

## **Agradecimentos**

O autor agradece a todos quanto o apoiaram e tornaram possível a realização deste trabalho, muito particularmente:

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém, pela organização, disponibilização de meios, recursos físicos e apoio material para a realização do Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício.

Ao Professor Doutor Joaquín Dosil Diaz, docente da Universidade de Vigo, pela amizade, incentivo, estímulo e a sábia orientação científica na realização deste trabalho. Obrigado pela partilha de experiências e visões acerca do mundo das ciências do desporto e da psicologia do desporto em particular.

Ao Professor Doutor Carlos Silva, pela disponibilidade e estímulo, bem como pelas preciosas orientações dadas na revisão bibliográfica e análise de resultados, importantíssimas para a conclusão deste trabalho.

Ao corpo docente do Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício pela partilha de conhecimentos, experiências e pelos sábios ensinamentos transmitidos ao longo do curso.

À Federação Portuguesa de Judo pelo apoio prestado e disponibilidade nas solicitações feitas para a realização deste trabalho.

Agradeço à minha estimada esposa, Ana Margarida, pelo ânimo, pela paciência, pela disponibilidade e por contribuir na revisão do texto final deste trabalho.

Ao professor Luís Fernandes Monteiro, director do departamento de alta competição da Federação Portuguesa de Judo, agradeço o interesse e a

possibilidade de realização deste trabalho nas organizações e instalações federativas. Obrigado pela inteira disponibilidade, apoio, incentivo e estímulo.

Ao professor José Mendes Robalo, director do departamento de formação da Federação Portuguesa de Judo, pela disponibilidade e pelos dados fornecidos, nomeadamente dos relatórios anuais de actividades, que conferiram suporte à presente investigação.

Aos treinadores nacionais de judo, particularmente ao professor Rui Jorge Abreu Veloso, agradeço pelo apoio, partilha de conhecimentos, sugestões e recursos disponibilizados.

Ao colega de curso de mestrado José Quadros Silva, uma saudação muito especial pelo trabalho desenvolvido em parceria, nomeadamente recolha de dados, análise factorial e processo de validação em português do instrumento de avaliação QNPD – Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista.

Aos treinadores de judo e judocas que colaboraram na recolha de dados, por acreditarem que a melhoria da qualidade da modalidade em Portugal passa pela aplicação de análise científica de múltiplos factores, conducentes a melhores performances.

## **Resumo**

Com o objectivo de caracterizarmos o perfil psicológico do judoca competidor português, delineou-se um estudo de âmbito nacional, com uma amostra de 170 atletas, em função de escalões (cadete e júnior), do sexo, do nível competitivo e dos anos de prática,

Para a realização deste estudo foi utilizado como método de avaliação o Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD), traduzido da versão original espanhola (CNPD), testado, adaptado e validado para a população portuguesa.

Os procedimentos estatísticos, utilizados no tratamento dos dados recolhidos, basearam-se em provas paramétricas, onde testámos a significância das diferenças em função das variáveis: sexo, escalão etário, âmbito competitivo e anos de prática. Aplicámos o procedimento estatístico “t” de Student, para amostras independentes, nas três primeiras variáveis independentes e uma ANOVA unifactorial para a variável independente “anos de prática”.

Em função das características avaliadas neste estudo, foi possível determinar um perfil médio do judoca competidor português. Todavia, destacamos a necessidade de trabalho psicológico em três dimensões estudadas (motivação, confronto de competições e concentração), pois estas influenciam o rendimento do desportista. Todos os valores obtidos são passíveis de maximização, considerando a dimensão motivação a que melhores índices apresenta em todas as variáveis independentes.

Os resultados obtidos não evidenciaram diferenças significativas relevantes nas diversas variáveis independentes (sexo, escalão etário, âmbito competitivo e total de anos de prática). Porém, verificaram-se melhores valores nas dimensões avaliadas, quanto mais elevado é o total de anos de prática dos judocas e quanto mais elevado é o nível competitivo.

Na variável independente escalão etário, apesar de não existirem diferenças significativas nos resultados médios obtidos nas dimensões avaliadas, o escalão de cadetes apresentou valores superiores ao escalão de

juniores, teoricamente mais experientes, mas igualmente conhecedores das dificuldades e exigências competitivas.

Foi encontrada relevância estatística na dimensão de perfil geral ao nível da variável sexo. No entanto, nesta variável não se evidenciaram resultados significativos nas outras dimensões avaliadas.

Outra dimensão que apresentou diferenças de relevância estatística, foi a motivação, onde se observaram diferenças significativas entre o grupo de 3 a 7 anos e o grupo de 8 anos e mais de prática.

**Palavras-chave:** Judo, perfil psicológico, motivação, competição, concentração.

## **Abstract**

The aim of this study is to characterize the psychological profile of portuguese competitor judoka, in function of the steps of hope and junior of both sexes, competitive and total level of years of practical, delineated a nationwide study with a sample of 170 athletes.

For the accomplishment of this study the Questionnaire of Psychological Necessities of Sportsman was used as evaluation method (QPNS), translated of the Spanish original version (CNPD), tested, adapted and validated for the Portuguese population.

The used statistical procedures in the treatment of the collected data had been based on parametric tests, developing an analysis descriptive statistics, including the average and shunting line standard of the different considered groups.

Differences in function of the changeable sex, age step, competitive scope and years of practical had been established.

For this, we applied statistical procedure "t" of Student for independent samples in the three first independent and an unifactorial ANOVA for the independent variable "years of practice".

In accordance with these characteristics that had been evaluated in our study, it was possible to us determine an average profile of portuguese judoka, being evidenced necessities of psychological work in the three studied variable, motivation, confrontation of competitions and concentration, that influence therefore of the general profile. All the obtained values are capable of maximization, being able themselves to consider the dimension motivation the one that better indices presents in all the independent variable.

The obtained results had not evidenced excellent significant differences in diverse independent variable, sex, age step, competitive scope and total of years of practical, presenting however better values in the evaluated dimensions the more raised it is the total of years of practical of judo competitor and more raised it is the competitive level.

In the independent variable age step although significant differences in the obtained average results in the evaluated dimensions not to meet, the step

of hopes equally presented superior values to the step of juniors, theoretically more experienced but experts of the difficulties and competitive requirements.

The comparisons made that had demonstrated to relevance statistics, they were only registered to the level of the general profile between the changeable sex, where the athletes of masculine sex had gotten higher results. However in this variable there were not significant results in the other evaluated dimensions.

Another dimension that presented relevance differences statistics, was to the motivation level, in the total independent variable of years of practical, enters the group of 3 the 7 years and the group of 8 years and more than practical, disclosing this higher values.

**Key Words:** Judo, psychological profile, motivation, coping, concentration.

## **Índice Geral**

Agradecimentos .....	I
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Quadros .....	XI
1. Introdução .....	1
2. Revisão Bibliográfica .....	5
2.1. Características psicológicas e rendimento desportivo .....	5
2.1.1. Competências Fundamentais.....	7
2.1.2. Competências Psicossomáticas.....	19
2.1.3. Competências Cognitivas.....	44
2.2. Caracterização e Factores Psicológicos na Modalidade de Judo .....	64
2.3. Preparação psicológica na modalidade de Judo .....	75
2.4. Caracterização das rotinas competitivas do judoca .....	83
2.5. Estudo de competências psicológicas no domínio da modalidade de Judo e disciplinas associadas.....	84
3. Enquadramento do presente estudo na evolução do Judo em Portugal nos últimos dois anos .....	99
4. Metodologia .....	103
4.1. Objectivo Geral .....	103
4.2. Objectivos Específicos .....	103
Estudo I.....	103
Estudo II.....	103
4.3. Hipóteses de Estudo .....	103
4.4. Variáveis .....	104
4.4.1. Variável Dependente .....	104
4.4.2. Variáveis Independentes.....	104
4.4.3. Caracterização das Variáveis.....	105
4.5. Design de Estudo.....	106
5. Estudo I .....	109
5.1. Métodos de avaliação .....	109
5.2. Fases de validação do Questionário das Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD) na população portuguesa.....	111
6. Estudo II .....	121
6.1. Caracterização da Amostra.....	121
6.2. Procedimentos de Aplicação.....	124

6.3. Procedimentos Estatísticos .....	125
7. Apresentação de Resultados .....	127
8. Análise e Discussão de Resultados .....	133
9. Conclusões.....	143
10. Referências Bibliográficas .....	147
<i>Anexo I - Cuestionario de Necesidades Psicológicas del Deportista (CNPD)</i> <i>Versão Espanhola Original.....</i>	<i>171</i>
<i>Anexo II - Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD) -</i> <i>Versão Portuguesa Preliminar .....</i>	<i>175</i>
<i>Anexo III - Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD)</i> <i>- Versão Portuguesa Definitiva.....</i>	<i>177</i>
<i>Anexo IV – Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas (PSIS) -</i> <i>Versão Portuguesa Revista (1996) .....</i>	<i>179</i>

## **Índice de Figuras**

Figura 1 – Percentagem de efectivos Cadetes e Júnior por sexo .....	121
Figura 2 – Percentagem de atletas no âmbito Pré-Elite e Elite por sexo .....	122
Figura 3 – Âmbito competitivo por escalão etário.....	123
Figura 4 – Âmbito competitivo por anos de prática .....	124
Figura 5 – Perfil geral dos atletas pelo QNPD.....	127
Figura 6 – Perfil geral dos atletas por sexo pelo QNPD .....	128
Figura 7 – Perfil geral QNPD variável escalão etário .....	129
Figura 8 – Perfil geral QNPD variável âmbito competitivo.....	130
Figura 9 – Perfil geral QNPD variável anos de prática.....	131



## **Índice de Quadros**

Quadro I – Quadro da dinâmica das formas de preparação desportiva em função das fases de treino (adaptado de Blumenstein, 2005) .....	76
Quadro II – Quadro da dinâmica de trabalho das habilidades psicológicas nos diversos períodos do processo de treino na modalidade de Judo.....	77
Quadro III – Resumo da acção psicológica em competição (adaptado de Dosil, 2002) .....	81
Quadro IV – Número de atletas participantes nos Campeonatos Nacionais de Judo 2012 e 2013.....	100
Quadro V – Frequências e percentagens das variáveis sexo e modalidade desportiva.....	112
Quadro VI – Teste de adequabilidade KMO and Bartlett's .....	113
Quadro VII – Análise de variância dos principais componentes pelo método de extracção.....	113
Quadro VIII – Método Varimax e Kaiser de normalização e Rotação e valor de $\alpha$ .....	114
Quadro IX – Componente de transformação Matrix .....	114
Quadro X – Relação das pontuações médias e perfil geral (parâmetros da estatística descritiva).....	115
Quadro XI – Correlação de Pearson entre pontuações totais e perfil geral ...	116
Quadro XII – Médias e desvio padrão por dimensão do QNPD e PSIS .....	116
Quadro XIII – Correlação de Pearson entre as categorias do QNPD e PSIS	117
Quadro XIV – Agrupamento dos itens por dimensões .....	118
Quadro XV – Prova <i>t</i> teste para amostras simples independentes na variável sexo.....	134
Quadro XVI – Prova <i>t</i> teste para amostras simples independentes na variável escalão etário.....	135
Quadro XVII – Prova <i>t</i> teste para amostras simples independentes na variável âmbito competitivo .....	138
Quadro XVIII – Prova ANOVA unifactorial para amostras simples independentes na variável anos de prática .....	140
Quadro XIX – Prova de Post Hoc - Comparações Múltiplas .....	140



## **1. Introdução**

O presente trabalho insere-se no âmbito do Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, tendo como objectivo a realização de um projecto de investigação sobre a caracterização do perfil psicológico de atletas competidores na modalidade de judo, com vista à elaboração da tese de final de curso de mestrado.

O facto de ser praticante de judo desde 1986 e exercer funções de treinador, quer em clubes, quer integrando a equipa técnica da Associação de Judo do Distrito de Santarém, permitiu acompanhar o processo de formação desportiva de muitos jovens. Do processo de formação desportiva faz parte integrante a fase competitiva, aspecto este que me despertou o interesse para o estudo das questões relacionadas com o treino e, neste caso concreto, com a questão da modelação da *performance*. Reconheço um especial interesse pelo tema, considerando-o basilar no processo de detecção de valores, no planeamento, controlo e avaliação do treino.

Atribuo a alguns estudos aplicados ao judo e a outros desportos, uma boa parte da responsabilidade na decisão de *pesquisar* este tema, aliados à necessidade de dar resposta a algumas questões relacionadas com o perfil psicológico do judoca cadete e júnior português. Surgiu uma grande necessidade em conhecer o perfil destes atletas, tentando apurar quais as variáveis predictoras no domínio psicológico que influem no rendimento desportivo neste grupo de judocas, no sentido de conhecer as características que poderão distinguir os atletas com diferentes resultados desportivos e diferente desempenho como judocas. Um dos aspectos investigados, que se tem revelado como variável condicionante do comportamento e emoções dos desportistas no processo de treino e competição, influenciando portanto o seu desempenho, é o carácter cognitivo da sua orientação desportiva. Ao longo deste processo, destacam-se dois aspectos extremos, tais como o resultado desportivo e a tarefa que é realizada (Serpa, 1997). O autor refere ainda, que a competição é o ponto do processo onde surge a avaliação do caminho percorrido e onde se reúnem, no desempenho ou rendimento competitivo,

todas as dimensões do atleta, que trabalhou com a intenção de se aperfeiçoar, sendo o resultado desportivo a expressão objectivada.

Os resultados competitivos e os momentos de excelência que se alcançam numa carreira competitiva estão intimamente relacionados com a qualidade da formação desportiva.

Formar atletas competidores é um processo longo, pois alguns períodos do desenvolvimento ontogenético revelam-se particularmente sensíveis. Vários estudos realizados em diversos países, têm demonstrado que o período da adolescência é geralmente caracterizado por turbulência e conflitos internos na personalidade dos jovens. As transformações biológicas próprias da puberdade iniciam-se neste período, terminando com a formação de valores e a identidade da idade adulta (Sampaio, 1993, 1996, in Botelho & Duarte, 1999; Santrock, 2004).

Durante a competição, muitos factores interferem no estado psíquico do judoca. Quanto maior a importância do acto competitivo, geralmente maior será a excitação emocional do judoca, dado que a consciência da responsabilidade do cumprimento dos objectivos delineados ao longo da época desportiva vai sendo desenvolvida.

Nos desportos de combate, os competidores de alto nível conseguem uma maior aproximação ao seu potencial máximo como lutadores. De acordo com Adiego e Gimeno (2002), ao nível do judo competitivo destacam-se como variáveis psicológicas determinantes no perfil psicológico dos competidores a motivação, nível de activação, autoconfiança e atenção/concentração. Por sua vez, Farré (1997) apresenta como factores considerados característicos deste tipo de população, no desempenho durante o combate em âmbito competitivo, as seguintes características: elevada percepção de auto-eficácia, controlo eficaz da activação, domínio da concentração e adequada motivação. Neste contexto, este autor refere ainda que estes aspectos distinguem os atletas que demonstram mais ou menos dificuldade em expressar a sua eficácia competitiva. Estas características psicológicas podem influenciar a prestação de atletas, dado que, apresentando idênticos níveis relativamente a outros atletas nos aspectos físicos, técnicos e táticos, deveriam ter prestações desportivas semelhantes.

A preparação psicológica, relacionada com o alto rendimento, incide sobretudo na melhoria dos aspectos considerados limitantes e específicos de cada competidor, deixando intactos ou potenciando os aspectos considerados satisfatórios (Farré, 1997). O estudo de um número elevado de variáveis poderia então fornecer uma ideia mais segura acerca do perfil do judoca, permitindo ao mesmo tempo distinguir grupos de diferentes níveis de rendimento e qualidade desportiva.

Os resultados deste estudo poderão contribuir para um conhecimento mais profundo das variáveis psicológicas julgadas mais importantes para o sucesso desportivo, permitindo desta forma ao treinador uma detecção e selecção mais eficaz de bons valores, bem como uma melhor condução e rentabilização do processo de treino. Dos resultados obtidos são apresentadas indicações e propostas metodológicas de orientação psicológica de atletas e/ou grupos de atletas, visando uma melhoria das capacidades psicológicas individuais e, conseqüentemente, a melhoria no desempenho da modalidade com vista à obtenção de melhores resultados desportivos. Pensamos, desta forma, contribuir para uma melhor compreensão do processo de formação desportiva de judocas, disponibilizando aos treinadores um meio de avaliação mais precisa e métodos de intervenção eficazes com vista a melhoria das competências psicológicas de judocas competidores, contribuindo assim para uma longa e eficiente carreira competitiva.



## **2. Revisão Bibliográfica**

### **2.1. Características psicológicas e rendimento desportivo**

Na perspectiva dos autores Samulsky (2002) e Dosil (2002), estes apontam um traço das variáveis psicológicas para o rendimento das estrelas do desporto, como detentoras de qualidades positivas, tais como a auto disciplina, a inteligência competitiva, o controlo emocional, a motivação positiva, entre outras.

Assim, o conceito de perfil psicológico no desporto e, especificamente do alto rendimento, tem sido alvo de diversos estudos pela comunidade científica da psicologia. A literatura aponta algumas linhas orientadoras, ao que Samulsky (2002) refere os trabalhos de Eysenck (1982) em que este destaca que atletas de alto nível apresentam valores inferiores de neurose face a atletas de nível médio. O mesmo autor refere que, contrariamente para Ogilvie e Tutko (1971), o desporto de alto nível pode gerar carreiras de insucesso e atletas com problemas, acrescentando ainda atitudes depressivas, alto nível de ansiedade e sensibilidade emocional exagerada. Sack (1982) refere que atletas de elite são mais extrovertidos, dominantes, optimistas, comunicativos, orientados para o rendimento e sucesso, mas sem diferenças significativas face aos desportistas de nível médio.

Por sua vez, Lorenzo (1994), ao centrar-se no aspecto psicológico, indica as características de perfil que um campeão deve ter, salientando relaxamento mental, competitividade, segurança e confiança, autocontrolo, sentimento de energia, concentração, consciência incrementada e imersão completa durante a prestação.

Anshel e Payne (2006) referem que um trabalho adequado na preparação psicológica, com atletas de rendimento no domínio das artes marciais, confere maior concentração, capacidade de antecipação, estado de *Flow*, controlo emocional, autocontrolo, confiança e competitividade, estando estas características presentes antes, durante e após os eventos desportivos. A análise de competidores com características psicológicas desejáveis tendem a explicar uma predição do sucesso alcançado, onde as habilidades mentais e

as formas de trabalho tendem para uma aplicação antes e ao longo da competição.

Por exemplo, Orlick e Partington (1988) revelaram que os elementos de sucesso importantes relatados pelos melhores atletas do mundo foram **a)** compromisso total; **b)** Treino de qualidade que incluía estabelecimentos de objectivos diários e treino da visualização mental; **c)** preparação mental de qualidade para a competição que envolvia desenvolver um plano pré-competitivo, planos competitivos de focalização e refocalização, bem como um plano de avaliação pós-competitivo. Similarmente, Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) descobriram que em comparação com atletas de *ranking* mais baixo os atletas de topo eram **(a)** mais confiantes, **(b)** mais capazes de se concentrarem antes e durante as competições, **(c)** menos ansiosos, **(d)** tinham melhores capacidades de visualização mental focalizada internamente, e **(e)** tinham maior compromisso de excelência no seu desporto.

A consistência na *performance* é provavelmente o objectivo mais difícil de atingir em desportos de competição. Nos desportos de combate e particularmente no judo, onde é pretendida uma exigência mental e física elevada, só um bom potencial perfil psicológico, aliado a características físicas adequadas a um processo de treino objectivo e integrado, pode alcançar sucesso de alto nível competitivo.

Anshel e Payne (2006) referem-se à variável sexo, afirmando que em alto rendimento as mulheres revelam grande dedicação, forte disciplina e persistência no treino, tendendo a mostrar mais resistência. Afectivamente revelam grande dependência do treinador e esta é tanto maior quanto maior for a identificação com o mesmo. No nível competitivo, as mulheres têm menor autoconfiança que os homens, mostram maior nível de ansiedade e reagem emocionalmente em situações competitivas difíceis.

Em resumo e de acordo com as pesquisas bibliográficas de características psicológicas para o rendimento feitas por Cruz (1996), Samulsky (2002), Williams (2001) e Dosil (2004), tendo em conta as numerosas diferenças individuais, na maioria dos casos o perfil psicológico define-se pelas seguintes características:

Autorregulação do nível de activação (energético mas relaxado); autoconfiança elevada; melhor concentração (focalizada especificamente num canal estreito e imediato); estar sob controlo, determinação e compromisso; preocupação positiva pelo desporto; maior capacidade cognitiva (percepção, antecipação, pensamento, tomada de decisão) e comportamental superior; aplicação superior de auto-instruções positivas e mentalmente melhor preparação para enfrentar situações negativas imprevistas devido ao treino mental de maior alcance.

Através de uma revisão bibliográfica extensa para determinar quais as competências psicológicas que eram percebidas como sendo importantes para render a um nível elevado, consistentemente, surgem-nos alguns trabalhos, dos quais salientamos o de Salmela (1992). O autor aponta alguns *skills* psicológicos, importantes para o alto rendimento, agrupados em três tipos de competências: competências fundamentais, competências psicossomáticas e competências cognitivas.

### **2.1.1. Competências Fundamentais**

Como o nome indica, o grupo de competências fundamentais é composto por três competências fundamentais que são a base para o desempenho psicológico de um alto nível de rendimento no desporto. As três competências, ou seja, 1) o estabelecimento de objectivos, 2) a autoconfiança e 3) o compromisso, têm demonstrado ser altamente consistentes em atletas de alto nível de excelência. Estas competências psicológicas são extremamente importantes porque proporcionam um suporte para se desenvolverem outras competências psicológicas importantes que podem ajudar o atleta a melhorar o seu desempenho.

Em primeiro lugar, é bom salientarmos que os estudos sobre estabelecimento de metas e seus significados, dentro de equipas desportivas, é uma temática a que poucos investigadores dedicam a sua atenção (Hernández Mendo, 2002).

Estabelecimento de metas é uma técnica a ser aplicada para incrementar os estados de disposição psíquica para o desporto, que nos permite intervir nas expressões, nas aspirações e nos objectivos do indivíduo, provocando que o mesmo delineie um sentido na sua vida desportiva através de metas claras, compreensíveis e controladas, para que o atleta assuma, com responsabilidade e compromisso, cada uma das suas metas estabelecidas durante diferentes períodos de treino (Sánchez & Rodríguez, 2003, in Dosil, 2004; Hernández Mendo, 2002).

De acordo com Williams (1991), através de estudos realizados desde os anos 60, destaca-se a importância do estabelecimento de metas, considerando-o como a definição de objectivos concretos para obter no futuro um determinado rendimento.

Muitas pessoas definem uma meta como um objectivo, um padrão, um padrão de alguma acção ou um nível de desempenho ou *performance*. Algumas pessoas falam sobre metas ou objectivos, muito subjectivamente, como divertir-se ou fazer o melhor que puderem. Outras concentram-se em metas mais objectivas, como levantar quantidades de peso, correr um determinado número de voltas ou marcar um determinado número de golos durante um jogo de futebol - ou seja, alcançar um padrão particular num evento ou numa tarefa (McClements, 1982, in Weinberg & Gould, 2001).

Segundo Dosil (2004), fixar um objectivo é identificar o que se deseja conseguir, o que se tenta alcançar, o motivo pela qual se realiza uma determinada acção e persistir nela. A sua utilidade no contexto do desporto é imprescindível, sendo o condicionamento principal da motivação do atleta. De uma maneira ou outra, estabelecer objectivos no planeamento da temporada, antes, durante e depois dos treinos e das competições, considera-se essencial para regular a motivação e influir positivamente noutras variáveis: concentração, ansiedade/stresse, autoconfiança e coesão de grupo.

A utilização de objectivos no desporto é algo comum mas, em algumas ocasiões, realiza-se sem controlo e sem conhecimento apropriado. É fundamental partir da compreensão dos tipos de metas ou objectivos, porque estes facilitam a informação para avaliar e conseguir uma forte motivação dos

atletas. Existem três principais tipos de objectivos (Cox, 2002; Hall & Kerr, 2001; Kingston & Hardy, 1997; Weinberg, 2002):

- Objectivos de resultado: referem-se ao objectivo final, ou seja, o resultado desportivo que se pretende alcançar. Na maioria das vezes, o objectivo do atleta é ganhar, conseguir uma medalha ou conseguir um triunfo importante. Os objectivos de resultado não dependem unicamente dos atletas, mas também dos adversários.
- Objectivos de rendimento: são objectivos delineados pelo atleta que poderá conseguir por si mesmo, independentemente dos rivais e da equipa. São flexíveis e altamente controlados pelo sujeito.
- Objectivos de processo ou realização: centram-se no que o atleta tem realizado para conseguir objectivos de resultado ou de rendimento, isto é, os comportamentos e pensamentos que são adequados durante o processo e que levam ao alcance de um objectivo.

Os investigadores procuraram identificar qual destes objectivos é mais adequado para alcançar o máximo rendimento. Gould (2001) considera que os atletas devem centrar-se nos objectivos de rendimento e de processo/realização, perante os objectivos de resultado. O psicólogo do desporto que orienta o atleta durante a época, consoante o grau de motivação e outros factores, utiliza um objectivo ou outro que possa ser mais adequado. Killo e Landers (1995, in Dosil, 2004) realizaram uma revisão de literatura e encontraram que os objectivos de rendimento são mais efectivos que os objectivos de resultado na melhoria das competências psicológicas. Os autores Burton e Naylor (2002) e Guillén e Vasconcelos-Raposo (2002) indicam que os objectivos de desempenho (rendimento) mantêm os atletas motivados durante mais tempo que os objectivos de resultado.

Para além destes três tipos de objectivos é importante distinguir objectivos a curto, médio e longo prazo; objectivos individuais e de equipa; objectivos gerais e específicos; objectivos principais/primários, secundários e terciários.

- Objectivos a curto, médio e longo prazo: regulam-se por uma variável temporal, isto é, pela proximidade ou distância do que quer alcançar o atleta. A melhor forma de conseguir trabalhar com estes atletas é começar a longo prazo e, a partir deles, configurar objectivos a curto e a médio prazo. A proximidade ou distância de cada objectivo é relativa porque o estabelecimento do objectivo deve ser personalizado.
- Objectivos individuais e colectivos: são essenciais para os desportos de equipas, devendo existir um equilíbrio entre ambos. Os objectivos individuais são aqueles que o atleta define de uma forma pessoal e os colectivos referem-se a objectivos que se conseguem com colaboração de todos os elementos do grupo.
- Objectivos gerais: são aqueles em que não se especifica a forma pormenorizada daquilo que deve realizar o atleta para consegui-lo, uma vez que são globais, enquanto que os objectivos específicos concretizam o que se deve realizar para consegui-lo.
- Uma última classificação é a de objectivos primários, secundários e terciários, que também se utilizam com frequência no treino psicológico. Os primários são os principais para o atleta, sendo os que têm mais valor e é a volta destes que gira a sua preparação. Os objectivos secundários e terciários referem-se a objectivos de menor importância, servindo para saber se a preparação para conseguir o objectivo principal está a ser correcta; quando não se consegue alcançar o primário, devem seguir-se os outros. É fundamental que exista o respeito na mesma percepção de importância que os objectivos dos treinadores e atletas, pois ocorre muitas vezes que o que é relevante para uns não o é para outros.

O psicólogo do desporto deverá trabalhar com um tipo ou outro de objectivos, dependendo, fundamentalmente, do atleta que tenha de aconselhar. O treinador também poderá utilizar a técnica de estabelecimento de objectivos, que ajudará a ter um maior controlo sobre a motivação e sobre as restantes variáveis psicológicas implicadas no rendimento e no bem-estar do atleta.

Focalizar a atenção nos objectivos aumenta a motivação, a confiança e concentração, reduzindo a ansiedade/stresse e levando a que tudo ocorra com maior fluidez durante os treinos e competições.

Segundo Weinberg e Gould (2001), a audição de entrevistas a atletas e técnicos depois das competições faz com que, inevitavelmente, vá ouvir falar sobre o papel crítico que a autoconfiança (ou a falta desta) desempenhou no sucesso (ou fracasso) mental.

As investigações indicam também que o factor que diferencia atletas altamente bem-sucedidos de atletas menos bem-sucedidos é a confiança (Jones & Hardy, 1990).

Em entrevistas com 63 dos maiores atletas de uma grande variedade de desporto, quase 90% declararam que tinham um nível muito alto de autoconfiança. Isso significa que, atletas de elite, independentemente do desporto, acreditam em si mesmos e nas suas capacidades. Mesmo os atletas de elite têm por vezes dúvidas, embora estes ainda acreditem que podem actuar em altos níveis. Às vezes, há uma luta entre sentir-se autoconfiante e reconhecer as suas fraquezas.

Segundo Cruz (1996), o problema está em saber como propiciar aos atletas condições para que possam ganhar, desenvolver a sua autoconfiança e voltar a ganhar, sem se deixarem enredar pelo ciclo recíproco de sinal inverso: perder, diminuir a autoconfiança e voltar a perder.

É necessário que os treinadores e psicólogos do desporto saibam identificar os diferentes tipos de confiança e os avaliem para que possam intervir (Dosil, 2004).

Segundo Weinberg e Gould (2001), os psicólogos do desporto definem autoconfiança como a crença do que pode realizar com sucesso um comportamento desejado. O comportamento desejado pode ser rematar uma bola para golo, permanecer a praticar exercício, recuperar-se de uma lesão no joelho, etc. O factor comum é o acreditar que vai conseguir.

Atletas confiantes acreditam em si mesmos. Mais importante, eles acreditam nas suas capacidades de adquirir as habilidades e as competências necessárias, tanto psicológicas como mentais, para atingir o seu potencial.

Atletas não confiantes duvidam se são bons o suficiente ou se têm o que é preciso para serem bem-sucedidos.

Quando alguém duvida da sua capacidade de ser bem-sucedido ou espera que alguma coisa de mal aconteça, está a criar o que é chamado de *profecia auto-realizável* - ou seja, esperar que alguma coisa aconteça realmente, ajuda a fazer com que ela aconteça mesmo. Infelizmente, esse fenómeno é comum em programas de desporto competitivo, como no exercício. Profecias auto-realizáveis negativas são barreiras psicológicas que levam a um círculo vicioso: a expectativa de fracasso leva ao fracasso real, diminuindo a auto-imagem e aumentando as expectativas de fracasso futuro.

Martens (1987) conceptualizou a autoconfiança no desporto no contexto de um “*continuum*” que varia entre a falta de confiança (pouca ou fraca confiança nas capacidades pessoais) e a confiança excessiva (demasiada autoconfiança). Na opinião deste autor, o nível óptimo de autoconfiança encontra-se entre dois extremos: o rendimento é prejudicado por níveis extremamente elevados ou extremamente baixos de autoconfiança (“nem oito, nem oitenta”). Para este autor, a autoconfiança em contextos desportivos é influenciada por variáveis relacionadas com: **a)** o nível de competência ou capacidade (ex. um atleta pode ser extremamente autoconfiante nas suas capacidades defensivas, mas pode duvidar mais da sua competência ao nível ofensivo); **b)** a situação (ex. a autoconfiança na execução de uma grande penalidade de futebol pode variar em função da capacidade do guarda-redes adversário, do momento do jogo, do resultado do momento, da importância do resultado da execução, etc.); e **c)** factores pessoais (ex. lesões, indisposições, problemas pessoais, fadiga ou sobrecarga de treino e pressões, dificuldades ou problemas interpessoais).

Segundo Dosil (2004), o conceito “autoconfiança” utiliza-se com frequência no âmbito da actividade física e desporto para referir-se à percepção que uma pessoa tem sobre se a sua capacidade é suficiente para enfrentar uma determinada tarefa e sobre se os resultados que obterá serão positivos. Por esta razão, pode definir-se como o grau de certeza, de acordo com as experiências passadas, que o atleta tem, respectivamente à sua competência para alcançar o êxito numa determinada tarefa.

A confusão do significado do conceito com outros, como «auto-eficácia» (Bandura, 1977) e «confiança desportiva» (Vealey, 1986) é habitual, no contexto da aplicação e da investigação. Hardy, Jones e Gould (1996) juntaram estes dois conceitos dentro da autoconfiança, de forma que a «auto-eficácia» é um micronível e a «confiança desportiva» um macronível. Outros conceitos serviram para contextualizar, a nível teórico, a autoconfiança. Entre eles destaca-se «a confiança no movimento» (Griffin & Keogh, 1982), que faz referência a um tipo de confiança que descreve a sensação de um indivíduo que executa adequadamente um movimento (Feltz & Chase, 1998).

A relação rendimento/confiança é um dos temas mais estudados em psicologia do desporto e exercício, chegando-se à conclusão de que as expectativas dos atletas e treinadores têm uma influência directa no desempenho (Balaguer, Escarti & Villamarin, 1995; Feltz & Chase, 1998; Feltz & Lirgg, 2001; McAuley & Blissmer, 2002).

Para Vives e Garcés de los Fayos (2002), as investigações sobre o rendimento/confiança centraram-se tanto no atleta como no treinador (Horn, Lox & Labrador, 2001). Num ponto de vista mais global, diferenciou-se entre eficácia individual (Bandura, 1977) e eficácia colectiva (Bandura, 1997).

Segundo Dosil (2004), a maior parte dos psicólogos do desporto que trabalham no âmbito da autoconfiança centraram os seus esforços em questões como: a confiança óptima para render o máximo nos treinos e nas competições, assim como detectar os níveis de confiança inadequados para enfrentar as diferentes tarefas. Weinberg e Gould (1996) recolhem algumas experiências que demonstram a importância que têm as expectativas do atleta no rendimento: quando os autores os manipulavam verbalmente ou visualmente – com o objectivo de aumentar a sua confiança para enfrentar a competição – os resultados de rendimento melhoravam (ex. com lutadores, basta afirmar que competiam com um rival inferior ou, no levantamento de pesos, onde o peso que devia levantar assinalava 60 kg, quando o seu peso real era de 70 kg), o que vem confirmar que o sentir-se capaz de realizar algo (autoconfiança nas suas capacidades) tem, em algumas ocasiões, mais importância de que ser fisicamente superior.

O nível de confiança que se acaba de descrever é um ideal para um elevado rendimento. No contexto desportivo, como na vida, o «acreditar» em si mesmo é a melhor garantia para ultrapassar um obstáculo e obter a força «extra» para alcançar o sucesso. As situações desportivas apresentam muitos obstáculos, nos quais a autoconfiança desempenha um papel fundamental (ex. sempre que se tenta bater um *record* mundial, está-se perante uma tarefa que requer a máxima confiança), sendo de tal modo importante que pode decidir o resultado final de uma competição. Não é estranho que o *record* de salto em comprimento foram 8 metros e 90 centímetros durante muitos anos e que em alguns minutos se tenha batido duas vezes. Uma diversidade de situações no desporto demonstra o autêntico «poder» da autoconfiança, sendo a base para a superação das «barreiras psicológicas» presentes na competição (Dosil, 2002). Por isso, considera-se um elemento que deve estar perfeitamente controlado na preparação do atleta.

Os atletas que nem sempre conseguem uma confiança óptima para competir, demonstram uma dificuldade em realizar uma análise realista da situação com a qual se vão confrontar. Quando isto ocorre, o atleta pode apresentar excesso de confiança (ex. por considerar os adversários muito inferiores a ele) ou baixa confiança (ex. quando se confronta com um rival muito superior). Diferentes autores relacionam estas situações com o rendimento desportivo, encontrando uma relação com a *teoria do «U» invertido*.

A partir deste pressuposto podem diferenciar-se vários tipos de autoconfiança no desporto, dependendo se beneficiam ou prejudicam o atleta e o seu rendimento. Assim, muito pouca confiança será prejudicial (nível 1), enquanto uma confiança ajustada será benéfica para alcançar o nível de rendimento exigido (nível 2).

Existem diversas fontes de informação que podem alterar a confiança do atleta. As pessoas que os rodeiam podem influenciar a confiança (positiva ou negativa) e, por isso, torna-se necessário conhecer qual o grau dessa influência.

As expectativas do treinador também influenciam os atletas, afectando o seu rendimento. Horn, Lox e Labrador (2001) transferem «a profecia auto-realizável» do contexto educativo para o contexto do desporto para explicar a

relação entre as expectativas do treinador e o rendimento do atleta. Neste processo diferenciam-se quatro momentos:

- Momento 1: o treinador desenvolve uma expectativa para cada atleta que prediz o rendimento e o tipo de comportamento que o atleta exhibirá ao longo da época, baseada em indícios pessoais (constituição física, nível socioeconómico, forma de vestir, etc.) e a informação que tem sobre o seu rendimento (resultados passados, pontuações obtidas num teste, etc.). Esta «primeira impressão» considera-se fundamental, pois as expectativas que os treinadores criam condicionam, em certa forma, o seu comportamento (ex. aqueles que se enganam na «primeira impressão» e se caracterizam por serem inflexíveis, podem ter um comportamento negativo para um determinado atleta).

- Momento 2: as expectativas do treinador têm influência na forma como dispensam os atletas. Segundo o nível (qualidade) que se percebe no atleta, o treinador comporta-se de uma determinada maneira (a expectativa influencia o seu comportamento). Mediante um tipo de interacção, a frequência e a qualidade, pode avaliar-se pelo comportamento do treinador. Por exemplo, um treinador com aqueles atletas pelos quais tem expectativas altas, possivelmente, terá uma atitude mais próxima, exercerá mais reforço e dedicará mais tempo, mais entusiasmo, etc., enquanto que pelos atletas que tem expectativas baixas, não lhes prestará tanta atenção, não dará tantos reforços, será menos entusiasta com a aprendizagem de habilidades, etc. Estes comportamentos produzem-se, a maior parte das vezes, de forma inconsciente, pois o treinador deve conhecer-se para poder evitá-los e para que não tenham uma influência negativa ao nível do desenvolvimento pessoal e desportivo do atleta.

- Momento 3: o comportamento do treinador afecta o rendimento e comportamento do atleta. A forma como os treinadores tratam os atletas afecta o seu rendimento físico e psicológico. Aqueles que têm altas expectativas ver-se-ão afectados positivamente, pois recebem constantemente feedbacks, melhorando o seu rendimento. Por sua vez, os que têm expectativas negativas exibem um rendimento negativo, ou seja, um nível mais baixo de rendimento,

atribuindo os erros à falta de capacidade, manifestando níveis baixos de autoconfiança e de competência percebida, etc.

- Momento 4: a actuação do atleta confirma a expectativa inicial do treinador. É frequente que os momentos referidos anteriormente levem a que a expectativa do *momento 1* passe, logicamente, pelo «apoio» que prestado desde o início. Constata-se, que são muitos os atletas que não se vêem influenciados pelas expectativas iniciais, não sendo afectado o seu rendimento físico e psicológico. Nestes casos, o apoio de outras pessoas do contexto desportivo e extradesportivo têm um papel importante (pais, namorada, colegas de treino, manager, etc.), minimizando o impacto do treinador.

Este processo constituído por 4 *momentos* da «profecia auto-realizável» é importante para que os treinadores/educadores que têm ao seu encargo atletas se apercebam que as expectativas iniciais podem ter um efeito em «cadeia», sendo altamente negativo. Um bom treinador será aquele que, ainda formando uma primeira impressão do atleta, é flexível à mudança e tenta recolher o máximo rendimento de todos os componentes do grupo.

Neste domínio, a eficácia colectiva faz referência à percepção que tem a equipa, ou grupo, sobre a sua capacidade de organizar e executar acções (Bandura, 1997). A hipótese de partida é que, quanto melhor for a percepção de eficácia da equipa, melhor é o rendimento e esforço dos seus componentes para alcançar o êxito (Feltz & Lirgg, 2001). Watson e Cheners (1998) indicam três influências que marcam com maior precisão a eficácia colectiva: composição do grupo, experiências prévias do grupo e a efectividade da liderança. Segundo Bandura (1986), pode apreciar-se a eficácia colectiva nos momentos em que os membros do grupo têm que eleger o que têm de realizar como equipa, na quantidade de esforço que exibem como grupo e no «poder» de não deixar de se empenhar quando os esforços como grupo estão a ser infrutíferos.

Os estudos que avaliam a eficácia colectiva centraram-se em saber se tinham de avaliar a soma das percepções de auto-eficácia de cada componente do grupo (cada indivíduo) ou em como perceber o grupo (como uma unidade). Nesta linha de pensamento, Bandura (1997) e Zaccaro, Blair, Peterson e Zazanis (1995) indicam que a eficácia da equipa pode ser

insuficiente, para predizer o resultado de uma tarefa, e que se apresenta como o grau de interdependência entre os juízos que emitem os membros do grupo que verdadeiramente poderão defini-la. Por este motivo, em algumas modalidades em que existe uma interdependência baixa entre os membros da equipa (ex. equipas de golfe), os juízos de auto-eficácia de cada atleta podem ter mais importância do que os colectivos, enquanto que em modalidades onde a interdependência é alta (ex. no futebol), os juízos individuais que realizam sobre a eficácia do grupo serão determinantes.

Feltz e Lirgg (2001) recolhem as investigações mais representativas da eficácia colectiva, relacionando-as com o rendimento e a coesão da equipa. Destacam que a eficácia colectiva é um constructo mais complicado que a auto-eficácia e que está a começar a desenvolver-se como um tema de interesse no âmbito da Psicologia do desporto.

Ao nível do compromisso desportivo, Scanlan et al. (1993) formularam um modelo teórico específico para o desporto e centrado nos processos psicológicos que estão subjacentes ao envolvimento contínuo dos indivíduos na prática desportiva, integrando dados da investigação descritiva sobre a motivação e abandono do desporto. Esta equipa de investigadores sugeriu um modelo do compromisso desportivo ("*sport commitment model*") que pretende identificar os factores que explicam o compromisso ou comprometimento com a prática desportiva, em condições favoráveis e também em condições adversas.

Os autores entendem por compromisso ou comprometimento desportivo "um constructo psicológico que representa o desejo e a decisão de continuar com a participação desportiva" (Scanlan et al., 1993). Este conceito tem sido utilizado no domínio da psicologia social e organizacional para descrever os factores que explicam porque é que as pessoas permanecem em relações interpessoais ou continuam com o seu envolvimento em determinadas actividades. Assim, o aspecto central deste modelo tem a ver com a vinculação psicológica à actividade e prática desportiva (Scanlan & Simons, 1992). De acordo com o modelo de compromisso ou comprometimento desportivo, hipotetiza-se que o compromisso é uma função do gozo ou prazer experienciado no desporto, dos investimentos pessoais, das oportunidades de envolvimento, das alternativas de envolvimento e das pressões sociais.

Este modelo possui cinco componentes essenciais (Scanlan et al., 1993):

- a)** O prazer ou gozo com o desporto, entendido como “a resposta afectiva positiva à experiência desportiva, que reflecte sentimentos generalizados como o prazer, o gozo e o divertimento”;
- b)** As alternativas ao envolvimento, entendidas como “o grau de atracção da(s) alternativa(s)” mais preferidas à participação contínua no desporto (até que ponto as alternativas à prática desportiva são mais ou menos desejáveis, comparativamente à participação desportiva);
- c)** Os investimentos pessoais definidos como “os recursos pessoais que são investidos na actividade desportiva e que não podem ser recuperados”, se o atleta abandonar ou deixar de praticar (ex. dinheiro, tempo, esforço e energias);
- d)** As “pressões” sociais que têm a ver com “as expectativas ou normas sociais que criam sentimentos de obrigação para permanecer” ou continuar na actividade ou prática desportiva (uma consequência de eventuais sanções negativas, esperadas por parte de outros significativos ou importantes, no caso da prática desportiva ser abandonada);
- e)** As oportunidades de envolvimento conceptualizadas como “oportunidades valorizadas que só estão presentes através do envolvimento contínuo” na prática desportiva (antecipação de acontecimentos ou experiências resultantes do seu envolvimento posterior, como seria o caso, por exemplo, do grau de saudades sentidas do treinador ou colegas em caso de abandono obrigatório da prática desportiva).

Por outras palavras, de acordo com este modelo, quanto mais os atletas gostarem e tiverem prazer em praticar um determinado desporto, quanto mais tiverem investido nesse desporto, quanto mais oportunidades sentirem que são oferecidas pelo seu envolvimento desportivo, quanto mais “pressionados” se sentirem para continuarem a prática desportiva e quanto menos atractivas

forem outras alternativas ao seu envolvimento desportivo, maior será o seu compromisso ou comprometimento.

Este modelo de análise da motivação, subjacente ao envolvimento de forma continuada em desportos ou programas desportivos organizados, pretende ser aplicável não só a diferentes escalões etários, mas também a diferentes níveis competitivos (desde o desporto de lazer, até aos contextos desportivos de elite e alta competição).

### **2.1.2. Competências Psicossomáticas**

As competências psicológicas e as perspectivas associadas à regulação da intensidade ou *arousal* têm estado também ligadas consistentemente com o rendimento de alto nível (Landers & Boutcher, 1998). Com base em investigações sobre o stresse e o medo (Rotella & Lerner, 1993; Celye, 1974; Smith & Smoll, 1990; Smith, Smoll & Weichman, 1998), o relaxamento (Jacobson, 1930; Williams & Harris, 1998) e a activação (Williams & Harris, 1998; Zaichkowski & Takenaka, 1993), surgem estes factores e outros agrupados em quatro escalas do OMSAT-3, aglutinadas sob uma componente conceptual mais ampla de “Competências Psicossomáticas”, formada por reacções ao stresse, controlo do medo, relaxamento e activação.

Outras ferramentas surgem para avaliação de competências psicológicas, como o *Psychological Skills Inventory for Sport* – PSIS (Mahoney et al., 1987) – e o ACSI-28 (Smith et al., 1995). Porém, não medem competências como o medo, o relaxamento e nem a activação.

Segundo Cruz (1996), a experiência de stresse e ansiedade na competição desportiva constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, directa ou indirectamente, se encontram envolvidos no desporto (atletas, treinadores, pais, árbitros, etc.). De facto, são bem conhecidas as crescentes exigências que se colocam a atletas, treinadores, árbitros e dirigentes, bem como a constante pressão psicológica que lhe é colocada pela competição, não sendo de estranhar a dificuldade ou incapacidade de muitos

agentes desportivos em enfrentarem e lidarem eficazmente com as exigências competitivas (Cruz, 1994; Mahoney, 1989; Martens et al., 1990).

Cruz (1997) afirma que a alta competição desportiva, pela sua própria natureza, objectivos e características, tem o potencial de poder gerar elevados níveis de stresse e ansiedade.

O stresse e ansiedade no desporto têm sido vistos como factores desadaptativos e perturbadores que, invariavelmente, prejudicam o rendimento dos atletas. Porém, o papel do stresse apresenta-se bem mais complexo no rendimento, salientando também os seus potenciais efeitos positivos (Raglin, 1992).

Segundo Cruz (1996), alguns factores emocionais e motivacionais fazem com que um atleta se “ultrapasse” a si próprio e atinja níveis máximos de rendimento em competições da máxima importância, enquanto um outro atleta, na mesma situação competitiva, falha ou evidencia uma “quebra” de rendimento, aparentemente inexplicável. É evidente para qualquer pessoa que assista ou participe em competições desportivas, que logo o stresse e a ansiedade pareçam ter, umas vezes, efeitos facilitadores no rendimento (pelo menos em alguns atletas) e, outras vezes, efeitos debilitadores no rendimento.

Na opinião de Samulski (2002), de uma forma geral, o stresse é o produto do homem com o seu meio ambiente físico e sociocultural.

De acordo com Nitsch (1981), existem factores pessoais (processos psíquicos e somáticos) e ambientais (ambiente físico e social) que interagem no processo de surgimento e gestão de stresse. Para o autor, ao contextualizar o stresse, este é consequência das condições internas e externas e das suas proporções. O meio ambiente (condições externas) indica com que probabilidade uma determinada realidade provoca o stresse (tipos de stresse) e com que frequência se encontra essa realidade no dia-a-dia (epidemiologia). Em relação à pessoa (condições internas), fica claro que sob condições iguais, elas podem reagir de formas diferentes assim como, em condições distintas, os indivíduos podem apresentar um mesmo comportamento. Isso está relacionado com o processo de avaliação subjectiva de cada indivíduo em relação à situação a enfrentar.

Autores como Nitsch (1976), McGrath (1981), Samulski (1995, in Samulski, 2002) e Seley (1981) definem o stresse como um estado de desequilíbrio psicofísico ou a perturbação do equilíbrio entre a pessoa e o meio ambiente. O conceito de stresse como reacção, segundo Levi (1972) e Seley (1981), compreende a “totalidade das reacções de adaptação orgânica, as quais objectivam a manutenção ou restabelecimento do equilíbrio interno e/ou externo”.

Segundo Dosil (2004), o stresse é uma resposta não específica do organismo, com carácter adaptativo a uma determinada situação. Este está condicionado por três variáveis: o meio externo (a situação), a percepção pessoal dessa situação e as diversas respostas perante ele. Produz-se quando existe um desequilíbrio entre o que o atleta percebe que são as suas capacidades e o que o ambiente pede (principalmente, quando sente que carece de habilidades adequadas ou quando não dispõe de tempo necessário para absorvê-las) (Dosil & Caracuel, 2003; Jones & Hardy, 1990). Existem duas categorias de stresse (Selye, 1983, in Vasconcelos-Raposo, 1994 e Dosil, 2004): o «stresse bom» ou positivo (*eustresse*) e o «stresse mau» ou negativo (*distresse*):

- Positivo: produz-se quando a activação serve ao atleta de estímulo e motivação para poder responder de forma correcta e adaptada à situação.
- Negativo: produz-se quando o atleta responde de forma descontrolada e com excessiva activação, isto é, de forma desadaptada e negativa.

Os psicólogos do exercício demonstram que acontecimentos importantes, tais como mudança de emprego ou morte de um familiar, bem como os contratempos do quotidiano, tais como uma avaria no carro ou um problema com um colega de trabalho, causam stresse e afectam a saúde física e mental (Willis & Campbell, 1992, in Weinberg & Gould, 2001).

Nos atletas, os stressores incluem preocupações como o desempenho das competências, custos financeiros, o tempo necessário para treinar, as inseguranças em relação ao talento e as relações ou experiências traumáticas

fora do desporto, tais como a morte de um membro da família (Scanlan, Stein & Ravizza, 1991).

Vários autores (Gould, Udry, Bridges & Beck, 1997, in Weinberg & Gould, 2001) verificaram que atletas de elite lesionados experimentavam fontes de stresse psicológico (ex. medo, esperanças e sonhos destruídos), físicas, médicas ou relacionadas à reabilitação, financeiras e profissionais, juntamente com as oportunidades perdidas fora do desporto (ex. impossibilidade de visitar outro país com a equipa). As inúmeras fontes específicas de stresse enquadram-se nas categorias gerais determinadas tanto pela situação como pela personalidade.

Segundo Dosil (2004), os momentos que são propícios para que se produza ansiedade ou stresse no desporto são os que precedem a competição. O psicólogo do desporto deve ter em conta que muitos atletas vão manifestar a ansiedade na sua forma física ou comportamento, mas muitos outros só a manifestarão de forma psicológica (com a dificuldade que supõem saber se verdadeiramente está a afectar o seu rendimento). É importante ensinar o atleta a conhecer o seu corpo e desta forma aperceber-se se está a afectar o seu nível de activação no treino ou competição. Assim, podem classificar-se as fontes de stresse que com maior frequência se produzem no contexto desportivo, o que ajudará a uma maior prevenção. Perante os autores (Anshel, 1995; Buceta, 1985; Cox, 2002; Dosil & Caracuel, 2003; Weinberg & Gould, 1996) descrevem-se alguns factores que podem favorecer a aparição da resposta de stresse nos atletas:

- Importância do evento: no âmbito do desporto deve ser uma das fontes principais de stresse. Quanto mais importante o evento, maior probabilidade existe de que o atleta esteja stressado. Atribuir-lhe maior ou menor importância num treino ou competição não só dependerá da transcendência a nível social, mas também da percepção individual. Por esse motivo, um atleta pode ter um nível de activação alto num campeonato e noutra muito baixo.
- A eminência do evento: à medida que se aproxima a situação que pode causar stresse este tende a aumentar. A data e a hora de um determinado treino ou competição convertem-se numa poderosa

referência que vai condicionar a vida do atleta. À medida que se aproxima o evento aumenta o nível de activação, pois é necessário a utilização de estratégias psicológicas para controlá-lo (ex. ensinar o atleta a pensar na competição unicamente em momentos previamente estabelecidos).

- Incertezas: o desconhecimento do resultado ou de alguma decisão que pode afectar o atleta pode originar stresse. As pessoas do contexto desportivo devem minimizar as situações de incerteza (ex. informar se um jogador é titular ou suplente no momento adequado, se conta com ele para a temporada seguinte...), pois podem ser factores que condicionam a activação do atleta em treinos e competições. A incerteza cria uma sensação de falta de controlo que tem repercussões negativas no atleta.
- Ameaça de fracasso: qualquer situação na qual a pessoa se sinta ameaçada transforma-se em stresse, o que por sua vez se traduz em insucesso desportivo. A avaliação das pessoas do contexto desportivo ou fora dele convertem-se em autênticos stressores, pois o atleta sente-se examinado e com uma grande responsabilidade antes de um possível fracasso. Para resolver estas situações, potencialmente ameaçadoras, é recomendável que o atleta avalie o fracasso ou êxito por parâmetros ou objectivos estabelecidos previamente (ex. se um jogador de futebol estabelece como objectivo estar concentrado em momentos concretos da competição – cantos e faltas perto da área – e consegue, os seus objectivos de realização são alcançados, reduzindo a ameaça de fracasso). Estas autoavaliações fazem com que o atleta preste atenção ao que tem que realizar, diminuindo a influência externa e aumentando o controlo sobre o seu rendimento.
- Situações novas/desconhecidas: o novo pode apreciar-se como algo stressante, pois o não saber como vai responder nessa situação pode criar no atleta um estado de tensão prévia à situação. O desconhecido pode produzir medo e este aumenta a ansiedade dos

sujeitos. Para solucionar estas situações desconhecidas é importante trabalhar com a variável autoconfiança, pois se esta for alta, o atleta terá a sensação de que pode enfrentar com êxito qualquer situação (seja ela nova ou apresente alguma dificuldade).

- Experiências frustrantes: os eventos passados que não foram agradáveis (como as derrotas ou os próprios erros), quer sejam por uma má prestação ou por um resultado negativo, mantêm-se na memória do atleta e podem ser um motivo de stresse nos treinos ou competições seguintes. Igualmente, durante um evento, um erro pode desencadear uma série de pensamentos negativos que aumentam a activação e a convertem num factor determinante do rendimento. Por isso, o atleta deve ter a capacidade de saber parar os pensamentos relacionados com competições anteriores e focar-se na que tem de realizar. Este controlo mental é imprescindível nas modalidades que têm competições espaçadas temporalmente, pois o atleta deve recuperar-se o quanto antes para enfrentar com segurança as competições seguintes. Desta forma, deverá avaliar o positivo e o negativo da competição (ou treino) e tirar conclusões numa dimensão de aprendizagem que possa ajudar no rendimento futuro (ex. uma equipa de basquetebol que perde um jogo e daqui a dois dias tem de jogar outro, terá de realizar uma análise pós-competição, retirar as conclusões pertinentes e, a partir desse momento, deverá focalizar-se na competição imediata e aproveitar-se da experiência vivida).
- Outros factores pessoais, familiares ou profissionais (problemas com o cônjuge, dificuldades no trabalho ou nos estudos, problemas económicos, etc.) também podem desencadear respostas de stresse. O psicólogo, assim como o treinador, devem prestar atenção a estes factores, pois ajudam a compreender o estado anímico do atleta, o seu nível ou grau de motivação, etc.

Tudo isto faz com que a ansiedade/stresse se converta numa das variáveis mais influentes no rendimento desportivo (Hale & Whithouse, 1998, in Dosil, 2004) e que esteja indissociavelmente ligada a outras, tendo um efeito

directo sobre elas. Quanto maior o controlo de ansiedade/stresse desportivo, maior o bem-estar do atleta.

Segundo Brochado (2002), para pessoas pouco familiarizadas com o desporto, a relação entre “medo” e “desporto” pode parecer estranha, principalmente quando se entende desporto como algo mais amplo ou como forma de satisfazer as necessidades de saúde, de movimento, de rendimento e sociais.

No entanto, observando o problema de perto, percebe-se logo que o desporto não é somente um jogo descomprometido, um prazer pela actividade ou veículo para a autoafirmação em rendimentos máximos. Cada possibilidade de satisfação está ligada a um risco maior ou menor de erro. Assim, o desporto formal (como na escola), ou encarado subjectivamente como obrigação (eventualmente em actividades de lazer ou grupos), torna-se frequentemente mais uma barreira do que uma oportunidade de satisfação dessas aspirações: os estudantes têm medo de se magoarem ou de passar vergonha durante a execução de determinada tarefa motora; os professores receiam ter a sua função de especialista ou a sua posição de respeito ameaçada; pessoas em processo de reabilitação (ex. após enfarte), durante a actividade física, temem situações desconhecidas; atletas de alto rendimento também têm medo de não obter o resultado previsto, após o sacrifício de um treino intensivo e de que este possa prejudicar o futuro de sua carreira...

Este número mínimo de exemplos anteriores mostram como o medo no desporto pode ser diversificado, tanto na intensidade, como na motivação ou qualidade, e que este não se limita ao desporto de competição. O que é comum a todas essas formas de medo é que existe incerteza em relação ao resultado da acção ou às suas consequências. A pesquisa sobre o medo ligado ao desporto deve, portanto, verificar as causas e consequências dessas incertezas nas diferentes formas de realização do desporto/actividade física, de forma a poder operacionalizá-las, introduzindo esses conhecimentos nos processos diagnósticos específicos do desporto e também criando métodos de intervenção que possibilitem o (auto) controlo, sempre que isto seja adequado à pessoa envolvida.

O medo pode ser identificado ou avaliado de diversas formas, considerando indicadores fisiológicos ou psicológicos. No entanto, dados fisiológicos não reflectem directamente o medo, mas têm que ser interpretados. Estudos de Lazarus e Opton (1966, in Brochado, 2002) encontraram reacções fisiológicas diferentes em situações “ameaçadoras” idênticas. Fahrenberg (1969, in Brochado, 2002) atribui estas diferenças ao que o autor chama de “problema de especificidade”, que classifica com base em três princípios:

1. Princípio das reacções específicas do indivíduo;
2. Princípio das reacções específicas do estímulo;
3. Princípio das reacções específicas da motivação.

Hackfort e Schwenkmezger (1980) destacam alguns indicadores fisiológicos relacionados ao medo: circulação e respiração, indicadores bioquímicos e indicadores electrofisiológicos. A frequência cardíaca, a pressão arterial e a frequência respiratória seriam os indicadores mais adequados e acessíveis para a avaliação do medo.

Em situações de stresse, de perigo e também de medo pode contar-se com um aumento da frequência cardíaca (Birbaumer, 1975, in Brochado, 2002). Porém, segundo Udris (1976, in Brochado, 2002), não é possível prever esta modificação da mesma forma que se faz em relação à sobrecarga física.

Num artigo de revisão sobre o medo no desporto, Brochado (2002) refere que, em estado de tensão emocional, como alegria ou receio, Cannon (1929) registou aumentos de pressão até 90 mmHg. Ax (1953) e Funkenstein (1955) constataram aumentos de pressão em situações de medo induzido (Brochado, 2002). Já Legewie (1969) considera que modificações na pressão arterial são difíceis de interpretar, pois elas são determinadas por inúmeros factores.

O mesmo autor refere que a frequência respiratória (FR) é facilmente observada, principalmente em estado de tensão emocional, como no medo. Em caso de tensão psicológica, a respiração é frequente e superficial e, quando acompanhada de actividade muscular, é frequente e profunda.

Fenz e Epstein (1967, in Brochado, 2002), num estudo com pára- - quedistas experientes (mais de 100 saltos) e inexperientes (menos de 10 saltos), registaram a FR como indicador fisiológico de medo. Constataram grandes diferenças entre os dois grupos no que se refere ao nível de medo, porém, não na sua trajectória. Ou seja, analisando a FR a partir da chegada ao aeroporto até à aterragem de pára-quedas, o comportamento é similar mas, no entanto, os valores dos inexperientes são nitidamente superiores aos dos experientes.

Muitos estudos já demonstraram que é possível medir modificações fisiológicas decorrentes de procedimentos psicológicos, porém, a correlação entre diferentes indicadores fisiológicos, por exemplo a frequência cardíaca e os potenciais de acção na electromiografia, é mínima (Hackfort & Schwenkmezger, 1980). Como verificar se as modificações fisiológicas observadas durante determinada actividade desportiva são devidas à própria actividade muscular ou à tensão psicológica que uma competição causa é um problema a ser resolvido. Schwenkmezger, Voigt e Müller (1979, in Brochado, 2002) procuraram identificar o aumento da frequência cardíaca (FC) devido à tensão psicológica entre jogadores de Voleibol, durante situações competitivas, registando exactamente, através de procedimentos de observação, as actividades físicas realizadas. Eles registaram, detalhadamente, as distâncias percorridas caminhando e correndo, o número de acções de jogo, saltos máximos e outras actividades, em jogos, em situação neutra (treino) e em situação que provocava stresse (competição). Para comparar a frequência cardíaca nas diferentes situações, escolheram sujeitos que haviam realizado, durante determinado tempo, o mesmo número de acções com bola, de passos, caminhando ou correndo, de saltos, etc. Os resultados obtidos mostraram que, em situação de prova, a FC era mais alta, apesar das actividades físicas serem similares. Apesar das suas limitações, este estudo aponta um possível caminho para a avaliação de modificações fisiológicas decorrentes de aspectos psicológicos da actividade física, mas também demonstra as dificuldades metodológicas a serem enfrentadas neste tipo de estudo.

Para identificar marcadores psicológicos, diversos instrumentos podem ser utilizados, como questionários, escalas, observação de reacções e comportamentos típicos.

O medo revela-se, ou é expresso, de diversas formas (Hackfort & Schwenkmezger, 1980): rosto pálido, olhar petrificado, dilatação da pupila, inquietação motora generalizada, tremor das mãos, postura corporal enrijecida, braços tensos, suor, fala rápida, tremor da voz, erros frequentes na fala, entre outros. Estas diferentes expressões do medo podem ser agrupadas, diferenciando factores que podem ser percebidos visual e acusticamente. No medo, normalmente, a altura do som é diminuída, a velocidade é aumentada e o ritmo é inconstante. Nos factores visuais, podem diferenciar-se expressões motoras finas e grosseiras, além de aspectos da mímica facial, dos gestos das extremidades e do corpo todo. A interpretação desses factores é complicada já que eles são influenciados por factores culturais, educacionais e sociais, entre outros, que têm a ver com a comunicação não-verbal.

Ekman (1976, in Brochado, 2002) afirma que é possível ler na expressão facial de uma pessoa como ela se sente ou como quer que pensem que se sente, através das “expressões” produzidas por rugas e movimentos faciais, que seriam sinais acoplados aos principais sentimentos humanos durante a evolução. Num estudo realizado com estudantes de cinco países diferentes (Japão, Brasil, Chile, Argentina, EUA), que receberam fotografias com expressões faciais correspondentes a seis sentimentos (felicidade, medo, espanto, raiva, nojo/aversão, tristeza), constatou-se que a maioria dos sujeitos tinha a mesma opinião sobre os sentimentos, tanto em cada grupo nacional como na comparação entre os países. O mesmo resultado foi obtido quanto à intensidade dos sentimentos. O mesmo autor observou que a forma como os sentimentos são expressos independe da cultura, porém, a prontidão ou facilidade para expressá-los (quando e onde) depende de factores culturais.

O significado desses estudos para a pesquisa e a prática da psicologia do desporto pode ser encontrado, entre outros, na importância de uma correcta observação de atletas de diferentes círculos culturais em competições internacionais, que possibilite um esquema de interpretação adequado. Por exemplo: podem observar-se expressões faciais similares em ginastas

japoneses e alemães, durante a execução de elementos de grande dificuldade, mas, não se deve esperar que durante a competição, os atletas japoneses tenham explosões de sentimentos tão frequentemente quanto os colegas alemães (Hackfort & Schwenkmezger, 1980).

Outra forma de identificar/avaliar o medo é o questionário. Nos últimos anos, tem sido observada a tendência de se desenvolverem instrumentos para avaliar especificamente certos componentes do medo, o que acontece também na pesquisa do medo no desporto (Hackfort & Schwenkmezger, 1980).

Neste sentido, Martens (1977) procurou transferir a *teoria do medo* de Spielberger (1966) para a competição desportiva. Segundo esta teoria, a reacção de medo a situações de rendimento e stresse é diferenciada entre as pessoas. A intensidade da reacção de medo depende de processos subjectivos de avaliação das expectativas de sucesso, receio de insucesso, expectativas referentes a riscos físicos e outros. Durante a socialização desportiva, desenvolve-se uma disposição de comportamento que Martens (1977) chama de "*competitive anxiety trait*" e para cuja identificação se construiu o "*Sport Competition Anxiety Test*". Este teste apresentou uma baixa correlação com testes gerais de medo (*Trait-Anxiety-Test* de Spielberger), o que demonstra que as questões específicas do desporto levantam dados não abrangidos pelos testes generalizados.

Vormbrock (1980, in Brochado, 2002) fez uma tentativa de desenvolver um questionário para a identificação do estado de medo específico do desporto. Os itens do questionário restringiram-se a 6 modalidades desportivas de 3 grupos desportivos. Os resultados obtidos no estudo, com 140 estudantes de educação física do sexo feminino, indicaram três dimensões do medo específico do desporto:

- Medo do desconhecido;
- Medo de falhar no aspecto social;
- Medo de passar vergonha.

Estas três dimensões relacionam-se especificamente a cada um dos grupos desportivos. A dimensão "medo de falhar no aspecto social" era

determinada quase exclusivamente através de itens da área de jogos com bola (basquetebol e voleibol). A dimensão “medo do desconhecido, medo de magoar-se” incluía itens da área da ginástica artística. Os itens da dimensão “medo de passar vergonha” estavam subjacentes à dança desportiva.

Com estes dados, parece adequado que se faça uma interpretação de questionários que considere as especificidades de cada modalidade desportiva.

Sack (sd, in Hackfort & Schwenkmezger, 1980) elaborou o *Teste de motivação para ski*, que inclui uma escala para medir o “medo ao esquiar”. O tipo das possibilidades de resposta e a instrução para avaliação das 16 situações de medo relacionadas indicam que o instrumento pretende identificar a prontidão de manifestação de medo, durante determinadas situações ao esquiar. No entanto, a escolha dos itens é bastante heterogénea, apresentando tantos estímulos concretos de medo, como medo generalizado, não específico, de esquiar, como pode ser observado nos seguintes exemplos: “penso frequentemente em possíveis riscos do esquiar” ou “tenho medo de perder o controlo sobre os esquis ao passar sobre áreas congeladas”.

Duarte (2001, in Brochado, 2002) elaborou um questionário com o objectivo de identificar as diversas manifestações de medo na Ginástica Artística feminina, em situação de treino e de competição, aplicando-o a um grupo de 20 ginastas. Após análise qualitativa dos questionários constatou que o aparelho que mais desperta medo, tanto em treino, como em competição, é a trave de equilíbrio. No que se refere às causas do medo, as mais citadas foram o medo de se magoar e o receio de não corresponder às expectativas próprias, às dos seus treinadores ou patrocinadores. O questionário utilizado limita-se a uma área bastante específica, atendendo a um objectivo bem delimitado e dificilmente poderia ser utilizado noutras situações com os mesmos resultados.

Toda a pessoa que lida com formação, acompanhamento e treino tem interesse em obter resultados, da forma mais rápida possível, que possam ser aplicados na prática. É necessário, portanto, combinar métodos desenvolvidos no diagnóstico do medo e já validados, com outros elaborados para a área específica do desporto. Isto corresponde aos termos práticos da investigação em psicologia do desporto (Hackfort & Schwenkmezger, 1980). O mesmo autor, citando Essing (sd), mostrou que em 2/3 de todos os estudos de

psicologia do desporto são utilizados métodos diagnósticos generalizados e em apenas 1/3 destes, instrumentos específicos do desporto. São inúmeros os estudos que combinam as duas formas de investigação.

A questão sobre a utilização de questionários, específicos ou não, para identificação do medo, depende também do objectivo do estudo. Quando se pretende comparar a personalidade de atletas com grupo controlo (Vanek & Hosek, 1977 in Brochado, 2002) devem, normalmente, utilizar-se questionários não específicos do desporto, que contenham questões relativas ao medo. No entanto, ao fazer a interpretação dos resultados, devem considerar-se certas diferenças entre os grupos. Atletas de alto rendimento podem eventualmente encontrar-se em situações stressantes, como treino e competições, mais frequentemente. Como consequência, é possível que apresentem sintomas identificados nos questionários, que façam com que sejam considerados mais medrosos dos que não atletas.

Devido às dificuldades de utilização e validação de resultados obtidos através de questionários, é necessária uma avaliação cuidadosa da sua adequação ao estudo em questão. Para evitar expectativas muito elevadas ou mesmo equivocadas, Guilford (1964, in Brochado, 2002) sugere a utilização de questionários somente quando a sua validade para a área em questão tiver sido comprovada.

Comportamentos de fuga, frequentemente observados no desporto, também são indicadores de medo. Uma variação deste comportamento, muito comum, ocorre quando o medo de perder ou a ameaça de falhar leva a um “ataque cego”. Este comportamento apresentado tanto por indivíduos, como por equipas inteiras, também pode ser chamado de “fuga para a frente”.

Outros comportamentos de fuga muito comuns para enfrentar o medo são doenças simuladas ou o seu agravamento. Nas escolas, especialmente no ensino médio, os professores de educação física são muitas vezes confrontados com um grande volume de atestados médicos, que também são sintoma de negação do desporto ou actividade física pelos alunos. O medo aí pode ser tanto de trauma físico, quanto de passar vergonha, por falta de habilidade ou condição física. Outros exemplos que também podem ser classificados como comportamentos de fuga são: sair da fila, interromper a

corrida em saltos sobre o plinto ou cavalo, executar um exercício simples, ao invés de um complexo, etc.

Também pode ser observada uma tendência de medo de insucesso no desporto naquelas pessoas que tentam, por todas as formas, reduzir o desporto de lazer ou a educação física escolar a simples acções motoras e não aceitam o momento de rendimento em caso algum.

A percepção e a compreensão de formas de comportamento de fuga no desporto, em todas as áreas e níveis, são muito importantes, porque treinadores, instrutores ou professores raramente utilizam questionários ou medidas fisiológicas, mas apoiam-se constantemente nas suas observações dos sintomas do medo.

Segundo Dosil (2004), o relaxamento é uma das técnicas clássicas em psicologia do desporto e exercício, por isso, a maioria da população conhece-a e associa-a ao trabalho no domínio do psicólogo do desporto. A sua utilidade é inquestionável, mas o seu abuso pode causar mais estragos que benefícios. O psicólogo deverá utilizá-la nos momentos adequados e sempre de acordo com as necessidades psicológicas do atleta (ou quando se considere que a utilização da técnica é prioritária para resolver um problema).

O objectivo que se pretende com o relaxamento é facultar uma estratégia ao atleta ou pessoa no contexto desportivo (também é muito útil com treinadores, dirigentes ou árbitros) que permita controlar o seu nível de activação; um instrumento que possa aplicar nos momentos em que a sua ansiedade está a aumentar ou quando se sinta «stressado». A técnica deverá utilizar-se com cuidado, pois os seus efeitos podem ser positivos ou negativos (alguma activação facilita o rendimento, enquanto que estar demasiadamente relaxado é prejudicial). Igualmente, a utilização do relaxamento é muito adequada para momentos específicos ao longo da época: no período de carga física favorece a recuperação; em períodos de muitas competições pode ajudar a baixar o nível de activação; quando o atleta sofre algum tipo de lesão para diminuir a dor; para dormir melhor antes de uma competição, etc. (Dosil, 2004).

Hardy, Jones e Gould (1996) indicam que as técnicas de relaxamento utilizam-se frequentemente no alto rendimento, sendo uma das características dos melhores atletas a sua capacidade de controlo da activação. Moran (2004)

reflecte sobre a sua utilização, defendendo que somente são adequadas em modalidades desportivas específicas e com determinado tipo de atletas.

Existem vários procedimentos de relaxação, pois o psicólogo deverá ajudar o atleta a utilizar aquela que seja mais adequada para ele e que se adapte melhor às circunstâncias (situações) nas quais pode utilizá-las.

Os tratamentos baseados no treino de relaxamento visam, essencialmente, a modificação directa das reacções emocionais nas situações competitivas. Aqui, a redução da ansiedade é promovida ensinando o atleta a reduzir a tensão muscular, através de um treino onde se procede à tensão e relaxamento sistemáticos de vários grupos musculares. O relaxamento está associado não só a um menor consumo de oxigénio, a uma menor frequência cardíaca e a menores taxas de respiração e actividade muscular, mas também a aumentos na resistência da pele e à produção de ondas cerebrais “alfa” (Gould & Uldry, 1993, in Cruz, 1996).

Segundo Vitorino (2004), o relaxamento é o estado oposto à tensão, isto é, a ausência de contracções e esforços, os músculos relaxados (semelhante a fios eléctricos desligados), diminuição da passagem dos impulsos, possibilitando o repouso dos centros nervosos. O relaxamento provoca uma descontração muscular e psíquica através da tomada de consciência dos mecanismos fisiológicos internos. O relaxamento é uma simples etapa para atingir a visualização mental (acção da mente sobre o corpo), com vista a solucionar “disfunções orgânicas” que estejam a preocupar as pessoas.

Para Landers e Boutcher (1991), a maioria dos atletas, num determinado momento, sofreram níveis inapropriados de *arousal*/activação. A competição desportiva pode gerar grande ansiedade e angústia, que por sua vez, pode afectar os processos fisiológicos e cognitivos de maneira tão drástica que a prestação desportiva diminui.

Os mesmos autores afirmam que na nossa própria experiência desportiva ou como treinador, provavelmente, alguma vez sentimos uma aceleração do ritmo cardíaco, a boca seca, “o estômago às voltas”, tensão muscular ou incapacidade para fixar com clareza os pensamentos. Nestas ocasiões tivemos um diálogo interno e dissemos a nós mesmos que estávamos demasiado tensos, e que, por isso, não era possível pensar com clareza.

Expressões comuns como estas, levam constantemente, a perguntar se o atleta deveria estar “activado” ou completamente relaxado antes de uma competição.

A activação/*arousal* é vista como uma função energética que é responsável pelo aproveitamento dos recursos do corpo antes das actividades vigorosas ou intensas (Sage, 1984).

Segundo Weinberg e Gould (2001) a activação é uma mistura das actividades fisiológicas e psicológicas de um indivíduo e refere-se às dimensões de intensidade e motivação num determinado momento. A intensidade da activação ocorre ao longo de um “*continuum*”, variando da apatia (ex. letárgico) à completa activação (euforia). Indivíduos altamente activados são mentalmente e fisicamente excitáveis, tendo os batimentos cardíacos, respiração e suores aumentados. No entanto, a activação não está automaticamente associada a eventos agradáveis ou desagradáveis.

Segundo Dosil (2004), o nível de activação é fundamental no contexto do desporto e exercício. Os estados psicológicos pelos quais passa o atleta definem-se com termos como *arousal*, emoção, ansiedade, stresse... que têm uma estreita relação com a activação.

Anshel (1995) indica que o termo ansiedade está relacionado, principalmente, com os processos cognitivos, porém, a activação vinculada aos processos fisiológicos.

Wann, Brewer e Carlson (1998) consideram que a ansiedade é uma expressão da activação excessiva que afecta negativamente o rendimento do atleta e que se caracteriza por sentimentos de tensão e nervosismo.

Hardy, Jones e Gould (1996) definem activação como um «estado multidimensional complexo que reflecte a preparação de antecipação do organismo para responder» e *arousal* como «uma resposta imediata do organismo a novos estímulos ou *input*». A nível operativo ambos os conceitos têm conotações similares. Uma definição que inclui ambos os termos é proposta por Malmo (1959) que considera o *arousal* como uma activação geral física e psicológica do sujeito, que se estende por um contínuo que vai desde estados de sono profundo a estados de máximo alerta.

Martens (1987) afirma que existem dois tipos de activação que se diferenciam:

- Activação positiva: quando o atleta percebe a competição ou um treino como algo positivo e produz «sensações» agradáveis, mostrando elevada motivação para a realização.
- Activação negativa: quando o atleta se confronta com treinos ou competições com ansiedade, focalizando-se nas consequências negativas que pode ter a situação.

Segundo Dosil (2004), no desporto é frequente a utilização de elementos relacionados com a activação para definir diferentes situações (ex. palavras como «nervoso» ou «tenso» guardam vinculação com o conceito de activação/*arousal* e utilizam-se para explicar o estado no qual se encontra cada atleta antes de um evento). O grau de activação varia de atleta para atleta, pois não se pode generalizar um nível óptimo. Cada atleta deverá adaptar o seu nível de activação, as suas condições pessoais e as características da situação desportiva com a qual se tem de confrontar.

Para o autor supracitado, muitos investigadores tentaram encontrar uma explicação para a relação que existe no âmbito do desporto com a activação/*arousal* e o rendimento desportivo, pois o desempenho em determinadas circunstâncias pode ver-se alterado pela activação com a qual se encontra o atleta nesse momento.

Landers e Arent (2001) construíram um modelo onde relacionam o nível de activação e a ansiedade com o desempenho do atleta. Segundo estes autores, quando um atleta percebe uma situação como negativa (pela dificuldade da tarefa ou pelas exigências desta) cria ansiedade e angústia, sendo esta considerada a primeira parte da activação/*arousal*. Seguem-se uma série de respostas psicológicas (ritmo cardíaco, tensão muscular, etc.) que perceberá a nível cognitivo. Quando na fase seguinte percebe que as exigências, recursos e consequências não são controláveis, assim como as reacções psicológicas do corpo ao nível da angústia, a pressão aumenta. A última fase é a de desempenho, onde existe uma relação clara com as percepções cognitivas que podem incrementar ansiedade no atleta.

Na opinião de Dosil (2004), a ansiedade é um nível de activação inadequado que é assumido pelos atletas como algo negativo para o seu rendimento. A psicologia do desporto e exercício estudou esse processo, formulando uma série de teorias e hipóteses de como se produz, com que finalidade e como proporcionar estratégias adequadas para a superar. Nesses trabalhos, pode observar-se como o nível de activação ou o grau de ansiedade de um atleta tem um carácter individual, que depende da percepção da situação que nem sempre é negativa.

O mesmo autor afirma que as teorias propostas se relacionam, tanto com a ansiedade como com o nível de activação. Constata-se que ao longo do tempo existiu uma evolução para uma maior complexidade, mas continua a não existir um modelo que seja aceite. Cada vez mais tentam integrar-se todos os aspectos implicados na activação do atleta. Estes modelos estão presentes nos trabalhos de vários autores (Anshel, 1995; Cox, 2002; Gould, Greenleaf & Krane, 2002; Hardy, Jones & Gould, 1996; Landers & Arent, 2001; Weinberg & Gould, 1996; Woodman & Hardy, 2001; Zaichkowsky & Baltzell, 2001).

- Teoria do Impulso ou Drive: a fórmula Hull (1943) provém desde as teorias da aprendizagem e mais tarde, modificaram-na Spence e Spence (1966). Esta teoria afirma que a relação entre o *arousal*/activação e rendimento é linear, isto é, à medida que o nível de activação/ansiedade de um atleta aumenta melhora a execução/rendimento. A explicação da teoria *drive* realiza-se mediante a fórmula:  $P=HxD$ , onde P refere-se a execução/rendimento, H a força do hábito e D ao *drive* ou impulso. O rendimento será resultado do «hábito» (respostas correctas ou incorrectas do atleta) e o *drive* (sinónimo de activação/*arousal*). Segundo esta teoria, os atletas jovens, que estão adquirindo habilidades e a sua força de hábito é o erro, ao aumentar o *arousal* incrementam os erros na execução, enquanto que atletas de elite, cuja força de hábito é o acerto, com o aumento de activação melhoram o seu rendimento. Existem evidências de que, perante certo tipo de actividades, a teoria do impulso é correcta (aquelas que requerem maior força física,

velocidade e/ou resistência). As críticas formularam novos modelos que tentam colmatar os problemas deste.

- Teoria da Facilitação Social: a *fórmula Zajonc* (1965) utilizou a explicação da teoria do impulso *drive*. Prediz que quando se realiza uma actividade na presença de outras pessoas, o resultado da execução dependerá, em grande parte, do grau de aprendizagem dessa tarefa. Desta forma, o público cria um nível de activação nos participantes que dificulta a execução de tarefas difíceis ou pouco aprendidas, mas facilita aquelas que são conhecidas e das quais já se adquiriram as habilidades necessárias para executá-las.
- Hipótese do «U» invertido: segundo Salmuski (2002), esta teoria explica a relação entre os estados de activação (*arousal*) e rendimento. Baixos níveis e altos níveis de activação são relacionados com o baixo nível de rendimento, mas existe um ponto óptimo de activação, o qual produz um óptimo rendimento. Se o atleta ultrapassa a área óptima de activação, o rendimento cai. A maioria dos atletas e técnicos acreditam na *hipótese do U invertido*, porque a maioria deles experienciaram, durante as suas carreiras, níveis inadequados (*underarousal/overarousal*) e níveis óptimos de activação. Landers e Arent (2001) criticam alguns aspectos que parecem limitar a *hipótese do «U» invertido*: as características da tarefa e as diferenças individuais. Segundo estes autores, cada modalidade desportiva e cada atleta tem o seu nível óptimo de activação. Nas modalidades desportivas que necessitam de um controlo muscular preciso para a execução, o rendimento será beneficiado por níveis baixos de *arousal/activação* (ex. golf), enquanto que actividades nas quais não é necessário o controlo muscular, o rendimento associa-se com níveis altos de *arousal/activação* (ex. levantamento de pesos). Depende igualmente de cada atleta, tendo em conta as

suas características pessoais, o ter um nível de activação óptimo. Assim, aqueles que possuem boas habilidades de execução são extrovertidos e apresentam uma ansiedade-traço baixa, demonstrando um melhor desempenho com níveis de *arousal*/activação baixos, enquanto que atletas que têm poucas habilidades são introvertidos e têm uma ansiedade-traço elevada, necessitando de níveis de *arousal*/activação maiores.

- Teoria da Zona Óptima de Funcionamento (ZOF): esta teoria nasce como uma alternativa à *hipótese do «U» invertido*. Hanin (1980) propõe esta teoria com o intuito de resolver o problema das diferenças individuais no nível de activação óptimo. Segundo este autor, os atletas conseguem render, ao seu nível máximo, quando a ansiedade pré-competitiva está dentro da sua «zona óptima de funcionamento» (ZOF), que se estabelece de forma directa [mediante as pontuações obtidas do questionário STAI (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970), complementando-o em várias competições e utilizando uma pontuação da melhor competição para estabelecer uma zona em +/- 4 pontos] ou indirecta (realizando uma análise retrospectiva das competições, pois considera-se que o atleta recorda com precisão as emoções que experimenta nas competições). A teoria ZOF foi aperfeiçoada pelo próprio autor (Hanin, 1997, 2000; Hanin & Syrjä, 1995), introduzindo pequenas mudanças, como denominação do carácter individual (Zona Individual de Funcionamento Óptimo – IZOF) ou alterações mais importantes, tais como ampliar a escala que se estabelecia num primeiro momento da formulação, aplicando-a com outras variáveis psicológicas ou relacionando-a com as emoções. Hanin (1997) conclui que os atletas precisam, para um nível óptimo de rendimento, não somente de um nível óptimo de ansiedade, mas também uma variedade de estados emocionais positivos como a determinação, prazer e *flow-feeling*.

- Teoria da Ansiedade Multidimensional: para Weinberg e Gould (2001), a *hipótese IZOF* de Hanin não examinou se os componentes da ansiedade-estado – ansiedade somática e cognitiva – afectam o desempenho da mesma forma. Esses componentes da ansiedade-estado, geralmente, parecem influenciar o desempenho de formas diferentes, ou seja, a activação fisiológica (ansiedade-estado somática) e a preocupação (ansiedade-estado cognitiva) afectam os atletas de diferentes maneiras (ex. o coração acelerado ou descompassado e a mente com pensamentos negativos podem afectá-lo de formas distintas). A *teoria da ansiedade multidimensional* prediz que a ansiedade-estado cognitiva (preocupação) está negativamente relacionada com o desempenho, isto é, aumentos na ansiedade-estado cognitiva levam a diminuições no desempenho. Mas a teoria prevê que a ansiedade-estado somática (que se manifesta fisiologicamente) está relacionada ao desempenho em U invertido. Um aumento na ansiedade facilita o desempenho até um nível ideal; após, o desempenho declina com ansiedade adicional. Segundo Dosil (2004), esta teoria afirma que a ansiedade cognitiva e a somática têm efeitos independentes no rendimento. Os seguintes autores Gould, Greenleaf e Krane (2002) e Hardy, Jones e Gould (1996) afirmam que a teoria multidimensional tem pouco apoio para as suas previsões de desempenho e é pouco útil na orientação prática.
- Modelo da Catástrofe: na opinião de Salmuski (2002), no modelo catastrófico de Hardy (1990), o nível de *performance* depende do processo de interacção entre activação e ansiedade cognitiva (*cognitive anxiety*). Este modelo prediz que a activação fisiológica está relacionada com a *performance* na forma do U invertido. Quando o atleta possui um baixo nível de ansiedade cognitiva (alta preocupação), o nível de activação aumenta até um ponto óptimo. Quando o atleta ultrapassa esse ponto óptimo, o nível de *performance* cai de forma repentina e catastrófica. Da mesma forma, acontece com

atletas que apresentam um alto nível de ansiedade cognitiva. O modelo da catástrofe da *performance* sugere que, após um declínio do rendimento, o atleta deverá procurar relaxar-se completamente fisicamente e mentalmente; reestruturar-se cognitivamente através da eliminação e controlo das suas preocupações e, finalmente, reactivar-se e motivar-se novamente de forma controlada.

- Teoria da Inversão: a aplicação de Kerr da *teoria da inversão* (Kerr 1985,1997) afirma que a forma como a activação afecta o desempenho depende da interpretação que um indivíduo dá ao seu nível de activação. Os atletas são ensinados a fazer mudanças rápidas – inversões – nas suas interpretações de activação. Assim, um atleta pode perceber a activação como positiva num minuto e, então, invertê-la, interpretando-a como negativa no minuto seguinte. A teoria da inversão prevê que, para um melhor desempenho, os atletas devem interpretar as suas activações como uma estimulação agradável e não como ansiedade desagradável. Kerr (1997) demonstra a importância desta teoria que é, sem dúvida, um instrumento de trabalho para o psicólogo do desporto, que pode proporcionar ao atleta estratégias para mudar de forma positiva uma interpretação negativa do seu rendimento.
- Modelo da «adaptação automática» do *arousal*/activação à situação competitiva: Dosil (2004) construiu uma nova perspectiva, juntando elementos de alguns modelos, referidos anteriormente, com ideias que surgem mediante a observação dos atletas de diferentes modalidades em contexto de pré-competição e competição. Parte do pressuposto, de que o atleta adapta-se à situação de competição, tanto a nível cognitivo como somático, isto é, este experimenta um *arousal*/activação alta/baixa antes da competição; ao iniciar a mesma, produz-se uma descida/subida deste até uns níveis que correspondem aos ideais para que a competição se realize com segurança (*arousal*/activação competitivo ideal). Posto isto, a

competição tem, «ela mesmo», um efeito no atleta de «adaptação automática» do *arousal/ativação* (o organismo adapta-se de forma automática antes de uma nova situação). O modelo defende a importância das diferenças individuais, pelas quais cada atleta pode confrontar-se com um *arousal/ativação* alto, baixo ou ótimo (dependendo como é percebida). Igualmente, deve assinalar-se que a adaptação pode produzir-se no mesmo momento em que se inicia a competição, uns instantes antes ou momentos mais tarde. A maioria dos atletas, que se observaram e entrevistaram para chegar a este modelo teórico, apontam que os «nervos», a «pressão», a «tensão» ... se foram dissipando à medida que a competição se iniciou. A explicação do processo que se apresenta é no modelo simples e pode ser transportada para outros campos (ex. um aluno que se apresenta a um exame). Baseia-se no facto dos atletas se confrontarem de forma similar na pré-competição. Quando a competição é relevante, tudo gira em torno dela (pensamentos e comportamentos), pois o atleta focaliza-se no que vai ocorrer – o futuro – (ex. o que acontecerá na competição, como se vai encontrar, as «sensações», etc.). Isto, pode provocar níveis altos de *arousal/ativação*, que se traduzem em mal-estar (ansiedade). Pelo contrário, outros atletas podem experimentar níveis baixos de *arousal/ativação*. Quando se aproxima a competição não lhes ocorre nenhum tipo de ansiedade (percepciona-se como pouco importante) e os seus pensamentos e acções dirigem-se para outros temas que, geralmente, nada têm a ver com a competição e fazem com que o atleta se apresente com um nível de tensão inadequado. Na competição, os atletas têm que concentrar-se no que ocorre – o presente (ex. onde está a bola, a colocação dos rivais, o ritmo da competição, etc.) –, logo o seu *arousal/ativação* desce (se está alto) ou aumenta (se está baixo) automaticamente, já que os pensamentos e comportamentos focalizam-se naquilo que devem fazer, e não naquilo que eram ou fizeram os temas extradesportivos. Por isso, o nível de *arousal/ativação*, que se consegue nos primeiros momentos

da competição, considera-se geralmente adequado. Se no entanto, por qualquer motivo se modifica, isto é, se aumenta ou diminui durante a competição, o problema não se encontra no *arousal*//activação, senão na concentração. Se o atleta se focaliza no que tem de fazer (ex. as instruções que deu o treinador, a sua colocação no campo, etc.), o *arousal*//activação mantém-se por si só, mas pelo contrário, quando se perde a concentração, e o «invadem» pensamentos irrelevantes nesse momento (ex. «falta pouco tempo e vamos perder», «que má jogada acabo de realizar», etc.), o nível de *arousal*//activação poderá alterar-se, com consequências negativas para o rendimento. Pode dizer-se que o nível de *arousal*//activação na competição depende, de certo modo, da concentração do atleta na tarefa. Afirma-se, igualmente, que existe um *arousal*//activação pré-competitiva ideal, que cada atleta deverá determinar com a ajuda do psicólogo, ou do treinador, e um *arousal*//activação competitivo ideal que, em ocasiões, será similar ao pré-competitivo, mas noutras terá que ser maior ou menor que este, pois assim o requer a situação. Conseguir um *arousal*//activação em cada competição relaciona-se com o objectivo principal do alto rendimento. O modelo defende que, geralmente, é na fase de pré-competição que se produzem alterações de *arousal*//activação que podem criar ansiedade nos atletas. Esta desaparecerá com a chegada da competição, onde o papel do psicólogo do desporto é ajudar os atletas a controlarem o seu nível de *arousal*//activação pré-competitivo (ex. planear actividades para a sua atenção se centrar nelas e não na competição). Ainda que não afecte em excesso a competição, o mal-estar que produz o descontrolo (ansiedade) é suficiente para a actuação do psicólogo. Não sendo assim, o atleta pode associar este mal-estar à competição, convertendo-a em algo negativo. Este modelo, como os anteriores, tem limitações que deverão ser comprovadas com investigações empíricas (ex. controlar o tempo que leva a chegar a «adaptação automática» em cada atleta e estabelecendo escalas que permitam diferenciar aqueles que têm maior dificuldade de adaptação). Assim,

considera-se crucial que cada modalidade desportiva tenha o seu próprio instrumento para medir a «adaptação do *arousal*//activação», pois prediz-se que numas se iniciará mais cedo do que noutras. Sem dúvida, que o treino psicológico para a pré-competição e a competição fará com que a maior parte dos atletas flutuem na zona individual de «*arousal*//activação pré-competitiva e competição ideal».

Segundo Weinberg e Gould (2001), perceber porque a activação afecta o desempenho pode ajudar a regular a própria activação. Existem pelo menos duas explicações para o modo como a activação elevada influencia o desempenho desportivo:

- a) a tensão muscular e dificuldades de coordenação – muitas pessoas que sentem stresse intenso relatam sofrimento e dores musculares. Os atletas que sentem níveis elevados de ansiedade-estado podem afirmar que “ não se sentem bem”, “o seu corpo parece não seguir orientações” ou “estou tenso” em situações críticas. Estas afirmações são naturais: aumentos na activação e na ansiedade-estado provocam aumentos na tensão muscular e também podem interferir na coordenação [ex. alguns estudantes universitários com elevada ansiedade-traço e alguns com ansiedade-traço mais baixa foram observados enquanto atiravam bolas de ténis num alvo; como era de esperar, os alunos com ansiedade-traço mais elevada tinham consideravelmente mais ansiedade-estado do que os indivíduos com ansiedade-traço baixa (Weinberg & Hunt, 1976, in Weinberg & Gould, 2001). Através do estudo electroencefalográfico (EEGS) mostraram que os indivíduos que apresentavam ansiedade-estado elevada, por sua vez mais ansiosos, gastaram mais energia muscular antes, durante e após o lançamento. Portanto, a tensão muscular elevada e as dificuldades de coordenação contribuíram para um desempenho inferior dos estudantes].
- b) mudanças da atenção e concentração – ansiedade e ansiedade-estado elevadas também influenciam o desempenho desportivo em função das mudanças na atenção e na concentração (Nideffer, 1976).

A activação intensa causa um estreitamento do campo de atenção de uma pessoa (Landers, Wang & Courtet, 1985). Em termos psicológicos, a activação elevada causa um estreitamento do campo de atenção, que influencia negativamente o desempenho das tarefas que requerem um foco externo amplo. Quando a activação é grande, a pessoa tende a pesquisar o ambiente de jogo menos frequentemente. A activação e a ansiedade-estado também causam mudanças nos níveis de atenção e de concentração, por afectarem o estilo de atenção (Nideffer, 1976). Os atletas devem aprender a desviar a sua atenção para tarefas adequadas. Cada indivíduo tem um estilo de atenção dominante. O aumento da activação pode fazer com que os indivíduos mudem para um estilo de atenção dominante, que pode ser inadequado para a habilidade em questão. Activação e ansiedade aumentadas também fazem com que os atletas fiquem atentos a estímulos inadequados. Infelizmente, a ansiedade-estado cognitiva excessiva faz com que os indivíduos se foquem em estímulos inadequados, “preocupando-se com a preocupação”, ficando excessivamente auto-avaliadores. Isto, por sua vez, afecta a concentração ideal.

### **2.1.3. Competências Cognitivas**

As competências cognitivas são também indispensáveis na busca da excelência. Competências como a focalização da atenção, refocalização, visualização mental, prática mental e estratégias de planeamento competitivo, revelam-se indispensáveis e impossíveis de dissociar do rendimento desportivo. Vários investigadores examinaram a natureza e importância da focalização e refocalização no desporto e noutros domínios de desempenho (Boutcher, 1993; Nideffer & Sagal, 2001b; Orlick, 2004; Orlick & Partington, 1988). De facto, Nideffer e Sagal (2001b) revelaram que a concentração é frequentemente um factor decisivo na competição atlética. Os atletas têm de ser capazes de não só se focalizarem efectivamente, mas também de

refocalizarem a sua atenção, quando distraídos ou surpreendidos por estímulos internos ou externos (Boutcher, 1993). Orlick (2004) notou que, apesar de a refocalização ser uma competência extremamente importante, é frequentemente a menos praticada pelos atletas.

Outras competências cognitivas relevantes para o melhoramento do desempenho atlético incluem a visualização mental e prática mental (Feltz & Landers, 1983; Vealey & Greenleaf, 1998). As investigações mostraram que apesar destes dois constructos estarem relacionados, eles devem ser diferenciados (Murphy & Jowdy, 1992). Suinn (1993) também distinguiu a prática mental e a visualização mental, relatando que é possível fazer prática mental sem incorporar visualização mental ou sentido visual e que, contrariamente é possível criar imagens psicológicas sem as pôr em acção ou ensaiá-las mentalmente como parte de uma rotina.

O planeamento competitivo é certamente outra competência valiosa para atingir desempenhos excepcionais. Num estudo efectuado a 235 atletas olímpicos canadianos, Orlick e Partington (1988) descobriram que estes atletas tinham claramente estabelecidos planos competitivos que os ajudaram a focalizar-se e refocalizar-se antes e durante os eventos, bem como a avaliar os seus desempenhos após os eventos. Num outro estudo, Gould, Eklund e Jackson (1992) revelaram que os atletas de luta livre olímpica aderiram aos seus planos de preparação mental e rotinas pré-competitivas, o que fez com que fossem capazes de melhor lidar com distrações e circunstâncias imprevistas do que os não medalhistas.

Segundo Dosil (2004), na vida quotidiana é fácil encontrar situações nas quais é necessário utilizar a atenção e a concentração (ex. ao conduzir, ao ver televisão, ao ouvir um professor, etc.), são habilidades conhecidas que se «treinaram» ao longo do tempo. Desde os primeiros anos, a sociedade faz com que o indivíduo se vá adaptando, pouco a pouco, às exigências atencionais do envolvimento, passando de uma atenção involuntária (dependendo a 100% do estímulo) para uma atenção voluntária, na qual o estímulo é importante, mas outros factores como o interesse, os valores, a motivação ... desempenham um papel crucial para mantê-la. Neste processo adaptativo, algumas pessoas

usufruem de um maior treino do que outras, pois as suas condições vitais possibilitaram numerosas situações com diferentes pedidos atencionais.

Para Weinberg e Gould (2001), cada vez mais ouvimos a palavra foco quando atletas e técnicos discutem a prontidão para jogar e quando avaliam o desempenho real. Permanecer focado durante um jogo ou competição inteiros é frequentemente a chave para a vitória (ou na perda do foco, a passagem para a derrota). É fundamental concentrar-se durante uma competição, mesmo no meio do ruído da claque, com condições climatéricas adversas e pensamentos irrelevantes. Muitas coisas podem afectar a concentração; uma das ocorrências mais comuns e problemática é a ansiedade excessiva. Ficar irritado e ansioso quando as coisas parecem estar a fugir do controlo é uma forma segura de perder a concentração.

Na opinião de Salmuski (2002), na aprendizagem de novas técnicas e estratégias tácticas, exige-se ao atleta a concentração máxima durante o treino. O treinador deve ter a capacidade de dirigir a sua atenção para os acontecimentos actuais do jogo, especialmente sobre o comportamento táctico da sua própria equipa, mas também da equipa adversária. Um treinador deve estar em condições de perceber rapidamente as exigências situacionais da atenção e aplicar, em respostas rápidas, estratégias psicológicas para regular a atenção dos seus atletas.

No mesmo trabalho, o autor acima referido afirma que não é suficiente dizer simplesmente ao atleta ou aluno: “é preciso concentração”. Ele necessita, em primeiro lugar, de aprender como o fazer, quando (em que momento), em quê (em quais objectos) e com que intensidade.

A maior parte das pessoas implicadas no processo desportivo consideram a atenção e a concentração como duas variáveis psicológicas bastante influentes para alcançar o sucesso (Boutcher, 1990; González, 2003; Moran, 1996).

Segundo Salmuski (2002), no contexto desportivo um bom rendimento está frequentemente ligado à capacidade de concentração na execução de uma acção desportiva. Antes de definirmos o conceito de concentração sob o ponto de vista psicológico, deve ser esclarecido também o conceito de atenção, o qual está bem definido na literatura da psicologia. O autor relata que a

atenção é entendida, de modo geral, como um estado selectivo, intensivo e dirigido da percepção.

Na opinião de Rützel (1977), a atenção é um processo selectivo; a percepção e imaginação interna são dirigidas, focalizadas, fixadas e concentradas simultaneamente a um estímulo específico, ou seja, os conteúdos do pensamento e da imaginação.

O autor Konzag (1981) entende como atenção um “processo selectivo e regulado da consciência humana” e diferencia, em relação às acções desportivas, três tipos diferentes de concentração: *atenção concentrada* (onde se compreende a focalização da atenção num determinado objecto ou numa acção, que é a capacidade de dirigir conscientemente a atenção a um ponto específico no campo da percepção), *atenção distribuída* (é considerada a distribuição da concentração sobre vários objectos; a intensidade da atenção distribuída é menor, quando em comparação com a atenção concentrada, pois são observados vários objectos e acções) e *capacidade de alteração da atenção* (esta última, uma capacidade decisiva para desportos colectivos, compreendendo a orientação rápida e adequada a situações complexas, por meio de uma boa adaptação da direcção, da intensidade e do volume da atenção, em função das exigências do meio ambiente, sendo a alteração da atenção regulada por comandos voluntários).

Em muitas situações, o atleta precisa de ter também a capacidade de manter um alto nível de concentração durante um longo período de tempo sem perder a intensidade da atenção. Segundo Haider (1982, in Salmuski, 2002), o conceito de vigilância “inclui a ideia da manutenção de certa actividade por um período de tempo mais prolongado, geralmente acompanhado da atenção voluntária. Ao nível do comportamento, a vigilância é definida como o desempenho do indivíduo em tarefas de observação e inspecção, como também em situações experimentais”.

Williams James (1980, in Weinberg & Gould, 2001) afirma que todos sabem o que é a atenção: é tomar posse pela mente, de forma clara e nítida, de um dos que parecem vários objectos ou séries de pensamentos simultaneamente possíveis. Focalização e concentração de consciência são a essência. Elas implicam um afastamento de algumas coisas, com o fim de lidar

efectivamente com outras. A definição focaliza-se num aspecto particular da concentração (atenção selectiva), embora uma definição mais contemporânea considere atenção mais amplamente como a concentração de esforço mental sobre eventos sensoriais ou mentais (Solso & Massaro, 1995).

Uma definição útil de concentração em ambientes desportivos e de actividade física conteria normalmente três partes (Weinberg & Gould, 2001):

1. *Concentração em sinais relevantes no ambiente* (atenção selectiva) – é a parte da concentração que se refere à focalização em sinais ambientais relevantes, ou atenção selectiva. Sinais irrelevantes são eliminados ou desconsiderados. É considerado atenção selectiva, porque está a seleccionar quais os sinais a que devem prestar atenção e quais os sinais que devem desconsiderar (ex. sinal relevante pode ser o assegurar a realização da sua própria rotina e irrelevante o focalizar-se em elementos que não têm a ver com a tarefa que está a realizar).
2. *Manutenção daquele foco de atenção todo o tempo* – manter o foco de atenção durante toda a competição também faz parte da concentração. Poucos são os atletas que têm momentos de grandeza e conseguem manter um elevado nível de jogo durante a competição inteira. Manter o foco por longos períodos de tempo não é tarefa fácil. Basicamente, a flexibilidade da atenção parece ser crítica e os atletas desviam a atenção entre um foco externo e um interno, dependendo de como se sentem num determinado momento.
3. *Consciência da situação* – um dos aspectos menos compreendidos, mas mais interessantes e importantes do foco da atenção no desporto, é a capacidade de um atleta entender o que está a acontecer à sua volta. Conhecida como a consciência da situação, esta capacidade permite, basicamente, que os jogadores avaliem situações de jogo, adversários e competições para tomar decisões apropriadas com base na situação, frequentemente sob pressão e exigências de tempo. As investigações indicam que os melhores jogadores são capazes de analisar situações mais rapidamente e usar mais sinais de antecipação do que a média dos outros atletas (Abernathy, 2001). Ser capaz de analisar a situação para

saber o que fazer – e possivelmente o que o seu adversário está para fazer – é a chave da habilidade atenção.

Estes autores, Dosil e Caracuel (2003), propõem como definição:

- *Atenção*: a forma de interacção com o envolvimento, na qual o sujeito estabelece contacto com os estímulos relevantes da situação (procurando rejeitar os estímulos impertinentes) no momento presente (excepto quando a situação reclama interactuar com o passado ou com o futuro – retrospectiva ou prospectivamente).
- *Concentração*: mantendo as condições atencionais ao longo de um tempo, mais ou menos duradouro, dependendo da exigência da situação que enfrentamos.

Segundo Salmuski (2002), existe uma diversidade de factores internos e externos que influenciam constantemente o estado actual da atenção e concentração. Cratty (1989) distingue os factores internos e externos. As variáveis seguintes podem influenciar os processos de atenção, concentração e vigilância (Cratty, 1989):

- *Características visuais* – Existe uma diferença entre atletas mais experientes e atletas iniciados na forma como movimentam os olhos, quando observam um objecto em movimento ou estático, ou quando direccionam o olhar de um objecto para o outro. A velocidade para responder a um estímulo novo, como também a eficiência para deslocar os olhos de um objecto para outro ou de uma pessoa para outra, sofre influência das diferenças individuais. Alguns desses processos podem ser modificados ou sujeitos à aprendizagem subconsciente com o tempo, mas outros não podem ser facilmente alterados.
- *Nível de activação (level of arousal)* – A capacidade de controlar e modificar o nível de activação influencia tanto o processo de atenção a longo prazo, como também a curto prazo. Existem atletas que demonstram uma grande eficiência na aplicação da atenção a curto prazo, possibilitando a execução de tarefas adequadas em curtos

períodos. Mas, esse mesmo atleta, pode não ser capaz de manter a atenção por um período de tempo maior, como normalmente é necessário em diversos desportos. Pessoas que não possuem a capacidade de alternar os níveis de activação e as formas de atenção encontram dificuldade para evoluírem no contexto desportivo, especialmente em determinados desportos que requerem constantes mudanças nos níveis de activação e atenção.

- Características da personalidade – Algumas investigações verificaram que indivíduos que são classificados como introvertidos ou extrovertidos apresentam diferentes tendências atencionais com o passar do tempo. Os extrovertidos são mais activos e reactivos, aos seus próprios ambientes, do que aqueles que apresentam um comportamento introvertido e também são mais condicionados nas experiências psicológicas. Nota-se claramente, o contraste entre estes dois tipos de personalidade quando apresentamos uma tarefa de vigilância com longa duração. Os introvertidos conseguem uma maior eficiência durante os últimos estádios de uma tarefa prolongada, enquanto os extrovertidos acompanham melhor as sessões de curta duração (Gillespie & Eysenck, 1980, in Salmuski, 2002). Nas tarefas que exigem uma atenção a curto prazo, a aprendizagem e o desempenho dos introvertidos podem ser inferiores aos dos extrovertidos.
- Diferenças de sexo – Quando são comparados os sexos verificam-se diferenças no que se refere às qualidades que reflectem a atenção. Estes resultados devem ser interpretados com cuidado, porque existe uma tendência contemporânea em rejeitar estereótipos culturais de “comportamento apropriado para o sexo”, o qual interfere nos níveis de activação e de receptividade de vários tipos de estímulos. Tendências para detectar e reagir a sugestões sociais súbitas caracterizam um estilo de atenção feminina. Este estilo é marcado pela disposição de responder a sugestões emotivas, enquanto reduz a tendência à intensidade de um estímulo extremamente forte (Silverman, 1970). O modelo da atenção masculino caracteriza-se

pelo mínimo de distração, uma relativa falta de sensibilidade para o estímulo social, um nível de activação mais alto e uma tendência para inibir respostas para sentimentos internos e pensamentos.

- Hora do dia – Existe uma inter-relação entre activação e atenção. Qualquer variável que potencie o nível de activação deve provocar uma alteração na qualidade da atenção. Segundo Barton e Cattell (1974), os níveis de activação estão relacionados com os ritmos circadianos e com as flutuações de temperatura corporal durante o dia. A literatura específica, em caso de atletas, indica que o nível óptimo de desempenho/atenção ocorre por volta de meio-dia e parece atingir um pique quatro horas após um sono prolongado. Devido a isso, alguns atletas são submetidos, dentro de certo contexto, a uma modificação dos padrões de sono para obter um nível óptimo de atenção quatro horas após despertarem, independentemente da hora em que isso ocorra.
- Nível de aprendizagem – É a variável mais importante, quando se estudam as relações entre desempenho/atenção do atleta, ou seja, o nível da tarefa ou subtarefa, tentando saber se esta foi assimilada e aprendida. Quando uma determinada tarefa está automatizada a ponto de que a sua execução exija pouca ou nenhuma atenção, e o desempenho se torne contínuo e inconsciente, dizemos que ocorreu aprendizagem. Um atleta experiente que domina e automatiza uma grande variedade de tarefas dispõe de uma energia atencional que pode ser aplicada a novas situações de jogo ou ser empregue para bloquear distrações e pensamentos negativos.

A concentração e atenção diferem de umas situações para outras, assim como entre as pessoas. Por este motivo, é importante distinguir os aspectos comuns que podem apresentar os diferentes desportos:

- Desportos de concentração alta-constante: são aqueles nos quais o atleta deve manter a concentração na tarefa constantemente, evitando em qualquer momento quebras na focalização, pois estas poderiam produzir uma perda de concentração que se repercutiria

nalguma manobra, cometendo um erro passível de causar estragos a nível pessoal ou desportivo. Modalidades deste tipo são: motociclismo, automobilismo, ski, saltos de trampolim, ginástica artística, etc.

- Desportos de concentração alta-momentânea: são as modalidades que, pelas suas características, obrigam a uma máxima concentração em momentos pontuais, com períodos de baixa concentração pelos intervalos (ex. ténis, golfe, bilhar, tiro, etc.) ou porque a própria competição o permite (ex. basquetebol, futebol, rugby, etc.).

Para os autores Schmid, Peper e Wilson (2001), a concentração é essencial para alcançar o máximo rendimento para que cada indivíduo tem capacidade. A componente principal da concentração é a capacidade de focalizar a atenção sobre a tarefa que se está a desenvolver e não se distrair com estímulos internos ou externos que sejam irrelevantes. Os estímulos externos podem incluir o ruído dos espectadores, música, certas chamadas de atenção dos árbitros e comportamentos anti-desportivos. Os estímulos internos incluem sensações corporais de distração e sentimentos tais como “estou realmente cansado”, “não te ponhas nervoso” e “vou estar ridículo”. Ainda que os estímulos externos e internos possam parecer separados em categorias, afectam-se um ao outro continuamente. Quase todos os acontecimentos externos desencadeiam uma mudança cognitiva e emocional no atleta. Esta interacção dá-se durante todo o tempo e, por isso, os treinadores e psicólogos do desporto devem treinar os atletas a enfrentarem estes eventos e situações de pressão, tal como na competição. A menos que este treino esteja realizado e dominado, o desempenho quase sempre será afectado.

Ainda segundo os autores Schmid, Peper e Wilson (2001), pode aprender-se a diminuir a atenção até estímulos irrelevantes, ou então aumentá-la até estímulos relevantes. Neste processo aprende-se a tomar consciência selectiva – a habilidade de prestar atenção selectivamente aos estímulos relevantes e a ignorar os irrelevantes. O treino da concentração incrementa a capacidade para refocalizar a atenção uma vez perdida na tarefa que se está a realizar, sem por isto continuar a pensar ou sentir algum tipo de distração.

Para Orlick (2004), se tivesse de escolher uma competência psicológica que caracterizasse os atletas ou os atletas de elite, escolheria a sua capacidade para adaptar-se e recuperar a concentração, perante eventuais distrações. De modo a conseguir resultados próximos do seu melhor resultado, têm que desenvolver a competência necessária para controlar a distração mediante a prática regular. Há que aprender a manter a focalização da atenção, perante potenciais distrações e refocalizar-se de forma efectiva para recuperar rapidamente a conexão, se está perdida.

Orlick (2004) afirma que as distrações provêm de várias fontes: ganhar, perder, as expectativas dos outros, as próprias expectativas, os familiares, as amizades, os companheiros de equipa, treinadores, supervisores, pontuação, adversários, árbitros, meios de comunicação, patrocinadores, preocupações financeiras e educativas, alterações no seu nível de rendimento desportivo, fadiga, lesões, doenças, exigências extras, mudanças nas normas habituais e os próprios pensamentos antes, durante e depois do desempenho. As distrações são um elemento omnipresente, que faz parte do desporto e da vida em geral.

O mesmo autor relata que quando se participa numa competição ou noutras situações ambientais de elevadas exigências, o número potencial de distrações aumenta substancialmente. É o próprio atleta que decide se estas circunstâncias o distraem, desagradam e diminuem a sua autoconfiança, provocando nele um estado de ânimo negativo que o afaste da focalização da atenção selectiva ou que interfira no desempenho.

É opção sua, deixar que algo se converta numa distração e que realmente distraia. De outra forma, é simplesmente algo que pode ocorrer na vida quotidiana, no treino, na competição ou durante o seu desempenho. O atleta pode optar entre deixar-se distrair ou não e prestar-lhe atenção ou não (Orlick, 2004).

O mais importante é não permitir que o que normalmente consideramos uma distração influencie negativamente o nosso estado de ânimo ou o nosso rendimento. O atleta não perde as habilidades de desempenho/execução por culpa de uma distração; o que perde é a focalização da atenção que lhe permite consegui-la de forma eficaz. É possível que alguma vez o atleta não

goste de alguma coisa que tenham dito ou feito, mas isso não significa que tenha que reagir com fúria ou perder o controlo emocional. Pode confrontar-se com uma decisão, de um árbitro ou uma regra que foi injustamente aplicada, mas não deve permitir que isso destrua a sua actuação desportiva ou a sua vida diária. Pode ser que em alguns momentos da sua actuação, ou da sua vida, não desempenhe tão bem como desejaria num determinado momento. Talvez isto lhe crie alguma frustração, mas não significa que reaja forçosamente, abandonando ou questionando a sua capacidade. Podem aparecer obstáculos imprevistos como mudanças de horários, exigências adicionais, atrasos, pessoas incompetentes, falta de espaço pessoal ou mudanças em assuntos como o alojamento, as comodidades ou o menu. Apesar de tudo, não deve sentir-se ultrapassado ou distrair-se, deixando que o foco de atenção positivo fuja. Pode desejar um resultado positivo mais do que tudo no mundo, mas deve evitar a obsessão, o analisar em excesso ou preocupar-se com o resultado (Orlick, 2004).

O atleta pode encontrar um caminho rodeando, atravessando, saltando por cima de qualquer obstáculo, comprometendo-se consigo mesmo a permanecer positivo, mudando o negativo em positivo, tirando vantagem da situação e recuperando completamente a concentração na focalização da atenção, logo que seja possível. Quando reage emocionalmente perante as distrações ou os potenciais obstáculos, derrota-se a si mesmo, porque se afasta do foco de atenção que lhe interessa, esgotando-se fisicamente e mentalmente. Se continuar a reagir desta forma durante um longo período de tempo ou um evento que dure dias ou semanas – como muitos torneios ou campeonatos – arrisca-se a ficar exausto, podendo até ficar doente. Ao reagir de forma constantemente negativa a situações potencialmente stressantes, consome demasiada energia e diminui a resistência. Obviamente, isto pode prejudicar o resultado desportivo, juntando mais um factor stressante (Orlick, 2004).

Quando tem de enfrentar um stresse adicional, o descanso extra revela-se uma bênção. Se descansa bem, confronta-se melhor com o stresse. Também é importante que descanse depois do stresse. Propondo para si pequenos objectivos diários e planear quotidianamente, procurando sempre um

descanso adequado, a prática de alguma actividade física agradável e obter uma certa sensação de controlo sobre o que realiza, será uma grande ajuda nos ambientes de stresse (Orlick, 2004).

Em competições importantes, em situações de actuação comprometidas ou nas próprias relações interpessoais, observar as distrações à distância, como alguns fazem habitualmente, começaram a aperceber-se de que a maioria são pequenas coisas que se resolvem a curto prazo, que na realidade não vale a pena gastar energia emocional com elas (Orlick, 2004).

Segundo Weinberg e Gould (2001), muitos atletas reconhecem que têm problemas de concentração durante toda a competição. Geralmente, os seus problemas de concentração são causados por uma focalização da atenção inadequada. Os atletas não estão concentrados nos sinais relevantes; pelo contrário, eles distraem-se com pensamentos, com outros acontecimentos e emoções.

Ainda para Weinberg e Gould (2001), apenas nas últimas décadas os investigadores estudaram sistematicamente as utilidades potenciais e a efectividade da visualização mental (VM) em ambientes desportivos e de actividade física.

Segundo Cruz e Viana (1996), são bem conhecidos, no meio desportivo, os casos dos atletas de alto nível que têm defendido publicamente a utilização da imaginação e pratica mental como instrumentos de melhoria do rendimento.

Na opinião de Vealey (1986), o treino da visualização mental é uma técnica que “programa” a mente para responder tal como foi programada.

A importância da técnica em psicologia do desporto ficou demonstrada através de diversos estudos (Holmes & Collins, 2002; Hardy, Jones & Weinberg, 1996; Perry & Morris, 1995); considera-se que é uma das estratégias chaves que deve utilizar o psicólogo na intervenção com os atletas.

Segundo Dosil (2004), a utilização da visualização mental é comum na população em geral. Todas as pessoas experimentaram, em algum momento da sua vida, a utilização da técnica para recriar um acontecimento passado que tivesse ocorrido. Hardy, Jones e Gould (1996) indicam que a utilização da técnica de visualização mental é frequentemente usada pelos atletas de elite, porque a desenvolveram ao longo da sua carreira desportiva. Alguns utilizam-

-na de forma desorganizada e intuitivamente, enquanto outros de forma estruturada e com finalidade específica.

A visualização mental é utilizada fundamentalmente para otimizar o rendimento dos atletas e como instrumento de aprendizagem de competências (Hall, Rodgers & Barr, 1990), sendo provavelmente um dos factores psicológicos mais importantes para o sucesso, estando a sua importância evidenciada de diversas formas:

- a)** Por um lado, a preparação mental e a utilização da VM é notada e observada em recintos desportivos ou transmissões televisivas, quando alguns atletas praticam mentalmente o seu desempenho através da VM (Cruz, 1996). Paralelamente, existem numerosos relatos de atletas de alto nível de todo o mundo que defendem a utilização da visualização mental e prática mental para facilitar e melhorar o rendimento (Harris & Harris, 1992; Nideffer, 1985; Martens, 1987; Weinberg, 1998; Cox, 2002; Cruz & Viana, 1996).
- b)** Competências psicológicas utilizadas pelos atletas de elite concluíram que a VM é apresentada mais frequentemente do que outra competência qualquer (Gould, Tammen, Murphy & May, 1989, in Weinberg & Gould, 2001; Jowdy, Murphy & Durtschi, 1989, in Horn, 2008).
- c)** Finalmente, os estudos que investigam a eficácia da VM e do treino mental no desempenho motor comprovam a importância da imaginação e VM no rendimento desportivo, especialmente quando acompanhada do treino físico (Richardson, 1967a,b; Martens, 1982, in Williams, 1991; Corbin, 1972; Feltz & Landers, 1983; Suinn, 1993).

Esta estratégia contribui para o treino mental de todos os comportamentos previstos na execução durante a competição, sendo produzidos mentalmente e repetidamente na sua forma e sequência correcta, de modo a poderem funcionar como comandos motores conscientes e controlados (Alves, 2002).

Moran (2004), Murphy e Martin (2002) referem os numerosos conceitos pelos quais é conhecida a técnica no contexto da investigação (ensaio mental,

treino mental, prática mental, visualização, imagética, ensaio imaginativo, pensamento corporal, prática encoberta, sonhos, alucinações, ensaio simbólico, prática implícita, treino ideomotor, prática conceptual e prática de sofá).

Segundo Weinberg e Gould (2001), estes termos referem-se à criação ou recriação de uma experiência na mente. O processo envolve recuperar na memória fragmentos de informação, armazenados de experiências passadas, e moldar os fragmentos em imagens significativas. Essas experiências são basicamente um produto da nossa memória, experimentada externamente pela recordação e reconstrução de eventos anteriores. A visualização mental é na verdade uma simulação. A mente humana pode imaginar (ou criar imagens) e retratar eventos que ainda não ocorreram.

Na opinião de Dosil (2004), os três conceitos mais utilizados são: prática imaginada, visualização mental e prática mental.

Segundo Cruz e Viana (1996), a investigação inicial neste domínio, nomeadamente aquela que estava preocupada com as técnicas psicológicas para a optimização do rendimento, recorreu à designação de “prática mental”. Corbin (1972) definiu a prática mental como a “repetição de uma tarefa, sem movimento observável, com a intenção específica de aprender”. No entanto, para clarificar as distinções entre termos, Murphy e Jowdy (1992) salientaram que a prática mental não implica necessariamente o envolvimento da “imaginação”. Para estes autores, a imaginação refere-se a um processo mental que envolve uma experiência sensorial e perspectiva, que ocorre sem estímulos antecedentes conhecidos e onde o indivíduo tem consciência plena dessa experiência. Os mesmos autores consideram que a prática mental consiste mais num termo descritivo para uma técnica específica, utilizada pelos atletas.

Por sua vez, o termo “visualização mental” tem também sido utilizado como sinónimo de “imaginação”. Alguns autores defendem que se trata de dois conceitos diferentes, uma vez que a imaginação envolve todos os sentidos, enquanto a visualização “ver com os olhos da mente” tem subjacente apenas o recurso ao sentido da visão (Vealey & Walter, 1993).

Segundo Alves (1999), o recurso controlado e científico à repetição

mental, genericamente conhecido por visualização mental, é algo com que todos estamos familiarizados, pois todos os dias fabricamos imagens na nossa cabeça e produzimos filmes mentais inéditos.

Segundo Weinberg e Gould (2001), vários factores determinam o quanto a visualização mental pode melhorar o desempenho.

- Natureza da tarefa – a teoria da aprendizagem simbólica tem demonstrado que tarefas envolvendo componentes cognitivas, tais como tomada de decisão e percepção, obtêm maiores benefícios da visualização mental (Feltz & Landers, 1983). Praticando mentalmente, a pessoa pode pensar sobre que tipos de estratégias serão utilizadas e as consequências de cada acção podem ser previstas com base em experiências anteriores e habilidades semelhantes, onde a pessoa consegue excluir acções inadequadas (Schmidt, Peper & Wilson, 2001). Além disso, é permitido à pessoa ensaiar as regularidades temporais e espaciais de uma habilidade. A natureza da tarefa e o nível de habilidade do realizador afectam a forma como a visualização mental melhora o desempenho. Atletas iniciados e atletas de elite que utilizam a visualização mental em tarefas cognitivas apresentam efeitos mais positivos.
- Nível de habilidade do indivíduo – um outro factor importante é o nível de habilidade da pessoa. Estudos experimentais demonstram que a visualização mental ajuda significativamente o desempenho, tanto para atletas iniciados como para atletas de elite, embora os efeitos sejam mais fortes nestes últimos (Feltz & Landers, 1983). A visualização mental pode ajudar os atletas iniciados a focalizarem-se em elementos cognitivos relevantes para um desempenho bem-sucedido na actividade. Para atletas de elite, a visualização mental parece ajudar a refinar habilidades e prepara-os para tomar decisões e fazer ajustes perceptivos rapidamente.
- Capacidade de visualização mental do indivíduo – os autores Weinberg e Gould (2001) afirmam que os estudos indicam que a visualização mental é mais efectiva quando os indivíduos têm maior capacidade de visualizar ou desenvolver a visualização. Uma boa

capacidade de visualização mental tem sido definida, principalmente, em termos de nitidez e capacidade de controlo das imagens. Segundo Alves (1999), a nitidez refere-se à clareza e realidade da imagem, enquanto o controlo se refere à capacidade do atleta em alterar e reconstituir a imagem. A investigação nesta área tem demonstrado, de forma consistente, que existe uma relação positiva e significativa entre a capacidade dos atletas para visualizar uma tarefa e a *performance* subsequente nessa mesma tarefa (Highlen & Bennett, 1983, in Alves, 1999). É importante informar os indivíduos que a visualização mental é uma habilidade e, portanto, a nitidez e a capacidade de controlo da visualização podem ser melhoradas com a prática (Rodgers, Hall & Buckholtz, 1991).

- *Utilizando a visualização mental juntamente com exercícios físicos* – a visualização mental não deve substituir o exercício físico. Na verdade, uma combinação de exercícios físicos e mentais não será melhor do que somente a prática de exercícios físicos dentro da mesma estrutura de tempo, se os treinos mentais roubarem tempo de treino físico (Hird, Landers, Thomas & Horan, 1991, in Weinberg & Gould, 2001). A visualização mental precisa de ser adicionada à prática física e não substituí-la. A prática mental auxilia na melhoria do desempenho mais do que qualquer outra prática. A visualização mental deve ser vista como uma forma de treinar a mente, em conjunto com o treino físico. Em essência, pode pensar-se na visualização mental como um suplemento vitamínico à prática física, o que pode dar aos indivíduos uma vantagem na melhoria do desempenho (Vealey & Walter, 1993). Quando um indivíduo está lesionado, cansado ou treinou demais, então a visualização mental deve ser utilizada como um treino substituto ao exercício físico.

Salmon et al. (1994, in Alves, 1999), num estudo realizado com atletas de futebol, verificaram que o uso da visualização mental era mais referido pelos atletas de elite que pelos atletas de não elite. Também De Francesco e Burke (1997, in Alves, 1999) num estudo que realizaram com 115 tenistas, com média

de idades de 25,5 anos, referem que a estratégia que mais utilizavam, no pré-serviço, era a visualização mental. Referem também, que os atletas *experts* atribuíam a sua *performance* às variáveis psicológicas, mais que os não *experts*.

Procurando levar os atletas a responderem de forma mais eficaz e consistente às exigências das situações desportivas, surgiram os programas de treino de competências psicológicas (TCP), que procuram identificar, analisar, ensinar e treinar as competências cognitivas, mentais ou psicológicas, mais directamente relacionadas com o rendimento desportivo (Alderman, 1984, in Dias, Faria & Cruz, 1997). Subjacente a estes programas, está a ideia de que **a)** os factores psicológicos têm um impacto muito grande no sucesso desportivo, **b)** as competências e capacidades psicológicas, tal como acontece com as capacidades físicas e técnicas, podem ser ensinadas e aprendidas ou melhoradas e **c)** um treino psicológico sistemático pode aumentar o rendimento e/ou promover o crescimento e desenvolvimento pessoal (Daw & Burton, 1994; Dias, Faria & Cruz, 1997).

Segundo vários autores, actualmente, o número de programas de TCP tem vindo a aumentar substancialmente, não só a nível quantitativo, mas também a nível qualitativo (Balaguer, 1994; Daw & Burton, 1994, in Dias, Faria & Cruz, 1997). Esta expansão está relacionada com uma consciencialização cada vez maior da importância do treino de competências psicológicas por parte dos treinadores e atletas; com uma maior disponibilidade de materiais escritos aplicados para treinadores e atletas (Christina & Corços, 1988; Nideffer, 1982; Mills, 1995; Bump, 1989, in Dias, Faria & Cruz, 1997; Orlick, 1986a; Orlick, 1986b; Nideffer, 1985; Harris & Harris, 1984; Martens, 1987; Cruz, 1996) e, por último, com o aparecimento de cada vez mais investigações aplicadas, descrevendo e avaliando tipos de programas de TCP (Srebo, 1997, Serrano & Pargman, 1993, May, 1997, Daw & Burton, 1994, Le Scanff, 1997, Moore & Stevenson, 1994, Carron & Spink, 1993, Orbach, Price & Singer, 1997, Prapavesis, Grove, McNair & Cable, 1992, Cruz, 1987, Suinn, 1986, in Dias, Faria & Cruz, 1997).

Geralmente, as competências psicológicas que os psicólogos do desporto têm considerado mais relevantes e que costumam integrar os

programas de TCP são a motivação e formulação de objectivos (FO), a autoconfiança, o controlo de stresse e de ansiedade, a visualização mental (VM), a atenção e a concentração. Nas modalidades colectivas, para além destas, são também importantes as competências de comunicação e relacionamento interpessoal, a coesão e o “espírito de equipa” (Cruz & Viana, 1996).

Segundo Salmuski (2002), existem diferentes conceitos e visões sobre o treino mental. Vários autores (Unestahl, 1989; Gould & Damarjian, 1998; Eberspächer, 1995; Orlick, 1986a, 2000; Nideffer, 1985; Suinn, 1993) entendem por treino mental um conceito complexo de diferentes habilidades mentais como, por exemplo, estabelecimento de objectivos, aumento da autoconfiança, desenvolvimento da concentração, visualização e imaginação, controlo da activação e da ansiedade, rotinas mentais para a competição, etc.

Na concepção de Weinberg e Gould (2001), o treino de competências psicológicas (TCP) refere-se à prática sistemática e consistente de competências mentais ou psicológicas. Técnicos ou atletas sabem que as competências físicas devem ser praticadas regularmente e refinadas por meio de, literalmente, milhares e milhares de repetições. Tal como as competências físicas, as competências psicológicas, como manter e focalizar a concentração, regular os níveis de activação, aumentar a confiança e manter a motivação também precisam de ser sistematicamente treinadas.

Para Becker Jr. e Salmuski (2002), o treino psicológico é um programa de preparação composto por diferentes técnicas que proporcionam ao atleta, ou praticante de exercício, a aprendizagem, manutenção e aperfeiçoamento psicofísico.

Na opinião de Taylor (1993, in Becker Jr. & Samulski, 2002), cada desporto tem características únicas, exigindo uma preparação técnica, física e psicológica, por parte dos atletas. Alguns desses desportos têm um ou dois factores que influenciam mais sobre o rendimento do atleta. Desta forma, um programa de preparação psicológica exige que estes factores sejam o principal foco das sessões, como pode ser observado nos seguintes pontos:

- Duração da competição – um desporto que tem uma duração curta, como a corrida de 100 metros no atletismo que dura 10 segundos,

tem diferenças de outro como um jogo de ténis que pode durar 4 horas.

- Tipo de exigência física – um desporto que exige uma competência motora fina e tem predominância anaeróbica, difere muito de um outro que exige uma competência motora grossa e tem uma predominância aeróbica.
- Tempo usado para as acções durante a competição – um desporto que tem uma acção única apresenta uma grande diferença de outro que exige várias acções isoladas com intervalos de tempo (ex. corrida 100 metros no atletismo e golfe (muitas tacadas com muitos intervalos)).
- Tipos de quantidade de pré-preparação – os desportos apresentam diferentes exigências no tipo e quantidade da preparação antes da acção ou acções (ex. para um tiro de fuzil ou para uma coreografia de ginástica).

Para Becker Jr. e Samulski (2002), a evolução da preparação psicológica mostra que há uma série de possibilidades em termos de estratégias e técnicas para preparar o ser humano, de modo a que enfrente uma enorme pressão e possa render ao máximo no seu potencial psicofísico na hora da competição. Deve sempre ter-se em atenção que cada atleta tem qualidades e fraquezas. Avaliando-se psicologicamente um atleta e o grupo poderemos estabelecer um programa de treino psicológico específico para melhorar aspectos que não estão bem e manter (ou aperfeiçoar) as outras qualidades. Não basta estabelecer um programa de treino psicológico, pois ele faz parte de um programa de psicologia aplicada, não funcionando separadamente.

Orlick (1986a) propôs a elaboração, desenvolvimento e treino de planos mentais pré-competitivos e competitivos, individualizados segundo a modalidade em causa e as necessidades do atleta. Para Pérez Recio (1995) os planos mentais de competição pretendem “organizar os recursos de confronto de que dispõe um atleta numa determinada situação de prestação desportiva” e têm como objectivo final “fazer com que o atleta avalie os seus recursos

personais como suficientes para atingir o objectivo desejado numa situação concreta”.

Segundo Salmuski (2002), as rotinas psicológicas podem ser desenvolvidas e aplicadas em desportos individuais e colectivos.

Para Cruz (1996), os planos mentais permitem, entre outras coisas, “limpar” do padrão de comportamentos do atleta tudo aquilo que for negativo, ineficaz ou contraproducente e, por outro lado, “organizar” tudo aquilo que for positivo e eficaz. Orlick (1986a) afirma que um dos benefícios dos planos mentais é o ajudar os atletas a manterem a sua atenção desviada de pensamentos e auto-sugestões negativas. Um outro benefício tem a ver com o facto de pensamentos, imagens e directrizes mentais que sejam positivas, determinadas e centradas no que se quer realizar, fazendo muitas vezes com que o corpo dos atletas reaja e responda de forma consistente com os interesses e desejos do atleta.

Segundo Salmuski (2002), uma rotina psicológica representa uma combinação de diferentes técnicas fisiológicas e psicológicas com a finalidade de estabilizar o comportamento emocional de atletas na competição e de ajudá-lo a dirigir a sua atenção aos estímulos relevantes da tarefa a ser realizada. Elementos de uma rotina psicológica podem ser: o estabelecimento de objectivos; regulação do nível de stresse e activação; técnicas de visualização mental; técnicas de atenção e concentração mental e auto-instruções positivas para motivar-se em situações decisivas.

## **2.2. Caracterização e Factores Psicológicos na Modalidade de Judo**

O Treino Desportivo baseia-se na preparação desportiva sendo esta caracterizada por formas, meios e processos de intervenção. No caso específico do Judo, tal como outras modalidades desportivas, os princípios base (Biológicos e Pedagógicos) do Treino Desportivo devem estar bem vinculados em todo o processo, incluindo no processo de preparação desportiva as dimensões física, técnico-táctica, psicológica e teórica.

Sendo o judo uma modalidade que divide os atletas em categorias de peso, a composição corporal tem um interesse muito particular. O peso corporal não se prende apenas com o bom estado de saúde ou com a melhor capacidade de movimentação, mas também com a obrigatoriedade de integração na categoria de peso onde à partida se poderá ter mais possibilidade de êxito. Por conseguinte, é fundamental que os judocas adotem uma dieta equilibrada e direccionada para a manutenção ou redução de peso, podendo representar sacrifícios, que só uma grande motivação intrínseca do atleta pode superar (Dosil, 2008).

Apesar do senso comum transmitir a ideia de que só os factores técnicos são o pré-requisito para atingir bons resultados, é sabido que outros factores desempenham também um papel decisivo na *performance*. Salientam-se então os aspectos relacionados com aptidão física e metabólica, a composição corporal e os aspectos psicológicos. Os factores biossociais são, nos dias de hoje, considerados de grande importância neste contexto.

No Judo, a preparação física ao nível das capacidades físicas condicionais, assume grande importância, salientando-se o trabalho de força (dinâmica máxima, explosiva, de resistência), a resistência (anaeróbia láctica), a velocidade (execução, reacção) e a flexibilidade (conferindo boa amplitude de movimentos). Paralelo a este trabalho, o desenvolvimento e o treino das capacidades coordenativas (coordenação, agilidade, destreza) é preponderante para uma boa forma física e bons níveis de desempenho.

A eficácia competitiva está dependente da maximização destas capacidades (condicionais e coordenativas), paralelamente à execução motora da técnica específica da modalidade em combate, assim como a capacidade

de orientação, percepção e equilíbrio em contextos de variação da envolvimento e do adversário. A aptidão física ideal para o judoca resulta de diferentes variáveis, tais como: técnicas, biomecânicas, bioenergéticas, tático-estratégicas, entre outras (Roquette & Monteiro, 1991). São também favoráveis, uma boa potência aeróbia e uma boa resistência anaeróbia láctica (Gorostiaga, 1988).

A preparação técnico-táctica do Judo na actualidade assume, mais que nunca, um papel de máximo relevo, pois no panorama competitivo dos dias de hoje, onde a preparação física está bastante equiparada, serão os factores técnicos que poderão marcar a diferença. Assim, neste âmbito, a aprendizagem dos gestos técnicos específicos do Judo (técnicas de projecção, imobilização, luxação ou estrangulamento) sob o ponto de vista biomecânico do movimento é essencial. Tal factor confere um bom domínio técnico ao atleta, assim como para que este possa escolher o seu *Tokui-Waza* (técnica preferida) e sistema de ataque, transições pé-solo ou optimização do trabalho em *Ne-Waza* (ao nível do solo).

Paralelamente, o trabalho tático exige uma forte preparação dado que o judoca deve comportar na sua bagagem cognitiva um leque de alternativas para trabalhos desenvolvidos em situações especiais (situações sobre a zona de perigo, pegadas estudadas) ou de sobreaviso para combates realizados com adversários "especiais" (visionamento de vídeo, estudo do sistema de ataque).

Ainda no treino desportivo surge a preparação psicológica, a qual assume uma importância crescente no processo actual de treino em qualquer modalidade; este facto contraria o passado, em que o processo de treino de desportistas focalizava a sua atenção na preparação física, descuidando a parte psicológica. Os últimos avanços das ciências do desporto incluem a preparação mental como área fundamental que deve ter em conta o desportista, sem a qual as suas possibilidades de êxito são limitadas (Dasil, 2002).

Torna-se primordial no treino mental, o trabalho de habilidades psicológicas que são manifestadas em cada desportista de maneira distinta e que são agrupadas em conceitos de componentes amplos.

Desta forma, são criados focos de trabalho, onde as características base, que contemplam o estabelecimento de objectivos, a autoconfiança e o compromisso, são fundamentais e essenciais para uma *performance* de alto nível, consistente no desporto; estas características são consideradas como os alicerces que sustentam o desenvolvimento de outras habilidades mentais.

As características psicossomáticas como reacções de stresse, controlo do medo, relaxamento e activação causam variações que estimulam fisiologicamente, bem como intensificam a actividade mental e física, podendo ser usadas para a sua regulação. Já as características cognitivas, como o imaginário, a prática mental, a focalização e o planeamento da competição são dependentes de processos do pensamento e as actividades incluem sensação, percepção, aprendizagem, memória e raciocínio (Duarand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001; Duarand-Bush & Salmela, 2002).

Para os mesmos autores, características pessoais como a tenacidade e a inteligência competitiva poderão favorecer este tipo de trabalho que, aliadas à preparação teórica onde o domínio das regras, comportamentos éticos e morais da modalidade devem integrar a abordagem por parte do treinador.

Ao nível do judo competitivo, e de acordo com Adiego e Gimeno (2002), revelam-se como variáveis psicológicas determinantes no perfil psicológico dos competidores a motivação, o nível de activação, a autoconfiança e a atenção/concentração.

Por sua vez, Farré (1997) apresenta como factores considerados característicos deste tipo de população, no desempenho durante o combate em âmbito competitivo, os seguintes: elevada percepção de auto-eficácia, controlo eficaz da activação, domínio da concentração e adequada motivação.

Dosil (2003) propõe a definição de atenção como uma forma de interacção com o meio, em que um indivíduo estabelece contacto com os estímulos relevantes de uma situação (procurando abstrair-se dos estímulos não pertinentes) no presente (excepto quando a situação exija uma interacção com o passado ou com o futuro – retrospectivamente ou prospectivamente). O mesmo autor refere que a concentração se revela como a manutenção das condições atencionais ao longo de um tempo, mais ou menos duradouro, consoante a situação enfrentada no momento.

De acordo com estas terminologias, fazendo a aproximação ao judo, a atenção relaciona-se com a interacção que um judoca estabelece com o meio envolvente, de onde este selecciona os estímulos pertinentes. Em situação de treino essa selecção não é tão específica, pois poderá ser solicitada de acordo com os objectivos do próprio treino. Se for aprendizagem de técnica há que focalizar a forma de executar, partindo em seguida para a execução e assimilação do movimento. Se for trabalho de combinações ou contra-ataques, essa focalização torna-se mais específica e dever-se-á ter em conta as diversas reacções do parceiro. Se aliado a este treino se propuserem alguns aspectos tácticos como, realizar o combate sobre o limite da área de competição, então outro factor de atenção será estimulado. Quanto à concentração e tomando-a como sendo a manutenção das condições atencionais, no processo de treino esta terá de ser duradoura, adequando-se ao volume e intensidade do treino.

Em situação de competição, a atenção durante cada combate será mais intensa, mas menos duradoura, dado o tempo de combate e as pausas em situações de *matte* e ainda, dadas as características do meio e o objectivo (Adiego & Gimeno, 2002).

A variável psicológica motivação, do término verbal latino “*movere*”, cujo significado é “mover”, surge como um despoletador para a realização de uma determinada tarefa. As perspectivas de Cashmore (2002) e Woolfolk (1996) apontam a motivação como um estado interno que activa, dirige e mantém a conduta até ao objectivo.

Na linha de investigação desta variável, os trabalhos de Escarti e Brustad (2002) ou de Weinberg e Gould (1996) fazem referência a dimensões como direcção e intensidade. Outros autores como Biddle (1995), Dosil e Caracuel (2003), Maehr e Braskamp (1986) e Rodríguez Allén (2000) terão relacionado à motivação no contexto desportivo a persistência, a motivação continuada e os resultados.

Nesta linha definem-se cinco dimensões que podem ser aplicadas à modalidade de judo:

- Dimensão direccional: busca os motivos que levaram um atleta a orientar-se para um desporto de combate,

- Dimensão intensidade: relaciona-se com o esforço necessário para realizar determinadas acções técnicas (projectões, imobilizações, chaves e estrangulamentos), onde são exemplos o tempo empregue em treino intenso, com vista a uma boa resistência em anaerobiose láctea com elevado dispêndio de energia;

- Dimensão persistência: durante um combate, na tentativa constante de projectar para o solo ou controlar o adversário no solo em acções técnicas treinadas em velocidade, força explosiva e controlo, permitindo a maior ou menor durabilidade do combate;

- Dimensão “motivação continuada”: complementa a anterior e tende a dirigir a continuidade na realização de uma actividade, nomeadamente no treino, na busca constante da auto superação, na perda ou ganho de peso para mudar de categoria, tendo em conta todos os sacrifícios que os judocas têm de fazer;

- Dimensão resultado: remete para as inferências que se podem fazer, acerca dos resultados obtidos na prática do judo.

Nos judocas que estão motivados intrinsecamente, a auto-determinação, a realização da actividade ou prova são suficientes para a sua motivação. Estes têm especial gosto pela prática da actividade e competição, não dependendo de reforços externos, onde a máxima destes desportistas é a auto superação, apresentando uma maior margem de progresso (Biddle, 1995; Dosil & Caracuel, 2003; Maehr & Braskamp, 1986; Rodríguez Allén, 2000).

Em relação à variável psicológica de autoconfiança, Dosil (2004) propõe uma definição, de acordo com experiências anteriores vividas pelo desportista, relativamente à habilidade para alcançar o êxito. Deste modo no judo, tanto mais autoconfiante será o judoca, quanto melhor for a execução técnica específica do mesmo, o alcance no êxito da tarefa e, conseqüentemente, o alcance dos objectivos competitivos.

Por sua vez, fazendo referência à variável activação como uma das determinantes no perfil do judoca (Adiego & Gimeno, 2001, 2002), a activação poderá ser definida de acordo com Gould e Krane (1992) como uma activação geral fisiológica e psicológica do organismo, variável esta que pode, de acordo

com o contexto, ir do sono profundo até à mais intensa excitação. A aplicação desta variável no contexto competitivo caracteriza-se por uma excitação pré-competitiva com um desejo enorme de combater, preconizando a aplicação eficaz das acções técnicas específicas abordadas ao longo do processo de treino competitivo.

De acordo com alguns estudos, citados anteriormente e tendo em conta a especificidade da modalidade, no judo em contexto competitivo, a baixa capacidade de activação e autoconfiança podem levar a um estado de stresse/ansiedade pré-competitivo, abarcando uma amálgama de sensações no judoca, podendo assim condicionar a sua prestação, numa relação que se crê de maior compromisso quanto mais elevado for o nível competitivo e/ou a fase da competição.

Para Zaichkowski e Takenaka (1993, in Caixinha, 1996), a ansiedade resulta de um aumento da actividade fisiológica, apontando também para estados psicológicos de preocupação e sensações de apreensão e desconforto. Franken (1993) reflete igualmente este facto, ou seja, o *arousal* envolve mudanças fisiológicas e psicológicas, sendo a sua interacção bastante complexa, produzindo mudanças fisiológicas e mudanças psicológicas. A mesma opinião é corroborada por Vasconcelos-Raposo (1994), que refere que estes conceitos, se bem que separados, estão intimamente ligados entre si. Para este autor, a ansiedade é expressa fisiologicamente por um aumento de *arousal*, tendo também efeitos a nível cognitivo.

Para Vasconcelos-Raposo (1994), o emprego de termos em torno de factores ansiogénicos, embora de carácter teórico que os distinguem uns dos outros, têm sido utilizados indiscriminadamente.

O conceito de *arousal*, o qual para o referido autor tem sido definido como actividade fisiológica ou reactividade autonómica, é também visto como passível de poder variar num “*continuum*”, em que os pólos são o sono profundo e a excitação extrema. Por sua vez, Martens (1987) reinterpretou o conceito de *arousal* como energia psíquica que definiu como significando o valor, a vitalidade e a intensidade do funcionamento da mente, ou seja, para o autor em causa, o *arousal* é algo mais do que a activação fisiológica do organismo.

Gould e Krane (1992) apresentam uma alternativa onde sugere que se defina *arousal* como: “activação fisiológica do organismo e que vai ao longo de um *continuum* que oscila entre o sono profundo e a excitação excessiva” (1994:3).

Por seu lado, a ansiedade pode ser considerada como o impacto emocional ou a dimensão cognitiva do *arousal*. Martens (1977, in Raposo, 1994) sugere que as reacções de ansiedade resultam da interpretação que os indivíduos fazem das exigências do meio ambiente, interpretando-os como ameaçadoras. Landers (1980), Landers e Butcher (1991) sugeriram que a ansiedade é a adaptação negativa ao *arousal*, manifestada com reacções emotivas desagradáveis. Com um traço conclusivo, Gould e Krane (1992) sugerem que a ansiedade se refere a sensações de nervosismo e tensão associadas com a activação ou *arousal* do organismo.

Spielberg (1972, in Vasconcelos-Raposo, 1994) refere que é necessário diferenciar a ansiedade como estado emocional e como traço de personalidade. O autor sugere então que se caracterize a ansiedade-estado em função do sentimento de apreensão, sentimento este subjectivo e consciente, sendo associado ou acompanhado pela activação do sistema nervoso autónomo.

Por sua vez, a ansiedade-traço é uma disposição comportamental apreendida que predispõe no indivíduo a percepção de todo um conjunto de situações como ameaçadoras quando na realidade não o são e, conseqüentemente, responde como um estado de ansiedade que é desproporcional em intensidade ao possível risco que lhe é apresentado.

Outros dois conceitos surgem ainda na literatura, de acordo com este autor, e que são a ansiedade cognitiva e somática. Estes conceitos, se bem que separados, estão intimamente ligados entre si. Vasconcelos-Raposo (1994) entende a ansiedade com três dimensões: cognitiva, fisiológica e comportamentos observáveis. Define a primeira como sendo as preocupações negativas sobre a prestação, inabilidade dos atletas em se concentrarem e com a atenção facilmente alterada; a ansiedade somática de domínio fisiológico, como a percepção de sintomas corporais que advêm da actividade autonómica, tais como: sensações no estômago, transpiração, tremuras e aumento do ritmo

cardíaco; a última dimensão refere-se a identificadores que podem ser observados a olho nu e entre os quais podemos mencionar as expressões faciais, irritabilidade e mudanças nos padrões de comportamento habituais nos atletas em situações semelhantes.

Ainda relativamente à ansiedade-traço, Vasconcelos-Raposo (1994) refere outros dois conceitos que se relacionam com aspectos intrapessoais e de estado de grupo, acrescentando ainda outras perspectivas. O mesmo autor, baseado no estudo de Hanin (1989), realizado numa perspectiva sociopsicológica, verificou que a ansiedade resulta da interacção entre a pessoa e o meio envolvente.

Foi então sugerido, com base neste tipo de interacção, que a ansiedade competitiva se refere à reacção emocional que os atletas têm quando trabalham num determinado contexto ou tarefa. São definidos quatro tipos de ansiedade, a serem considerados na avaliação dos atletas.

O primeiro tipo, por excelência característico dos desportos de combate e particularmente o judo, é o estado de ansiedade intrapessoal, que se refere aos momentos em que os indivíduos experimentam as reacções emocionais durante a interacção com a outra pessoa em causa. O segundo conceito, ansiedade-grupo, é utilizado quando queremos qualificar a reacção emocional que resulta do facto de se pertencer a um determinado grupo ou equipa. O terceiro, o estado óptimo de ansiedade é definido como o perfil de ansiedade-estado em que o indivíduo tende a obter os melhores resultados. Finalmente, surge a ansiedade de prestação que é o nível específico de ansiedade-estado que um indivíduo atinge numa situação concreta de competição (Vasconcelos-Raposo, 1994).

Vasconcelos-Raposo (1994) propõe que se rejeite o conceito de ansiedade e se proceda a uma reclassificação do estado emocional vivido pelos atletas no contexto desportivo, na medida em que ao longo das décadas se continua a ter dificuldades em explicar o processo através do qual a ansiedade afecta a prestação desportiva. Este autor fundamenta a sua proposta no facto deste conceito ter sido inventado para classificar síndromas do foro da Psicopatologia e que, com o interesse dos psicólogos clínicos em

estudar atletas, foi integrado no desporto sem qualquer tipo de reflexão sobre a aplicabilidade no novo contexto.

Por sua vez, surge diversas vezes o emprego do conceito de stresse como sinónimo de ansiedade. Martens (1977, in Vasconcelos-Raposo, 1994) tem-no definido, ocasionalmente, como uma variável ambiental, resposta emocional ou situação específica. Por sua vez, Selye (1974, in Vasconcelos-Raposo, 1994) diferenciou *eustresse*, como o bom stresse, e *disstresse*, como o mau stresse.

Esta diferenciação implica que nem todos os stressores deverão ser percebidos como maus, o que levanta uma questão que se prende com o carácter moral desta classificação: O que é bom? O que é mau?

Como processo, o stresse foi adaptado por vários psicólogos, fundamentados nos trabalhos de Mcgrath (1970, in Vasconcelos-Raposo, 1994). Nesta perspectiva, o stresse é interpretado como o resultado das exigências ambientais e a capacidade de resposta dos indivíduos, em que há a possibilidade de ser bem-sucedido e em que a situação insucesso pode ter consequências que para o atleta são consideradas como importantes.

Vasconcelos-Raposo (1994) apresenta a divisão do processo de stresse em quatro fases: *fase 1* – situação ambiental e o tipo de exigência; *fase 2* – percepção da situação (desequilíbrio entre a exigência e a capacidade de resposta); *fase 3* – resposta (fisiológica e tomada de decisão); *fase 4* – comportamento (prestação de resultado).

Gould e Krane (1992) apresentaram quatro vantagens para a compreensão do stresse como processo: **a)** é definido como uma sequência de eventos que conduzem a uma resposta e não um contexto emocional; **b)** é visto de uma forma cíclica; **c)** tanto pode ser positivo como negativo; **d)** a ênfase está na percepção do atleta e não apenas na situação.

Todos os factores fisiológicos, psicológicos, sociais ou culturais do indivíduo afectam ou são afectados pelas suas estratégias de confronto individuais (Marquez, 2006). É necessário estar num óptimo nível de activação para uma função individual mais efectiva, minimizando os esforços e maximizando os benefícios a todos os níveis nos vários factores combinados.

Tendo ainda em consideração a interação que o judoca estabelece na prática competitiva com toda a envolvimento e com o seu adversário, a sensação de stresse poderá levar a um estado de confronto que surge como um processo complexo influenciado pelas características da personalidade; processo este, que o judoca terá de aprender a gerir. Este estado de confronto de competições surge como uma variável psicológica que integra duas variáveis, a activação e a confiança; quanto mais treinadas e dominadas forem, melhor o controlo do stresse competitivo e, portanto, melhor reacção ao confronto.

Lazarus e Folkman (1986) propõem a teoria cognitiva de confronto ao stresse. Numa aplicação ao judo, esta pode traduzir-se da seguinte forma: quando um judoca tem acesso, pelo seu treinador, à folha de prova onde estarão distribuídos por *poules* ou grupos todos os judocas que integram a sua categoria de peso, este fará uma análise dos combates que terá de disputar para chegar à final ou as estratégias a utilizar para alcançar a medalha, ou uma qualificação, que lhe permita a participação noutra tipo de competições.

Da análise feita, o judoca realizará uma valoração para a prova que se prepara para iniciar. Segundo Lazarus e Folkman (1986:56), esta valoração pode ser diferenciada em duas: primária e secundária. A valoração primária faz referência à estimação das consequências que um acontecimento provocará num indivíduo, como por exemplo, um judoca pode considerar que a prova é *irrelevante*, com a participação de atletas pouco experientes e pouco cotados, consequentemente, proporcionando combates mais acessíveis e sem dificuldade. Dentro deste domínio primário pode ainda considerá-la *positiva*, pois o judoca prevê retirar bastante prazer na participação da prova, onde terá confrontos com atletas já conhecidos, mas com um grau de exigência maior, mas sem gerar o sentimento de dúvida. Poderá ainda considerar a competição como *ameaçadora* onde, pelos atletas presentes ou um combate em especial, se preveja uma derrota ou mesmo dificuldades acrescidas em implementar todas as estratégias técnico-táticas que possui. É neste tipo de situação, que determinada competição se apresenta como muito importante para um judoca, quando as consequências se valoram como potencialmente pejorativas (quando um judoca considera que não ganhar determinado combate ou prova

poderá significar uma perda de prestígio, uma descida no *ranking*, a fadiga instalada ou o ressentir de uma lesão por factores inesperados). Segundo Lazarus (2000) e Oyagué (2005), a valoração pode ser acompanhada de emoções negativas como o medo, a ansiedade ou o mau humor.

No domínio da avaliação secundária, respeita todas as estratégias que podem ser postas em prática perante uma situação que o judoca avalie como ameaçadora. Este tipo de avaliação inclui a reavaliação; esta é entendida como uma troca introduzida à avaliação inicial, devido à entrada de uma nova informação recebida de todo o entorno, bem como o confronto, ou seja, aqueles esforços de carácter cognitivo, que se põem em marcha para fazer frente às exigências externas e/ou internas da modalidade de judo. O confronto pode estar dirigido para o problema, a emoção ou para a obtenção de apoio social.

Anshel e Payne (2006) apontam, porém, que o estado de confronto é passível de preparação e treino organizado, com vista a minimizar a produção de um efeito indesejado no judoca. Os autores referem ainda que, em vários eventos desportivos, os atletas terminam a competição com um desconforto físico e mental. O futuro sucesso em desportos de combate depende da adaptação dos atletas nas mais variadas experiências e contextos. O processo de análise introspectiva do atleta e com o grupo de trabalho é imprescindível, quer se percepcione o insucesso ou o sucesso, tendo em conta o nível da competição e a fase de preparação desportiva. Pensgaarde e Duda (2002) apontam que o processo de reflexão se revela mais eficaz na presença do treinador ou de elementos da equipa técnica na qualidade de observadores.

### **2.3. Preparação psicológica na modalidade de Judo**

Gimeno, Buceta e Pérez-Llantada (1993) referem que em geral, o treino apropriado para o domínio e aperfeiçoamento de habilidades como o planeamento de objectivos, a autoavaliação do nível de activação, a utilização da relaxação e de outras estratégias de autorregulação da activação, o uso da prática da imaginação, a utilização de monólogos internos, o emprego de estratégias que ajudem a controlar a atenção durante a competição, a análise objectiva e apropriada do próprio rendimento, entre outros, pode constituir uma valiosíssima ajuda para a maioria dos desportistas, ainda que tenham de ser treinados para aplicar estas habilidades em função das variáveis (ex. motivação, stresse, atenção, concentração), controlando a direcção e a intensidade de cada uma.

Para Blumenstein et al. (2005), os serviços de psicologia do desporto aplicados em diversos estudos têm revelado efeitos benéficos em atletas de elite. O mesmo é demonstrado em diferentes estudos de Hill e Borden (1995), Munroe, Hall, Simms e Weinberg (1998). Vários atletas e treinadores têm observado benefícios e como pode ser obtida uma efectiva implementação das técnicas psicológicas no desporto, como são exemplo a imagética (Hall, 2001), estratégias de sucesso (Burton, Naylor & Holliday, 2001), foco atencional (Moran, 1996, 2003; Nideffer & Sagal, 2001) e *biofeedback* (Blumenstein, Bar-Eli & Tenenbaum, 1997).

Para Serpa e Rodrigues (2001), Thomas (2001) e Weinberg (1998), a preparação psicológica é uma parte integrante no programa de treino, em desportos individuais ou de equipa, onde um trabalho de avaliação e intervenção psicológica estruturado e adequado tem apresentado resultados bastante positivos nas prestações e *performance* de jovens judocas que integram as selecções nacionais espanholas de cadetes e juniores (Adiego & Gimeno, 2001, 2002).

De acordo com Blumenstein et al. (2005), o enquadramento e estabelecimento de um plano de treino e preparação mental em judocas tem de obedecer às diversas fases que constituem o plano anual de treino (Bompa, 1999; Matveyev, 1981; Zatsiorsky, 1995). Deste modo, tem de contemplar a

fase preparatória (que engloba a fase de preparação geral e fase de preparação específica), a fase pré-competitiva, a fase competitiva e a fase de transição.

No quadro I está representado um plano de treino para desportos de combate (Judo), onde se aponta o grau de importância das formas de preparação desportiva, em função da periodização das fases de treino.

**Quadro I – Quadro da dinâmica das formas de preparação desportiva em função das fases de treino (adaptado de Blumenstein, 2005).**

<b>Periodização</b>		<b>Formas de Preparação</b>			
		<b>Preparação Física</b>	<b>Preparação técnica</b>	<b>Preparação Tática</b>	<b>Preparação Psicológica</b>
<i>Fase Preparatória</i>	Preparação Geral	****	**	**	****
	Preparação Específica	***	****	***	***
<i>Competitiva</i>	Pré-Competitiva	***	****	***	***
	Competitiva	****	****	****	****
<i>Transição</i>	-	**	-	-	**
<i>Fase Preparatória</i>	Preparação Geral	****	**	**	****
	Preparação Específica	***	****	***	***
<i>Competitiva</i>	Pré-Competitiva	***	****	***	***
	Competitiva	****	****	****	****
<i>Transição</i>	-	*	-	-	**

Legenda: \* Grau de importância menor \*\*\*\* Grau de importância maior

O quadro II representa uma proposta de dinâmica de trabalho das habilidades psicológicas nos diversos períodos do processo de treino na modalidade de Judo.

Quadro II – Quadro da dinâmica de trabalho das habilidades psicológicas nos diversos períodos do processo de treino na modalidade de Judo.

<i>Fases de Preparação</i>	<i>Habilidades Psicológicas</i>					
	<i>Motivação</i>	<i>Stresse</i>	<i>Autoconfiança</i>	<i>Nível activação</i>	<i>Atenção</i>	<i>Relação treinador/atleta</i>
<i>Preparatória</i>	****	****	****	***	****	****
<i>Pré-Competitiva</i>	***	****	*****	****	****	****
<i>Competitiva</i>	***	*****	*****	*****	*****	*****
	***	****	****	****	****	****
<i>Transição</i>	*	-	-	-	-	**

Legenda: \* Grau de importância menor \*\*\*\*\* Grau de importância maior

O treino desportivo é uma actividade sistemática, planificada e organizada de uma forma consciente e reflectida, segundo bases científicas, e que visa a obtenção de elevados resultados desportivos.

O treino desportivo baseia-se na preparação desportiva, sendo esta caracterizada por formas, meios e processos de intervenção, onde no caso específico do Judo, tal como outras modalidades desportivas, aponta-se como forma de preparação desportiva, a preparação física, técnica, táctica, teórica (intimamente relacionada com as duas anteriores) e psicológica.

Para Blumenstein et al. (2005), as diversas formas de preparação devem surgir no plano de treino de forma qualitativamente e quantitativamente equilibrada, embora de forma independente na fase preparatória. A intersecção das diversas formas de preparação deve ser progressiva, sendo que na fase competitiva devem estar interligadas de forma equilibrada e conjugadas para que se traduza numa mais eficaz *performance* do judoca.

A preparação psicológica faz parte da programação de treino e complementa a preparação física, técnica e táctica, introduzindo nos judocas

competências necessárias para enfrentar as fases críticas de um programa de treino.

Segundo os trabalhos de Pedro e Durbin (2001) e Pieter e Heijmans (1997), a competição de elite em desportos de combate, requer respostas motoras rápidas e eficientes, altos níveis de atenção, autocontrolo, consistência e elevado poder. As situações de combate em judo e outras disciplinas associadas, confrontam os competidores com consecutivas trocas de exigência e de estímulos em períodos intervalares de tempo extremamente curtos, entre os 100 e os 200 milissegundos (Blumenstein et al., 2005), conduzindo a que, no domínio emocional e dos estados mentais, sejam sujeitos a extremas flutuações durante os combates.

É bastante complexo para um judoca em contexto competitivo, simultaneamente atacar e defender, conciliando as suas intenções perante o oponente, suportando consigo um extremo estado de tensão (Anshel & Payne, 2006). No judo, assim como na luta, Anshel e Payne (2006) e Rushall (2006) defendem que não é uma tarefa branda tomar decisões debaixo de tempo limitado, suportando paralelamente um estado agressivo do oponente, buscando constantemente movimentos técnicos e táticos alternativos na busca de um designado sucesso.

É imperativo que a preparação psicológica nos desportos de combate seja efectiva, enquadrada no mais específico percurso de evolução física, técnica e tática da modalidade em contexto competitivo. É importante que os programas de treino psicológico obedeçam em termos de duração, envolvimento e exigência, a um processo o mais idêntico possível ao âmbito competitivo, observando-se essa exigência crescente, paralelamente de acordo com o nível competitivo dos judocas.

Os últimos avanços das ciências do desporto incluem a preparação mental como área fundamental que deve ter em conta o desportista, sem a qual, as suas possibilidades de êxito são limitadas (Dosil, 2002).

O trabalho de Adiego e Gimeno (2002) propõe que o funcionamento psicológico de preparação de competições dos judocas se deve centrar nos seguintes pontos:

**1** - Conseguir durante as duas ou três semanas que antecedem a competição a adopção de pautas de conduta adequadas, relativamente à ingestão de alimentos, ao descanso e à recuperação física para coordenar o ajuste de peso (geralmente reduzir ou manter) e relação com os treinos de judo oportunos (treino de carácter técnico, tático e preparação física);

**2** - Conseguir um nível de activação apropriado no momento de começar a competir, de modo a enfrentar um altíssimo gasto energético (força explosiva) durante os momentos de “participação activa” – o combate –, ao mesmo tempo que mantém uma adequada percepção do seu oponente e do espaço físico que utiliza no *tatami* (área de competição);

**3** - Conseguir um nível de activação apropriado nos momentos de *matte* (pausas durante o combate). Este permite ao judoca uma adequada recuperação física do esforço realizado até ao momento e uma boa concentração nos objectivos e critérios de tomada de decisão, que configurem as suas estratégias de combate, e a atenção selectiva às indicações do seu treinador que está sentado numa cadeira junto ao *tatami*;

**4** - Ser capaz de trabalhar debaixo de sensações de mal-estar e cansaço;

**5** - Conseguir uma condição física excelente, para que possa empregar as capacidades condicionais treinadas em situações chave.

Para Dosil (2001, 2002), o psicólogo que trabalha com desportistas que pretendam alcançar o máximo rendimento deve assessorá-los para que aprendam uma série de estratégias que lhe permitam enfrentar os diferentes momentos, que rodeiam uma competição, com o máximo de garantia de êxito. Nos programas de preparação psicológica específica das competições podem distinguir-se três etapas: a pré-competição, a competição propriamente dita e a pós-competição (Anshel & Payne, 2006; Dosil, 2004; Rushall 2006).

### **Preparação psicológica para a pré-competição**

Este é o primeiro período da preparação psicológica e prende-se com aspectos muito particulares do “eu próprio” do atleta, já que nem todos os

atletas têm um comportamento igual. Assim, pode determinar-se que o atleta entra no período pré-competitivo, a partir do momento em que se centra exclusivamente na competição, assumindo assim em termos temporais uma variabilidade maior ou menor, embora a tendência seja para uma entrada neste período numa fase temporal mais próxima da competição do que o inverso.

De acordo com o descrito anteriormente, Dosil (2002) propõe algumas das condicionantes mais usuais que ajudam a determinar esses momentos, dependendo muito de atleta para atleta.

Factores como os últimos treinos antes da competição, a viagem para a competição, a concentração no local da competição ou o deslocamento ao pavilhão onde decorre a competição, revelam-se determinantes. Para muitos judocas, a entrada no período pré-competitivo desencadeia-se com a entrada no pavilhão e no momento de se dirigirem ao local das pesagens, onde observam o envolvimento com o local da prova, sentem o cheiro e até o silêncio característico daquela fase da prova.

Outro aspecto a introduzir nas rotinas competitivas que já havia sido treinado durante o período preparatório, relaciona-se com níveis de autoconfiança onde o auto diálogo positivo confere grande eficácia no processo de aquecimento psicológico. Pode ser empregue no início do período pré-competitivo do plano competitivo, nos momentos imediatamente precedentes ao início dos combates ou em ambos.

### **Preparação psicológica para a competição**

Esta é a segunda fase do plano competitivo e refere-se à fase de competição propriamente dita.

Lorenzo (1996), Dosil (2002) e Anshel e Payne (2006) referem que um plano para a competição é estruturado por três componentes psicológicas fundamentais: a planificação da actuação, a tentativa de superar os próprios limites e a automatização na execução.

O exemplo de um resumo de uma prova de judo pode ser observado no Quadro III.

**Quadro III – Resumo da acção psicológica em competição (adaptado de Dosil, 2002).**

**a) Planificação da actuação**

- Dividir a prova em fases, analisando se na folha de prova para se aceder à final ou ao pódio, o acesso é por *poules* ou eliminatória directa.

- Entrar no combate com um nível de activação elevado e autoconfiante, com a estrutura do combate bem assimilada, perfeitamente conhecedor do adversário.

- Fazer uma pega ou uma sequência de pegas que confirmam domínio sobre o adversário, para que este possa ser surpreendido numa acção técnica.

- Manter um ritmo médio estável nos três primeiros minutos de combate. Dos 3' aos 3'30" alternar momentos mais intensos e explosivos com baixas de ritmo para, a partir daqui até aos 4', impor um ritmo elevado de combate.

- Ter muito bem treinadas técnicas de refocalização após um contra ataque, durante um combate ou no caso de derrota do mesmo.

**b) Tentar superar os próprios limites, nunca se dar por vencido até ao final do combate. Os judocas devem sempre tentar projectar os adversários, mostrando uma atitude ofensiva e de autoconfiança.**

**c) Estratégias pessoais**

- Uso das técnicas psicológicas aprendidas de autocontrolo, de recuperação cardiorespiratória, de descontração muscular e de elevação da concentração durante os momentos de pausa.

- Uso de palavras-chave através da comunicação oral que é permitida ao treinador fazer para a área de combate.

- Uso de pensamentos, onde o judoca, com a comunicação táctil cinestésica que estabelece com os adversários, consegue chegar à tomada de decisões que o levam a tentar aplicar de forma precisa e de surpresa as suas mais-valias técnicas.

- Manter um nível elevado de concentração pois, estando esta maximizada, confere um maior grau de êxito.

**d) Treinar o plano**

- Aplicar o plano em situação de treino e tentar aplicar em competições de menor grau de importância, para que em competições importantes esteja automatizado.

- Automatizar com base na repetição, de recapitulações mentais e de concentração no mesmo.

**e) Adaptar a cada competição, sem preocupação de índices de sucesso, pois a aplicação sucessiva do processo de treino confere aos atletas uma melhoria inconsciente no seu rendimento.**

## **Preparação psicológica para a pós-competição**

É o último período de preparação psicológica do plano competitivo e visa apurar as expectativas criadas e estabelecer relação entre o processo, o treino psicológico e o resultado obtido pelos atletas.

Após uma prova, as sensações podem ser desde o mau-estar e frustração nos casos de derrota, à estabilidade emocional e alegria expressiva no caso de vitória ou de resultado favorável, no contexto em que se insere. Todas estas situações se tornam mais evidentes quando se criou uma grande expectativa em determinada prova ou combate.

No caso do judo, esta situação pode repetir-se várias vezes na mesma prova, dado que cada combate tem de ter um resultado que condicionará o resultado final. Desde o primeiro segundo do primeiro combate, até ao último segundo do último combate, nesta modalidade, há que treinar muito bem a refocalização como revisão de todo o processo ou a reestruturação cognitiva específica, que leve a superar o próximo combate ou competição.

Este trabalho de introspecção competitiva pode ser feito sob a forma de entrevista no dia seguinte, pois confronta directamente a equipa técnica com o atleta. Para facilitar a abordagem na reestruturação cognitiva, o preenchimento de um quadro, especificamente elaborado para o efeito, apresenta-se bastante útil.

Dosil (2002) refere que a melhor maneira de recuperar o controlo pós-competitivo é mediante a realização de uma lista com as dificuldades que surgiram durante a competição e que haviam influenciado no resultado obtido. Quando se prepara uma lista é mais fácil planificar, realizar e aplicar um plano de superação para o atleta.

À luz do conhecimento científico, conjugar estas formas de preparação desportiva de forma racional, equilibrada e respeitando os períodos sensíveis de desenvolvimento no ciclo anual de treino do jovem judoca, é estar a maximizar o seu potencial competitivo, garantindo-lhe uma evolução biopsicossociocultural equilibrada.

## **2.4. Caracterização das rotinas competitivas do judoca**

Para a preparação psicológica e estabelecimento de rotinas competitivas em qualquer modalidade, do qual o judo não é excepção, há que ter em conta todo o envolvimento de uma prova, bem como particularmente todo o processo de preparação três a quatro semanas antes da mesma.

Uma competição de judo de nível nacional ou internacional no escalão de cadetes, juniores e séniores, para a maioria das categorias de peso, tem um período de duração normal de um dia. Os judocas poderão realizar um máximo de 5 a 6 combates com a duração máxima de quatro minutos por combate nos escalões de cadetes e juniores de ambos os sexos, sendo de cinco minutos o tempo máximo de combate no escalão de séniores masculinos e quatro minutos nos séniores femininos. Entre o primeiro e o último combate pode haver um intervalo de várias horas.

Os intervalos de tempo entre combates tendem a encurtar-se, sendo maior do primeiro para o segundo combate e, progressivamente, menor com o avanço da prova. Numa fase de meia-final e final, o número reduzido de combates leva a que deixe de haver tempo para pausas, sendo a mesa de provas obrigada a conceder um mínimo de três minutos de pausa entre combates, para atletas que tenham terminado um combate.

Tomando em consideração esta estrutura processual, há que ter em conta a seguinte rotina competitiva (adaptado de Adiego & Gimeno, 2002):

**1** – A jornada começa normalmente muito cedo com a pesagem dos atletas ou, em casos muito particulares como provas internacionais, as pesagens efectuem-se no final do dia anterior à prova;

**2** – Após a pesagem, os atletas devem tomar uma refeição equilibrada e ajustada, tendo em conta a hora prevista do começo da competição. A intervenção no primeiro combate dependerá da categoria de peso a que os judocas pertencem e a posição que ocupam na folha de provas;

**3** – É muito importante prever a hora de começo de prova para cada atleta, para que possa realizar um aquecimento correcto e adequado;

**4** – É igualmente importante prever o tempo de pausa entre combates, para que os atletas se preparem novamente;

5 – É fulcral seguir o desenvolvimento da competição e a posição que os adversários ocupam na folha de prova, de forma a saber qual o próximo confronto, e assim estruturar um plano para o próximo ou próximos combates.

6 – Factores como a alimentação e uma boa hidratação, durante o período de duração da prova, devem estar correctamente planificados.

## **2.5. Estudo de competências psicológicas no domínio da modalidade de Judo e disciplinas associadas**

As características psicológicas presentes em atletas excepcionais são enumeradas por Brown (2001) como as seguintes: vigor no caminho para o sucesso, paixão pela modalidade, estabilidade nas emoções, mentalmente resistentes, com atitudes positivas realistas, concentrados, esforçados, persistentes e competitivos.

De acordo com Adiego e Gimeno (2002), ao nível do judo competitivo, revelam-se como variáveis psicológicas determinantes no perfil psicológico dos competidores: a motivação, o nível de activação, a autoconfiança e a atenção/concentração.

Diversos estudos foram e continuam a ser elaborados, no âmbito da avaliação, no domínio das competências psicológicas no judo, bem como noutros desportos de combate.

Um estudo interessante, e a seguir descrito, foi o realizado por Calvo, Capdevilla e Cruz (1992) que procuraram avaliar o stresse competitivo e a pressão percebida em crianças em fase de iniciação competitiva na modalidade de *Taekwondo*. A amostra utilizada foi formada por 22 crianças no total (21 do sexo masculino e 1 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 7 e os 12 anos, registando uma média de 9,9 anos e um desvio padrão de 1,23. A amostra foi ainda dividida em duas categorias, pelo nível de experiência. O instrumento de análise foi um questionário de resposta em escala, que foi elaborado de forma específica para a modalidade em causa e ajustado ao escalão etário a avaliar, tendo sido aplicado em três fases: antes da competição, durante a competição e depois da competição. Os resultados

obtidos revelaram que as crianças com menor nível de experiência têm uma média mais alta que as crianças com mais experiência, na variável de pressão social percebida antes da competição, estabelecendo-se um coeficiente de correlação negativo ( $r = - 0,5044$ ,  $p = 0,008$ ) entre a idade e a pressão social percebida nesta fase da competição.

Um estudo realizado por Hokino e Casal (2002), utilizando o teste de STAXI (*State Trait Anger Expression Inventory*), teve como objectivo verificar o potencial de raiva médio e individual dos indivíduos que se iniciam no judo, bem como verificar se existiu alguma modificação após algum tempo de aprendizagem. Este teste STAXI, do Manual do Inventário de Expressão de Raiva como Estado e de Traço, de Charles D. Spielberger, foi adaptado e padronizado para a população brasileira. Os autores não detectaram, nos testes iniciais e finais do grupo estudado, valores estatisticamente significativos na média geral dos níveis de raiva. Contudo, analisando individualmente alguns casos, foram detectadas algumas alterações significativas comparativamente com níveis iniciais e finais, após o início da prática do judo. Nestas diferenças encontram-se a diminuição do estado geral de raiva, a diminuição de expressão de raiva para fora e o aumento do controlo da expressão da raiva. Resultados parecidos foram encontrados, por Hokino e Casal (2002), num estudo realizado com indivíduos de *Kung-Fu* e *Taekwondo*.

Brito (1996) refere que não encontrou estudos e investigações que expliquem a falta de *estímulos* ou a *desmotivação* dos atletas que obtiveram sucesso e grandes resultados em idades baixas e não os confirmaram posteriormente.

Noutro estudo realizado em 1986/87 com dez fundistas, dez velocistas (finalistas de estafeta 4x100 m dos J.O. de Seul) e com os 30 melhores atletas de triatlo, Brito (1986, in Brito, 1996) juntamente com outros investigadores, aplicaram alguns testes a estes mesmos atletas, no sentido de encontrar algumas características definidas por modalidades. O perfil seria encontrado, tendo em conta os seguintes testes: factor G de inteligência, atenção, concentração, rendimento e resistência à fadiga, velocidade de percepção, memórias auditiva e visual e personalidade. Acrescentaram ainda dados sobre

tempos de reacção e de decisão. Nenhuma das amostras apresentou características significativas, nem tendências centrais marcadas, quanto aos factores ditos intelectuais, só podendo ser caracterizada a personalidade. Os velocistas revelaram-se mais sensíveis, afirmativos, autoritários, impulsivos, pouco dependentes do grupo, com elevada tensão enérgica e ansiosos; enquanto os fundistas se mostravam mais calmos, acomodados, conformistas, perseverantes, seguros, conscienciosos, tímidos, afectivos, dependentes do grupo, conservadores, controlados, prudentes e de fraca tensão energética. Os dois grupos eram obstinados, desconfiados, egocêntricos e com tendências prático-formais. Também nos judocas e nas ginastas de rítmica feminina das equipas olímpicas portuguesas, não foram encontradas características marcantes, além das características da personalidade (Brito, 1986, in Brito, 1996).

O mesmo autor refere porém, que só se conhecem verdadeiramente os atletas se forem realizados estudos longitudinais e transversais, com populações juvenis, ao acompanharmos de ano para ano a sua evolução e verificarmos, após terem chegado a elevados níveis de sucesso, quais as características predictoras daquela evolução. Também o *estudo de casos* pode contribuir para a recolha de dados que, quando organizados, poderão construir traços susceptíveis de caracterizar uma excelente prestação desportiva.

Brito (1996) apresenta os factores psicológicos comuns a atletas de elevado nível mundial: **(1)** motivação muito elevada para treinar, para vencer, para suportar o esforço ou o sofrimento (...); **(2)** facilidade em lidar com os objectivos competitivos e em discernir a hierarquia de acções que conduzem ao sucesso (...); **(3)** não revelar muita preocupação, face a uma derrota ou falha, nem ficar a examinar a situação, e se for feito, apenas por pouco tempo e sem dramatismo, perseguindo logo de seguida os objectivos traçados (...); **(4)** não haver preocupação em atribuir culpas (e desculpas) a si, ao acaso, aos juízes, ao tempo, à saúde, etc. (...); **(5)** ter uma elevada auto-estima (...); **(6)** resolver bem os problemas a vencer, apresentando um tipo de inteligência específica face à vitória (...); **(7)** conseguir bons resultados com diferentes técnicas (...); **(8)** apresentar pouca sensibilidade relativamente aos outros, demonstrando uma certa indiferença ou *sentimentos de superioridade* (...); **(9)**

pouca angústia, ou pouca ansiedade, face às situações difíceis (...); **(10)** capacidade para enfrentar e suportar a dor, o risco e o sofrimento até aos limites (...); **(11)** elevada motivação e capacidade para recuperar de situações ou acidentes muito graves, demonstrando grande força de vontade (...).

Estas características psicológicas estão na linha dos estudos desenvolvidos por Gould (2001), Gould e Darmanjian (1998), Gould e Udry (1994) e Gould, Weiss e Weinberg (1981) com atletas de alto nível e, nomeadamente, com atletas olímpicos.

Em Psicologia, tal como noutras áreas do conhecimento que estudam o desporto, também houve a tentação de prever, ou descobrir, o campeão desde muito cedo. A ideia inicial seria estudar os mais dotados (as elites) para descobrir as características psicológicas que eventualmente estariam na origem, ou no segredo, dos seus resultados. A partir daí, seria, eventualmente, possível contribuir para a detecção de talentos, seleccionar e preparar futuros campeões. Cruz (1997) refere que, de imediato, se levantam dificuldades de duas ordens: **(1)** necessidade de combinar essa pesquisa com outras paralelas, ou convergentes, realizadas por outros ramos do conhecimento, como por exemplo, a quin antropometria e a fisiologia; **(2)** a avaliação de certos factores ou qualidades psíquicas em fases etárias, em que estas não se encontram definidas (sendo o exemplo mais vincado, a estrutura da personalidade), ideia esta que é corroborada por Dosil (2001).

Mais do que copiar ou aprender algumas das características técnicas dos melhores atletas, é sobretudo necessário conhecê-los num todo, no sentido de tentar conhecer e perceber o seu sucesso (Cruz, 1997). Existe uma interdependência de factores e processos psicológicos implicados no rendimento e no sucesso desportivo. Para este estudo, a Psicologia possui e utiliza alguns métodos clássicos, tais como, *histórias* ou anamnese, análise dos comportamentos, estudo das lideranças, das motivações, da agressividade, da resistência à ansiedade/angústia (e ao stresse), etc.

Num estudo referido por Cruz (1997), em que participaram 246 atletas de alta competição em Portugal, das modalidades de voleibol (N=84), andebol (N=75), atletismo (N=42) e natação (N=45), foram divididos dois grupos de sucesso diferenciado. Foram incluídos no grupo de elite e sucesso, todos os

atletas que nos últimos três anos tivessem atingido e mantido, em mais de uma época competitiva, pelo menos um dos seguintes critérios:

(1) classificação entre o 1.º e 3.º lugares nos campeonatos nacionais ou finalistas de taças nacionais (modalidades colectivas);

(2) classificação entre o 1.º e o 3.º lugares nos campeonatos nacionais ou obtenção de recorde ou máximo nacional (modalidades individuais);

(3) adicionalmente, foram integrados neste grupo de elite, atletas que, independentemente dos critérios anteriores, tivessem integrado equipas/selecções nacionais que participaram em Jogos Olímpicos, Campeonatos e/ou Taças da Europa ou do Mundo (modalidades individuais e colectivas).

Foram aplicados questionários (*PSIS-R.5*; *SAS*; *EACC-PA*; *ICP*; *EAD*) ao grupo de elite (N=133) e ao de alta competição (N=113).

Os atletas de elite, comparativamente aos atletas menos bem-sucedidos, evidenciaram níveis significativamente mais elevados de autoconfiança e de motivação para a competição, assim como, níveis significativamente mais baixos de ansiedade competitiva, nomeadamente em ambas as dimensões da componente cognitiva do traço de ansiedade, ou seja, demonstraram uma tendência para se preocuparem menos com a competição e para experimentarem uma menor perturbação da sua concentração, durante a competição.

A análise da função discriminante (*stepwise*), utilizada para avaliar a contribuição relativa das diferentes variáveis psicológicas para a predição do sucesso desportivo na alta competição, permitiu constatar a existência de uma função discriminante significativa, e os resultados demonstraram que, apenas três das oito variáveis utilizadas contribuíram significativamente para maximizar as diferenças entre ambos os grupos. A ordem de *entrada* das três variáveis que mais discriminavam foi, respectivamente, a autoconfiança (*PSIS*), a perturbação da concentração (*SAS*) e a motivação (*PSIS*).

Cruz (1997) refere que algumas competências psicológicas, nomeadamente, a autoconfiança, a perturbação da concentração e a motivação, em combinação com uma dimensão cognitiva do traço de ansiedade competitivo, parecem constituir bons preditores do rendimento e

sucesso desportivo na alta competição. Conclui também que, um número significativo de atletas de alta competição (entre 20 e 30%) parece experimentar dificuldades e/ou problemas psicológicos, ao nível do controlo da ansiedade competitiva, da autoconfiança, da concentração e/ou da motivação.

Cruz e Cunha (1991) referem que, o grande desafio que se coloca actualmente à Psicologia Desportiva, é o de ser capaz, enquanto disciplina científica, de prever e controlar respostas, resultados e rendimentos comportamentais. Mas, para se prever um rendimento, mesmo cientes das dificuldades inerentes a todo este processo, implica ter um critério de rendimento que possa ser medido e, simultaneamente, abrangente de forma a inserir informações interdisciplinares.

As qualidades psicológicas podem desenvolver-se ao longo da evolução do indivíduo enquanto praticante de judo. Não sendo um desporto de violência e agressividade, o judo é, contudo, um desporto de combate. O judoca, para se envolver totalmente no combate, necessita de ter uma grande vontade de vencer e de superar o adversário (Barrault, 1991).

Brito (1996) refere que os atletas de alto nível demonstram características como: crença absoluta na vitória, frieza e até arrogância ou reduzida consideração pelos adversários, para além de vaidade, individualismo, egoísmo e sentimento de superioridade. O mesmo autor salienta também, alguns factores necessários para alcançar o alto nível, nomeadamente: grande motivação, facilidade em lidar com objectivos competitivos e em distinguir a hierarquia de acções que levam ao melhor resultado, pequena preocupação com a derrota, não atribuição de culpa a factores externos, maiores níveis de concentração no desempenho da actividade, auto-estima altamente elevada, comportamento de naturalidade em face da vitória, demonstrando por vezes alguma arrogância, pouca sensibilidade relativamente aos outros, escassa ansiedade, elevada tranquilidade, disposição para enfrentar a dor e os riscos até limites extremos e ainda, capacidade de recuperação em face de acidentes graves (com rápido regresso à actividade, sem grandes traumas de ordem psicológica).

Silva et al. (1985, in Franchini & Rubio, 2001) propôs-se analisar as características psicológicas, fisiológicas e motoras que distinguem atletas com

diferentes níveis de sucesso desportivo. Foram estudados 89 lutadores norte americanos, participantes na fase de selecção para a equipa olímpica (39 do estilo livre e 47 do estilo greco-romana). Os instrumentos utilizados para avaliar as características psicológicas foram POMS (*Profile of Mental States* – perfil de estados mentais); STAI (*State Trait Anxiety Inventory* – inventário de ansiedade traço-estado); IPAT (*Institute for Personality and Ability Testing* – instituto de testes para personalidade e capacidade); 8SQ (*8 State Factor Questionnaire* – questionário de 16 factores de personalidade); IPAT 16 (*16 Personality Factor Questionnaire* – questionário de 16 factores de personalidade); IPAT (*Trait Anxiety Scale* – escala de ansiedade-traço). Os resultados foram os seguintes:

**1** – POMS – os atletas seleccionados demonstraram menor nível de tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão, demonstrando maior vigor relativamente aos não seleccionados.

**2** – 8SQ – nas variáveis acima descritas, os resultados foram similares. Os não seleccionados demonstraram ser mais extrovertidos, mesmo apresentando-se mais deprimidos e com maior sentimento de culpa ao longo do período pré-competitivo. Os seleccionados mostraram maior estado de disposição/ânimo para a competição.

**3** – STAI e IPAT – verificou-se menor nível de ansiedade nos seleccionados. Os lutadores não seleccionados estiveram 1 desvio padrão acima da média populacional no STAI ansiedade-estado e um pouco acima no que respeita ao STAI ansiedade-traço, tendo uma escala T de 50 para a medida IPAT ansiedade-traço. Os seleccionados situaram-se um pouco abaixo da média da população nos valores de ansiedade-traço e um pouco acima no STAI ansiedade-estado.

**4** – 16 PF – os dois grupos demonstram perfis considerados normais; contudo, os não seleccionados demonstraram valores superiores de persistência em relação aos seleccionados. A maior pontuação dos não seleccionados, relativamente à persistência, parece dever-se à necessidade de compensar a não selecção através deste tipo de resposta.

Del Monte (2005a) abordou a possível relação entre a capacidade de concentração da atenção e o rendimento em judocas das selecções nacionais sénior e júnior femininas de Cuba.

O referido trabalho procurou apurar se a concentração da atenção tem ou não um peso importante no rendimento das atletas, tendo utilizado para isso uma amostra de vinte e oito judocas, com as quais se fez a aplicação da “Prova dos anéis de Landorf”, bem como a análise de níveis de desempenho em competição dessas atletas, num total de 114 avaliações.

Da análise estatística observou-se uma evidente concordância entre o grau de concentração da atenção e o seu rendimento desportivo, sendo a correlação entre os dois parâmetros mais elevada quanto o nível das atletas estudadas.

A mesma autora (Del Monte, 2005b), no âmbito do trabalho psicológico com as equipas de judo nacionais femininas júnior e sénior de Cuba nos anos de 1998 e 1999, procurou estudar a relação do adequado nível subjectivo de preparação (auto valoração) técnico, físico, tático, psicológico e geral com o rendimento desportivo dessas judocas.

A amostra foi composta por catorze judocas, pertencendo sete à selecção sénior e sete à selecção júnior, com as quais se fizeram 90 avaliações no total em proporções iguais. Como escala de investigação foi elaborada e validada a Escala de Nível Subjectivo de Preparação (Del Monte, 2006), composta por 36 itens, 13 referentes ao parâmetro técnico, 5 ao parâmetro tático, 5 ao parâmetro físico e 13 ao parâmetro psicológico, onde cada item era valorado entre 0 (Nulo) e 5 (Bastante ou Excelente).

O método estatístico utilizado foi a Correlação de Pearson, onde se obtiveram valores correlacionais acima de 0,50 nos parâmetros de avaliação geral e técnica face ao rendimento. Observou-se portanto, que existia uma relação entre o adequado nível subjectivo de preparação e o seu rendimento desportivo face aos parâmetros supracitados. No entanto, ainda que de forma não significativa a nível correlacional surgem os parâmetros táticos, psicológicos e físicos.

No domínio do judo recreativo, Mansilla e Moya (2004) procuraram analisar e comprovar se a inclusão de um programa de treino específico neste domínio melhoraria as respostas psicológicas dos praticantes, tendo em conta a variável sexo. Utilizaram uma amostra de 30 judocas, 18 homens e 12 mulheres, com uma média de idades de 21,16 anos, todos ex-competidores da

modalidade. Para a avaliação foi utilizada uma escala de alterações dos estados de ânimo, *Subjective Exercise Experiences Scale* – SEES (McAuley & Courneya, 1994), adaptada ao espanhol por Garcia e Gimeno (1997, in Mansilla & Moya, 2004). Para a análise estatística foi feita uma comparação de médias e uma análise de variância (ANOVA), onde se submeteram 81 testes. Os resultados obtidos revelaram que, ao fim de um mês, ambos os grupos indicavam um aumento significativo do bem-estar psicológico, embora mais acentuado nos homens. Em ambos os grupos e sem diferenças significativas entre estes, a falta de activação diminuiu e a sensação de fadiga aumentou.

No domínio do estudo das atribuições causais, Benck e Casal (2006) elaboraram um estudo exploratório das possíveis diferenças quanto à atribuição de causas no desempenho desportivo, face ao sucesso ou insucesso alcançado. A amostra era composta por 201 atletas de ambos os sexos com idades entre os 12 e os 17 anos (Média = 14,7), representantes de quatro modalidades, ginástica, natação, judo e basquetebol. Foi aplicada a CDS II - Escala de Dimensão Causal II, que foi traduzida e validada para a população brasileira por Benck (2002, in Benck & Casal, 2006). Como método estatístico foram realizadas análises de variância múltipla (MANOVA) entre as variáveis independentes do estudo: modalidade, percepção, de sucesso e insucesso, faixa etária e género. Segundo os autores, os resultados obtidos nas dimensões estudadas apresentam uma relação coerente com a Teoria Atribucional de Weiner (1985), Fonseca (1999) e Fonseca e Brito (1999), ou seja, os atletas tendem a atribuir as causas dos seus sucessos a factores internos e estáveis, independentemente das diferenças e das características de cada modalidade.

No domínio da ansiedade, Han (1996) propôs-se verificar nos seus estudos, qual o tipo de *stresse* experimentado pelos judocas, analisar as teorias de *stresse* e a relação da ansiedade com o desempenho desportivo no judo. Foram analisados 26 judocas coreanos de ambos os sexos. No primeiro estudo efectuaram-se entrevistas individuais, identificando as respostas em quatro categorias: **(1)** aspectos negativos da competição - medo da competição, fracasso, preparação para a competição, barreiras competitivas, medos após a competição e importância da competição; **(2)** outros

relacionamentos negativos significativos; **(3)** conflito pessoal e **(4)** experiências traumatizantes. Os judocas revelaram uma elevada taxa em todas as categorias. Após a análise é de salientar os seguintes factores: **(1)** medo da competição; **(2)** medo das críticas dos treinadores após a competição; **(3)** barreiras competitivas; **(4)** conflito interpessoal e **(5)** dificuldades físicas e mentais. O medo dos judocas refere-se ao facto de terem vivido situações de abuso verbal e físico por parte dos técnicos, bem como experiências de conflito. Estas situações são provavelmente habituais em alguns países orientais, mas pouco usuais nos países mais a ocidente, devendo-se isso provavelmente a questões culturais.

Em relação ao segundo estudo, de metodologia idêntica ao primeiro, Han (1996) tentou verificar a diferença entre as características psicológicas reveladas durante as melhores e as piores prestações, verificando a diferença entre o estado mental dos atletas medalhados e não medalhados. Os 36 judocas com características físicas semelhantes às dos judocas do primeiro estudo, responderam a questões relativas ao estado mental, sentimentos (positivos/negativos), pensamentos (positivos/negativos), antes e após os seus melhores e piores combates. Os resultados obtidos demonstraram que nas melhores condições pré-competitivas, todos os judocas medalhados não demonstraram sentimentos ou pensamentos negativos, tendo apenas 40% dos não medalhados demonstrado o mesmo. Os medalhados referiram uma elevada necessidade de esforço e compromisso, ao contrário dos não medalhados. Todos os medalhados referem estratégias de ordem técnica e motivacional. Os não medalhados não o fizeram, inclusive, não demonstraram possuir estratégias motivacionais. Nenhum medalhado referiu sentimentos ou estados mentais positivos antes dos piores combates, contudo, 40% dos atletas não medalhados apresentaram esse sentimento ou estado.

Num terceiro estudo foram avaliados 24 judocas, onde estavam incluídos três raparigas e três rapazes medalhados em Campeonatos do Mundo. Os judocas responderam acerca do seu estado de ansiedade e ânimo/disposição durante os seus melhores e piores combates, bem como durante o treino. Foi aplicado o STAI (*State Trait Anxiety Inventory* - inventário de ansiedade traço-estado), o CSAI-2 (*Competitive State Anxiety Inventory-2* -

inventário de estado de ansiedade competitiva-2) e o PMOS (*Profile of Mental States* - perfil de estados mentais), tendo sido efectuadas algumas questões acerca do seu estado mental. Os resultados foram os seguintes: **(1)** para os medalhados não se registou diferença significativa nos resultados dos questionários entre os dois sexos; **(2)** registaram-se diferenças significativas baseadas nas condições em que se desenrolava a *performance*. As pontuações dos questionários seguem a mesma ordem, ou seja, a pontuação das piores condições foi a mais alta, seguindo-se a das condições de prática e por fim a das melhores condições e **(3)** O modelo da catástrofe é o mais indicado para explicar a relação entre a ansiedade e desempenho no judo, dado que existe um momento que este decresce abruptamente, sobretudo devido à elevada ansiedade cognitiva e devido ao facto dos judocas referirem que não é fácil recuperar o nível anterior após entrar em colapso.

Barquin (2005) apresentou um projecto de investigação onde se pretendeu avaliar as características da personalidade a 346 judocas competidores de âmbito nacional, pertencentes às cinco federações autónomas espanholas (Madrid, Galiza, Valência, Canárias e País Basco) e avaliados durante os anos de 2001 e 2002. A amostra foi composta por judocas de ambos os sexos (234 sexo masculino e 112 sexo feminino), diferentes níveis de rendimento e de acordo com quatro escalões etários (infantil, cadete, júnior e sénior), numa amplitude de idades entre os 12 e os 30 anos. Neste estudo foi aplicado o questionário de personalidade BFQ de Caprara, Barbaranelli, Bogogni e Perugini (1993, in Barquin, 2005). A análise estatística feita incidiu em comparação de médias e desvio padrão, t teste para amostras simples independentes, ANOVA unifactorial e aplicação do coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach.

Dos resultados obtidos foram verificadas diferenças significativas na população estudada referente à variável sexo e ainda entre na variável escalão etário dentro da amostra masculina.

Desta forma os homens obtiveram pontuações mais elevadas face às mulheres na dimensão de estabilidade emocional e nas subdimensões de dominância, controlo de impulsos e controlo de emoções. A população feminina obteve valores mais elevados na dimensão de afabilidade e na subdimensão

de cooperação. Não foram observadas diferenças significativas nas dimensões de tensão e abertura mental entre as duas populações na variável sexo.

Respeitante à variável escalão etário, observaram-se resultados diferenciais entre a população de sexo masculino, não se observando porém diferenças significativas entre os escalões etários dentro da população do sexo feminino.

Assim, foram encontradas diferenças de personalidade entre indivíduos do sexo masculino, especialmente entre o escalão de cadete e sénior, estes últimos no que respeita à persistência e tenacidade para a consecução dos seus objectivos. Observaram-se também para a mesma população maiores níveis de estabilidade emocional. Embora sem resultados significativos, apresentam também os judocas mais experientes, melhores níveis de afabilidade e abertura mental. A nível subdimensional, os judocas séniores apresentam melhores níveis no controlo de impulsos, mais cooperativos, mais escrupulosos, com maior abertura mental e menos dominantes.

Fragoso e Veloso (2007), num estudo de avaliação psicológica de atletas juniores de elite, recrutaram judocas do escalão júnior (nascidos em 1984, 1985 e 1986) de ambos os sexos (34 rapazes e 15 raparigas), completando 17, 18 e 19 anos, no ano de 2002. A maior parte destes judocas integravam a selecção nacional, sendo a outra parcela constituída por elementos que embora não pertencessem à mesma, reuniam condições para integrar o estudo. No referido estudo, os judocas foram divididos em três grupos, em função do rendimento desportivo (Grupos A, B e C) e em função do seu valor global como judocas (Grupos 3, 2 e 1), através duma avaliação por peritagem, efectuada por três treinadores nacionais.

As variáveis psicológicas estudadas foram: **(1)** Motivação - orientação motivacional para o ego ou para a tarefa com a aplicação ; **(2)** Ansiedade **(3)** Autoconceito – foram estudados os seus quatro factores: aceitação/rejeição, auto-eficácia, maturidade psicológica e impulsividade-actividade. Como método estatístico foi aplicada uma ANOVA, verificada a homogeneidade da variância para cada variável e apurado o nível de significância entre grupos, relativamente às diferenças nas variáveis estudadas. Foi utilizada a estatística descritiva dos dados. A distinção entre os grupos estudados pode ser

efectuada com base no estudo de variáveis motivacionais, nomeadamente na orientação para o ego. Esta variável apresentou valores significativos em todas as situações, conseguindo obter os valores mais elevados sempre nos judocas melhor cotados, quer pelos resultados desportivos, quer pela peritagem apriorística efectuada pelos treinadores, relativa ao valor global como judocas. É uma variável que influi no estudo da *performance* desportiva, em virtude de fornecer valores fortemente significativos nesta distinção e até na caracterização dos diferentes grupos.

No presente estudo, os judocas que constituem a amostra, quer do grupo misto, quer do grupo masculino, possuem um menor valor no autoconceito, relativamente a outras populações estudadas.

O autoconceito revelou distinguir grupos de diferente rendimento e valor global como judoca, sobretudo através das sub-variáveis impulsividade/actividade e total do autoconceito. Na análise do grupo misto, a maturidade psicológica substitui a impulsividade/actividade. No entanto, os melhores valores não pertenceram aos judocas melhor cotados. Não podemos por isso afirmar que os judocas melhor cotados apresentam um melhor autoconceito.

As variáveis impulsividade/actividade e total das variáveis do autoconceito apresentaram relevância de observação quando os grupos são masculinos e divididos pelos resultados desportivos, dando vantagem ao grupo B.

A maturidade psicológica revelou interesse, quando a amostra apresentou uma constituição mista e os grupos se dividiram em função do valor global dos judocas (peritagem), com os melhores valores a pender para o grupo 1. A impulsividade/actividade também apresentou valores interessantes na distinção dos grupos divididos pelos resultados desportivos, quando a amostra foi mista, com os melhores valores que tendem a pertencer ao grupo B.

A ansiedade não demonstrou distinguir os grupos, quer quanto ao rendimento desportivo (grupos A, B e C), quer quanto ao valor global como judoca (grupos 3, 2 e 1). Tanto a amostra total, como a exclusivamente

masculina, demonstraram um elevado traço de ansiedade competitiva, revelando o valor médio dos diferentes grupos, uma tendência similar.

Batista e Honório (2012), elaboraram um estudo que visou avaliar as competências psicológicas das seleções nacionais portuguesas de judo nos escalões de cadetes e juniores, no ano de 2011. Utilizaram uma amostra constituída por oitenta e cinco judocas, com idades entre os 14 e os 19 anos, com uma média de idades de 15,34 anos, com um desvio padrão de 1,2 anos, dos quais 55% de género masculino, 45% de género feminino, 70% do escalão de cadetes e 30% do escalão de juniores. Como instrumento de avaliação utilizaram o Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS – R5), versão portuguesa revista de 39 Itens, por Araújo (1996), instrumento válido para mensuração dos níveis de habilidades psicológicas em atletas, no domínio da ansiedade, da concentração, da confiança, da motivação e equipa.

Da análise descritiva elaborada, observaram-se globalmente valores mais favoráveis nos judocas cadetes, exceção feita ao nível da confiança a favor do escalão júnior. Da prova de comparação paramétrica, prova t para amostras independentes, nas variáveis ansiedade, concentração, confiança, motivação e equipa, em função das variáveis género e escalão etário, não se observaram porém diferenças estatisticamente significativas para  $\alpha \leq 0,05$ , entre os grupos de judocas. Foram registados níveis de correlação positivos, através da aplicação da prova r de Pearson, em função das variáveis género e escalão etário face ao número total de anos de prática dos judocas, nas variáveis ansiedade, concentração, confiança e motivação.

Nos estudos de Barbosa, Ribeiro, Batista, Aroni e Honório (2013) e Ribeiro, Batista e Honório (2013) que tiveram como objetivo avaliar as competências psicológicas no alto rendimento, incidindo nas seleções nacionais de judo portuguesa e brasileira, na prova da Taça da Europa de juniores de Portugal 2013, com uma amostra de 47 judocas de ambos os géneros do escalão de juniores que integraram as seleções portuguesa e brasileira, aos quais aplicaram o OMSAT na versão traduzida e validada para a população portuguesa.

Os resultados não revelaram diferenças significativas ao nível do perfil de competências psicológicas avaliadas entre as seleções portuguesa e

brasileira. Na variável género entre seleções verificaram-se apenas diferenças significativas na competência de ativação entre as seleções masculinas portuguesa e brasileira ( $\alpha = 0,031$ ), assim como entre as seleções femininas na competência de refocalização da atenção. Na variável classificação desportiva, ainda que não se tenha observado diferenças significativas no perfil dos judocas, registaram-se porém diferenças pontuais nos judocas medalhados face aos judocas de quadro de honra, que apresentaram um valor diferencial nas competências estabelecimento de objetivos ( $\alpha = 0,040$ ), compromisso ( $\alpha = 0,015$ ), treino psicológico ( $\alpha = 0,032$ ) e visualização mental ( $\alpha = 0,034$ ). Do perfil psicológico de ambas as seleções, não foi evidente uma diferença entre estas, porém os atletas masculinos brasileiros mostraram-se mais ativos, assim como as judocas brasileiras com maior capacidade de refocalização da atenção. Em termos globais, os judocas medalhados revelaram uma superior capacidade nas competências de estabelecimento de objetivos, treino psicológico e visualização mental.

### **3. Enquadramento do presente estudo na evolução do Judo em Portugal nos últimos dois anos**

De acordo com a observação dos resultados estatísticos da demografia federada na modalidade, contidos nos Relatórios Anuais de Actividades da Federação Portuguesa de Judo (2012, 2013), em relação aos números de atletas que praticam judo em Portugal, em escalões de formação (Benjamins, Iniciados, Infantis e Juvenis) de ambos os sexos, existem registos federativos na ordem dos milhares, não contabilizando os não federados.

Porém, com a evolução no escalão etário, esse número decresce e ao observarmos o número de atletas que fazem competição, a partir do escalão de cadetes, passando pelos juniores até séniores, esse número será expresso num parâmetro real não superior a um milhar de atletas.

Ao nível de competição com vista o alto rendimento, as selecções nacionais masculinas e femininas são compostas por atletas cujo seu processo de treino revela por parte dos treinadores um maior cuidado e uma constante busca de formação por parte destes últimos. No entanto, a maioria dos atletas das selecções nacionais procedem geograficamente de zonas perto do litoral, com especial destaque para as zonas de Lisboa, Coimbra e Santarém, encontrando-se uma menor percentagem de atletas do interior e regiões autónomas.

A renovação dos seleccionados de ano para ano não é total, estando longe de o ser. A incursão no alto rendimento de elite (participação em Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos) revela-se numa percentagem ínfima, dos atletas que compuseram as selecções de Cadetes ou Juniores. Vários factores contribuem para esse facto: percurso académico, lesões, desmotivação competitiva, entrada em estado de *burnout*, entre outras...

Certo é o facto de que nestes níveis competitivos a preparação física é bastante mais exigente, assim como a preparação técnica e tática, com estádios psicológicos individuais dos judocas bastante fortes e estáveis, traduzindo-se num volume e intensidade de treino bastante vasto e com a exigência de uma boa estruturação e definição do plano anual de treino e competitivo.

De acordo com os Relatórios Anuais de Actividades da Federação Portuguesa de Judo (2012, 2013), a participação de atletas das selecções nacionais, num número crescente de provas e estágios internacionais, tem vindo a aumentar, assistindo-se porém, a uma discrepância no número de eventos participados pela federação para os escalões de cadetes e juniores, face ao escalão de séniores.

A comprovar o decréscimo de efectivos na prática competitiva do escalão de cadetes até séniores, estão os parâmetros do quadro IV, com valores respeitantes aos anos de 2012 e 2013, observando-se uma redução evidente de participação do escalão de cadetes, para o escalão de juniores e finalmente de séniores. Essa redução é mais acentuada, se considerarmos o facto de no Campeonato Nacional de Juniores, os estatutos permitirem que atletas cadetes, a cumprir o segundo ano nesse escalão, possam integrar o *ranking* nacional de juniores e, conseqüentemente disputar o campeonato nacional do escalão. Processo idêntico assiste-se no escalão de séniores onde um atleta júnior pode integrar o *ranking* nacional sénior e também disputar o campeonato nacional sénior. Estes factores contribuem para que, tanto os campeonatos nacionais júnior e sénior, sejam sustentados em termos demográficos por atletas do escalão anterior, permitindo também aos judocas calendários competitivos mais preenchidos a partir dos 15/16 anos de idade, no entanto, fora do enquadramento etário.

No domínio da variável sexo, o escalão feminino tem um índice de participação que ronda os 25% do total de atletas em prova, em qualquer dos anos e escalões, apresentando-se em consonância com a demografia federada.

**Quadro IV – Número de atletas participantes nos Campeonatos Nacionais de Judo 2012 e 2013.**

	2012			2013		
	Total	Masculinos	Femininos	Total	Masculinos	Femininos
C.N. Cadetes	<b>187</b>	134	53	<b>191</b>	142	49
C.N. Júnior	<b>141</b>	104	37	<b>140</b>	105	35
C.N.Sénior	<b>137</b>	112	25	<b>155</b>	132	23

Quanto à análise dos resultados desportivos de Portugal nos últimos 18 anos (Federação Portuguesa de Judo, 2012), o número de medalhas alcançadas pelos atletas das selecções nacionais masculinas e femininas, nos escalões de juniores, sub 23 e séniores em Campeonatos da Europa, Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos, tem vindo a seguir uma tendência crescente, realçando-se os anos de 2000, onde Portugal alcançou a primeira e única medalha olímpica na modalidade e no ano de 2004 onde alcançou oito medalhas em provas deste nível.

É um trabalho que tem apresentado evolução embora com um leque de atletas bastante estável na apresentação de resultados. Todavia, a continuidade na obtenção de um maior número de resultados internacionais, por um número igualmente superior de atletas cadetes e juniores, surge como um imperativo para a continuidade do nível competitivo da modalidade a nível internacional no escalão de séniores, contribuindo paralelamente para elevar o nível competitivo interno da modalidade em provas nacionais.

Sendo assim, considerámos pertinente avaliar o perfil psicológico dos atletas que praticam competição nos escalões etários de cadetes e juniores de ambos os sexos, que combatem em diversos níveis competitivos, baseando-nos na aplicação do Cuestionário de Necessidades Psicológicas del Deportista – CNPD (Dosil, 2005) para avaliação das variáveis psicológicas atenção/concentração, activação, autoconfiança e motivação.

Tendo por base os resultados obtidos, esperamos definir um perfil psicológico, bem como apurar as necessidades psicológicas do judoca nacional e traçar algumas linhas orientadoras que possam contribuir para a evolução da preparação psicológica dos judocas portugueses, tanto na busca de melhores *performances* e rendimento desportivo, prazer na prática da modalidade, bem como no prolongar da carreira desportiva.



## **4. Metodologia**

Através da aplicação de questionários, realizámos um estudo transversal, no qual pretendemos identificar se existem alguns indicadores preditores de influência no perfil psicológico dos judocas.

### **4.1. Objectivo Geral**

Identificar o perfil psicológico dos judocas competidores portugueses no escalão de cadetes e juniores de ambos os sexos, em âmbito competitivo de Pré-Elite e Elite.

### **4.2. Objectivos Específicos**

#### *Estudo I*

- Validar preliminarmente o Questionário das Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD) para aplicação à população portuguesa.

#### *Estudo II*

- Analisar a influência diferencial que os anos de prática competitiva da modalidade de judo, o sexo, escalão etário e o nível competitivo exercem sobre o perfil psicológico dos judocas.

### **4.3. Hipóteses de Estudo**

Face aos objectivos estabelecidos, e com base na revisão bibliográfica efectuada, formulamos as seguintes hipóteses orientadoras do nosso estudo:

**H1:** Os atletas do sexo masculino apresentam valores de perfil psicológico mais elevados do que atletas de sexo feminino nas dimensões estudadas.

**H2:** Os atletas de juniores têm valores de perfil psicológico mais elevados do que os atletas de cadetes nas dimensões estudadas.

**H3:** Os atletas de Elite têm valores de perfil psicológico mais elevados que atletas de nível Pré-Elite nas dimensões estudadas.

**H4:** Os atletas com mais de oito anos de prática apresentam valores de perfil psicológico mais elevados que atletas com menos anos de prática nas dimensões estudadas.

#### **4.4. Variáveis**

##### **4.4.1. Variável Dependente**

O perfil psicológico nas dimensões de motivação, confronto de competições, concentração e perfil geral.

##### **4.4.2. Variáveis Independentes**

1. Sexo (masculino, feminino)
2. Escalão etário (cadete, júnior)
3. Nível competitivo (Pré-Elite, Elite)
4. Anos de prática competitiva da modalidade de Judo
  - a) 1 a 3 anos
  - b) 4 a 7 anos
  - c) 8 e mais anos

#### **4.4.3. Caracterização das Variáveis**

Cada uma das variáveis tem uma caracterização muito específica e delimitada para um bom enquadramento do problema e tratamento da amostra.

De acordo com a bibliografia consultada, ao nível do judo competitivo e de acordo com Adiego e Gimeno (2002) revelam-se como variáveis psicológicas determinantes do perfil psicológico dos competidores a motivação, nível de activação, autoconfiança e atenção concentração.

Por sua vez, Farré (1997) apresenta como factores considerados característicos deste tipo de população no desempenho durante o combate em âmbito competitivo, as seguintes características: elevada percepção de auto-eficácia, controlo eficaz da activação, domínio da concentração e adequada motivação.

Assim a nossa variável dependente é o perfil psicológico, que neste estudo se apresenta nas dimensões psicológicas motivação, concentração e confronto de competições (esta variável inclui características psicológicas de activação e confiança, que foram quantificadas pela aplicação do Questionário das Necessidades Psicológicas do Desportista - QNPD (Dosil, 2005)).

Como variáveis independentes surgem nesta proposta de estudo quatro variáveis: sexo, escalão etário, nível competitivo e os anos de prática competitiva.

A variável sexo preconiza a diferenciação ou paralelismo entre características respeitando a dualidade sexual. O escalão etário surge como indicador da idade e maturação dos judocas competidores. Neste estudo assumimos dois escalões, cadetes (possuem 15 anos ou completam essa idade no respectivo ano civil até aos 16 anos) e júnior (possuem 17 anos ou completam essa idade nesse ano civil até aos 19 anos inclusive).

A variável nível competitivo surge como indicador do nível de participação competitiva em que o judoca se insere, assim como os meios e pressões que frequenta ou está sujeito. A divisão do nível competitivo segue a proposta de Gimeno, Buceta e Pérez-Llantada (1993) no processo de validação do CPRD (Questionário para características psicológicas relacionadas com o rendimento desportivo). Na mesma directriz criou-se a divisão de pré-elite e

elite, faltando apenas a categoria de não elite pois a nossa amostra não inclui judocas que disputassem apenas campeonatos distritais e zonais ou *open* (provas abertas à participação nacional mas não sujeita a processamento de *ranking*). Deste modo a categoria de pré-elite inclui atletas participantes em campeonatos nacionais de Portugal ou que disputem torneios internacionais de nível B. A categoria de elite inclui atletas que tenham medalhado em Campeonatos Nacionais e ou disputado e medalhado em campeonatos internacionais de nível A ou super A, Campeonatos da Europa, Campeonatos do Mundo no escalão de cadetes e ou júnior. A variável anos de prática aparece como orientador da experiência competitiva dos judocas e que assume uma tripla tipologia, 1 a 3 anos, 4 a 7 anos, 8 anos e mais de prática competitiva da modalidade.

#### **4.5. Design de Estudo**

O desenho da investigação é um procedimento que o investigador segue para reunir observações sistemáticas evitando desse modo contaminações sobre possíveis relações entre as variáveis independentes e as variáveis dependentes.

“Su objeto es proporcionar un modelo de verificación que permita contrastar hechos con teorías, y su forma es la de una estrategia o plan general que determina las operaciones necesarias para hacerlo” (Sabino, 1992). Deste modo, temos de adequar/escolher um método que se adequa à nossa aproximação teórica. “Definir qué pruebas de laboratorio, qué observaciones y análisis de conductas son los pertinentes para llegar a esa comprobación, es lo que llamamos elaborar un diseño” (Sabino, 1992).

Segundo Cubo Delgado, Marin e Sanchez (2011), o desenho da investigação tem uma estrutura lógica e supõe duas actividades básicas:

1. Uma organização determinada dos diferentes aspectos que constituem uma experiência.

2. Um determinado procedimento estatístico que permita interpretar os dados obtidos.

A característica fundamental destes desenhos é que o investigador não introduz nenhuma variável para comprovar os efeitos desta sobre a conduta dos sujeitos. Nem mesmo afine aleatoriamente sujeitos a grupos. O investigador, limita-se a observar que sucede entre duas ou mais variáveis, geralmente em contextos naturais. Por norma a relação entre as variáveis são expressas em termos de correlação, daí que também se possam denominar de correlacionais.

Esta é uma investigação essencialmente quantitativa, de carácter descritivo, na medida em que não interfere com a realidade. Apenas se limita a analisá-la, sem deste modo aplicar estímulos.



## **5. Estudo I**

### **5.1. Métodos de avaliação**

Para a realização deste estudo foi utilizado como instrumento de avaliação o Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD), traduzido, testado, adaptado e validado para a população portuguesa, pelo autor deste trabalho.

A elaboração de um questionário implica uma preparação metodológica cuidadosa (Anguera, 2002). Partindo de que qualquer teste bem construído deve avaliar de forma válida o que se propõe estudar (Popham, 1983), a elaboração e validação, para a população portuguesa, do Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista - CNPD (Dosil, 2005) foi estudado e elaborado com rigor e critério científico, tendo passado pelas etapas abaixo descritas.

O processo de elaboração e validação do questionário surge da necessidade de se criar um instrumento de medida válido para avaliar as necessidades psicológicas de atletas em diversas dimensões que, hipoteticamente, têm grande influência no rendimento desportivo.

O leque de possibilidades de testes e questionários é bastante vasto, no entanto, alguns apresentaram algumas limitações quanto às variáveis e dimensões que avaliaram, o que nos remetem para a aplicação de mais do que um teste, tornando o processo de aplicação e colaboração da amostra bastante mais difícil.

O Questionário “Cuestionario de Necesidades Psicológicas del Deportista” (CNPD) versão validada para a população espanhola (Dosil, 2005), apresentou-se como a melhor opção pelas variáveis que avalia (activação, confiança, motivação e concentração), bem como a dimensão do próprio questionário, 30 itens, o que o torna um questionário de resposta rápida.

Para a elaboração deste questionário utilizou-se uma amostra de 276 atletas, com uma média de idade de 17,9 anos (num intervalo entre 9 e 41 anos), dos quais 187 eram homens (67,8 %) e 86 eram mulheres (31,2%).

Desta amostra 75 indivíduos pertenciam ao *Centro Gallego de Tecnificación Deportiva de Pontevedra* (27,2%), e os restantes 201 pertenciam a diferentes clubes desportivos, num total de catorze modalidades, das quais 10 individuais e 4 colectivas.

Este questionário, composto por 30 itens, mostra as seguintes propriedades de fiabilidade. O seu alfa de Cronbach é elevado (0,87), o que mostra uma importante consistência interna dos itens. A solução factorial final permite explicar 51,78% da variância, através de quatro factores, que pelo agrupamento dos itens, foram denominados: activação, confiança, atenção-concentração e motivação.

O CNPD pode classificar-se cientificamente como descritivo, ao ter como finalidade estabelecer a distribuição das cinco variáveis psicológicas que estuda nas distintas modalidades desportivas. Segundo a forma de administração que se utiliza trata-se de um questionário pessoal ou cara à cara, já que se obtêm as acções dos atletas através de um formulário previamente redigido sub-ministrado por quem aplica o instrumento. Com respeito ao conteúdo, trata-se de um questionário sobre acção, ao referir-se a actividades dos atletas. No que respeita à dimensão temporal o CNPD é diacrónico ou longitudinal porque objectiva vários fenómenos em momentos temporais distintos (treino, pré competição, competição e pós competição). Relativamente às questões utilizadas no questionário, caracteriza-se por perguntas fechadas, escaladas, de acção e directas. Por último podemos classificar o CNPD como uma prova *standard* de orientação psicométrica, pois estuda rasgos específicos, dando como resultado uma pontuação total, que se preocupa especialmente no produto final e se vale de elementos fortemente estruturados que conduzem a valorações objectivas dos atributos medidos.

Para Arce (1994) as características inerentes a este tipo de provas são:

**1** – Exigência de um período de elaboração complexo e laborioso que requer um profundo conhecimento do rasgo ou atributo medido, das técnicas de medição e das características do colectivo ao qual se dirige.

**2** – Garantia de obtenção da mesma pontuação a distintos indivíduos em distintas aplicações da prova.

**3** – Estandarização, em duplo sentido de representar normas para interpretar as pontuações (tipificação) e indicar o conjunto de regras de apresentação, aplicação e pontuação que permitam a comparação dos valores alcançados por uns sujeitos com os logrados por outros.

**4** – Possua condutas para a elaboração de itens e posterior selecção daqueles que reúnam as características de validade, discriminação, homogeneidade e dificuldade.

## **5.2. Fases de validação do Questionário das Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD) na população portuguesa.**

Como processo de validação do Questionário das Necessidades Psicológicas do Desportistas (QNPD), procedeu-se à tradução da versão espanhola para uma versão portuguesa e ajustamento da estrutura frásica. Após este passo, a versão traduzida foi sujeita à apreciação por dois profissionais de psicologia, onde foram introduzidos alguns ajustes que tornaram o questionário mais preciso e de plena compreensão.

Na continuação da validação do QNPD como instrumento de avaliação psicométrica no domínio do perfil psicológico de desportistas, procedemos a uma análise factorial exploratória, com vista a verificar o enquadramento dos diversos itens que compunham a versão traduzida, nas mesmas dimensões que constituintes do questionário original, atendendo ao teste de adequabilidade e aos valores de fiabilidade.

Para além da análise factorial exploratória, o processo de validação do Questionário das Necessidades Psicológicas do Desportistas (QNPD), obedeceu a um estudo correlacional (Quadro XIII) entre as variáveis de estudo, com outro questionário de avaliação do perfil psicológico já validado em Portugal, o Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas (PSIS), ultima versão revista de 39 itens por Araújo, em 1996 (anexo IV), com uma amostra de 276 atletas de alto nível de modalidades individuais e colectivos, onde foram encontrados resultados de validade interna e fiabilidade significativos para a amostra avaliada.

A escolha do Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas (PSIS) para aplicação deveu-se ao facto de abordar numa fase inicial idênticas variáveis psicológicas face ao QNPD, o que em teoria indica que os resultados obtidos deviam correlacionar-se de forma significativa. As variáveis psicológicas de estudo do Inventário de Competências Psicológicas para Desportistas (PSIS), são a confiança, ansiedade, motivação, concentração e uma escala de equipa. Já no domínio do QNPD e de acordo com o descrito anteriormente, as variáveis de estudo são a activação, a confiança, a motivação e a concentração.

Para a validação do Questionário das Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD), foram aplicados os dois questionários a uma amostra de 270 desportista, de acordo com o Quadro V, de âmbito competitivo nacional em duas modalidades, composta por 185 (68,6%) sujeitos na modalidade de futebol sendo todos do sexo masculino e 85 (31,4%) sujeitos da modalidade de judo, onde 35 (12,9%) sujeitos são do sexo feminino e 50 sujeitos do sexo masculino, perfazendo um total de 235 (87,1%) sujeitos deste género, numa amplitude etária entre os 12 e os 19 anos de idade.

**Quadro V- Frequências e percentagens das variáveis sexo e modalidade desportiva.**

Variáveis		Frequências	Percentagem %
Sexo	Masculino	235	87,1%
	Feminino	35	12,9%
Modalidade	Futebol	185	68,6%
	Judo	85	31,4%
Total		270	100%

No âmbito de aplicação da análise factorial exploratória do questionário QNPD para verificarmos em quantas dimensões eram agrupadas as questões que constituíam o mesmo teste traduzido em Português, utilizou-se um critério de extracção de factores clássico na literatura (auto valores maiores a 1), com uma rotação de tipo *Varimax*. A análise das correlações entre os itens e a carga factorial que levavam à primeira solução obtida foram utilizadas para eliminar aqueles itens menos significativos.

Deste modo foram retirados alguns itens devido à carga factorial demonstrada, por não pertencerem ao factor correspondente do questionário original, ou por apresentarem valores de análise da componente principal de normalização de .4 ou inferior, concretamente os itens 9, 11, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 25, 27 e 29.

Da análise feita, obteve-se os valores de 0,888 no teste de KMO e Bartlett, onde 60,3% da variância é explicada em três factores, informações constantes nos quadros VI e VII.

**Quadro VI - Teste de adequabilidade KMO and Bartlett's.**

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.			<b>,888</b>
Bartlett's Test of Sphericity	Aprox. Qui-quadrado	2572,948	
	Df	153	
	Significância	,000	

**Quadro VII – Análise de variância dos principais componentes pelo método de extracção.**

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
	1	6,424	35,689	35,689	6,424	35,689	35,689	3,855	21,417
2	3,202	17,790	53,479	3,202	17,790	53,479	3,757	20,870	42,287
3	1,224	6,801	60,280	1,224	6,801	60,280	3,239	17,993	<b>60,280</b>
4	1,007	5,597	65,877						
5	0,876	4,865	70,743						
6	0,778	4,320	75,062						
7	0,609	3,382	78,444						
8	0,537	2,986	81,430						
9	0,529	2,941	84,370						
10	0,448	2,489	86,860						
11	0,443	2,463	89,322						
12	0,354	1,966	91,288						
13	0,333	1,848	93,136						
14	0,312	1,736	94,872						
15	0,291	1,614	96,486						
16	0,263	1,461	97,947						
17	0,197	1,095	99,042						
18	0,172	0,958	100,000						

Na análise factorial realizada (Quadro VIII) observa-se que são três os factores que compõem o Questionário das Necessidades Psicológicas do Desportista. O primeiro factor extraído é o da *motivação*, que agrupa os itens originais 13,15,18,24 e 28. O segundo factor *confronto de competições* é o que agrupa os itens originais 1,3,4,6,7,12,17,23 e 26. O terceiro factor é o de *concentração* que contém os itens originais 2,5,8 e 10.

**Quadro VIII – Método Varimax e Kaiser de normalização e Rotação e valor de  $\alpha$ .**

	Rotated Component Matrix(a)		
	( $\alpha = 0,806$ )	( $\alpha = 0,732$ )	( $\alpha = 0,824$ )
	Componente		
	1	2	3
q17	,737	-,089	,188
q26	,684	-,060	,225
q1	,670	-,094	,321
q3	,626	-,114	,336
q12	,623	-,208	,105
q23	,611	-,058	,180
q6	,603	-,111	,447
q4	,536	-,209	,528
q7	,516	,045	,078
q15	-,098	,899	-,078
q13	-,030	,872	-,080
q24	-,140	,869	-,041
q28	-,178	,862	-,013
q18	-,029	,734	-,082
q5	,232	-,014	8,17
q2	,245	-,035	,784
q8	,258	-,082	,769
q10	,284	-,075	,717

**Quadro IX – Componente de transformação Matrix.**

Componente	1	2	3
1	,692	-,419	,588
2	,267	,905	,330
3	,671	,071	-,738

Analisando o valor de alfa de Cronbach com vista a análise de fiabilidade em cada uma das dimensões e para o questionário QNPD de 18 questões obtiveram-se valores bastante satisfatórios, sendo que na dimensão confronto de competições o valor  $\alpha = 0,806$ , na dimensão motivação o valor de  $\alpha = 0,732$ , na dimensão concentração o valor de  $\alpha = 0,826$ . A análise de fiabilidade feita à totalidade das questões revelou um valor de  $\alpha = 0,833$ , o que evidencia uma fiabilidade interna bastante relevante (Almeida & Freire, 2003).

Com base em valores estatísticos descritivos, as pontuações totais obtidas pela média das dimensões motivação, concentração e confronto de competições (aglutina a activação e a confiança) face à média do perfil geral, observa-se no Quadro X que os valores são relativamente próximos. Deste modo as pontuações totais do QNPD obteve  $M= 4,22$  ( $DP=0,687$ ) e o perfil geral  $M= 4,81$  ( $DP=1,106$ ).

**Quadro X – Relação das pontuações médias e perfil geral (parâmetros da estatística descritiva).**

	Média	Desvio Padrão	N
Pontuações Totais	4,2249	,68702	231
Perfil Geral	4,81	1,106	267

Aplicando a prova de correlação de Pearson entre o perfil geral, os valores das pontuações totais QNPD e os valores das pontuações totais do PSIS, verificamos no quadro XI que estes factores se correlacionam de forma positiva entre eles, para um nível de significância de 0,01.

O factor perfil geral apresenta um coeficiente de correlação com as pontuações totais do QNPD e com as pontuações totais do PSIS, respectivamente  $r= 0,377$  e  $r= 0,263$ . O coeficiente de correlação entre os factores de pontuações totais QNPD e PSIS apresentaram um valor de correlação superior, onde  $r= 0,529$ .

**Quadro XI – Correlação de Pearson entre pontuações totais e perfil geral.**

		Perfil Geral	Pontuações Totais CNPD	Pontuações Totais PSIS
Perfil Geral	Correlação de Pearson	1	,377(**)	,263(**)
	Significância		,000	,000
	N	267	231	236
Pontuações Totais CNPD	Correlação de Pearson	,377(**)	1	,529(**)
	Significância	,000		,000
	N	231	231	212
Pontuações Totais PSIS	Correlação de Pearson	,263(**)	,529(**)	1
	Significância	,000	,000	
	N	236	212	238

\*\* Correlação é significativa ao nível de 0.01

Na continuação do processo de validação, foi efectuado um estudo comparativo de médias e de correlação entre os factores que compõem os dois testes aplicados, o QNPD e o PSIS.

Observando o Quadro XII, verificamos que os valores médios entre os pares de variáveis dos dois testes apresentam alguma amplitude de diferença nos valores médios.

**Quadro XII – Médias e desvio padrão por dimensão do QNPD e PSIS.**

	Média	Desvio Padrão	N
Confronto QNPD	4,7497	,84423	249
Motivação QNPD	2,9738	1,74916	252
Concentração QNPD	4,9699	,79890	266
Confiança /Ansiedade PSIS	2,2364	,48216	246
Motivação PSIS	2,6347	,56769	264
Concentração PSIS	2,2201	,64830	262

Aplicamos o teste de correlação de Pearson (Quadro XIII) para avaliar a validade do QNPD versão portuguesa, face ao PSIS com base no grau de correlação entre os dois testes aplicados. Foram obtidos valores de correlação significativos, entre os pares de variáveis constituintes dos dois testes, concretamente, concentração QNPD – concentração PSIS onde  $r= 0,140$ , confronto QNPD – confiança ansiedade PSIS onde  $r= 0,294$ . O par de variáveis

motivação QNPD – motivação PSIS revelou um baixo valor de correlação, onde  $r = 0,089$ .

**Quadro XIII – Correlação de Pearson entre as categorias do QNPD e PSIS.**

		Confronto CNPD	Motivação CNPD	Concentração CNPD	Motivação PSIS	Concentração PSIS	Confiança Ansiedade PSIS
Confronto CNPD	Correlação de Pearson	1	-,266(**)	,657(**)	,380(**)	,106	,294(**)
	Significância		,000	,000	,000	,097	,000
	N	249	234	245	245	244	230
Motivação CNPD	Correlação de Pearson	-,266(**)	1	-,155(*)	,089	,412(**)	,269(**)
	Significância	,000		,014	,165	,000	,000
	N	234	252	249	248	246	231
Concentração CNPD	Correlação de Pearson	,657(**)	-,155(*)	1	,383(**)	,140(*)	,186(**)
	Significância	,000	,014		,000	,024	,004
	N	245	249	266	261	258	243
Motivação PSIS	Correlação de Pearson	,380(**)	,089	,383(**)	1	,402(**)	,493(**)
	Significância	,000	,165	,000		,000	,000
	N	245	248	261	264	258	243
Concentração PSIS	Correlação de Pearson	,106	,412(**)	,140(*)	,402(**)	1	,654(**)
	Significância	,097	,000	,024	,000		,000
	N	244	246	258	258	262	240
Confiança Ansiedade PSIS	Correlação de Pearson	,294(**)	,269(**)	,186(**)	,493(**)	,654(**)	1
	Significância	,000	,000	,004	,000	,000	
	N	230	231	243	243	240	246

\*\* Correlação é significativa para um nível de 0.01 (2-tailed).

\* Correlação é significativa para um nível de 0.05 (2-tailed).

Verificado o processo de validação iniciado com a tradução e com base na análise factorial exploratória do questionário, foi possível elaborar a versão portuguesa do QNPD.

Desta forma, foi seleccionado um total de 19 itens, que compõem o QNPD versão portuguesa, agrupados em três factores, sendo que a questão 19 se refere a uma pergunta geral, indicadora geral de perfil, independente de qualquer dos outros factores (Quadro XIV). O primeiro factor extraído é o da *motivação*, que agrupa os itens 11,12,14,16 e 18.

O segundo factor *confronto de competições* é o que agrupa os itens 1,3,4,6,7,10,13,15 e 17.

O terceiro factor é o de *concentração* que contém os itens 2,5,8 e 9.

**Quadro XIV – Agrupamento dos itens por dimensões.**

**a) Motivação:**

- 11 - Estou defraudado com o desporto que pratico.\*
- 12 - Às vezes penso em deixar de treinar.\*
- 14 - Sinto-me cansado mentalmente nos treinos.\*
- 16 - Não me motiva competir.\*
- 18 - Não merece a pena sacrificar-me tanto para estar a este nível.\*

**b) Confronto de Competições:**

- 1 - Considero-me uma pessoa que encara com tranquilidade as competições.
- 3 - Sou capaz de controlar os meus nervos na competição.
- 4 - Antes da competição sinto-me capaz de defrontar qualquer situação.
- 6 - Nos instantes prévios à competição confio nas minhas possibilidades.
- 7 - Na noite posterior à competição durmo com normalidade.
- 10 - Depois de uma série de más competições continuo confiando nas minhas possibilidades.
- 13 - Independentemente do que ocorra na competição tenho confiança em mim mesmo.
- 15 - Sou capaz de estar tranquilo durante os momentos prévios à competição.
- 17 - Confio nas minhas possibilidades independentemente do que está ocorrendo na competição.

**c) Concentração:**

- 2 - É fácil centrar-me no que tenho que fazer.
- 5 - Concentro-me com facilidade nos momentos prévios à competição.
- 8 - Sou capaz de manter a concentração durante a competição.
- 9 - Mantenho a concentração durante os momentos importantes da competição.

**d) Indicador Geral de Perfil:**

- 19 - Considero-me um desportista mentalmente “forte”.

\* Os itens sinalizados têm um sentido de cotação inverso

Na elaboração do questionário final foram ainda introduzidos alguns itens de identificação. Estes itens fazem referência a aspectos identificativos do questionário e variáveis de classificação do mesmo. À parte dos dados mais genéricos como a idade, sexo, foram incluídas algumas variáveis consideradas relevantes e possíveis condicionantes para o propósito do questionário, tais como:

- Data actual;
- Data de nascimento/Idade;
- Sexo: Masculino/Feminino;
- Habilitações académicas: 9.º ano, 12.º ano, Formação profissional, Universitário;
- Ocupação principal: Estudos, Trabalho, Desporto, Outros;
- Categoria de peso;
- Participação em provas internacionais: Nível B, Nível A, Campeonato Europa, Campeonato Mundo;
- Principais classificações medalhadas 2012/2013: Campeonato Nacional, Internacional nível B, Internacional nível A, Campeonato Europa, Campeonato Mundo;
- Número sessões treino diário;
- Número sessões semanais;
- Idade de início da prática na modalidade;
- Total de anos de prática;
- Deixou de praticar nalgum momento;
- Quanto tempo;
- Porquê? Lesão, Estudos, Trabalho, Treinador, Companheiros, Pais, outras.



## 6. Estudo II

### 6.1. Caracterização da Amostra

Para a realização deste estudo, adoptámos a estratégia de amostragem intencional ou de conveniência onde iremos utilizar uma amostra estratificada constituída por judocas portuguesas de ambos os sexos dos escalões de cadetes e juniores que compõem as selecções nacionais portuguesas, bem como um conjunto mais vasto de judocas que disputam os campeonatos nacionais dos referidos escalões.

A amostra foi constituída por 170 judocas, onde 66 (38,8%) indivíduos são do sexo feminino e 104 (61,2%) indivíduos são do sexo masculino, com uma amplitude de idade a variar entre os 14 anos, nascidos no ano de 1999 e os 20 anos, nascidos no ano de 1993, dos quais 115 (67,6%) indivíduos pertencem ao escalão de cadetes e 55 (32,4%) indivíduos pertencem ao escalão de juniores.

No que respeita ao escalão etário a amostra foi constituída no escalão de cadetes por 47 (27,6%) indivíduos do sexo feminino e 68 (40%) indivíduos do sexo masculino, e no escalão júnior por 19 (11,2%) indivíduos do sexo feminino e 36 (21,2%) indivíduos do sexo masculino. Estes dados podem ser observados na Figura 1.

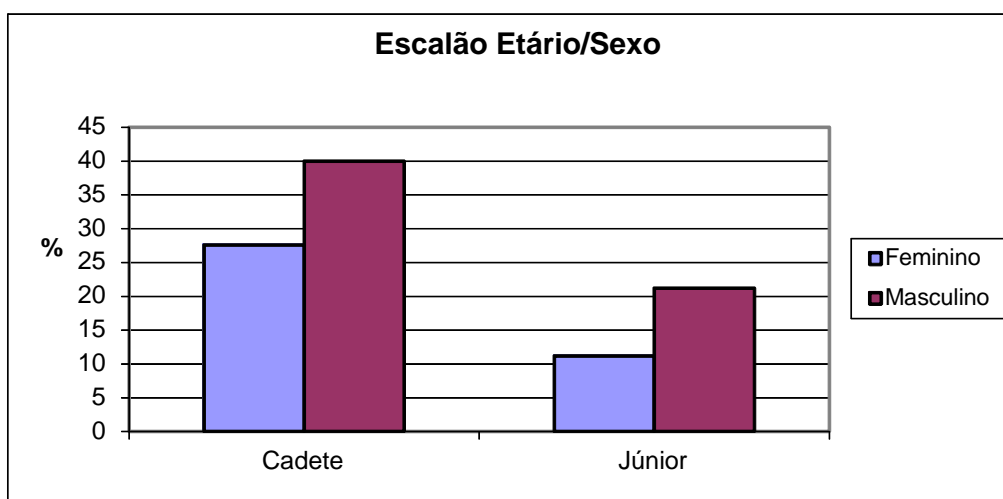


Figura 1 – Percentagem de efectivos Cadete e Júnior por sexo.

Referente ao âmbito competitivo, observável na Figura 2, a amostra foi composta por 124 (72,9%) indivíduos de âmbito competitivo pré-elite e 46 (27,1%) indivíduos de âmbito competitivo de elite. O âmbito competitivo pré-elite foi constituído por 44 (25,9%) indivíduos do sexo feminino e 80 (47,1%) indivíduos do sexo masculino. Por sua vez, o âmbito competitivo elite foi constituído por 22 (12,9%) indivíduos do sexo feminino e 24 (14,1%) indivíduos do sexo masculino.

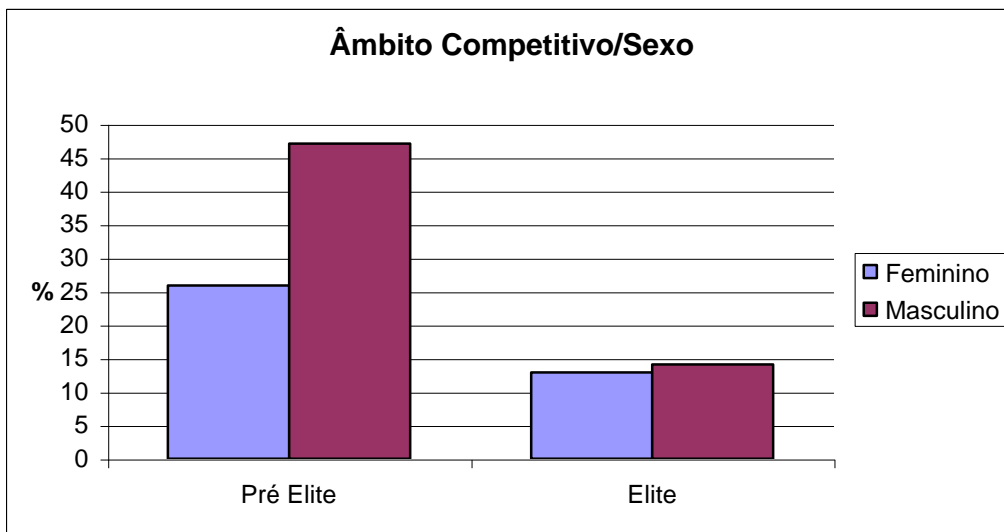


Figura 2 – Percentagem de atletas no âmbito Pré-Elite e Elite por sexo.

Ao observarmos a variável âmbito competitivo em função do escalão etário, dados constantes na Figura 3, verificamos que no âmbito competitivo de pré-elite, 86 (50,6%) indivíduos pertencem ao escalão etário de cadetes, registando-se 38 (22,4%) indivíduos no escalão júnior.

Por sua vez, os judocas pertencentes ao âmbito competitivo de elite, incluem 29 (17,1%) indivíduos do escalão de cadetes e 17 (10%) indivíduos do escalão júnior.

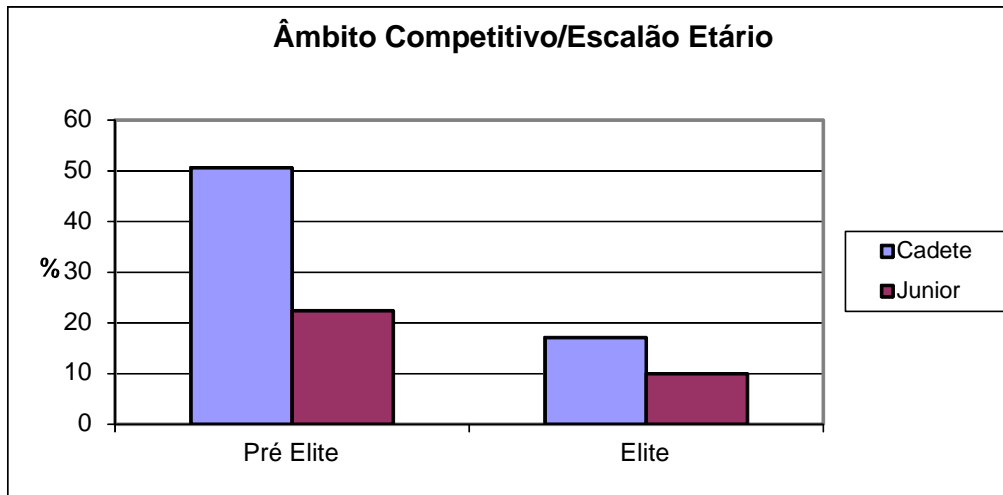


Figura 3 – Âmbito competitivo por escalão etário.

Observando a relação entre o âmbito competitivo e o total de anos de prática da amostra estudada, observada no Figura 4, constatamos que 97 (57,1%) dos indivíduos possuem pelo menos 8 ou mais anos de prática, 64 (37,6%) dos indivíduos possuem entre 4 a 7 anos de prática e somente 9 (5,3%) indivíduos possuem 3 ou menos anos de prática na modalidade. Salienta-nos a ideia de que no âmbito competitivo de elite não existem judocas com 3 ou menos anos de prática na modalidade. Neste nível competitivo composto por 46 judocas, apenas 15 (8,8%) do total tem entre 4 a 7 anos de prática, onde os restantes 31 judocas que compõem este nível (18,2%) do total da amostra possuem pelo menos 8 ou mais anos de prática.

No nível de pré-elite também a maioria dos 124 judocas que compõem este nível possuem 8 ou mais anos de prática num total de 66 (38,8%), 49 (28,8%) judocas possuem 4 a 7 anos e somente 9 (5,3%) judocas neste âmbito competitivo possuem 3 ou menos anos de prática.

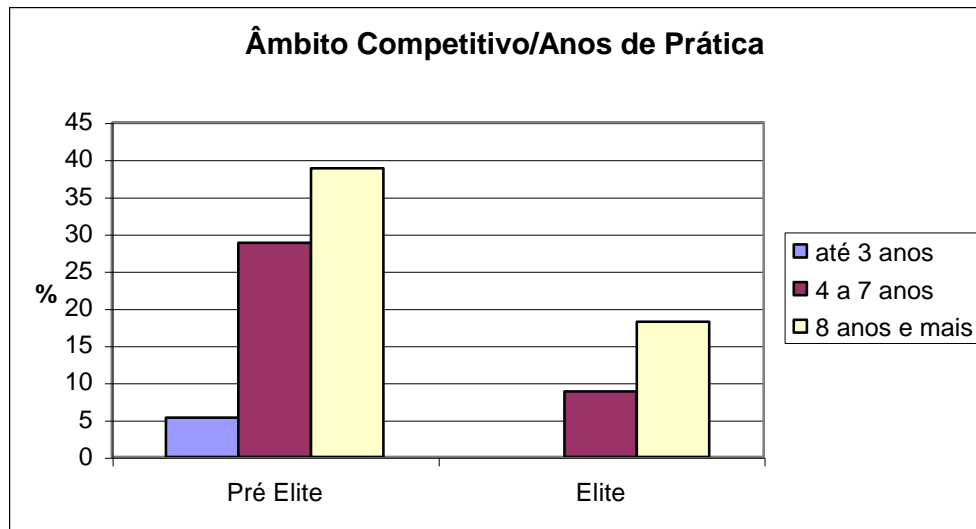


Figura 4 – Âmbito competitivo por anos de prática.

## 6.2. Procedimentos de Aplicação

Inicialmente e, com vista à obtenção da autorização, foi contactado o responsável do Departamento de Formação, bem como do Departamento de alto rendimento da Federação Portuguesa de Judo, onde foram apresentados os objectivos do estudo. Foi igualmente estabelecido contacto com os seleccionadores nacionais dos diversos escalões em estudo, cadetes e juniores masculinos e femininos, aos quais apresentámos igualmente os objectivos do estudo. Foram também contactados todos os clubes que continham atletas que reuniam condições de participar no estudo.

Antes da aplicação do questionário todos os atletas foram informados do objectivo do estudo, sendo garantida a confidencialidade das suas respostas. Seguidamente, foram dadas as instruções base para o preenchimento do questionário e exemplificámos como deveriam responder. A aplicação do teste para avaliar o perfil psicológico não foi feita num período inferior a duas semanas face à realização de uma prova.

O preenchimento do teste foi efectuado pelos atletas durante o tempo máximo de 15 minutos, conseguindo-se a amostra para o estudo num período não superior a um mês, entre 15 de Novembro e 15 de Dezembro de 2013.

### **6.3. Procedimentos Estatísticos**

Os procedimentos estatísticos utilizados no tratamento dos dados recolhidos, baseiam-se em provas paramétricas, desenvolvendo-se as seguintes análises:

- Análise descritiva, incluindo a média e desvio padrão dos diferentes grupos considerados.

- Estabelecimento de diferenças em função da variável sexo, escalão etário, âmbito competitivo e anos de prática. Para as três primeiras variáveis aplicámos o procedimento estatístico “t” de Student para amostras independentes. Na variável anos de prática aplicámos uma ANOVA unifactorial.

O programa informático utilizado para a realização da análise estatística dos dados, foi o *Programa de Análise Estatístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences)*, versão 20.0.



## 7. Apresentação de Resultados

A análise descritiva dos dados colhidos centrou-se na determinação da média e desvio padrão nas dimensões avaliadas pelo QNPD, primeiro numa apreciação geral da amostra e posteriormente em função das variáveis independentes sexo, escalão etário, âmbito competitivo e total de anos de prática.

O perfil médio da amostra estudada (figura 5), sem fazermos uma subdivisão ao nível das variáveis independentes, obtivemos valores de  $M= 4,71$  ( $DP=0,99$ ) na dimensão motivação,  $M= 4,09$  ( $DP=0,84$ ) na dimensão de confronto de competições,  $M= 4,42$  ( $DP=0,93$ ) na dimensão de concentração e variável de perfil geral o valor de  $M= 4,26$  ( $DP=1,21$ ). Estabelecendo uma comparação, com a variável de perfil geral e as outras dimensões, apresenta-se uma boa coerência ao nível dos valores obtidos nas respostas ao QNPD, não se registando discrepâncias entre os valores médios obtidos, observáveis na Figura 5.

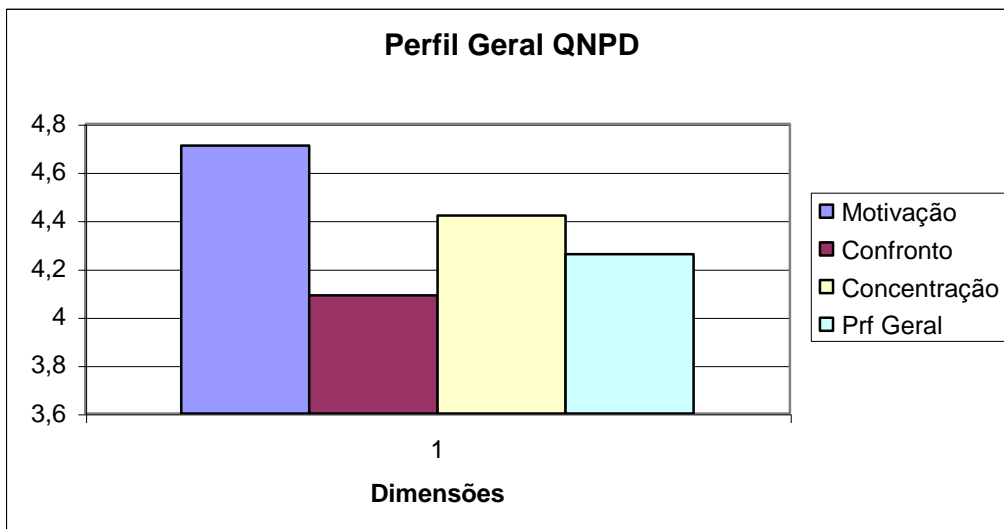


Figura 5 – Perfil geral dos atletas pelo QNPD.

Ao observarmos os valores obtidos em cada uma das dimensões tendo em conta a variável independente sexo obtemos de acordo com a Figura 6, dois perfis bastante idênticos ao nível da motivação, confronto de competições e concentração. O valor que apresenta maior diferença surge na dimensão de perfil geral onde no sexo feminino obtiveram-se valores médios de  $M= 3,98$  ( $DP=1,31$ ) e para o sexo masculino  $M= 4,43$  ( $DP=1,10$ ). Na dimensão de motivação a amostra feminina apresenta um valor médio superior  $M= 4,76$  ( $DP=0,94$ ) face ao sexo masculino  $M= 4,67$  ( $DP=1,02$ ), não apresentando porém uma grande diferença. Na dimensão de confronto de competições a amostra feminina apresenta um valor de  $M= 3,96$  ( $DP=0,85$ ), ligeiramente inferior ao valor masculino de  $M= 4,18$  ( $DP=0,83$ ). Na dimensão de concentração a amostra feminina volta a apresentar um valor superior, fixado em  $M= 4,45$  ( $DP=0,96$ ) face ao valor masculino de  $M= 4,40$  ( $DP=0,92$ ).

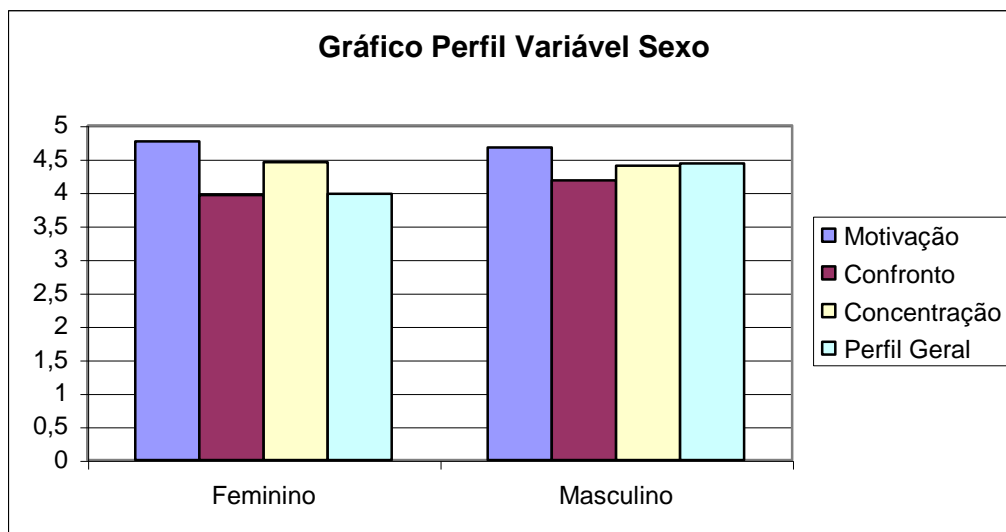


Figura 6 – Perfil geral dos atletas por sexo pelo QNPD.

Os valores médios obtidos nas diversas dimensões em função da variável independente escalão etário, observáveis na Figura 7, que o escalão etário de cadetes evidenciou valores superiores ao escalão etário de juniores, apesar de não se apresentarem grandes diferenças observáveis em termos paramétricos. Assim, na dimensão de motivação no escalão de cadetes obteve-se um valor de  $M= 4,78$  ( $DP=0,96$ ) face ao valor obtido no escalão de júnior  $M= 4,56$  ( $DP=1,04$ ). Na dimensão de confronto de competições no

escalão de cadetes obteve-se um valor de  $M= 4,11$  ( $DP=0,85$ ) e no escalão de júnior o valor de  $M= 4,06$  ( $DP=0,84$ ). Na dimensão de concentração obteve-se um valor de  $M= 4,51$  ( $DP=0,93$ ) no escalão de cadetes e  $M= 4,25$  ( $DP=0,93$ ) no escalão de júnior. Na dimensão de perfil geral o escalão de cadetes apresentou um valor de  $M= 4,33$  ( $DP=1,17$ ) e no escalão de júnior  $M= 4,11$  ( $DP=1,29$ ).

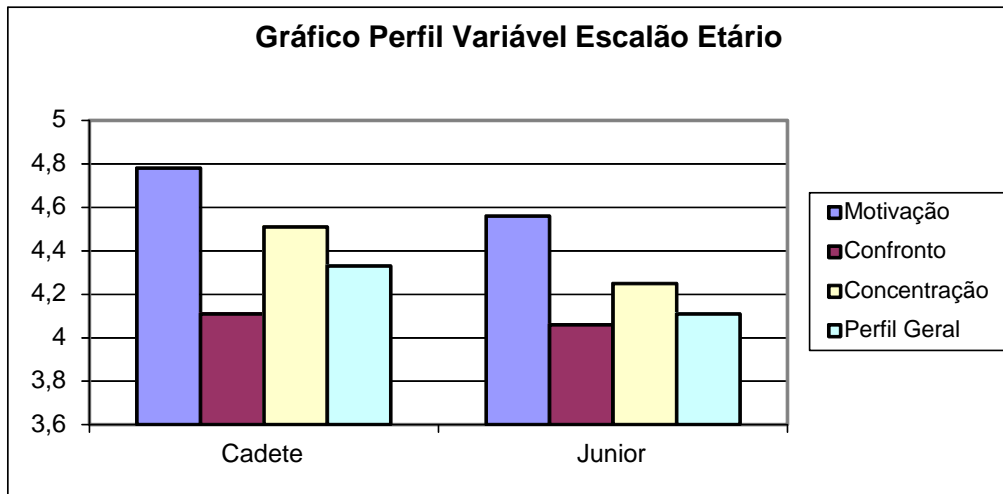


Figura 7 – Perfil geral QNPD variável escalão etário.

Dos resultados médios obtidos nas dimensões avaliadas e em função da variável independente âmbito competitivo, observou-se na Figura 8, que no nível de elite se obtiveram resultados superiores ao nível de pré-elite, exceção feita na dimensão de motivação onde a amostra avaliada no nível de pré-elite obteve um valor de  $M= 4,75$  ( $DP=0,97$ ) face ao valor do nível de elite que foi de  $M= 4,60$  ( $DP=1,06$ ). Na dimensão de confronto de competições o nível de pré-elite obteve um valor de  $M= 4,06$  ( $DP=0,81$ ) e no nível de elite a amostra avaliada obteve um valor de  $M= 4,18$  ( $DP=0,92$ ). Na dimensão de concentração, o grupo do nível de pré-elite apresentou um valor de  $M= 4,39$  ( $DP=0,92$ ) e o grupo de nível de elite apresentou um valor de  $M= 4,52$  ( $DP=0,97$ ). Na dimensão de perfil geral, o grupo de nível de pré-elite apresentou um valor de  $M= 4,25$  ( $DP=1,19$ ) e o grupo de elite  $M= 4,28$  ( $DP=1,28$ ).

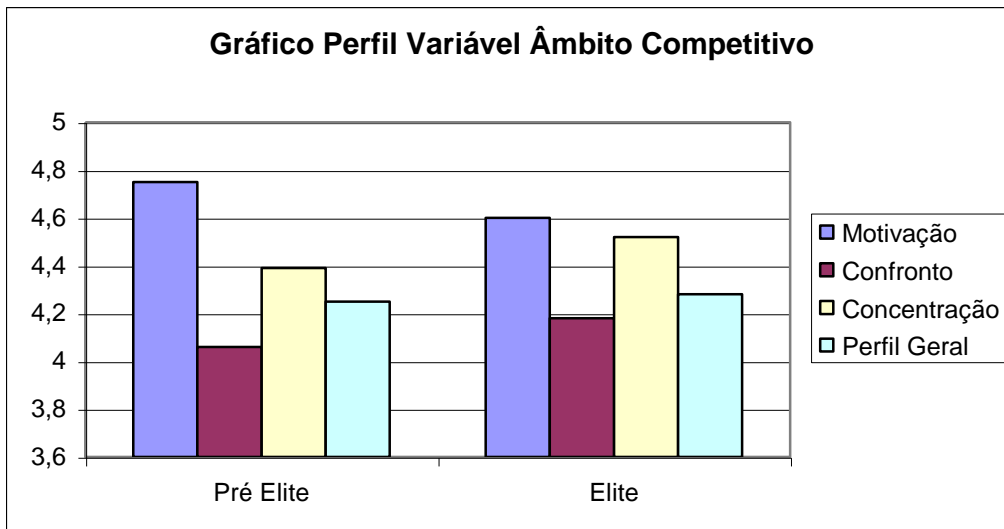


Figura 8 – Perfil geral QNPD variável âmbito competitivo.

Os valores obtidos nas dimensões avaliadas na variável independente total de anos de prática, apresentados na Figura 9, revela uma evolução crescente em termos paramétricos médios, quanto maior for o número de anos de prática. Deste modo o perfil médio mais baixo é relativamente ao grupo de judocas que tem um total de anos de prática inferior a 3 anos. Os valores obtidos foram na dimensão de motivação  $M= 4,53$  ( $DP=0,89$ ), confronto de competições  $M= 3,75$  ( $DP=0,94$ ), concentração  $M= 3,89$  ( $DP=0,94$ ) e perfil geral  $M= 3,56$  ( $DP=1,51$ ).

O grupo de judocas que reúne um total de anos de prática entre os 4 e os 7 anos apresenta um perfil superior ao grupo anterior, exceção feita na dimensão de motivação onde o valor de  $M= 4,46$  ( $DP=1,08$ ), ligeiramente inferior ao observado no grupo anterior. Na dimensão de confronto de competições obteve-se um valor de  $M= 4,11$  ( $DP=0,98$ ), em concentração  $M= 4,43$  ( $DP=0,99$ ) e na dimensão de perfil geral  $M= 4,22$  ( $DP= 1,28$ ).

O perfil mais elevado surge no grupo de judocas com pelo menos 8 anos de prática ou mais, que se nos apresentou como o perfil mais elevado face aos outros dois grupos. Deste modo os valores obtidos nas quatro dimensões avaliadas foram na motivação  $M= 4,89$  ( $DP=0,90$ ), confronto de competições

M= 4,12 (DP=0,73), concentração M= 4,47 (DP=0,89) e no perfil geral o valor de M= 4,35 (DP=1,12).

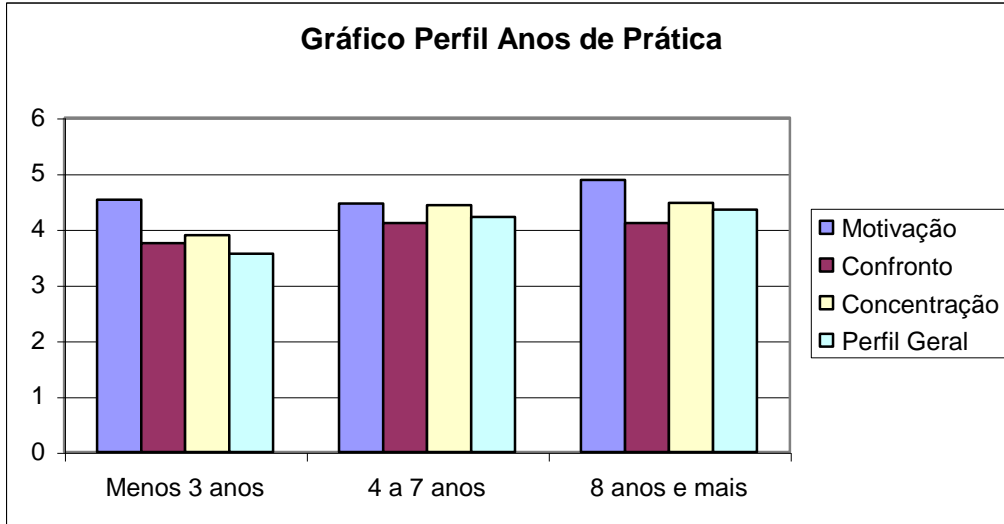


Figura 9 – Perfil geral QNPD variável anos de prática



## **8. Análise e Discussão de Resultados**

Da análise feita às operações estatísticas efectuadas através de comparação de médias iremos realizar uma análise estatística inferencial por forma a contrastar as hipóteses de estudo.

Ao observarmos os valores obtidos em cada uma das dimensões, tendo em conta a variável independente sexo, obtivemos dois perfis bastante idênticos ao nível da motivação, confronto de competições e concentração. O valor que apresenta maior diferença surge na dimensão de perfil geral onde no sexo feminino se obtiveram valores médios inferiores ao sexo masculino. Na dimensão de motivação a amostra feminina apresenta um valor médio superior face ao sexo masculino, não apresentando porém uma grande diferença. Na dimensão de confronto de competições, a amostra feminina apresenta um valor ligeiramente inferior ao valor revelado pelo sexo masculino. Na dimensão de concentração a amostra feminina volta a apresentar um valor médio superior, face ao valor masculino.

Ao fazermos uma análise da operação estatística t teste para amostras simples independentes com vista a verificar a existência de diferenças significativas entre as amostras na variável sexo (Quadro XV), obtivemos valores de significância num intervalo de confiança a 95% para a diferença de classificações médias, somente na dimensão de perfil geral, onde o valor de significância é de ,018. No estudo de personalidade feito por Barquin (2005) obtiveram-se igualmente diferenças significativas de personalidade entre sexos. Para as dimensões de motivação, confronto de competições e concentração obtiveram-se valores não significativos, existindo evidência estatística de que a classificação média nestas dimensões é idêntica nos dois sexos, relação obtida igualmente por Han (1996) em estudos de ansiedade com atletas medalhados, onde não se registaram diferenças significativas entre os dois sexos, assim como nos estudos de Batista e Honório (2012), Ribeiro, Batista e Honório (2013) e Barbosa, Ribeiro, Batista, Aroni e Honório (2013).

Porém, Cratty (1989) refere a diferença entre sexos como um factor que influencia os processos de atenção, concentração e vigilância. Os resultados obtidos neste estudo contrariam os de Silverman (1970), onde aponta que o

modelo da atenção masculino caracteriza-se pelo mínimo de distração, ao contrário do sexo feminino que reduz essa tendência à intensidade de um estímulo extremamente forte.

Com estes valores não se confirma a hipótese H1, pois a amostra de sexo masculino não obteve valores mais elevados nas quatro dimensões avaliadas, mas sim somente na dimensão de confronto de competições e na dimensão de perfil geral, este com valores significativos.

Por sua vez a amostra de sexo feminino apresentou valores superiores na dimensão de motivação e concentração, no entanto sem se evidenciarem diferenças estatísticas significativas. Os resultados obtidos apresentam no entanto uma concordância com os trabalhos de Anshel e Payne (2006), Cruz (1996), Samulsky (2002), Williams (2001) e Dosil (2004), onde referente à variável sexo as mulheres no alto rendimento revelam grande dedicação, forte disciplina e persistência no treino, tendem a mostrar mais resistência. Ao nível competitivo as mulheres têm menor nível de autoconfiança que os homens, mostram maior nível de ansiedade e reagem mais emocionalmente em situações competitivas difíceis.

**Quadro XV – Prova t teste para amostras simples independentes na variável sexo.**

	Teste de Levene para Igualdade de Variâncias		t-teste para Igualdade de Médias		
	F	Sig.	t	Significância	Diferença de Médias
Motivação	,253	,615	,561	,576	,0875
Confronto Competições	,243	,623	-1,650	,101	-,2178
Concentração	,734	,393	,344	,731	,0507
Perfil Geral	1,242	,267	-2,388	,018*	-,4478

\*- valores de significância  $\alpha \leq 0,05$

Os valores médios obtidos nas diversas dimensões em função da variável independente escalão etário, em que o escalão etário de cadetes apresentou valores superiores ao escalão etário de juniores, apesar de não se

apresentarem grandes diferenças observáveis em termos paramétricos, relação idêntica também observada por Batista e Honório (2012).

Ao fazermos uma análise da operação estatística t teste para amostras simples independentes com vista a verificar a existência de diferenças significativas entre as amostras na variável escalão etário, de acordo com o Quadro XVI, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das dimensões estudadas, sugerindo que a classificação média nestas dimensões é idêntica em ambos os escalões etários.

Não se confirmou portanto a hipótese H2, onde o escalão júnior apresentou valores médios nas dimensões estudadas menores que no escalão de cadetes.

**Quadro XVI – Prova t teste para amostras simples independentes na variável escalão etário.**

	Teste de Levene para Igualdade de Variâncias		t-teste para Igualdade de Médias		
	F	Sig.	t	Significância	Diferença de Médias
Motivação	,085	,772	1,343	,181	,2174
Confronto Competições	,012	,913	,300	,764	,0416
Concentração	,001	,970	1,683	,094	,2565
Perfil Geral	,890	,347	1,118	,265	,2213

\*- valores de significância  $\alpha \leq 0,05$

Dos resultados médios obtidos nas dimensões avaliadas e em função da variável independente âmbito competitivo, observou-se que no nível de elite se obtiveram resultados superiores ao nível de pré-elite, excepção feita na dimensão de motivação onde a amostra avaliada no nível de pré-elite obteve um valor médio superior. Foi evidente uma semelhança paramétrica nos valores médios obtidos, não sendo porém indicadores precisos de diferenças significativas entre os valores obtidos. Os resultados descritivos apresentam-se em consonância de uma forma global com os estudos de Ribeiro, Batista e

Honório (2013) e Barbosa, Ribeiro, Batista, Aroni e Honório (2013). Porém estes autores apuraram valores de significância estatística favoráveis em atletas de elite medalhados, face a atletas de quadro de honra, nas dimensões de estabelecimento de objetivos, compromisso, treino psicológico e visualização mental.

Estes resultados enquadram-se nas opiniões de Adiego e Gimeno (2002) e Farré (1997) onde ao nível do judo competitivo e especificamente no desempenho durante o combate em âmbito competitivo, revelam-se como variáveis psicológicas determinantes no perfil psicológico dos competidores, uma adequada motivação, controlo eficaz do nível de activação, autoconfiança e elevada percepção de auto-eficácia, domínio da atenção concentração.

Observando os resultados da operação estatística t teste para amostras simples independentes com vista a verificar a existência de diferenças significativas entre as amostras na variável âmbito competitivo, não obtivemos de acordo com o Quadro XVII, valores de significância num intervalo de confiança a 95%, existindo evidência estatística de que a classificação média nestas dimensões é idêntica na amostra de atletas de nível pré-elite e na amostra de atletas de nível de elite. Igualmente, Sack (1982) refere que atletas de elite são mais extrovertidos, dominantes, optimistas, comunicativos, orientados para o rendimento e sucesso mas sem diferenças significativas face aos desportistas de nível médio.

Ao confrontarmos os resultados obtidos, verificamos que a H3 não se confirma, pois na dimensão motivação os judocas de nível pré-elite obtiveram valores superiores aos judocas de nível de elite. Em todas as outras dimensões os atletas de nível de elite confirmam a hipótese lançada. No entanto, saliente-se que embora os valores obtidos na dimensão motivação não tenham confirmado a hipótese, também não revelaram diferenças estatísticas significativas que refutem totalmente a hipótese lançada. Resultados idênticos foram obtidos por Fragoso e Veloso (2007), onde não se obtiveram significâncias estatísticas entre os grupos de rendimento desportivo e de valor global como judoca no domínio da ansiedade. Esta dimensão, intimamente relacionada com o confronto de competições, onde os valores médios não são

elevados, assumindo portanto alguma relação com os elevados níveis de traço de ansiedade competitiva apontados por Fragoso e Veloso (2007).

Os valores obtidos estão no entanto de acordo com os trabalhos de Brito (1996) onde apresenta como factores psicológicos comuns a atletas de elevado nível, motivação muito elevada para treinar, para vencer, para suportar o esforço ou o sofrimento, facilidade em lidar com os objectivos competitivos e em discernir a hierarquia de acções que conduzem ao sucesso, pouca angústia, ou pouca ansiedade face às situações difíceis, elevada motivação e capacidade para recuperação, maiores níveis de concentração e focalização atencional com vista aos objectivos traçados e boas habilidades de refocalização face a situações de deslize ou de insucesso. Similarmente, Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) descobriram que em comparação com atletas de *ranking* mais baixo os atletas de topo eram **(a)** mais confiantes, **(b)** mais capazes de se concentrarem antes e durante as competições, **(c)** menos ansiosos, **(d)** tinham melhores capacidades de visualização mental focalizada internamente, e **(e)** tinham maior compromisso de excelência no seu desporto.

Por sua vez, Lorenzo (1994), ao centrar-se no aspecto psicológico, indica as características de perfil que um campeão deve ter, salientando relaxamento mental, competitividade, segurança e confiança, autocontrolo, sentimento de energia, concentração, consciência incrementada e imersão completa durante a prestação.

As investigações indicam também que o factor que diferencia atletas altamente bem-sucedidos de atletas menos bem-sucedidos é a confiança (Jones & Hardy, 1990).

Os atletas de elite, comparativamente aos atletas menos bem-sucedidos, evidenciaram níveis significativamente mais elevados de autoconfiança e de motivação para a competição, assim como níveis significativamente mais baixos de ansiedade competitiva, nomeadamente em ambas as dimensões da componente cognitiva do traço de ansiedade, ou seja, têm tendência para se preocuparem menos com a competição e para experimentarem uma menor perturbação da sua concentração durante a competição.

Cruz (1997) refere que algumas competências psicológicas, nomeadamente, autoconfiança, perturbação da concentração e motivação, em combinação com uma dimensão cognitiva do traço de ansiedade competitivo parecem constituir bons preditores do rendimento e sucesso desportivo na alta competição. Conclui também que, um número significativo de atletas de alta competição (entre 20% e 30%) parece experimentar dificuldades e/ou problemas psicológicos, ao nível do controlo da ansiedade competitiva, da autoconfiança, da concentração e/ou da motivação.

**Quadro XVII – Prova t teste para amostras simples independentes na variável âmbito competitivo.**

	Teste de Levene para Igualdade de Variâncias		t-teste para Igualdade de Médias		
	F	Sig.	t	Significância	Diferença de Médias
Motivação	1,882	,172	,893	,373	,1527
Confronto Competições	,699	,404	-,831	,407	-,1211
Concentração	,275	,601	-,787	,432	-,1272
Perfil Geral	,391	,533	-,156	,876	-,0326

\*- valores de significância  $\alpha \leq 0,05$

Os valores obtidos nas dimensões avaliadas na variável independente total de anos de prática, revelou uma evolução crescente em termos paramétricos médios, quanto maior for o número de anos de prática. Deste modo o perfil médio mais baixo é relativamente ao grupo de judocas que tem um total de anos de prática inferior a 3 anos.

O grupo de judocas que reúne um total de anos de prática entre os 4 e os 7 anos apresenta um perfil superior ao grupo anterior, excepção feita na dimensão de motivação.

O perfil mais elevado surge no grupo de judocas com pelo menos 8 anos de prática ou mais, que se nos apresentou como o perfil mais elevado face aos

outros dois grupos. Estes resultados apresentam-se globalmente em concordância com as correlações efetuadas por Batista e Honório (2012), onde quer na variável género, quer na variável escalão etário, o aumento dos anos de prática apresentou uma correlação positiva com as competências psicológicas de ansiedade, concentração, confiança e motivação.

Cratty (1986) diz-nos que atletas mais experientes, que dominam e automatizam uma grande variedade de tarefas, dispõem de uma energia atencional que pode ser aplicada para bloquear distrações e pensamentos negativos, mantendo assim uma maior concentração competitiva, indicador este observado no perfil dos judocas mais experientes.

Ao fazermos uma análise da operação estatística ANOVA unifactorial com vista a verificar a existência de diferenças significativas entre as amostras na variável anos de prática, obtivemos (Quadro XVIII) valores de significância num intervalo de confiança a 95% para a diferença de classificações média numa das dimensões avaliadas. Somente na dimensão de motivação, onde o valor de significância foi de 0,025, verificou-se a existência de diferenças estatísticas inter-grupos. Para as dimensões de confronto de competições, concentração e perfil geral não se obtiveram valores significativos, existindo evidência estatística de que a classificação média nestas dimensões é similar nos três grupos avaliados.

Com base no valor de significância obtido na variável motivação inter-grupo, remete-nos para uma prova de Post Hoc – Teste de Scheffé, onde poderemos estabelecer comparações múltiplas entre os grupos da variável independente total de anos de prática. Da observação do Quadro XIX, na dimensão motivação o grupo de judocas que têm uma prática igual ou superior a 8 anos apresentou diferenças significativas face ao grupo de judocas com um total de anos de prática entre os 4 e os 7 anos, revelando um valor de significância de  $\alpha = 0,029$ . Estes valores, encontram-se de acordo com o estudo de Frago e Veloso (2007), onde se obtiveram diferenças significativas no domínio da motivação entre os grupos avaliados no seu estudo.

**Quadro XVIII – Prova ANOVA unifactorial para amostras simples independentes na variável anos de prática.**

		Soma de	gl	Média	F	Sig.
		Quadrados		Quadrática		
Motivação	Inter-grupos	7,155	2	3,577	3,770	,025*
	Intra-grupos	158,457	167	,949		
	Total	165,612	169			
Afront Competições	Inter-grupos	1,099	2	,549	,771	,464
	Intra-grupos	119,017	167	,713		
	Total	120,116	169			
Concentração	Inter-grupos	2,758	2	1,379	1,590	,207
	Intra-grupos	144,873	167	,868		
	Total	147,631	169			
Perfil Geral	Inter-grupos	5,370	2	2,685	1,859	,159
	Intra-grupos	241,242	167	1,445		
	Total	246,612	169			

\*- valores de significância  $\alpha \leq 0,05$

Na comparação entre o grupo com mais anos de prática e o grupo com menos de três anos de prática não se obtiveram diferenças significativas.

**Quadro XIX – Prova de Post Hoc - Comparações Múltiplas.**

Comparaciones múltiples

Variable dependiente	(I) Total anos prática	(J) Total anos prática	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
						Límite inferior	Límite superior
Motivação	menos 3 anos	4 a 7 anos	,0708	,3468	,979	-,786	,927
		mais 8 anos	-,3512	,3394	,586	-1,190	,487
	4 a 7 anos	menos 3 anos	-,0708	,3468	,979	-,927	,786
		mais 8 anos	-,4220*	,1569	,029	-,809	-,035
	mais 8 anos	menos 3 anos	,3512	,3394	,586	-,487	1,190
		4 a 7 anos	,4220*	,1569	,029	,035	,809
Afront Competições	menos 3 anos	4 a 7 anos	-,3546	,3005	,500	-1,097	,388
		mais 8 anos	-,3615	,2942	,472	-1,088	,365
	4 a 7 anos	menos 3 anos	,3546	,3005	,500	-,388	1,097
		mais 8 anos	-,0069	,1360	,999	-,343	,329
	mais 8 anos	menos 3 anos	,3615	,2942	,472	-,365	1,088
		4 a 7 anos	,0069	,1360	,999	-,329	,343
Concentração	menos 3 anos	4 a 7 anos	-,5447	,3316	,262	-1,364	,274
		mais 8 anos	-,5776	,3245	,208	-1,379	,224
	4 a 7 anos	menos 3 anos	,5447	,3316	,262	-,274	1,364
		mais 8 anos	-,0329	,1500	,976	-,403	,338
	mais 8 anos	menos 3 anos	,5776	,3245	,208	-,224	1,379
		4 a 7 anos	,0329	,1500	,976	-,338	,403
Perfil Geral	menos 3 anos	4 a 7 anos	-,6632	,4279	,303	-1,720	,394
		mais 8 anos	-,7950	,4188	,168	-1,829	,239
	4 a 7 anos	menos 3 anos	,6632	,4279	,303	-,394	1,720
		mais 8 anos	-,1318	,1936	,793	-,610	,346
	mais 8 anos	menos 3 anos	,7950	,4188	,168	-,239	1,829
		4 a 7 anos	,1318	,1936	,793	-,346	,610

\*. La diferencia entre las medias es significativa al nivel .05.

Confrontando os valores médios obtidos entre os três grupos definidos nas dimensões avaliadas, verificámos portanto que o grupo com um total de 8 ou mais anos de prática apresentou valores médios mais elevados nas dimensões avaliadas, em comparação com os outros dois grupos. Porém, não se verificou a confirmação da hipótese H4, pois os resultados obtidos não revelaram diferenças estatisticamente significativas entre o grupo mais experiente e os restantes dois grupos. Excepção feita na dimensão motivação (Quadro XIX) entre os dois grupos mais experientes, existindo portanto evidência estatística de que a classificação média nestas dimensões é idêntica nos três grupos avaliados, conclusões similares obtidas por Barquin (2005) no seu estudo com judocas espanhóis e Batista e Honório (2012) com judocas portuguesas.



## **9. Conclusões**

Ao fazermos uma reflexão final aos resultados obtidos neste trabalho, observamos uma necessidade de aconselhamento psicológico com os judocas avaliados. O enquadramento e estabelecimento de um plano de treino e preparação mental em judocas têm de obedecer às diversas fases que constituem o plano anual de treino (Blumenstein et al., 2005). De acordo com Adiego e Gimeno (2001), a positiva aceitação de trabalhos de avaliação, assessoria e treino psicológico com atletas que formam a base do desporto de um país, nomeadamente na modalidade de Judo, são uma mais-valia na obtenção de resultados e consecução de objectivos. É necessário uma aceitação e um reconhecimento da importância do trabalho de psicologia nesta modalidade, por parte dos treinadores, familiares, clubes, dirigentes federativos e equipa técnica federativa, onde sem este apoio a motivação e competência técnica do profissional de psicologia resultam insuficientes.

Os últimos avanços das ciências do desporto incluem a preparação mental como área fundamental que deve ter em conta o desportista, sem a qual, as suas possibilidades de êxito são limitadas (Dosil, 2002).

A inclusão do Psicólogo do desporto na equipa técnica ao nível da modalidade de judo é uma mais-valia na planificação do processo de treino e competição, traduzindo-se numa melhor operacionalização e alcance dos objectivos individuais dos judocas, do treinador, dos dirigentes desportivos e do próprio clube.

Para Dosil (2002), o psicólogo que trabalha com desportistas, nomeadamente jovens, que pretendam alcançar o máximo rendimento, deve assessorá-los para que aprendam uma série de estratégias que lhe permitam enfrentar os diferentes momentos que rodeiam uma competição com o máximo de garantia de êxito.

São características essenciais ao nível do judo competitivo as que Adiego e Gimeno (2002) revelam como variáveis psicológicas determinantes no perfil psicológico dos competidores, a motivação, nível de activação, autoconfiança e atenção/concentração. Na mesma linha, Farré (1997) apresenta como factores considerados característicos deste tipo de população

no desempenho durante o combate em âmbito competitivo, as seguintes características: elevada percepção de auto-eficácia; controlo eficaz da activação; domínio da concentração; adequada motivação.

Perante os objetivos traçados para este trabalho, no primeiro objetivo específico, foi possível realizar a avaliação preliminar do Questionário das Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD), podendo numa próxima investigação ser elaborada uma análise confirmatória dos fatores que compõem o mesmo.

O segundo objetivo específico de estudo, foi-nos possível determinar um perfil médio do judoca competidor português, evidenciando necessidades de trabalho psicológico nas três variáveis estudadas, sendo estas motivação, confronto de competições e concentração, que influenciam portanto o perfil geral. Todos os valores obtidos são passíveis de maximização, podendo-se considerar a dimensão motivação a que melhores índices apresentou em função de todas as variáveis independentes.

Os resultados obtidos não evidenciaram diferenças significativas relevantes nas diversas variáveis independentes, sexo, escalão etário, âmbito competitivo e total de anos de prática, apresentando-se porém melhores valores nas dimensões avaliadas quanto mais elevado é o total de anos de prática dos judocas e mais elevado é o nível competitivo, estando em consonância com os estudos de Barquin (2005) e Batista e Honório (2012). Porém o nosso estudo apresenta-se de acordo com os trabalhos de Sack (1982), Ribeiro, Batista e Honório (2013) e Barbosa, Ribeiro, Batista, Aroni e Honório (2013), onde apesar de atletas de elite serem mais extrovertidos, dominantes, optimistas, comunicativos, orientados para o rendimento e sucesso, mas sem diferenças significativas face aos desportistas de nível médio. Abernathy (2001) revela que nos melhores atletas a consciência de situação, uma capacidade superior de análise de jogo, de adversários ou competições, é a chave de um maior sucesso.

Na variável independente escalão etário, apesar de não se encontrarem diferenças significativas nos resultados médios obtidos nas dimensões avaliadas, o escalão de cadetes apresentou valores superiores ao escalão de

juniores, teoricamente mais experientes mas igualmente conhecedores das dificuldades e exigências competitivas.

Se tomarmos em consideração o trabalho de Nideffer (1976), a activação e a ansiedade-estado, competências interligadas com o confronto de competições, causam igualmente mudanças nos níveis de atenção e de concentração por afectarem o estilo de atenção. Esta relação pode estar presente nos resultados por nós obtidos, onde foi observável um paralelismo nos valores nas dimensões de confronto de competições e concentração, nomeadamente nas variáveis escalão etário e âmbito competitivo. Porém, observou-se uma relação não paralela entre estas dimensões em função da variável sexo.

A actividade competitiva e o confronto em competições gera ansiedade, o que para Zaichkowsky e Takenaka (1993, in Caixinha, 1996), a ansiedade resulta de um aumento da actividade fisiológica e refere-se também a estados psicológicos de preocupação e sensações de apreensão e desconforto. Franken (1993) reflete igualmente este facto, ou seja, o *arousal* envolve mudanças fisiológicas e psicológicas, sendo a sua interacção bastante complexa, produzindo as mudanças fisiológicas, mudanças psicológicas. Vasconcelos-Raposo (1994) refere que a ansiedade é expressa fisiologicamente por um aumento de *arousal*, tendo também efeitos a nível cognitivo, que acreditamos justificativas para as observações diferentes na variável confronto de competições ao nível das variáveis sexo, âmbito competitivo e anos de prática.

Das comparações efectuadas que demonstraram relevância estatística, apenas se registaram ao nível da dimensão perfil geral na variável sexo. Porém nesta variável não se registaram resultados significativos nas outras dimensões avaliadas (motivação, confronto de competições e concentração), estando porém os resultados obtidos em consonância com os trabalhos de Anshel e Payne (2006), Barquin (2005), Han (1996), Batista e Honório (2012), Ribeiro, Batista e Honório (2013) e Barbosa, Ribeiro, Batista, Aroni e Honório (2013).

Outra dimensão que apresentou diferenças de relevância estatística, foi ao nível de motivação, na variável independente total de anos de prática, entre

o grupo de 3 a 7 anos e o grupo de 8 anos e mais de prática, resultado este que se apresenta em consonância com o trabalho de Fragoso e Veloso (2007).

Para Dosil (2004), Serpa e Rodrigues (2001), Thomas (2001) e Weinberg (1998) a preparação psicológica é uma parte integrante no programa de treino em desportos individuais ou de equipa. Um trabalho de avaliação e intervenção psicológica estruturado e adequado tem apresentado resultados bastante positivos nas prestações e performance de jovens judocas que integram as selecções nacionais espanholas de cadetes e juniores (Adiego & Gimeno 2001, 2002), podendo fazer-se uma aplicação de nível idêntico nas selecções portuguesas de cadetes e juniores, potenciando-se à partida melhores níveis de prática internacional e o prolongamento da vida competitiva dos judocas nacionais.

## 10. Referências Bibliográficas

- Abernathy, B. (2001). "Attention", in R. N. Singer, H. A. Hausenblas y C.M. Janelle (eds.), *Handbook of sport psychology*. Nova York: John Wiley & Sons.
- Adiego, J. & Gimeno, F. (2002). Evaluacion e intervencion psicológica en judo. J. Dosil (ed), *El Psicólogo del Deporte – Asesoramiento e intervención*; pp (301-322). Madrid: Editorial Sintesis.
- Adiego, J. & Gimeno, F. (2001). Evaluacion e intervencion psicológica en la promocion de talentos deportivos en judo. *Revista de Psicologia del Deporte*, 10 (1), 103-125.
- Almeida, L. & Freire, T. (2003). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*; 3ª edição; Braga: Psiquilibrios Edições.
- Alves, J. (1999). Introdução ao treino psicológico. Material de apoio à disciplina métodos e técnicas de intervenção em psicologia do desporto e exercício. Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Alves, J. (1999). "A visualização mental". Material de apoio à disciplina de métodos e técnicas de intervenção em psicologia do desporto e exercício. Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Alves, J. (2002). "A visualização no treino mental", in S. Serpa y D. Araújo (2002), *Psicología do desporto e do exercício: compreensão e aplicações*, Lisboa: FMH.
- Alves, J.; Brito, A. & Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto: Manual do Treinador*. Lisboa. Psicospport.
- Amasiatu, A. (s.d). The effects of goal setting on performance in selected sports skills among Nigerian adolescents. University Of Port Harcourt, Nigeria.
- Anguera, M. T. (2002). "Evaluación en Psicología del deporte", in J. Dosil (ed.), *El psicólogo del deporte* (pp. 51-68). Madrid: Síntesis.

- Anshel, M. (1995). "Anxiety", in T. Morris y J. Summers (ed.), *Sport Psychology: theory, application and issues*, Brisbane, AU: John Wiley & Sons.
- Anshel, M. & Payne, J. (2006). "Application of Sport Psychology for Optimal Performance in Martial Arts", J. Dosil (ed.), *The Sport Psychologist's Handbook* (pp. 353-374). UK: John Wiley & Sons.
- Arce, C. (1994). *Técnicas de construcción de escalas psicológicas*. Madrid: Síntesis.
- Actas do II Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa. *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva no Espaço da Língua Portuguesa. Desporto na Escola, Desporto de Reeducação e Reabilitação*. (pp. 207 - 211). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Balaguer, I., Escarti, A. & Villamarin, F. (1995). "Autoeficacia en el deporte y en la actividade física: estado actual de la investigación", *Revista de psicología General y aplicada*, 48, 139-159.- Bandura, A. (1977). *Social Learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*, Nueva York: Freeman.
- Barbosa, C.; Ribeiro, D.; Batista, M.; Aroni, A.; Honório, S. (2013) "Competências Psicológicas no Alto Rendimento nas Seleções Nacionais de Judo Portuguesa e Brasileira" . In A. Pesca; B. Keller; M. Walter (Coord) "Anais do XV Congresso Brasileiro e VIII Congresso Internacional de Psicologia do Esporte e do Exercício". (pp. 93-94 ). Florianópolis: COMBIPE
- Barquin, R. (2005). Analisis de las diferencias de personalidad en el deporte del judo a nivel competitivo en funcion de la variable sexo y categoria de edad deportiva. *Cuadernos de Psicologia del Deporte* (5) 1,2. pp 29-48.

- Barrault, D. (1991). Aspects Physiologiques du Judo, *Médecine du Judo* (pp. 15-67). Paris: Masson.
- Barton, S. & Cattell, R. (1974). Changes in psychological state measures and time of day. *Psychological Reports*, 35, 219-222.
- Batista, M., Honório, S. (2012). “Avaliação das Competências Psicológicas das Seleções Nacionais de Judo Cadetes e Juniores” . In A. Palmeira; M. Silva; E. Carraça; D. Araújo (Coord) “Livro de Resumos das XIII Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto”. (pp.92). Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Becker Jr. & Salmuski (2002). Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte (2.<sup>a</sup> ed). Brasil: Editora Feevale Centro Universitário.
- Benck, R. & Casal, J. (2006). Atribuições de causalidade para o sucesso e fracasso em diferentes modalidades esportivas, [on line]. Available: <http://www.efdeportes.com>.
- Biddle, S. (1995). European perspectives on exercise and sport psychology, Champaign: IL Human Kinetics.
- Blumenstein, B., Bar-Eli, M., & Tenenbaum, G. (1997). A five-step approach to mental training incorporating biofeedback. *The Sport Psychologist*, 11, 440-453.
- Blumenstein, B., Lidor, R. & Tenenbaum, G. (2005). “Periodization and Planing of Psychological Preparation in Elite Combat Sport Programs: The Case of Judo”. *International Journal of Sport and Exercice Psychology* (pp. 7-26). West Virginia University.
- Bompa, T. (1999). Training Theory: Principles of Training. T. O. Bompa (Ed.), *Periodization - Theory and Methodology of Training* (pp. 27-52). Champaign: IL Human Kinetics.
- Botelho, A. & Duarte, M. (1999). Relação Entre a Prática de Actividade Física e o Estado de Bem Estar, em Estudantes Adolescentes. *Horizonte*, XV(90), 5-7.

- Boutcher, S. (1990). "The role of performance routines in sport", in G. Jones y L. Hardy (eds.), *Stress and performance in sport*, Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Boutcher, S. (1993). Attention and athletic performance: na integrated approach. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*, (pp. 251-265). Champaign: IL Human Kinetics.
- Brito, A. (1996). A Psicologia do Desporto e a Selecção de Talentos. *Horizonte*, XIII, 10-13.
- Brochado, M. (2002). "Artigo: Medo no Esporte". São Paulo: Universidade Estadual Paulista.
- Brown, J. (2001). *Sports Talent. How to identify and develop outstanding athletes*. Champaign: IL Human Kinetics.
- Buceta, J. (1993). *Cuestiones actuales en la aplicación de la Psicología al deporte de competición*; Universidad Nacional de Educación a Distancia; Texto expresamente elaborado para los estudios de Master y Especialista Universitarios en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED.
- Buceta, J. (1985). "Some guidelines for the prevention of excessive stress in athletes", *International Journal of Sport Psychology*, 16, 46-58.
- Buceta, J. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*; Universidad Nacional de Educación a Distancia; Texto expresamente elaborado para los estudios de Master y Especialista Universitarios en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED.
- Burton, D. & Naylor, S. (2002). "The Jekyll/Hide nature of goals: revisiting and updating goal-setting in sport", in T. Horn (ed.), *Advances in sport psychology*, Champaign: IL Human Kinetics.
- Burton, D., Naylor, S. & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. In R. N. Singer, H. A. Housembas & C. M.

Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2<sup>nd</sup>, pp. 497-528). New York: Wiley.

- Calvo, L., Capdevila, L. & Cruz J. (1992). "Estrés de Competición y Presión Percibida en Niños Praticantes de Taekwondo" in *Actes VII Jornades ACPE* (pp. 190-195), Barcelona.

- Caixinha, P. (1996). *A definição de Objectivos na Pega – Análise e Estudo da Ansiedade no Grupo de Forcados Amadores de Montemor na sua Digressão a Macau*, Psicologia do Desporto. Vila Real: UTAD.

- Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology: the key concepts*, Londres: Routledge.

- Corbin, C. (1972). Mental practice. In W. Morgan (ed.), *Ergonomic Aids and Muscular Performance*. New York: Academic Press.

- Cox, R. (2002). *Sport Psychology: concepts and applications*, Boston: McGraw-Hill.

- Cratty, B. (1989). *Psychology in contemporary sport*. New Jersey, Englewood Cliffs: Prentice Hall.

- Cruz, J. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: Importância das competências e processos psicológicos*. Dissertação de Doutoramento. Universidade do Minho: Braga.

- Cruz, J. (1996). Stress e Ansiedade na Competição Desportiva: Natureza, Efeitos e Avaliação. J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 173-203). Braga: Lusografe.

- Cruz, J. (1997). Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas em Atletas de Elite e de Alta Competição: Relação com o Sucesso Desportivo. In J. Cruz (Ed.), *I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física* (pp. 111-140). Braga: Lusobraga.

- Cruz, J. & Cunha, A. (1991). Predição do comportamento competitivo no andebol. A importância da avaliação psicológica e antropométrica dos jovens praticantes. In A. Marques (Ed.), *Actas do II Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa. As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva no Espaço da Língua Portuguesa* (Vol. 2, pp. 47-53). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Cruz, J. & Viana, M. (1996). Treino de Imaginação e Visualização Mental. J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 627-648). Braga: Lusografe.
- Cubo Delgado, S.; Marin, B. & Sanchez, J. (2011). *Métodos de Investigación y Análisis de Datos en Ciencias Sociales y de la Salud*. Madrid: Pirâmide.
- Del Monte, L. (2005a). Relación entre la capacidad de concentración de la atención y el rendimiento en las judokas del Equipo Nacional de Cuba. [on line]. Available: <http://www.efdeportes.com>.
- Del Monte, L. (2005b). Autovaloración y rendimiento deportivo en el equipo nacional de judo femenino. [on line]. Available: <http://www.efdeportes.com>.
- Del Monte, L. (2006). Creación de un instrumento confiable con el fin de estudiar la autovaloración en el judo femenino. [on line]. Available: <http://www.efdeportes.com>.
- Dias, C., Faria, R. & Cruz, J. (1997). *Questionário de Visualização Mental no Desporto (QVMD)*. Braga: Universidade do Minho.
- Dosil, J. (2001). Detección de Talentos Deportivos. J. Dosil, *Psicología y deporte de iniciación*. Ourense: Ediciones GERSAM.
- Dosil, J. (2002). Preparación psicológica de las competiciones. J. Dosil, *Psicología y rendimiento deportivo*. Ourense: Ediciones GERSAM.
- Dosil, J. (2003). *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Editorial Síntesis.

- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: MacGraw Hill,
- Dosil, J. (2005). *Cuestionario de Necesidades Psicológicas del Deportista*. Madrid: CSD.
- Dosil, J. (2008). *Eating disorders in athletes*. Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Dosil, J. & Caracuel, J. (2003). "Psicología aplicada al deporte", in J. Dosil (ed.), *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, Madrid: Síntesis.
- De Rose, D., Vasconcelos, E., Simões, A. & Medalha, J. (1996, Jul/Dez). Padrão de comportamento do stress em atletas de alto nível. *Revista Paulista de Educação Física*, 10 (2), 139-145.
- Duda, J., & Whitehead, J. (1998). Measurement of Goal Perspectives in the Physical Domain. J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 21-48). Morgantown: Fitness Information Technology, inc.
- Duda, J. (1994). A Goal Perspective Theory of Meaning and Motivation in Sport. V. Pataco (Ed.), *International Perspectives On sport And Exercise Psychology* (pp. 127-147). Lisboa: Fitness Information Technology, Inc.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. & Green-Demers, N. (2001), OMSAT-3 Ottawa Mental Skills, [on line]. Available: <https://www.humankinetics.com/TSP/viewarticle.cfm?aid=1884>
- Durand-Bush, N. & Salmela, J. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- Dutra, C. & Pereira, V. (n.d). Article: A visualização e a prática mental.
- Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento mental: Un manual para entrenadores y deportistas*. Zaragoza: INDE- Publicaciones.

- Escarti, A. & Brustad, R. (2002). Estudio de motivación desde la perspectiva de metas. J. Dosil (ed), *Psicología y rendimiento deportivo*. Ourense: Ediciones GERSAM.
- Farré, C. (1997). Aspectos Psicológicos de los Deportes de Combate. J. Mendoza (Ed.), *Luchas, Deportes de Combate y Juegos Tradicionales* (pp. 183-189). Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
- Feltz, D. & Chase, M. (1998). The measurement of self-efficacy and confidence in sport”, in J. L. Duda (ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*, Morgantown, WV: FIT.
- Feltz, D. & Landers, D. (1983). The effects of mental practise on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Feltz, D. & Lirgg, C. (2001). “Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches”, in R. N. Singer, H. A. Hausenblas y C. M. Janelle (eds.), *Handbook of sport psychology*, New York: John Wiley & Sons.
- Fernando, J. & Cruz. A. (1997). “*I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e a Actividade Física*”. Braga. Edição apoiada por: Fundação Calouste Gulbenkian / C.E.E.P.- Univ. Minho.
- Fonseca, A. (1999). *Atribuições em contextos de actividade física ou desportiva: perspectivas, relações e implicações*. Unpublished Tese de Doutoramento em Ciência do Desporto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.
- Fonseca, A. & Brito, P. (1999). Las concepciones sobre la competencia deportiva y los objetivos de logro. *Revista de Psicologia del Deporte*, 9, 159-176.
- Fragoso, I. & Veloso, R. (2007). Perfil Psicológico do Atleta Junior de Elite de Ambos os Sexos, *Revista Judo ANTJ*, (7), (pp. 12-20).

- Franchini, E. & Rubio, K. (2001). Aspectos psicológicos. *Judô: Desempenho Competitivo* (pp. 161-182). São Paulo: Editora Manole Ltda.
- Franken, R. (1993). *Human Motivation*. Pacific Grove-California: Brooks/Cole Publishing Company.
- García, G. (2003). Article: La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol.3, num.2.
- Gimeno, F., Buceta, J. & Pérez-Llantada, M. (1993). El cuestionario “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD): características psicométricas. [on line]. Available: <http://www.schielo.com>.
- Gómez, M. (s.d). Article: Psicología de los sistemas de juego. Editado y distribuído: [www.lictor.com](http://www.lictor.com).
- Gomes, R., Sá, P. & Sousa, S. (2004). “Os efeitos da formulação de objetivos sobre o rendimento desportivo de duas equipas de andebol sénior. *Revista*”: *Análise Psicológica* Vol.22, num.4, Lisboa, Out. 2004.
- Gomes, R., Sá, P., & Sousa, S. (2001). “Melhoria do rendimento desportivo através da aplicação de um programa de formulação de objetivos: uma intervenção no andebol de alta competição”. *Psicologia: Teoria, investigação e prática*, 6, 393-414.
- González, A. (2003). “Atención y rendimiento deportivo”, *EduPsychhé, Revista de Psicología Y Psicopedagogía*, 2 (2), 165-182.
- Gorostiaga, E. (1988). *Coste energético del combate de judo*. APUNTS, *Medicina del Esport*, Barcelona, 25(97), 135-139.
- Goulg, D. (2001). Sport psychology and the Nagano Olympic Games: The case of the U.S. free-style ski team. G. Tenenbaum (Ed.), *The practise of sport psychology* (pp. 49-76). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

- Gould, D. & Krane, V. (1992). *"The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions"*, in T. Horn (ed.): *Advances in sport psychology*. Champaign: IL Human Kinetics.
- Gould, D. & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise* (26) 478-485.
- Gould, D. & Damarjian, M. (1998). Mental skills training in sport. B. Elliott (Ed.), *Training in sport: Applying sport science* (pp. 70-116). Chichester, UK: Wiley and Sons.
- Gould, D., Weiss, M. & Weinberg, R. (1981) Psychological characteristics of successful and unsuccessful big ten wrestlers. *European Journal of Sport Psychology*, 3 (pp 69-81).
- Gould, D., Eklund, R. & Jackson, S. (1992). "1988 U.S. Olympic wrestling excellence": In. Mental preparation, precompetitive cognition and affect, *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Gould, D., Greenleaf, C. & Krane, V. (2002). *"Arousal-anxiety and sport behavior"*, in T. Horn (ed.), *Advances in sports psychology*, Champaign: IL Human Kinetics.
- Griffin, N. & Keogh, J. (1982). "The model for movement confidence", in J. A. S. Kelso y J. E. Clark (eds.), *The development of movement control and coordination*, Place: John Wiley & Sons.
- Guillén, F. & Vasconcelos-Raposo, J. (2002). "Psicología aplicada a la natación", in J. Dosil (ed.), *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*, Madrid: Síntesis.
- Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1980). *Angst und angstkontrolle im sport*. Koln: Psychologisches Institut der Deutschen Sporthochschule.

- Hall, C. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. N. Singer, H. A. Housemblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2<sup>nd</sup>, pp 529-549). New York: Wiley.
- Hall, R. & Kerr, A. (2001). "Goal setting in sport and physical activity: tracing empirical developments and establishing conceptual direction", in G.C. Roberts (ed), *Advances in motivation in sport and exercise*, Champaign: IL Human Kinetics.
- Hall, C., Rodgers, W. & Barr, K. (1990). "The use of imagery by athletes in selected sports". *The Sport Psychologist*, 4(1), 1-10.
- Han, M. (1996). Psychological profiles of Korean elite judoists. *Am J Sports Med*, 24(6), S67-71.
- Hanin, Y. (1980). "A study of anxiety in sport", in W. F. Straub (ed.), *Sport psychology: an analysis of athlete behavior*, Ithaca, NY: Mouvement.
- Hanin, Y. (1997). "Emotions and athletic performance": Individual zones of optimal functioning model", in R. Seiler (ed.), *European Yearbook of Sport Psychology*, Sankt Augustin, Germany, Academia Verlag.
- Hanin, Y. (2000). *Emotion in sport*, Champaign: IL Human Kinetics.
- Hanin, Y. & Syrjä, P. (1995). "Performance affect in junior ice hockey players: an application of optimal functioning model", *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.
- Hardy, L. (1990). "A catastrophe model of performance in sport", in J. G. Jones y L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*, Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*, Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Harris, D. & Harris, B. (1992). *Psicología del deporte: integración mente-cuerpo*, Barcelona: Hispano Europea.

- Hernández Mendo, A. (2002). "Imágenes mentales en el deporte", in J. Dosil (ed.), *Psicología y rendimiento deportivo*, Ourense: Gersam.
- Hill, K. & Borden, F. (1995). The effect of attentional cueing scripts on competitive bowling performance. *International Journal of Sports Psychology*, 26, 503-512.
- Hill, M. & Hill, A. (2002). *Investigação por Questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Holmes, P. & Collins, D. (2002). "Functional equivalence solutions for problems with motor imagery" in I. Cockeerrill (ed.), *Solutions in sport psychology*, Londres: Thomson.
- Hokino, M. & Casal, H. (2002). *A aprendizagem do judô e os níveis de raiva e agressividade*. Retrieved 2002, [on line]. Available <http://www.judobrasil.com.br>.
- Horn, T. (2008). *Advances in Sport Psychology*. Champaign: IL Human Kinetics.
- Horn, T., Lox, C. & Labrador, F. (2001). "The self-fulfilling prophecy theory: when coaches expectations become reality", in J. M. Williams (ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, Mountain View, CA: Mayfield.
- Hull, C. (1943). *Principles of behavior*, Nueva York: Appleton-Century- Crofts.
- Jones, G. & Hardy, L. (1990). *Stress and performance in sport*, Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Kerr, J. (1985). "The experience of arousal: a new basis for studying arousal effects in sport", *Journal of Sport Sciences*, 3, 169-179.
- Kerr, J. (1997). *Motivation and emotion in sport: reserval theory*, East Sussex, UK: Psychology Press.

- Konzag, G. (1981). Zur Bedeutung und Diagnostik der Distribution und Konzentration der Aufmerksamkeit. In Schellenberger, H. *Psychologie im Sporspiel*. Berlin: Sportverlag, 36-59.
- Kingston, K. & Hardy, L. (1997). "Effects of different types of goals on processes that support performance", *The Sport Psychologist*, 11, 277-293.
- Landers, D. (1980). The arousal-performance relationship revisited. *Research Quartely for Exercise and Sport*, 51, 77-90.
- Landers, D. & Boutcher, S. (1991) Relacion entre el arousal y la ejecucion. J. M. Williams (ed.), *Psicologia Aplicada al Deporte*, Madrid: Biblioteca Nueva.
- Landers, D & Arent, S. (2001). "Arousal-performance relationships" in J. M. Williams (ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, Mountain View, CA: Mayfield.
- Landers, D., Wang, M. & Courtet, P. (1985). Peripheral narrowing among experienced and inexperienced rifle shooters under low-and high stress conditions. *Research Quartely*, 56, 57-70.
- Lazarus, R. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona. Martinez Roca (2ª edicion)
- Levi, L. (1972). *Stress and distress in response to psychological stimuli*. Oxford: Pergamon Press.
- Lorenzo, J. (1994). Mentalización para la competición. *Máster en alto rendimiento deportivo*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Lorenzo, J. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid. Biblioteca Nueva.

- Maehr, M. & Braskamp, L. (1986). *The motivation factor: a theory of personal investment*, Lexington, MA: Lexington Books.
- Mahoney, M. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic Weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Mahoney, M., Gabriel, T. & Perkins, T. (1987). "Psychological skills and exceptional athletic performance", *The Sport Psychology*, 1, 181-199.
- Malmö, R. (1959). "Activation: a neuropsychological dimension", *Psychological Review*, 66, 367-386.
- Manso, J., Granell, J., Girón, P. & Abella, C. (2003). *El Talento Deportivo. Formación de Elites Deportivas*. Madrid.
- Mansilla, M. & Moya, P. (2004). Diferencias psicológicas en el judo recreativo [on line]. Available: <http://www.efdeportes.com>
- Marquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology* (6) 2 pp. 359-378.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to the Sport Psychology*. Champaign: IL Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. & Burton, D. (1990). Competitive trait Anxiety. D. Burton (Ed.), *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 11-18). Champaign: IL Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L. & Smith, D. (1990). Development and Validation of Sport Competition Anxiety Test - Anxiety in Sport. In D. Burton (Ed.), *Competitive Anxiety In Sport* (2d ed., pp. 1-64). Champaign: Human Kinetics Publishers, Inc.

- Martínez Arias, R. (1995). "El método de encuestas por muestreo: Conceptos básicos", en M.T. Anguera, J. Arnau, M. Ato, R. Martínez Arias, J. Pascual y G. Vallejo, *Métodos de investigación en psicología* (pp.385-431). Madrid: Síntesis.
- Matveyev, L. (1981). *Fundamentals of sports training*. Moscow: Progress Publishers.
- McAuley, E. & Blissmer, B. (2002). "Self-efficacy and attributional processes in physical activity", in T. Horn (ed.), *Advances in sport psychology*, Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- McGrath, J. (1981). Stress und Verhalten in Organisationen. In Nitsch, J., *Stress: Theorien, Untersuchungen und Massnahmen*. Bern/Stuttgart/Wien: Verlag Hans Huber, ca3, 441-500.
- Missoum, G. (1991). *Guide du Training Mental*. Paris: Ed. Retz. Pg. 42-57
- Moran, A. (1996). *The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis*. United Kingdom: Psychology Press.
- Moran, A. (2003). Improving concentration skills in team-sport performers: Focusing techniques for soccer players. In R . Lidor & K. Henschen (Eds), *The psychology of team sports* (pp. 161-189). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Moran, A. (2004). *Sport and Exercise Psychology: a critical introduction*, Londres: Routledge.
- Moreno, A (2001); Determinación del perfil psicologico, antropometrico y de condición física en niños de 8 a 14 años que asisten a escuelas de formación deportiva en ibagué [on line]. Available: <http://www.schielo.com>.
- Moser, C.A. y Kalton, G. (1979). *Survey mthods in social investigation*. Londres: Heinemann.
- Murphy, S. & Jowdy, D. (1992). Imagery and mental practice. In. T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psichology*, (pp. 221-250). Champaign, Il: Human Kinetics.

- Murphy, S. & Martin, K. (2002). "The use of imagery in sport", in T. Horn (ed.), *Advances in sport psychology*, Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Munroe, K., Hall, C., Simms, S., Weinberg, R. (1998). The influence of type of sport and time of season on athletes use of imagery. *The Sport Psychologist*, 12, 440-449.
- Nideffer, R. (1976). "Test of Attentional and Interpersonal Style", *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 397-404.
- Nideffer, R. (1985). *Athlete's guide to mental training*. Champaign: Ill. Human Kinetics.
- Nideffer, R. & Sagal, M. (2001a). *Assessment in sport psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Nideffer, R. & Sagal, M. (2001b). "Concentration and attention control training", in J.M. Williams (ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, Mountain View, CA: Mayfield.
- Nitsch, J. (1976). Zur Theorie der sportlichen Beanspruchung. In Nitsch, J., & Udris, I., *Beanspruchung im Sport. Beitrage zur psychologischen Analyse sportlicher Leistungssituationen*. Bad Homburg: Limpert, 15-41.
- Noce, F., Moraes, C. & Samulski, D. (1997). Fatores Motivacionais para a prática de Judô. E. Júnior (Ed.), *Temas Atuais em Educação Física e Esportes* (pp. 125-144). Belo Horizonte: Editora Saúde Ltda.
- Orlick, T. (1986a). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign: Human Kinetics.
- Orlick, T. (1986b). *Coaches training manual to psyching for sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Orlick, T. (2000). *In pursuit of excellence*, Champaign, Ill: Human Kinetics

- Orlick, T. (2004). “*Entrenamiento Mental. Cómo vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental*” (2ª ed.) (DIORKI, S.L., trad.). Barcelona: Editorial Paidotribo, 163- 188.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). “Mental links to excellence”, *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Oyague, G., Lusa, A. & Cercós, J. (2005). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Habilidades Psicológicas en Escalada Deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte* (5) 1, 2. pp 9-18
- Pacelli, J. (1997). Article: Refocusing during sport down-time. Site: <http://www.selfhelpmagazine.com/articles/sports/refocus.html>
- Padilla García, J., González Gómez, A. & Pérez Meléndez, C. (1998). “Elaboración del cuestionario”, en A. J. Rojas Tejada, J. S. Fernández Prados y C. Pérez Meléndez (eds.), *Investigar mediante encuestas. Fundamentos teóricos y aspectos prácticos* (pp.115-140). Madrid: Síntesis.
- Parlebas, P. (1988). *Activités Physiques et Éducation Motrice* (Éditions "Ruvue Éducation Physique et Sport" ed.). Paris: Pierre Parlebas.
- Pedro, J. & Durbin, W. (2001). *Judo: Techniques and tactics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Penedo, J. (2000). “Estudo longitudinal de liderança e clima motivacional percebido por ginastas de classes representativas”. Tese de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.
- Pensgaard, A. & Duda, J. (2002). “If the work hard, we can do it”: A tale from na Olympic (Gold) medallist. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14, 219-236.
- Pérez Recio, G. (1995). “Planes de Competición”, *Revista de psicología General y Aplicada*, 48 (1-2), 77-94.

- Perry, C. & Morris, T. (1995). "Mental imagery in sport", in T. Morris y J. Summers (ed.), *Sport Psychology: theory, application and issues*, Brisbane, AU: John Wiley & Sons.
- Pieter, W. & Heijmans, J. (1997). *Scientific coaching for Olympic taekwondo*. Germany: Meyer & Meyer Verlag.
- Ponte, A., Portugal, S., Barroso, R., & Neves, P. (1991). Influência do Contexto Sócio-Desportivo na Formação do Auto Conceito. A. Marques (Ed.), *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva*.
- Popham, J. (1983). *Evaluación basada en criterios*. Madrid: Magistério Español.
- Porém, R., Almeida, P., & Cruz, J. (2001). Um programa de treino de formulação de objectivos no futebol: desenvolvimento, implementação e avaliação. Revista: *Análise Psicológica* (2001), 1 (XIX): 27-36.
- Raglin, J. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sport Science Reviews*, 20, 243-274.
- Rêgo, M. (1998). Motivação Para a Prática Desportiva: Motivos de Participação Desportiva Com as Instalações Desportivas e Quadro Competitivo nas Modalidades Praticadas ao Nível do Desporto Escolar. *Horizonte*, XIV(81), 22-26.
- Ribeiro, D.; Batista, M.; Honório, S. (2013). "Competências Psicológicas no Alto Rendimento das Seleções Nacionais de Judo Portuguesa e Brasileira na Taça da Europa Júnior Portugal 2013" . In J. Dosil; D. Araújo; H. Martins; G. Sousa (Coord) "Livro de Resumos do III Congresso Galego-Português de Psicologia da Atividade Física e do Desporto e XIV Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto". (pp.43). Maia: ISMAI
- Roberts, G. (1984). Toward a New Theory of Motivation in Sport: The Role of Perceived Ability. R. Weimberg (Ed.), *Psychological Foundations of Sport* (pp. 214-228). Champaign IL: Human Kinetics Publishers, Inc.

- Roberts, G., Allison, M., Greendorfer, S., Spink, K. & Koehler, L. (1979). Psychology of Sport Experiences - Motivation. L. Koehler (Ed.), *Social Science of Play, Games and Sport: Learning Experiences*. Champaign IL: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Rodgers, W., Hall, C. & Buckholtz, E. (1991). The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 109-125.
- Rodriguez, J. (2002). La enseñanza del judo mediante una metodología activa. Una propuesta de entrenamiento integrado. [on line]. Available: <http://www.judobrasil.com>.
- Rodríguez Allén, A. (2000). *Adolescencia y deporte*. Gijón: Nobel.
- Roffé, M. (s.d). Article: *El Psicólogo del Deporte en el Fútbol Amateur: La Prevención*. Asociación de Psicología del Deporte Argentina fundada em 1992.
- Roquette, J. & Monteiro, L. (1991). Avaliação da Aptidão Física no Judoca: Aplicação de uma bateria de testes motores aos diferentes escalões etários. *Boletim Técnico da Federação Portuguesa de Judo*, (1), 4-18, Jun. 1991.
- Rushall, B. (2006). "Psychological Factors and Mental Skills in Wrestling", J. Dosil (ed.), *The Sport Psychologist's Handbook* (pp. 375-402). UK: John Wiley & Sons.
- Rützel, E. (1977). Aufmerksamkeit. In Herrmann, T et al., *Handbuch Psychologischer Grundbegriffe*. Munchen: Koesel, 49-58.
- Relatório Anual de Actividades da Federação Portuguesa de Judo (2012).
- Relatório Anual de Actividades da Federação Portuguesa de Judo (2013).
- Sack, H. (1982). Individuelle Persönlichkeitsunterschiede und Persönlichkeit. In B. D. Kirkcaldy (Ed.), *Individual differences in sport behavior*. Koln: Bps-Verlag, 99-158.

- Sage, G. (1984). *Motor learning and control*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown
- Salmela, J. (1992). *The world sport psychology sourcebook*, Champaign: IL Human Kinetics.
- Samulski, D. (1995). *Psicologia do Esporte - teoria e Aplicação Prática*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária.
- Samulsky, D. (2002), *Psicologia do Esporte*, Manole, São Paulo.
- Samulski, D., Chagas, M. & Nitsch, J. (1996). Introdução. In J. Nitsch (Ed.), *STRESS - Teorias Básicas*. Belo Horizonte: Laboratório de Psicologia do Esporte, Universidade Federal de Minas Gerais.
- Samulski, D. & Noce, F. (1999). Análise e Controle do Stresse Psíquico. D. Samulski (Ed.), *Novos Conceitos em Treinamento Esportivo* (pp. 99-118). Brasília: Publicações Indesp.
- Santrock, J. (2004). *Adolescence*. Bóston: Mc Graw Hill.
- Scanlan, T. & Simons, J. (1992). The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign: IL Human Kinetics.
- Scanlan, T., Stein, G. & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: II-Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 65-83.
- Scanlan, T., Carpenter, P., Schmidt, G., Simons, J. & Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Schmid, A., Peper, E. & Wilson, V. (2001). "Strategies for training concentration", in J. M. Williams (ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, Mountain View, CA: Mayfield.

- Seley, H. (1981). Geschichte und Grundzuge des Stresskonzepts. In Nitsch, J., *Stress: Theorien, Untersuchungen und Massnahmen*. Bern/Stuttgart/Wien: Verlag Hans Huber, 683.
- Serpa, S. (1997). Factores Psicológicos e Gestão Psicológica do Treino. In J. Galileu (Ed.), *Actas do I Seminário Psicospport - Metodologia do Treino* (pp. 57-62). Lisboa: Edições.
- Serpa, S. & Rodrigues, J. (2001). High-performance sports and the experience of human development. G. Tenenbaum (Ed.), *The practise of sport psychology* (pp. 101-128). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Serra, V. (1988). O Autoconceito. *Análise Psicológica*, 2(6), 101-110.
- Silverman, J. (1970). Attentional styles and the studyof sex differences. In Mostofsky, D., *Attention: contemporary theory and analysis*. New York: Appleton-Century-Grofts.
- Solso, R. & Massaro, D. (1995). (Eds.), *The Science of the Mind: 2001 and Beyond*, New York: Oxford University Press.
- Spence, J. & Spence, K. (1966). "The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli" in C. D. Spielberg (ed.), *Anxiety and behavior*, Nova York: Academic Press.
- Spielberg, C. (1989). Stress and Anxiety in Sport. In D. Spielberg (Ed.), *Anxiety in Sport - An International Perspective*. NY: Hemisphere Publishing Corporation.
- Spielberger, C., Gorsuch, R. & Lushene, R. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*, Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Suinn, R. (1993). Imagery. R. N. Singer, M. Murphey, y L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. London: Macmillan.

- Thomas, P. (2001). *Professional practise in sport psychology: Developing programs with golfers and orienteers*. G Tenenbaum (Ed.), *The practise of sport psychology* (pp. 255-272). Morgantown, WV: Fitness Information Technology
- Tuckman, B. (2002). *Manual de Investigação em Educação*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Unestahl, L. (1989). Mental skills for sports and life. In *Proceedings of the 7th World Congress in Sport Psychology in Singapore*, 1989, 109-113.
- Ugrinowitsch, H. & Dantas L. (2002). Efeito do estabelecimento de metas na aprendizagem do arremesso do Basquetebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2002, vol. 2, nº 5 [58–63].
- Vasconcelos-Raposo, J. (1994). *Explorando as Limitações do Conceito de Desporto* – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Federação Portuguesa de Natação
- Vealey, R. (1986). Conception of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R. & Walter, S. (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. In J. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology* (2<sup>nd</sup> ed.). Mountain View, CA: Mayfeld.
- Vealey, R. & Greenleaf, C. (1998). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 237-269). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Viana, M. (2000). Competição, Ansiedade e Autoconfiança: Implicações na preparação do jovem desportista para a competição. C. E. F. Desportiva (Ed.), *O Melhor da Revista Treino Desportivo*.
- Villamoón, M. (1999). *Introducción al Judo*. Barcelona: Hispano Europeia.

- Vitorino, A. (2004). Material de apoio a cadeira métodos e técnicas de intervenção em psicologia do desporto e exercício. Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Vives, L. & Garcés de los Fayos, E. (2002). "Autoconfianza y deporte: aportaciones de la psicología del deporte para su optimización", in A. Olmedilla, E. J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (coords.), *Manual de psicología del deporte*, Murcia: Diego Martín.
- Wann, D., Brewer, K. & Carlson, J. (1998). "Focus of attention and sport spectators", *Perceptual and Motor Skills*, 87, 35-41.
- Watson, J. & Chemers, M. (1998). *The rise of shared perceptions: a multilevel analysis of collective efficacy*, Organizational Behavior Division for the Academy of Management Meeting, San Diego, CA.
- Weinberg, R. (1998). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Leisure Press
- Weinberg, R. (2002). "Goal setting in sport and exercise: research to practice", in J. Van Raalte y B. Brewer (eds.), *Exploring sport and exercise psychology*, Washington, DC: American Psychology Association.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel
- Weinberg, R. & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 2ª Edição. Editora: Armed.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2003). Understanding Participants. In D. Gould (Ed.), *Foundations of Sport & Exercise Psychology* (3ªed., pp. 51-76). Champaign: IL Human Kinetics.
- Weiner, B. (1985). An Attributional Theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*. 92 : 548-573.

- White, S. (1998). Adolescent Goal Profiles, perceptions of the Parent-Initiated Motivational Climate, and Competitive Trait Anxiety. *The Sports Psychologist*, 12, 16-28.
- Williams, J. (2001). *Psicología Aplicada al Deporte*, Madrid, Biblioteca Nueva.
- Woodman, T. & Hardy, L. (2001). "Stress and anxiety", in R. N. Singer, H.A. Hausenblas y C. M. Janelle (eds.), *Handbook of sport psychology*, New York: John Wiley & Sons.
- Woolfolk, A. (1996). *Psicología educativa*. Mexico: Prentice-Hall.
- Wong, E., Lox, C. & Clark, S. (1993). Relation between sports context, competitive trait anxiety, perceived ability, and self-presentation confidence. *Percept Motor Skills*, 76(3 Pt 1), 847-850.
- Zaccaro, S., Blair, V., Peterson, C. & Zazanis, M. (1995). "Collective efficacy", in J. E. Maddux (ed.), *Self-efficacy, adaptation adjustment: theory, research and application*, Nueva York: Plenum.
- Zajonc, R. (1965). *Social Facilitation*. *Science*, 149 (3681), 269-274.
- Zatsiorsky, V. (1995). *Science and practise of strength training*. Champaign: IL Human Kinetics
- Zaichkowsky, V. & Baltzell, A. (2001). "Arousal and performance", in R. N. Singer, H.A. Hausenblas y C.M. Janelle (eds.), *Handbook of sport psychology*, New York: John Wiley & Sons.

## Anexos

### *Anexo I - Cuestionario de Necesidades Psicológicas del Deportista (CNPD) Versão Espanhola Original*

Le presentamos un cuestionario que se ha elaborado con la finalidad de ayudar a detectar las necesidades psicológicas del deportista. Lea con atención las afirmaciones que vienen a continuación y conteste la opción de respuesta (marcándola con una X) que se corresponda con su caso particular. Tenga en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas. Gracias por su colaboración.

Fecha actual: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Edad:  años

Sexo:  Hombre  Mujer

Nivel de estudios:  Primaria  ESO  Bachiller  FP  Universitarios

Ocupación principal:  Estudios  Trabajo  Deporte  Otros

Modalidad deportiva: \_\_\_\_\_ Prueba/nivel/categoría: \_\_\_\_\_

Ámbito competitivo:  Local  Autonómico  Nacional  Internacional

Número de sesiones de entrenamiento diarias:  1  2  3

Número de sesiones semanales:  0-2  3-4  5-6  7-8  9-10  11-12  13-14  15 o más

Edad a la que empezó a practicar su deporte:

4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18

Total de años de práctica:  1 año  2  3  4  5  6  7  8  9  10  más de 10 años

¿Ha dejado de practicar este deporte en algún momento?  Si  No (continúe si ha contestado SI)

¿Cuánto tiempo?  0-6 meses  7-11 meses  1 año  2 años  3 años  Más de 4 años

¿Porqué?:  Lesión  Estudios  Trabajo  Entrenador  Compañeros  Padres

Otras: \_\_\_\_\_

Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício - ESDRM

	Totalmente en desacuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
1. Me considero una persona que afronta con tranquilidad las competiciones	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
2. Me resulta fácil centrarme en lo que tengo que hacer	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
3. Soy capaz de controlar mis nervios en la competición	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
4. Antes de la competición me siento capaz de afrontar cualquier situación	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
5. Me concentro con facilidad en los momentos previos a la competición	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
6. En los instantes previos a la competición confío en mis posibilidades	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
7. La noche posterior a la competición duermo con normalidad	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
8. Soy capaz de mantener la concentración durante la competición	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
9. Me siento capaz de afrontar cualquier tipo de competición	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
10. Mantengo la concentración durante los momentos importantes de la competición	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
11. Una mala competición disminuye mi confianza	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
12. Después de una serie de malas competiciones sigo confiando en mis posibilidades	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
13. Estoy defraudado con el deporte que practico	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
14. Noto como se me acelera el pulso cuando se acerca la competición	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
15. A veces pienso en dejar de entrenar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
16. En el calentamiento de una competición cualquier cosa me distrae	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
17. Independientemente de lo que ocurra en la competición tengo confianza en mi mismo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
18. Me siento cansado mentalmente en los entrenamientos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
19. Tengo miedo a competir mal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
20. Tengo molestias como vómitos, diarrea, nauseas... antes de la competición	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
21. No duermo bien la noche anterior a una competición	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício - ESDRM

22. Hay entrenamientos que no me motivan suficientemente	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Soy capaz de estar tranquilo durante los momentos previos a la competición	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. No me motiva competir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Después de una mala competición le doy muchas vueltas a la cabeza	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Confío en mis posibilidades independientemente de lo que esté ocurriendo en la competición	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. considero que tengo buena capacidad de concentración para competir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. No merece la pena sacrificarme tanto para estar a este nivel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Confío en que puedo llegar a donde me proponga en mi deporte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Me considero un deportista mentalmente “fuerte”	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## *Anexo II - Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD) - Versão Portuguesa Preliminar*

Apresentamos um questionário que foi elaborado com a finalidade de ajudar a detectar as necessidades psicológicas do desportista. Leia com atenção as afirmações seguintes e demonstre a opção de resposta (marcando-a com um X) que corresponda ao seu caso particular. Tenha em conta que não há respostas correctas ou incorrectas. Obrigado pela sua colaboração.

Data actual: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Sexo:  Homem  Mulher

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade:  anos

Habilitações Académicas:  9º Ano  12º Ano  Formação Profissional  Universitário

Ocupação principal:  Estudos  Trabalho  Desporto  Outros

Modalidade desportiva: **Judo** Escalão: \_\_\_\_\_ Categoria de peso: \_\_\_\_\_Kg

Âmbito competitivo:  Distrital  Zonal  Nacional  Internacional  Olímpico

Participação provas internacionais: Nível B  Nível A  Cp. Europa  Cp Mundo

Principais classificações **medalhadas** em 2012:

Cp Nacional  Int. Nível B  Int Nível A  Cp. Europa  Cp Mundo

Principais classificações **medalhadas** em 2013:

Cp Nacional  Int. Nível B  Int Nível A  Cp. Europa  Cp Mundo

Número de sessões de treino diários:  1  2  3

Número de sessões semanais:  0-2  3-4  5-6  7-8  9-10  11-12  13-14  15 ou mais

Idade com que começou a praticar o seu desporto (Judo):

4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18

Total de anos de prática:  1ano  2  3  4  5  6  7  8  9  10  mais de 10 anos

Deixou de praticar judo nalgum momento?  SiM  Não (continue se respondeu SIM)

Quanto tempo?  0-6 meses  7-11 meses  1ano  2 anos  3 anos  Mais de 4 anos

Porquê?:  Lesão  Estudos  Trabalho  Treinador  Companheiros  Pais  Outras: \_\_\_\_\_

Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício - ESDRM

	Totalmente em desacordo						Totalmente de acordo		Não entendo
1. Considero-me uma pessoa que encara com tranquilidade as competições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. É fácil centrar-me no que tenho que fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sou capaz de controlar os meus nervos na competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Antes da competição sinto-me capaz de defrontar qualquer situação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Concentro-me com facilidade nos momentos prévios à competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Nos instantes prévios à competição confio nas minhas possibilidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Na noite posterior à competição durmo com normalidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sou capaz de manter a concentração durante a competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sinto-me capaz de defrontar qualquer tipo de competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mantenho a concentração durante os momentos importantes da competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Uma má competição diminui a minha confiança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Depois de uma série de más competições continuo confiando nas minhas possibilidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Estou defraudado com o desporto que pratico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Noto como se me acelera o pulso quando se aproxima a competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Às vezes penso em deixar de treinar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. No aquecimento de uma competição qualquer coisa me distrai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Independentemente do que ocorra na competição tenho confiança em mim mesmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Sinto-me cansado mentalmente nos treinos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Tenho medo a competir mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Tenho sensações como vômitos, diarreia, náuseas antes da competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Não durmo bem na noite anterior a uma competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Há treinos que não me motivam suficientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Sou capaz de estar tranquilo durante os momentos prévios à competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Não me motiva competir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Depois de uma má competição dou muitas voltas à cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Confio nas minhas possibilidades independentemente do que está ocorrendo na competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Considero que tenho boa capacidade de concentração para competir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Não merece a pena sacrificar-me tanto para estar a este nível	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Confio em que posso chegar onde me proponha no meu desporto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Considero-me um desportista mentalmente “forte”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Anexo III - Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD) - Versão Portuguesa Definitiva*

**QUESTIONÁRIO DE NECESSIDADES PSICOLÓGICAS DO DESPORTISTA (QNPD)**

Apresentamos um questionário que foi elaborado com a finalidade de ajudar a detectar as necessidades psicológicas do desportista. Leia com atenção as afirmações seguintes e demonstre a opção de resposta (marcando-a com um X) que corresponda ao seu caso particular. Tenha em conta que não há respostas correctas ou incorrectas. Obrigado pela sua colaboração.

Data actual: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Sexo:  Homem  Mulher

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade:  anos

Habilitações Académicas:  9º Ano  12º Ano  Formação Profissional  Universitário

Ocupação principal:  Estudos  Trabalho  Desporto  Outros

Modalidade desportiva: **Judo** Escalão: \_\_\_\_\_ Categoria de peso: \_\_\_\_\_ Kg

Âmbito competitivo:  Distrital  Zonal  Nacional  Internacional  Olímpico

Participação provas internacionais: Nível B  Nível A  Cp. Europa  Cp Mundo   
Principais classificações **medalhadas** em 2012:

Cp Nacional  Int. Nível B  Int Nível A  Cp. Europa  Cp Mundo

Principais classificações **medalhadas** em 2013:

Cp Nacional  Int. Nível B  Int Nível A  Cp. Europa  Cp Mundo

Número de sessões de treino diários:  1  2  3

Número de sessões semanais:  0-2  3-4  5-6  7-8  9-10  11-12  13-14  15 ou mais

Idade com que começou a praticar o seu desporto (Judo):

4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18

Total de anos de prática:  1ano  2  3  4  5  6  7  8  9  10  mais de 10 anos

Deixou de praticar judo nalgum momento?  SiM  Não (continue se respondeu SIM)

Quanto tempo?  0-6 meses  7-11 meses  1ano  2 anos  3 anos  Mais de 4 anos

Porquê?:  Lesão  Estudos  Trabalho  Treinador  Companheiros  Pais

Outras: \_\_\_\_\_

Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício - ESDRM

	Totalmente em desacordo						Totalmente de acordo		Não entendo
1. Considero-me uma pessoa que encara com tranquilidade as competições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. É fácil centrar-me no que tenho que fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sou capaz de controlar os meus nervos na competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Antes da competição sinto-me capaz de defrontar qualquer situação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Concentro-me com facilidade nos momentos prévios à competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Nos instantes prévios à competição confio nas minhas possibilidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Na noite posterior à competição durmo com normalidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sou capaz de manter a concentração durante a competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mantenho a concentração durante os momentos importantes da competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Depois de uma série de más competições continuo confiando nas minhas possibilidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Estou defraudado com o desporto que pratico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Às vezes penso em deixar de treinar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Independentemente do que ocorra na competição tenho confiança em mim mesmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sinto-me cansado mentalmente nos treinos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sou capaz de estar tranquilo durante os momentos prévios à competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Não me motiva competir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Confio nas minhas possibilidades independentemente do que está ocorrendo na competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Não merece a pena sacrificar-me tanto para estar a este nível	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Considero-me um desportista mentalmente “forte”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício - ESDRM

6.	Frequentemente tenho ocasiões em que o meu rendimento é excepcionalmente bom	0	1	2	3	4
7.	Por vezes falta-me motivação para treinar	0	1	2	3	4
8.	Dou-me muitas bem com todos os outros elementos da equipa	0	1	2	3	4
9.	Por vezes estou tão tenso(a) que isso afecta o meu rendimento	0	1	2	3	4
10.	Vencer é muito importante para mim	0	1	2	3	4
11.	A maior parte das vezes vou para as competições confiante de que terei um bom rendimento	0	1	2	3	4
12.	Tenho mais tendência para obter melhores rendimentos quando me sinto mais tenso(a) do que quando estou menos tenso(a).	0	1	2	3	4
13.	Quando estou em plena competição, praticamente fico sem me dar conta da existência do público	0	1	2	3	4
14.	Quando estou a ter fraco rendimento, tenho tendência a perder a concentração	0	1	2	3	4
15.	Não é preciso muito para abalar a minha auto-confiança	0	1	2	3	4
16.	Concentro-me mais no meu rendimento do que no rendimento da minha equipa	0	1	2	3	4
17.	Muitas vezes quase entro em pânico, momentos antes de iniciar a competição	0	1	2	3	4
18.	Quando cometo um erro, tenho dificuldades em esquecer e em concentrar-me de novo	0	1	2	3	4
19.	Gostaria de me sentir mais motivado(a)	0	1	2	3	4
20.	Uma pequena lesão ou um mau treino conseguem abalar a minha autoconfiança	0	1	2	3	4
21.	Estabeleço objectivos desportivos difíceis para mim próprio(a) e geralmente atinjo-os	0	1	2	3	4
22.	Por vezes sinto uma grande ansiedade durante a competição	0	1	2	3	4
23.	Durante a competição a minha atenção parece saltar entre o que estou a fazer e outras coisas (a assistência, o resultado provável, etc.)	0	1	2	3	4
24.	Gosto muito de trabalhar com os (as) meus (minhas) colegas de equipa	0	1	2	3	4
25.	Duvido frequentemente das minhas capacidades atléticas	0	1	2	3	4
26.	Faço um grande esforço para tentar manter-me calmo(a) antes de uma competição	0	1	2	3	4

27.	Quando começo mal uma competição a minha autoconfiança baixa rapidamente	0	1	2	3	4
28.	Penso que o espírito de grupo é das coisas mais importantes na equipa	0	1	2	3	4
29.	Preocupa-me muito com a possibilidade de cometer erros numa competição importante	0	1	2	3	4
30.	Geralmente sou capaz de permanecer confiante, mesmo durante uma das minhas piores prestações	0	1	2	3	4
31.	Transbordo de auto-confiança	0	1	2	3	4
32.	Quando a minha equipa perde, sinto-me mal independentemente do meu rendimento ter sido bom ou mau.	0	1	2	3	4
33.	Quando cometo um erro na competição fico muito ansioso(a)	0	1	2	3	4
34.	Actualmente, o mais importante na minha vida é ser bom (boa) atleta na minha modalidade	0	1	2	3	4
35.	Consigo controlar facilmente o nível da minha tensão ou ansiedade	0	1	2	3	4
36.	Assim que entro em competição passa-me rapidamente o nervosismo inicial	0	1	2	3	4
37.	O meu desporto é a minha vida	0	1	2	3	4
38.	Sempre trabalhei bem com os meus (minhas) treinadores (as)	0	1	2	3	4
39.	Tenho fé em mim próprio(a)	0	1	2	3	4