4.2 Visualização e prática imaginada

Introdução

Nesta unidade são desenvolvidas estratégias psicológicas das quais, nos últimos anos, cobrou-se um alto protagonismo no mundo do treinamento. A visualização e o *mindfulness* instalaram-se no alto desempenho esportivo, resultado da eficácia destes como métodos de controle mental.

Ambas as práticas oferecem uma nova visão em relação ao que se entende como comportamento e como controlar os estados emocionais. Não se trata de tendências passageiras, mas de entidades teóricas com um corpo de desenvolvimento científico que chegaram para ficar e fundamentam a aplicação com melhorias potenciais no desempenho atlético.

Os treinadores e psicólogos dedicados ao alto desempenho trabalham com atletas e buscam a possibilidade de aprimorá-los e os recursos para fazê-lo. No âmbito da psicologia, o principal objetivo é a busca de estratégias destinadas a controlar as interferências que agem no indivíduo durante competições e treinamentos. Conhecer o indivíduo, o esporte que pratica e encontrar quais variáveis psicológicas se ajustam ao perfil da personalidade com base nas peculiaridades do esporte.

Cada intervenção do psicólogo esportivo deve ter um objetivo claro e a meta de aprimorar uma habilidade concreta do atleta. Trabalhar a visualização e o *mindfulness* no esporte requer o estudo prévio de ambas as práticas. Nesse caso, apresentamos as ferramentas teórico-práticas de apoio para dar início ao aprendizado do que essas técnicas propõem e de como podem ser aplicadas no âmbito do esporte com o fim de possibilitar ao atleta a melhoria do desempenho esportivo.

Em suma, diante da aplicação de novas estratégias de intervenção, deve-se previamente: entender a dinâmica completa do esporte praticado, conhecer o histórico do atleta baseados em trabalhos de intervenção psicológica, analisar a equipe de trabalho encarregada da formação do atleta e a respectiva relação (experiência) com áreas como a psicologia esportiva, conhecer os pais e trabalhar com eles para que sejam um apoio fora da

instituição esportiva. Quando se fala de aplicar algo novo, sobretudo se são questões psicológicas, deve-se entender que no início possa ser muito custoso. Embora, ultimamente, as instituições tenham aplicado trabalhos do âmbito da psicologia, não é tão comum que sejam desenvolvidos em todas as áreas do esporte. Muitas vezes os treinadores esportivos estão no auge do conhecimento sobre o que necessita o atleta, o que pode implicar um trabalho duplo para desenvolver adequadamente estratégias de intervenção.

Talvez o psicólogo esportivo encontre resistência ao tentar implementar um trabalho de visualização ou técnicas como o *mindfulness*, não apenas porque são recentes, mas também pela maneira de serem treinadas.

4.2.1 Visualização

São várias as estratégias que os atletas podem usar para o controle mental. Nesse caso, fala-se de visualização ou imaginação como recursos para o treinamento psicológico.

Trata-se da criação de uma experiência na mente e recuperar da memória segmentos de informação armazenados para criar imagens que representem algo. Experimenta-se de maneira interna e gera-se na memória um produto em forma de recordação, experiência ou evento passado.

Também se pode dizer, mais especificamente, que se trata de uma forma de simulação: viver uma experiência imaginada como se fosse real. A visualização para recriar uma experiência é um recurso usado por grande parte dos seres humanos. Muitas vezes, para vivenciar uma emoção e sentir novamente o que ela gerou em nós, imagina-se tal momento. Nesse caso, trata-se de tirar um potencial produtivo da capacidade de imaginar e visualizar para ser aplicado no esporte.

A mente tem a capacidade de criar eventos que ainda não tenham ocorrido. Embora a visualização seja um recurso da memória, é possível utilizá-la para criar vivências potenciais com base em fragmentos.

Uso dos sentidos

Quando falamos de visualização, deve-se acionar todos os sentidos disponíveis para que esta atinja um alto nível de significação e representação mental. Olfato, tato, audição e sistema cinestésico devem

estar presentes no momento da visualização. Os sentidos geram a sensação de estar no lugar e, sobretudo com o cinestésico, gera-se a possibilidade de vivenciar os movimentos como se realmente estivessem acontecendo, pois envolve tendões, músculos e articulações.

A maioria dos atletas que obtém êxito na disciplina usa a visualização como recurso de treinamento. Poucos conseguem explicar detalhadamente a aplicação, porém alguns conseguem fazê-lo. É o caso de Jack Nicklaus, um dos maiores jogadores de golfe, que relata a visualização da seguinte maneira:

> "Nunca realize um golpe, nem mesmo no treino, sem ter uma representação detalhada dele na mente. É realmente como um filme colorido. Vejo a bola aonde quero que chegue. E então vejo a bola chegando ao destino. Depois, vejo eu mesmo realizando o golpe que termina por transformar a imagem em realidade" (Nicklaus, 1974).

A visualização é um recurso de intervenção cognitiva. Vealey e Greenleaf (2001) propõem que visualizar é criar uma experiência mental com os sentidos. É possível resumir o mencionado supra em:

- Podemos criar uma imagem mental sem a presença de estímulos externos.
- Uma imagem pode dispor de um ou de todos os sentidos.
- As imagens são criadas graças à informação armazenada na memória de trabalho ou na memória de longo prazo.

Block (1981) sustenta que a visualização é um dos grandes recursos da ciência cognitiva. Com base nisso, foram desenvolvidas teorias interessantes a se expor aqui. A primeira sustenta que a imaginação é produto de imagens que já existiam no cérebro. As imagens criadas são tão reais como as que vemos. A segunda teoria propõe que tais imagens mentais não existem e que, ao se imaginar uma cena na mente, não é realmente uma imagem interna, mas o resultado de natureza gráfica do idioma que se faz ver como uma imagem real criada pela mente. O pensamento cria uma imagem tão real que acreditamos vê-la.

Independentemente das contribuições teóricas, as imagens mentais se mostram ao indivíduo como reais. A imaginação é considerada como a linguagem do cérebro. Fisher (1986) sustenta que o cérebro não faz

diferença entre uma imagem real e uma imaginada com base no mesmo acontecimento. Por esse motivo, é interessante trabalhar com os atletas a visualização de habilidades motrizes ou momentos a serem vivenciados. Em um trabalho realizado com jogadores de futebol profissional e publicado por Hale e Whitehouse (1998), concluiu-se que a visualização e, consequentemente, as imagens observadas, influenciam as emoções sentidas e o desempenho esportivo.

4.2.2 Visualização e esporte

Entende-se que a imaginação é um processo cognitivo aplicado para melhorar o desempenho esportivo e a aprendizagem de habilidades motoras. Essa prática deve ser desenvolvida em paralelo à prática das habilidades esportivas e como complemento delas. É recomendável que os atletas destinem uma parte do tempo à prática da visualização para executar determinadas habilidades. As práticas de visualização mencionadas devem ser aplicadas previamente ao treinamento esportivo.

Em relação à melhoria do desempenho, podemos dizer que os benefícios são observados em:

- Níveis de destreza do atleta: nos trabalhos realizados por Fletz e Landers (1983), observa-se que a visualização beneficia mais os atletas experientes do que os mais inexperientes. Isso pode estar ligado justamente à quantidade de experiência acumulada: maior o repertório motor na memória, melhor podem evocar imagens relacionadas ao movimento. Um atleta com pouca experiência não conta com a quantidade de recursos motrizes para conseguir imaginar os movimentos. Para que a visualização favoreça o desempenho esportivo, é necessária uma base de experiência. Maior as habilidades disponíveis ao atleta, maior utilidade encontrará nas visualizações.
- Componente cognitivo da habilidade: neste caso, refere-se à utilidade da prática mental naquelas tarefas que requerem planejamento prévio. As habilidades motrizes se diferenciam pela quantidade de processamento de informação que requerem. Quanto mais complexa for a atividade motora, mais útil será aplicar a visualização, pois reduz o grau de dificuldade para executar tal tarefa.
- O tempo e a prática: a prática mental é mais eficiente se preceder a prática das habilidades motoras. Em relação ao tempo, sugere-se que a visualização ou a prática mental não passe de 3 minutos.

Como toda prática que surge e começa a ser aplicada no mundo do treinamento esportivo, ela é acompanhada por um marco teórico que fundamenta a respectiva aplicabilidade. A seguir, detalhamos as teorias que validam a prática da visualização.

A pergunta que deve ser feita é a seguinte: Como é possível que imaginar um movimento antes de realizá-lo pode melhorar o desempenho do indivíduo? É o que muitos psicólogos esportivos questionam e as teorias tentam responder.

Teoria psiconeuromuscular

Essa teoria sustenta que a visualização gera padrões neuromusculares de grande semelhança com os padrões da prática verdadeira. O cérebro envia mensagens aos músculos ligados aos movimentos imaginados. O músculo não se move, porém o cérebro gera as mesmas conexões nervosas. O sistema neuromuscular põe em prática padrões de movimento dispensando o movimento propriamente dito.

Durante a visualização, detecta-se a atividade elétrica nos músculos envolvidos na imaginação, segundo Smith e Collins (2004). A teoria psiconeuromuscular é a que melhor explica a ligação entre visualização e melhora do desempenho.

Teoria da aprendizagem simbólica

Nesse caso, atribui-se o benefício à visualização porque os movimentos são imaginados antes de serem levados a cabo. O planejamento e a antecipação diminuem a margem de erro. No casso dos movimentos esportivos, imaginar previamente toda a sequência motora, os objetivos e as possíveis alternativas geram melhorias no resultado e, consequentemente, no desempenho.

Essa teoria propõe a familiarização com a habilidade motora a ser desenvolvida. O plano mental do movimento deve ser detalhado para que este possa ser realizado com êxito. As habilidades motoras requerem a participação de componentes motores e cognitivos. Tratando-se da visualização de um componente cognitivo, a complementaridade nos treinamentos desse recurso é de grande utilidade.

Teoria do estabelecimento da atenção e a ativação

Nessa teoria, combinam-se variáveis cognitivas e fisiológicas. Do âmbito cognitivo, o sequenciamento e planejamento da tarefa a ser executada; do fisiológico, a ativação e o recrutamento da atividade elétrica do cérebro ao músculo.

Para a aplicação prática e com o fim de melhorar o desempenho, recomenda-se o uso conjunto de ambos os tipos de variáveis.

Modelos conceituais

Paivo (1985) declarou que a visualização tem um objetivo cognitivo e outro motivacional. Quanto ao primeiro, e como mencionado anteriormente, trata-se do fato de planejar a habilidade antes de levá-la acabo. O objetivo motivacional refere-se a experimentar a sensação de êxito uma vez desenvolvida a tarefa, com a qual o atleta obtém a energia prévia para realizá-la.

Martin, Morits e Hall (1999) sugerem cinco tipos de visualização:

- Motivacional específica: o atleta se imagina em um momento bastante motivador e em uma situação especial. Pode ser ganhando uma partida depois de marcar um ponto decisivo.
- Motivacional geral-aperfeiçoamento: o atleta se imagina implantando as habilidades motoras. Pode pensar positivo sempre que for executar um chute de pênalti.
- Motivacional geral-ativação: o atleta se imagina com domínio e controle dos níveis de ansiedade.
- Cognitiva específica: o atleta se imagina realizando uma habilidade motora de maneira correta.
- Cognitiva geral: o atleta se imagina revisando as ações que vai realizar.

As seis interrogações da visualização

Onde e quando: os atletas visualizam durante as competições ou treinamentos. No caso das competições, realiza-se antes, durante e depois dela. Em geral, predomina a visualização prévia por meio de tentativas mentais.

Uso e função: neste caso, espera-se que a visualização gere os resultados esperados. O atleta deve envolver-se com o uso da visualização e lhe dar uso, tanto em termos cognitivos como motivacionais. A ligação entre visualização e melhoria do desempenho está relacionada à quantidade de informações fornecidas ao atleta nos treinamentos desse tipo. Não apenas melhora o desempenho, como resultado da visualização da ação, mas também por intervir favoravelmente nas variáveis de ansiedade e estresse prévios à competição.

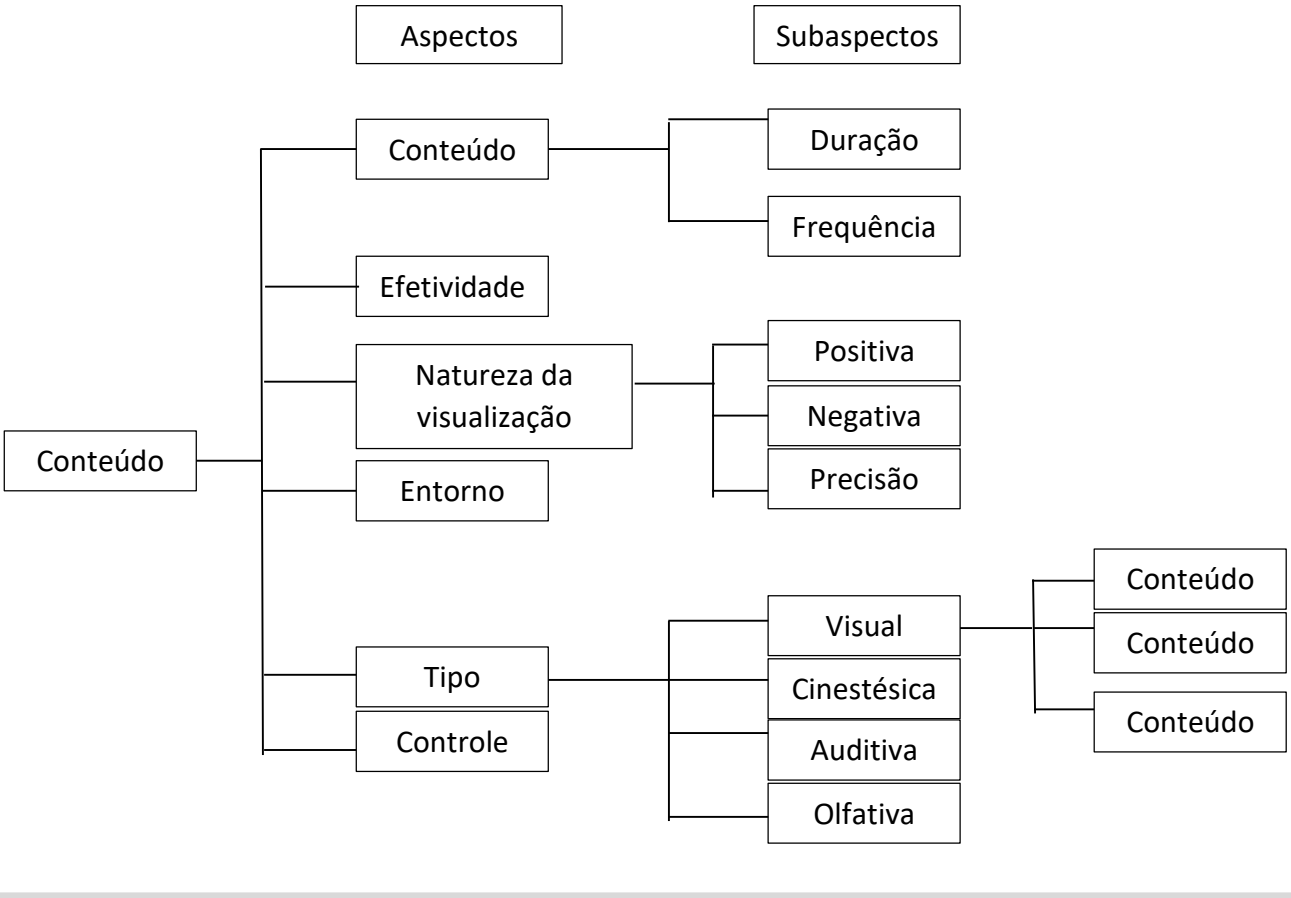
Conteúdo e qualidade: propõe-se que a visualização pode facilitar ou prejudicar o desempenho com base naquilo que se visualiza. Quanto a esse ponto, Ram e McCullagh (2003) estudaram duas modalidades:

- Utilizar a escrita na visualização de um movimento bem-sucedido.
- Observar um vídeo de si realizando uma ação motora bem-sucedida.

Ao aplicar essas duas variáveis, conclui-se que a observação do vídeo tem melhores resultados aplicáveis à prática esportiva. A observação de si mesmo por meio do vídeo denomina-se automodelo.

No quadro seguinte, apresentamos o conteúdo da visualização por meio de diferentes aspectos e as divisões específicas a fim de esclarecer o objeto da visualização.

Figura 3: conteúdo da visualização



Fonte: Munroe, K.J., Giacobbi, P.R. Jr., Hall, C., e Weinberg, R. (2000). Extraído de Cox (2009). Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones. 6ª edição. Ed, Panamericana.

Para evidenciar se os trabalhos de visualização beneficiam o desempenho esportivo, os pesquisadores dividiram-nos em três tipos de resultados, a saber: anedotas de atletas, estudos de caso e experimentos científicos.

No caso das anedotas, como não contam com evidências científicas, não reúnem critérios válidos de aprovação. Pode-se afirmar que muitos atletas usam as estratégias de visualização e muitos concordam que tal ferramenta melhora o desempenho.

Quanto aos estudos de caso, aplicando-se acompanhamentos longitudinais, é possível evidenciar diretamente se a visualização colabora com a melhora do desempenho. Em um caso com três jogadores de basquete, que enfrentaram programas de treino visual para melhorar o lance livre em situações estressantes, demonstraram melhorias: dois deles de 11% e um de 15%. Eles apresentavam perda de concentração nos momentos prévios ao lançamento, ocasionada pela agitação. Nesse caso, houve melhorias no desempenho com programas de visualização.

Os testes experimentais contam com maior relevância científica. Há estudos que demonstraram a aplicabilidade em diferentes disciplinas esportivas, como o golfe, basquete, tênis, esqui, etc. Duas variáveis mostram que as técnicas de visualização podem aprimorar o desempenho: as características da tarefa e o nível de habilidade motora do atleta. Quanto às tarefas, aquelas que demandam um componente cognitivo (tomada de decisão) são as que se beneficiam ao serem treinadas previamente com técnicas de visualização. Por meio do treinamento mental, realiza-se a revisão das possíveis situações a serem resolvidas, antecipando assim a execução destas. Com base na experiência do atleta, os testes experimentais apresentam resultados positivos na aplicação das técnicas de visualização para atletas com pouca experiência bem como para os mais experientes. Deve-se realizar uma análise a esse respeito: no caso dos atletas com pouca experiência, a visualização colabora para imaginarem como gostariam de realizar a tarefa e imaginarem-se fazendo o movimento de maneira correta. No caso dos experientes, as técnicas de visualização ajudam a melhorar a técnica e a tomada de decisões. Todavia, como mencionado anteriormente, o atleta experiente conta com um maior repertório de habilidades motoras, com programas motores mais desenvolvidos.

4.2.3 Habilidades necessárias no trabalho da visualização

Os treinos orientados ao trabalho da visualização devem reunir uma série de condições prévias, semas quais perdem a eficácia. Antes de começar visualizações específicas ao esporte, sugerimos que sejam feitas intervenções de outro tipo para praticar:

- Trabalhar em lugares onde se garanta a tranquilidade e o conforto para o atleta. Devem-se conquistar estados de relaxamento ideais antes de iniciar.

- Visualizar uma casa, pode ser a própria casa, e começar a detalhar tudo o que há no interior: sons, cores, texturas, odores, enfeites, etc. Maximizar os sentidos.
- Imaginar um copo em três dimensões enchendo-se de líquido. Depois, adiciona-se gelo e se escreve uma frase de descrição abaixo.
- Praticar imaginando um círculo de cores que ocupa todo o campo de visão e que diminui progressivamente até desaparecer.
- Selecionar uma determinada quantidade de cenas e depois visualizar detalhadamente cada uma. As cenas podem estar ligadas ao esporte praticado.
- Visualizar um indivíduo realizando uma habilidade e depois se imaginar como um dos que executam a mesma tarefa.
- Visualizar uma habilidade realizada de maneira correta. Escolher uma habilidade do esporte praticado e imaginar-se realizando-a perfeitamente com no mínimo 20 repetições, sem perder detalhes técnicos.
- Controlar as habilidades. Visualizar uma habilidade com falhas, observar os erros e depois imaginar a execução correta. Dominar o controle é poder visualizar erros e acertos.
- Finalizar o trabalho com uma respiração profunda e começar a se readaptar ao ambiente.

Habilidades conquistadas:

- Desenvolvimento da concentração. Por trabalhar com habilidades que logo se desenvolvem, a visualização permite concentrar-se no trabalho.
- Geração de confiança. Permite praticar mentalmente uma habilidade e diminuir os níveis de ansiedade no momento de levá-la a cabo.
- Estabiliza as emoções. A visualização é uma antecipação de fatos e, caso determinada situação cause raiva, por exemplo, esta pode ser remediada se praticada nos treinos.
- Melhora as habilidades esportivas. Permite a revisão mental dos trabalhos e detalhes técnicos completos de uma habilidade. Por meio da visualização da execução correta, os padrões motores são estimulados gerando conexões nervosas em prol do gesto a ser desenvolvido.
- Melhora a aplicação de estratégias de jogo. A visualização permite trabalhar com base em objetivos individuais ou da equipe, bem como

ensaiar o que o treinador pretende para uma determinada competição.

Para o desenvolvimento dessa habilidade, o atleta deve trabalhar e treinar tal aspecto para aperfeiçoar o detalhe que pretende visualizar. Os atletas que conseguem dominar essa habilidade usam todos os sentidos e as imagens que visualizam são bem detalhadas. Eles são capazes de criar imagens com um alto grau de realismo, o que as tornam mais transferíveis à prática.

Nos momentos de treinar a visualização, além do mencionado anteriormente, devem-se detalhar as características do ambiente onde se vai competir ou treinar. Devem ser reunidos detalhes sobre: entusiasmo, dimensões do espaço e do terreno de jogo, emoções que costumam se experimentar nessas situações, ansiedade e pensamentos gerados nos contextos competitivos, etc. Com isso, dispõe-se de mais ferramentas para aperfeiçoar a visualização.

Outra habilidade que deve ser desenvolvida nos treinamentos da visualização é o de poder manipular as imagens treinadas. Para alguns atletas, o controle das imagens é algo difícil e, no momento da visualização, veem-se repetindo erros.

A seguir, trabalharemos outra das técnicas ingressantes no âmbito da psicologia aplicada ao esporte.

4.2.4 *Mindfulness*

Kabat-Zinn (1990) define o *mindfulness* como a capacidade de tomar consciência e prestar atenção voluntariamente ao que ocorre no momento e na maneira como se manifesta, sem manifestar juízos de valor nem reações. É respeitar o que ocorre, quando e como ocorre. A tradução seria algo como atenção ou consciência plena. É um termo de origem budista que ingressou no oriente com a escrita de Jon Kabat-Zinn.

Segundo o autor, no momento de realizar trabalhos de *mindfulness*, algumas características devem ser reunidas:

- Não realizar julgamentos prévios: abandonar o juízo que se tem sobre o que ocorre no momento da prática.

- Paciência: deixar que a realidade se manifeste a seu devido tempo e vivê-la tal como ela é.
- Mentalidade de principiante: cada momento deve ser vivido como se fosse a primeira vez.
- Confiança: em si mesmo e no que se é capaz.
- Não lutar nem competir: deixar de querer mudar o que ocorre e deixar acontecer.
- Aceitação: ver a realidade tal como ela é, sem ter a necessidade de fazê-la a seu gosto.
- Deixar passar: a prática do desapego.

Nas palavras de Germer, Siegel e Fulton (2005), a atenção plena pode ser entendida como um construto teórico que engloba todas as tentativas de definição e componentes do termo *mindfulness*. Utiliza-se uma forma de meditação como prática para o desenvolvimento da atenção plena, bem como o trabalho de conscientização da respiração e dos processos internos. Além disso, é um processo psicológico que permite trabalhar questões cognitivas e emocionais para dar respostas eficazes a situações estressantes.

Sanz (2009) resumiu em uma lista os benefícios de incorporar o *mindfulness* na vida de uma pessoa:

- Aumento da concentração com a consequente diminuição das distrações.
- Melhora a autoconsciência.
- Diminui o sofrimento.
- Melhora o bem-estar psicológico, físico e do sistema imunológico.
- Colabora para relaxar corpo e mente.
- Amadurece o compromisso com o cuidado da própria saúde.

Mindfulness e desempenho atlético

Essa nova tendência ingressando no mundo na psicologia esportiva está assentada em um novo paradigma em relação a variáveis como: controle do pensamento, conversa consigo mesmo, visualização, controle do *arousal*, etc. Postula que, embora o mencionado anteriormente corresponda a resultados favoráveis na otimização do desempenho, implica um gasto energético pelo fato de colocar o atleta em situação de avaliar permanentemente o estado emocional e analisar qual estratégia psicológica

deve usar para estabilizar tais emoções. O *mindfulness*, sustentando que a realidade deve ser vivida tal como ocorre, dispensa o atleta do juízo prévio e o predispõe a vivenciar as experiências. Tal técnica não pretende eliminar, por exemplo, um pensamento negativo, mas sim ensinar a aceitá-lo de maneira radical. Abandona a luta e o controle para a adoção de uma postura contemplativa. Em suma, é a arte de aceitar a experiência em vez de lutar contra ela.

Jon Kabat-Zinn (2007) desenvolveu um programa de treinamento conhecido como *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). As técnicas usadas em tal programa são:

- Exercício da uva passa: saborear de maneira lenta e consciente, bem como usar todos os sentidos enquanto se come.
- Atenção plena à respiração: começa-se com dez minutos e pode-se chegar até 25. O atleta primeiro concentra-se na respiração, depois no corpo e, finalmente, no ambiente. O trabalho é progressivo.
- Contemplação das sensações corporais: por meio de diferentes enunciados, o atleta deve voltar a atenção para diferentes partes do corpo, de modo sequenciado, dos pés à cabeça.
- Yoga: usa alguns exercícios da yoga para que o atleta se concentre na mente e no corpo enquanto se move.
- Meditar durante caminhada: chegar ao estado de tomada de consciência enquanto o atleta caminha, com a intenção que perceba os sons e estímulos do meio ambiente.
- Atenção plena nas rotinas da vida diária: comer, dirigir, caminhar, vestir-se.

Uma outra técnica (Franco, 2009) usada nos programas do *mindfulness* chama-se meditação fluir (MF). Tal técnica consiste em deixar de tentar controlar os pensamentos e mudá-los; pelo contrário: deixá-los livres e permanecer aberto a qualquer pensamento, sensação ou emoção que surja espontaneamente.

A técnica MF incorpora o uso de uma palavra aguda de três sílabas (qualquer uma), que deve ser mencionada mentalmente de maneira suave, enquanto se dirige a atenção à zona do abdômen e identifica como o ar entra e sai. O uso dessa técnica ajuda na melhoria do desempenho esportivo, pois age sobre a ansiedade, depressão, estresse crônico, hipertensão e fibromialgia, bem como reduz o *burnout* esportivo e melhora a personalidade resistente dos atletas.

Outra das técnicas conhecidas e de grande aplicação no mundo do treinamento esportivo é o *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC). Tal técnica consiste em intensificar a consciência no presente e a concentração na tarefa realizada. Promove a execução das habilidades motores e é composta por cinco componentes: psicoeducação, *mindfulness*, identificação de valores e compromisso, aceitação, integração e prática. Está ligado em grande medida com o *Flow*, que é considerado um estado de fusão entre ação e consciência.

No mundo do treinamento esportivo, as primeiras intervenções no *mindfulness* foram realizadas com atletas olímpicos do remo dos Estados Unidos (medalhistas em Los Angeles em 1984). Tais atletas melhoraram variáveis psicológicas, como: enfrentamento da situação competitiva, cansaço e recuperação atlética. Tudo isso somado a uma melhoria no desempenho, pois obtiveram a medalha nos jogos olímpicos.

Como mencionado anteriormente, o objetivo das técnicas de *mindfulness* não é oprimir pensamentos, sensações ou emoções, mas deixar que se manifestem e experimentá-los como eventos transitórios. O indivíduo aprende a observar as emoções e a transcender os fatos. Deixando passar os estados emocionais e os pensamentos, o indivíduo deixa de atribuir-lhes identidade e começa a tratá-los como coisas passageiras e efêmeras. É uma maneira diferente de relacionar-se e reagir diante das coisas, que não tem razão para refletir a realidade presente. No âmbito da psicologia aplicada ao treinamento esportivo, dispor de recursos como a administração de técnicas *mindfulness* é uma tarefa dos psicólogos e dos treinadores.

Referências

Birrer, D. e Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete´s performance in high intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*. Vol. 20 N° 2 [pp. 78-87].

Block, N. (Ed.). (1981). *Imagery*. Cambridge: MIT Press.

Fisher, A. C. (1986). *Imagery from a sport psychology persepctive*.

Fletz, D. L., e Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*. Vol. 5 [pp. 25-57].

Franco, C. (2009). Efectos de un programa de meditación sobre los niveles de
creatividad verbal de un grupo de alumnos/as de Bachillerato. *Suma Psicológica*. Vol. 16. [pp. 113-120].

Germer, C.K., Siegel, R.D. e Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Nova York: Guilford Press.

Hale, B. D., e Whitehouse, A. (1998). The effects of imagery-manipulated appraisal on intensity and direction on competitive anxiety. *The sport Psichology*. Vol. 12 [pp. 40-51].

Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. Nova York: Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.

Martin, K. A., Morits, S. E., e Hall, C. R. (1999). Imagen use in sport: A literatura review and applied model. *The sport Psychologist*. Vol. 18. [pp. 75-82].

Nicklaus, J. (1974). *Golf my way*. Nova York: Simon & Schuster.

Jowett, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imaginery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Science*. Vol. 10 [pp. 225-285].

Pozo, A., Cortés, B. e Martín-Pastor, A. (2013). Conductancia de la piel en deportes de precisión y deportes de equipo: Estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 22. N°1 [pp. 19- 28].

Raglin, J. S., e Hanin, Y.L (2000). Competitive anxiety. En *Y. L. Hanin (Ed.) Emotions in sport* [pp.93-112]. Champaign: Human Kinetics.

Ram, N., e McCullagh, P. (2003). Self-modeling: Influence on psychologist responses and physical performance. *The Sport Psychologist*. Vol. 17 [pp. 220-241].

Reeves, C. W., Nicholls, A. R. e McKenna, J. (2009). Stressors and coping strategies among early and middle adolescent Premier League academy soccer players: differences according to age. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 21 [pp. 31-48].

Smith, R. E. (1999). Generalization effects in coping skills training. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Vol. 21 [pp. 189-204].

Smith, R. E., e Collins, D. (2004). Mental practice, motor performance, and the late CNV. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 26 [pp. 412-426].

Tenenbaum, G., Corbett, M., e Kitsantas, A. (2002). Biofeednack: Applications and methodological concerns.

Vealey, R.S., e Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport.