

Perspetivas Sobre a Aplicação de Técnicas de Preparação Psicológica: Estudo com Atletas de Elite do Desporto Adaptado

Tânia Bastos^{1,2,3,4}, Rui Corredeira^{1,5}, António M. Fonseca^{1,2}

¹Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal; ²Centro de Investigação, Educação, Inovação e Intervenção no Desporto (CIFI2D); ³Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD); ⁴Instituto Universitário da Maia, ISMAI, Maia, Portugal; ⁵Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL);

Introdução

O treino das técnicas psicológicas é fundamental para uma adequada preparação psicológica e, conseqüentemente, para que os atletas atinjam uma performance desportiva de sucesso. No entanto, são escassos os estudos que procuram perceber como é que os atletas do desporto adaptado aplicam as técnicas psicológicas como uma forma de potenciar a sua performance desportiva.

Objetivo

Neste sentido, o objetivo do presente estudo foi examinar o modo como os atletas de elite do desporto adaptado português aplicam técnicas psicológicas (i.e., definição de objetivos, imagética, diálogo interior, e relaxamento) em situação de treino e de competição.

Materiais e Métodos

Para tal, aplicamos uma entrevista semi-estruturada a catorze atletas (masculino = 12; feminino = 2), com deficiência motora e visual, praticantes de diversas modalidades paralímpicas no nível elite. Relativamente à análise dos dados, desenvolvemos uma abordagem qualitativa baseada na análise de conteúdo.

Resultados

Com exceção das técnicas de relaxamento, os atletas reconheceram a importância das técnicas psicológicas para a sua performance desportiva. Verificou-se um maior uso das técnicas em situação de competição. Os dados também evidenciaram que os atletas não conhecem todos os benefícios inerentes à aplicação da imagética e diálogo interior, não estando familiarizados com as suas formas de treino. A maioria dos participantes referiu não recorrer a técnicas de relaxamento.

Conclusões

As lacunas evidenciadas no treino de aplicação das diferentes técnicas sugerem que os atletas não beneficiam em pleno das vantagens associadas às técnicas psicológicas.

Palavras-chave: Técnicas psicológicas, desporto adaptado, elite, metodologia qualitativa