

Perfil psicológico e sua importância no rendimento em vela

Hélder M. Fernandes, C. Bombas, João P. Lázaro, J. Vasconcelos-Raposo
CIDESDH - Gabinete de Psicologia do Desporto, Exercício & Saúde

Fernandes, H.; Bombas, C.; Lázaro, J.; Vasconcelos-Raposo, J.; **Perfil psicológico e sua importância no rendimento em vela.** Motricidade 3(3): 24-32

Resumo

Os principais estudos realizados no contexto da Vela ligeira têm-se centrado em parâmetros fisiológicos e no processo de tomada de decisão. O presente estudo tem como objectivos, identificar os principais factores psicológicos evidenciados pelos velejadores e determinar quais aqueles que permitem prever o rendimento em Vela. Para tal, 43 jovens velejadores (32 rapazes e 11 raparigas) com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos de idade ($M = 12.86$, $SD = 1.39$) preencheram o Perfil Psicológico de Prestação. Os procedimentos estatísticos utilizados foram o teste *t* de *Student*, e a regressão linear múltipla. Os factores mais evidenciados pelos velejadores foram a motivação e a autoconfiança. Contudo, revela-se como essencial o controlo do negativismo, na medida em que foi a única variável que distinguiu os melhores velejadores (top-10) dos restantes e foi o factor com menor valor médio. As únicas variáveis psicológicas que permitiram definir o rendimento em Vela ligeira, foram a visualização e a motivação, evidenciando-se a importância destas variáveis na diminuição de erros, definição espacial do campo de regatas, controlo atencional e melhoria auto-referenciada.

Palavras-chave: perfil psicológico, Vela, negatividade, controlo atencional.

Abstract

Psychological profile and sailing performance

Studies in competitive Sailing have centered their efforts in physiologic parameters and in the decision-making process. The purpose of the present study is to identify the main psychological factors evidenced by sailors and determine which of them better contribute to predict performance in Sailing. Forty three young sailors (32 boys and 11 girls) with ages between 10 and 15 years ($M = 12.86$, $SD = 1.39$) completed the Psychological Performance Inventory. The used statistical procedures were the Student's *t* test and the multiple linear regression analysis. *The psychological factors with the highest scores were motivation and self-confidence. The negativity control was defined as crucial. This variable was the only that distinguished the best sailors (top-10) from the remaining ones and the factor less valued by the sample. The only psychological variables that allowed predicting Sailing performance were visualization and motivation, evidencing the importance of these in the errors decrease, spatial definition of the regattas mark, attention control and self-referenced improvement.*

Keywords: psychological profile, Sailing, negativity, attentional control.

Introdução

O presente estudo visou identificar alguns factores psicológicos que contribuem para a obtenção do estado ideal de prestação desportiva (EIPD) em jovens velejadores, tal como definido por diversos autores^{6,12,14}, surgindo na consecução de outros estudos realizados em nadadores^{4,13}. Como afirma Hogg⁵, o EIPD em que os praticantes se revelam prontos para participar nas competições, é alcançado quando os jovens se sentem completamente preparados e prontos para realizarem as tarefas da sua modalidade de uma forma controlada e consistente. Várias situações associadas às exigências competitivas e definição das suas percepções de competência podem determinar alterações no EIPD.

Como Pinsach e Corominas⁸ afirmam, a Vela é um desporto algo peculiar e distinto dos restantes. Realiza-se num meio pouco usual (aquático), distante do contacto com o público, em que as condições envolventes (nomeadamente atmosféricas) são muito inconstantes, sendo uma actividade muito rica na quantidade de informação fornecida. Tal deriva do facto do velejador exercer a sua actividade com base em três comandos essenciais à sua prestação: propulsão, direcção e equilíbrio, sendo que o último constitui uma fonte de perturbação emocional importante, primordialmente em atletas inexperientes. Usualmente, associa-se a velejadores “*experts*” uma elevada capacidade atencional e de antecipação, facilidade na resolução de problemas e elevados níveis de autoconfiança na tomada de decisões, bem como, uma constante preocupação na melhoria auto-referenciada (orientação motivacional para a mestria/tarefa). A prática da Vela também requer uma boa capacidade de visualização espacial dinâmica. Na situação de regata, o velejador realiza estimações constantemente, na busca de relacionar a sua posição com as bóias (percurso) e com os adversários. Para tal, é fundamental saber detectar a direcção do vento

real e dispor de indicadores fiáveis. A dificuldade em definir este processo, repercute-se numa diminuição dos níveis de auto-confiança, acompanhado de insegurança nas manobras e dificuldades de antecipação (*idem*).

Igualmente, verifica-se que para os jovens velejadores existem outras situações passíveis de alterar os seus estados emocionais e psicológicos: (i) elevado número de decisões a tomar; (ii) afastamento da zona terrestre, realizando a prova de forma solitária e sem acompanhamento técnico; (iii) elevado número de focos distraccionais, estando a configuração especial do percurso somente delimitada pela direcção do vento e de poucas bóias de sinalização; e, (iv) elevadas exigências atencionais.

Como tal, todas estas situações exigem muita tolerância à frustração (saber lidar com o fracasso) e auto-controlo emocional em jovens praticantes, dado que em diversos momentos sucedem alterações de posição, o que facilmente induz oscilações nos níveis de motivação, autoconfiança e concentração. O instrumento de avaliação que nos propomos utilizar neste estudo quantifica sete variáveis, nomeadamente: autoconfiança, negatividade, atenção/concentração, visualização, motivação, positivismo e atitude competitiva. A relevância destas variáveis para a prática da vela é algo que carece fundamentação. A importância da preparação psicológica destes atletas parece-nos inquestionável, uma vez as condições de “isolamento” em que a competição decorre, a isso obriga. Acreditar nas suas capacidades (autoconfiança), manter-se em controlo da situação, com ausência de negatividade, estar alerta para todos os indicadores necessário para a identificação atempada das circunstâncias que devem educar as suas decisões (atenção/concentração), com regularidade, ao logo da competição, reafirmar as suas capacidades e/ou determinação (atitude competitiva) são aspectos

essenciais para a manutenção de um estado psicológico compatível com as exigências impostas pela competição. O desenvolvimento das capacidades de visualização são um dos instrumentos a que os velejadores podem recorrer para reconstruir os contextos em que as suas decisões foram tomadas e quais as suas consequências, quer no imediato quer no resultado da regata. Face a estes aspectos parece-nos de interesse explorar a relevância que o Inventário do Perfil Psicológico de Prestação possa ter no contexto da vela, uma vez que já evidenciou validade discriminativa em outras modalidades e perfis de atletas.

Contudo e tendo em conta os (poucos) estudos realizados no contexto da Vela ligeira, denota-se uma lacuna no conhecimento dos factores psicológicos revelados pelos atletas durante a competição (principalmente os mais jovens), pelo que os principais trabalhos científicos têm-se centrado na tomada de decisão em situação “laboratorial”^{1, 2, 3} ou em parâmetros fisiológicos⁹.

Deste modo, duas questões orientam o objectivo do presente estudo: Qual é o perfil psicológico de prestação dos velejadores, tal como aferido pelas variáveis em estudo no presente trabalho? Destas variáveis, quais são as que determinam o rendimento em Vela ligeira? Assim, pretendemos definir as características que os melhores velejadores evidenciam (top-10) e conhecer quais dos factores psicológicos integrantes do EIPD, permitem determinar melhores classificações desportivas.

Metodologia

Amostra

Quarenta e três jovens velejadores da classe Optimist participaram no estudo, de forma voluntária e anónima. Tinham idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos de idade (M= 12.86; SD= 1.39). Quando diferenciados por género,

32 (74.4%) eram do sexo masculino (M= 12.81; SD= 1.38) e 11 (25.6%) eram do sexo feminino (M= 13.00; SD= 1.48). A amostra engloba a totalidade de alunos participantes no Encontro Nacional de Actividades Náuticas, inserido no Campeonato Nacional de Desporto Escolar 2004. Considerando o panorama nacional da modalidade, a presente amostra possui uma grande representatividade nacional, dado os alunos envolvidos nesta competição escolar também pertenceram (na sua maioria) a clubes federados.

Procedimentos

Aplicou-se o questionário Perfil Psicológico de Prestação desenvolvido por Loehr⁶ e traduzido para a população portuguesa por Vasconcelos-Raposo¹³. Consiste em 42 itens respondidos de acordo com uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (1: quase nunca; 5: quase sempre), agrupados em sete variáveis: auto-confiança, negatividade (negativismo), atenção (concentração), visualização, motivação, pensamentos positivos (positivismo) e atitude competitiva. Atletas de elite e com treino mental incorporado na sua preparação, apresentam valores superiores a 26, pelo que atletas com valores inferiores a 26 evidencia-se a necessidade de integrar o treino de competências psicológicas nas suas rotinas de treino. O seu preenchimento decorreu no período pré-competitivo, em ambiente calmo e sereno e demorou cerca de quinze minutos, não ocorrendo quaisquer dúvidas quanto à interpretação dos itens.

Posteriormente, procedeu-se à recolha da classificação final dos velejadores após seis regatas. Para uma melhor interpretação dos resultados, define-se que para esta variável, valores mais baixos estão associados a melhores rendimentos (classificações). Todos os dados foram recolhidos de forma anónima, pelo que somente se utilizou o número da vela para posterior atribuição da classificação aos questionários preenchidos.

Estatística

Quanto aos procedimentos estatísticos, inicialmente procedeu-se a uma inspeção à normalidade dos dados, recorrendo aos valores de *skewness* e *kurtosis*. Dada a normalidade demonstrada, para a comparação de grupos utilizou-se o teste *t* de *Student* para amostras independentes. Por fim, determinaram-se quais as variáveis psicológicas mais determinantes para a classificação obtida, através da regressão linear múltipla método *backward* (critério de remoção: $F < 0.10$). Para todos os procedimentos estatísticos foi definido um valor de significância de 5% (* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$).

Resultados

O quadro 1 apresenta os valores da estatística descritiva utilizada no que concerne a medidas de tendência central, dispersão, assimetria e achatamento.

Os resultados da análise descritiva indicam que os velejadores evidenciam valores médios mais elevados para a motivação e autoconfiança. As variáveis com menores valores são os de negatividade e atenção. Para todos os factores psicológicos verificou-se uma distribuição normal, na medida em que os valores absolutos dos coeficientes de assimetria e achatamento não foram superiores a 1⁷.

Quadro 1: Estatística descrita das variáveis dependentes.

	M±SD	Mínimo	Máximo	Skewness	kurtosis
Autoconfiança	23.23 ± 2.98	18	29	0.22	0.91
Negatividade	19.70 ± 2.87	13	24	- 0.55	- 0.39
Atenção	20.16 ± 3.48	13	26	- 0.03	- 0.67
Visualização	21.26 ± 3.10	16	28	0.33	- 0.52
Motivação	24.60 ± 3.53	17	30	- 0.34	- 0.68
Positivismo	22.95 ± 2.65	18	29	0.22	- 0.57
Atitudes competitivas	22.42 ± 3.06	16	29	- 0.04	- 0.39

De seguida, analisaram-se as diferenças entre os jovens velejadores classificados nas dez primeiras posições (top-10) e os restantes (> top-10) é indicada no quadro 2.

Quadro 2: Análise comparativa por classificação obtida.

	top 10 M±SD	> top 10 M±SD	t	p
Autoconfiança	24.40 ± 2.46	22.88 ± 3.07	1.43	0.16
Negatividade	21.10 ± 1.45	19.27 ± 3.06	2.60	0.01*
Atenção	21.50 ± 2.22	19.76 ± 3.71	1.83	0.08
Visualização	21.33 ± 2.85	21.00 ± 4.00	0.29	0.77
Motivação	26.30 ± 3.30	24.09 ± 3.49	1.78	0.08
Positivismo	23.70 ± 2.79	22.73 ± 2.60	1.02	0.31
Atitudes competitivas	22.60 ± 2.07	22.36 ± 3.32	0.21	0.83

Os melhores velejadores apresentaram valores médios mais elevados para todas as variáveis psicológicas. Contudo, somente se verificou uma diferença significativa para o factor negatividade ($t_{(32.92)} = 2.60$; $p=0.01$) (quadro 3).

Quadro 3: Análise de regressão linear múltipla.

	R	R²	R² ajustado	F	p
Modelo 1^a	0.539	0.291	0.149	2.05	0.076
Modelo 1^b	0.538	0.289	0.171	2.44	0.044*
Modelo 1^c	0.536	0.287	0.191	2.98	0.023*
Modelo 1^d	0.525	0.276	0.200	3.62	0.013*
Modelo 1^e	0.492	0.242	0.184	4.15	0.012*
Modelo 1^f	0.459	0.211	0.171	5.34	0.009**

Nota: variáveis preditivas em cada modelo de regressão linear.

^a atitudes competitivas, visualização, negatividade, pensamentos positivos, autoconfiança, motivação e atenção;

^b atitudes competitivas, visualização, negatividade, pensamentos positivos, autoconfiança e motivação;

^c atitudes competitivas, visualização, pensamentos positivos, autoconfiança e motivação;

^d atitudes competitivas, visualização, autoconfiança e motivação;

^e visualização, autoconfiança e motivação;

^f visualização e motivação.

Por fim, os resultados obtidos a partir da análise de regressão linear. Todas as variáveis psicológicas foram incorporadas inicialmente no modelo estimado, pelo que o método utilizado somente definiu como variáveis preditivas, aquelas que melhor se ajustavam ao modelo e maior percentagem de variância explicavam.

Deste modo, o método utilizado demonstrou que os factores visualização e motivação permitem explicar 21% da variância das classificações obtidas pelos jovens velejadores, sendo por isso, variáveis importantes a considerar na definição do rendimento em Vela ligeira. É interessante denotar que a totalidade das sete variáveis contribuem para explicar um total de 29% da variância das classificações (rendimento), contudo através de um modelo inadequado ($F(7) = 2.05$; $p=0.076$).

Discussão

O contributo da caracterização psicológica dos atletas e principalmente das dimensões que constituem o seu perfil psicológico tem-se desenvolvido no contexto nacional^{12,13}. O seu principal âmbito de aplicação tem sido a natação, tendo contudo sido extrapolado para outras modalidades desportivas, assumindo-se como um óptimo meio para a definição dos factores que afectam a prestação desportiva e maximização das capacidades humanas através da implementação de técnicas de treino mental. Deste modo e dada a pouca investigação realizada em Vela ligeira quanto à importância dos factores psicológicos, o presente estudo pretende ser um contributo, para melhorar esta situação, apresentando um tipo diferente de estudo na área da psicologia do desporto no contexto da Vela em geral, e em particular em atletas jovens.

A importância dos factores psicológicos na definição do rendimento desportivo é algo que está sobejamente estudado, pelo que certas referências atribuem uma importância à dimensão psicológica entre 40 a 90% do sucesso desportivo¹⁴. Igualmente é sugerido que quanto maior o nível competitivo, maior importância esta dimensão assume^{6,13}. Um dos exemplos mais popularizados na literatura é a afirmação do nadador Mark Spitz, que referiu que 99% do seu sucesso nos Jogos Olímpicos se deveu à preparação mental e não física ou técnica^{13,14}.

Os resultados obtidos no presente estudo demonstram que os elementos desta amostra revelam valores médios mais elevados quanto à motivação e autoconfiança, e o negatividade é a variável psicológica com valores mais baixos. Na nossa opinião, esta última situação é problemática, na medida em que persiste como variável tipificadora do perfil psicológico de prestação dos atletas Portugueses, independentemente da modalidade desportiva em questão. Esta constatação existe na literatura da especialidade, vai para mais de 10 anos. Vasconcelos-Raposo¹³ afirma que a negatividade está presente em todos os níveis do sistema desportivo nacional e deve-se, em parte, ao facto dos treinadores serem muito relutantes quanto à utilização do *feedback* positivo. Alguns problemas inerentemente citados têm sido a falta de conhecimento técnico e científico respeitante à intervenção pedagógica ou, ainda, a uma preocupação exacerbada com os resultados da competição, menosprezando a qualidade da prestação. O controlo da negatividade, entre outros mecanismos ou estratégias, pode ser alcançado através da reestruturação cognitiva, promovendo uma orientação para o processo e que toma forma no desenvolvimento da capacidade de perceber situações difíceis como desafiantes, em vez de problemáticas ou frustrantes. Assim, a importância que o treinador assume, refere-se à delimitação do *feedback* fornecido e como este é percebido pelo atleta⁴. Por outro lado, deve-se proporcionar o controlo da negatividade e de dúvida por parte do atleta,

através da substituição de um pensamento negativo por um positivo, preferencialmente já percebido em competição, numa situação de relaxamento muscular¹². Considerando a especificidade da Vela, tal deve decorrer numa fase pré-competitiva ou entre regatas, na medida em que a negatividade interfere na autoconfiança e na capacidade atencional, e consequentemente na tomada de decisões. Como tal, na fase de preparação do atleta deverá existir a preocupação em integrar momentos que conduzam o atleta a evocar mentalmente (“*mental recall*”) situações positivas e gratificantes, associadas a um diálogo interno (“*self-talk*”) positivo e que seja transferível para o contexto da competição. Os mesmos autores salientam que a negatividade estão muito relacionados com a atenção estreita-interna, pelo que quanto mais o atleta se preocupa com estes, menor controlo haverá sobre o que se sucede no exterior.

Quanto à definição dos factores mais evidenciados pelos jovens velejadores com melhor prestação (incluídos no top-10), somente se denotaram diferenças significativas para a variável psicológica negatividade. Sem querer repetir aspectos mencionados anteriormente, convém destacar que tais pensamentos são fontes de interferências e distrações que indiciam uma atitude negativa perante a competição. Deste modo, existe uma interferência desta variável nos processos atencionais e, consequentemente, com o processo de tomada de decisão, na medida em que a informação não é convenientemente percebida e processada¹⁰.

Como referem Pinsach e Corominas⁸, a Vela é diferente de outras modalidades desportivas, na medida em que é necessário manter e modificar a atenção durante muito tempo e considerando diversos elementos distintos, proporcionando, assim, diversas mudanças de foco atencional. Deste modo, os níveis atencionais dos velejadores devem ajustar-se à actividade em si, tendo em conta que na situação de regata recorre-se aos quatro tipos de atenção (como definidos por Nideffer) e que a capacidade fundamental será

transitar de um tipo atencional para o outro, rapidamente, sem efeitos residuais e controlando as interferências. Os mesmos autores propõem uma diferenciação psicológica para os velejadores de diferentes níveis competitivos, referindo que os melhores velejadores apresentam níveis mais elevados de atenção e concentração, reconhecendo e antecipando mais facilmente as situações com que se deparam. Tal é evidenciado nos resultados obtidos no presente estudo, quando comparamos atletas englobados no top-10, com os restantes.

O controlo da negatividade proporciona maiores níveis de concentração, possibilitando uma melhor selecção da informação. Os velejadores “*experts*” serão capazes de adquirir informação vantajosa do movimento dos seus adversários e do envolvimento, para a tomada de decisão e preparação da acção usando um modelo antecipatório (Loehr, 1986). Como tal, o desenvolvimento do “*expertise*” nesta modalidade processa-se através da optimização da relação velocidade/precisão na redução do número de acções a desenvolver e no aumento da sua eficácia, delimitando-se uma melhor hierarquia de prioridades comportamentais em cada momento de prova e evitando uma sobrecarga informacional¹. Em suma, pretende-se diminuir a ocorrência de erros, de modo a reduzir os efeitos nefastos da negatividade associados.

No que concerne às variáveis psicológicas que permitiram prever a classificação obtida por parte dos jovens velejadores, somente a visualização e a motivação integraram o modelo obtido. Como referido anteriormente, este desporto requer uma boa capacidade de visualização espacial dinâmica. Caso o velejador revele dificuldades na definição da direcção do vento, tal reduzirá os seus níveis de autoconfiança e promoverá negatividade, traduzida em dificuldades na antecipação e insegurança nas manobras e rondagens de bóias.

Entende-se por visualização, o processo de reviver mentalmente situações conhecidas ou desconhecidas, sem percepção de informação

exterior, seguindo uma sequência fiel à sua execução real. Na Vela, este factor assume importância na medida em que permite a redução de erros na situação desportiva real. Igualmente possibilita visualizar situações pouco usuais (inesperadas), o que promove a autoconfiança, na medida em que o velejador desenvolve estratégias alternativas para a resolução desse tipo de problemas⁸. No estudo realizado por Vasconcelos-Raposo¹³ com atletas de elite portugueses constatou-se que a visualização era uma das práticas que mais diferenciava os atletas de elite dos outros de nível menos competitivo. Como refere Loehr⁶, a visualização é um dos meios mais eficazes no treino mental. Tal permite aos atletas, exercerem controlo absoluto sobre os seus vários subsistemas, especialmente o esquelético-motor e respectiva integração mente-corpo^{12,13}. Do mesmo modo, o desenvolvimento deste factor psicológico – visualização – permite uma boa capacidade de configuração espacial do campo de regatas, o que auxilia na definição de um plano de prova (e respectivos objectivos) e sua operacionalização.

A outra variável a contribuir para a definição do rendimento foi a motivação. A sua influência na prestação desportiva está sobejamente estudada, existindo mesmo autores que assumem como o mais importante dos factores psicológicos⁶. Considerando as diversas situações passíveis de ocorrer numa regata, é essencial manter elevados níveis motivacionais, para além de que neste tipo de provas não existe a possibilidade de receber qualquer tipo de incentivos/reforços por parte de elementos externos (público, treinador, ...). Deste modo, uma das preocupações centrais dos treinadores no período de formação de jovens velejadores é promover a autonomia e a predominância de atribuições causais internas nos atletas, para que estes definam uma orientação motivacional centrada na mestria/tarefa^{8,11}. Deve-se evitar a comparação normativa com os adversários, na medida em que esta informação não permite uma correcta definição da evolução do rendimento. Como tal, em todo este processo, o treinador deve auxiliar na definição de objec-

tivos atingíveis e concretos, avaliando a prestação do velejador (processo) e não unicamente o seu resultado (produto). Pinsach e Corominas⁸ também salientam a importância de considerar a evolução dos velejadores ao longo do tempo, na medida em que a transição para outras classes, pode indiciar uma diminuição dos níveis motivacionais, originando o abandono desportivo.

Em suma, o presente estudo salienta a importância de integrar o treino de competências psicológicas nas rotinas de treino de jovens velejadores. Inicialmente, deve-se promover a tomada de consciência por parte do atleta sobre a forma como tende a reagir às várias situações com que se depara antes das competições e durante as mesmas¹² possibilitando, assim, a diminuição da ocorrência de negatividade, que interferem na autoconfiança e controlo atencional. Os factores psicológicos mais demonstrados pela amostra foram a autoconfiança e a motivação, sendo que estas variáveis são muito importantes no auto-controlo emocional. Em Vela, este processo assume-se como essencial,

dado as diversas exigências específicas da modalidade quanto à propulsão, equilíbrio e direcção (definição da direcção do vento, manutenção do equilíbrio atleta-barco e sucessivas alterações de posição). A visualização e a motivação permitiram prever o rendimento obtido pelos velejadores, evidenciando a importância da visualização na diminuição de erros e na definição espacial do campo de regatas e da motivação na definição de uma melhoria auto-referenciada centrada na autonomia. Estudos futuros deverão centrar-se na delimitação do EIPD em outras classes (*laser, star, tornado, ...*) e na influência da integração de um treino de competências psicológicas em velejadores, quer de formação, quer de elite.

Correspondência

José Vasconcelos-Raposo
Rua Dr. Manuel Cardona
5000-558 Vila Real. Portugal
E-mail: j.vasconcelos.raposo@gmail.com

Referências

1. Araújo, D. e Rocha, L. (2000). The trainability of decision making in sport: The example of the Portuguese Olympic sailing team. In B. Carlsson, U. Johnson e F. Wetterstrand (Eds.), *Proceedings of the Sport Psychology Conference in the New Millennium* (pp. 94-98). Halmstad: CIV/SSHS.
2. Araújo, D. e Serpa, S. (1999). Toma de decisão dinâmica em diferentes níveis de “expertise” en el deporte de vela. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 103-116.
3. Araújo, D. e Serpa, S. (2000). *The development of expertise in sailing*. Comunicação apresentada no Congresso Internacional da SFPS. Paris: INSEP.
4. Fernandes, H. (2003). Identificação do estado ideal de prestação desportiva em jovens nadadores. *Desporto, Investigação & Ciência*, 3, 77-88.
5. Hogg, J. (2001). Ensino da preparação mental para a performance: Um modelo para os treinadores de crianças e jovens. In J. Adelino, J. Vieira & O. Coelho (Eds.), *Seminário Internacional Treino de Jovens “Pensar no futuro, Apostar na qualidade”*. Lisboa: INFED.
6. Loehr, J. (1986). *Mental toughness training for peak performance*. New York: Sport Science Associates.
7. Maroco, J. (2003). *Análise estatística com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
8. Pinsach, J. e Corominas, J. (2002). *Entrenamiento psicológico en vela*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
9. Shepard, R. J. (1997). The biology and medicine of sailing: An update. *Sports Medicine*, 23, 350-356.
10. Twiname, E. (1993). *How to develop a winning attitude*. Londres: Adlard Coles Nautical.
11. Vallerand, R. J.; Deci, E. L. e Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences*, 15, 389-425.
12. Vasconcelos-Raposo, J. (1991). Contributo para a identificação do estado ideal para a prestação desportiva. *Natação*, 14, 4-7.
13. Vasconcelos-Raposo, J. (1993). *Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas da elite desportiva portuguesa*. Tese de Doutoramento, Vila Real: UTAD.
14. Williams, J. (1986). *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View: Mayfield Publishing Comp.