

## PSICOLOGIA DESPORTIVA APLICADA A JOVENS ATLETAS

Maurício Gattás Bara Filho  
Olavo Guimarães Feijó<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Universidade Castelo Branco

### Resumo

O processo de treinamento desportivo não pode se restringir apenas aos atletas de alto nível, mas deve considerar também os milhares de jovens que ingressam no esporte competitivo. Para que a juventude possa ter uma boa experiência atlética, devemos acompanhar e respeitar suas etapas de desenvolvimento psicológico, físico e social. O presente estudo pretende conhecer melhor os principais motivos, desejos e necessidades que levam os adolescentes a ingressarem e permanecerem no esporte competitivo, objetivando tanto a melhoria da performance quanto, principalmente, seu bem-estar, prazer e alegria nos treinamentos e competições. Além disso, o sucesso de um programa para jovens depende do tipo de influência exercida pelo treinador responsável e do modo de condução de treinos e competições para que fenômenos como o *burnout* (esgotamento, saturação) e o *drop-out* (abandono) sejam evitados. Todo esforço deve ser feito pelos envolvidos no esporte para manter os jovens em processo de treinamento pelo maior tempo possível, permitindo um planejamento correto e a longo prazo, garantindo um futuro de sucesso para o esporte competitivo e a certeza de que os adolescentes viveram momentos inesquecíveis de sua vida dentro do esporte.

**Unitermos:** Treinamento Desportivo; Psicologia Esportiva; adolescência.

### Abstract

The process of sport training cannot be limited only to high-level athletes, but also consider the great number of teenagers who join the competitive sport. To allow a good athletic experience to our youth, we must follow and respect the Psycho-Physical and Social development stages. The present study intends to better know the main desires, reasons and necessities that make teenagers remain in the competitive sport world. Moreover, the success of a youth training program depends on the kind of the coach's influence over the athletes and the way practices and competitions are conducted, allowing performance improvements, and also, wellness, pleasure and happiness for the athletes to avoid the burnout and the drop-out. A great effort, in this way, must be done by coaches to keep teenagers training during the longest period of time possible, because it would allow a correct and long-time planning, assuring a successful future for the competitive sport and making sure that teenagers lived unforgettable moments of their lives in the sport.

**Key Words:** Sport Training; Sport Psychology; Youth.

### Introdução

O treinamento desportivo competitivo não se restringe apenas aos atletas de alto nível. Desde o

final da infância até a adolescência, muitas crianças e jovens se envolvem em programas de treinamento que objetivam o máximo rendimento em competições. O processo de treinamento ideal para esses atletas deve incluir uma preparação de vários anos a fim de que o indivíduo atinja gradativamente, e dentro de suas capacidades, seu melhor desempenho. Notamos, porém, que muitas vezes o treinamento desportivo desconsidera várias etapas do desenvolvimento psicológico, físico e social dos jovens, fazendo com que um grande número destes atletas não conclua todas as fases de treinamentos, devido ao sofrimento que experimentam, do qual decorrem fenômenos como a saturação do esporte (*burnout*) e o abandono precoce (*drop-out*).

Dentre os vários aspectos da performance – físico, técnico, tático e psicológico, o aspecto psicológico determina o fato de os jovens sofrerem de uma alta ansiedade nas competições e de falta de motivação para certos tipos de programas. Desta maneira, passam por uma carga de emoções muito grande que, se não for bem orientada e trabalhada, pode vir a ser prejudicial.

O conhecimento dos principais motivos, desejos e necessidades que levam os jovens a ingressarem e permanecerem num programa de treinamento devem ser considerados pelos técnicos a fim de otimizar os objetivos de máxima performance competitiva e criarem um ambiente de treinos e competições que proporcione bem-estar e alegria a esses atletas. Assim, importantes anos da vida dos jovens seriam transformados numa satisfatória e funcional experiência.

### **Características dos jovens na adolescência**

A faixa etária que compreende a adolescência é considerada um dos períodos mais críticos da vida dos jovens devido, principalmente, à instabilidade física, psicológica e social. Isto inclui a necessidade da construção de uma nova auto-imagem, o que vai gerar conflitos e dúvidas (Sicilia, s.d.; Weineck, 1991).

O jovem demonstra maior independência, responsabilidade, autonomia, autodeterminação, vontade própria de pertencer a um grupo de treinamento e um desenvolvimento cognitivo e físico considerável. Porém, devemos estar cientes de que os jovens passam por mudanças acentuadas no humor e que há uma grande oscilação na motivação, fato que exige do treinador atenção e o estabelecimento de uma relação baseada no respeito mútuo, na qual se rejeitam atitudes autoritárias ou de submissão (Schmidt, 1988; Sicilia, s.d.; Weineck, 1991; Wilke & Madsen, 1990).

Por estas e outras razões, o maior índice de abandono do esporte ocorre após os 12 anos de idade (Roberts *apud* Abreu, 1993). Assim, os técnicos responsáveis por atletas nessa faixa de idade devem possuir um conhecimento específico e profundo do processo de desenvolvimento dos jovens e de suas necessidades, otimizando a relação jovem X esporte competitivo.

Os jovens atletas necessitam grande variabilidade de atividades nos treinamentos para otimizar o desenvolvimento motor, mas também como fator motivacional, com o objetivo de evitar a monotonia de treinos (Schmidt, 1988; Weineck, 1991; Wilke & Madsen, 1990).

Todos esses fatores devem ser considerados para permitirmos aos jovens um desenvolvimento psicofísico e social harmonioso atuando de maneira que possam aderir ao esporte e permanecer do modo mais prazeroso e pelo maior tempo possível, a fim de que levem consigo, por toda sua vida, os benefícios decorrentes da prática desportiva (Weineck, 1991).

### **Influência do esporte competitivo na vida dos jovens**

O jovem, por se encontrar numa fase de grandes mudanças e desenvolvimento constante e rápido, sente mais consistentemente a influência que o esporte exerce sobre si. Esta influência pode ser de origens física, cognitiva, motivacional, emocional, psicossomática e social (Samulski, 1995).

Um programa de treinamento desportivo para jovens deve procurar influenciá-los positivamente, oportunizando o desenvolvimento de habilidades, a experiência da emoção e desafio do esporte, a elevação do status e dos níveis de aptidão física e a socialização. Assim, o jovem desenvolveria capacidades como autoconfiança, orgulho, prazer, coleguismo, sinceridade, disciplina e capacidade de comunicação (Passer *apud* Cox, 1994; Gonçalves, 1996; Kaminski & Ruoff *apud* Samulski, 1995).

O desenvolvimento correto do atleta deve evitar problemas comuns aos jovens em processo de treinamento desportivo, como a falta de contatos extra-esporte (com os colegas de escola, por exemplo), problemas psicossomáticos (estresse, fadiga, frustração), que podem afetar negativamente a personalidade (Samulski, 1995).

A influência positiva do esporte sobre os jovens é totalmente dependente da qualidade das situações criadas nos treinamentos e competições. Ao serem atingidos os aspectos citados, os atletas elevariam sua motivação e permaneceriam na prática esportiva competitiva (Cox, 1994; Gonçalves, 1996). Portanto, os responsáveis por programas esportivos para jovens precisam estabelecer metas e objetivos que venham a atender, em primeiro lugar, o bem-estar e o crescimento pessoal do atleta. A partir disso, o esporte será uma influência positiva para o jovem, sendo praticado com alegria e dedicação. Melhor performance e vitórias são consequência de um processo prazeroso e duradouro.

### **As necessidades dos jovens**

Um programa de treinamentos para jovens deve objetivar a aderência e a permanência dos atletas pelo maior período de tempo possível. Isto só acontecerá se os técnicos conseguirem motivar os jovens durante todo o processo de treinos e competições. As motivações que levam os jovens atletas a prosseguirem nos treinamentos nascem de suas necessidades humanas, que estão ligadas aos movimentos intencionais e funcionais da personalidade. Ao considerarmos estas

necessidades, estaremos otimizando o desenvolvimento individual dos jovens atletas e potencializando a motivação e o processo de treinamento desportivo (Feijó, 1992). As necessidades básicas dos jovens atletas, segundo Bolzan (1995), Counsilman (1977), Cratty (1983) e Feijó (1992), são:

#### **a) Afetividade**

Os atletas necessitam sentir a afeição do técnico, que deve interessar-se por eles não só como ganhadores de medalhas, mas também por todos os outros aspectos de sua vida (família, escola, amigos etc.).

#### **b) Segurança**

A segurança é transmitida pelo técnico a seus atletas através do entusiasmo, da atitude positiva e da estabilidade emocional. O técnico deve controlar o ambiente de treinos e competições, evitando sinais de preocupação, medo, ansiedade, ressentimento.

#### **c) Reconhecimento**

Ser reconhecido tanto socialmente (por exemplo, nos jornais), como pessoalmente (pelo elogio do técnico) é uma grande necessidade dos jovens. O técnico não pode se mostrar indiferente perante os esforços e sucessos dos atletas em treinos e competições.

#### **d) Pertencer a um grupo significativo**

Todos necessitam fazer parte de um grupo e sentir orgulho dele. O espírito de "NOSSA EQUIPE" deve ser trabalhado e fortalecido pelo técnico.

#### **e) Auto-estima**

O técnico deve fortalecer uma boa auto-estima dos jovens, não humilhando ou ridicularizando o atleta, acentuando seus pontos positivos e eliminando os negativos. Todos os atletas devem sentir-se importantes na equipe, e jamais o técnico deve culpá-los pelos fracassos.

#### **f) Desafio / fazer bem-feito o importante**

O técnico deve oportunizar aos atletas experiências

novas, dinâmicas e criativas, mostrando a devida importância de cada treinamento.

### g) Físicas

Desenvolver qualidades físicas, como resistência, flexibilidade, velocidade e força, de forma adequada a cada faixa etária.

### h) Auto-realização

O jovem atleta deve sentir, após cada treino e competição, que progrediu em direção a um objetivo. Cabe ao técnico fixar esses objetivos em conjunto e de maneira compatível com cada indivíduo e equipe, ajudando-os a atingir um sentimento de realização.

Segundo Feijó (1992), as necessidades iniciam, orientam, sustentam e cessam o comportamento. Portanto, “usar corretamente as necessidades reais do atleta é motivar bem. Motivador bem é treinar bem. Não há mistério. O que há é muita observação, muito respeito ao ser humano, muito estudo e criatividade.”

## Motivação dos jovens para a prática esportiva

O termo “motivação” ou o “estar ou não motivado” é amplamente utilizado por todos, sendo considerado um dos fatores mais importantes no processo de treinamento desportivo. A palavra-chave para a motivação é motivo, que significa o desejo para satisfazer uma necessidade. A relação entre os motivos para a prática e as necessidades dos jovens facilita a compreensão da motivação como elemento energizador do treinamento (Cox, 1994; Feijó, 1992).

A motivação pode ser definida como a insistência em caminhar em direção a um objetivo (Singer, 1977), podendo ser de origem intrínseca (vontade própria) ou extrínseca (medalhas). Um programa de treinamento para jovens deve objetivar o desenvolvimento da motivação intrínseca, pois esta é a origem principal dos motivos que levam e mantêm os jovens no esporte (Cox, 1994). Quanto mais intrínseca for a motivação, melhor será a

relação do jovem com a prática desportiva, já que o nível de motivação é diretamente proporcional ao prazer obtido no esporte. Quando o jovem consegue identificar-se com o que gosta, preenche sua vida e permanece dentro do esporte indefinidamente (Al Huang & Linch, 1992). Entre os principais motivos que levam os jovens a aderirem e a permanecerem no esporte competitivo estão (Bunomano, Cei & Mussino, 1995; Cox, 1994; Abreu, 1993; Sacadura & Raposo, 1994):

- aprender e melhorar novas habilidades específicas;
- o prazer do esporte (sentir-se bem);
- estar bem fisicamente e com boa saúde;
- o desafio da participação e da competição;
- estar com os amigos e em equipe;
- reconhecimento do seu valor;
- liberação de energia;
- auto-realização.

Apesar de tamanha diversidade de motivos, o treinador deve se preocupar em satisfazê-los, observando se todos os atletas estão tendo as mesmas oportunidades (Bunomano, Cei & Mussino, 1995). Assim, antes de considerar a aplicação de um tipo de programa de treinos, os técnicos devem verificar se as necessidades dos jovens serão satisfeitas, se a prática está coerente com os motivos e, conseqüentemente, se os atletas estão motivados para os treinamentos (Counsilman *apud* Tubino, 1980).

A motivação dos atletas deve ser o ponto de partida para o sucesso de um programa de treinamentos, e os treinadores precisam observar quais os motivos do grupo e de cada indivíduo para a prática esportiva. Estando os atletas motivados, os treinamentos ocorrerão num ambiente de alegria, dedicação e união. Com isto, os objetivos e os resultados traçados por técnicos e atletas poderão ser alcançados com maior facilidade e a motivação para os treinamentos aumentará cada vez mais.

## O papel e a influência do técnico

No desenvolvimento do esporte competitivo para jovens atletas, um dos fatores mais importantes e determinantes para o sucesso de um

programa de treinamento é o treinador e a qualidade de seu relacionamento com os atletas (Cox, 1994; Cratty, 1983). O treinador é o elo de ligação entre o jovem atleta e o esporte e deve estar consciente de que, para se tornar um técnico vencedor, precisa possuir não somente um bom conhecimento teórico, mas também desempenhar uma importante função, de grande impacto social, formativo e educativo (Goldberg, 1995; Sacadura & Raposo, 1994).

A compatibilidade do relacionamento técnico-atleta existe quando há uma boa comunicação entre eles, um reconhecimento pelos esforços e performances e quando o técnico procura satisfazer as necessidades de seus atletas (Cox, 1994; Goldberg, 1995; Sacadura & Raposo, 1994). Deve ficar bem claro que não existe um tipo ideal de técnico, mas que este deve agir de acordo com sua equipe e com as diferenças individuais dentro dela. Porém, deve lembrar-se que sua personalidade irá refletir diretamente na personalidade de sua equipe devido a sua grande influência sobre os jovens (Abreu, 1993; Bolzan, 1995).

O técnico de jovens atletas deve ser compreensivo, saber conduzir os jovens da melhor maneira e não deve se sentir obrigado a conseguir resultados a qualquer preço. Vencer deve ser apenas uma consequência de seu trabalho (Abreu, 1993). O bom técnico é capaz de equilibrar os objetivos de vitória (com ênfase no esforço individual), prazer (do esporte) e o desenvolvimento de capacidades físicas e técnicas que satisfaçam as diferentes necessidades dos jovens dentro da equipe (Binghan, 1995; Sacadura & Raposo, 1994).

Entre as várias funções dos treinadores de jovens, devemos destacar (Counsilman, 1977; Goldberg, 1995; Hill, 1995; Regras de Conduta, Oeiras, 1994; Sacadura & Raposo, 1994):

- ser modelo de comportamento e líder para os atletas;
- ter senso de humor e atitude positiva para influenciar positivamente o ambiente de treinos e competições;
- dividir igualmente atenções e esforços entre

todos os integrantes da equipe;

- conhecer aspectos específicos da modalidade esportiva;
- transmitir valores educativos, morais, sociais e culturais;
- fazer com que os atletas não considerem a “competição maior que a própria vida”;
- trabalhar para que o atleta focalize seus objetivos naquilo que deve fazer para vencer, e não diretamente na vitória;
- evitar menosprezar ou ridicularizar o jovem por cometer qualquer erro.

É inegável a importância do treinador para que um programa de treinamentos de jovens atletas seja bem-sucedido. Para que isto ocorra, é essencial que o treinador seja um educador e conheça as características e o processo de desenvolvimento dos jovens, de tal forma a poder programar satisfatoriamente os treinamentos. Proporcionar oportunidades iguais a todos os integrantes de sua equipe deve ser um dever do treinador, a fim de que nenhum jovem deixe de usufruir dos benefícios e prazeres do esporte e possa praticá-lo durante toda a vida.

O prazer e a satisfação dos jovens na prática desportiva deve ser um dos objetivos principais a serem considerados pelos técnicos, pois quando o atleta gosta do que faz, treina e compete melhor e com alegria. Conseqüentemente, os resultados aparecem, já que “tendemos a repetir experiências prazerosas e a evitar uma não prazerosa” (Counsilman citando a lei da aprendizagem de Thorndyke, 1977; Goldberg, 1996).

### **O treinamento e a competição para os jovens atletas**

A condução adequada dos treinamentos e competições, levando em conta o processo de desenvolvimento dos jovens, determina a permanência deles no esporte competitivo. Devemo-nos lembrar que o jovem está em desenvolvimento para a vida adulta, por isso os treinamentos não podem ser simplesmente uma repetição do esporte de alto nível e, sim, adaptados coerentemente. O bom desenvolvimento dos

treinamentos está diretamente ligado ao nível de motivação dos atletas para a prática esportiva. Por isso, algumas considerações podem ser feitas (Bunomano, Cei & Mussino, 1994; Aussie Sport Action, 1993; Samulski, 1995; Schmidt, 1988; Weineck, 1991; Wilke & Madsen, 1990):

- o treinamento deve objetivar o desenvolvimento integral do jovem (físico, cognitivo, psicológico, social);
- deve-se evitar o desenvolvimento e a especialização precoce do jovem atleta, por causarem problemas físicos, sociais e psicológicos;
- nos treinamentos, é necessário oferecer cargas múltiplas e diversificadas para possibilitar o desenvolvimento máximo das capacidades físicas e evitar a monotonia das cargas unilaterais, que causam saturação psicológica e queda na motivação; o treinamento unilateral leva a uma melhora rápida a curto prazo, mas tem efeito negativo a longo prazo no desenvolvimento, limitando e afetando a permanência do jovem no esporte;
- permitir tempo para as brincadeiras e para estar com os colegas.

Wilke & Madsen (1990) citam Schroder ao afirmarem que a base para o desenvolvimento a longo prazo no esporte é propiciar um treinamento de estímulos diversos e generalizados. As competições também merecem uma atenção especial, pois durante essas os jovens passam por pressões psicológicas e fortes emoções que podem afetar negativamente sua relação com o esporte. Para que isto não ocorra, deveríamos considerar os seguintes fatores (Balbinotti, 1997; Miranda, 1996; Rost, 1996):

- as competições devem estar relacionadas diretamente com os treinos;
- deve haver uma diversidade de estímulos competitivos;
- devem ser encaradas como divertimento (natureza lúdica);
- devem ser constantes para criar o hábito de competir;
- devem atingir, sempre que possível, todos os atletas da equipe;

- por fim, devem incentivar a auto-superação e a auto-realização dos atletas.

Entende-se que, desta maneira, as competições passariam a ser um elemento a mais do processo de treinamento desportivo para jovens, tornando-se mais atraentes e menos agressivas aos atletas. Com isto, os jovens abandonariam menos o esporte, teriam mais prazer ao competir e os resultados surgiriam naturalmente.

### O “Burnout e o Drop-out”

Os pontos discutidos anteriormente buscam fornecer subsídios para otimizar a relação do treinador com o jovem, contribuindo para sua persistência e permanência prazerosa no esporte competitivo. Com isto, o aparecimento de fenômenos como o *drop-out* e o *burnout* seriam evitados. Devido à maior instabilidade física, psicológica e social, os adolescentes são mais susceptíveis a esses fenômenos, que prejudicam o desenvolvimento de jovens atletas (Abreu, 1993; Gould *et al.*, 1996; Weineck, 1991).

O *burnout* é definido como uma exaustiva resposta psicofisiológica negativa, resultado de esforços repetidos e malsucedidos para superar o estresse das cargas do treinamento, sendo mais comum em esportes individuais. Pode ser causado por conflitos de interesses e tempo, pressão de pais e técnicos, falta de prazer e de melhora na performance, baixa percepção de competência e altas cargas de treinos, levando a uma queda na motivação e no interesse em treinamentos e competições (Cohn, 1990; Gould, 1996; Gould *et al.*, 1996; Raedeke, 1997; Schmidt & Stein, 1991; Silva, 1990).

Os sintomas da presença do *burnout* podem ser fisiológicos – fadiga muscular, perda de sono, queda na performance, aumento de indicadores bioquímicos de estresse no sangue – e psicológicos – distúrbios de temperamento, percepção de exaustão física, mental e emocional, diminuição da auto-estima, piora no relacionamento com outros, aumento no nível de ansiedade. O atleta sente-se cansado, desmotivado, não suportando mais as cargas de treinamento, todos estes sintomas

resultado do estresse crônico (Cox, 1994; Smith, 1986; Weinberg & Gould, 1995). A consequência mais direta desses problemas é o *drop-out*, ou abandono do esporte, que geralmente ocorre antes dos atletas atingirem seu potencial máximo. As principais razões para o abandono precoce dos adolescentes são (Feigley & Singer *apud* Abreu, 1993):

- crescente estresse psicológico durante treinamentos e competições;
- falta de apoio de pais e técnicos;
- falta de um bom relacionamento com o técnico;
- não se sentirem desafiados;
- cansaço e desânimo.

Pode-se notar que estas razões são de origem física, psicológica e, principalmente, social. Por isso, mudanças na organização social esportiva – isto é, na maneira com que o esporte se integra à vida dos adolescentes – e na dinâmica das relações dos atletas com técnicos e pais são extremamente importantes para se evitar o *burnout* e o *drop-out* (Coakley, 1992).

O *burnout* e o *drop-out* são fenômenos complexos e multidimensionais, que ocorrem principalmente como resultado de cargas excessivas e inadequadas de treinamento para o organismo dos jovens, ocasionando um estresse crônico que leva o atleta a se sentir esgotado psicofisiologicamente e desmotivado para treinar e competir. O resultado final desse processo pode vir a ser o abandono do esporte e da prática de atividades físicas, temporária ou definitivamente.

### Considerações finais

A permanência dos jovens no esporte competitivo é importantíssima e imprescindível, pois o futuro do esporte depende deles. Somente mantendo-os interessados, treinando e competindo

com prazer, é que conseguiremos colocar em prática um tão sonhado e necessário planejamento do esporte nacional a longo prazo. Porém, devemos lembrar que os jovens estão sempre buscando novos desafios e que o mais importante para eles é a satisfação. Por isso, existe a necessidade de não ultrapassarmos etapas do desenvolvimento, para que possam melhorar constantemente. Com isto, a motivação seria um fator naturalmente presente, através da satisfação das necessidades e do cumprimento de objetivos preestabelecidos pelos jovens.

Deve-se enfatizar, também, que o jovem não é um adulto em miniatura, e que nem todos atingem resultados de alto nível. Assim, os treinamentos devem servir como uma preparação para um possível programa de alto rendimento posteriormente.

Os treinadores dos jovens devem conhecê-los profundamente, além, é claro, de conhecer suas etapas de desenvolvimento físico, cognitivo e psicológico. Desta maneira, serão capazes de oferecer um programa de treinamentos de qualidade visando o desenvolvimento completo dos jovens, tanto como bons atletas quanto como seres humanos.

O objetivo maior de um programa de treinamento desportivo para jovens deve ser o de tornar a presença do esporte, nesta fase da vida, inesquecível pelos bons momentos proporcionados. Quando, por qualquer motivo, o jovem decidir abandonar o esporte competitivo e continuar a praticar a atividade física regularmente no decorrer de sua vida, o treinador pode se sentir completamente satisfeito e certo de que seu dever foi muito bem realizado.

**Olavo Guimarães Feijó**

Universidade Castelo Branco  
Av. Santa Cruz, 1631 - Realengo  
CEP : 1710-250 - Rio de Janeiro - RJ

### Referências Bibliográficas

- ABREU, R. C. *Análise do fenômeno do drop-out em nadadores de 12 a 15 anos de ambos os sexos, no estado de Minas Gerais*. Belo Horizonte, 1993. Tese (Mestrado em Educação Física) – Departamento de Educação Física – Universidade Federal de Minas Gerais.
- AL HUANG, C. & FINCH, J. *O tao do esporte*. São Paulo : Best Seller, 1992.
- BALBINOTTI, C. A. A. O desporto de competição como meio de educação. *Perfil*, n. 1, p. 83-91, 1997.
- BINGHAN, B. Touch and club philosophy.

- Swimming Technique*, v. 32, n. 2, p. 9-11, 1995.
- BOLZAN, C. A. M. *Natação: treinamento e aperfeiçoamento*. (mimeo, 1995).
- BUNOMANO, R. *et al.* Participation and motivation in Italian youth sport. *The Sport Psychologist*, n. 9, p. 265-281, 1995.
- COAKLEY, J. Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, n. 9, p. 271-285, 1992.
- COHN, P. J. An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, n. 4, p. 95-106, 1990.
- COUNSILMAN, J. E. *Competitive swimming manual for coaches and swimmers*. Bloomington (IN/USA) : Counsilman, 1977.
- COX, R. H. *Sport psychology: concepts and applications*. Dubuque (Iowa/USA) : Brown & Bench-Mark, 1994.
- CRATTY, B. J. *Psicologia no esporte*. Rio de Janeiro : Prentice-Hall do Brasil, 1983.
- FEIJÓ, O. G. *Corpo e movimento: uma psicologia para o esporte*. Rio de Janeiro : Shape, 1992.
- GOLDBERG, A. Giving the gift of a good coach: meet swimmers expectations. *Swimming Technique*, v. 32, n. 2, p. 12-13, 1995.
- GOLDBERG, A. Guidelines for winning coaches. *Swimming Technique*, p. 23-24, Fall, 1996.
- GONÇALVES, C. *O espírito desportivo e os jovens praticantes*. Oeiras (Portugal) : Câmara Municipal de Oeiras, 1996.
- GOULD, D. Personal motivation gone awry: burnout in competitive athletes. *Quest.*, n. 48, p. 275-289, 1996.
- GOULD, G.; TUFFEY, S.; UDRY, E. & LOEHR, J. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, n. 10, p. 322-340, 1996a.
- HILL, L. Swimmer retention. *Swimming Technique*, v. 32, n. 1, p. 20-23, 1995.
- AUSSIE SPORT ACTION. *How to motivate your athletes*. Aussie Sport Action, v. 4, n. 3, p. 22-25, 1993.
- MIRANDA, R. *Estado psicológico do atleta*. Universidade Federal de Juiz de Fora, mimeo, 1996.
- CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS. *Regras de conduta na prática desportiva das crianças e dos jovens*. Oeiras (Portugal), Divisão de Cultura Desporto e Turismo, 1994.
- RAEDEKE, T. D. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, n. 19, p. 396-417, 1997.
- ROST, K. As competições no desporto juvenil. *Treino Desportivo*, p. 3-10, 1996.
- SACADURA, J. A. & RAPOSO, A. V. Os factores que contribuem para o aparecimento dos resultados desportivos de alto-nível. In: I CONGRESSO DAS CIÊNCIAS DA NATAÇÃO (1994 : Rio de Janeiro). *Anais...* Rio de Janeiro: I Congresso das Ciências da Natação, 1994.
- SAMULSKI, D. *Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte : Imprensa Universitária/UIF-MG, 1995.
- SCHMIDT, R. A. *Motor control and learning*. Champaign (IL/USA): Human Kinetics, 1988.
- SCHMIDT, G. W. & STEIN, G. L. Sport commitment: a model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, n. 8, p. 254-265, 1991.
- SICILIA, A. O. Psychological components of sports training in children. *Olympic Sport Medicine: problems and solutions in infant and childhood*, p. 227-246, s.d.
- SILVA, J. M. An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, n. 2, p. 5-20, 1990.
- SINGER, R. N. *Psicologia do esporte: mitos e verdades*. São Paulo : Harper & Rom do Brasil, 1977.
- SMITH, R. S. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, n. 8, p. 36-50, 1986.
- TUBINO, M. G. *Metodologia científica do treinamento desportivo*. Rio de Janeiro : Ibrasa, 1980.
- WEINBERG, R. & GOULD, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign (IL/USA) : Human Kinetics, 1995.
- WEINECK, J. *Biologia do esporte*. São Paulo : Manole, 1991.
- WILKE, K. & MADSEN, O. El entrenamiento del nadador juvenil. Buenos Aires : [editora?] 1990