

# **FACTORES PSICOLÓGICOS ASSOCIADOS À PRÁTICA DO ALPINISMO: UM ESTUDO DE CASO ÚNICO**

\*Mário Neves  
*ISMAI, Portugal*

\*\*Joaquín Dosil.  
*Universidad de Vigo, España*

## **RESUMEN**

Este trabalho tem por objectivo conhecer e identificar os principais factores psicológicos associados à prática do Alpinismo através do estudo de um *expert* na modalidade. Ao optarmos por um estudo de caso único como estratégia de investigação, procuramos analisar de uma forma profunda e exaustiva um praticante de elite, do sexo masculino, com elevado compromisso com a modalidade e largo currículo e experiência, sobretudo, no Alpinismo de Altitude, nomeadamente nas montanhas dos Himalaias.

A recolha de dados foi realizada através duma entrevista de investigação, em profundidade e semi-estruturada. Os textos resultantes da transcrição foram formatados e introduzidos no programa de análise de dados qualitativos Nud.ist 6.0. Os principais resultados revelam a Motivação Intrínseca, o Compromisso e a Autoconfiança como as competências psicológicas mais destacadas pelo alpinista. Os motivos principais que o levam a praticar o alpinismo parecem ser a Auto-Superação e o Desafio da Acção. A Experiência Pessoal surge como uma variável que tem uma influência relevante sobre a maioria das competências psicológicas, tais como o Controle Emocional, a Auto-Confiança ou a Tomada de Decisão.

De uma forma geral, as competências e características psicológicas associadas ao nível de *expertise* no desporto, coincidem com as competências reveladas pelo alpinista estudado.

## **PALABRAS CLAVE**

Alpinismo, expert, competências psicológicas, estratégias psicológicas.

### **ABSTRACT**

The purpose of this research is to know and identify the main psychological factors associated with the alpinism practice through the study of an expert climber. The choice of a single case study as a strategy of investigation, is because we've tried to analyze in deeply and exhaustively a male alpinist, highly engaged with the activity, with a large curriculum and experience in the high altitude alpinism, as in Himalayas mountains.

The data collecting was done through an in-depth and semi-structured interview. The texts resulting from the transcription were introduced in an analysis program of qualitative dates, Nud.ist 6.0.

The main results show that the Intrinsic Motivation, Commitment and the Self-Confidence are the most important psychological skills considered by the alpinist. The main reasons that lead to the alpinism practice seem to be the need for pushing one's limits and the challenge and opportunity for action.

The Personal Experience seems to be a variable which have a lot of influence over the majority of psychological skills such Emotional Control, Self-Confidence or Decision-Making.

In general, the psychological skills and features associated with sport expertise match the psychological skills of the studied alpinist.

### **KEY WORDS**

Alpinism, expert, psychological skills, psychological strategies

### **INTRODUCCIÓN**

A procura e exploração dos grandes espaços naturais para a prática de actividades físicas e desportivas, tem marcado as tendências evolutivas do desporto nas últimas décadas. Os desportos de montanha, em geral, e o alpinismo, em particular, têm registado um crescente aumento de interesse e de praticantes.

O conceito de Alpinismo está intimamente ligado ao conceito e à génese do Montanhismo na exploração das grandes montanhas dos Alpes. Se, inicialmente, o termo Alpinismo foi utilizado para designar a actividade de montanha nos Alpes, posteriormente, generalizou-se às actividades em todas as grandes montanhas do mundo.

As transformações e o desenvolvimento do montanhismo levaram a que o Alpinismo ganhasse um lugar e uma identidade próprias no universo das actividades de montanha, nomeadamente da alta montanha. Por *Alpinismo*, termo que deriva da palavra *Alp*, considera-se toda a "actividade referida à ascensão de grandes montanhas e que se desenvolve sobre diferentes tipos de terreno tais como neve, gelo e rocha" (Stuckl e Sojer, 1993, p.12) e que implica um extenso rol

de conhecimentos e domínio de numerosas técnicas que permitem ao alpinista a sua progressão em segurança sobre diferentes tipos de terreno.

Por outro lado, existem diferentes formas de encarar e praticar o alpinismo. Não é a mesma coisa realizar a ascensão de uma montanha pela sua *via normal* ou por outra via mais directa que implica maiores recursos técnicos e um maior risco e compromisso. Também o grau de dificuldade é diferente, se se ascender um dos gigantes dos Himalaias sem auxílio de oxigénio artificial ou com o seu uso. Desta forma, segundo Moscoso (2003), podemos dividir o Alpinismo em diferentes vertentes tais como Alpinismo Glacial, Alpinismo de Dificuldade, Alpinismo Invernal e Alpinismo de Altitude/de Expedição.

O alpinista em estudo tem-se dedicado e destacado sobretudo no campo do chamado *Alpinismo de Altitude ou de Expedição*. Devido às condições adversas da alta montanha e, à necessidade de aclimação do organismo humano aos grandes desníveis a superar, este tipo de alpinismo obriga a uma estadia prolongada na montanha para se alcançarem os objectivos, para se subir a uma determinado cume ou para se realizar uma rota ou via concreta

Assim, se as montanhas em si já constituem um espaço natural singular e respeitável, quando estão situadas acima dos 2500m de altitude, na passagem da média para a alta montanha, as exigências do meio tornam-se especialmente adversas para o organismo humano. Segundo Colorado (2001) existem vários aspectos importantes a destacar na prática de actividades em alta montanha:

- Ambiente de hipóxia hipobárica característico da alta montanha.
- As baixas temperaturas que podem causar hipotermia e congelações.
- A intensa radiação ultra-violeta do sol que agrava a desidratação e outras patologias.
- A própria actividade desportiva de longa duração que pode levar a um maior risco de lesão e esgotamento.
- As mudanças na dieta alimentar quer em quantidade quer em qualidade.
- As deficientes infra-estruturas higiénico-sanitárias que podem aumentar o risco de enfermidades.
- Próprio meio isolado e hostil, insólito e potencialmente perigoso que pode afectar psicologicamente o alpinista e as suas relações com o grupo em que está envolvido.

O facto de ser uma actividade desportiva que se desenvolve num ambiente adverso ao organismo, envolvendo situações potencialmente perigosas, tornam o Alpinismo uma modalidade com particularidades únicas no desporto (Burnik, Jug e Tusak, 2002). Desta forma, a prática do alpinismo implica o recurso a um conjunto de conhecimentos e capacidades em diferentes domínios.

Os factores do domínio psicológico parecem assumir um papel relevante nesse conjunto de capacidades. São vários os autores (Feher, Meyers e Skelly, 1998; Burnik et al., 2002; Egan e Stelmack 2002) e alpinistas conceituados que consideram os factores psicológicos como decisivos para a prática do alpinismo.

A grande maioria dos estudos no alpinismo tem-se centrado nos parâmetros fisiológicos e energéticos e nos perfis antropométricos dos alpinistas (Feher et al., 1998). A tal facto, não serão alheios o tipo de actividade e o ambiente em que o Alpinismo se desenrola, que tornam difíceis as condições de acesso e de acompanhamento dos alpinistas. Por outro lado, o número de praticantes e a própria calendarização (sem quadro competitivo definido como nas outras modalidades) acrescentam ainda mais obstáculos à sua investigação. Segundo Feher et al., (1998), os poucos estudos realizados no domínio das características psicológicas e personalidade dos alpinistas têm-se debruçado, principalmente, sobre os seguintes tópicos: a) Procura do Risco e Personalidade, b) Busca de Sensações, c) Auto-Estima e d) Relações Psicofisiológicas

O Alpinismo comporta em si, uma série de características que fazem apelo à condição psicológica e às competências psicológicas dos seus praticantes. Por ser uma actividade de montanha que tem por cenário um meio natural variado e muito variável, por si só, já implica uma permanente adaptação às condições externas. Acresce ainda, o aumento do risco provocado pelo nível de compromisso e desafio que normalmente essas actividades comportam. Os terrenos variados, por vezes, desconhecidos ("*terrenos de aventura*") e isolados em que o Alpinismo se desenvolve são factores que elevam o risco e o stress da sua prática. Também as elevadas altitudes a que estas actividades têm lugar vão desencadear uma série de reacções no organismo humano que afectam o seu rendimento normal. Bonnon et al. (1999) referem, de acordo com uma revisão de vários estudos, que a hipoxia pode provocar distúrbios e deficits ao nível da capacidade de memória, atenção, aprendizagem, processos cognitivos e no tempo de tomada de decisão, dependendo do processo de aclimação e da altitude.

Essas particularidades levam a que vários alpinistas consagrem à sua condição e preparação psicológica, de uma forma mais ou menos consciente, uma grande parte da responsabilidade dos seus sucessos ou fracassos. Exemplo disso, é a afirmação de Mark Twight, alpinista de dificuldade americano, quando afirma que "*a diferença entre um bom alpinista e um fora-de-serie é a força de vontade*" (2000, p.27) ou de Reinhold Messner, famoso alpinista italiano, quando escreve ("*... tenho que abandonar a minha 2ª tentativa em solitário (...). Dou a volta já na marcha de aproximação. Estou demasiado débil espiritualmente.*" (1995, p.127), sobre a 2ª tentativa de ascender o Nanga Parbat em solitário em 1977.

A compreensão das experiências dos atletas *experts* tem tido um crescente aumento de interesse por parte da investigação na Psicologia do Desporto (Ericsson, 2003a). Os estudos têm-se centrado, sobretudo, na busca dos perfis psicológicos e nos requisitos e competências necessárias associadas ao sucesso na performance. (Jackson, Dover e Mayocchi, 1998; Ericsson, 2007).

Desta forma, o desportista *expert* apresenta um conjunto de características próprias que o tornam distinto em relação aos outros praticantes *não experts*. Abernethy (1993) refere que estes atletas possuem um amplo conhecimento sobre a modalidade, detectam e localizam a informação relevante, antecipam as acções e dispõem de uma grande capacidade de auto-controle.

Singer e Janelle (1999) consideram que os *experts* se distinguem dos *não experts* por possuírem um conjunto de características e mecanismos tais como o desenvolvimento de um melhor e mais profundo conhecimento específico das tarefas; uma melhor interpretação do significado da informação disponível; uma capacidade de armazenamento da informação e acesso à mesma, de uma forma mais efectiva; ou na tomada de decisões, que, embora possam não ser as mais rápidas, são as mais eficientes e apropriadas.

Por outro lado, os estudos de Ericsson (1996, 2003b) ou Sanz, Pozo, Pérez Echevarría e Gómez (1999) destacam a importância dos anos de treino sistemático ou prática deliberada, no desenvolvimento de padrões motores de excelência.

Assim, pretende-se nesta investigação, conhecer e identificar os principais factores psicológicos que estão associados à prática do Alpinismo. Para tal, optámos pelo estudo de caso único de um alpinista *expert*, através de uma entrevista com a finalidade de detalhar os factores que mais influíram no seu desenvolvimento para conseguir atingir o seu nível actual de *expertise* (Côté, Ericsson e Law, 2005).

Para responder a esta questão, estabelecemos os seguintes objectivos para o nosso estudo:

1. Identificar as competências psicológicas mais importantes na prática do alpinismo pelo sujeito estudado.
2. Conhecer as estratégias psicológicas mais utilizadas na prática do alpinismo pelo sujeito estudado.
3. Conhecer os factores que ajudaram o alpinista a atingir o nível de excelência.
4. Comparar as competências psicológicas da *expertise* no desporto com as apresentadas pelo alpinista estudado.

## MÉTODO

### Participantes

O alpinista nasceu em 1967, natural de Lisboa, é o mais novo de três irmãos. A partir de 1984, ano em que visita os Alpes pela primeira vez, desenvolveu uma intensa actividade nas principais cordilheiras e montanhas do mundo, nomeadamente, Alpes, Andes, Himalaias, Antártida, Alasca. Desde 1993 até a 2006, contam-se diversas ascensões aos gigantes himalaicos, entre os quais o Everest, o Dhaulagiri, o Cho Oyu, o Gasherbrun, o Lothse, o AmaDablan ou o Kangchenjunga. Neste momento está envolvido num projecto que como objectivo, até a 2010, ascender os oito picos que ainda lhe faltam das catorze montanhas existentes acima dos 8000m de altitude. Por questões éticas, as suas ascensões a estes cumes foram e serão realizadas sem recurso a oxigénio artificial e sem a utilização de carregadores locais.

A escolha do sujeito, como *expert*, foi assente em três critérios principais: a) realização de várias vias de dificuldade nos Alpes segundo a escala da UIAA (Union International des Associations de Alpinisme); b) ascensão a 7 dos 14 cumes acima dos 8000m existentes; c) ascensão às mais elevadas montanhas de outros continentes.

### Instrumentos

Para o nosso trabalho foi utilizada uma entrevista com carácter investigativo e semi-estruturada, já que apesar do entrevistador possuir uma estrutura clara dos temas e das questões a tratar, durante o decurso da mesma, a ordem desses temas, a sequência das perguntas e a colocação de pequenas questões complementares, foram-se ajustando em função do desenvolvimento da entrevista.

A entrevista compreendeu uma série de perguntas previamente definidas de resposta aberta, onde o entrevistado pôde responder de forma inteiramente livre, ainda que dentro do tema em questão. Foi realizada em profundidade, já que todas as perguntas procuraram versar o mesmo tema e conhecer, de forma pormenorizada, a opinião do entrevistado. A elaboração das questões obedeceu aos principais temas definidos a seguir apresentados:

- I. Contexto Socio-Afectivo
- II. Os Factores de Rendimento
- III. As Competências Psicológicas
- IV. As Estratégias Psicológicas
- V. Representações sobre Expertise
- VI. Dificuldades/Obstáculos

Foi elaborado um primeiro guião da entrevista sujeito a várias revisões por parte de especialistas das áreas da psicologia e das ciências do desporto assim como a praticantes de alpinismo. Uma vez recebidos os diferentes contributos, elaborou-se uma entrevista-piloto com um praticante de alpinismo, com a finalidade de verificar a compreensão e adequação das perguntas aos objectivos da investigação. A partir dos dados obtidos procedeu-se a nova revisão e ajuste de algumas questões, até ser estabelecido o modelo final.

Para a gravação da entrevista utilizou-se um gravador audio digital Olympus VN – 480PC, que permitiu a passagem e o arquivo directo dos dados para o computador.

## **Procedimiento**

### **a) Procedimentos de recolha de dados**

Os propósitos do estudo foram previamente explicados ao entrevistado por telefone anteriormente à entrevista. Foi garantida a confidencialidade e anonimato dos dados sobre qualquer parte da entrevista e autorizada a respectiva gravação e utilização dos mesmos. A entrevista decorreu num local calmo procurando-se um ambiente de privacidade e confiança, tendo o entrevistador assumido uma postura não avaliativa, no sentido de conhecer a perspectiva própria e genuína do entrevistado.

A entrevista teve a duração aproximada de três horas (2h58m) com curtos intervalos. Foi gravada e arquivada em suporte digital e posteriormente transcrita e processada integralmente para o computador num ficheiro individual. Os textos resultantes da transcrição foram formatados e introduzidos no programa de análise de dados qualitativos Nud.ist 6.0 (Richards e Richards, 1997).

A redacção integral da entrevista foi também enviada ao entrevistado para ser apreciada por este e corrigir, eventualmente, a expressão de alguma ideia ou termo menos correcto.

### **b) Procedimentos para análise dos dados**

A primeira fase de análise dos dados envolveu a codificação da entrevista pelo que se construiu uma grelha de codificação, no sentido de facilitar a localização das informações relevantes para a investigação.

O presente estudo, iniciou-se com o quadro de categorias já elaborado, tal como defende Araújo (1995) quando aconselha a começar a codificação com uma grelha bem fundamentada numa teoria ou num esquema conceptual mas que deixe a porta aberta para o aparecimento de novas relações entre categorias.

Com o decorrer da análise foram, realmente, emergindo novas relações e necessidades que nos levaram a um reajustamento das categorias e subcategorias num processo de abordagem indutivo-dedutivo. As categorias principais da grelha

utilizada foram baseadas na revisão da literatura sobre os factores do domínio psicológico associados à *expertise* e na experiência na actividade do investigador. A construção das categorias e subcategorias constituíram as variáveis deste estudo, como se pode verificar no quadro 1.

Quadro 1- Codificação e respectivas variáveis do estudo

Categorias e Subcategorias	
(1) Contexto Socio-afectivo	(4) Estratégias Psicológicas
(1 1) família	(4 1) estabelecimento de objectivos
(1 2) amigos	(4 2) controlo do medo
(1 3) actividades	(4 3) controlo do nível de activação
(1 4) modelos de referência	(4 4) lidar com fracasso
(1 5) instituições	(4 5) lidar com lesões
	(4 6) liderança
	(4 7) solidão
	(4 8) falar consigo próprio
	(4 9) concentração
	(4 10) motivação
	(4 11) capacidade de enfrentar situações
(2) Factores de Rendimento	(5) Representações sobre Expertise
(2 1) condição física	(de acordo com as respostas do entrevistado)
(2 2) condição psicológica	
(2 3) técnica	
(2 4) tática	
(2 5) treino	
(3) Competências Psicológicas	(6) Dificuldades/Obstáculos
(3 1) motivação	(6 1) Endógenas
(3 2) autoconfiança	(6 2) Exógenas
(3 3) personalidade	
(3 4) tomada de decisão	
(3 5) liderança	
(3 6) coesão	
(3 7) controlo emocional	
(3 8) capacidade de sofrimento	
(3 9) atenção/concentração	
(3 10) auto-superação	
(3 11) experiência pessoal	
(3 12) preparação mental	

Após a codificação do material da entrevista, passámos à segunda fase, a preparação do estudo de caso. O programa Nud.ist 6.0 utilizado na codificação dos documentos do estudo, permitiu-nos operar sobre os dados, classificando-os e cruzando de diversas formas a informação obtida, entre duas ou mais categorias ou subcategorias. Esta codificação permitiu-nos a manipulação flexível e fácil dos dados e um uso confiável das informações relevantes fornecidas.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

É reconhecido serem os factores psicológicos que frequentemente distinguem aqueles que obtêm sucesso a um alto nível daqueles com menos sucesso (Morris, 2000). Tal como nos refere Janelle e Hillman (2003), a influência e interacção das competências psicológicas nos outros domínios (fisiológico, técnico e tático) são notórias na facilitação ou limitação do rendimento desportivo.

No decurso da entrevista, o alpinista partiu da ideia que valorizava pouco os aspectos psicológicos, na sua prática, considerando-os quase como algo misterioso: "(...) continuo a achar que a psicologia é uma coisa muito misteriosa". Contudo, ao longo das três horas de conversa, foi-nos revelando uma série de aspectos e factores de ordem psicológica que fazem parte do seu mundo, das suas rotinas e práticas alpinas. "Eh pá, faço tudo de forma inconsciente quase...agora estou aqui a pensar no que estou a fazer e estou-te a revelar mas se calhar...".

A pouca consciência relativamente às suas acções e estratégias no domínio psicológico, vai ao encontro daquilo que Vickers (1990) considera como o paradoxo da *expertise* em que o *expert* executa mas não é capaz de nos dizer como e por que o faz. Deste modo, a natureza subentendida da excelência torna extremamente difícil o acesso ao conhecimento do *expert*, refere a autora.

O sujeito revela uma grande dedicação ao Alpinismo, sobretudo a partir de 1984 e ao Himalaísmo a partir de 1993. Todas as "actividades-satélite", que realiza têm como pano de fundo a preparação de uma forma ou outra para as suas expedições.

"É o abraçares completamente a actividade e fazer tudo à tua volta para se adaptar à tua realidade, aquele teu objectivo, que é seres forte na montanha".

O compromisso com a actividade é total mesmo quando os riscos próprios do alpinismo deixaram já as suas marcas. Revela uma elevada determinação, elegendo a determinação e a dedicação ao trabalho (alpinismo) como suas características fundamentais: "a determinação que assenta no trabalho, em ser honesto quando se está a fazer uma coisa de que se gosta profundamente".

O conceito de *Compromisso* com a actividade praticada, é um elemento caracterizador dos atletas de alto nível no desporto em geral. Orlick (2000) considera mesmo que o primeiro elemento essencial para atingir a excelência desportiva é precisamente o compromisso. A ideia de "*abraçar completamente a modalidade*" é comum a outros alpinistas de topo que fazem do alpinismo, já não apenas um desporto, mas um modo de vida.

"(...) mais do que um desporto, a montanha é para mim uma forma de vida" refere Patrick Berhault, alpinista francês (2004, [www.barrabes.com](http://www.barrabes.com))

O papel da *Motivação Intrínseca* é fulcral neste tipo de actividades. Uma das características dos desportos de montanha, entre os quais o alpinismo, é que

são actividades voluntárias e, já de si, motivadoras para o praticante. A expressão “*conquistadores do inútil*”, utilizada por Lionel Terray, célebre alpinista e guia francês, define, de forma elegante e algo irónica, o que é, na sua essência, a prática do alpinismo. Não se buscam tesouros, prémios ou outras recompensas, mas apenas responder a uma necessidade interior que faz os alpinistas, mesmo colocando a sua vida em jogo, procurar na montanha o espaço ideal para se superarem ou para se porem à prova: “(...) acima de tudo o segredo do sucesso é realmente o entusiasmo no projecto” .

No seu discurso, o sujeito estudado atribui uma elevada valorização a esta competência para a sua actividade, quando fala no *entusiasmo*, da vontade interior, como ponto de partida para se atingir o objectivo.

Deste modo, a realização de um sonho, dos objectivos, que vão sendo, progressivamente, mais ambiciosos, e a necessidade de se superar emergem como os alicerces da sua motivação: “Acho que tudo tem que começar por um sonho, imaginar...ou pelas diversas motivações de me querer superar a mim próprio”.

O contexto socio-afectivo em que viveu, permitiu-lhe, sobretudo na adolescência, que essa motivação interior fosse crescendo, no Escutismo, com a descoberta e o prazer pela prática das actividades na natureza ou pelas aprendizagens na serra da Estrela e nas viagens a Gredos e aos Alpes. Paralelamente, descobre na prática do Triatlo de competição uma forma de desenvolver as suas capacidades e de se preparar para os problemas que os Alpes impõem. Essas experiências foram alimentando o “fogo interior” que o fez empenhar-se, ultrapassar dificuldades e comprometer-se, cada vez mais, com o Alpinismo, principalmente, a partir de 1984 até aos dias de hoje.

A este respeito, Jackson e Csikzentmihalyi (2002) consideram que quaisquer que sejam as razões que motivam o desportista, a essência do desporto resulta da qualidade das experiências que proporciona. Neste aspecto, as actividades praticadas na natureza oferecem sensações muito fortes, no campo das emoções e sentimentos dos seus praticantes. No nosso caso, certamente que as experiências proporcionadas pelos desportos de montanha e pelo alpinismo, em particular, terão sido de tal forma gratificantes que para o nosso alpinista formar parte dessa prática tornou-se a própria razão de ser.

Deste modo, certamente que a qualidade dessas experiências foi-lhe criando a paixão e o comprometimento com a montanha, que se tornou no espaço privilegiado para a manifestação da sua procura do desafio pessoal e da auto-superação através da prática do Alpinismo. Assim, o *desafio da própria acção*, a necessidade de *auto-superação*, a tranquilidade e liberdade oferecidas pela prática das actividades de montanha e do alpinismo, em particular, aliada à qualidade das

experiências vividas parecem ser os *motivos* que estão na base da sua elevada motivação, entusiasmo e compromisso com a modalidade. Segundo Ewert (1994), quanto mais experiência ganha o alpinista, mais os factores de motivação deslocam-se num continuum de motivos relativamente mecânicos, como por exemplo, o aprender a escalar, para motivos mais intrínsecos e autotélicos, tal como a auto-expressão.

O comprometimento com a montanha e as experiências que foi desenvolvendo, permitiram-lhe, por um lado, descobrir-se a si próprio e às suas qualidades e, por outro, construir a sua confiança.

Considerada como uma variável psicológica influente no rendimento e uma característica essencial dos desportistas de sucesso (Atienza, Balaguer e García-Mérita, 1999; Dosil, 2004), a *Autoconfiança* foi uma competência bastante valorizada pelo sujeito estudado.

Embora o seu discurso sugira uma personalidade já de si com uma forte confiança-traço (de acordo com o modelo de confiança de Vealey, 1986), o papel das experiências na montanha, que foi vivendo ao longo dos anos, parece ter sido determinante na sua percepção sobre as suas capacidades para enfrentar as diferentes tarefas e situações.

Assim, as suas primeiras ascensões e escaladas de dificuldade nos Alpes ou a sua primeira expedição nos Himalaias, ao Cho-Oyu (8201m), logo coroada de êxito, constituíram exemplos de experiências positivas que certamente terão influído muito na construção da sua confiança. A este respeito Orlick (2000) refere que *"a confiança é como uma chave-mestra: abre a porta para níveis elevados de excelência e, por sua vez, níveis elevados de excelência abrem a porta para uma maior confiança"* (p.9).

Ao mesmo tempo, as experiências menos positivas, foram naturalmente encaradas como elementos de reflexão e aprendizagem para melhor enfrentar as situações seguintes. Esta perspectiva é partilhada por outros alpinistas, tal como refere Mark Twight quando afirma que *"aprendi dez vezes mais em cada falhanço do que em qualquer êxito (...). O conhecimento que ganho dá-me confiança para regressar a essas paredes"* (Twight e Martin, 1999, p.16). Desta forma, provavelmente pelas características do alpinismo, onde impera a incerteza e a dificuldade, o fracasso vai sendo encarado naturalmente como um facto com fortes probabilidades de acontecer, ao contrário de outras disciplinas desportivas, onde a incertezas e dificuldades estão mais dependentes das capacidades próprias e das do adversário.

Num estudo sobre estratégias de superação do fracasso em atletas olímpicos medalhados, Jackson et al. (1998a) descrevem igualmente o ignorar ou bloquear o fracasso, afastando-o da mente ou fazendo com que ele não tenha uma

dimensão maior do que realmente é, ou a reestruturação cognitiva, orientando o seu focus para o futuro, como algumas estratégias utilizadas por esses atletas.

O *Estabelecimento de Objectivos* desafiadores mas realistas no seu percurso, parece ter sido uma estratégia que ajudou a modelar positivamente a confiança do alpinista estudado. A utilização de objectivos quer de processo quer de produto é assumida conscientemente, por um lado, como uma forma de se “obrigar” a treinar para as grandes expedições, por outro lado, na situação de líder de expedições, o estabelecimento de objectivos de processo assume um papel claro e intencional nas suas estratégias para motivar o grupo: “é o meu modus operandis (...) tenho que fazer a manutenção desta liderança e da própria motivação deles, de estimulá-los.”

Relacionado com este aspecto, a necessidade que sente, desde as suas primeiras saídas, em planificar e estruturar as suas actividades é um dado relevante ao longo do seu discurso: “(...) Começo a tentar organizar-me, pego numa folha de papel, timings, necessidades, preparação...esquematizo tudo no papel, o mais organizado possível e tento fazer as coisas da forma que se outro João lesse aquilo compreendesse”.

Ao planificar, ao criar objectivos para apurar a sua preparação, ao seguir um esquema de treino, o sujeito está a mentalizar-se para a actividade, a fazer a Preparação *Mental* pessoal para aquilo que irá acontecer.

A este propósito, Orlick (2000) refere que os atletas de excelência possuem planos ou rotinas de acção muito efectivos que lhes permitem estar mentalmente dispostos para cumprir as suas tarefas em cada dia e durante cada performance. Desenvolver *planos de acção* e formas de pensar que levem a um estado ideal de prontidão é, segundo o mesmo autor, essencial para a aprendizagem permanente e para a consistência de elevadas performances. A preparação e planeamento das suas actividades e expedições, o treino e a avaliação da sua condição e capacidade, a reflexão sobre os seus resultados, parecem ser elementos importantes na preparação mental do alpinista estudado, ainda que ela se faça de uma forma não intencional.

Também o *auto-diálogo* ou o *falar consigo próprio* de forma positiva, é outra estratégia que se destaca no seu discurso, como forma de reforçar a sua confiança na tomada de decisão em situações complicadas como é exemplo esta passagem, referida ao dia de cume, na ascensão em 2005 ao Lothse: “ (...) mas João, estás a ser fraco mais uma vez, continua a tentar, continua...” mas depois vou para cima e vejo... com a mochila com este peso se calhar não vou conseguir..., eh pá, não João, abandona..., mas tenta, mas continua a subir”. A utilização deste tipo de estratégia é referida por vários autores (Dosil, 2005; Orlick, 2000; Zinsser et al., 2001) como estando associada normalmente a resultados com

sucesso e a uma construção da autoconfiança mais sólida para enfrentar as adversidades.

Esta confiança acrescida, forjada na experiência e conhecimento da actividade é, contudo, no sujeito estudado, sempre acompanhado de alguma prudência e desconfiança para evitar uma deficiente avaliação entre as suas capacidades reais e as capacidades imaginadas ou das condições ambientais: “Podemos às vezes ser desconfiados para connosco próprios para aumentar de certa forma o nosso receio, o nosso medo, para calibrarmos o nosso bom senso, para na altura conseguirmos tomar as boas decisões...”.

O factor *Experiência Pessoal* dentro das habilidades pessoais evidencia, ao longo da análise de conteúdo do seu discurso, uma grande importância pela influência que exerce sobre as competências psicológicas. A Experiência Pessoal parece emergir como uma competência que se manifesta pela sua transversalidade nas várias situações e comportamentos do sujeito: “(as pessoas) não sabem que realmente a gente tem noção do que está a fazer, temos a noção que a partir de um determinado nível há risco mas temos as nossas defesas, a preparação física, a experiência; não sabem que eu já ando a escalar montanhas há 20 e tal anos e com mais de 8000m há 12, 13 anos, esquecem que há aqui uma bagagem (...)”.

A experiência pessoal implica uma prática continuada de vários anos. No caso do alpinista estudado, o contacto com a montanha e a alta montanha, em particular, seja através da escalada, do esqui ou do alpinismo, começa a ser feito de forma sistemática e comprometida a partir de 1984, intensificando-se a partir de 1993, ano em que ascende ao seu primeiro 8000, até aos nossos dias.

Este acumular de experiências tem algum paralelo nos estudos de Ericsson et al. (1993), com a teoria da prática deliberada, onde encontraram uma forte relação entre a quantidade de prática e o nível de excelência em variados domínios, secundarizando o papel dos factores genéticos no desenvolvimento da excelência.

Deste modo, a *Capacidade de Sofrimento*, tão presente neste tipo de actividades, e reconhecida pelo sujeito estudado, como muito importante (“Ui..., isso para aí 9 (numa escala de 0 a 10). O dia de cume é um dia de grande sofrimento físico e psicológico.”), acaba por ser, suavizada precisamente pelo factor experiência pessoal. À excepção principalmente do referido dia de cume, outros aspectos que são avaliados como exigentes em termos de sacrifício ou sofrimento, por quem analisa e não conhece o alpinismo, para o sujeito do nosso estudo são aspectos que estão dentro dos padrões da normalidade, sendo aceites com naturalidade (“Isso depende do ponto de vista, pois se tu souberes que isso é normal, então já não estás a sofrer, sabes que isso é normal. Sofre quem acha que

aquilo é desadequado ao que está habituado, desadequado ao nosso estilo de vida...”).

O apelo à capacidade de sofrimento existe, em primeiro lugar, segundo o alpinista, quando há falta de experiência neste tipo de situações. Não se trata só da preparação e conhecimento técnico do alpinismo mas de todo o envolvimento que rodeia uma expedição, com as características das que ele normalmente realiza, o *himalaísmo*, expedições com grande duração, com um processo de aclimação lento e em condições ambientais adversas. Neste ponto, considera que obviamente existirá uma diferença em termos de encarar o sofrimento que possa existir, entre ele e os outros elementos do grupo que lidera, com menos experiência.

Em segundo lugar, considera, numa perspectiva individual, que esse apelo à capacidade de sofrimento existe quando surgem imponderáveis ou outros factores que não foram devidamente contemplados nos planos de acção concebidos e imaginados. Sabemos que a probabilidade desses imprevistos acontecerem é grande quando nos encontramos a altitudes tão elevadas como nos Himalaias, e aí a experiência e a preparação mental jogam um papel fundamental nas tomadas de decisão em condições particularmente difíceis como o foi no “dia de cume” na sua ascensão ao Lothse em 2005: “isto vai ser um dia difícil, (...), um dia duro com mais imponderáveis acrescidos, com mais surpresas, com tomadas de decisão instantâneas que é o ir para cima ou vir para baixo, porque ficar paradinho ali à espera...ao fim de meia-hora já não podes com o frio e ao fim de uma hora já começa a ter consequências, ao fim de duas horas...”. Apesar disso, considera que o alpinismo não será a “arte do sofrimento” mas antes a “arte de resolver problemas” em condições adversas: “O sofrimento aqui também foi psicológico de todas estas coisas inesperadas, lá está, para mim não é a arte do sofrimento mas a arte de resolver problemas”.

Essa *arte de resolver problemas* relaciona-se com a *Tomada de Decisão*. Nesta competência, a segurança, através da avaliação das condições exteriores (clima, condições do terreno, material, por exemplo) e interiores (aclimação do organismo, disposição mental, fadiga, por exemplo), é eleita como a prioridade central das suas decisões, como seria de esperar numa actividade em que existem factores não controláveis pelo alpinista. Se a tomada de decisão, na maioria das vezes, não tem aquela necessidade de ser imediata e rápida, como em outros desportos convencionais, não é menos verdade que, no alpinismo, as decisões que se tomam em plena montanha, sob os efeitos da fadiga e da elevada altitude, podem ter um papel vital no posterior desenrolar da actividade.

O conhecimento e a experiência acumuladas, a sua motivação e determinação parecem ser, mais uma vez, factores de peso quando é necessário tomar opções, quando é necessário decidir. Csikszentmihalyi (1975, cit. por Della

Fave, 2001) em entrevistas efectuadas com escaladores, indica que estes consideraram que a experiência pessoal treinou-os a reconhecer o risco associado às más condições atmosféricas e à fraca forma física.

O apoio da tecnologia actual, nomeadamente na informação meteorológica, é um elemento importante salientado, por um lado, nas suas decisões e na preparação mental para a situação e, por outro lado, no conforto psicológico que transmite e na segurança da sua ascensão. “As distâncias e toda a dificuldade e os riscos objectivos continuam a existir (...) há agora também esta ajuda de que vamos nesta janela de bom tempo, é ali...O podermos receber a meteorologia, no fundo, reduz o risco e aumenta as chances de sucesso directamente aliado ao encorajamento “é pá, vem aí uma janela de bom tempo”.

A incerteza e o desconhecido, característicos da prática do alpinismo, são fontes geradoras de stress e ansiedade, segundo vários autores (Dosil, 2004; Weinberg e Gould, 2005), pela sensação de falta de controlo e de medo que podem produzir no praticante. Quando questionado sobre o *Controle Emocional*, o sujeito não terá dado a importância esperada a esta competência. Considera-se uma pessoa que tenta analisar os problemas de forma objectiva e simples. O modo natural como encara os riscos e os perigos inerentes à actividade, a determinação com que assume os seus projectos e, mais uma vez, a experiência pessoal adquirida, poderão explicar, de alguma forma, o seu comportamento em situações mais delicadas: “Sou uma pessoa, talvez, considerada fria, pelas pessoas que não me conheçam, porque consigo ver as coisas de forma objectiva, não me ponho com meandros, talvez porque conheça esta actividade de forma detalhada. Sei que não há muitos mais segredos do que isto, e então enfrento as coisas com simplicidade”.

Le Scanff (2000) considera que a experiência permite desenvolver métodos de adaptação eficazes em condições difíceis: retornar aos seus objectivos, centrar-se no presente, manter-se concentrado e positivo, organizar-se melhor ao nível do material e seleccionar os meios disponíveis para fazer face ao imprevisto. A experiência ensina-nos a conhecermos melhor as nossas reacções em condições de stress e a desenvolver ao máximo os nossos recursos para fazer face a essas situações.

Ewert (1994), num estudo realizado com alpinistas americanos refere que as percepções do nível de risco dos alpinistas são significativamente diferentes da percepção do cidadão comum, provavelmente devido à percepção que têm do controlo e influência sobre a actividade.

Podemos considerar que, como refere Martens (1987), as sensações agradáveis e gratificantes associadas ao desafio que a actividade impõe são

elementos catalizadores de um controlo da activação positivo, acompanhado de um elevado grau de motivação.

Para controlar e lidar com o *Stress e a Ansiedade* em situações de maior risco o alpinista utiliza como principais estratégias uma *atitude positiva*, a *utilização do humor* e o *auto-diálogo*: "...vês as pedras a virem contra ti e elas a desviarem-se e começa a vê-las a rodar e elas fazem ali uma trajectória e tu na expectativa "ui,ui,ui esta vai para a esquerda, vai para a esquerda..."", sabes que estás numa situação potencialmente perigosa e estás a brincar com a situação; é a melhor maneira de lidar. Se estiveres com outras pessoas já é muito mais sério".

Serenidade, é a palavra empregue para descrever a sensação que sente quer quando agora inicia uma actividade (e que substitui a excitação e ansiedade doutros tempos) quer quando cumpre o objectivo: "Serenidade. Uma pessoa vir serena". Aqui, mais uma vez a experiência pessoal é um factor determinante e sentido pelo sujeito: "...Já lá vai essa fase. Vou sereno e a experiência caleja e acaba por suavizar todos estes sentimentos de que falei de angústia, ansiedade, excitação..."

No Alpinismo tão importante como a subida e o atingir do cume, são também a descida e o regresso ao campo-base. Os perigos objectivos (condições atmosféricas, estado da neve e do gelo) e subjectivos (fadiga, menor motivação, menor concentração) da descida levam a que, nesta actividade, o objectivo compreenda também o regresso como um elemento importante. Daí que seja comum no alpinismo e no himalaísmo, em particular, que à sensação de satisfação pessoal evidente, ao atingir o cume, se junte também a apreensão de um regresso que se vislumbra normalmente vertiginoso, aliado a um estado de fadiga enorme, imposto pelo esforço e pelas condições ambientais.

Nesta situação, o alpinista estudado refere a sobrevivência como o principal motivo para redobrar a sua concentração e atenção de forma a não ser traído pelo cansaço: "A minha estratégia é que eu quero vir vivo das minhas expedições e não me posso dar ao luxo de congelar mais um milímetro que seja as minhas extremidades. É continuar muito atento a tudo o que faço mesmo na descida. Mesmo que esteja cansado, tenho que estar muito atento às amarrações, às cordas". Ao contrário da ideia, por vezes instalada no senso comum, os escaladores e alpinistas, segundo Csikszentmihalyi (1975, cit. por Della Fave, 2001), consideram não ser intenção, na sua prática, colocar as suas vidas em perigo indo para além das suas capacidades.

Desta forma, é provavelmente mais o trajecto que percorre que dá sentido à sua prática, seja ao progredir escalando ou ascendendo, seja pelas dificuldades que este impõe ou pela concentração que ele exige. É o privilégio de penetrar e pertencer àquele mundo que constitui a verdadeira recompensa e o

principal estímulo. O cume, embora significativo, é apenas um símbolo de todo esse percurso: “o essencial é darmos o nosso melhor e regressarmos bem, o cume é apenas um bónus”. Na mesma perspectiva, R. Messner (1995) afirma: “*Eu não ascendo para chegar ao cume, eu chego ao cume depois de ter ascendido*” (p.121).

Embora considerando-se um pouco disperso, reconhece que a *Atenção* é necessária na constante observação dos sinais exteriores do clima, das condições do terreno ou no uso do material de segurança e progressão. Sob os efeitos da hipoxia, a sua *Concentração* na subida é focalizada, sobretudo, em aspectos, tão simples e não menos importantes, como sejam a respiração e a passada, para que a sua progressão seja a mais económica e eficaz possível. Na descida, concentra-se mais nos apoios da passada para evitar deslizos e quedas a fim de não alterar a sua cadência respiratória: “Às vezes estás tão concentrado que te consegues abstrair de tudo, então tenho que por alarmes para as horas do rádio”, descreve assim o alpinista, em algumas fases da suas ascensões, o seu estado de absoluta concentração.

Estas descrições parecem sugerir experiências muito próximas daquilo que Csikszentmihalyi (1990), apelidou de *flow state* ou um estado óptimo de funcionamento caracterizado por uma sensação de controlo e entrega total à actividade: “*Os melhores momentos geralmente ocorrem quando o corpo e a mente são expostos até aos seus limites através de um esforço voluntário para alcançar algo difícil que vale a pena (...)*” (p.115)

O alpinista estudado considera ainda que a partir do momento em que começa a ser responsável pela condução de grupos, primeiro, de grupos comerciais, e, depois, em expedições de alpinismo, teve que realizar uma aprendizagem da sua liderança. Deste facto resultou uma clara consciência da dinâmica do grupo e daquilo que dele pretende. Além disso, a sua habilidade no uso de várias estratégias para a motivação e união do grupo revelam uma pessoa com algumas características normalmente associadas a uma liderança efectiva (boa comunicação, clareza de ideias e objectivos ou a utilização da demonstração como modelo de referência).

## CONCLUSIONES

Os resultados deste estudo de caso indicam que a Motivação Intrínseca, o Compromisso e a Autoconfiança surgem como as competências psicológicas mais destacadas pelo alpinista. A Auto-Superação e o Desafio da Acção emergem como os motivos principais que o levam a praticar o alpinismo. A Experiência Pessoal parece ser uma variável que tem uma influência relevante sobre a maioria das competências psicológicas, nomeadamente: a) no controle emocional e nível

de activação; b) nas tomadas de decisão; c) na sua capacidade de enfrentar diferentes situações tais como, o sofrimento, o fracasso, a lesão ou o medo; d) na relação estreita que estabelece com a confiança. Relativamente à Preparação Mental, à Atenção/Concentração e ao Controlo Emocional, embora menos valorizados pelo alpinista, a análise dos dados sugere que essas competências acabam por representar um papel de relevo na sua actividade.

Como estratégias psicológicas mais utilizadas, o Estabelecimento de Objectivos, o recurso a Planos de Acção, o Diálogo Interior e uma Atitude Positiva são as mais destacadas.

As actividades em contacto com a natureza, desenvolvidas na adolescência e as actividades num clube de montanhismo terão sido factores marcantes no seu percurso inicial. A oportunidade que teve, posteriormente, de desenvolver com regularidade nos Alpes actividades de montanha e o treino do Triatlo, terá contribuído fortemente para elevar o seu nível de conhecimento e experiência.

De uma forma geral, as competências e características psicológicas associadas ao nível de *expertise* no desporto, coincidem com as competências reveladas pelo alpinista estudado, nomeadamente: a) nos elevados níveis de Motivação e Compromisso; b) na importância atribuída à Autoconfiança; c) no Estabelecimento de Objectivos; d) na auto-regulação da Activação; e) no emprego de Auto-Instruções positivas.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abernathy, B., Thomas, K. T., Thomas, J. R. (1993). Strategies for improving understanding of motor expertise. In J.L. Starkes e F. Allard (Eds.), *Cognitive issues in motor expertise* (317-356). Amsterdam: Elsevier.
- Araújo, L. (1995). Designing and Refining Hierarchical Coding Frames. In U. Kelle (Ed.), *Computer-Aided Qualitative Analysis: Theory, Methods and Practice* (96-104), London: Sage.
- Atienza, F.L., Balaguer, I. e García-Mérita, M.L. (1999). Efectos del entrenamiento mental en la mejora de las percepciones de autoconfianza del servicio en tenis. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 52 (1), 121-134.
- Bonnon, M., Noel-Jorand, M-C. e Therme, P. (1999). Criteria for psychological adaptation to high- altitude hypoxia. *Perceptual and Motor Skills*, 89 (1), 3-18.
- Burnik, S., Jug, S. e Tusak, M. (2002). Personality traits of Slovenian female and male mountain climbers. *Kinesiology*, 34 (2), 153-162, Zagreb
- Colorado, J. (2001). *Montañismo y Trekking: Manual Completo*. Madrid: Desnivel.

- Côté, J., Ericsson, K. A. e Law, M. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 1-19.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Delle Fave, A., Bassi, M. e Massimini, F. (2003). Quality of Experience and Risk Perception in High-Altitude Rock Climbing. *Journal of Applied sport psychology, 15*, 82-98.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Dosil, J. (2005). *The Sport Psychologist's Handbook: a guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester, UK: Wiley.
- Egan, S. e Stelmack, R. (2002). A personality profile of Mount Everest climbers. *Personality and Individual Differences, 34*, 1491-1494.
- Ericsson, K. A. (1996). The Acquisition of Expert Performance: An Introduction to Some of the Issues. In K. A. Ericsson (ed.): *The road to excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associat.
- Ericsson, K. A. (2003a). How the expert-performance approach differs from traditional approaches to expertise in sports: In search of a shared theoretical framework for studying expert performance. In J. Starkes and K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sport: Recent advances in research on sport expertise* (pp. 371-401). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ericsson, K. A. (2003b). Development of Elite Performance and Deliberate Practice. En Starkes, J. e K. A. Ericsson, K. (Eds.): *Expert performance in Sports Advances in Research on Sport Expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Ericsson, K. A. (2007). Deliberate practice and the modifiability of body and mind: Toward a science of the structure and acquisition of expert and elite performance. *International Journal of Sport Psychology, 38*, 109-123.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T. E Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*, 363-406.
- Ewert, A. W. (1994). Playing the edge: Motivation and risk taking in a high-altitude wildernesslike environment. *Environment and Behavior, 26* (1), 3-24.
- Feher, P., Meyers, M. e Skelly, W. (1998). Psychological profile of rock climbers: state and trait attributes. *Journal of Sport Behavior, 21*, (2), 167-181.

- Jackson, S. A. e Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el Deporte : claves para las experiencias y actuaciones óptimas*. Barcelona: Paidotribo
- Jackson S. A., Dover, J. e Mayocchi, L. M. (1998). Life after winning gold : I. Experiences of australian olympic gold medallists. *The Sport Psychologist*, 12, 119-136.
- Janelle C. e Hillman (2003). Expert Performance in Sport, in Starkes, J. e Ericsson, K. (Eds.): *Expert performance in Sports Advances in Research on Sport Expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Le Scanff, C. (2000). *Les aventuriers de l'extrême*. Paris: Calmann-Lévy
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics
- Messner, R. (1995). *Mover Montañas, El credo de un explorador de los limites de lo desconocido*. Madrid: Desnivel
- Moscoso, D. (2003). *La Montaña y el Hombre en los albores del siglo XXI, Zaragoza, Huesca: Barrabes*
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 715-726
- Orlick, T. (2000). *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training*. (3ª ed.), Champaign, IL: Human Kinetics
- Richards, L. e Richards, T. (1997). QSR Nud-Ist 4 user Guide: version 3.0 for revision for Apple, McIntosh or Microsoft Windows computer systems. 2ª ed. Victoria: Qualitative Solutions and Research Pty Ltd., La Trobe University PO.
- Sanz, A., Pozo, J.I., Pérez, M.P. e Gómez, M.A. (1996). El razonamiento proporcional en expertos y novatos: el efecto del contenido. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 49(2), 337-351.
- Singer, R. e Janelle, C. (1999). Determining Sport Expertise: From genes to supremes. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 117-150.
- Stuckl, P. e Sojer, G. (1996). *Manual Completo de Montaña*, Madrid: Desnivel.
- Twight, M. e Martin, J. (2000). *Alpinismo Extremo: escalar alto, rápido y ligero*. Madrid: Desnivel.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation. Preliminary Investigation and Instrument Development, *Journal of sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vickers, (1990). *Instructional design for teaching physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Weinberg, R. e Gould, D. (2005). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign. IL: Human Kinetics.

Zinsser, N., Bunker, L. E Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance, in J.M. Williams (ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, Mountain View, CA: Mayfield

