

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/323018341>

GOLFE: O JOGO MENTAL

Chapter · February 2016

CITATIONS

0

READS

751

2 authors:



André Aroni

Universidade São Francisco

50 PUBLICATIONS 22 CITATIONS

SEE PROFILE



Renato Henrique Verzani

São Paulo State University

27 PUBLICATIONS 8 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Modelo Hierárquico de vulnerabilidade no esporte [View project](#)



Sports and Social Media [View project](#)

Referência:

ARONI, A.; VERZANI, R.H. Golfe: o jogo mental. In: **Educação Física e Esportes: novos caminhos**. 1 ed. São Paulo : Alexa Cultural, 2017, v.1, p. 227-238.

GOLFE: UMA VISÃO PAUTADA NA TÉCNICA, ESTRATÉGIA E PSICOLOGIA¹

André Luis Aroni

Renato Henrique Verzani

A modalidade

A hipótese mais provável aponta que o golfe surgiu na Escócia, com camponeses praticando a modalidade em meados do século quinze. Aroni (2016) comenta em sua revisão sobre tema, que a primeira menção documental foi a proibição do Rei James II da Escócia a prática, por julgar uma distração as práticas militares da época. Continua dizendo que o objetivo do jogo de golfe está em realizar o menor número de tacadas possíveis num determinado campo.

Embora pareça simples, o esporte possui uma série de regras, nomenclaturas e conceitos próprios. Assim, apresentamos a seguir algumas informações e características importantes para o entendimento geral, tendo parte do conteúdo baseado nas obras de Bernardes (2007) e Carneiro (2013).

Sobre os campos de jogo, em geral possuem dezoito buracos e compreendem uma distância total de, aproximadamente, oito quilômetros, com um ideal de setenta e duas tacadas (média dos profissionais de golfe), ou menos, para a finalização de cada jogo. Cada um dos buracos é formado por:

- (a) *Tee box*: uma área elevada onde se realiza a primeira tacada do buraco;
- (b) *Green*: área de grama extremamente curta onde se situa o buraco, este sinalizado por uma bandeira.
- (c) *Fairway*: zona central do campo com a grama relativamente curta, unindo o *tee box* ao *green*.

¹ Capítulo baseado na Tese de Doutorado de ARONI (2016).

(d) *Fringe*: Anel de grama curta que cerca todo o *green*, é mais baixa do que a do *fairway* e mais alta do que a do *green*.

(e) *Bunker*: uma banca de areia, considerada um obstáculo, e que pode estar estrategicamente posicionada num local do campo, de acordo com sua arquitetura.

(f) *Rough*: Zona de grama alta ou muito alta, normalmente utilizada nas laterais do campo, e que dificultam as tacadas.

(g) *Out of bounds* (OB): Zona fora do campo que é proibido jogar, essas áreas estão sinalizadas por estacas de madeira. Quando um jogador bate sua bola para essas áreas, é penalizado com uma tacada, que será somada no total de seu jogo.

(h) *Dogleg*: Nome dado a uma curva no *fairway*.

(i) *Scorecard*: Cartão com as informações do campo e de cada buraco, também onde é anotado o número de tacadas dos jogadores.

A arquitetura dos campos é projetada por especialistas que variam e dificultam o percurso com lagos, árvores, bancas de areia e montes estrategicamente posicionados. Como exemplo, disponibilizamos na figura número um o mapa do Damha Golf Club, localizado na cidade de São Carlos/SP e considerado pelo PGA (*Professional Golfers Association*), um dos dez campos mais técnicos do país. Os números na imagem representam os dezoito buracos e percurso a se fazer num jogo.

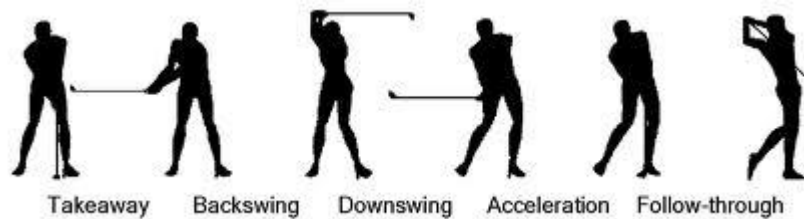
Figura 1: Campo do Damha Golf Club



Fonte: Damha Golf Club.

Os tacos de golfe são feitos de aço ou titânio, com tamanho, forma e ângulos distintos, a fim de alcançar distâncias específicas. Cada jogador pode carregar em sua bolsa catorze tacos, os mais comuns são: *Driver*, madeiras, ferros, *wedges* e o putter. A principal ação motora do jogo é chamada de *swing*, considerado por Marriott e Nilsson (2007) como um movimento muito complexo e difícil de realizar com precisão. A figura dois apresenta uma ideia do movimento.

Figura 2: Representação do *Golf Swing*.



Fonte: Ballingall (1991)

A pontuação de cada buraco também é reconhecida por nomes específicos: “par” é o número ideal de tacadas para a conclusão de um buraco, em um campo existem buracos de “par” três, quatro ou cinco (tacadas); “*bogey*” é a conclusão de um buraco

com uma tacada a mais do que o respectivo “par”. De acordo com a mesma regra, podemos ter um “*double bogey*” (duas tacadas acima do respectivo “par”), ou um “*triple bogey*” (três tacadas acima); “*birdie*” é a conclusão com uma tacada abaixo do respectivo “par”; “*eagle*” é a conclusão com duas tacadas abaixo do respectivo “par”; “*albatroz*” é a conclusão com três tacadas abaixo do respectivo “par”; e por fim, temos o famoso “*hole-in-one*”, que é conclusão do buraco em apenas uma tacada.

Um ponto importante na administração dos jogos e Competições é o *handicap* (HCP). Ela se caracteriza como uma classificação universal do golfista com relação a sua competência esportiva. O valor mais alto de HCP definido pelas Federações brasileiras é trinta e seis pontos. Para facilitar o entendimento, Aroni e colegas (2015) apresentaram como exemplo um jogador iniciante com HCP de 36 pontos, que termina um jogo com cento e dez tacadas. Em seu resultado final receberá o valor de setenta e quatro para ser ranqueado, pois do total de 110 tacadas foi subtraído os 36 de HCP. Obviamente, com o desenvolvimento da *performance* o HCP é reduzido de acordo com a evolução, até que se torne um jogador com HCP 0.

Na política e organização, foi criado no ano de mil novecentos e cinquenta e oito a Confederação Brasileira de Golfe (CBG), que atualmente suporta oito federações no país: Federação Paulista de Golfe, Federação de Golfe do Estado do Rio de Janeiro, Federação Paranaense de Golfe, Federação Rio-grandense de Golfe, Federação Centro-Oeste/Nordeste de Golfe, Federação Norte de Golfe, Federação Pernambucana de Golfe e Federação Baiana de Golfe.

O jogo mental e o estresse

O cenário atual de competição esportiva atingiu um alto padrão na preparação física e técnica. Este nivelamento na preparação dos atletas tem exigido que eles desenvolvam competências psicológicas para o controle dos fatores cognitivos e comportamentais, pois essas podem ser determinantes no resultado final de um campeonato ou torneio.

A preparação geral e o aumento das exigências competitivas se traduzem numa maior exposição dos atletas às situações de estresse e, nesse sentido, torna-se

fundamental entender esse fenômeno no contexto esportivo, assim como estudar o modo como os atletas se adaptam aos elementos estressores da atividade esportiva.

Em relação ao estresse, ele foi definido por Mcgrath (1970) como um desequilíbrio substancial entre uma determinada exigência (física ou psicológica) e a capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer a exigência tem consequências importantes.

Em geral, o estresse é composto por quatro estágios inter-relacionados: o primeiro consiste em situações ou demandas ambientais, o segundo estágio refere-se à percepção individual dessas demandas, o terceiro corresponde às respostas do indivíduo à situação de estresse, e o último, compreende as consequências comportamentais.

Nos últimos quarenta anos, muitas investigações procuraram identificar as fontes de estresse vivenciadas em diferentes contextos. Um exemplo deste tipo de investigação foi o estudo de De Rose Jr. (1999), que procurou identificar as situações geradoras de estresse em atletas de alto nível e relacioná-las com os fatores gerais do estresse, estabelecendo uma distinção entre fatores competitivos individuais e fatores competitivos situacionais.

Nos fatores competitivos individuais, destacam-se a própria personalidade do atleta, os atributos pessoais, as pressões internas, as expectativas e os objetivos. Nos fatores competitivos situacionais, destacam-se situações específicas do esporte em questão, como a preparação da equipe e as pessoas que participam no processo, as condições do equipamento e materiais de treino e jogo, os aspectos organizacionais da competição, a infraestrutura da equipe, os patrocinadores, entre outros. Em um estudo seguinte, o autor destacou também a ação de fatores extracompetitivos, mas do cotidiano dos atletas, principalmente quando há questões familiares envolvidas ou problemas de cunho social e pessoal.

Como dito anteriormente, estudar as fontes de estresse na atividade esportiva é muito importante para entendermos como se encontram os atletas de diferentes realidades pessoais e esportivas. No entanto, como refere Gomes (2011), é importante compreender todo o complexo processo de adaptação do atleta ao contexto esportivo, e não apenas as fontes de estresse e as suas possíveis reações.

Ou seja, saber o que representa estresse para o atleta é um dos pontos de compreensão do ser humano, o outro é representado pelo esforço de adaptação do atleta perante a situação, sendo que apenas analisando esses dois pontos é que poderemos compreender o modo como ele (atleta) se adapta as exigências do esporte. Este aspecto é reforçado por Lazarus (1993), ao afirmar que o estresse, as emoções e o *coping* (confronto) podem e devem ser enquadrados numa mesma unidade conceitual, e a sua separação (frequente) no campo científico justifica-se apenas pela facilitação na análise do fenômeno e dos dados.

Nesta perspectiva, uma das propostas mais conhecidas e aceitas pela comunidade científica refere-se ao Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional (LAZARUS, 1991; LAZARUS; FOLKMAN, 1984). De acordo com o Modelo, o modo como as pessoas reagem às situações de adaptação e de estresse deve ser visto como um processo psicológico, no qual intervêm fatores cognitivos, motivacionais e relacionais.

Assim, a transação representa mais do que a interação entre o sujeito e o ambiente, sendo importante avaliar qual o significado relacional que a pessoa constrói ao confrontar-se com alguma situação (LAZARUS, 1998). Para Lazarus e Folkman (1984), existem oito propriedades da situação que a podem tornar estressante para os atletas:

- (a) Novidade: uma situação que o atleta nunca experimentou em sua vida;
- (b) Previsibilidade: situação onde as expectativas dos atletas não são cumpridas, tornando-as imprevisíveis;
- (c) Incerteza: probabilidade objetiva ou subjetiva da ocorrência de determinada situação;
- (d) Iminência: período disponível para antecipar a situação;
- (e) Duração: tempo de duração da situação estressante, sendo que períodos longos geram mais estresse do que os curtos;
- (f) Incerteza temporal: impossibilidade de estimar o momento exato que a situação vai acontecer, apesar de se saber que essa vai acontecer em algum momento;

- (g) Ambiguidade: a informação sobre a situação é inexistente ou pouco conhecida;
- (h) Relação do momento de estresse com o ciclo de vida: possibilidade que outras situações estressantes ocorram na vida do atleta quando ele se defronta com esta nova situação (esportiva) de estresse.

Outro aspecto importante na compreensão do modelo está no entendimento da avaliação cognitiva primária e secundária, e os esforços cognitivos e comportamentais assumidos pelo atleta para lidar com a situação de estresse (*coping*). Segundo Lazarus e Folkman (1984), a avaliação cognitiva primária refere-se ao significado individual do acontecimento, e nele se destacam três elementos: relevância motivacional; congruência ou incongruência motivacional; envolvimento do ego. A interação e influência desses três elementos podem originar quatro tipos de avaliação cognitiva primária, são elas:

- (a) Avaliação da situação como ameaçadora: caso ainda não tenha produzido um efeito evidente no atleta, significa antecipar alguma perda;
- (b) Avaliação da situação como dano/perda: onde já se começa a perceber efeitos negativos da situação no atleta;
- (c) Avaliação da situação como desafiadora: caso a situação seja avaliada pelo atleta como difícil de realizar, mas que ele a avalie também como estimulante ou uma forma de potencializar suas capacidades;
- (d) Avaliação da situação como benéfica: caso o atleta veja vantagens na situação, podendo sentir emoções positivas no momento ou até mesmo a médio e longo prazo (GOMES, 2014).

Seguindo, a avaliação cognitiva secundária se refere aos recursos que o atleta julga possuir para lidar com as exigências ambientais, principalmente se tiver avaliado a situação como ameaçadora ou causadora de dano/perda. Este ponto é chamado de enfrentamento ou *coping* (ARONI, 2016).

De acordo com Lazarus e Folkman (1984), o *coping* é o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais realizados pelo atleta para lidar com uma exigência específica (interna ou externa) que é avaliada (avaliação cognitiva primária) como próxima ou já excedendo os seus recursos. A avaliação cognitiva secundária também é

formada por três elementos: responsabilidade; potencial de *coping*; expectativas futuras.

Quanto às estratégias de *coping*, a reconhecida categorização de Lazarus e Folkman (1984) propôs que as estratégias podem ser centradas na resolução do problema (onde o foco está em alterar a situação de estresse) ou centradas na regulação da emoção (onde o foco é lidar com o mal-estar emocional associado à situação de estresse).

Desde então, mais estudos foram realizados no contexto esportivo, analisando a eficiência das estratégias de *coping* em situações de estresse competitivo. Entre tantos, destacamos o trabalho de Carver, Sheier e Weintraub (1989), que desenvolveram um inventário multidimensional (COPE) para conhecer diferentes tipos de enfrentamento de problemas. Eles sugeriram cinco dimensões (com quatro itens cada) para as estratégias focadas na resolução do problema: (a) enfrentamento ativo; (b) planejamento, (c) supressão das atividades concorrentes, (d) contenção do enfrentamento e (e) apoio social instrumental. Para as estratégias focadas na emoção, eles também encontraram cinco dimensões: (a) busca por apoio social e emocional, (b) reinterpretação positiva, (c) aceitação, (d) negação e (e) retorno a religião. E ainda mais três dimensões para um enfrentamento menos útil: (a) ventilação das emoções, (b) desligamento comportamental e (c) desligamento mental².

Como resultados, esses autores alcançaram uma série de associações entre o instrumento COPE e outras medidas de personalidade, além de identificar algumas tendências de enfrentamento de problemas. Contudo, independente do tipo de enfrentamento escolhido pelo atleta, é importante se avaliar a eficácia de tal ação (NICHOLLS; POLMAN, 2007).

Uma boa forma de exemplificar essa situação, utilizando a Teoria de Lazarus, está em um atleta que avalia uma situação como possível de ser ultrapassada por suas próprias habilidades, certamente o enfrentamento (*coping*) focado na resolução do problema será o mais eficaz. Por outro lado, um atleta que avalia uma situação como

² Tradução própria, artigo original em inglês. Para conhecer os termos originais consultar Carver, Sheier e Weintraub (1989).

impossível de se ultrapassar, poderá ter maiores chances de resolvê-la focando sua estratégia no controle emocional (GOMES, 2014).

Assim, Lazarus (1999) aponta que utilizar estratégias de *coping* eficazes leva o sujeito a sentir emoções positivas, podendo o contrário também acontecer. De forma geral, salvos alguns estudos em contextos específicos, os atletas que optam por resolver o problema possuem maiores índices de eficácia de *coping* (ARONI, 2016).

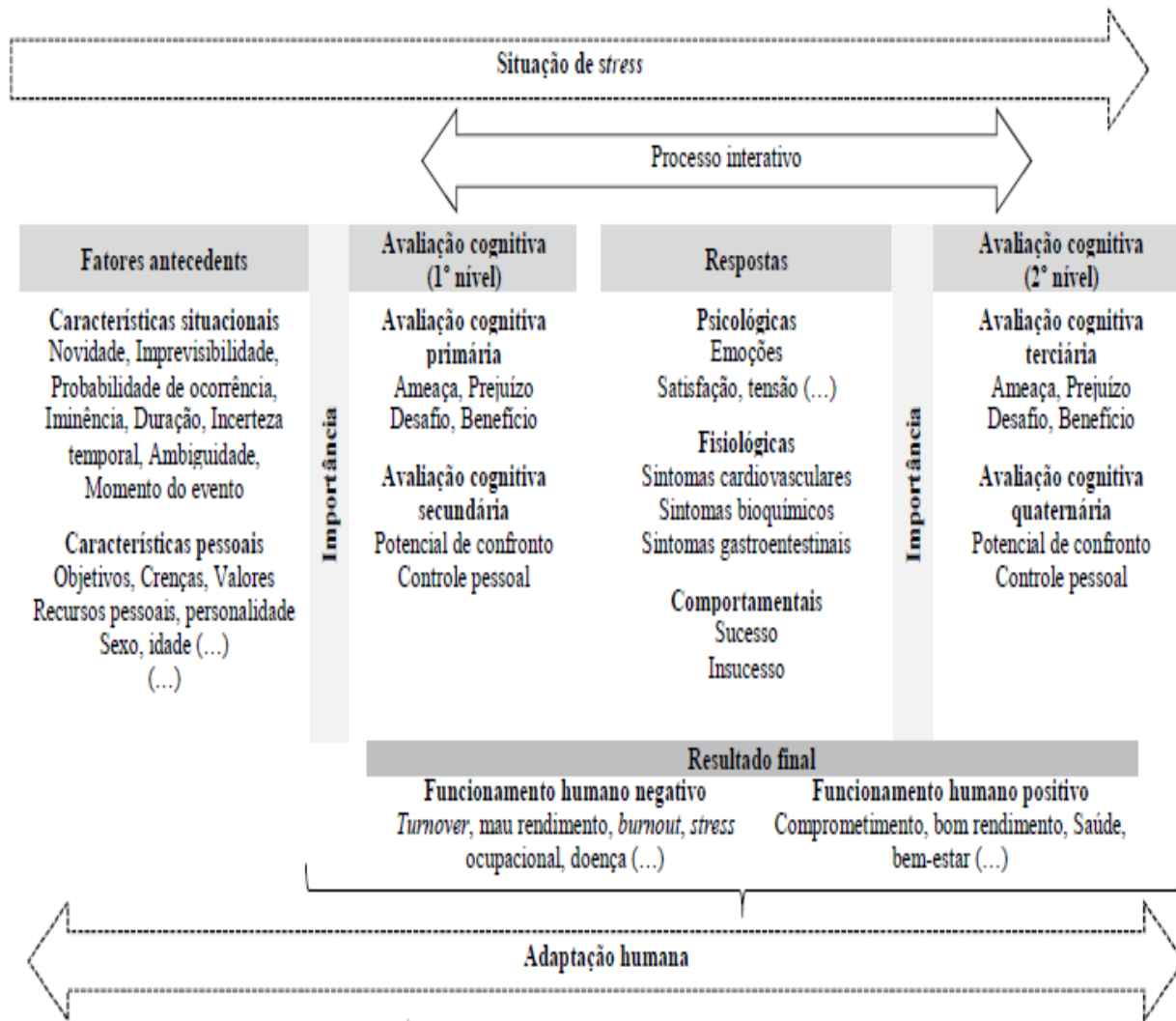
No campo das emoções, Lazarus (1993) afirma que a psicologia esportiva teria muito a ganhar se o foco do estresse seguisse para o estudo das emoções, visto que essas podem explicar o rendimento dos atletas de melhor forma. E foi seguindo esse pensamento que Fletcher e Fletcher (2005), reforçados mais tarde por Gomes (2014), propuseram ao processo de adaptação humana de Lazarus, as dimensões de avaliação cognitiva terciária e quaternária.

Como argumento, apresentaram que essas dimensões tornam-se fundamentais sempre que os processos de avaliação cognitiva primária e secundária não resultarem numa adaptação finalizada pelo atleta, existindo ainda aspectos que persistem e merecem a devida atenção do indivíduo, no sentido de lidar com a situação de estresse.

Mais especificamente, a avaliação cognitiva terciária visa analisar até que ponto a emoção sentida foi relevante, ou não, em relação ao rendimento esportivo. Se a emoção tenha significado ao atleta, um novo processo cognitivo se inicia (avaliação cognitiva quaternária) para lidar com a emoção resultante. A inclusão dos processos ao nível terciário e quaternário reforça ainda mais a natureza dinâmica e contínua do processo de adaptação ao estresse.

Por fim, a figura quatro apresenta o Modelo Interativo de Adaptação ao *Stress* de Gomes (2014), com base no Modelo de Lazarus (1991) e Lazarus e Folkman (1984).

Figura 4: Modelo Interativo de Adaptação ao Stress (GOMES, 2014).



Fonte: Gomes (2014).

Intervenção no Golfe

Uma das obras que mais contribuíram para o entendimento da intervenção psicológica no esporte é a do autor Martin (2001). Em seus estudos, ele destaca que a confiança parece estar diretamente relacionada ao desempenho esportivo bem-sucedido. Após observar inúmeros atletas confiantes, o autor identificou cinco componentes comportamentais em comum: estar física e tecnicamente preparado;

concentrar-se em objetivos reais para executar nas competições; sentir-se relaxado; usar auto conversa e imagem mental positiva. Para tal, sugere oito passos a serem seguidos:

- (a) Os atletas devem ter um bom desempenho nas simulações: parte dos treinos que antecedem competições importantes deve ser estruturada para simular as condições competitivas, e caso o atleta tenha tido um bom desempenho na simulação, será mais fácil para ele concentrar a auto conversação e imaginação em uma competição;
- (b) Os atletas devem saber como se manter relaxados: essas estratégias incluem a respiração central profunda, relaxamento muscular, auto conversação relaxante;
- (c) Os atletas devem reviver os melhores desempenhos: centenas de atletas recomendam o ensaio mental como uma técnica eficaz para ajudar a se preparar para competir, atingindo o melhor da sua capacidade;
- (d) Os atletas devem se concentrar no que querem fazer e não no que não querem fazer: concentrar-se apenas no que se quer fazer ajuda a manter a confiança;
- (e) Os atletas devem se concentrar, logo antes e durante as competições, em objetivos reais a serem executados, em vez de se preocupar com o resultado: os atletas de sucesso sabem se concentrar com um passo de cada vez, uma jogada de cada vez, e de ter um desempenho de acordo com o melhor da sua capacidade;
- (f) Os atletas devem se concentrar em seus pontos fortes e não em suas limitações ou em seus erros: os atletas devem se esforçar para superar seus pontos fracos quando treinam; nas competições, devem se concentrar apenas nos seus pontos fortes;
- (g) Os atletas devem preparar e cumprir um plano de competição: entrevistas com atletas olímpicos de sucesso indicam que eles têm planos detalhados de organização do tempo para orientar suas ações nas competições, por exemplo, quando e como se aquecer, o que pensar e como minimizar distrações;
- (h) Os atletas devem usar “oposição” e “reorganização” para neutralizar os pensamentos negativos: oposição se caracteriza pela utilização de fatos e razões para construir uma defesa contra o pensamento negativo.

Com algumas informações em comum, Weinberg e Gould (2001) também sugeriram cinco diretrizes para intervir na prática, contudo, estas mais focadas nos gestores do treino:

- (a) Identificar emoções relacionadas à ativação ideal: o objetivo é aumentar a consciência do atleta de como as emoções relacionadas à ativação podem levá-lo a desempenhos máximos; técnicas de mentalização e rotinas pré desempenho podem ajudar;
- (b) Reconhecer a interação entre fatores pessoais (autoestima, ansiedade física social e ansiedade pré-traço) e situacionais (importância e a incerteza do evento); fazer com que o atleta previna e entenda esta relação;
- (c) Reconhecer sinais de ativação e ansiedade: poucos treinadores reconhecem com precisão os níveis de estado e traço de ansiedade em seus atletas, sinais como mãos frias, necessidade de urinar frequentemente, sudorese profusa, tensão muscular aumentada, estômago embrulhado, entre outros podem ser indicadores;
- (d) Adaptar estratégias de treinamento aos indivíduos, estar sensível a que momentos aumentar, diminuir ou manter os níveis de ativação e ansiedade;
- (e) Desenvolver a confiança do atleta: este é um dos métodos mais efetivos para controlar o estresse e a ansiedade. Pessoas confiantes experimentam menos ansiedade-estado;

Tanto Martin (2001) quanto Weinberg e Gould (2001) indicam as quatro habilidades psicológicas básicas, tão bem revisadas na obra de Hardy, Jones e Gould (1996), são elas: (a) relaxamento: os autores afirmam que o relaxamento é definitivamente a técnica mais utilizada por atletas de elite para lidar com a ansiedade e outras situações competitivas. Essas técnicas podem ser classificadas em “físicas” ou “mentais”. Por fim, destacam que a ajuda de um psicólogo é fundamental para acelerar o processo de aprendizagem; (b) definição de metas: ressaltam que apesar das metas auxiliarem na organização do treino e na motivação dos atletas, os treinadores devem estar atentos em discuti-las cuidadosamente com seus atletas, para que não se torne disfuncional; (c) Imagem e ensaio mental: a chave para o sucesso nesse ponto é sempre utilizar imagens positivas e vitoriosas. Os autores continuam dizendo que essa

técnica parece ser mais eficiente quando aplicada junto da simulação física, porém, um ponto importante está em identificar se o atleta prefere se imaginar em primeira ou terceira pessoa, e o esporte em questão pode e deve ser considerado neste aspecto também; (d) auto conversação: assim como a imagem mental, a auto conversação deve ser positiva, porém racional. O objetivo está na busca do atleta em reestruturar sua cognição em momentos difíceis da competição, afastando pensamentos irracionais e negativos.

Todas essas indicações são pontos comuns na literatura da psicologia do esporte, contudo é importante destacar que o sucesso nessas práticas envolve muitas horas de treino, com boa parte delas em trabalho conjunto aos aspectos técnicos e físicos.

Referências

ARONI, A. L.; OLIVEIRA, V.; GONÇALVES, L. F.; ROLIM, R. M.; MACHADO, A. A. Esporte e Tecnologia: uma análise do rendimento esportivo de jogadores de golfe analisados pelo radar Trackman®. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 14, p.73-80, 2015.

ARONI, A. L. **Seguindo o Modelo Transacional, Cognitivo, Motivacional e Relacional de Lazarus : uma análise exploratória de golfistas avaliados pelo radar Trackman®**. 2016. 131f. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2016.

BALLINGALL, P. **Learn golf in a weekend**. London: DK, 1991.

BERNARDES, J. **Golfe: dicas e segredos**. 2. ed. São Paulo: Nobel, 2007.

CARNEIRO, T. R. **Treino de jovens atletas: metodologia do ensino da modalidade de golfe**. 2013. 110 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa, Lisboa, 2013.

CARVER, C. S.; SCHEIER, M. F.; WEINTRAUB, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, Washington, v. 56, p. 267-283, 1989.

DE ROSE JR., D. **Situações específicas e fatores de estresse no basquetebol de alto nível**. 1999. 86 f. Tese (Livre Docência) – Escola de Educação Física e Esporte – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

FLETCHER, D.; FLETCHER, J. A meta-model of stress, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions [Abstract]. **Journal of Sports Sciences**, Bursa, v. 23, p. 157-158, 2005.

GOMES, R. Adaptação humana em contextos desportivos: contributos da teoria para a avaliação psicológica. **Avaliação Psicológica**, Itatiba, v. 10, n. 1, p. 13-24, 2011.

GOMES, A. R. Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In: GOMES, A. R.; RESENDE, R.; ALBUQUERQUE, A. (Eds.). **Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation**. New York: Nova Science, 2014, p. 165-194.

HARDY, L.; JONES, G.; GOULD, D. Basic psychological skills. In: HARDY, L.; JONES, G.; GOULD, D. (Eds.). **Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers**. New York: John Wiley & Sons, 1996, p. 11-42.

LAZARUS, R. S. **Emotion and adaptation**. New York: Oxford University Press, 1991.

LAZARUS, R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, v. 44, p. 1-21, 1993.

LAZARUS, R. S. **Fifty years of the research and theory of R. S. Lazarus: An analysis of historical and perennial issues**. Mahwah (NJ): Erlbaum, 1998.

LAZARUS, R. S. **Stress and emotion: A new synthesis**. New York: Springer, 1999.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.

MARRIOTT, L.; NILSSON, P.; SIRAK, R. **The game before the game**. New York: Gotham Books, 2007.

MARTIN, G. **Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento**. Campinas: Instituto de Análise de Comportamento, 2001.

MCGRATH, J. E. Major methodological issues. In: MCGRATH, J. E. (Ed.), **Social and psychological factors in stress**. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1970, p. 19-49.

NICHOLLS, A. R.; POLMAN, R. C. J. Coping in sport: a systematic review. **Journal of Sport Sciences**, [S.l.], v. 25, p. 11-31, 2007.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.