

A excelência no desporto:

Dos factores psicológicos aos factores de prática num grupo de atletas com desempenhos excepcionais.

Daniela S. Matos ^{1, 2}, José Fernando Cruz ², Leandro S. Almeida ²

¹ Bolseira da F.C.T.

² Universidade do Minho

14-02-2012

Conteúdos

- Estudo da excelência: Pressupostos teóricos e conceptuais
- Excelência no desporto: Resultados da investigação
- Metodologia geral do estudo
- Apresentação de cada um dos estudos e seus resultados
- Conclusão geral
- Potencialidades, limitações e implicações

14-02-2012

Estudo da excelência: Pressupostos teóricos e conceptuais

- Inexistência de uma teoria compreensiva unificadora
- Abordagens conceptuais ao estudo da excelência:
 1. **Sobredotação** (habilidades inatas, talentos e elevadas competências intelectuais)
(Gagné, 2000, 2004; Renzulli, 2002; Sternberg, 2001, 2005)
 2. **Expertise** (rendimento superior, rendimento perito ou especializado, desempenho excepcional)
(Ericsson & Charness 1994; Ericsson, 2006; Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993; Ericsson & Lehmann, 1996)
 3. **Sabedoria** (experiência de vida, compromisso com os valores e a própria sociedade)
(Baltes et al. 2000, 2003, 2004)

14-02-2012

Excelência no desporto: Resultados da investigação

- Temáticas de investigação:
 - (a) características e competências psicológicas e sucesso desportivo;
 - (b) estados emocionais, eficácia do *coping* e sucesso desportivo;
 - (c) o papel da prática deliberada; e
 - (a) a importância dos “outros significativos”.

(e.g., Cruz, 1994, 1996; Dias, Cruz e Fonseca, 2008, 2009; Gould et al., 1992, 1999, 2002; Mahoney, Gabriel e Perkins, 1987; Orlick e Partington, 1988; Williams & Krane, 2001; Pensgaard & Duda, 2003; Ruiz et al., 2006; Nicholls, Holt, Polman, & Bloomfield, 2006; Ericsson & Lehmann, 1996; Bloom, 1985; Côté, 1999; Holt & Dunn, 2004; Morgan & Giacobbi, 2006)



Metodologia do estudo: Objectivos

1. Analisar a percepção de excelência destes atletas;
2. Estudar e compreender os seus percursos profissionais;
3. Explorar a importância e a influência de factores externos;
4. Identificar e descrever as características e processos/competências psicológicas associadas a elevados desempenhos desportivos;

14-02-2012

Metodologia do estudo: Objectivos

5. Identificar e analisar comunalidades e singularidades em função do género e tipo de modalidade;
6. Analisar os perfis de história da prática e avaliar se a prática é de facto um factor determinante na excelência desportiva;
7. Perceber em que medida a “regra dos 10 anos” de preparação necessária se aplica;
8. Compreender que modelos teóricos melhor explicam a excelência no desporto.

14-02-2012

Metodologia do estudo: Critérios de selecção dos participantes

- Nos **últimos cinco anos**, tinham de ter atingido e mantido, em mais de uma época competitiva, pelo menos um dos seguintes critérios:
 - a) classificação em primeiro lugar nos campeonatos nacionais nas respectivas modalidades e escalões competitivos;
 - b) obtenção de *record* ou máximo nacional (modalidades individuais);
 - c) registos anuais nos dez primeiros lugares de rankings oficiais e internacionais;
 - d) classificações de honra em campeonatos da Europa, do Mundo e/ou Jogos Olímpicos.

14-02-2012

Metodologia do estudo: Caracterização dos participantes

- 18 atletas portugueses com desempenhos desportivos excepcionais:
 - a) 55 classificações no 1º lugar, 10 no 2º e 2 no 3º em Campeonatos Nacionais e/ou Taças/Supertaças Nacionais;
 - b) 14 medalhas (ouro, prata e bronze) em Campeonatos Europeus e/ou Taças da Europa;
 - c) 8 medalhas (ouro, prata e bronze) em Campeonatos Mundiais, Taças do Mundo, e/ou Jogos Olímpicos (JO);
 - d) 14 participações em Jogos Olímpicos, conseguindo duas classificações relevantes nos últimos cinco anos;
 - e) inúmeros prémios pessoais (e.g., melhor marcador, atleta do ano).

14-02-2012

Metodologia do estudo: Caracterização dos participantes

- Modalidades individuais e colectivas (andebol; atletismo; basquetebol; canoagem; esgrima; futebol; hóquei em patins; judo; voleibol; kickboxing; tiro e ginástica).
- Género feminino e masculino.
- Idades: 18 - 38 anos.
- Idade de início da prática da modalidade: 4 - 15 anos.
- Número de anos de prática federada: 7 - 32 anos.

14-02-2012

Metodologia do estudo: Design

- *Design* de investigação misto

"o uso combinado de abordagens qualitativas e quantitativas permite uma melhor compreensão dos problemas de investigação do que qualquer abordagem isolada" (Creswell & Clark, 2007, p.5).

Design de triangulação convergente:

a) os dados qualitativos e quantitativos são recolhidos numa única fase e o seu "peso" é idêntico;

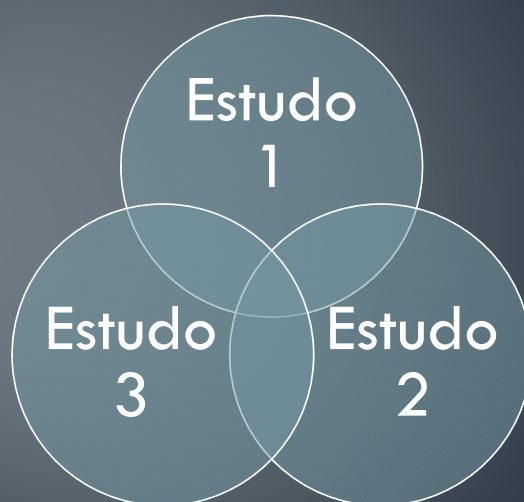
b) ambos os tipos de dados podem ser analisados separada e independentemente;

c) converge os resultados durante a interpretação;

d) grande objectivo é retirar conclusões sólidas sobre o fenómeno de investigação.

14-02-2012

Metodologia do estudo: Design



14-02-2012

Estudo 1: Metodologia

- Participantes: 18
- Instrumentos:
 - Guião de entrevista semi-estruturado
 - Percurso Desportivo
 - Desempenho actual
 - Outros significativos
 - Características pessoais
 - Competências /estratégias psicológicas
 - Reconhecimento social

Guião adaptado de Araújo, Almeida & Cruz, 2007; Connaughton, Wadey, Hanton & Jones, 2007; Cruz & Dias, 2005; Holt & Dunn, 2004; Kiewra & Creswell, 2000; Morgan & Giacobbi, 2006;)

14-02-2012

Estudo 1: Metodologia

- Procedimentos:
 1. Entrevistas semi-estruturadas (60-100m).
 2. Transcritas na sua totalidade.
 3. Grelha de categorias teoricamente orientada.
 4. Codificação e análise de conteúdo das entrevistas (NVIVO8).

14-02-2012

Estudo 1: Resultados

Percepção de excelência

- Excelência de desempenho
- Excelência pessoal
- Características pessoais
- Competências psicológicas
- Percepção de si como excelente
- Reconhecimento externo

• Fases de desenvolvimento do talento:

1. Fase de iniciação
2. Fase de desenvolvimento
3. Fase de perfeição

14-02-2012

Estudo 1: Resultados

- Factores externos:
 - Experiências significativas
 - Apoio dos “outros significativos”
- Factores internos:
 - Características pessoais (personalidade)
 - Processos (processos emocionais; prática deliberada)



Factores internos
Processos
Processos emocionais + prática deliberada

14-02-2012

Estudo 2: Metodologia

- Participantes: 11
- Instrumentos:
 1. Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (PSIS),
 2. Inventário de Competências de Confronto no Desporto (ACSI-28),
 3. Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (TEOSQ),
 4. Escala de Perfeccionismo Durante o Treino e a Competição (MIPS).
- Procedimentos:
 1. Entregues e explicados aos atletas no dia da entrevista.
 2. Tratamento e análise estatística recorrendo ao SPSS.

14-02-2012

Estudo 2: Resultados

- Características e competências/processos psicológicos:
 - elevados níveis de "auto-confiança" e "motivação",
 - boas competências para formular objectivos e se prepararem mentalmente para a competição,
 - total e contínua disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino,
 - Maiores dificuldades: "controle da ansiedade" + preocupação com os erros em situações competitivas.
- Motivação: Orientação motivacional predominantemente centrada na tarefa.
- Perfeccionismo: Dimensão mais presente é a luta pela perfeição, associada à pressão dos treinadores para ser perfeito.

14-02-2012

Estudo 3: Metodologia

- Participantes: 9
- Instrumentos:
 - Diários semanais organizados em três secções:
 1. Instruções para o seu preenchimento
 2. Folhas diárias
 3. Historial de treino ao longo da carreira

(Ericsson et al., 1993; Hodges et al., 2004; Starkes et al., 1996).
- Procedimentos:
 1. Entregues e explicados aos atletas no dia da entrevista.
 2. Codificação das actividades colocadas pelos atletas nos diários.
 3. Tratamento e análise estatística recorrendo ao SPSS.

14-02-2012

Estudo 3: Resultados

- Suportar alguns dos aspectos da teoria da prática deliberada:
 1. Estes atletas ocupam mais o seu tempo em actividades de treino específico da modalidade.
 2. Evidência geral para a “regra dos 10 anos” de prática necessária.
 3. Características das actividades de prática deliberada: mais valorizadas em termos de relevância, esforço, concentração, satisfação que proporcionam e **prazer**.
 4. Prática deliberada e desempenho.

14-02-2012

Conclusão geral

- Entre os factores externos e internos relevantes para a “explicação” dos desempenhos excelentes, destacam-se as características e processos/competências de natureza emocional e psicológica e os factores de prática.
- A análise das comunalidades e singularidades entre os atletas evidenciou que caminhamos no sentido de delinear um perfil ou “arquitectura” comum aos atletas com desempenhos excepcionais.
- Necessidade de uma abordagem conceptual integradora e compreensiva da excelência.

14-02-2012

Potencialidades

1. “qualidade” e abrangência da amostra
2. *Design* de investigação misto- triangulação convergente
3. Avaliação de um grande conjunto de factores

Limitações

1. Não existência de um grupo de “não experts”
2. Número de participantes no estudo 2 e 3

14-02-2012

Implicações

- Realização de outros estudos:
 1. Com o intuito de avaliar, especificamente, a importância de algumas variáveis (e.g. outros significativos; diversidade emocional)
 2. Com objectivos idênticos mas recorrendo a um grupo de comparação
 3. Recorrendo a triangulação de fontes de informação (e.g. pais e treinadores)
 4. Analisarem o papel moderador de variáveis como género, tipo de modalidade e experiência internacional
 5. Avaliar o tempo despendido pelos atletas em actividades relacionadas

14-02-2012

Ser excelente...

- "(...) é dedicação, paixão, ambição, muita ambição. Nessa ambição, vontade de melhorar, vontade de crescer, vontade de aprender, disponibilidade. Basicamente é isso. (...) Acho que um "super-atleta" é assim. É o que reage, que quer mais, que não se conforma...
Mas é difícil..."

(A18)

14-02-2012

Obrigada pela atenção!

Contacto: danielasgmatos@gmail.com

14-02-2012