

Características de força psicológica no Judo: percepções de treinadores

Virgílio SILVA*¹, Cláudia DIAS², Nuno CORTE-REAL², & António Manuel FONSECA²

¹ Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) (Portugal)

² Centro de Investigação, Formação, Inovação, e Intervenção em Desporto (CIFID), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) (Portugal)

Recepción: 29/09/2017; Aceptación: 18/01/2018; Publicación: 24/01/2018.

ORIGINAL PAPER

Resumo

A presente investigação teve por objectivo explorar as percepções de treinadores de Judo sobre os atributos de força psicológica, por referência à literatura intra-desporto actual. Nove treinadores de Judo portugueses, com diferentes níveis de realização (não-élite, sub-élite e elite) foram submetidos a uma entrevista semi-estruturada, cujo guião de perguntas alicerçámos nos corolários de sociabilidade e dicotomia da teoria *Personal Construct Psychology* proposta por Kelly (1991). Das entrevistas realizadas resultaram 162 páginas de dados transcritos *verbatim*, com base nos quais emergiram as propriedades e dimensões de cada categoria conceptual. A análise indutiva de conteúdo revelou 22 atributos de força psicológica no judoca competidor. Dos quais oito foram relatados por todos os treinadores da amostra: resiliência, auto-motivação, auto-confiança, auto-aperfeiçoamento, disciplina de trabalho, regulação da atenção, regulação emocional e competitividade. Em relação a pesquisas anteriores que exploraram as características de força psicológica num só desporto, os resultados ora obtidos no Judo reforçaram a existência de grandes semelhanças entre os vários desportos. Não obstante a constatação de diferenças no Judo discutidas em relação a três características de força psicológica não identificadas anteriormente na literatura: combatividade, auto-estima e adaptabilidade. E, concomitantemente, a identificação de atributos que não sendo exclusivos ao Judo julgámos serem-lhe peculiares, dado a sua forma de manifestação: consciência táctica, combatividade e regulação da auto-apresentação. A combatividade foi porém o único atributo que se destacou como sendo singular ao Judo.

Palavras-chave: Força psicológica; judo; desportos de combate; artes marciais; treinadores; percepção.

Mental toughness in Judo: perceptions of coaches

Abstract

The aim of this research was to explore coaches' perceptions about mental toughness characteristics in competitive Judo, in light of current single-sport mental toughness literature. Nine Portuguese Judo coaches from different levels of achievement (non-elite, sub-elite and elite) were interviewed. The protocol used for semi-structured interviews was based on *Personal Construct Psychology* "sociality" and "dichotomy" corollaries (Kelly, 1991). A total of 162 *verbatim* transcribed pages resulted as raw data. Properties and dimensions of the conceptual categories emerged from the data. Inductive content analysis revealed 22 attributes of mental toughness. Only eight were mentioned by all participants: resilience, self-motivation, self-confidence, self-improvement, work discipline, attention regulation, emotional regulation and competitiveness. In reference to previous researches exploring mental toughness on a single sport, our results in Judo reinforced large similarities across sports. However, slight differences were discussed in relation to three mental toughness characteristics not previously identified in literature: combativity, self-esteem and adaptability. In addition, other attributes were found to be peculiar to Judo, but not exclusive, due to its form of expression: tactical

Fortaleza mental en judo: percepciones de los entrenadores

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue explorar las percepciones de entrenadores sobre la fortaleza mental característica del judo competitivo, a la luz de la literatura existente sobre estudios en un solo deporte. Nueve entrenadores portugueses de judo de diferentes niveles de logro (no élite, sub-élite y élite) fueron entrevistados. El protocolo utilizado para las entrevistas semiestructuradas se basó en los corolarios de "sociabilidad" y "dicotomía" de la teoría *Personal Construct Psychology* (Kelly, 1991). Se obtuvieron un total de 162 páginas, transcritas textualmente, de datos brutos. Las propiedades y dimensiones de las categorías conceptuales surgieron de dichos datos. El análisis de contenido fue de tipo inductivo y reveló 22 atributos de fortaleza mental. Solo ocho fueron mencionados por todos los participantes: resiliencia, automotivación, autoconfianza, superación personal, disciplina laboral, regulación de la atención, regulación emocional y competitividad. En referencia a investigaciones previas que exploraron la fortaleza mental en un solo deporte, nuestros resultados en Judo reforzaron las grandes similitudes entre deportes. Sin embargo, se hallaron pequeñas diferencias en relación con tres características de fortaleza mental no identificadas previamente en la literatura: combatividad, autoestima y adaptabilidad. Además, se encontraron otros atributos que son peculiares del Judo, pero no exclusivos, debido a su forma

* E-mail: virgiliomssilva@gmail.com



awareness, combativity and self-presentation regulation. Combativity was the only attribute that stood out as being rather peculiar to Judo.

Keywords: Mental toughness; judo; combat sports; martial arts; coaches; perception.

de expresión: conciencia táctica, combatividad y regulación de la autopresentación. La combatividad fue el único atributo que se destacó por ser bastante particular del Judo.

Palabras clave: Fuerza mental; judo; deportes de combate; artes marciales; entrenadores; percepción.

1. Introdução

Os aspectos psicológicos emergem como uma importante dimensão do desempenho, influenciando o sucesso competitivo, sendo que o Judo não é uma excepção a isso. Em particular, a *mental toughness* (traduzido por *força psicológica*, na Língua Portuguesa; e.g., Rodrigues, Dias, Corte-Real, & Fonseca, 2014) tem vindo a receber a atenção de desportistas, treinadores e, nos últimos 15 anos, de pesquisadores científicos. A publicação de Jones, Hanton, e Connaughton (2002), que considerou diferentes desportos, constituiu uma referência sobre o estudo da força psicológica no desporto, definindo o constructo enquanto uma vantagem psicológica natural ou desenvolvida, que permite ao competidor, genericamente, lidar melhor do que os adversários com as várias exigências do desporto e, especificamente, ser mais consistente e melhor do que os adversários, ao manter a determinação, concentração, confiança e controlo sob pressão. Segundo a conceptualização de Jones, Hanton e Connaughton (2007), baseada em percepções de desportistas de elite, treinadores e psicólogos desportivos, a força psicológica assenta numa auto-crença e foco intensos, no treino eficaz pelo uso de objectivos de longo prazo, no controlo do meio envolvente, em forçar os próprios limites, em competir eficazmente gerindo a pressão e tendo auto-crença e em gerir vitórias e derrotas com sucesso. Já Coulter, Mallett, e Gucciardi (2010) definiram a força psicológica naquilo que constitui o constructo e não pelo que este permite aos desportistas concretizar. Segundo os autores, ser psicologicamente forte significa evidenciar parte ou todo o conjunto de valores, atitudes, emoções, cognições e comportamentos, sejam inatos ou adquiridos, que influenciam o modo como um indivíduo aborda, responde e avalia pressões, desafios e adversidades construídos, tanto negativa como positivamente, por forma a alcançar consistentemente os seus objectivos.

Uma multiplicidade de constructos referentes à Psicologia do Desporto foi já atribuída ao conceito de força psicológica. Pelo que importa diferenciá-lo, em especial, da noção de adaptação perante circunstâncias exigentes ou arriscadas, a qual, de acordo com Galli e Vealey (2008), delimita o conceito de resiliência. Ao mesmo tempo que se deve atentar a variações na terminologia, que possam causar confusão conceptual (cf. Cook, Crust, Littlewood, Nesti, & Allen-Collinson, 2014).

Jones et al. (2002) apontaram a necessidade de realizar estudos em populações representativas de um só desporto, a fim de explorar variações em termos de definições e de atributos detidos por desportistas psicologicamente fortes. Entendimento que foi subscrito num estudo de revisão do constructo (Crust, 2007) e, mais recentemente, por Jaeschke, Sachs, e Dieffenbach (2016), ao reconhecerem importância no contexto particular de cada desporto sobre o desenvolvimento ou manutenção da força psicológica. Assim, o estudo exploratório da força psicológica tem incidido sobre alguns desportos em particular, tais como o Críquete (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005), o Futebol (Cook et al., 2014; Coulter, Mallett, & Gucciardi, 2010), o Futebol Australiano (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008) e a Ultramaratona (Jaeschke et al., 2016). Na Natação, por exemplo, a treinabilidade e a capacidade de manter o controlo psicológico em maus dias de treino resultaram enquanto características não antes identificadas na literatura (Driska, Kamphoff, & Armentrout, 2012).

O Judo é um desporto Olímpico de luta corpo a corpo, que permite contacto físico pleno, todavia, desprovido de golpes de percussão. Devido aos inúmeros gestos técnicos permitidos em competição, a natureza técnico-táctica da luta de Judo é variável e imprevisível. Como tal, apesar de breve (4 minutos), requer decisões céleres e oportunas que, não raras vezes, produzem acções ofensivas e defensivas executadas num piscar de olhos. Com efeito, um único erro ou distração pode bastar para que um judoca perca de imediato um combate, mesmo quando a vantagem pontual, em relação ao adversário, é a maior permitida pelas regras de arbitragem.



São verificáveis avanços recentes no estudo deste constructo, através de métodos tanto qualitativos como quantitativos. Todavia, nunca o Judo foi analisado por si só (cf. Ziv & Lidor, 2013). Mesmo já se sabendo, por exemplo, que treinadores de Luta haviam considerado a força psicológica como o atributo mais importante para o sucesso no seu desporto e, concomitantemente, um dos aspectos mais problemáticos entre os lutadores (Gould, Hodge, Peterson, & Petlichkoff, 1987).

Pelo atrás exposto e dado a ausência de investigações, que abordem o conceito de força psicológica especificamente em populações de judocas, optámos por conduzir uma pesquisa de natureza qualitativa. Desse modo, contrariámos também a falta de estudos qualitativos no Judo, tal como frisaram Ziv e Lidor (2013). O objectivo deste estudo foi explorar características de força psicológica no Judo de competição, de acordo com as percepções de treinadores. Reunir percepções de diferentes intervenientes, tal como, por exemplo, os entendimentos de treinadores, é benéfico no sentido de obter uma compreensão mais ampla acerca da força psicológica (Thelwell, Weston, & Greenlees, 2005). Por outro lado, evitámos o pressuposto, segundo alguns autores limitativo dos estudos, de que os agentes desportivos de grau elite são invariavelmente os únicos conhecedores sobre o constructo em questão (Crust, 2008), ao seleccionar uma amostra composta por treinadores com diferentes níveis de realização. Além disso, procurámos dar resposta à crítica que apontou, aos estudos exploratórios iniciais, falta de sustentação teórica. Segundo Gucciardi et al. (2008), importa valorizar investigações assentes em enquadramentos teóricos, de modo a articular e melhor compreender as experiências, opiniões, significados e percepções dos sujeitos entrevistados. Nesse sentido, fundamentámos este estudo na teoria *Personal Construct Psychology* (PCP) proposta por Kelly (1991), que orienta os investigadores para a forma como outra pessoa pode pensar e teorizar sobre o seu meio envolvente (cf. Gucciardi & Gordon, 2008).

2. Metodologia

2.1. Participantes

Visando recolher um entendimento holístico do domínio subcultural do Judo, usámos a técnica de amostragem intencional (Patton, 2002). A amostra foi composta por um total de nove treinadores de Judo, dado a vasta experiência dos participantes seleccionados assim como a extensão e a profundidade do protocolo de entrevista aplicado. Ao mesmo tempo que orientámos a nossa dimensão amostral por publicações anteriores (e.g., Cook et al., 2014; Thelwell, Such, Weston, Such, & Greenlees, 2010). Os sujeitos foram convidados a tomar parte da investigação, sob a condição do anonimato e confidencialidade, através de contacto pessoal ou telefónico, estabelecido pelo primeiro autor. A todos foi explicada a matéria sob estudo e o propósito da investigação.

Seleccionámos treinadores de Judo portugueses, com diferentes níveis de realização no desempenho dessa função. Constituímos assim uma amostra heterogénea, em linha com o entendimento de Cook et al. (2014), segundo o qual diferentes níveis de realização competitiva são plausíveis de produzir diferentes contributos para o conhecimento actual do constructo. Os critérios de diferenciação foram estabelecidos em função do nível de realização desportiva dos judocas, com quem esses treinadores haviam até ao momento trabalhado. O grupo não-elite reuniu treinadores com experiência junto de judocas medalhados em campeonatos zonais seniores e com participações, sem obtenção de medalhas, em campeonatos nacionais de Portugal. No grupo sub-elite incluímos treinadores responsáveis por competidores medalhados em campeonatos nacionais, no escalão de seniores, e sem obtenção de medalhas em campeonatos da Europa, do mundo e/ou jogos olímpicos. Já os treinadores com experiência junto de judocas, juniores ou seniores, medalhados em campeonatos da Europa, campeonatos do mundo e/ou jogos olímpicos constituíram o grupo elite.

A amostra incluiu três treinadores pertencentes a cada nível de realização. Todos masculinos, dado a cultura dominante de homens treinadores no Judo, com idades compreendidas entre os 34 e os 61 anos. O tempo médio de prática de Judo registado pelos treinadores foi de 35 anos. Na Tabela 1 constam, para cada grupo de nível, as idades dos treinadores, anos de ligação ao Judo e anos de prática competitiva. Todos os treinadores estavam no activo e possuíam experiência competitiva. O clube foi o único contexto de intervenção para seis dos treinadores. Dois deles (elite e sub-elite) tinham experiência acumulada ao serviço de selecções nacionais e de clubes. Um



treinador (sub-elite) era experiente apenas em selecções nacionais. No grupo não-elite, dois dos três treinadores eram detentores de grau académico de Licenciado. Entre os dois participantes pertencentes ao grupo sub-elite e detentores de grau académico superior, um treinador era Licenciado e o outro era Doutor. Já no grupo elite apenas um treinador possuía licenciatura. Portanto, quatro dos nove treinadores estudados não tinham formação académica superior. Dado o desenvolvimento assimétrico da modalidade no território nacional, contactámos treinadores de proveniência geográfica dispersa, evitando a concentração de participantes em torno de uma só região. Nesse sentido, o investigador principal viajou pelo país, entrevistando pessoalmente treinadores originários de diferentes distritos, designadamente, Lisboa (n=3), Porto (n=2), Região Autónoma dos Açores (n=1), Coimbra (n=1), Leiria (n=1) e Viana do Castelo (n=1).

Tabela 1. Caracterização dos treinadores em termos de idade, anos de prática de Judo e de experiência competitiva nacional e internacional.

Nível de realização	Idade		Anos de prática de Judo		Anos de competição nacional		Anos de competição internacional	
	<i>M ± DP</i>	<i>Amplitude</i>	<i>M ± DP</i>	<i>Amplitude</i>	<i>M ± DP</i>	<i>Amplitude</i>	<i>M ± DP</i>	<i>Amplitude</i>
Não-elite (n=3)	42±3,5	38-45	31±8,5	23-40	10±5,9	6-17	3±5,8	0-10
Sub-elite (n=3)	47±11,0	34-54	38±8,1	29-44	22±4,7	17-26	9±8,5	0-17
Elite (n=3)	44±14,6	34-61	34±7,2	28-42	17±2,5	15-20	10±8,7	0-16

2.2. Instrumento

Concebemos um estudo empírico qualitativo (Montero & León, 2007), em que cada participante da amostra foi sujeito a uma entrevista semi-estruturada, enquanto método qualitativo já usado na investigação da força psicológica no desporto (e.g., Jaeschke et al., 2016; Thelwell et al., 2005). Na estruturação do protocolo de entrevista tivemos por base guiões usados em estudos anteriores (e.g., Gucciardi et al., 2008). De modo a verificar a pertinência das perguntas abertas contidas no guião de entrevista, realizámos duas entrevistas-piloto, visando assegurar que as percepções dos treinadores sobre o conceito de força psicológica no Judo seriam ampla e profundamente obtidas.

Uma cópia do guião foi enviada aos participantes via e-mail, com uma semana de antecedência sobre a data agendada para a realização da entrevista, proporcionando a familiarização com as perguntas. Antes da entrevista frente-a-frente, cada participante assinou um termo de autorização, permitindo a gravação da entrevista em suporte áudio. A aprovação ética foi concedida pelo órgão responsável afecto à Universidade do entrevistador.

Com vista à construção do protocolo de entrevista tivemos em consideração princípios da teoria PCP, designadamente, os corolários sociabilidade e dicotomia (Kelly, 1991), seguindo como tal anteriores pesquisas aplicadas à força psicológica no desporto (e.g., Coulter et al., 2010). O facto de termos incluído na amostra treinadores experientes em níveis competitivos inferiores revelou-se de particular interesse, porquanto estes participantes mais provavelmente poderiam entender o conceito de força psicológica, à luz do que este não representa. Isto é, em linha com o corolário dicotomia da teoria PCP. O guião de entrevista englobou 17 perguntas, procurando recolher junto dos participantes o seu entendimento conceptual sobre força psicológica (e.g., consegue dar-me uma definição ou expressão que descreva aquilo que entende por força psicológica no Judo?), as suas percepções acerca das características exigidas pelo Judo de competição (e.g., quais são as características que permitem diferenciar os judocas psicologicamente mais fortes dos menos fortes?), solicitando também aos treinadores uma introspecção sobre a sua prática no domínio do desenvolvimento psicológico (e.g., quais são as características de força psicológica que procura desenvolver nos seus desportistas?). Os apontamentos recolhidos, durante as entrevistas, permitiram ao entrevistador colocar perguntas de acompanhamento, conforme necessário, incluindo sondas de clarificação, esclarecendo expressões dúbias ou jargão empregue pelos treinadores, sondas de elaboração para reunir informação mais detalhada e, em raras vezes, perguntas contrafactuais. O entrevistador usou breves deixas verbais e outras não-verbais, no sentido de encorajar os treinadores a partilhar os seus pensamentos sobre a matéria.

As entrevistas realizaram-se entre Setembro e Novembro de 2015, nas instalações de vários Clubes ou, alternativamente, em locais públicos da conveniência dos entrevistados. Em todas as



entrevistas realizadas, o autor principal e único entrevistador adoptou uma postura neutra, visando a elaboração das respostas obtidas, sem influenciar a opinião dos participantes. Todas as entrevistas foram realizadas na Língua nativa dos participantes (Português), tendo uma duração máxima de 132 minutos e mínima de 50 minutos, demorando em média cerca de 84 minutos. Todo o conteúdo das entrevistas foi gravado em áudio digital, sendo posteriormente feita a transcrição *verbatim*, da qual resultaram 162 páginas escritas, com 2,54 centímetros de margens e espaçamento simples entre linhas.

2.3. Análise dos dados

As transcrições resultantes das nove entrevistas foram lidas uma por uma e escutadas pelo entrevistador e primeiro autor do estudo, a fim de adquirir uma visão global dos dados e um vislumbre inicial do seu significado. A técnica de investigação empregue pela nossa equipa de pesquisa foi a análise de conteúdo indutiva. Do processo analítico de descoberta e delimitação de conceitos através de codificação aberta (Corbin & Strauss, 2008) não resultou nenhum segmento de texto não codificado. Usámos o programa informático NVivo11 concebido para pesquisa qualitativa, assim facilitando a categorização e o gerenciamento da vasta informação recolhida. As categorias surgiram naturalmente com base nos dados em bruto e, sendo mutuamente exclusivas, não se sobrepuseram entre si, uma vez que foram dadas definições consistentes, foram alcançadas diferenças entre as categorias e foram feitas múltiplas revisões. As propriedades e dimensões de cada categoria foram desenvolvidas de acordo com os aspectos metodológicos sublinhados por Corbin e Strauss (2008). Inferências foram feitas, com vista à conceptualização da força psicológica específica ao Judo.

O entrevistador, sendo um praticante de Judo há cerca de 27 anos e um antigo judoca competidor durante 14 anos, era uma pessoa conhecida nos meandros da modalidade. Essa familiarização e conhecimento da comunidade nacional de Judo ajudaram o entrevistador na criação de ligação com os entrevistados, garantindo assim um clima informal propenso a uma conversa honesta entre cada um dos participantes e, posteriormente, garantindo confiabilidade durante a análise dos dados. Pelo que os restantes membros da equipa de investigação, não possuindo qualquer ligação ao Judo, eram contudo investigadores experientes.

O processo de codificação dos dados em bruto beneficiou, em particular, do corolário dicotomia da teoria PCP desenvolvida por Kelly (1991), superando, em certa medida, uma limitação notável das investigações sobre força psicológica (Gucciardi & Gordon, 2008). Com efeito, não raramente foi fácil para os entrevistados explicarem os atributos de força psicológica a partir das suas características opostas. Facto que acrescentou ainda mais riqueza e profundidade informativa acerca do constructo sob investigação. A codificação foi, num primeiro momento, efectuada pelo primeiro autor, fazendo inferências e desenvolvendo a teoria com base nos dados recolhidos. Promovemos posteriormente a confiabilidade dos dados por meio da triangulação entre investigadores (Patton, 2002), envolvendo adicionalmente dois outros elementos da equipa de investigação experientes nesta técnica qualitativa, os quais intervieram no processo de codificação e na análise indutiva. As inconsistências que surgiram entre os três pesquisadores, se não harmonizadas, foram resolvidas pelo autor principal, valorizando-se a sua familiaridade com a vertente competitiva do Judo.

3. Resultados

A Figura 1 elenca a totalidade das características de força psicológica reveladas pelos treinadores de Judo, em função do seu nível de realização. Na tabela 2 sumariamos conceptualmente, um por um, todos os atributos de força psicológica resultantes do estudo, recorrendo o mais possível aos vocábulos empregues pelos próprios treinadores. De seguida, descrevemos detalhada e individualmente os 22 atributos resultantes da análise indutiva. Verificámos que oito das características emergiram em todos os sujeitos da amostra. Por outro lado, notámos que apenas três qualidades psicológicas (i.e., autonomia, adaptabilidade e motivação intrínseca) não foram relatadas por treinadores pertencentes aos três níveis de realização desportiva.



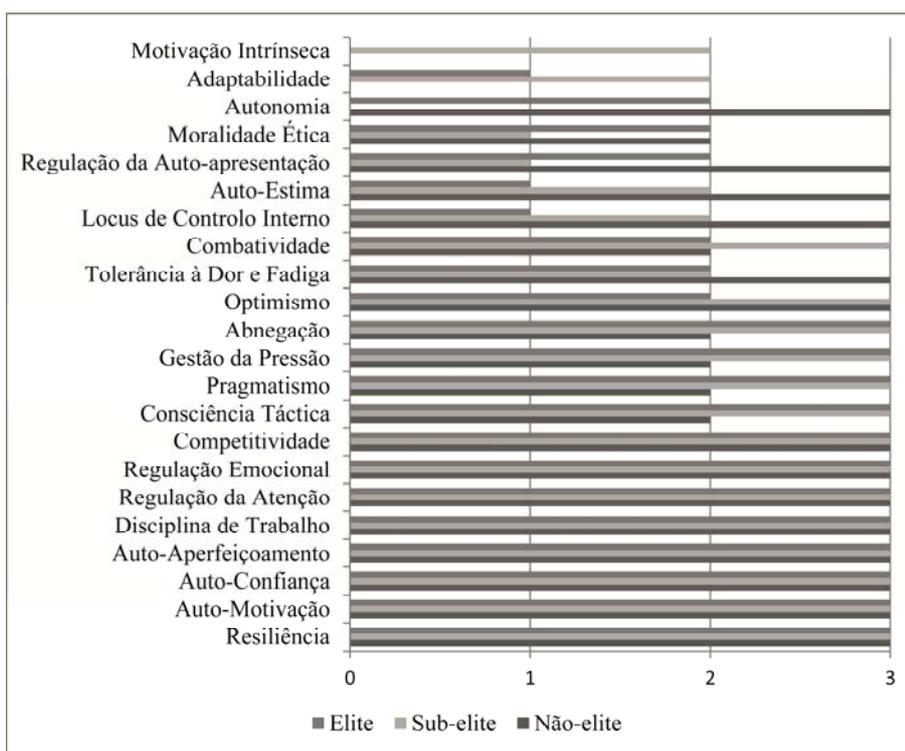


Figura 1. Características de força psicológica em judocas competidores, segundo treinadores com diferentes níveis de realização.

Tabela 2. Percepções dos treinadores sobre as características de força psicológica em judocas competidores.

Propriedades e dimensões das categorias	Categorias
Enfrentar o treino, as dificuldades e insistir, suportando sofrimento até concluir as tarefas ou suplantar os obstáculos.	Resiliência (n=9)
Vontade em conquistar sucessivos objectivos auto-propostos	Auto-motivação (n=9)
Acreditar nas próprias capacidades e de que consegue alcançar determinado resultado ou certo objectivo numa tarefa	Auto-confiança (n=9)
Desafiar-se e aumentar a própria competência, também aperfeiçoando insuficiências competitivas	Auto-aperfeiçoamento (n=9)
Saber estar no treino e completar rigorosa e sucessivamente as tarefas dadas, quer de treino quer as extra-treino	Disciplina de trabalho (n=9)
Dirigir o foco de atenção aos aspectos controláveis da tarefa, abstraído-se de aspectos não essenciais ao momento	Regulação da atenção (n=9)
Estabilidade emocional perante as circunstâncias sejam essas desfavoráveis ou até favoráveis, para que não interfiram no desempenho do corpo físico	Regulação Emocional (n=9)
Vontade de ganhar e de querer ser o melhor	Competitividade (n=9)
Tomadas de decisão na luta acertadas, alicerçadas num conhecimento específico do desporto	Consciência Tática (n=8)
Orientação para a acção e para a resolução de problemas	Pragmatismo (n=8)
Lidar com pressões internas e externas, decorrentes das metas de resultado ambicionadas	Gestão da Pressão (n=8)
Abdicar de compromissos diversos ou assumir sacrifícios, que permitem centrar-se no Judo	Abnegação (n=8)
Expectativas positivas sobre acontecimentos vindouros	Optimismo (n=8)
Desempenhar a despeito ora da dor física ora da fadiga fisiológica	Tolerância à dor e fadiga (n=7)
Ser um lutador “agressivo” ou fisicamente intenso	Combatividade (n=7)
Agir para alterar a sua realidade, assumindo as suas responsabilidades	Locus de Controlo Interno (n=6)
Percepcionar-se tão ou mais competente quanto aqueles que o rodeiam	Auto-Estima (n=6)
Presença corporal que transmite controlo e segurança	Regulação da Auto-Apresentação (n=6)
Humilde e respeitador na convivência com os demais e no seu labor	Moralidade Ética (n=5)
Capacidade de iniciativa para tomar decisões referentes ao próprio processo de preparação competitiva	Autonomia (n=5)
Normalização e habituação a realidades duras e irrazoáveis peculiares à vertente competitiva do desporto	Adaptabilidade (n=3)
Gostar ou ter prazer em lutar	Motivação Intrínseca (n=2)

Resiliência. Um treinador de elite reportou-se à resiliência enquanto uma “capacidade do atleta rapidamente voltar ao caminho”, na medida em que é normal existirem momentos em que ganhamos e outros em que perdemos. Um treinador não-elite apresentou, por outras palavras, a mesma ideia: “Perante o insucesso nós temos é que tentar novamente e procurar o sucesso.” Sendo portanto a “resistência à derrota” uma “característica fundamental num judoca de elite”, conforme salientou um treinador não-elite. Em termos práticos, um exemplo ilustrativo de resiliência foi apresentado por um treinador de elite, nomeadamente, a situação da lesão em que o desportista é confrontado, durante tempo prolongado, com a possibilidade e simultânea limitação de somente treinar parte do seu corpo (e.g., apenas os membros superiores ou os inferiores), não podendo, até à recuperação da mazela, efectuar qualquer tipo de treino específico ao Judo, incluindo ‘randori’. Ainda sobre a situação de lesão, mais surpreendente é este relato de outro treinador de elite, que retratou a pertinência da resiliência enquanto atributo de força psicológica:

Fui operado a uma [hérnia] cervical ... em que estive ... quatro meses fora do treino, oito meses fora da competição e quando voltei venci o [nome da competição], naquela que foi a minha primeira competição, depois de ter feito uma operação à cervical. Onde, se calhar, grande parte dos atletas teriam ficado por aí, dado a gravidade da mesma. No entanto, eu... tive todo o tipo de força para recuperar e para voltar a competir.

Outro exemplo no qual a resiliência é aspecto-chave ao sucesso foi relatado, também por este último treinador de elite, em relação à exigência do treino propriamente dito:

... ninguém gosta de estar a perder durante duas horas, que é o tempo mais ou menos do treino. Cabe ao treinador perceber que há dias que não correm bem, mas que o atleta de facto manteve-se, cumpriu, não desistiu, não virou costas. Portanto esta é uma característica, que nos judocas é-nos fácil de perceber muito rapidamente, aqueles que realmente ficarão até ao final.

Em suma, o desportista resiliente é capaz de “sofrer o dia-a-dia, aceitar as adversidades e superá-las, aceitar os insucessos momentâneos, retomar o treino e superá-los...”

Auto-motivação. O papel da auto-motivação enquanto atributo de força psicológica, que permite suportar dificuldades e assim contribuir para as conquistas desportivas, é bem explicado por um dos treinadores sub-elite e antigo competidor de elite: “Se tu não tens um objectivo bem definido ou sequer um objectivo, é para fazer mil, mas comesças a pensar: Mas para que é que eu vou fazer mil? Se, eu ando aqui, só quero ganhar o zonal.” Além disso, o desportista deve assumir a responsabilidade de se motivar a si próprio, tal como ficou evidente nas palavras de um treinador não-elite, mas ex-judoca olímpico, quando afirmou: “Era de dentro para fora. Era eu que colocava a fasquia e depois tentava atingir.” Nos termos do mesmo sujeito, a definição de objectivos impulsiona o judoca para conquistas desportivas, sendo que estabelecer metas de resultado deve ser um processo contínuo:

Eu lembro-me que assim que atingia um objectivo: ganhava um combate, era campeão nacional ou... ganhava um torneio internacional, levantava os braços a festejar a vitória e quando descia os braços já estava a pensar no objectivo seguinte: Agora vou ser campeão daquele torneio; Agora vou ganhar a outro. E não ficava refém daquele resultado nem ficava à sombra desse resultado muito tempo. Isso fez com que eu fosse campeão, como se nota, vários anos.

Mais, considerando a inevitabilidade do desportista sofrer algumas derrotas ao longo da carreira, no entendimento de um treinador não-elite, alimentar objectivos de longo prazo permitiria, não obstante tais fracassos pelo caminho, permanecer activo na competição ao mais alto nível.

Auto-confiança. Este atributo de força psicológica explica-se no facto do desportista acreditar de que, com as suas capacidades, consegue ser bem-sucedido, na prossecução de um determinado objectivo ou tarefa. Um treinador de elite descreveu, nos seguintes termos, essa particularidade deste atributo:

Antigamente treinavam três vezes por semana, agora passaram a treinar quatro, cinco e seis. E depois no ‘randori’ começaram a ver que já projectavam os outros também. Já caíam menos.



Começaram a confiar neles e aí de facto é um conjunto, que o treino ou mais horas de treino, fizeram com que eles de facto conseguissem ser psicologicamente mais fortes.

Por conseguinte, o desportista confiante de si próprio não se diminui perante lutas difíceis nem se vai “derrotar a ele próprio”, seja porque o adversário é o “campeão” ou treina num determinado Clube que tradicionalmente forma muitos “campeões”, seja porque para aquela competição o próprio judoca está consciente de que se preparou menos bem do que o desejável. Os judocas psicologicamente fracos são portanto aqueles “que duvidam das suas capacidades... têm dúvidas permanentemente, têm pouca crença.” Curiosamente, um treinador sub-elite, ex-competidor de elite, constatou que, além do trabalho de preparação bem estruturado, também as vitórias alimentam a auto-confiança:

Quando comes a ganhar, depois parece que se torna mais fácil - obviamente se continuares a trabalhar - ganhar. ... Entrás ali num estado de, nem te sei bem dizer como, mas é de superioridade, que faz a diferença. Característica? É confiança.

Auto-aperfeiçoamento. O desportista com uma mentalidade de auto-aperfeiçoamento alimenta e trava uma competição interna, ou seja, com a sua própria pessoa: “... Para além daquilo que é a competição com os outros, [há] a competição que fazemos connosco. Tentar sempre melhorar.” Um treinador não-elite e ex-competidor olímpico apontou esta característica do seguinte modo: “...dos atletas que eu acompanhei, ao longo destes anos, eu considero que os atletas mais fortes foram aqueles que foram moldando a sua personalidade e a sua maneira de ser dentro do Judo, no intuito sempre de melhorar, de incrementar competências técnicas e táticas...” Nesse sentido, o judoca psicologicamente forte “assume os deslizes que tem, volta ao treino, melhora, para não voltar a cometer esses deslizes.”

Disciplina de trabalho. Este atributo foi explicado por “uma grande vontade de trabalhar” e de “dar o máximo”, a qual se reflecte no “saber estar no treino, cumprindo aquilo que são os pressupostos básicos...”, tais como, por exemplo, assiduidade e pontualidade aos treinos. Nutrir a disciplina de trabalho significa que nada é dado ao desportista. Tudo é conquistado através de trabalho árduo. O que implica, mais do que ir ao treino, treinar com rigor, tal como referiu um treinador de elite, partilhando contudo o exemplo dos judocas psicologicamente fracos: “Ia ao treino, mas não treinava. Sabes aquele gajo que está ali no treino, tipo a ver, faz sempre a setenta, oitenta por cento do seu máximo...” Em termos práticos, ser disciplinado expressa-se, por exemplo, na disponibilidade do judoca para continuamente treinar e aperfeiçoar as habilidades fundamentais do seu desporto. Para além disso, a noção de disciplina foi de igual modo estendida às demais “rotinas do dia-a-dia”, que não apenas aquelas referentes ao treino propriamente dito, e ao denominado “treino invisível”, explicitado por um treinador sub-elite:

... é o descanso, é a alimentação, é o estilo de vida saudável, etc.. E cuidados com o nosso corpo, etc. e com a nossa vida social e isso é o treino invisível. De nada vale treinar muito bem, quando depois eu chego a casa e estrago tudo, não é? Ou não durmo as horas suficientes.

Regulação da atenção. Um treinador de elite sintetizou a relevância prática deste atributo:

... conseguir abstrair-se o mais possível de todas estas coisas [dúvidas, lesões, problemas pessoais] e concentrar o seu foco, no que eu disse, no essencial: no trabalho, nos treinos - nessas coisas todas. Há pessoas que têm essa capacidade, que são capazes de fazer isto, há outros que não. E os mais fortes psicologicamente mais conseguem fazer isto. Conseguem quando vão treinar desligar, abstrair-se, esse tipo de coisas. ... e ligam pouco àquilo que lhes é externo, pronto, que os pode perturbar.

Um treinador não elite reforçou tal entendimento do seguinte modo:

... as zangas com a namorada, as zangas com os pais, os problemas com os vizinhos, com o cão, etc., os acidentes de carro e tudo, isso não interfere nada. Quer dizer, ele tem que criar ali uma barreira entre o que interessa ao resultado, à prestação desportiva e o que é acessório, portanto. Será difícil para alguns, mas esses são os fracos. São aqueles que vão ficar pelo caminho. Não tenho a menor dúvida. Aquele atleta que vai entrar no combate a pensar nos problemas pessoais, já perdeu, já nem devia estar ali.



Pelo atrás exposto, o judoca forte psicologicamente “foca-se apenas e só na tarefa”, está “muito concentrado” na luta e “não nos outros factores”. Um exemplo de luta contrário a isso é o do competidor que se foca “no que o árbitro está a fazer em vez de se focar em si próprio”, referiu um treinador não-elite a propósito dos erros de arbitragem. Por conseguinte, o competidor mentalmente forte consegue evidenciar um “desprendimento do que o rodeia” e independentemente das circunstâncias “vai-se focar no momento de combate, no que tem que fazer e na mudança de estratégia que tem que acontecer e nas alterações tácticas”. Precisamente nessa linha de raciocínio, um treinador sub-elite relatou o modo como os judocas psicologicamente mais fortes se focam no trabalho que têm pela frente, aquando da abordagem a uma competição: “... não se dispersam a pensar se a competição vai ser muito difícil ou não. Vou trabalhar. Que é difícil, nós já sabemos. Não há nenhuma competição fácil, a partir de certo nível.” Já um outro treinador sub-elite descreveu o caso particular da regulação da atenção perante o treinador no decurso da luta, que, sentado contiguamente à área de competição, emite instruções ao judoca face ao desenrolar das acções de combate: “... só estares focado nele [no treinador]. Quando tu olhas para o lado, vês uma bancada cheia, mas tu tens que te focar só numa pessoa e só podes ouvir uma pessoa, para que as coisas corram bem.” De igual modo, o papel da regulação da atenção foi salientado em contexto de treino, dado a monotonia que, por exemplo, o trabalho a nível técnico pode por vezes suscitar.

Regulação emocional. Verifica-se no competidor que não se deixa afectar emocionalmente ou reage com indiferença face às circunstâncias, sejam desfavoráveis ou até mesmo vantajosas (e.g., aquele que não fica nervoso, ansioso, receoso, desanimado, etc.). Um treinador sub-elite reporta-se a este atributo de força psicológica, quando explica sobre como saber gerir o resultado do combate: “Estabilizar fisicamente. ... a nível da respiração, acalmar um bocado. Não deixares que aquela ansiedade, de o combate está quase a acabar, te faça cometer erros.” Outro treinador de sub-elite também partilha um exemplo de luta elucidativo: “Daqui a pouco está a ganhar ao campeão do mundo e a reacção dele é exactamente como se estivesse a fazer um ‘randori’. É frio... É uma pessoa fria, aquele.” Valorizou-se assim uma estabilidade emocional, a despeito de factores interferentes, por contraste ao desportista que, conforme referiu um treinador sub-elite, “agora ri e depois chora, depois dá um abraço, mas depois já está a ralar...”. Tal e qual explicitou esse treinador, no judoca psicologicamente forte “... não há quebras, tem uma estabilidade emocional muito consistente, que é importante durante o combate, quer face à derrota quer face à vitória, e essa estabilidade permite-lhe estar sempre num nível de activação, eu diria ... quase perfeito.” Nessa linha de raciocínio e no entendimento de um treinador não-elite, os judocas fortes psicologicamente são portanto aqueles que “manifestam uma calma muito grande”

Competitividade. Ser competitivo é possuir a “vontade de ganhar”. Significa portanto que, qualquer que seja a actividade em que participam, os desportistas psicologicamente fortes querem ser os melhores a desempenhá-la, conforme explicou um treinador sub-elite: “Competição a vários níveis, desde que tu decidas. Eu sinto muito isso, que é: meto-me numa coisa e quero ser o melhor nessa coisa. Acho que isso é uma característica, que é muito importante.” Já um treinador elite descreveu a natureza deste atributo, porém, sob uma perspectiva contrária, quando afirmou: “Eu nunca gostei de perder, nem dentro nem fora do tapete.” Assim, o judoca competitivo é aquele que, além de querer muito ganhar e de ser o melhor nos desafios a que se propõe, convive mal com a derrota e, no limite, detesta perder, tal como foi evidenciado por um treinador não-elite: “... se perdesse com um atleta - lembro-me perfeitamente dos meus tempos de atleta - quer dizer, eu perdia e enquanto não lhe ganhasse não descansava.”

Consciência táctica. A propósito desta qualidade, um treinador elite referiu-se ao judoca “cerebral”, ou seja, aquele que sabe jogar tacticamente. Já outro treinador, também de nível elite, ilustrou a pertinência deste atributo, através do seguinte exemplo em treino:

E quem faz quinze ‘randoris’, às vezes, sai de lá... entrou burro e saiu burro e não disse nada. Andou lá à porrada. E depois há um gajo qualquer que anda para o lado contrário na competição, faz isto, faz aquilo e ele: Porra, e agora o que é que eu faço?

Já o treinador com mais anos de experiência da nossa amostra (sub-elite) explicitou o conceito do seguinte modo:

Aplicar as técnicas é simples. ... O que está antes é que é difícil, que é a componente tática e a estratégia ... se eu não tiver disponibilidade mental para levar a cabo a primeira abordagem à luta das pegadas, os andamentos, lucidez, ... depois a técnica não sai; ... não ter prevalência sobre o meu companheiro a nível de deslocamentos, de pegadas, de postura, eu não consigo aplicar as minhas técnicas. ... Não é só estar para lutar. É eu estar constantemente no combate e estar no combate é estar a este nível.

Nas palavras de outro treinador não-elite, esse modo de estar no combate traduz-se em “estar sempre ‘aware’, estar sempre a reconhecer o nosso exterior”, qual “consistência tática, que é tentarmos tomar a melhor decisão, na melhor altura”, pois “no Judo temos muitas tarefas para resolver constantemente, ou seja, do ponto de vista cognitivo é um desporto extremamente exigente e em que vamos ter que lidar com decisões sempre.” Mais, esse mesmo treinador, resume numa frase o quão importante é na prática este atributo: “De segundo a segundo tomamos várias decisões e tendo a noção que qualquer decisão errada no Judo, por mais pequena que seja, pode significar a derrota.”

Pragmatismo. O competidor pragmático “não se foca nos outros”, senão “apenas e só em resolver aquela tarefa”, tentando “cumprir a melhor possível de acordo com as suas capacidades físicas, técnico-táticas.” É o tipo de desportista que perante a adversidade mais inimaginável “não evita a questão” e afirma “vamos lá resolver isto.” Dito de outra forma, os judocas psicologicamente fortes “enfrentam o problema, pensam e tentam resolvê-lo.” Um treinador sub-elite sumariza esta qualidade psicológica: “Resolve os problemas, no sentido de ter jogo de cintura, serem desenrascados. ... e isso revela um certo poder psicológico de, face a uma determinada situação, problema, situação-problema, saber contorná-la, não fugir a ela, dar a volta e resolvê-la.” Sob um ponto de vista prático, sendo certo que nem sempre o competidor está no pleno das suas capacidades físicas, um treinador de elite relatou que “o fraco tem sempre muitas desculpas, para muitas coisas no treino” e para falhar aos treinos, ao passo que o competidor psicologicamente forte “pode não treinar a cem por cento, mas treina.” Pelo que um sentido pragmático permite fazer o melhor possível face às possibilidades e limitações do momento, conforme salientou esse treinador: “Está aleijado de um dedo, faz o que puder. Não está aleijado do corpo todo.” Ainda na situação de lesão, um outro treinador, não-elite, sublinhou a orientação para a acção do judoca psicologicamente mais forte, porquanto “o atleta mais fraco psicologicamente, em vez de se focar em ultrapassar a lesão, foca-se na própria lesão.”

Gestão da pressão. Confrontados com metas de resultado pré-estabelecidas, os competidores psicologicamente menos fortes são inábeis diante das pressões, quer externas (e.g., vindas de pais e familiares, sejam favoráveis ou contrárias às ambições desportivas, resultantes do público na bancada ou também das pessoas nos meandros do desporto, incluindo treinadores, colegas, dirigentes federativos) quer das pressões internas (e.g., a pressão auto-imposta “de ter que ter resultados, ter que melhorar”, também o facto de se tratar da competição mais importante da época ou da luta mais difícil de uma prova ou, ainda, a pressão da luta em si pela sua natureza de disputa corpo a corpo). O tipo de pressão interna, em particular, foi apresentada por um treinador não-elite: “Trabalhas para chegar a esse objectivo, esse objectivo está a chegar próximo e depois psicologicamente tu não estás... não consegues estar preparado para aguentar essa pressão. E isso também vai-te prejudicar no aspecto competitivo.” Já os competidores psicologicamente fortes “são aqueles que se galvanizam” ou, pelo menos, não permitem que a envolvimento “perturbe” a sua actuação. Como tal, são pessoas “de momentos decisivos, de falhar poucas vezes”, pois “estão acima dessas coisas.”

Abnegação. À medida que aumenta o nível competitivo do desportista, tanto mais tempo da sua vida este se vê na necessidade de ocupar com o Judo, a fim de continuar a alcançar os sucessivos e tendencialmente mais desafiantes objectivos de resultado. Tal implica assim “renunciar a algumas solicitações” ou prescindir de outros compromissos (e.g., sociais, familiares, académicos), colocando o Judo à frente de tudo o resto. Usando jargão desportivo, alguns treinadores referiram-se ao “espírito de sacrifício”. Um treinador não-elite, mas ex-competidor olímpico, resume bem a essência desta qualidade psicológica:

... é muito mais agradável estar em casa a ver televisão ... e estar com os amigos a confraternizar e a ir às discotecas e andar no ‘facebook’ a mandar mensagens. Portanto, o atleta é um indivíduo



à parte da sociedade, porque ele tem um caminho que definiu. E nessa construção ele abre mão de muita coisa, em função daquele objectivo.

A abnegação consiste portanto em prescindir de hábitos e estilos de vida social incompatíveis com o rendimento desportivo, tal como exemplifica um treinador de elite: “... eles treinavam que nem loucos; é pá, mas ao Sábado tenho que ir também à discoteca com os amigos. E há outros que prescindem disso tudo.” Estes últimos são os competidores fortes psicologicamente. São capazes de abdicar socialmente, em favor da prioridade que é o Judo de competição. Mais, revelam-se “imunes” às tentações sociais especialmente prementes na juventude (e.g., tabagismo, consumo de álcool). “Enquanto há outros que não passam sem se divertir”, os mais fortes conseguem “dizer não”.

Optimismo. Este traço é visível no competidor que espera que o melhor venha a acontecer, pois pensa que “tudo é possível”. O pólo contrário é constatável naqueles desportistas que não raras vezes esperam que o pior aconteça (e.g., derrota, mau resultado), visto que tendem a ponderar, sobretudo, acerca das suas circunstâncias mais desfavoráveis (e.g., condições de treino deficitárias), rejeitando considerações mais positivas tanto em relação ao presente como sobre o devir. Nesse sentido, perante por exemplo tarefas de treino com exigência manifestamente física, que obrigam o desportista a superar os limites fisiológicos do próprio corpo, o pensamento pode ser pessimista ou, tal como relata um treinador de elite, optimista: “... o treino da musculação ... é muito bom para tu veres ... a reacção do atleta. ... Claro, melhora as capacidades físicas, mas psicológicas também. Porque ele se pensar que vai levantar, levanta mesmo.”

Tolerância à dor e fadiga. “Resistir à fadiga extrema demonstra, muitas vezes, a força psicológica do judoca.” Um treinador elite exemplifica e justifica a relevância prática desta característica:

... o forte posso levantá-lo do chão e dizer: Vais fazer mais. Porque é isto que se vai passar em competição, tu vais ficar sem sentir os braços, mas podes estar a lutar por uma medalha e vai-te faltar um minuto para o combate [terminar] ainda e tu tens que lutar com os braços “mortos”.

Adicionalmente, contrastando todavia com a capacidade de tolerar a dor decorrente da fadiga fisiológica, destaca-se a capacidade dos judocas psicologicamente fortes em suportar a dor física de lesões menores, que não coíbem o treino: “Se calhar é um exemplo estúpido, mas partir as orelhas é uma coisa que dói, mas que te permite treinar. Mas dói. E ao mínimo toque dói.”

Combatividade. O entendimento central dos treinadores que nos conduziu à concepção deste conceito incluiu o “não ter medo” do oponente nem “temor em lutar ainda que com armas nitidamente inferiores”, enquanto aspectos distintivos da abordagem ao confronto físico com o adversário. Um treinador sub-elite ilustrou bem esta característica:

Como isto é uma luta, psicologicamente, temos que estar com uma grande vontade de entre aspas “matar” o nosso adversário - percebes o que é que eu quero dizer? E este judoca que eu estou a pensar tinha muito essa garra ... viesse quem viesse. E quando nós estamos num grande nível temos que pensar mesmo assim: Podem vir todos. ... É venha quem vier.

Na consciência porém de que uma “agressividade” desmedida e imponderada pode confundir a consciência táctica e o sentido estratégico do judoca, ser um desportista combativo não poderá traduzir-se numa resposta em luta de competidores que, sob um ponto de vista fisiológico, tendem a reagir com raiva a situações de stress. Sendo o Judo um cenário de luta real, com contacto corpo a corpo, torna-se premente a necessidade de nivelar tal eventual tendência comportamental para manifestações de luta apropriadas às regras da competição e também sem prejudicar o próprio desempenho. Um treinador sub-elite explicita esta natureza de judocas ditos agressivos: “Ver uma luta dele, aquilo era como se estivessem à porrada na rua, só não valia era murros. Até no ‘randori’, atletas que no ‘randori’ parece que estão em competição.” Curiosamente, um treinador não-elite, reportando-se aos seus desportistas do dito projecto social, estabelece uma ligação entre esse traço particular de força psicológica e uma proveniência socioeconómica de alguma pobreza e dificuldade.



Locus de controlo interno. Esta qualidade psicológica é verificável no competidor que assume a responsabilidade pelo resultado obtido, sobretudo, quando este é negativo, por oposição aos que “tentam arranjar desculpas, para os seus insucessos”. Um treinador não-elite, porém antigo judoca olímpico, explica este atributo de força psicológica:

Eu diria que um judoca que não é forte é aquele que o resultado negativo é tapado, é ocultado. Ele próprio, na sua personalidade, tenta arranjar bodes expiatórios para não aceitar o resultado ou para atenuar o verdadeiro resultado. Quando uma pessoa perde... quando se assume a competição, assume-se as consequências do acto.

Esse sentido de responsabilidade acima aludido, remete para uma percepção de controlo sobre o seu percurso e progressão, conforme o mesmo treinador interessantemente acrescenta:

E dentro do resultado da vitória não há problemas, é sempre a andar para a frente. Quando surge a derrota, o atleta... Eu chamaria um indivíduo fraco aquele indivíduo que atira as culpas para os árbitros, atira as culpas para o não ter comido, ter perdido peso ou ter treinado mal ou ter estado lesionado. Isso não interessa nada. ... Embora essas justificações até possam ser absolutamente verdadeiras. Mas quando se perde assume-se a derrota, encaixa-se e vai-se resolver o problema, vai-se ganhar, vai-se trabalhar para ganhar, para que isso não aconteça outra vez.

Por conseguinte, “o atleta fraco é aquele que se deixa levar e não faz nada ou mexe-se pouco ou faz muito pouco para alterar o rumo das coisas”, que “não procura alterar, ele próprio”. Em suma, o competidor forte psicologicamente, responsabilizando-se pelas consequências dos seus actos, assume o controlo e os destinos da sua preparação.

Auto-estima. Este atributo é verificável no judoca que se percepção detentor de uma competência semelhante ou superior à daqueles que o rodeiam. O judoca com auto-estima “auto-convence-se que é o melhor” e “acha que é o melhor”. O jovem competidor que procura destronar o campeoníssimo já consagrado é um exemplo de irreverência (entenda-se também, auto-estima elevada), conforme relatou este treinador: “Eu na idade júnior ganhei o campeonato de seniores. E ganhei ao campeão nacional, em título, portanto. Ganhei porquê? Porque é a irreverência normal de quem está a chegar e não quer saber do que vem de trás.” Por outro lado, a auto-estima foi associada aos competidores “que se conseguem manter muito tempo no topo”.

Regulação da auto-apresentação. Alguns judocas mentalmente fortes são capazes de não exteriorizar corporalmente as suas emoções, especialmente, diante da derrota ou quando confrontados com adversários difíceis. Uma postura arqueada, ao avançar para a área de luta, é uma exteriorização emocional que envia ao oponente uma mensagem indesejável de insegurança, tal como foi explicado por um treinador de elite:

... porque eu já vejo como é que tu entras no tapete, já vais a perder! ... se são chamados [para iniciar a luta], está ali um, está à vontade, e eu, eu vou assim [exemplifica com postura curvada do tronco]. Já vou assim?! Psicologicamente, já perdeste. ... Aliás, eu treino isto, o entrar no tapete.

A mesma ideia foi de igual modo sublinhada por um treinador não-elite:

... é o aspecto de quando entras, a maneira de... é um combate de Judo, tu apercebes-te, às vezes, antes de começar o combate, quem é que vai vencer - mesmo não conhecendo os adversários - pela atitude do atleta em cima do tapete, a maneira de ele andar, de levar os ombros encolhidos, ir-se abaixo.

Ademais, um treinador não-elite relatou também que os judocas mais fortes mentalmente “conseguem esconder muito melhor o cansaço ... do que quem é psicologicamente fraco.” Algo que o judoca demonstra ou, neste caso, omite por meio da sua linguagem corporal e expressões faciais ou auto-apresentação durante a luta.

Moralidade ética. Valores éticos tais como humildade e respeito são uma referência moral que direcciona o desportista para continuar o seu trabalho com seriedade. Tal é especialmente



relevante após um bom resultado numa competição, porquanto evita que o competidor se deslumbre e negligencie a sua preparação, por causa de um único bom resultado competitivo.

Autonomia. O competidor autónomo “consegue ter iniciativa para resolver problemas por si”, pelo que tem uma atitude reflexiva e “interventiva” e não meramente “expectante” sobre a sua realidade, a qual complementa a intervenção esperada dos demais responsáveis pela sua preparação competitiva. Com efeito, estes não “estão à espera da maré que os leve”:

Não tem que ser o treinador ou a equipa técnica a mudar, tem que ser ele, a pessoa. O Judo é ... um desporto individual. Isto por muitas técnicas e táticas que se possam ensinar, eles lá dentro é que fazem a diferença.

Explicando na prática essa capacidade de iniciativa do desportista, para intervir activamente nas suas circunstâncias, um treinador elite referiu o exemplo do judoca que decide por si melhorar insuficiências em casa ou fora do momento do treino. Já um outro treinador de elite revelou este atributo nos seguintes termos:

Um atleta forte psicologicamente, para mim é um atleta também inteligente, muitas vezes. E um atleta inteligente vai tentar também ele reflectir um pouco, pela razão dos seus insucessos, não é? E como tal vai dar também um feedback no sentido diferente. ... o próprio atleta é que vai também conversar com o treinador.

Adaptabilidade. O conceito surge no sentido da adaptação do judoca a duras realidades, peculiares ao próprio desporto de competição, pautadas no essencial pela irrazoabilidade, seja de natureza biológica ou outra. É verificável naquele desportista que acaba por moldar a sua capacidade às realidades mais penosas ou obscuras do desporto. Trata-se no fundo de normalizar situações que não são razoáveis, tais como a perda substancial de peso corporal ou a imparcialidade da arbitragem. Efectivamente, um treinador de elite verteu tal ideia nestas afirmações, proferidas a propósito da perda significativa de massa corporal, que o competidor suporta, para atingir a categoria de peso imediatamente inferior ao peso corporal registado durante períodos não-competitivos: “... quando tu és habituado a fazer isto [perda de peso] desde miúdo, tu achas que já faz parte. ... acho que qualquer atleta, que tenha começado a fazer Judo em criança e tenha passado todos esses patamares de competição, já lida com aquilo com alguma naturalidade...” Curiosamente, o mesmo treinador de elite apresentou um outro exemplo concreto de adaptação à realidade pura e dura do desporto, porém referente ao contexto particular da arbitragem, em certas ocasiões não totalmente isenta:

Lutava o combate por igual, era ingénuo, acreditava sempre que estava em pé de igualdade com um Francês ou com um Japonês e depois no fim via que não estava. Hoje, já teria uma estratégia para isso e uma tática para isso: levaria o combate a situações extremas em que não tivesse que ser decidido depois pelo árbitro.

Motivação intrínseca. Um treinador sub-elite descreveu a natureza paradoxal da motivação intrínseca: “... quem não gosta de competição não faz competição. Quem gosta, faz competição, mas ... sofre muito...”. Depreende-se assim que o compromisso competitivo assenta numa paixão sofrida, tal como foi reforçado por um treinador de elite:

... isto já é tão desgastante; vocês têm que gostar de estar aqui, têm que gostar de fazer isto. É um bocado como aquela... É pá, eu vejo os putos e a maior parte dos miúdos, vê uma bola, fica maluco, não é? Jogar à bola é sempre aquela coisa... E acho que é isso que tem que haver sempre aqui também, que é vontade de... e principalmente de lutar, de andar à porrada (risos). E tento, psicologicamente, que eles sintam esse prazer.

4. Discussão

Almejámos revelar as qualidades psicológicas dos judocas mentalmente fortes, recolhendo os entendimentos de treinadores portugueses com diferentes níveis de realização desportiva. Tendo em linha de conta os estudos intra-desporto já realizados sobre a força psicológica (Bull et al., 2005; Cook et al., 2014; Coulter et al., 2010; Gucciardi et al., 2008; Jaeschke et al., 2016; Thelwell



et al., 2005), percebemos a existência de um vasto leque de atributos associados ao Judo, que são transversais aos desportos em questão (i.e., Críquete, Futebol, Futebol Australiano e Ultramaratona). Com base nas oito características de força psicológica identificadas por todos os treinadores envolvidos no nosso estudo, podemos afirmar que um judoca psicologicamente forte é, de um modo geral, um indivíduo persistente perante as contrariedades (resiliência), determinado nos esforços que envida rumo aos objectivos a que se propõe (auto-motivação), detentor de uma confiança em si próprio e consequentemente no sucesso (auto-confiança), possuidor de um sentido de aperfeiçoamento da sua competência competitiva (auto-aperfeiçoamento), trabalhador, a vários níveis, aplicado e regrado (disciplina de trabalho), capaz de se concentrar a cada momento no essencial, a despeito de distrações internas ou envolventes (regulação da atenção), emocionalmente “frio” ou calmo (regulação emocional) e que alimenta o ímpeto de ser o melhor e de vencer (competitividade).

Suportar dificuldades bem como maus resultados competitivos emergiram enquanto aspectos-chave do comportamento resiliente. Ou seja, daquele judoca que, em vez de desistir, retoma o processo de treino após contrariedades ou contratempos (e.g., arbitragem parcial, lesão grave), acomoda fracassos (e.g., insucesso competitivo, desaires sucessivos, derrota perante rivais) e, na senda dos seus objectivos, persiste nos seus esforços pese embora o confronto com elevadas exigências (e.g., período de treinamento fisiologicamente mais severo, estágios com judocas de nível superior) ou outras dificuldades (e.g., condições de treino deficitárias em alguns aspectos). Tal constatação surgiu, sem surpresa, em linha com o estudo realizado junto de judocas Uruguaios, segundo o qual os competidores com elevada resiliência exibiram uma correlação negativa baixa com a sintomatologia de *burnout* (Reche García, Tutte Vallarino, & Ortín Montero, 2014).

Submeter-se a situações desconfortáveis uma vez, pode acontecer com qualquer judoca. Mas sujeitar-se repetidas vezes, a essas situações desconfortáveis previamente vivenciadas, foi visto como revelador de uma forte ou intensa auto-motivação, ou seja, de uma vontade determinada em querer ser bem-sucedido e em querer efectivamente realizar e concluir as tarefas a que se propõe. A conquista de objectivos motiva o competidor rumo ao estabelecimento de novas metas, que como tal o colocam progressivamente em patamares superiores de realização competitiva. Mas quando um desportista já venceu todas as grandes competições e se esgota, portanto, a possibilidade de concretizar novas conquistas, a prossecução da competição ao mais alto nível requer do judoca um patamar motivacional invulgar. A motivação do judoca surgiu ligada às reiteradas vitórias ou à sucessiva conquista de objectivos de resultado (e.g., ser Campeão no seu escalão etário), qual espiral de sucesso. Pelo que na falta de vitórias, sustenta-se a auto-motivação ao longo do tempo através de resultados tidos como apenas positivos. Na certeza porém de que nenhum competidor se motiva sendo apenas e só um judoca de treino. Este resultado do nosso estudo é reforçado pela conclusão de investigação realizada em judocas de elite Espanhóis, que estabeleceu uma correlação positiva baixa entre a motivação auto-determinada e a auto-confiança pré-competitiva (Montero-Carretero, Moreno-Murcia, González-Cutre, & Cervelló-Gimeno, 2013).

O judoca confiante, em vez de demonstrar medo de perder, revela crença para vencer. Sem surpresa, os treinadores relataram que a auto-confiança decorre das conquistas competitivas, reforçando assim a associação, verificada em judocas norte-americanos, entre classificações no pódio e maior auto-confiança, comparativamente aos desportistas não medalhados (Matsumoto, Takeuchi, Nakajima, & Iida, 2000). Sabendo-se portanto que um nível competitivo superior associa-se a maior intensidade da auto-confiança, tal como foi verificado em amostra de judocas Espanhóis, com diferentes níveis de realização competitiva (Montero, Moreno-Murcia, González, Pulido, & Cervelló, 2012). Além disso, a auto-confiança foi entendida como interferindo positivamente na auto-motivação. Nessa ordem de ideias, a descrença ou falta de confiança gerada pelos insucessos competitivos foi percebida como condicionando negativamente a motivação do desportista para a prática.

O auto-aperfeiçoamento foi descrito como uma capacidade de auto-superação, que anima o judoca numa permanente busca e esforço de aprendizagem dos conteúdos específicos à modalidade. Existe portanto a constatação do fosso de competência existente em relação aos melhores. Pelo que existe um sentido, por um lado, de insatisfação e, por outro, de crescimento individual, que conduzem o competidor, ao longo dos anos, a progredir através dos erros



cometidos, analisando-os e corrigindo-os. Nesse contexto, menores orientações para a tarefa, quer por parte dos judocas quer ao nível de climas motivacionais, foram, sem surpresa, associados ao abandono da prática do Judo (Le Bars, Gernigon, & Ninot, 2009). Do mesmo modo que uma reduzida percepção de competência foi razão de desgaste associada à desistência da prática, especialmente destacada por desportistas masculinos Espanhóis, judocas incluídos (Molinero, Salguero, Tuero, Alvarez, & Márquez, 2006). Pelo contrário, aperfeiçoar-se, suplantando fraquezas e ampliando recursos técnicos de luta, foi um aspecto determinante à progressão desportiva apontado precisamente por um judoca, no estudo multidesportos conduzido por MacNamara, Button, e Collins (2010) sobre o papel das qualidades psicológicas rumo à elite.

Ser disciplinado foi valorizado, porquanto traduzir trabalho consistente em grandes conquistas competitivas demora, não raras vezes, vários anos. Além disso, o trabalho de preparação, se bem estruturado e rigorosamente cumprido, propicia a que os desafios se tornem mais fáceis. Nesse sentido, todos os pequenos detalhes foram valorizados pelos treinadores, incluindo a disciplina extra-treino (e.g, descanso, hábitos alimentares, estilo de vida social).

O competidor psicologicamente forte é capaz de se concentrar no aqui e agora do processo ou da tarefa que tem pela frente (o essencial) e em aspectos controláveis e não no resultado nem nos aspectos cujo controlo lhe é inalcançável, seja em competição (e.g., sorteio, nível do adversário, arbitragem) seja no treino (e.g., lesões). Além disso, particularmente aquando da competição abstrai-se ou cria uma barreira no seu pensamento, em relação às próprias circunstâncias extra-competição, sejam estas de natureza não desportiva (e.g., problemas pessoais, questões familiares) ou de índole desportiva, porém, à margem da prestação em competição (e.g., carreira competitiva, polémicas institucionais, notícias na comunicação social). Reforçando a linha de raciocínio dos nossos resultados, Santos, Fernández-Río, Almansba, Sterkowicz, e Callan (2015) haviam já sublinhado a importância do treinador não perturbar, através dos feedbacks emitidos durante a luta, a concentração dos judocas no oponente e no combate.

A estabilidade emocional evita que o judoca veja o seu foco na tarefa afectado, por exemplo, por erros ou frustrações tático-técnicas. A inabilidade em regular emoções, permitindo pois que essas condicionem o comportamento e o desempenho durante o combate, pode resultar quer em “bloqueios” (i.e., o judoca torna-se receoso e deixa de ser ele próprio, parece que não sabe Judo) quer em evitamentos (i.e., o judoca faz por perder rapidamente ou deixa de lutar, para sair daquela situação incómoda). Resultado que reforçou, por exemplo, o estudo efectuado em judocas franceses que, evidenciando maior ansiedade cognitiva antes da primeira luta de uma competição regional, falharam a qualificação para o campeonato nacional (Filaire, Maso, Sagnol, Lac, & Ferrand, 2001).

O desportista competitivo não marca presença em campeonatos com a vontade apenas de participar. Tendo a ambição de ser o melhor, é o indivíduo que fica irritado, quando perde ou comete erros. A derrota não lhe gera indiferença. Pelo contrário, a derrota gera frustração, a qual o judoca canaliza no sentido do auto-aperfeiçoamento.

Analisando os nossos resultados, retiramos a ilação de que a mentalidade do competidor de Judo está em certos atributos (i.e., consciência tática, combatividade e regulação da auto-apresentação) manifesta e estreitamente ligada à especificidade do próprio desporto enquanto modalidade de luta corpo a corpo. Essas três qualidades psicológicas em particular, que passamos a explicar, revelaram-se, à luz da literatura actual, peculiares ao Judo. Diferentemente de Gucciardi et al. (2008), julgamos pretencioso afirmar que tais características são únicas ao desporto ora estudado. Nessa medida, o judoca evoluído taticamente é rápido e eficiente na disputa das pegas, conserva posturas estáveis e evidencia constantes movimentações ou deslocamentos, garantindo prevalência ou domínio sobre o adversário, até desferir o ataque. Um judoca com apurado sentido tático faz a leitura do combate e sabe quando e como deve arriscar mais ofensivamente ou arriscar menos. Desenvolve uma consciência tático-técnica que lhe permite atacar certeira, pois analisa e age rapidamente, sem hesitações, consciente de que um pequeno erro pode significar a derrota. Logo, contraditamos a exclusividade alegada por Gucciardi et al. (2008), em relação, por exemplo, ao atributo de força psicológica designado por inteligência desportiva no Futebol Australiano. Ademais, no nosso estudo, emergiu a noção de estratégia, constatável pela necessidade de estudar os adversários, na tentativa de prever e antecipar as suas acções durante a luta. Por



outro lado, a combatividade foi o único atributo resultante deste estudo que, dado a sua singularidade e novidade, entrou em ruptura manifesta com a actual literatura sobre força psicológica no desporto. Ainda que possa ser transversal aos desportos de combate e, ademais, variar segundo particularidades subculturais de cada País (e.g., a expressão eminentemente técnica da combatividade dos competidores japoneses contrasta com o ímpeto essencialmente físico típico na combatividade dos judocas georgianos). O judoca combativo foi entendido como sendo aquele que entrega-se à disputa, vai à luta sem receios, sem medo do adversário nem do confronto, mesmo se partindo de uma condição supostamente desfavorável (e.g., menos experiente, mais jovem ou menos medalhado do que o oponente). Pelo que, durante a luta, o judoca é capaz de assumir a iniciativa das acções, ser pró-activo e manter um ritmo ofensivo elevado. Curiosamente, Escobar-Molina, Courel, Franchini, Femia, e Stankovic (2014) haviam já destacado a combatividade precisamente nesse sentido, pelo facto de evitar castigos e de provocá-los aos adversários. Sem prejuízo desta atitude dita “agressiva”, lutadora ou guerreira, importa estabelecer uma “divina” proporção entre a combatividade e o sentido quer tático quer estratégico do judoca, a fim de otimizar a probabilidade de vencer lutas. Em suma e reportando-nos à luta propriamente dita, consciência tática e combatividade são dois atributos estreitamente associados entre si, a que se junta a auto-apresentação do judoca (e.g., Hackfort & Schlattmann, 2002), pela mensagem que transmite ao oponente de controlo face à situação de luta, por contraste com insegurança e fragilidade.

De acordo com os resultados obtidos, além da combatividade, duas outras características de força psicológica emergiram enquanto novidade à luz da literatura actual, nomeadamente, a adaptabilidade e a auto-estima. A adaptabilidade foi vista como a habilidade do judoca em moldar a sua capacidade a realidades do desporto tipificadas por certo grau de irrazoabilidade (e.g., perda significativa de peso, arbitragem parcial). Noutra perspectiva, sugerimos tratar-se de um atributo psicológico que permite normalizar tradições e normas específicas à subcultura desportiva. Entendimento, este, que reforça curiosamente a linha de investigação de Tibbert, Andersen, e Morris (2015), na qual os autores evidenciam a influência exercida, pelas exigências subculturais específicas ao Futebol Australiano de elite, sobre o desenvolvimento da força psicológica.

5. Conclusão

A natureza do desporto de competição radica no desafio, pelo que um competidor deve esperar tudo menos facilidades. Assim, é certo que treinar para competir e manter-se na competição de alto nível requer do judoca força psicológica. Nesse sentido, o competidor psicologicamente forte foi caracterizado por enfrentar todo o tipo de adversidades, seja no treino ou na competição, persistindo nos seus esforços e concluindo os desafios a que se propõe, em vez de desistir à menor dificuldade. Daí que a força psicológica potencie as capacidades atléticas, tendo em vista a superação, o auto-aperfeiçoamento do competidor, no decurso da sua carreira.

Além disso, o judoca psicologicamente forte tem necessariamente a sua progressão no treino acompanhada de uma progressão em competição, garantindo que as condições físicas e técnicas são aproveitadas em competição, sem interferências negativas da dimensão psicológica. Isto é, as características de força psicológica encerram em si uma vantagem competitiva, que transfere a evolução em treino para as pressões da competição e, em última análise, permite vencer. Pelo que a dimensão psicológica viabiliza ou interfere no rendimento competitivo do desportista. Sendo que no caso dos excepcionalmente mais fortes, estes conseguem aliás ir mais além, isto é, galvanizar-se e superar-se perante a pressão da competição, desempenhando a um nível superior ao demonstrado no próprio treino. Assim, quando a sua oportunidade em competição surge, o judoca psicologicamente forte materializa as boas condições de treino e todo o potencial ou talento em resultados competitivos ou, no mínimo, coloca em prática todo o actual potencial, sendo capaz de operacionalizar o seu projecto de luta. Visto noutra perspectiva, o judoca psicologicamente forte é aquele que falha menos do que a concorrência.

Pelo atrás exposto, o conjunto de várias características que compõem a força psicológica no Judo foi visto pelos treinadores como sendo uma causa directa dos resultados, reforçando o entendimento de estudos anteriores (e.g., Jones et al., 2002, 2007). Contudo, também foi entendido



que vencedores e derrotados diferenciam-se por pormenores táticos e estratégicos da luta, valorizando assim um desenvolvimento harmonioso das várias dimensões do rendimento (questões técnicas, táticas, físicas, etc.), onde adicionalmente se inclui a dimensão psicológica. Embora parte dos treinadores da nossa amostra tenha associado a força psicológica ao resultado competitivo (ou seja, quem perante uma oportunidade não materializa a preparação em medalhas não é psicologicamente forte), tal entendimento foi concomitante e paradoxalmente contraditado, julgando redutor confinar a força psicológica às medalhas obtidas. Nesse sentido, reforçamos o entendimento de Cook et al. (2014), ao não interpretarmos a força psicológica enquanto uma exclusividade dos desportistas de elite.

O conjunto total de características, que foram associadas a competidores de Judo psicologicamente fortes, poderá ser detido por um único indivíduo. Isso pode contudo transparecer a ideia de perfeição, conforme interrogou Andersen (2011). Pelo que variações inter-individuais, no grau de manifestação de cada qual dos vários atributos, parece ser um entendimento mais verossímil, na exacta linha de raciocínio de Gould, Dieffenbach, e Moffett (2002). Idealmente seria de esperar que o competidor reúna a totalidade das qualidades identificadas, pelos treinadores, neste estudo. No entanto, se considerarmos que o rendimento competitivo depende de outras dimensões, que não exclusivamente a psicológica, é razoável afirmarmos que um desportista poderá ser o melhor ou o campeão, devido à sua superioridade no cômputo geral das diversas dimensões do rendimento (i.e., tático-técnica e estratégica, física e fisiológica, etc.) e a despeito de uma qualquer fragilidade de índole psicológica. Nesse contexto e a julgar pelos resultados deste estudo, em caso de igualdade aos outros níveis, a dimensão psicológica poderá de facto revelar-se uma vantagem competitiva, ditando a diferença entre a vitória e a derrota. O erro a evitar é portanto o da sobrevalorização de uma parte, seja a psicológica ou outra qualquer, em detrimento do todo, que efectivamente contribui para o rendimento do judoca competidor.

Reconhecemos que os nossos resultados surgiram condicionados ao domínio subcultural particular à nossa amostra de treinadores de Judo Portugueses. Já o facto de limitarmos o levantamento das opiniões dos participantes, a um único momento de entrevista, constituiu uma limitação evidente do nosso estudo.

Em termos de aplicação prática, este estudo constituiu um contributo para a planificação do treino por parte dos treinadores, na medida em que identificou e explicitou qualidades de força psicológica contextualizadas ao Judo, com evidente influência sobre o desempenho competitivo do judoca. Considerando, por exemplo, a regulação da atenção, os treinadores poderão conceber exercícios de treino, cujos critérios de êxito estimulem, num contexto tático-técnico específico, precisamente o desenvolvimento, nos seus desportistas competidores, dessa importante qualidade da força psicológica no Judo. Já sob o ponto de vista da intervenção que poderá ser exercida pelos psicólogos desportivos, sabendo estes que a auto-apresentação é relevante na abordagem à luta de Judo, poderão, na linha de raciocínio de Hackfort e Schlattmann (2002), intervir concretamente sobre a implicação funcional que as estratégias de auto-apresentação (corporal), diante do adversário, acarretam na regulação do desempenho competitivo.

Nota dos Autores

Este artigo foi elaborado enquanto parte de uma investigação mais abrangente, conduzida no âmbito da Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto do primeiro autor, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, de acordo com o decreto-lei n.º 74/2006 de 24 de Março. O primeiro autor deseja agradecer a todos os treinadores de Judo pela sua prestável e valiosa colaboração.

Referências

Andersen, M. B. (2011). Who's mental, who's tough and who's both? Mutton constructs dressed up as lamb. In D. Gucciardi, & S. Gordon, *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 69-88). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.



- Bull, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227. doi: [10.1080/10413200591010085](https://doi.org/10.1080/10413200591010085)
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M., & Allen-Collinson, J. (2014). 'What it takes': Perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League soccer academy. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(3), 329-347. doi: [10.1080/2159676X.2013.857708](https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.857708)
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Coulter, T., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716. doi: [10.1080/02640411003734085](https://doi.org/10.1080/02640411003734085)
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290. doi: [10.1080/1612197X.2007.9671836](https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836)
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583. doi: [10.1016/j.paid.2008.07.005](https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005)
- Driska, A. P., Kamphoff, C., & Armentrout, S. M. (2012). Elite swimming coaches' perceptions of mental toughness. *The Sport Psychologist*, 26(2), 186-206. doi: [10.1123/tsp.26.2.186](https://doi.org/10.1123/tsp.26.2.186)
- Escobar-Molina, R., Courel, J., Franchini, E., Femia, P., & Stankovic, N. (2014). The impact of penalties on subsequent attack effectiveness and combat outcome among high elite judo competitors. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 946-954. doi: [10.1080/24748668.2014.11868770](https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868770)
- Filaire, E., Maso, F., Sagnol, M., Lac, G., & Ferrand, C. (2001). Anxiety, hormonal responses and coping during a judo competition. *Aggressive Behavior*, 27(1), 55-63. doi: [10.1002/1098-2337\(20010101/31\)27:1<55::AID-AB5>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/1098-2337(20010101/31)27:1<55::AID-AB5>3.0.CO;2-H)
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335. doi: [10.1123/tsp.22.3.316](https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316)
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. doi: [10.1080/10413200290103482](https://doi.org/10.1080/10413200290103482)
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1(4), 293-308. doi: [10.1123/tsp.1.4.293](https://doi.org/10.1123/tsp.1.4.293)
- Gucciardi, D., & Gordon, S. (2008). Personal construct psychology and the research interview: The example of mental toughness in sport. *Personal Construct Theory and Practice*, 5, 119-130. Retrieved from: <http://www.pcp-net.org/journal/pctp08/gucciardi08.pdf>
- Gucciardi, D., Gordon, S., & Dimmock, J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281. doi: [10.1080/10413200801998556](https://doi.org/10.1080/10413200801998556)
- Hackfort, D., & Schlattmann, A. (2002). Self-presentation training for top athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 61-71.
- Jaeschke, A.-M. C., Sachs, M. L., & Dieffenbach, K. D. (2016). Ultramarathon runners' perceptions of mental toughness: A qualitative inquiry. *The Sport Psychologist*, 30(3), 242-255. doi: [10.1123/tsp.2014-0153](https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0153)
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. doi: [10.1080/10413200290103509](https://doi.org/10.1080/10413200290103509)
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264. doi: [10.1123/tsp.21.2.243](https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243)
- Kelly, G. (1991). *The psychology of personal constructs: A theory of personality (Vol 1)*. London: Routledge (Original work published 1955).
- Le Bars, H., Gernigon, C., & Ninot, G. (2009). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(2), 274-285. doi: [10.1111/j.1600-0838.2008.00786.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00786.x)



- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance: Part 1 - Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52-73. doi: [10.1123/tsp.24.1.52](https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52)
- Matsumoto, D., Takeuchi, M., Nakajima, T., & Iida, E. (2000). Competition anxiety, self-confidence, personality and competition performance of American elite and non-elite judo athletes. *Research Journal of Budo*, 32(3), 12-20. doi: [10.11214/budo1968.32.3.12](https://doi.org/10.11214/budo1968.32.3.12)
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., & Márquez, S. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 255-269.
- Montero, C., Moreno-Murcia, J., González, I., Pulido, J., & Cervelló, E. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26-43. doi: [10.18002/rama.v7i1.43](https://doi.org/10.18002/rama.v7i1.43)
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical Health & Psychology*, 7(3), 847-862.
- Montero-Carretero, C., Moreno-Murcia, J., González-Cutre, D., & Cervelló-Gimeno, E. (2013). Motivación, dirección de la autoconfianza y flow en judokas de alto nivel. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 31, 1-16.
- Patton, M. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Reche García, C., Tutte Vallarino, V., & Ortín Montero, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición Uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 267-279.
- Rodrigues, L., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. M. (2014). Conceito de força psicológica na ginástica artística: A percepção de treinadores Brasileiros de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2, 23-46. Retrieved from: http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/2014-2/02.pdf
- Santos, L., Fernández-Río, J., Almansba, R., Sterkowicz, S., & Callan, M. (2015). Perceptions of top-level judo coaches on training and performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 145-158. doi: [10.1260/1747-9541.10.1.145](https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.1.145)
- Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J., Such, J. D., & Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 170-188. doi: [10.1080/1612197X.2010.9671941](https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671941)
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332. doi: [10.1080/10413200500313636](https://doi.org/10.1080/10413200500313636)
- Tibbert, S. J., Andersen, M. B., & Morris, T. (2015). What a difference a “Mentally Toughening” year makes: The acculturation of a rookie. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 68-78. doi: [10.1016/j.psychsport.2014.10.007](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.007)
- Ziv, G., & Lidor, R. (2013). Psychological preparation of competitive judokas: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 371-380.

~

Author's biographical data

Virgílio Silva (Portugal). Licenciado em Desporto e Educação Física e Mestre em Treino de Alto Rendimento pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Cintura preta 3.º Dan de Judo e Treinador de Judo Grau II reconhecido pela Federação Portuguesa de Judo. E-mail: virgiliomssilva@gmail.com

Cláudia Dias (Portugal). Professora Auxiliar na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Desenvolve pesquisa em Psicologia do Desporto e Actividade Física no Centro de Investigação, Formação, Inovação, e Intervenção em Desporto (CIFI²D). E-mail: cdias@fade.up.pt

Nuno Corte-Real (Portugal). Professor Auxiliar na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Desenvolve pesquisa em Psicologia do Desporto e Actividade Física no Centro de Investigação, Formação, Inovação, e Intervenção em Desporto (CIFI²D). E-mail: ncortereal@fade.up.pt

António Manuel Fonseca (Portugal). Professor Catedrático na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Desenvolve pesquisa em Psicologia do Desporto e Actividade Física no Centro de Investigação, Formação, Inovação, e Intervenção em Desporto (CIFI²D). E-mail: afonseca@fade.up.pt

