática refere-se à percepção do indivíduo do seu estado fisiológico em resposta a uma situação estressante (Martens et al., 1990; Weingberg & Gould, 2007).

Em se tratando do componente fisiológico da ansiedade, são importantes os conceitos de ativação e excitação: a ativação é um estado fisiológico multidimensional cognitivo e fisiológico complexo que reflete a preparação do organismo para responder a um desafio. Enquanto a excitação, é definida como a resposta do organismo a um novo estímulo ou sinal, que pode afetar o desempenho alterando o estado de ativação. Este impacto no desempenho pode ter consequências positivas ou negativas (Hardy et al., 1996).

Diferentes instrumentos psicológicos são utilizados para medir a ansiedade-traço, ansiedade-estado e seus componentes cognitivo e somático. Psicólogos usam medidas autorreferidas globais e multidimensionais para classificar a ansiedade-estado. Nas medidas globais, os indivíduos classificam o quão nervosos se sentem usando escalas que vão de “Pouco” a “Muito”, a somatória dos itens individuais geram o resultado. Já nas medidas autorreferidas multidimensionais, os indivíduos classificam o quão preocupados e ativados fisiologicamente estão, usando o mesmo tipo de escalas. Resultados para ansiedade cognitiva e ansiedade somática são obtidos a partir da soma de itens que as representam no próprio teste de ansiedade-estado.

Medidas autorreferidas globais e multidimensionais também são utilizadas

para mensurar a ansiedade-traço, o formato dos testes também é similar, porém, os indivíduos respondem questões relativas a como “usualmente” se sentem em relação a situações de jogo, competições, etc. (Weinberg & Gould, 2007)

Um das primeiras hipóteses explicativas da relação entre ansiedade e desempenho é a hipótese do U invertido (Hebb, 1955). Onde é proposto que essa relação se dá de forma que um aumento da excitação resulta num aumento do desempenho até um determinado ponto (excitação ótima), após esse ponto, aumentos na excitação resultam numa diminuição gradual do desempenho.

Contudo, Woodman & Hardy (2001) apontam os seguintes problemas nessa hipótese: considerar a ansiedade como um conceito unidimensional que equivale a ansiedade e excitação; não explicar como a excitação afeta o desempenho; não considerar as diferenças individuais.

A hipótese das zonas individuais de funcionamento ótimo (IZOF) (Hanin, 2000) responde à última dessas críticas. O modelo de Hanin, oferece ferramentas individualizadas para descrever, prever e explicar por que e como a performance de um atleta pode ser afetada por estados individualmente ótimos ou disfuncionais. A ideia central desta hipótese é a de que cada atleta tem a sua zona ótima de ansiedade pré-desempenho, dentro da qual o atleta tem uma maior probabilidade de atingir um funcionamento ótimo. O perfil emocional individualizado pode ser estabelecido baseado na performance atual do atleta e do seu histórico de desempenho. Essa teoria, no entanto, não apresenta explicação teórica para as variáveis.

A teoria multidimensional da ansiedade propõe que há diferentes antecedentes da ansiedade cognitiva e da ansiedade somática e que estes dois componentes afetam o desempenho de diferentes maneiras. Esta teoria defende que os atletas têm o seu melhor desempenho a níveis baixos de ansiedade cognitiva, altos níveis de auto-confiança e níveis moderados de ansiedade somática. Porém, pesquisas tem revelado resultados divergentes em relação ao apoio a esta teoria. Também foi apontada a necessidade de explicação da razão pela qual a

ansiedade somática se relaciona com o desempenho (Woodman & Hardy, 2001)

No modelo proposto por Hardy (1990), modelo de catástrofe, existe uma interação entre três fatores: a excitação fisiológica, a ansiedade cognitiva e o desempenho. De acordo com esse modelo, a intensidade da ansiedade cognitiva determina se o efeito da excitação fisiológica vai ser suave e pequeno, ou grande e catastrófico. Este modelo apresenta uma série de relações entre as variáveis e é um dos únicos a contemplar a queda súbita no desempenho, que por vezes é observada a níveis muito elevados de ativação. (Woodman & Hardy, 2001).

Jones (1995) defende um modelo em que a ansiedade facilita ou prejudica o desempenho. Onde a ansiedade é interpretada pelo indivíduo como facilitadora quando as expectativas de controle são positivas (quando o indivíduo considera que tem capacidade para lidar com a situação e atingir suas metas) e prejudicante no caso inverso.

Jones, Swain e Hardy (1993) e Perry e Williams (1998) apresentam dados empíricos que apoiam este modelo. Na pesquisa de Jones e colaboradores (1993), os atletas com melhores desempenhos relataram ver a ansiedade cognitiva como mais facilitadora do desempenho, em relação a jogadores com baixo desempenho. Perry e Williams (1998) encontraram um padrão semelhante, pesquisando as diferenças entre jogadores de tênis de nível mais elevado, em relação a jogadores de nível intermediário e iniciantes, onde os primeiros consideraram a ansiedade cognitiva e somática como mais facilitadora do desempenho em relação aos segundos e aos terceiros (entre os quais não se encontraram diferenças significativas).

Burton e Naylor (1997) criticam o modelo defendido por Jones (1995), pois afirmam que o modelo resulta de um problema no tipo de instrumentos utilizados para definir ansiedade. Tipicamente, estes instrumentos são constituídos por uma lista de sintomas comuns a indivíduos com ansiedade competitiva, e os respondentes avaliam a intensidade com que sentem cada um dos sintomas. Porém, muitos desses sintomas são verbalizados de forma que podem ser característicos não apenas de estados ansiosos, mas também de estados afetivos mais positivos,

como excitação ou auto-confiança. Por exemplo, itens como “Eu sinto-me nervoso” ou “Eu estou preocupado com esta competição” podem ser percebidos por alguns atletas como correspondentes de estados afetivos negativos, enquanto para outros são uma indicação de excitação positiva e preparação mental eficaz. Assim, é possível que o que é interpretado por Jones (1995) como ansiedade que facilita o desempenho corresponda, na verdade, a outras emoções positivas (Burton & Naylor, 1997).

Importantes interferências na performance resultantes de alta ansiedade-estado e ativação são frequentemente relatadas por atletas. Aumento da tensão muscular, fadiga e, conseqüentemente, dificuldades de coordenação motora, foram resultado de pesquisas onde estudantes e atletas tiveram suas performances em situações de baixa e alta ansiedade comparadas (Weinberg & Hunt, 1976). Este se torna um fator relevante devido ao jogo de tênis não ter duração pré-definida, podendo perdurar por longas horas, onde a fadiga e a capacidade de manter um bom nível de coordenação motora se tornam cruciais para a definição da partida.

Atenção, concentração e padrões de busca visual também são influenciados pelos estados de ativação e ansiedade-estado (Janelle, 2002). O campo de atenção visual de um atleta é alterado de maneira que, quando em estado ótimo de ansiedade e ativação, não é nem tão estreito a ponto de não compreender a quadra inteira (alta ativação), nem tão amplo a ponto de ser influenciado por movimentações na arquibancada, por exemplo (baixa ativação). Ativação e ansiedade-estados aumentados também podem causar desvios de atenção aos jogadores, deixando de desempenhar seu jogo de maneira ótima por estarem preocupados com a sua performance, tendo pensamentos não-relacionados ao jogo ou ficando em estado de “preocupação com se preocupar” (Baumeister, 1984; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2001; Landers, Wang, & Courtet, 1985).

As diferentes ansiedades do tenista devem ser identificadas individualmente, para então ser feita uma análise de como o mesmo responde a diferentes situações e níveis de ansiedade. Com esse conhecimento é possível pensar em estratégias de regulação da ansiedade, que podem ser realizadas dentro ou fora das sessões de

treino do esporte. Para isso, também é interessante que se incluam no programa de treinamento mental do jogador técnicas de relaxamento que previnam a ocorrência da queda súbita no desempenho. (Weinberg & Gould, 2007; Samulski, 2009, Soares, 2008).

3.4 Controle da atenção e concentração

Quando o jogo é decidido em um espaço curto de tempo, no que são chamadas situações decisivas (como o *tie-break* no tênis), é exigida do jogador a capacidade de dirigir sua atenção a estímulos relevantes à esta situação de competição. O tênis exige do jogador a manutenção de um alto nível de concentração por um período de tempo prolongado, uma vez que pensar em aspectos irrelevantes durante o jogo pode levá-lo a desvios do seu comportamento tático e prejudicar seu ritmo de jogo (Samulski, 2009).

3.4.1 Atenção

Samulski (2009) entende a atenção como “um estado seletivo, intensivo e dirigido da percepção”. Já Schubert (1981), a define como sendo “um estado consciente através do qual uma pessoa dirige processos psíquicos sobre um determinado objeto, uma pessoa ou uma ação”.

Konzag (1981) diferencia a atenção, em relação a ações esportivas, em três tipos de concentração:

- Atenção concentrativa: focalização da atenção em um determinado objeto ou ação. Capacidade de dirigir a atenção a um ponto específico no campo de percepção, de maneira consciente. No caso do tênis, exemplos da atenção concentrativa podem ser a focalização na bolinha, na execução de um saque ou no adversário.
- Atenção distributiva: distribuição da concentração sobre vários objetos. Ocorre de forma menos intensa que a atenção concentrada.

- Capacidade de alternância da atenção: adequação rápida da atenção às situações complexas. Envolve adaptação da direção, intensidade e volume da atenção. É regulada voluntariamente.

A atenção compreende quatro funções, segundo Gabler (1996): Identificação primária de informações, Seleção de informações, Ativação e Rejeição perceptiva.

Antes da recepção e assimilação de informações objetivadas, ocorre uma identificação primária das mesmas, onde aquilo que se observa é armazenado na chamada “memória de tempo ultracurto”. Não ocorre de forma atenta nem precisa, pois trata-se de um processo pré-atencional (Neisser, 1974; Samulski, 2009)

Quando o indivíduo recebe uma quantidade de informações maior que a sua capacidade de assimilação, ele deve selecionar a quais delas irá direcionar a sua atenção. A evitação consciente ou inconsciente de conteúdos perceptivos também é função da atenção, permitindo que conteúdos indesejáveis sejam reprimidos. Essa função de rejeição de informações é de grande importância para o tenista, uma vez que possibilita que ele direcione sua atenção somente para aspectos do jogo e não para os movimentos da torcida, estímulos sonoros externos, etc.

A ativação “é descrita como um indicador da vigília atual como ato contínuo entre o sono profundo e extremas formas de excitação”. Representa a base energética da seleção de informações, sendo também definida como um estado do organismo no qual um indivíduo pode agir ativamente em situações de exigências específicas (Samulski, 2009). Cuidados sobre o nível de atenção devem ser cuidados na medida em que, quando em nível muito elevado, a atenção gera excessiva excitação e tensão.

3.4.2 Concentração

Sobre a concentração, Weinberg e Gould (1999) dizem que “é a capacidade de manter o foco de atenção sobre os estímulos relevantes do meio ambiente. Quando o ambiente muda rapidamente, conseqüentemente o foco de atenção precisa ser mudado também. Pensamentos sobre aspectos irrelevantes podem aumentar a frequência de erros durante a competição”.

Segundo Weinberg & Gould (2007), uma definição útil de concentração geralmente contém quatro elementos: Focalização em estímulos relevantes,

manutenção do nível de atenção durante determinado tempo, conscientização da situação e mudança do foco atencional quando necessário.

A atenção seletiva se refere à parte da concentração relacionada a focalização em determinadas informações. Estímulos irrelevantes são eliminados ou desconsiderados. Quando há a automatização de uma tarefa, de modo que a sua execução exija pouca ou nenhuma atenção, o desempenho se torna contínuo e inconsciente. Durante o jogo, um atleta passa por situações onde as demandas de atenção e necessidades energéticas para a estimulação da ativação são altas. Portanto, um atleta que apresenta domínio e automatização de uma grande variedade de tarefas dispõe de uma energia atencional disponível para ser empregada no bloqueio de distrações e pensamentos negativos, ou à novas situações de jogo (Samulski, 2009)

Num jogo de tênis de longa duração é necessário que o atleta mantenha um alto nível de concentração durante um longo período de tempo sem perder a intensidade da atenção. Dada a dificuldade dessa tarefa e o sugerido por Burke (1992), que diferentes estilos atencionais são empregados dependendo da continuidade do jogo, é interessante considerar que o jogador de tênis possa modificar conscientemente seu foco de atenção durante os intervalos do jogo, de modo a facilitar a manutenção da mesma em níveis ótimos fora dos intervalos. (Weinberg e Gould, 2007; Samulski, 2009)

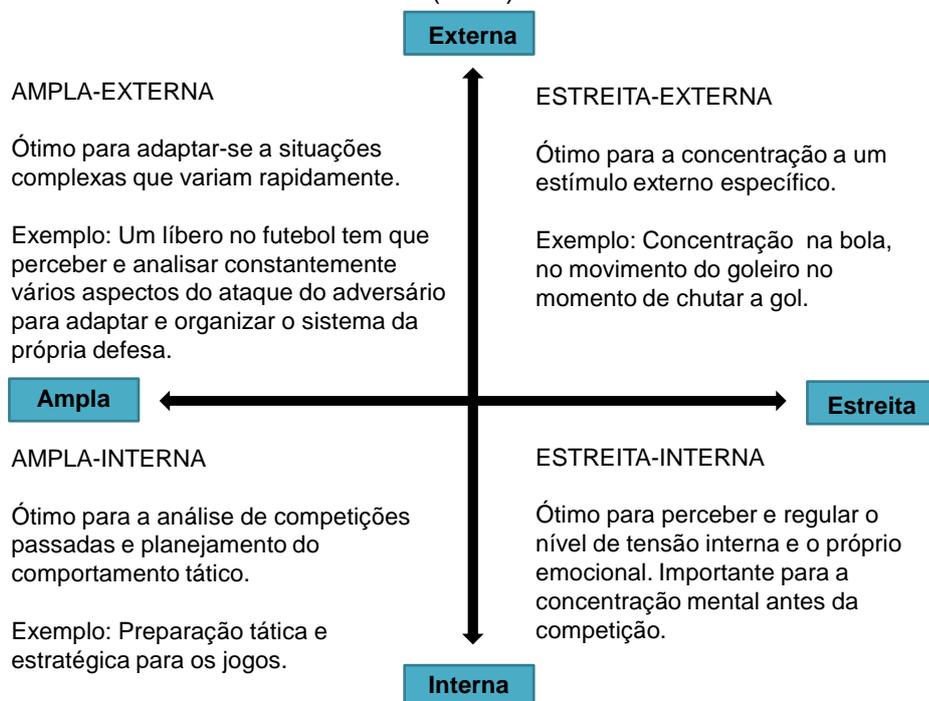
Os processos de atenção, concentração e vigilância podem ser influenciados por algumas variáveis. Uma delas é o nível de ativação, uma vez que a capacidade de controle e modificação sobre o mesmo influencia, a curto e longo prazo, o processo de atenção. Características da personalidade também podem exercer influência sobre a atenção com o passar do tempo. Em tarefas de vigilância com duração prolongada, como durante um jogo de tênis, é possível perceber claramente as diferentes tendências atencionais entre indivíduos introvertidos e extrovertidos. Pessoas introvertidas apresentam maior eficiência durante os estágios finais de uma tarefa prolongada, enquanto as extrovertidas demonstram melhores níveis de atenção quando desempenham tarefas de curta duração (Gillespie & Eysenck, 1980; Samulski, 2009)

A interação entre a estrutura e complexidade da tarefa a ser realizada e as capacidades psíquicas do atleta resulta nas exigências de concentração. Estas

podem ser diferenciadas segundo os critérios de: direção, finalidade, duração e intensidade de tarefa. Por ser um esporte individual de alto nível técnico, as exigências de concentração do tênis são orientadas para o próprio corpo/movimento, com foco na tarefa de curta duração e alto nível de intensidade de concentração.

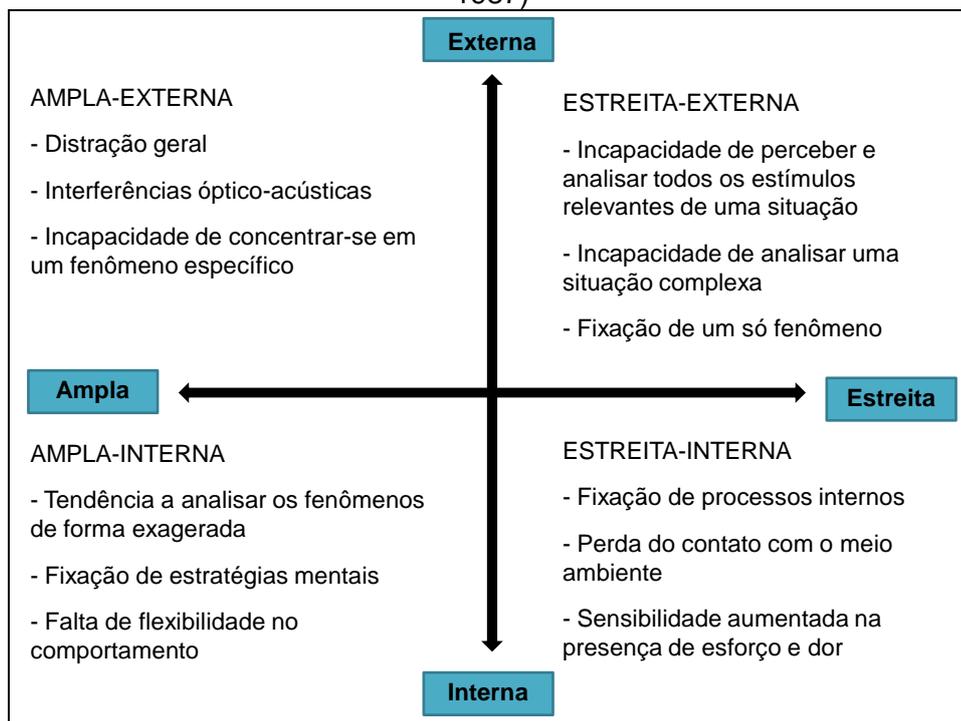
Nideffer (1976), sugeriu um modelo bidimensional da atenção no qual apresentam-se duas dimensões: amplitude, onde a atenção pode ser ampla ou estreita, e direção, onde por sua vez pode ser externa ou interna. A amplitude da atenção refere-se à quantidade de informações que utilizamos conscientemente. A segunda dimensão se relaciona com a direção da concentração a estímulos internos (percepções, sentimentos e pensamentos) ou externos. O autor propõe ainda que as combinações entre as diferentes amplitudes e direções da concentração resultam em quatro formas de atenção no esporte, que apresentam benefícios a situações específicas conforme a Figura 2 e também podem gerar reações pouco eficientes por parte do atleta quando aplicadas de maneira inadequada, como apresentado na Figura 3 (Weinberg e Gould, 2007)

Figura 2 - Formas de atenção no esporte segundo Nideffer (1976), modificado por Völp (1987)



Fonte: SAMULSKI, 2009, p. 96.

Figura 3 – Problemas causados pela aplicação inadequada das formas de atenção (Völp, 1987)



Fonte: SAMULSKI, 2009, p. 97.

4 TREINAMENTO DE HABILIDADES MENTAIS

O conceito de treinamento mental (mental practice), é entendido por diversos autores como um complexo de diferentes habilidades mentais (mental skills), como estabelecimento de metas, aumento de autoconfiança, concentração, visualização, controle da ativação e da ansiedade, entre outros (Samulski, 2008; Gould e Damarjian, 2000). Weinberg e Gould (2007) utilizam o termo de “treinamento de habilidades psicológicas” (Psychological skills training), o qual definem como a prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas com o propósito de incrementar a performance, aumentando o divertimento, ou alcançando maior satisfação pessoal em esportes ou atividades físicas.

Eberspächer (1995) define treinamento mental como “a repetição planejada da imaginação consciente de uma ação prática”, e propõe que existem três formas de realizá-lo:

- Treinamento por autoverbalização: consiste na repetição mental da prática do movimento, realizada de forma consciente.
- Treinamento por auto-observação: quando o indivíduo observa a si próprio a partir de uma perspectiva externa, assumindo o papel de observador dele mesmo utilizando como recurso apenas a própria mente.
- Treinamento ideomotor: ocorre em contraposição ao treinamento de auto-observação, visto que consiste na atualização da perspectiva interna do indivíduo, onde ele deve procurar sentir e vivenciar os processos internos que ocorrem na execução do movimento.

A meta do treinamento mental consiste no alcance de um estado psíquico que possibilite que as possibilidades reais de rendimento do indivíduo sejam desenvolvidas. No esporte, o treinamento mental é orientado para dois objetivos: para a técnica e para a tática (Samulski, 2008).

Eberspächer (1995), estabeleceu ainda que para a implantação de um programa de treinamento mental existem quatro requisitos. O primeiro é que o esportista tenha adquirido um estado de relaxamento, pois somente assim será possível trabalhar integralmente, sem pensamentos que perturbem a sua concentração. O segundo é a necessidade de experimentação prévia das habilidades e técnicas esportivas, já que algo que nunca foi executado não pode ser treinado mentalmente. Deve também haver a transformação do movimento

observado para o nível de possibilidade do indivíduo que irá executá-la, de modo que o movimento imaginado esteja inserido no movimento que ele já consegue executar. Por último, está o requisito de o indivíduo vivenciar a prática do movimento de forma profunda, mentalizando detalhes do mesmo de forma clara e correta (Samulski, 2008).

Há relatos de melhores desempenhos de atletas que executam rotinas de preparação mental, antes ou durante a competição (Eberspächer, 1995; Orlick, 2000; Gould e Damarjin, 2000). Rotinas psicológicas consistem na combinação de técnicas fisiológicas e psicológicas com o intuito de estabilizar emocionalmente os atletas antes da competição, ajudando-os a controlar a sua atenção de maneira a priorizar apenas estímulos relevantes à tarefa a ser realizada. A Figura 4 apresenta exemplos de rotinas psicológicas para o tênis desenvolvidas por Samulski (2000).

Como objetivo final do treinamento de habilidades mentais, Weinberg e Gould (2007) estipulam a auto-regulação, conceito que representa a habilidade de um indivíduo de controlar seu funcionamento interno sem a necessidade de consultar um técnico ou psicólogo do esporte, é a habilidade de monitorar e gerenciar os próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos para atingir objetivos de curto e longo prazo.

Kirschenbaum (1984) apresentou um modelo de cinco etapas de desenvolvimento da auto-regulação. O autor sugere que o indivíduo deve primeiramente identificar o problema, determinar que uma mudança é possível e desejada e tomar para si a responsabilidade da solução do problema. Após a identificação, o jogador deve comprometer-se com a mudança e lidar com os obstáculos cuja superação é necessária para o sucesso na tarefa. O terceiro estágio é considerado pelo autor como o estágio primário da auto-regulação, onde o indivíduo se auto-avalia e monitora, desenvolver expectativas apropriadas e motivar-se enquanto aprende a lidar com o seu problema inicial. O monitoramento do ambiente físico e social que afeta o atleta é o quarto estágio, no qual ele deve assegurar-se de que o convívio com aqueles com o cercam ocorre de maneira que lhe é benéfica e que pode fazer uso de um espaço físico adequado para a prática de seus exercícios mentais. O último estágio é a generalização, que envolve manter esforços ao longo do tempo e estender comportamentos para novas tarefas e condições, como, por exemplo, utilizar as habilidades mentais de controle de

ansiedade-estado desenvolvidas para o tênis em uma prova para um concurso público.

Figura 4 – Rotinas psicológicas para o tênis

Rotina para o saque (8-10 segundos)

1. Atitude e postura positivas
2. Fase de relaxamento
3. Ritual
4. Decisão mental sobre a execução
5. Visualização dos pontos-chave
 - Posição inicial
 - Lançamento
 - Contato com a bola
 - Direção da bola
6. Execução da técnica do saque

Roteiro psicológico para o comportamento durante as jogadas

1. Atitude positiva
2. Relaxamento – respiração
3. Preparação: concentração na próxima ação
4. Ritual do comportamento

Roteiro psicológico para a organização do intervalo

1. Sentar-se e respirar profundamente (duas ou três vezes)
2. Secar-se com uma toalha
3. Tomar água
4. Toalha em cima da cabeça: respirar profundamente duas ou três vezes; concentração na expiração → efeito de relaxamento
5. Levantar-se, tensionar a musculatura → efeito de motivação
6. Concentrar-se na próxima tarefa → concentração

Fonte: SAMULSKI, 2009, p. 161

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que essa revisão de literatura possa contribuir para um melhor aprofundamento teórico referente à identificação e treinamento de habilidades mentais de tenistas, uma vez que pouco material específico sobre o assunto foi produzido no Brasil até o momento. É necessário ressaltar a importância dos professores, treinadores e pais no treinamento psicológico de jogadores, uma vez que o desenvolvimento – pessoal e profissional – do tenista parece ser influenciado pelo suporte dos mesmos ao treinamento de habilidades mentais.

Os estados de motivação, auto-eficácia, ansiedade, atenção e concentração são influenciados por diversas variáveis, tanto positivamente quanto negativamente, cujo controle têm sido apresentado potencialmente como um grande diferencial, para tenistas de nível iniciante até profissionais. Poucas referências foram encontradas na literatura sobre o treinamento específico para o tênis das habilidades de controle mental desses estados, indicando a necessidade de realização de mais pesquisas empíricas sobre o assunto.

O presente estudo ateve-se à revisão de quatro habilidades mentais, consideradas relevantes à prática do tênis. Apesar de não terem sido analisadas de maneira aprofundada, foi verificado que as técnicas e estratégias de treinamento das mesmas também carecem de estudos mais específicos. Além disso, são necessários mais estudos sobre outras habilidades mentais relacionadas ao tênis, não necessariamente menos importantes, como auto-verbalizações, controle da ativação e excitação, entre outras.

Estudos que avaliam a motivação de jogadores têm demonstrado resultados positivos quando sob a ótica da Teoria da Autodeterminação proposta por Richard Ryan e Edward Deci, porém, pesquisas pontuais sobre habilidades mentais específicas também vêm sendo realizadas sob a ótica da Goal Perspective Theory, também com resultados relevantes para a prática do tênis. Indivíduos que apresentam motivação intrínseca ou orientada para a tarefa apresentam maior confiança, interesse genuíno, melhor domínio da técnica e maior intensidade na realização de tarefas.

A auto-eficácia percebida por jogadores exerce influência na maneira como eles respondem a desafios, estabelecem objetivos, firmam compromissos, despendem esforços e lidam com o fracasso. Além de estar relacionada com a

vulnerabilidade individual ao estresse e depressão. Desempenhos anteriores e experiências vicárias são referenciadas como os principais fatores de alteração da auto-eficácia percebida, porém, os treinadores devem manter-se atentos às características e necessidades individuais dos atletas, a fim de elaborar um programa de treinamento de habilidades mentais adequado ao tenista.

Importantes interferências na performance são resultado de estados de alta ansiedade-estado e ativação, devido à aumentos da tensão muscular e da fadiga. Apesar disso, é possível que cada jogador tenha seu melhor desempenho quando dentro de zonas de ansiedade-estado diferentes, o que demonstra também a importância da realização de uma avaliação individual quanto à ansiedade. Técnicas de relaxamento podem exercer influência positiva, a curto e médio prazo, no desempenho de tenistas, mais estudos sobre este assunto também são necessários.

O alto nível técnico do tênis exige que a concentração seja orientada para o próprio corpo/movimento, com foco na tarefa e alto nível de intensidade. O desenvolvimento de técnicas de controle de foco, intensidade, direção e amplitude da concentração é de grande importância para que o jogador mantenha a sua atenção voltada para aspectos relevantes do jogo e possa assim desempenhar a níveis ótimos.

6 REFERÊNCIAS

BALAGUER G. **Entrenamiento psicológico en el deporte**. Valência: Albatros Educación, 1994.

BALAGUER, I.; DUDA, J. L.; CRESPO, M. Motivational climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. **Scandinavian journal of medicine and science sports**, 9, 381-388, 1999.

BALBINOTTI, C. et al. **O ensino do tênis: novas perspectiva de aprendizagem**. Porto Alegre, Artmed, 2009.

BALBINOTTI, M. A. A.; BALBINOTTI, C. A. A. Motivação e perspectiva futura no tênis infanto-juvenil. **Rev. bras. psicol. esporte**, vol.2, no.2, p.1-20, Dezembro, 2008.

BANDURA, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, 84, 191-215, 1977.

BANDURA, A. **Social learning theory**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1979.

BANDURA, A. **Social foundations of thought and actions: A social cognitive theory**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.

BANDURA, A. Self-Efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research*, vol 1, p. 77-98, 1988.

BANDURA, A. Perceived self-efficacy beliefs in the exercise of personal agency. **Journal of applied sport psychology**, 2, 128-163, 1990.

BANDURA, A. Self-efficacy. In Ramachaudran, V.S. (Ed.) **Encyclopedia of human behavior** (Vol.4, pp.71-81). New York: Academic Press, 1994.

BANDURA, A. **Self-efficacy in changing societies**. New York: Cambridge University Press, 1995.

BARLING, J.; ABEL, M. Self-efficacy and tennis performance. **Cognitive therapy and research**, 7, 265-272, 1983.

BAUMEISTER, R.F. Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. **Journal of Personality and Social Psychology**, 46, 610-620, 1984.

BERGAMINI, C. W. **Motivação nas organizações**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1997.

BURKE, K.L. Understanding and enhancing concentration. **Sport Psychology Training Bulletin**, 4, 1-8, 1992.

BURTON, D. The impact of goal specificity and task complexity on basketball skill development. **The sport psychologist**, 3, 35-47, 1989.

BURTON, D.; NAYLOR, S. Is anxiety really facilitative? Reaction to the myth that cognitive anxiety always impairs sport performance. **Journal of applied sport psychology**, 9, 295-302, 1997.

BURTON, D.; NAYLOR, S.; HOLLIDAY, B. Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. In SINGER, R.N.; HAUSENBLAS, H.A.; JANELLE, C.M. (Eds), **Handbook of sport psychology** (pp.497-528). New York: John Wiley & Sons, 2001.

BUTLER, R. Task-involving and ego-involving properties of evaluation: The effects of different feedback conditions on motivational perceptions, interest, and performance. **Journal of educational psychology**, 79, 474-482, 1987.

CASTRO, Mara S.A.; ISHIZAKI, M.T. **Tênis: Aprendizagem e treinamento**. São Paulo, Ed Phorte, 2006.

CATANIA, A. C. **Aprendizagem: comportamento, linguagem e cognição**. 4^a ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

DEFRANCESCO, C.; BURKE, K. L. Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. **International journal of sport psychology**, 28, 185-195, 1997.

DUDA, J. L.; HALL, H. Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In SINGER, R.N.; HAUSENBLAS, H.A.; JANELLE, C.M. (Eds.), **Handbook of sport psychology** (pp. 417/443). New York: Wiley, 2001.

EBERSPÄCHER, H. **Entrenamiento Mental. Un Manual para Entrenadores y Deportistas**. Zaragoza: INDE Publ., 1995.

FISHER, C. D. The effects of personal control, competence, and extrinsic reward systems on intrinsic motivation. **Organizational Behavior and Human Performance**, 21, 273-288, 1978.

FREDERICK, C. M.; RYAN, R. M. Self-determination in sport: A review using cognitive evaluative theory. **International Journal of Sport Psychology**, 26, 5-23, 1995.

GABLER, H. Kognitive Aspekte sportlicher Handlungen. In: GABLER, H. NITSCH, J.R.; SINGER, R. **Einführung in die Sportpsychologie**. Schorndorf: Hofmann, p. 34-63, 1986.

GILLESPIE, Chris R.; EYSENCK, Michael W., Effects of introversion–extraversion on continuous recognition memory. **Bulletin of the Psychonomic Society**, Vol 15(4), 233-235, April, 1980.

GOULD, D.; DAMARJIAN, N. Treinamento mental no esporte. In. ELLIOT, B; MESTER, J. (Eds.) **Treinamento no esporte**. São Paulo: Phorte, p. 99-152, 2000.

GOULD, D.; MEDBERY, R.; DAMARJIAN, N.; LAUER, L. A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior coaches. **Applied sport psychology**, 11, 28- 50, 1999.

HAECKER, H. Aufmerksamkeit und Leistung. In: JANSSEN, J.; HAHN, E. **Aktivierung, Motivation, Handlung und Coaching im Sport**. Achorndorf: Hoffmann, p. 37-58, 1983.

HANIN, Yuri L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. **European Yearbook of Sport Psychology**, 1, 29-72, 1997.

HARDY, L. A catastrophe model of anxiety and performance. In JONES, J.G.; HARDY, L. (Eds.), **Stress and performance in sport** (pp. 81-106). Chichester: John Wiley and Sons, 1990.

HARDY, L. The Coleman Roberts Griffith Address: Three myths about applied consultancy work. **Journal of applied sport psychology**, 9, 277-294, 1997.

HARDY, L.; JONES, G.; GOULD, D. **Understanding psychological preparation for sport**: Theory and practice of elite performers. Chichester: John Wiley and Sons, 1996.

HEBB, D. O. Drives and C.N.S. (Conceptual Nervous System). **Psychological Review**, 62, 243-254, 1955.

JANELLE, C.M. Anxiety, arousal and visual attention: a mechanistic account of performance variability. **Journal of Sports Sciences**, 20, 237-251, 2002.

JONES, G.; SWAIN, A.; HARDY, L. Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. **Journal of Sports Sciences**, 11, 525-532, 1993.

JONES, J. G. More than just a game: Research developments and issues in competitive state anxiety in sport. **British journal of psychology**, 86, 449-478, 1995.

KINGSTON, K. M.; HARDY, L. Effects of different types of goals on processes that support performance. **The sport psychologist**, 11, 277-293, 1997.

KIRSCHENBAUM, D.S. Self-regulation and sport psychology: Nurturing and emerging symbiosis. **Journal of Sport Psychology**, 6, 159-183, 1984.

KONZAG, G. Zur Bedeutung und Diagnostik der Distribution und Konzentration der Aufmerksamkeit von Sportspielern. In SCHELLENBERGER, H. (Ed.), **Psychologie im Sportspiel** (pp. 36-59). Berlin: Sportverlag, 1981.

MADDUX, J.E. Self-efficacy theory: An introduction. In J.E. MADDUX (Ed.), **Selfefficacy, adaptation, and adjustment**: Theory, research, and application (pp. 3-33). New York: Plenum, 1995.

MAMASSIS, G.; DOGANIS, G. The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. **Journal of applied sport psychology**, 16, 118-137, 2004.

MARCONI, Marina de Andrade, LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MARTENS, R.; BURTON, D.; VEALEY, R. S.; BUMP, L. A.; SMITH, D. E. Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory- 2. In Martens, R.; Vealey, R.S.; Burton, D. (Eds.), **Competitive anxiety in sport** (pp 117-190). Champaign: Human Kinetics, 1990.

MIKULAS, W.L. **Psychology of learning: Readings**. Chicago: Nelson-Hall, 1977.

MORENO, Ricardo macedo. **Auto-eficácia de tenistas e desempenho esportivo: perspectivas da psicologia do esporte**. 2007. 48 f. Dissertação (mestrado) – Programa de pós-graduação em ciências da motricidade pedagogia da motricidade humana, Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro, 2007.

NEISSER, u. **Kognitive Psychologie**. Stuttgart: Klett, 1974.

NICHOLLS, J. G. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. **Psychological review**, 91, 328-346, 1984.

NIDEFFER, R. Test of attentional and interpersonal style. **Journal of Personality and Social Psychology** 1976, 34:394-404, 1976.

NIDEFFER, R.M. **The inner athlete**. New York: Crowell, 1976.

ORLICK, T. **In pursuit of excellence**. 3.ed. Champaign: Human Kinetics, 2000

PARFITT, C.G.; JONES, J.G.; HARDY, L.. Multidimensional anxiety and performance. In JONES, J.G.; HARDY, L. (Eds.), **Stress and performance in sport** (pp. 43-80). Chichester: John Wiley and Sons, 1990.

PERRY, J.D.; WILLIAMS, J.M. Relationship of intensity and Direction of Competitive Trait anxiety to skill level and gender in tennis. **The Sport Psychologist**, 12, 169-179, 1998.

ROBERTS, G.C. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In Roberts, G.C. (Ed.), **Advances in motivation in sport and exercise psychology** (pp. 1-50). Champaign: Human Kinetics, 2001.

RYAN, R. M. Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. **Journal of Personality and Social Psychology**, 43, 450-461, 1982.

RYAN, R. M. Psychological needs and the facilitation of integrative processes. **Journal of Personality**, 63, 397-427, 1995.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, 55, 68-78, 2000.

- RYAN, R. M.; WILLIAMS, G. C.; PATRICK, H.; DECI, E. L. Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. **Hellenic Journal of Psychology**, 6, 107-124, 2009.
- SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia Do Esporte**. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2009.
- SCHUBERT, F. **Psychologie zwischen Start und Ziel**. Berlin: Sportverlag, 1981.
- SELIGMAN, M. E. P. **Helplessness**: On depression, development, and death. San Francisco: Freeman, 1975.
- SHERER, M.; MADDUX, J.E.; MERCANDANTE, B.; PRENTICE-DUNN, S.; JACOBS, B.; ROGERS, R.W. The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. **Psychological Reports**, 51, 663–671, 1982.
- SOARES, Ana Filipa Dias. **Muito mais do que um jogo**: Competências psicológicas para a optimização do desempenho desportivo em jogadores de ténis. 2008. 62 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Psicologia, Secção de Psicologia Clínica e da Saúde /Núcleo de Psicoterapia Cognitiva - Comportamental e Integrativa, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2008
- SPIELBERGER, C. D., & VAGG, P. R. Test anxiety: A transactional process. In SPIELBERGER, C.D.; VAGG, P.R. (Eds.), *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment* (pp. 3-14). Washington, DC: Taylor & Francis, 1995.
- VLACHOPULOS, S., P.; KARAGEORGHIS, C., I.; TERRY, P., C. Motivation profiles in sport: a self-determination theory perspective. **Research quarterly for exercise and sport**, Vol 71, No. 4, pp. 387-397, 2000.
- WEINBERG, R.; HUNT, V. V. Interrelationships between Anxiety, Motor Performance and Electromyography. **Journal Motor Behavior**, 8, No. 3, 219-224, 1976.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Foundations of Sport & Exercise Psychology**. Champaign, IL: Human Kinetics 4ed., 2007.
- WILLIAMS, J.M.; ELLIOT, D. Anxiety, expertise, and visual strategy in karate. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 21, 362-375, 1999.
- WISE, J. B.; TRUNNELL, E. P. The influence of sources of self-efficacy upon efficacy strength. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 23, 268-280, 2001.
- WOODMAN, T.; HARDY, L. Stress and anxiety. In SINGER, R.N.; HAUSENBLAS, H.A.; JANELLE, C.M.(Eds), **Handbook of sport psychology** (pp. 290-318). New York: John Wiley & Sons, 2001.
- YOO, J. Motivational climate and perceived competence in anxiety and tennis performance. **Perceptual and motor skills**, 96, 403-413, 2003.