

Ano 12, Vol XXIV, Número 2, jul-dez, 2019, Pág. 401-416.

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DO TREINO DE VISUALIZAÇÃO MENTAL NA EXECUÇÃO DO LIVRE DIRECTO EM ATLETAS SENIORES DE UM CLUBE DE FUTEBOL DA PRIMEIRA DIVISÃO

Kathy Jamisse de Araújo

Vicente A. Tembe

Resumo: Estudos centrados na avaliação da influência do treino de visualização mental na performance em atletas Moçambicanos são bastante escassos, apesar da comprovada importância da visualização em variados aspectos da prática desportiva. Com este estudo pretendeu-se avaliar a capacidade de visualização mental dos atletas e a sua relação com o desempenho do livre directo no futebol. A amostra foi constituída por jogadores de futebol (n=16) de um clube da cidade de Maputo com idades compreendidas entre os 18 e os 31 anos. A amostra foi dividida aleatoriamente em 2 grupos, sendo um de prática combinada (física + mental) (G1=8) e o outro de controlo que fazia apenas a prática física (G2=8). Para avaliação foi usado o Questionário de Avaliação da Capacidade de Visualização mental (Alves, 1996), dividido em 5 dimensões (Visual, Auditiva, Cinestésica, Emocional e de Controlo da imagem). Para além da capacidade de visualização avaliou-se também o desempenho no livre directo, tendo os jogadores realizado cinco ensaios cada um, classificados de acordo com o local de entrada da bola na baliza. O G1 participou no programa de treino da capacidade de visualização mental de 12 sessões. A análise estatística foi efectuada no programa estatístico SPSS, 22.0, a 0.05 de intervalo de significância. Para além da média e do desvio padrão, foi aplicado o t-teste de medidas repetidas e a correlação de *Pearson*. Verificou-se que o G1 apresentou uma melhoria significativa do desempenho (p=0.03), contrariamente ao G2 que não apresentou diferenças significativas (p>0.05). Também foi verificada uma melhoria significativa na capacidade global de visualização mental (p=0.01), no G1, sendo as dimensões com uma melhoria mais significativas a visual, cinestésica e a emocional (p <0.05). Os coeficientes de correlação encontrados são negativos, moderados e estatisticamente semelhantes (r²= -0.49; p=0.22). No cômputo geral, os resultados encontrados permitem concluir que a prática combinada propicia maiores benefícios na melhoria da performance na execução do livre directo em relação à prática isolada.

Palavras-chave: Visualização mental; Performance, Livre Directo; Futebol;

Abstract: Despite the proven importance of visualization in various aspects of sport, studies focused on the evaluation of the influence of mental imagery training in the performance of Mozambican athletes are scarce. This study is aimed at evaluating the mental visualization skills of athletes and their relationship with the performance of the direct free kick in soccer. The sample consisted of soccer players (n = 16) of a Maputo city club, aged between 18 and 31 years. The sample was randomly divided into 2 groups, one being of combined practice (physical + mental) (G1 = 8) and the other one of control, only for physical practice (G2 = 8). The Questionnaire for the Assessment of the Mental Visualization Capacity (Alves, 1996), was the evaluation tool used, divided into five dimensions (Visual, Auditory, Kinesthetic, Emotional and Image Control). In addition to the visualization capacity, the performance in the free direct kick was also assessed, and players performed five tests each, classified according to the location of ball when entering the goal. G1 participated in the training program of mental visualization capacity consisting of 12 sessions. Statistical analysis was performed using the statistical program SPSS 22.0, 0.05 of significance range. In addition to the mean and standard deviation, repeated t-test measures and Pearson correlation was applied. It was found that G1 showed a significant performance improvement (p = 0.03), contrary to G2 that showed no significant differences (p > 0.05). Significant improvement was also observed in the overall capacity of mental visualization (p = 0.01) in G1, and the dimensions with a more significant improvement were in visual, kinesthetic and the emotional (p <0.05). Correlation coefficients found are negative, moderate and statistically similar (r² = -0.49; p = 0:22). In general the results obtained allow us to conclude that the combined practice provides greater benefits in improved performance in the direct free kick, in relation to isolated practice.

Key words: Mental visualization; Performance, Direct Free Kick; Soccer;

INTRODUÇÃO

A psicologia do desporto é uma área da psicologia relativamente recente, mas que vem ganhando campo e visibilidade no mundo devido às exigências com que os atletas, os treinadores, os clubes e vários agentes desportivos têm deparado no mundo das competições desportivas.

O futebol é, segundo GRAZIANO et al. (2008), uma modalidade de longa existência em Moçambique, sendo difícil identificar a sua data de origem, sabendo-se apenas que está associada à penetração do colonialismo no país. No seu trabalho MACHADO (2009) refere que antigamente o estado atlético e o nível de treino eram apenas encarados do ponto de vista físico, mas que hoje tem que se ter em conta a atitude mental do ponto de vista da preparação psicológica para a acção. Contudo, e pese embora o longo período de prática do futebol no país, tanto quanto julgamos saber, a componente psicológica e a investigação sobre a aplicação das suas ferramentas é ainda muito recente e carente de trabalho.

É neste sentido que nos propomos, no âmbito do presente estudo intitulado “*Análise da influência de um programa de treino da visualização mental na execução do livre directo em atletas seniores de um clube de futebol da primeira divisão*” desenvolver uma temática relacionada com uma das ferramentas da psicologia do desporto, designadamente a visualização mental e estabelecer a sua relação e contributo para o desempenho dos jogadores.

Vários foram os estudos que se debruçaram sobre a temática do treino mental e dos seus instrumentos. Estudos como o de ARAÚJO e GOMES (2005) que tinham como objectivo perceber os efeitos de um programa de visualização mental em atletas de natação, de BÓSSIO et al. (2012) que procuravam perceber a eficiência de um programa de treino psicológico em jogadoras de voleibol e de CARDENAS (2013) que estudou a influência do treino mental no aperfeiçoamento do livre no basquete, demonstraram que o treino mental e da visualização podem trazer efeitos positivos para os atletas.

De entre esses efeitos reportados por estes autores podem-se destacar, a melhoria da capacidade para enfrentar e gerir as exigências das competições, melhoria da capacidade de visualização mental e o melhoramento da execução da habilidade motora estudada.

Sabendo que os atletas deparam-se com diferentes dificuldades devido a diferentes factores ligados às exigências do próprio desporto e às condições psicológicas de cada indivíduo, além da transição de uma categoria competitiva para outra, diferenças de níveis de competição, assim como de ritmo de treino, é importante que se note que estas situações produzem nos atletas diferentes emoções e formas de lidar com as mudanças, fazendo com que esses atletas tenham a necessidade de organizar-se mentalmente em ordem a não perderem o controlo das suas habilidades.

O único trabalho disponível na literatura que versa sobre treino psicológico realizado com atletas Moçambicanos amostrou atletas da selecção de taekwondo (JAMISSE, 2012), com o objectivo de compreender como e em que aspectos o treino mental era importante para a melhoria do rendimento dos atletas. Este estudo demonstrou que os atletas percebiam o treino mental como uma ferramenta importante para ultrapassarem diversas dificuldades, tendo sido igualmente observado que os atletas que faziam a visualização mental, embora de forma pouco estruturada, apresentavam uma melhor preparação para o momento competitivo.

Por conseguinte, e tal como foi dito anteriormente, vários são os estudos que comprovam a influência positiva da visualização mental no rendimento (SAMULSKI, 2013; MORRIS et al., 1995; WEINBERG & WILLIAMS, 2001 cit in WEINBERG & GOULD, 2008; MARTINS, 2002), no entanto, poucos falam da influência deste tipo de treino para o desenvolvimento de uma habilidade específica. Essa influência na aquisição de uma habilidade é o que nos propomos a verificar neste trabalho no contexto específico do futebol. Tendo em conta a importância dos lances de bola parada para a concretização de golos (ESTEVES, 2011) e sendo o golo o momento auge desta modalidade, escolhemos o livre directo como uma habilidade de extrema importância no futebol e que consideramos constituir um objeto de elevado interesse para a investigação em desporto.

Por outro lado, visto que a psicologia no desporto é ainda uma área nova de exploração em Moçambique, achamos pertinente e relevante desenvolver um trabalho deste cunho, considerando que possa contribuir de forma positiva para que esta área se desenvolva e, conseqüentemente, os atletas possam melhorar o seu desempenho.

OBJECTIVOS DA PESQUISA

Objectivo geral

Analisar os efeitos do treino da capacidade de visualização mental na execução do livre directo na modalidade de futebol

Objectivo específico

- a) Averiguar a influência do treino de visualização mental na capacidade de visualização mental dos atletas;
- b) Avaliar a capacidade de visualização mental dos atletas;
- c) Verificar a influência da capacidade de visualização mental na execução do livre directo;

Referencial Teórico

Visualização mental

A visualização mental é uma das componentes do treino mental, que, segundo SAMULSKI (2009), é a imaginação planeada, repetida e consciente das habilidades motoras, técnicas e táticas. Segundo WEINBERG & GOULG (2008) o atleta pode, através da imaginação, reconstruir experiências positivas do passado e/ou visualizar eventos futuros com a finalidade de preparar-se mentalmente para a performance.

GOUVEIA (2001) aponta que a investigação na área da psicologia do desporto actualmente tem sido de grande diversidade temática e que entre esses temas a visualização mental tem estado presente embora tenham existido poucos testes dos modelos teóricos muitas vezes explicados.

A relação entre a visualização mental, o treino mental, a preparação e os estilos cognitivos, o nível competitivo, as respostas musculares e os estados do humor têm sido o centro da investigação. No entanto, MORRIS et al. (2005) afirmam que a descrição da visualização mental ainda não apresenta consistência no que diz respeito à constituição do processo, variando a sua definição de acordo com o propósito para o qual esta visualização foi usada.

No desporto a visualização mental deve levar o atleta a imaginar a execução de um movimento específico que ele deseje treinar ou melhorar, sem que ele execute a acção, ou seja, repetir a imaginação de forma planeada e consciente de uma acção de forma prática (ALVES & BRITO, 2011, pp.325).

Através da visualização mental, para além da capacidade de imaginar, o atleta pode também ser capaz de incorporar as informações auditivas, as sensações tácteis, os movimentos e o seu posicionamento no espaço e as emoções desencadeadas pela situação (FONSECA & TRINDADE, 2015).

Segundo Feltz & Landers (1983, cit in TENENBAUM & EKLUND, 2007) a visualização mental ou imaginação é eficaz para o desempenho dos atletas. Outros autores como Callow, Hardy & Hall (2001, cit in TENENBAUM & EKLUND, 2007) defendem também que a imaginação tem se mostrado eficaz em aumentar a autoconfiança, a motivação, o controle da atenção e em modificar a percepção dos atletas da ansiedade, transformando-a de prejudicial e negativa para facilitadora e desafiadora.

Visualização mental no futebol

O futebol actual tem vindo a evoluir em paralelo com o desenvolvimento da sociedade, sociedade esta em que questões relacionadas com a rentabilização máxima de pessoas e meios devem ser consideradas na conquista de melhores resultados. Essas questões ficam evidentes na preocupação dos treinadores e equipas pela busca da vitória e da superação sobre a equipa adversária (ESTEVES, 2011).

O treinador Jozef Venglos citado por TEQUES (2006) refere que o futebol é cada vez mais focado na dimensão psicológica e na inteligência, tendo as outras dimensões pouco a oferecer ao rendimento no futebol.

Indo de acordo a esse pensamento, KOCIAN et al. (2005) afirmam que o ideal para qualquer competição seria a junção entre os componentes físicos e os componentes mentais e emocionais. Esta junção é também referida por PUJALS & VIEIRA (2002) na sua análise sobre os factores psicológicos que interferem no comportamento do jogador de futebol, onde foi possível verificar que a melhoria dos aspectos psicológicos, através da intervenção psicológica, está directamente ligada à melhoria do rendimento das equipas nas competições. Estes autores puderam verificar no seu estudo que existem vários factores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol, desde os factores mais individuais aos factores grupais.

No futebol os atletas são obrigados a prestar atenção a variados estímulos que estão em constante mudança, desde o movimento da bola e dos colegas até á posição do guarda-redes e à jogada em si (VIOLAS, 2009).

De referenciar que as características do futebol actual e as suas tendências de evolução indicam que as componentes tático-técnicas e cognitiva sejam consideradas como directrizes do treino e da forma de jogar de uma equipa (ESTEVES, 2011).

A partir da visualização mental é possível melhorar o aspeto cognitivo, melhorando os níveis de atenção e concentração dos jogadores (CALMELS et al cit in MORGADO, 2010).

MATERIAL E MÉTODOS

Amostra

A amostra integrou 16 atletas seniores masculinos de 1 clube de futebol da cidade de Maputo, com pelo menos 2 anos de prática, que participaram nas sessões normais de treino e que estiveram elegíveis para a participação em competições oficiais. As idades dos atletas variaram entre os 18 e os 31 anos. Os atletas foram divididos em 2 grupos: o grupo de controlo (G2) e o grupo experimental (G1). O G2 realizou apenas o treino físico e foi constituído por 8 atletas, enquanto o G1, também constituído por 8 atletas, realizou a combinação entre o treino físico e o treino de visualização mental.

Instrumentos de recolha de dados

Para a avaliação da prestação na tarefa foi desenhada uma prova constituída por 5 execuções do livre directo. A pontuação atribuída foi baseada no estudo de MORGADO (2010), que foi estipulada de acordo com o local de entrada da bola na baliza, conforme a figura abaixo ilustra:

4 pontos	2 pontos	4 pontos
3 pontos	1 ponto	3 pontos

Figura 1: Baliza - Pontuação de entrada na baliza

Esta pontuação segue a linha de dificuldade que o guarda-redes teria para defender o lance e o local de maior dificuldade para a obtenção de golos. Foi também aplicado o Questionário de Avaliação da Capacidade de Visualização Mental (QCVM), traduzido e adaptado para português por ALVES et al. (1996) para avaliar a capacidade de

visualização mental de cada atleta nas dimensões visual, auditiva, cinestésica, emocional e controlo da imagem. A cotação do questionário é feita através de uma escala de Likert com cinco níveis de respostas que variam de “Muito Fraco” a “Muito Bom”.

Procedimentos estatísticos

Para além das medidas de estatística descritiva básica, i.e., a média e desvio padrão, foi aplicado o t-teste de medidas repetidas para efeitos comparativos de valores médios entre os momentos pré e pós aplicação do programa de treino. A correlação entre a capacidade de visualização mental e o desempenho no pontapé livre foi calculada através de coeficientes de correlação de Pearson. Todos os cálculos foram efectuados no programa estatístico SPSS, versão 22.0, tendo sido estabelecido um nível de significância de 0.05.

RESULTADOS

Como foi referido anteriormente, os jogadores realizaram uma prova constituída pela execução de 5 livres diretos cada um, e os resultados foram cotados na ficha de registo por nós elaborada. Os valores médios apresentados na Tabela 1 permitem observar que a média do desempenho do grupo de controlo sofre uma variação positiva, porém marginal de 0,12 pontos e sem significado estatístico ($p=0.85$), enquanto a média do grupo experimental apresenta uma melhoria de 2,75 pontos. Quer dizer, ao contrário do grupo de controlo, o desempenho e a capacidade global de visualização mental (Global CVM) do grupo experimental apresentam diferenças significativas entre o momento pré-teste e o momento pós-teste, $p=0.03$ e $p=0.01$, respectivamente, indicando que o programa de treino da visualização mental influencia positivamente o desempenho dos jogadores.

Tabela 1: Resultados do T-Teste de medidas repetidas resultantes da comparação dos valores médios obtidos pelos grupos nos dois momentos de avaliação.

Grupo Controle				
Variáveis	Pré-Teste	Pós-Teste	T	p
Desempenho	4.63±3.29	4.75±2.12	-0.196	0.85
Grupo Experimental				
Desempenho	4.13±3.68	6.88±4.29	-2.67	0.03
Global CVM	3.18±0.37	3.63±0.43	-3.59	0.01

A tabela 2 (abaixo) apresenta os resultados do T-Teste de medidas repetidas resultantes da comparação dos valores médios das diferentes dimensões obtidos pelo grupo experimental nos dois momentos de avaliação da capacidade de visualização mental. Como se pode observar nesta tabela, as dimensões Visual, Cinestésica e Emocional apresentam diferenças significativas ($p < 0.05$) entre os momentos pré-teste e pós-teste, contrariamente ao observado nas variáveis Auditiva e de Controlo de Imagem, em que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p > 0.05$).

Tabela 2: Resultados do T-Teste resultante da comparação dos valores médios das diferentes dimensões obtidos pelo grupo experimental nos dois momentos de avaliação da capacidade de visualização mental.

Dimensões	Grupo Experimental			
	Pré-Teste	Pós-Teste	T	p
Visual	3.28±0.45	3.69±0.48	-4.33	0.00
Auditiva	2.94±0.80	3.28±0.47	-1.35	0.22
Cinestésica	3.25±0.48	3.78±0.47	-2.55	0.04
Emocional	3.06±0.70	3.63±0.86	-2.68	0.03
Controlo de imagem	3.34±0.64	3.75±0.83	-1.63	0.15

Os coeficientes de correlação encontrados resultantes da associação entre a capacidade de visualização mental e o desempenho no pontapé livre (Tabela 3) são negativos, de magnitude moderada e estatisticamente insignificantes ($p > 0.05$).

Tabela 3: Resultados da correlação entre a Capacidade Global de Visualização Mental e o Desempenho.

		Global Visualização Mental Final
Desempenho final	r^2	-0.49
	p	0.22
	N	8

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente estudo procurava analisar se o treino da visualização mental combinado com a prática física pode contribuir para a melhoria do desempenho do atleta de futebol numa actividade específica, a marcação do livre directo.

Segundo MARTINS (2002), a visualização mental pode, de entre outras utilidades, ser usada para bloquear e/ou substituir imagens que criam ansiedade, fazer a auto-sugestão para o atleta ou executar mentalmente determinadas tarefas motoras. A realização dessas tarefas motoras através da visualização permite que o atleta faça o seu treino sem

necessidade de estar no local de treino e sem necessidade de estar na presença do estímulo e do objeto.

Observando a apresentação de resultados no capítulo precedente fica evidente que existiram melhorias notáveis no desempenho da tarefa (livre directo), sendo que o grupo experimental apresentou uma melhoria mais notável e estatisticamente significativa no desempenho após a aplicação do programa de treino da visualização mental, do que o grupo de controlo.

Esta melhoria está na linha dos resultados encontrados por MORGADO (2010) e ALVES & BRITO (2011) que nas suas investigações verificaram a importância da utilização da visualização mental como uma mais valia para a aprendizagem, especialmente quando treinada em alternância com a prática física. Estes autores referem que a prática da visualização mental é sempre melhor do que a não prática.

Autores como RAPOSO et al. (2001) e UGRINOWITSCH & BENDA (2011) referem também que essa mais valia da visualização mental pode estar relacionada com a importância do feedback e da repetição para a aprendizagem motora. Sendo que através da visualização mental o atleta pode experienciar o feedback interno da acção e repeti-la de modo a corrigi-la e aperfeiçoá-la.

Fica evidente essa diferença quando observamos a diferença entre os valores médios encontrados. Podemos verificar que a média do desempenho do grupo de controlo sofre uma variação positiva de 0,12 pontos, enquanto que a média do grupo experimental apresenta uma melhoria de 2,75 pontos. Encontramos aqui uma diferença de 2,62 pontos na variação das médias.

No seu estudo, MORGADO (2010) pôde encontrar também uma melhoria tanto no grupo de prática física como no grupo de prática combinada, sendo que o de prática combinada apresentou uma melhoria superior á do grupo de prática motora (+3,07).

Com isto podemos afirmar que assim como este autor, acreditamos que a prática física da tarefa quando executada sistematicamente pode contribuir para uma melhoria do desempenho, mas quando esta prática física é combinada com a prática mental esta melhoria torna-se mais expressiva, ou seja, com diferenças significativas. No entanto, temos que ter em conta também que a prática mental depende da prática física para ser efetiva (GOMES et al. 2012).

Análise Geral das Dimensões

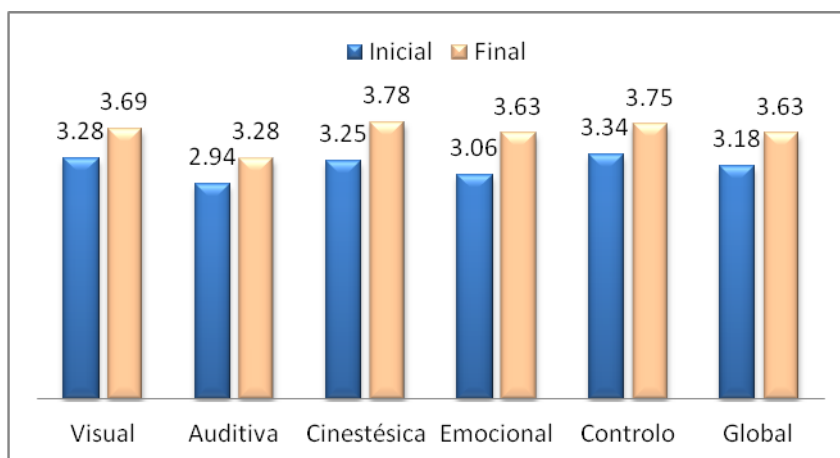


Gráfico 1: Comparação dos valores médios das diferentes dimensões da capacidade de visualização mental

Para além do desempenho, outra variável dependente que nos propusemos a estudar foi o resultado da avaliação da capacidade de visualização mental. Os resultados obtidos estavam divididos em 5 dimensões da visualização mental, as dimensões visual, auditiva, cinestésica, emocional e de controlo de imagem. Como podemos observar o gráfico acima, as dimensões foram analisadas tendo em conta as médias obtidas numa avaliação inicial (pré-teste), antes do programa de treino da visualização mental e numa avaliação final (pós-teste), depois da aplicação do programa.

Fazendo a análise, verificamos que, de uma forma geral, existe uma evolução da capacidade global que é resultado de uma evolução em todas as dimensões da Avaliação da Capacidade de Visualização mental.

Ainda de acordo com o gráfico e com a tabela 2, as dimensões cinestésica e emocional apresentaram uma melhoria superior e com maior significância que as outras dimensões. O sentido cinestésico é importante para aumentar o desempenho porque envolve a sensação do corpo à medida que ele se movimenta em diferentes posições, o que faz com que o atleta que use mais este sentido crie imagens mais nítidas tornando a experiência mais próxima à real e o imaginar das emoções ajuda a no controlo das mesmas (WEINBERG & GOULD, 2008). Estas duas dimensões, uma relacionada com a imaginação da percepção interna que o atleta vivência antes, durante e depois da acção e a outra relacionada com a visualização das emoções que podem ocorrer durante

determinadas situações, podem levar a um melhor controlo dos factores emocionais e fisiológicos por parte do atleta (SOUZA & SCALON, 2004).

Tendo em conta ao analisado no estudo sobre a percepção dos atletas sobre a visualização mental (JAMISSE, 2012), esse controlo emocional e fisiológico, pode ser um dos factores que pode contribuir para uma melhoria na execução de tarefas motoras no desporto.

Por outro lado, pode-se observar que as dimensões que apresentam valores mais elevados, após a aplicação do programa de treino da visualização mental, são as dimensões relacionadas com a componente interna dos atletas. Segundo ALVES & BRITO (2011) o atleta pode colocar-se numa perspectiva interna em que ele é o próprio ator imaginando-se como estando dentro do seu corpo, experimentando as sensações e estímulos de uma perspectiva de dentro de si.

É possível verificar também, que a variação com o valor mais baixo encontra-se na dimensão auditiva, que também foi a dimensão com os valores mais baixos na primeira avaliação. Isto pode significar que existe uma maior dificuldade dos atletas no mecanismo, apontado por SOUZA & SCALON (2004), de registo dos ruídos que ocorrem em si mesmo e no ambiente que os rodeia. Para além da dimensão auditiva, a dimensão de controlo de imagem apesar de apresentar uma ligeira melhoria, esta não é significativa.

Observando o programa de treino da visualização mental verificamos que este focaliza na percepção, na experiência emocional, no controlo e nitidez da imagem, podendo estar aí a razão de não ter existido um grande desenvolvimento da dimensão auditiva, visto que esta não se encontra discriminada no programa.

Autores como SOUZA & SCALON (2004), referem também a importância das diferentes dimensões serem desenvolvidas em conjunto para que haja um aumento do rendimento dos atletas. No presente estudo foi observado esse desenvolvimento das diferentes dimensões de uma forma geral, e paralelamente observou-se também uma melhoria no desempenho dos atletas que fizeram parte do grupo experimental.

Autores como ARAÚJO & GOMES (2005), BÓSSIO et al. (2012) e CARDENAS (2013) são unânimes em afirmar que a visualização mental ajuda na melhoria do desempenho, por outro lado UGRINOWITSCH & BENDA (2011), afirmam que apesar da utilidade da prática mental, esta quando isolada não é tão eficiente quanto ela é

quando combinada e em alternância com a prática física, o que vai de acordo com os resultados obtidos no presente estudo.

Os resultados demonstram também que, tal como MORGADO (2010), ALVES & BRITO (2011) verificaram, a capacidade de visualização mental é uma capacidade individual que pode ser melhorada com a prática através de treinos sistemáticos e intensivos.

Fazendo a correlação entre o desempenho e os resultados da avaliação da capacidade de visualização mental verificou-se que apesar de existir uma correlação negativa moderada ($r=-0.49$) esta não é significativa ($p=0.22$), o que vai de encontro aos resultados obtidos por MORGADO (2010) e SILVA (2013) em que apesar de ter-se verificado que os indivíduos com maior capacidade de visualização mental apresentavam um desempenho superior ao dos indivíduos que têm menor capacidade de visualização mental, a relação entre a capacidade de visualização mental e o desempenho não apresenta uma correlação evidente e significativa.

No entanto consideramos que apesar de não existir uma correlação significativa, o desempenho no livre directo no futebol e os resultados das dimensões da visualização mental apresentam uma melhoria após a aplicação do programa de treino da visualização mental, o que pode demonstrar que a prática da visualização mental combinada com a física conduz a uma melhoria na aquisição de competências, essa melhoria não é significativa quando a prática física é feita isoladamente.

Ou seja, apesar de não ser possível demonstrar uma correlação com significância entre a capacidade de visualização mental e o desempenho, o programa de treino da visualização, poderá ter contribuído para o desenvolvimento de outras competências que favoreçam o desempenho da tarefa que nos propusemos a estudar por ser composto por técnicas relacionadas com a percepção, o relaxamento e a atenção.

Achamos que questões como a capacidade de concentração e de focalização poderão ter sido desenvolvidas tanto pelas técnicas de relaxação, como pelos exercícios de visualização e que este pode ser um elemento a se ter em conta nas pesquisas subsequentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os objetivos definidos, foi possível observar e avaliar a capacidade de visualização mental dos atletas e a sua relação com o desempenho. Verificou-se que o

grupo que fez a prática física combinada com o treino da visualização mental apresentou melhorias significativas no desempenho do livre directo. No entanto, como foi possível constatar na análise estatística da correlação entre esse desempenho e as melhorias na capacidade de visualização, não foi possível encontrar uma correlação significativa entre as duas variáveis.

Importante referir que todas as dimensões da capacidade de visualização mental apresentaram uma melhoria após o programa de treino de visualização, isto comprova que a visualização mental é uma capacidade que varia de atleta para atleta mas que pode ser melhorada através do treino.

As dimensões que apresentaram maior evolução foram as dimensões emocional e cinestésica o que pode nos levar a acreditar que os atletas têm uma maior tendência a adotar uma perspectiva mais interna. Considera-se também que apesar da correlação não ser positiva nem significativa, a prática combinada apresenta melhores resultados para a execução do livre directo do que a prática física isolada.

BIBLIOGRAFIA

- ALVES, José & BRITO, António. *Manual de psicologia do desporto para treinadores*. Lisboa. Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda. 2011
- ARAÚJO Sameiro & GOMES, António. *Efeitos de um programa de controle de ansiedade e de visualização mental na melhoria de competências psicológicas em jovens atletas: uma intervenção na nataçãõ*. Portugal. Psicologia: teoria, investigação e prática. Centro de investigação em psicologia, Universidade do Minho. 2005. Pg. 211-225.
- BRITO, António. *Psicologia do desporto para atletas*. Lisboa. Colecção Desporto e tempos livres. Editora Caminho. 2007
- BOSSIO, Mário, RAIMUNDI, María & CORREA, Luís. *Programa de treino em habilidades psicológicas em jogadoras de voleibol de alto rendimento*. Murcia - Espanha. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12, nº1, Universidad de Murcia. 2012. Pg. 9-16
- CÁRDENAS, Ramón. *A influência do treino mental no aperfeiçoamento da técnica de arremesso livre do basquete*. 2013.
- CRUZ, José & VIANA, Miguel. *O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição*. Portugal. Manual de psicologia do desporto. Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda. 1996. Pg.533-565.
- ESTEVES, Luís. *Situações de bola parada no jogo de futebol: As sequências de jogo a partir dos livres no meio campo ofensivo – Estudo no campeonato europeu 2008 de seniores*

- masculinos de futebol com recurso à análise sequencial*. Portugal. Universidade da Madeira. 2011
- FONSECA, Teresa & TRINDADE, Jorge. *Visualização mental no ensino e na aprendizagem de ciências: Contributos da psicologia do desporto*. Portugal. Research Gate. 2011.
- GOMES, Thábata, UGRINOWITSCH, Herbert, MARINHO, Nádia & BENDA, Rodolfo. *Efeitos da prática mental na aquisição de habilidades motoras em sujeitos novatos*. São Paulo – Brasil. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte, v. 26, nº3. 2012. pg.511-521.
- GOUVEIA, Maria. Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física. *Análise Psicológica*, 1 (XIX). 2001. Pg. 5-14
- GRAZIANO, Alberto, PESSULA, Pedro & TEMBE, Vicente. *O passado, o presente as perspectivas para o desenvolvimento do desporto em Moçambique*. Moçambique. 2008.
- HALE, Bruce. *Imagery training: A guide for sports coaches and performers*. Reino Unido. The National Coaching Foundation. 2005. Pg. 16-19
- HEIL, John & ZEALAND, Clark. *Psychological Skills Training Manual*. United States Fencing Association Technical Report (No. 2001-01). Colorado Springs. 2001
- JAMISSE, Kathy. *Treino Psicológico: Estudo da Influência do Treino Mental no Rendimento Competitivo de Atletas de Taekwondo – Selecção Moçambicana de Taekwondo 2011*. Maputo. Universidade Politécnica. 2012.
- KENDALL, Gail & KENDALL, Tom. *The effects of an imagery rehearsal, relaxation and self-talk package on basketball game performance*. Journal of sport & exercise psychology. N. 12. 1990. Pg.157-166
- KOCIAN, Rafael. KOCIAN, Walter & MACHADO, Afonso. *Aspectos psicológicos positivos e negativos de uma concentração esportiva: uma visão dos atletas*. Buenos Aires. Revista Digital Efdportes. N.89. 2005 Disponível em < <http://www.efdeportes.com/efd89/concen.htm>> Acessado a 20 de Abril de 2015.
- MACHADO, Afonso. *Psicologia do esporte no contexto da motricidade humana*. Conferência de abertura. Brasil. Revista Brasileira de Psicologia aplicada ao esporte e à motricidade humana. Vol. 1. Número 1. 2009. Pg. 20-24.
- MAHL, Álvaro & RAPOSO, José. *Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil*. Brasil. Rev Port de Cien Desp. Pg. 80-91
- MARTINS, Celina. *Caracterização do perfil psicológico de prestação e orientação cognitiva de atletas com deficiência mental*. Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. 2002

- MARQUES, Ana & GOMES, António. *Avaliação da eficácia de um programa de treino de visualização mental num escalão de formação desportiva no basquetebol*. *Análise Psicológica* Volume 4, nº 24, 2006, pg. 533-544
- MORGADO, Luis. *Análise da influência do treino de visualização mental na execução do livre directo, em atletas de vários escalões*. Santarém. Escola Superior de desporto de Rio Maior. 2010.
- MORRIS, Tony, SPITTLE, Michael & WATT, Anthony. *Imagery in sport*. Estados Unidos da América. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. Human Kinetics. 2005.
- PUJALS, Constanza & VIEIRA, Lenamar. *Análise dos factores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo*. Brasil. R. Da Educação Física/UEM. v.13. n.1. 2002. Pg.89-97
- QUEVEDO, Lluïsa, SOLÉ, Joan, PALMI, Joan, PLANAS, Antoni & SAONA, Carlos. *Experimental study of visual training effects in shooting initiation*. *Clinical and experimental optometry*. 1999. Pg.23-28
- RAMIRES, Ana. CARAPETA, Carolina. FELGUEIRAS, Filipa & VIANA, Miguel. *Treino de modelagem e visualização mental: Avaliação dos efeitos nas expectativas de autoeficácia e desempenho de atletas de patinagem*. Portugal. *Análise Psicológica*. Vol. 1. 2001. Pg. 15-25.
- SAMULSKI, Dietmar. *Psicologia do esporte*. 2ª edição. São Paulo. Editora Manole Ltda. 2009
- SILVA, Carlos & BORREGO, Carla. *Visualização mental – definições e aplicações*. Santarém. Instituto Politécnico de Santarém. *Revista da UIIPS*. Vol. 1. 2013. Pg. 300-337.
- SOUZA, Ana & SCALON, Roberto. *O treinamento mental como uma variável significativa na performance de atletas e na aprendizagem de habilidades motoras*. Buenos Aires. Efdeportes *Revista Digital*. Nº75. 2004
- TEQUES, Pedro. *A importância da psicologia no desporto*. Associação Portuguesa de escolas de futebol. Departamento de psicologia e comunicação da APEF. (2006).
- TENENBAUM, Gershon & EKLUND, Robert. *Handbook of sport psychology*. New Jersey. 3ª edição. John Wiley & Sons, Inc. 2007.
- UGRINOWITSCH, Herbert & BENDA, Rodolfo. *Contribuições da aprendizagem motora: a prática na intervenção em Educação física*. Brasil. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*. V.25. 2011. Pg. 25-35.
- VASCONCELOS-RAPOSO, José; COSTA, Goreti & CARVALHAL, Isabel. *A imagética kinética e mental em praticantes de desportos colectivos e individuais*. Brasil. *Rev. Estudos de Psicologia*. Vol. 18. N. 1. 2001. Pg. 58-75.



VIOLAS, Carolina. *Competências Psicológicas no futebol de alta competição: um estudo comparativo entre equipas de sucesso e de insucesso*. Porto. Universidade Fernando Pessoa. 2009.

WEINBERG, Robert & GOULD, Daniel. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Brasil. 4ª edição. Editora artmed. 2008.

Recebido: 14/6/2019. Aceito: 15/11/2019.

Sobre o autor e contato:

Kathy Jamisse de Araújo

Vicente A. Tembe

Universidade Pedagógica de Maputo-Faculdade de Educação Física e Desporto.

E-mail:vicenteatembe@gmail.com