O desenvolvimento da Força Mental no Padel

Perceções e experiências de uma atleta de nível mundial

Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

Martim Jorge Fonseca Perdigão de Oliveira Maia

Porto, 2020

O desenvolvimento da força mental no Padel

Perceções e experiências de uma atleta de nível mundial

Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Psicologia do Desporto e Performance, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e da Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientadora: Professor Doutor André Barreiros

Coorientador: Professora Doutora Cláudia Dias

Martim Jorge Fonseca Perdigão de Oliveira Maia

Porto, 2020

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Martim, M. (2020). *O desenvolvimento da força mental no Padel: Perceções e experiências de uma atleta de nível mundial.* Porto: Maia, M. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e à Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

PALAVRAS CHAVE: PSICOLOGIA DO DESPORTO, FORÇA MENTAL, PADEL, ATLETA DE NÍVEL MUNDIAL

AGRADECIMENTOS

Ao finalizar a elaboração desta dissertação é com sincera gratidão que procuro manifestar os meus agradecimentos a todos os que de alguma forma me apoiaram e cuja contribuição foi imprescindível

Aos meus orientadores Professor Doutor André Barreiros e Professora Doutora Cláudia Dias pelo acompanhamento, dedicação, disponibilidade e generosidade na partilha de conhecimentos.

À Ana Catarina Nogueira pela disponibilidade e paciência em responder a todas as questões com muita profundidade e "peça" fulcral desta dissertação.

Aos meus companheiros de luta do Académico, que nunca me deixam levantar sozinho.

Aos meus amigos, do Porto e de São Martinho do Porto, que mesmo sem saberem, me motivaram todos os dias para continuar a lutar pelos meus objetivos.

À minha turma de mestrado, com especial agradecimento ao António e á Carolina e aos momentos que partilhamos juntos,

E por fim á minha enorme família, mas em especial aos meus Pais e Irmãos. À minha Mãe, pelo incentivo dado da sua maneira única, e ao meu Pai, um exemplo de vida de bondade, generosidade e partilha.

"Attitude is a little thing that makes a big difference."
Winston Churchill

Índice

AGRADECIMENTOS V
ÍNDICE DE FIGURAS XI
ÍNDICE DE QUADROS XII
ÍNDICE DE ANEXOS XIII
RESUMO XIV
ABSTRACT XV
Abreviaturas XVII
CAPÍTULO I- INTRODUÇÃO ..... - 3 -
1.Introdução 3
CAPÍTULO II- REVISÃO DE LITERATURA 8
2-Revisão de literatura 9
2.1 A importância dos fatores psicológicos no Desporto 9
2.2 Concetualização da Força Mental 9
2.3 Principais modelos de definição da Força Mental 13
2.4 Desenvolvimento da força mental 21
2.4.1 O modelo bioecológico do desenvolvimento da Força Mental 22
Características Pessoais 23
Interações com o ambiente 23
Desenvolvimento progressivo 24
Experiências 24
2.4.2 O papel do treinador 26
2.4.3 O papel dos pais 28
2.5 Padel 29
CAPÍTULO III- METOLOGIA DO ESTUDO 32
3. Metodologia 33
3.1 A Participante 33

3.2 A Entrevista 34
3.3 A análise 36
CAPÍTULO IV- RESULTADOS 38
4. Resultados 39
4.1 Definição 39
4.2. Anos Iniciais 40
Fatores Pessoais 41
Contexto e desenvolvimento 43
Outros Significativos 44
4.3 Anos intermédios 45
Fatores Pessoais 46
Contexto e desenvolvimento 48
Outros Significativos 49
4.4 Anos profissionais 50
Fatores Pessoais 52
Contexto e Desenvolvimento 53
Outros Significativos 54
4.5 Anos de manutenção 55
Fatores Pessoais 56
Contexto e desenvolvimento 59
Outros Significativos 59
CAPÍTULO V- DISCUSSÃO 62
5. Discussão 63
5.1 Anos Iniciais 64
5.2 Anos intermédios 66
5.3 Anos Profissionais 67
5.4 Anos de Manutenção 69

CAPÍTULO VI- CONCLUSÕES 72
6. Conclusões 73
Referências Bibliográficas 76
ANEXOS 83

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. A Preparação atlética; técnica, tática, física e psicológica. …. p.9

Figura 2. A pirâmide da força mental ……p..11

Figura 3. Um modelo de força mental no futebol Australiano. Conceitos, subcategorias e categorias deduzidas indutivamente” …… p.21

Figura 4. O modelo bioecológico do desenvolvimento da Força Mental …. p.25

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. As características de um atleta mentalmente forte, …. p.14

Quadro 2. Modelo de Força de mental ……..… p.16

Quadro 3. Ranking de atributos da Força Mental no Futebol, ……. p.19

Quadro 4. Dimensões gerais, Temas globais e categorias de estrutura resultantes da análise das entrevistas sobre força mental…… P.20

Quadro 5. Palmarés da atleta no Padel …… p.34

Quadro 6. Partidas WPT realizadas pela atleta……. p.34

Quadro 7. Categorização da Força Mental e sua evolução nos Anos Iniciais …… p.41

Quadro 8. Categorização da Força Mental e sua evolução nos Anos Intermédios …… p.46

Quadro 9. Categorização da Força Mental e sua evolução nos Anos Profissionais ……..…. p.51

Quadro 10. Categorização da Força Mental e sua evolução nos Anos de Manutenção ……..…….. p.56

ÍNDICE DE ANEXOS

Guião de entrevista…… p. 83

RESUMO

A presente dissertação de mestrado pretende determinar os fatores fundamentais no desenvolvimento da Força Mental de uma jogadora de Padel de nível mundial. A metodologia utilizada neste estudo de caso foi a entrevista semiestruturada, baseada no *Personal Construct Psychology* (PCP, Kelly, 1955) e estruturada em quatro etapas de acordo com a carreira da atleta e com a literatura em torno do desenvolvimento do talento e da força mental (Bloom, 1985; Côté, 1999; Connaughton, Wadey, Hanton & Jones, 2008; Côté, 1999): i) Anos Iniciais; ii) Anos Intermédios; iii) Anos Profissionais e iv) Anos de Manutenção. O modelo teórico que originou o guião de entrevista foi o "Modelo bioecológico do Desenvolvimento da Força Mental", adaptado de Krebs (2009). O conteúdo da entrevista foi analisado através de processos dedutivos e indutivos. No que diz respeito aos resultados destaca-se que a atleta desde muito cedo começou a utilizar técnicas que contribuíram para o desenvolvimento da FM e que o trabalho com um Psicólogo do Desporto foi de real importância. Além disso, o apoio dos pais e dos treinadores ao longo da sua carreira foi quase sempre positivo e motivante. É importante também destacar que a atleta sempre conseguiu conciliar a sua vida desportiva com a sua vida académica ao mesmo tempo que competia, muitas vezes no estrangeiro, o fez com que fizesse alguns sacrifícios que desenvolveram a sua FM. Por fim, também se torna premente afirmar que existiram episódios, negativos e positivos, ao longo da sua carreira que a atleta considera que foram muito importantes para o desenvolvimento da sua FM.

PALAVRAS CHAVE: FORÇA MENTAL; DESENVOLVIMENTO; DESPORTO; PADEL; PSICOLOGIA

ABSTRACT

The present dissertation aimed to determine the fundamental factors of the development of mental toughness in a world class Padel player. The methodology used in this study was an semi structured interview, based on the Personal Construct Psychology (PCP, Kelly, 1955) and structured in four stages of athlete career according to the literature on talent and mental toughness development (Bloom, 1985; Connaughton, Wadey, Hanton & Jones, 2008; Côté, 1999): 1) Early years; 2) Middle years; 3) Professional years and 4) Maintenance years. The interview guide was based on the "Bioecological model of development of mental toughness", adapted from Krebs (2009). There was also a pre-interview to understand the prespective of the athlete about the development and concept of Mental Toughness, and to colect some informations about her past in sports. The content of the interview was analyzed with inductive and deductive methods. The athlete started using coping strategies, that developed her Mental Toughness and that the work with a sport psychologist was very important. Moreover, her parents and coach support in the length of her carreer was almost all the time positive and motivational. It is important to say that the athlete had the ability to manage her academic life with competition in other countries, and that the sacrifices she did were determinant to the developed of her Mental Toughness. Interestingly the athlete said that not only the positive experiences, but also the negative ones, (e.g., setbacks, defeats, etc.) were very important to the development of her Mental Toughness and to become one of world's top athletes.

KEY WORDS: MENTAL TOUGHNESS; DEVELOPMENT; SPORT; PADEL; PSYCHOLOGY

Abreviaturas

ANC ……. Ana Catarina Nogueira

FM……. Força Mental

TF……. International Tennis Federation

MDPD……. Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva

NCAA…… *National Collegiate Athletics Association*

PPCT……. Processo, Pessoa, Contexto e Tempo

PCP ……. Personal Construct Psychology

CAPÍTULO I- INTRODUÇÃO

1.Introdução

As características psicológicas e a premência do seu desenvolvimento são de crucial importância para se atingir a excelência em várias áreas. Bloom (1985) e Csikszentmihalyi, Rathunde, Whalen, e Wong, (1993) são pioneiros nesta área de intervenção da psicologia que é o desenvolvimento do talento, tendo conduzido estudos na música, arte, no desporto e até na ciência. Estes investigadores afirmam que para se transformar o talento em conquistas específicas, seja em que área for, é necessário o desenvolvimento de características psicológicas específicas.

Dentro da literatura existente na Psicologia do Desporto, alguns estudos já se debruçaram sobre a importância das características psicológicas no desporto (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; MacNamara, Button, & Collins, 2010). Durante a nossa vida desportiva, é normal que já tenhamos ouvido uma crítica a um jogador que falhou um penalti numa altura crucial e o tenhamos catalogado como "mentalmente fraco" ou, relativamente a um lançamento para a vitória no basquetebol no último segundo e tenhamos pensado "como é possível, num momento de tanta pressão, este jogador encestar esta bola?". Pois bem, nestes juízos de valor que frequentemente atribuímos aos atletas, estamos a considerar a Força Mental (FM).

O seu desenvolvimento e a sua treinabilidade são duas componentes que mereceram atenção em diversas investigações. Na área do desenvolvimento, Connaughton, Hanton, Wadey e Jones (2008) desenvolveram uma investigação com atletas de várias modalidades, que já tinham sido Campeões Mundiais na sua modalidade. Por outro lado, Weinberg (2013), na sua investigação denominada "*Mental Toughness: What is it and how to build it?",* descreve-nos este conceito como sendo treinável, através do desenvolvimento de estratégias de *coping* (eg., relaxamento, definição de objetivos, visualização) ou, simplesmente, moldado pelas experiências e influências em torno do atleta. (eg.: familiar do atleta que constantemente desafia o atleta a ser mais competitivo e a melhorar).

Ainda que o Padel seja um desporto relativamente recente, tem sofrido um crescimento muito significativo nas últimas décadas, nomeadamente com a organização de provas a nível mundial de elevada exigência e com a constituição de um circuito mundial masculino e feminino (i.e., World Padel Tour). Portugal tem acompanhado este crescimento, assumindo-se hoje como uma das principais potências europeias e mundiais. Desta forma, o Padel coloca hoje, sobre os atletas, elevados níveis de pressão requerendo constantemente uma concentração absoluta ou uma capacidade exímia de lidar com o erro , de forma a não falhar mais vezes (eg., concluir *sets* em "ponto de ouro"; vencer depois de estar a perder 5-1; conseguir marcar ponto após variados erros). Torna-se então importante o estudo da FM, bem como compreender como a desenvolver no sentido de otimizar formação de atletas que se querem cada vez mais fortes psicologicamente. É também de elevada importância a realização de investigação científica nesta modalidade, devido ao facto de ser um desporto relativamente recente (Castro, Cachón, Valdivia, Castellar & Pradas, 2015) e com muito poucas investigações realizadas, principalmente na área da psicologia (Villena-Serrano, Castro-Lopez, Sánchez, Amador & Cachón-Zagalaz, 2016).

Crust (2007) na sua revisão sistemática do conceito de FM, afirma que é importante a realização de estudos *whitin-sports* e *between-sports,* devido ao facto de existirem características da FM que são adjacentes a todos os desportos em geral, tal como existem características específicas de um só desporto. Gucciardi (2011) afirma também que são importantes os contributos para o desenvolvimento de modelos conceptuais concretos dentro das respetivas modalidades, investigando assim a FM no interior dos delineamentos socioculturais de cada modalidade. Torna-se, portanto, importante a recolha de dados no contexto do Padel, para a realização de definições de FM que permitam compreender melhor algumas características psicológicas únicas que a modalidade possa encerrar. Com efeito, encontram-se na literatura vários estudos foram realizados em apenas uma modalidade, como os de Gucciardi, Gordon e Dimmock (2008) no futebol australiano, Bull, Shambrook, James e Brooks (2005) no críquete e Thelwell, Weston e Greenlees (2005) no futebol e Driska, Kamphoff, e Armentrout, (2012) na Natação.

Assim através do estudo de caso de uma atleta portuguesa que faz parte da elite mundial, o objetivo geral da presente dissertação foi perceber que características é que a atleta percecionava, como as desenvolveu em cada etapa da sua carreira. Mais especificamente, esta investigação procurou perceber que tipo de influências é que foram decisivas para o desenvolvimento da FM, quem foram os indivíduos que promoveram essa evolução e que tipo de ambiente é que foi vivido ao longo da sua carreira nas diversas dimensões da sua vida (contexto de treino, contexto familiar e contexto académico).

A metodologia escolhida para a recolha de dados foi uma metodologia qualitativa, de forma a compreender, descrever e interpretar comportamentos, experiências, interações e contextos socias de forma mais profunda e concreta (Minayo, 2014). Com efeito as investigações qualitativas podem ser importantes veículos para aprofundar as interpretações dos sujeitos acerca das suas experiências, pelo que neste caso é uma metodologia determinante para se investigar o processo de desenvolvimento da FM ao longo de uma carreira desportiva que atingiu o mais alto nível.

O *Person Construct Psychology (*PCP; Kelly, 1955) foi o método utilizado para a entrevista utilizado, permitindo ao entrevistado a formulação de teorias sobre experiências do passado e ao entrevistador perceber de que forma é que o entrevistado entende o seu universo (Gucciardi et al., 2008).

Para uma melhor compreensão da definição de FM, recorremos a vários estudos realizados sobre esse construto, de forma a facilitar a análise da entrevista e perceber de que forma é que as teorias desenvolvidas estavam de acordo com a literatura. Jones, Hanton e Connaughton (2002) conceptualizaram uma definição de FM que é, até aos dias de hoje, uma das mais aceites pela literatura existente (Connaughton et al., 2008)

A força mental é ter, naturalmente ou desenvolvida, a capacidade mental de:

- *Geralmente, utilizar estratégias de coping com mais eficácia do que os adversários nas várias dimensões (treino, competição e vida quotidiana).*

- *Especificamente, ser mais consistente e melhor que os adversários e manter a determinação, foco, confiança e o controlo e situações de pressão.*

Esta definição tem estado na base de origem a vários estudos (eg., Bull et al., 2005; Thellwell et al., 2005; Jones, Hanton & Connaughton, 2007) que originaram modelos conceptuais, em que nos baseamos.

No que diz respeito à estrutura da presente dissertação, ela foi elaborada de acordo com sete capítulos: i) Introdução geral onde se procura contextualizar a pertinência do estudo e os seus objetivos; ii) Revisão da Literatura, onde se apresenta o quadro conceptual em torno do conceito da FM e do seu desenvolvimento; de acordo com os modelos teóricos (Bloom, 1985; Côté, 1999; Krebs, 2009); iii) Metodologia, onde se descrevem os procedimentos metodológicos realizados ; iv) Resultados, onde se organiza a informação proveniente da análise de conteúdo da entrevista e se apresentam testemunhos da própria atleta; v) Discussão geral, onde procurámos analisar criticamente os resultados evidenciados à luz do estado da arte; vi) Conclusão, onde procurámos formular algumas implicações, bem como evidenciar algumas limitações e recomendações para estudos futuros; vii) Por fim, no capítulo final são apresentadas as referências bibliográficas utilizadas

CAPÍTULO II- REVISÃO DE LITERATURA

2-Revisão de literatura

2.1 A importância dos fatores psicológicos no Desporto

A psicologia do Desporto e do Exercício é a área que estuda os indivíduos e os seus comportamentos em contexto desportivo, com a aplicação prática desse conhecimento. (Gill, Williams & Reifsteck, 2017).

No livro *"Psychology of training"* de Blumestein, Lidor e Tenenbaum (2007), os autores fazem uma análise de correlação entre os fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos na preparação desportiva de qualquer atleta, e afirmam que todos estes fatores estão independente e unicamente associados uns aos outros. A qualidade do treino de cada um deles está intrinsecamente relacionado com o produto final do treino. Na Figura 1 podemos ver a relação entre essas variáveis.

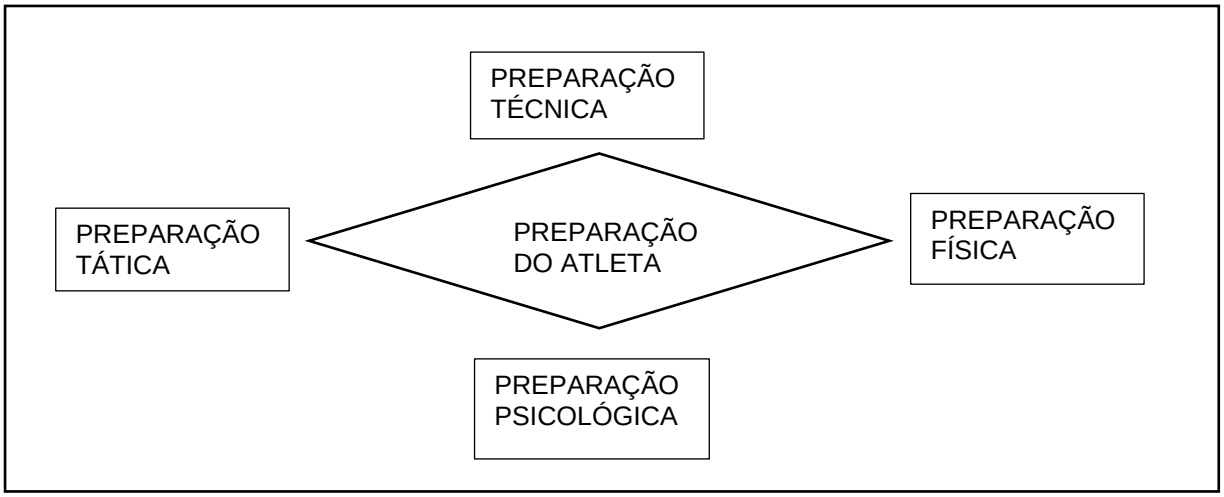


Figura 1. A Preparação atlética; técnica, tática, física e psicológica. Fonte: Blumestein, Lidor e Tenenbaum (2007)

2.2 Concetualização da Força Mental

O conceito de FM, construto considerado por muitos treinadores fundamental para uma melhor performance (Bull et al., 2005; Jones et a.,2002; Owusu- Sekyere & Gervis, 2016) não tem uma definição unânime entre investigadores. Gould, Hodge, Petersen e Petlichkoff (1987), afirmam que 82%

dos treinadores acreditam que a FM é o fator psicológico mais importante no sucesso desportivo, apesar de apenas 9% se sentirem capazes de ensinar isso aos seus atletas. Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett e Temby (2015) mencionaram que numa busca realizada no site *Web of Knowledge, procurando* artigos, capítulos de livros, apresentações ou até conferências sobre a FM, entre 1900 e 2013 apenas surgiram 140 resultados, sendo que 95% desses resultados eram posteriores ao ano de 2000. Posto isto, podemos verificar que o conceito de FM está presente há relativamente pouco tempo na investigação académica, e que os números de estudos realizados são pouco significantes, existindo, portanto, uma dificuldade acrescida de definir este construto.

Muitos investigadores consideram que a FM é uma compilação de atributos psicológicos (Clough, Earle & Sewell, 2002; Jones et al., 2002), enquanto que outros investigadores definem a FM como a capacidade de o atleta manter níveis elevados de performance durante a competição quando as condições são adversas (Hardy, Bell & Beattie, 2014).

Dentro dos vários estudos já realizados existem diferentes abordagens no que diz respeito às metodologias e desenhos de investigação. Por exemplo, foram desenvolvidos vários estudos qualitativos, com amostras de atletas de elite (Bull el al., 2005; ; Connaughton et al., 2008; Driska et al., 2012; Fourie & Potgieter 2001; Gucciardi et al., 2008; Jones et al., 2002; Jones et al., 2007; Thellwell, et al., 2005) com o propósito de identificar características de atletas mentalmente fortes. Segundo Crust (2007) os estudos qualitativos são fundamentais para adquirir conhecimento de como a FM se desenvolve nos atletas, providenciando informações detalhadas e descritivas, demonstrando também que a FM é um construto multidimensional.

Estudos quantitativos têm sido também importantes nesta área, possibilitando a comparação de variáveis relacionadas com a FM como as tomadas de decisão sob pressão, a consistência na performance ou o risco embutido nas decisões (Crust, 2007). Na verdade, no contexto da investigação sobre FM, já é possível encontrar vários estudos de natureza quantitativa (Clough et al., 2002; Goldy, Sheard & VanWersch, 2007; Gucciardi & Gordon 2009; Loehr, 1986; Middleton, 2007).

Outra variante importante para uma concetualização precisa do conceito de FM, é o espetro onde a investigação decorre, isto é, é importante perceber se o estudo é realizado de uma forma genérica, *between-sports*, ou se é direcionado para um desporto em particular, *within-sports,* isto é, se o foco de investigação são várias modalidades ou apenas uma. Segundo Crust (2007), é fundamental perceber onde é que a FM é de melhor forma retratada, se em contextos desportivos específicos, ou no desporto de um modo geral. Tratando a FM de um modo genérico, Fourie e Potgieter (2001), Jones et al. (2002-2007) e Butt, Weinberg e Culp (2010) desenvolveram exemplos de investigações conceituadas sobre a FM no desporto; já com uma abordagem específica os estudos de Bull et al. (2005) no críquete, Thellwell et al. (2005) no futebol, Gucciardi et al. (2008) no futebol australiano e Driska et al. (2012) na natação, foram importantes contributos para o desenvolvimento de modelos específicos de FM dentro das respetivas modalidades, investigando assim o construto dentro das fronteiras socioculturais de cada desporto (Gucciardi, 2011). Para Crust (2007), estudar a FM em diferentes desportos tem a vantagem de diferenciar as modalidades que precisem mais, ou menos, de atletas que possuam esse construto, e identificar características especificas de atletas considerados mentalmente fortes nas respetivas modalidades. Por exemplo, é expectável que a FM seja convocada de forma diferente num jogador de Padel num set decisivo, do que um a halterofilista no levantamento de um peso. A Figura 2, referente ao estudo de Bull et al. (2005), mostra que o ambiente tem influência no desempenho da FM; portanto, diferentes ambientes associados a diferentes desportos, resultam em diferentes manifestações da FM.

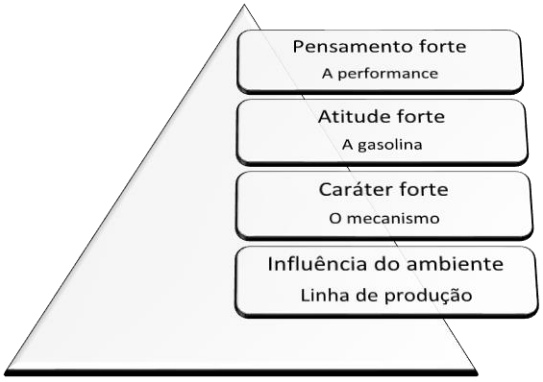


Figura 2. “A pirâmide da força menta e as suas diferentes dimensõesl” Bull et al. (2005)

Por exemplo, como podemos observar no estudo realizado por Gucciardi et al. (2008) no futebol australiano, uma das características que é descrita num atleta mentalmente forte nesse desporto são os *Valores pessoais* e a *Honestidade*, características descrita apenas neste estudo e com grande valor para os praticantes desta modalidade. Já Thellwell et al. (2005), num estudo efetuado no futebol, afirmam que a vontade de *"querer a posse da bola e estar envolvido em todas as situações de jogo"* é uma característica associada ao futebol. Ou até mesmo na investigação conduzida por Driska et al. (2012) na natação, que afirma que "manter o controlo psicológico em maus dias" é uma característica de um nadador mentalmente forte. Também há estudos genéricos que nos permitem concluir que existem características relacionadas com a FM que estão mais vincadas em certas modalidades do que outras, por exemplo, Jones et al. (2002) na sua investigação com 10 atletas de modalidades diferentes, concluem que uma característica de um individuo mentalmente forte é "lidar com a dor física enquanto se mantem uma performance elevada". Crust e Clough (2005) também afirmam que há uma relação entre a FM e a capacidade para lidar com a dor física, como podemos verificar com a seguinte frase dita por um atleta que fez parte do estudo de Jones et al. (2002, p.212).

> "In my sport you have to deal with the physical pain from fatigue, dehydration, and tiredness . . . you are depleting your body of so many different things. It is a question of pushing yourself . . . it's mind over matter, just trying to hold your technique and perform while under this distress and go beyond your limits."

Por outro lado, convém também perceber, que muitas das características da FM encontradas nos diversos estudos são semelhantes. Por exemplo a resiliência é uma característica que faz parte da definição de cada um destes estudos (Bull et al. 2005; Gucciardi & Gordon, 2009; Gucciardi et al., 2008; Jones et al.2002), apesar de ser apresentada por palavras diferentes. Portanto, podemos considerar que existem características da FM que são intrínsecas a cada desporto e que existem também características gerais que pertencem a todos os desportos.

Crust (2007) na sua revisão de literatura sobre FM também nos chama a atenção sobre a importância da transferibilidade deste construto para a vida de

um atleta. Isto é, se a FM faz parte da personalidade de um individuo dentro de um desporto, na teoria seria de esperar que esse construto se manifestasse durante a vida quotidiana desse mesmo individuo, em relações afetivas, atitudes e pensamentos. A maioria dos estudos relacionados com FM analisados são efetuados com atletas com sucesso, dando a entender que só atletas mentalmente fortes é que são bem-sucedidos (Crust, 2007; Gucciardi et al., 2008; Jones et al., 2002; Jones et al., 2007). Autores como Crust (2007) questionam, de forma pertinente, se os atletas vencedores são todos mentalmente fortes, ou se, porventura, alguns atletas que não atingem os mais elevados níveis competitivos e de sucesso, podem, igualmente, ser atletas com essas características.

2.3 Principais modelos de definição da Força Mental

Sabendo da importância que a preparação psicológica assume na preparação do atleta para atingir níveis de performance altos, torna-se então imperativo o estudo desta área e a valorização da mesma. Um dos pioneiros nesta área foi Cattell (1957) que conduziu um estudo no âmbito do desenvolvimento da personalidade que categorizou a FM como um dos 16 traços principais da mente humana, criando assim o um questionário chamado 16F, que ainda é utilizado atualmente em pesquisas do forro psicológico, apesar de não ser utilizado para medir a força psicológica no desporto. Segundo este autor indivíduos mentalmente fortes projetam o seu comportamento de forma independente e cínica, formulando a sua opinião de forma realista e cética. São indivíduos independentes, responsáveis, e, por vezes, convencidos e intransigentes, que tendem a agir em conformidade com a responsabilidade necessária num certo contexto, agindo sempre de forma séria e sem brincadeiras. Mais tarde, Loehr (1986) sugere a existência de sete dimensões do conceito da FM: o controlo da atenção, o controlo da energia negativa, o controlo da visualização, motivação, energia positiva, controlo da atitude e autoconfiança. Estas dimensões de FM sugeridas por Loehr (1986) levaram-no a definir um atleta mentalmente forte como disciplinado, que se mantém relaxado e calmo em momentos de pressão devido à sua energia positiva.

Já neste milénio surgiu um modelo da FM desenvolvido por Clough, et al. (2002) baseado na teoria da personalidade resiliente (Kobasa, 1979) que propôs que a resiliência era definida em três dimensões: controlo, desafio e compromisso (em inglês, 3C's), que podem ser sumarizadas da seguinte forma: *Controlo* é a "tendência de se sentir influente na presença de qualquer contingência na vida"; *Compromisso* refere-se à "tendência de se envolver pessoalmente numa atividade"; e por fim o *Desafio* é crença de que a mudança é mais normal e na vida do que a estabilidade, e que essa mesma mudança promove o crescimento pessoal. (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982). Clough et al. (2002), baseando-se então neste modelo de três C's, acrescentaram a *Confiança* e assim nasceu o modelo de FM 4C. Esta teoria deu origem ainda dois questionários de natureza quantitativa que tem como objetivo predizer a foça mental de um individuo, o "Mental Toughness Questionnaire 18" (MTQ18, Clough et al., 2002) e o "Mental Toughness Questionnaire 48" (MTQ48, Clough et al., 2002). Clough et al (2002, p.38) definem atletas mentalmente fortes da seguinte forma:

> "Os indivíduos mentalmente fortes tendem a ser sociais e extrovertidos; como são capazes de se manter calmos e relaxados, são competitivos em muitas situações e experimentam níveis mais baixos de ansiedade do que os restantes. Estes indivíduos, com uma alta autoconfiança e uma fé inquebrável que controlam o seu destino, não se deixam afetar pela competição ou adversidade"

Um dos estudos de referência relativos ao conceito da FM é o de Jones et. al (2002) que propõe definir a FM e caracterizar o atleta mentalmente forte através de *focus group* e de entrevistas individuais utilizando o *Personal Construct Psychology* (PCP; Kelly, 1955) em 10 atletas de várias modalidades que tivessem experiência olímpica ou mundial. Foram identificadas 12 características para um atleta mentalmente forte, ordenadas no quadro 1 por grau de importância

Quadro 1. As características de um atleta mentalmente forte. Fonte: Jones et al. (2002)

1. Autoconfiança inabalável para alcançar os objetivos definidos.
2. Autoconfiança inabalável que possui atributos e características que o fazem melhor que os adversários
3. Desejo insaciável e motivação interna para alcançar o sucesso.
4. Possuir mais determinação depois de um mau resultado ou performance.
5. Prosperar com a pressão da competição.

6. Aceitar que a ansiedade derivada da competição é inevitável e saber lidar com a mesma.
7. Não se sentir afetado com boas ou más performances de outros.
8. Permanecer focado apesar de distrações da vida pessoal
9. Ligar e desligar o foco em situações de competição e treino.
10. Foco na tarefa apesar de distrações durante a competição.
11. Ultrapassar barreiras de dor física e emocional, mantendo a técnica e o esforço (em treino e competição.)
12. Controlo psicológico depois de situações inesperadas (específico da competição)

Neste estudo os autores ainda definem a FM como sendo a característica, desenvolvida ou inata, que permite ao atleta, geralmente, ter uma capacidade de *coping* superior aos adversários, seja ela em treino ou durante a competição, e ainda ser mais consistente e superior aos oponentes no que toca à determinação, concentração, confiança, e no controlo em situações de pressão. No fundo, a FM destaca os atletas com uma vantagem psicológica em relação aos restantes atletas. Apesar desta definição ser uma das mais creditadas na investigação científica de FM, Crust (2007) contraria a validade desta, justificando que não se pode considerar uma definição do conceito de FM, mas sim o resultado de ações dos atletas que efetivamente possuam este construto.

Na continuidade deste estudo, Jones et al. (2007) utilizando o mesmo processo de recolha de dados, mas com uma população diferente (desta feita figuravam oito atletas com experiência olímpica ou mundial, três treinadores e quatro psicólogos do desporto que trabalhavam com os denominados pelos autores "*superelite performers"*) tinha também o mesmo objetivo: definir a FM e descobrir as características dos atletas mentalmente fortes. Podemos observar essas características no Quadro 2, divididas em dimensão, subcategorias e as características.

Dimensão	Subcategoria	Características
Atitude/mentalidade	Crença	1. Autoconfiança inabalável como resultado de uma total perceção de como chegaste onde estás.
		2. Arrogância intrínseca que faz com que se acredite que se consegue alcançar todos os objetivos definidos.
		3. Acreditar que se consegue ultrapassar qualquer obstáculo.
		4. Acreditar que o desejo de conquistar vai resultar em chegar ao seu potencial.
	Concentração	5. Recusar incentivo a curto-prazo (financeiros ou de performance) que ponhas em causa alcançar objetivos a longo-prazo.
		6. Assegurar que os objetivos no desporto são a prioridade número um da vida.
		7. Reconhecer a importância de “ligar” e “desligar” entre a vida pessoal e a vida desportiva.
Treino	Objetivos a longo prazo como fonte de motivação	1. Quando o treino fica mais duro, psicologicamente e fisicamente, porque as coisas não estão a ir de acordo com o pensava, recordar-se que dos objetivos e aspirações e do porque que se sujeita a isso.
		2. Saber que a paciência, a disciplina e o autocontrolo são fundamentais em cada fase do treino para alcançar o potencial máximo.
		3. Permanecer em controlo do ambiente e nunca controlado por ele.

Dimensão	Subcategoria	Características
		4. Usar todos os aspetos de um treino difícil para sua vantagem.
	Controlo do ambiente	
	Levar-se até ao limite	5. Amar as partes do treino que magoam
		6. Aproveitar as oportunidades para vencer outros indivíduos no treino.
	Lidar com a pressão	1. Amar a pressão da competição.
		2. Adaptar-se a qualquer mudança, distração ou ameaça sob pressão.
		3. Tomar as decisões corretas e escolher a opiniões certas para conseguir a performance ideal sob condições de extrema pressão e ambiguidade.
		4. Utilizar estratégias de *coping* e canalizar a ansiedade em situações de pressão.
Competição	Convicção	5. Completos compromissos para com o objetivo de performance até todas as oportunidades de sucesso tenham extinguido.
		6. Não ficar perturbado por fazer erros, e ultrapassá-los.
	Regular os níveis de performance	7. Ter uma atitude vencedora para capitalizar o momento em que pode vencer
		8. Ter uma performance sólida nos momentos que mais importam.
	Permanecer focado	9. Sempre focado no trabalho mesmo com distrações.

Quadro 2. Modelo de Força de mental, Jones et al. (2007)

Dimensão	Subcategoria	Características
		10. Manter o compromisso e o foco apesar de distrações externas. Em certas ocasiões, manter-se focado no processo e não no resultado.
	Perceção e controlo de pensamentos e sentimentos	11. Estar ciente que há pensamentos impróprios e sentimentos negativos e ter a capacidade de os mudar para melhorar a performance.
	Controlar o ambiente	12. Utilizar todos os aspetos de um ambiente competitivo difícil em seu benefício.
Pós-competição	Lidar com o fracasso	1. Reconhecer e racionalizar o fracasso, de forma a aprender. 2. Utilizar o fracasso como motos para sucessos no futuro.
	Lidar com o sucesso	3. Saber quando celebrar o sucesso e parar e focar-se nos próximos objetivos. 4. Saber racionalmente como lidar com o sucesso

Baseado na definição e nas características descritas por Jones et al. (2002), um estudo semelhante foi realizado no futebol por Thellwell et al. (2005) que resultou na elaboração de um modelo divido em dois níveis de significância, o das características e o da FM. Numa primeira fase da investigação foram entrevistados 10 futebolistas de elite. No quadro 3 estão representadas as características, ordenadas por grau de importância. Depois de serem definidas

por este primeiro grupo, estas características foram ordenadas por 43 futebolistas que já tinham jogado na equipa sénior do seu respetivo clube.

Quadro 3. Ranking de atributos da Força Mental no Futebol. Thelwell et al. (2005)

Força Mental
1. Autoconfiança, em todos os momentos, que o sucesso será alcançado.
2. Habilidade de reagir positivamente às diferentes situações.
3. Manter a calma e resistir sob pressão.
4. Ignorar as distrações e estar concentrado.
5. Querer a posse da bola e estar envolvido em todas as situações de jogo.
6. Saber o que fazer para ultrapassar obstáculos por si mesmo.
7. Controlar as emoções durante a competição.
8. Ter uma aparência que afete os adversários.
9. Conseguir ter o ambiente fora do jogo sob controlo.
10. Disfrutar da pressão associada à performance

Uma das grandes diferenças das conclusões de Thellwell et al. (2005) para o estudo-mãe de Jones el al. (2002), é que no primeiro a definição contempla que os futebolistas, para se considerarem mentalmente fortes, tinham de conseguir utilizar estratégias de *coping* sempre de forma mais eficaz que os seus adversários, enquanto que no segundo a definição contempla que na maioria das vezes o atleta deve conseguir utilizar estratégias de *coping* de mais eficaz do que os adversários.

Ainda baseado no método de estudo proposto por Jones et al., foi conduzido um estudo semelhante no cricket por Bull et al. (2005). Na Figura 2 podemos observar como os autores caracterizam cada uma das categorias estruturais do seu modelo, e perceber a hierarquia em que se baseia a FM. A influência do ambiente é a base desta pirâmide, e influencia o caráter dos indivíduos, os seus pensamentos e as suas ações. No quadro 4 podemos analisar as características que são importantes para os atletas de cricket entrevistados.

Ainda na mesma ótica de estudos *whitin-sport*, Gucciardi et al., (2008) desenvolveram um modelo que caracteriza, prediz comportamentos e enumera

situações em que os atletas devem ser mentalmente fortes, no futebol Australiano. Utilizando o *Personal Construct Psychology* (PCP; Kelly, 1995), Gucciardi et al. conduziram um estudo que implicou entrevistarem 11 treinadores da *Western Australian Football League* e da *Australian Football League* que tivessem experiência tanto como jogador como treinador. Na Figura 3 podemos observar o resultado dessas entrevistas.

Quadro 4. "Dimensões gerais, Temas globais e categorias de estrutura resultantes da análise das entrevistas sobre força mental" (Bull et al., 2005)

Dimensão geral	Tema global	Categoria estrutural
Fatores de desenvolvimento	-Influência dos pais -Infância	Influência do ambiente
Responsabilidade individual	-Exposição ao cricket estrangeiro	Influência do ambiente
	-Independência -Autorreflexão -Competitividade consigo próprio e com outros	Caráter duro
	-Exponenciar situações de aprendizagem -Acreditar na qualidade da preparação -Ter objetivo delineados pelo próprio	Atitudes duras
Dedicação e compromisso	-Oportunidades para ultrapassar obstáculos numa fase precoce -Precisar de lutar pelo sucesso	Influência do ambiente
	-Mentalidade "Nunca digas nunca" -Mentalidade de "sempre ir mais além" -Determinação de fazer o melhor com as suas características	Atitude duras
Crença	-Confiança resiliente	Caráter duro
	-Acreditar que faz a diferença	Atitudes duras
	-Autoconfiança robusta -Ultrapassar dúvidas -Melhorar condição física -Manter o foco	Pensamento duro
Utilizar estratégias de *coping* sob pressão	-Gostar da competição -Vontade de arriscar	Atitudes duras
	-Pensar com clareza -Tomar boas decisões -Manter a perspetiva -Autoavaliação honesta	Pensamento duro

Finalmente, Gucciardi e Gordon (2009) conduziram uma investigação com treinadores e jogadores de críquete acerca das características fundamentais de um atleta mentalmente forte. Este estudo deu origem ao *Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI,* Gucciardi & Gordon, 2009*)*, bem como concluiu que características como a resiliência, inteligência afetiva, controlo atencional, desejo de alcançar objetivos, conhecimento do jogo e autoconfiança são preditores de FM nesta modalidade.

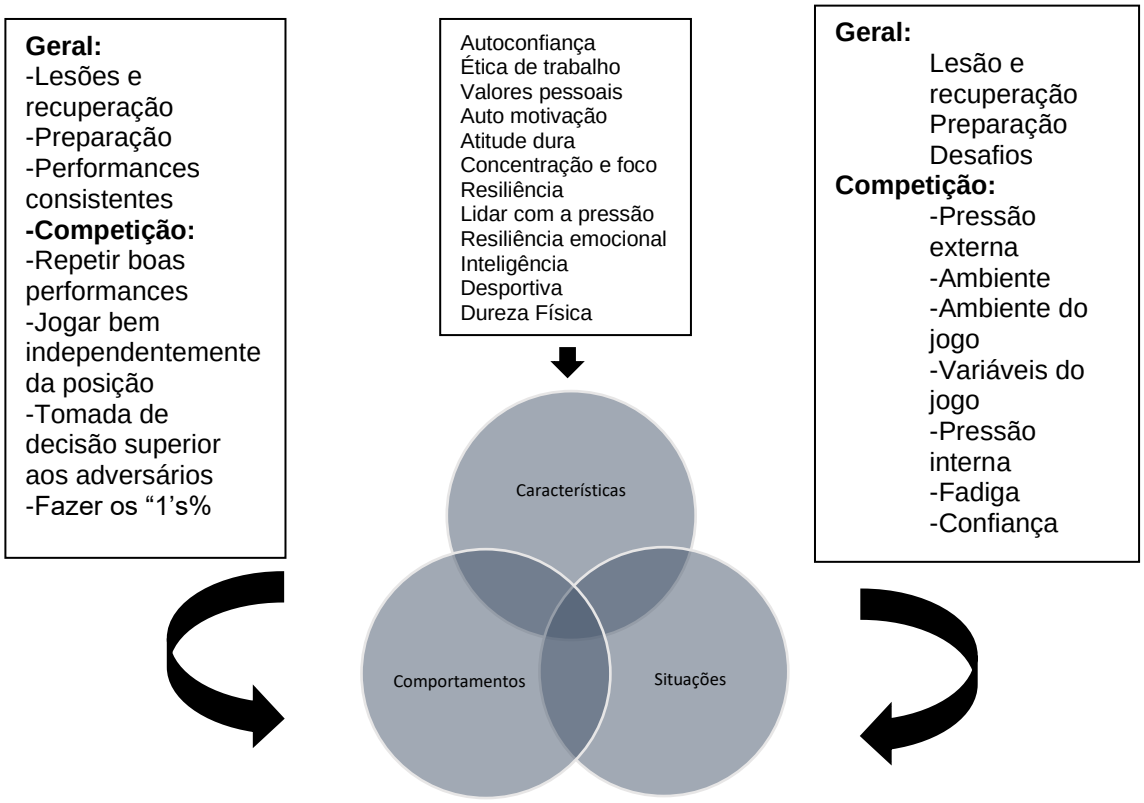


Figura 3. "Um modelo de força mental no futebol Australiano. Conceitos, subcategorias e categorias deduzidas indutivamente" (Gucciardi et al., 2008)

2.4 Desenvolvimento da força mental

Apesar da existência de modelos e estudos sobre a FM (eg., Bull et al., 2005; Jones et al., 2002; Jones et al., 2007; Thellwell et al, 2005) são escassos os estudos que relatem o desenvolvimento da FM nos atletas, e de que formas é que essa característica desponta. Bloom (1985) e Csikszentmihalyi et al. (1993) realizaram estudos em diversas áreas, como a música, o desporto e a

arte, em que afirmam que o indivíduo tem que desenvolver certas características psicológicas, hábitos e características físicas em ambientes propícios e com a ajuda de outros significativos, como a influência de familiares.Com efeito, é hoje consensual que o desenvolvimento de atletas de elite não é imediato, mas antes um processo de longo prazo, e é influenciado por vários indivíduos e fatores (Barreiros, Côté, & Fonseca, 2013). Bloom (1985) não descarta a importância dos fatores genéticos no desenvolvimento do talento, mas sublinha a importância do contexto em que o jovem talento está inserido, sendo a natureza contextual (eg., treino), o papel social da família, a qualidade do treinadores e os fatores psicológicos (eg., motivação) serem fatores críticos no desenvolvimento de um talento.

Na mesma investigação seminal, Bloom (1985), desenvolveu um modelo de desenvolvimento do talento divido em (i) anos inicias (ii) anos intermédios e (ii) anos finais. Côté (1999), baseando-se no modelo de Bloom (1985) desenvolveu o Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva (MDPD) em que utiliza uma terminologia um pouco diferente da de Bloom destacando, particularmente, o tipo de prática, de contexto e de influências psicossociais (i.e., anos de diversificação, os anos de especialização e os anos de investimento), os quais parecem assumir um papel de destaque no desenvolvimento da força mental. Aliás, o mesmo foi encontrado por outros estudos pioneiros no que diz respeito ao desenvolvimento do talento, isto é, que uma das características fundamentais associadas com o sucesso desportivo é a força mental (e.g., Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould et al., 2002).

2.4.1 O modelo bioecológico do desenvolvimento da Força Mental

Anthony, Gucciardi e Gordon (2014), através do seu meta-estudo, analisando vários artigos de autores previamente mencionadas (e.g: Bull et al, 2005; Connaughton et al. 2010; Gucciardi et al. 2009) concluem que ao desenvolvimento da FM é influenciado por quatro fatores fundamentais: (i)

características pessoais; (ii) interações com o ambiente; (iii) o desenvolvimento progressivo; e (iv) as experiências .

Características Pessoais

2.4.1.1

Estas características pessoais englobam habilidades maleáveis que um indivíduo pode implementar num determinado momento numa variedade de contextos diferentes, muitas vezes como resultado da aprendizagem com experiências anteriores (Anthony et al. 2014). Exemplos de estudos anteriores podem ser as *tough attitudes*, *tough thinking* e *tough character* (Bull et al., 2005) e estratégias cognitivas (Driska et al., 2012)

Interações com o ambiente

2.4.1.2

Esta segunda categoria é relativa à interação do atleta com o ambiente e os seus agentes, e que afetam o desenvolvimento de FM. Diferentes ambientes e fatores possibilitam, ou não, o desenvolvimento da FM. (Anthony et al. 2014). Um dos exemplos mais prementes da literatura é de Connaughton e colaboradores (2008, p.102) que afirmam que o “encorajamento de outros significativos servem como fator de inspiração e conhecimento.”. Outros fatores de interação com outros significativos que despertam o desenvolvimento da FM são a relação com os treinadores, colegas e pais (Butt et al., 2010) a relação treinador-jogador (Gucciardi et al., 2009).Igualmente um ambiente positivo e motivante promovido pelo treinador (Driska et al., 2012) e familiares que apoiam o atleta na sua atividade desportiva (Thelwell et al. 2010) contribuem para o desenvolvimento da FM.

Desenvolvimento progressivo

2.4.1.3

A quantidade de oportunidades e a consistência das mesmas também são fatores muito importantes no desenvolvimento da FM. Estas mesmas oportunidades podem estar relacionadas com a mudança de clube de um atleta, ou de treinador (Anthony et al., 2014). Em relação à consistência das oportunidades, é propicio que o ambiente de treino seja positivo, mas duro (Bull et al., 2005) e que haja oportunidades para a melhoria de habilidades, oportunidades de sucesso no treino e experiência competitiva (Connaughton et al., 2008)

Experiências

2.4.1.4

Esta quarta e última categoria tem como objetivo catalogar eventos significativos ou incidentes críticos durante a carreira de um atleta que promovam o desenvolvimento da FM. Estas experiências são mais eficazes para o desenvolvimento da FM quando o atleta tem uma boa base de suporte com a família, uma boa relação com o treinador e já tenha desenvolvido certas características e um certo nível de preparação (Anthony et al., 2014). Eventos como utilizar estratégias de coping sob pressão (Jones et al. 2002) e ultrapassar obstáculos (Driska et al. 2012) são os momentos em que este quarto e último tema se refere.

Mahoney, Gucciardi, Mallett e Ntoumanis (2014), no seu estudo sobre o desenvolvimento da FM, identificaram semelhanças entre o modelo bioecológico de desenvolvimento humano (Bronfenbrenner & Morris, 2006) e o processo de desenvolvimento da FM. Este modelo é composto por; processo, pessoa, contexto e tempo (PPCT) e relembram aos quatro fatores fundamentais identificados no estudo de Anthony et al. (2014). Portanto, nascido nessa mesma investigação, nasce o Modelo bioecológico do desenvolvimento da Força Mental (representado na figura 4) o qual integra precisamente: i) os processos proximais; ii) os indivíduos; iii) o contexto; e iv) o processo de tempo.

O *processo proximal* refere-se às oportunidades de desafio, aprendizagem e perceção que o atleta tem ao longo da carreira. Ambientes de treino duros (Weinberg et al., 2011) clima motivacional desafiante (Connaughton et al., 2008) são exemplos de ambientes que são propícios ao desenvolvimento da FM, segundo este modelo.

Na segunda componente do modelo, o *individuo* é dividido em três subcategorias (i) força (ii) recursos e (iii) exigências. A força refere-se a atributos, como Bull et al. (2005) sublinham *tough character, tough attitudes* e *tough thinking*; os recursos são por exemplo a capacidade de o atleta treinar capacidades psicológicas (Thellwell et al., 2010) ou ter um pensamento positivo e predeterminado (Mahoney et al. 2014) e as exigências, são características que são exigidas para singrar no desporto, como a competitividade (Connaughton et al. 2010).

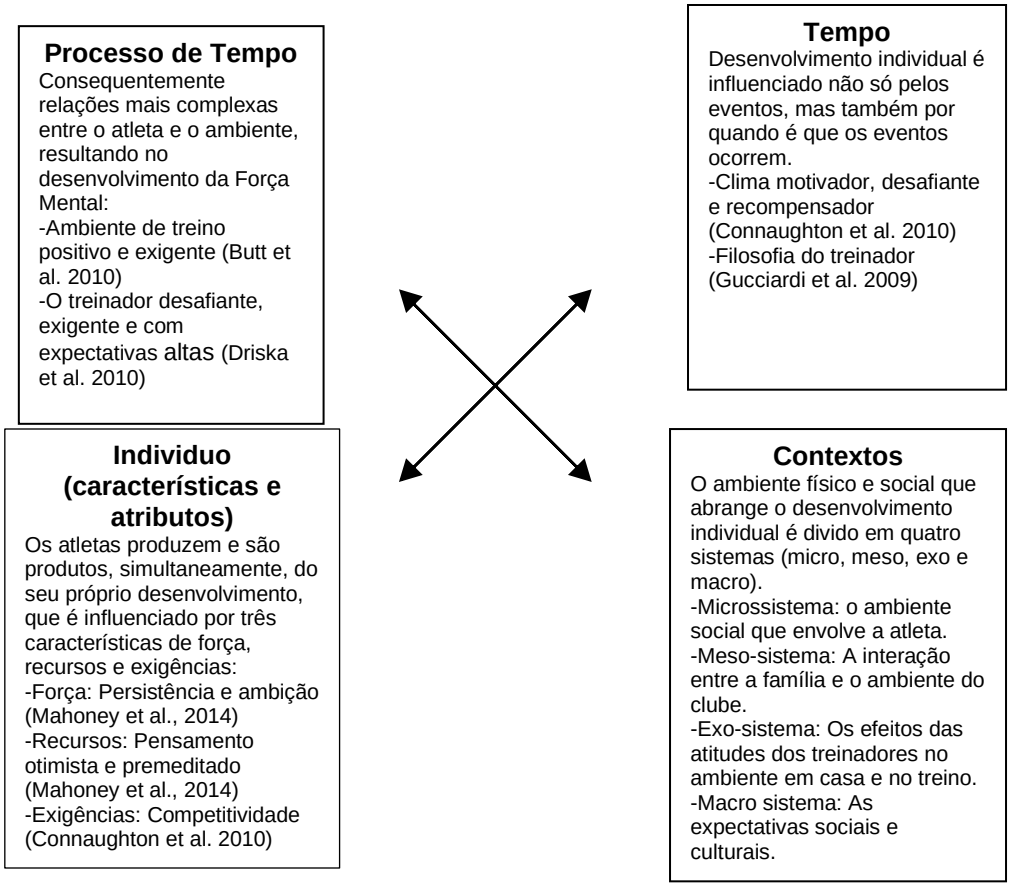


Figura 4. O modelo bio ecológico do desenvolvimento da Força Mental (adaptado de Krebs, 2009)

A terceira componente do modelo bioecológico, denominado contexto, incorpora ambientes sociais e físicos que influenciem o desenvolvimento do atleta (Bronfenbrenner & Morris, 2006). Os *contextos* são divididos em quatro sistemas; o microssistema, que se refere a como os indivíduos próximos do atleta (treinadores e pais) o influenciam; o meso sistema que se refere ás relações entre a família do atleta com os outros ambientes, com o clube; o exo sistema, que se refere aos efeitos das atitudes dos treinadores no ambiente em casa e no treino; e por fim o macro sistema, que se referem aos efeitos culturais e sociais sobre o atleta. No fundo, esta componente fala sobre os outros significativos e a sua influência no desenvolvimento da FM em várias dimensões. Podemos encontrar vários exemplos dessa influência e da sua importância na literatura. Gucciardi et al. (2009) referem a importância do relacionamento entre treinador e atleta, enquanto que Bull et al. (2005) sublinham a importância da relação entre colegas de equipa, família e treinador e por fim Thellwell et al. (2005) referem que a relação entre o staff pertencente a uma equipa e a sua relação com o atleta também é muito importante.

A última componente é o *tempo.* Segundo Bronfenbrenner e Morris (2006) o mais importante não é o que acontecer em determinado evento, mas sim quando ocorre. Por exemplo. Weinberg et al. (2011) acreditam que ter muitas oportunidades de aprendizagem é importante no desenvolvimento da MT, enquanto que Connaughton et al. (2010) dão muito valor ao sucesso no treino e na competição enquanto processo de desenvolvimento.

Este modelo bioecológico serviu de base a vários estudos já realizados na área da FM e é um bom modelo conceptual para enquadrar teoricamente futuras investigações relacionadas com o desenvolvimento deste construto, através de uma relação de interdependência entre as quatros categorias apresentadas.

2.4.2 O papel do treinador

Segundo Weinberg et al. (2011) a FM é ambiguamente treinada por processos de treino e incutida através do ambiente inserido. Seguindo a mesma linha de pensamento do desenvolvimento do talento, alguns autores estudaram

o conceito de FM e o seu desenvolvimento em atletas de elite (Bull et al., 2005; Connaughton et al., 2008). No estudo desenvolvido pela equipa de Bull et al. (2005), foi descoberto que as influências do ambiente são importantes no desenvolvimento de um caráter, de atitudes e pensamentos de um atleta de cricket mentalmente forte. Butt et al. (2010) num estudo realizado em atletas da *National Collegiate Athletics Association* (NCAA) afirmam que os treinadores tiveram uma grande influência no desenvolvimento da FM nos atletas. Algumas estratégias que utilizaram foram, por exemplo, criar um clima de treino fisicamente desafiador, mas com um ambiente positivo que promovesse a construção da confiança com oportunidades de aprendizagem. Connaughton et al. (2008) também referem no seu estudo que os estilos de liderança que os treinadores assumem tem uma grande importância no despoletar e no desenvolvimento da FM. A capacidade de moldar e modificar os ambientes de treino para criar situações competitivas e pressionantes para o atleta são uma boa estratégia para desenvolver a FM. (Weinberg et al. 2011). Apesar de que o equilíbrio com um ambiente positivo contribui para aumento da motivação e do desenvolvimento da FM. (Connaughton et al. 2008). Uma estratégia para alcançar esse ambiente de treino positivo, como afirma Weinberg (2013) é a utilização de *feedbacks* positivos, palavras de encorajamento e elaborar treinos que sejam divertidos e competitivos. Gould et al. (2002) reiteram que não existe uma estratégia concreta, eficaz consistente e igual para todos os atletas, e que o treinador deve conseguir entender o atleta que está a treinar e utilizar abordagens diferentes em diferentes situações e em diferentes atletas.

Gucciardi et al. (2009), numa investigação com o objetivo de perceber as perspetivas dos treinadores no desenvolvimento da FM nos atletas no Futebol Australiano, reiteram a premência da relação treinador-atleta, e a importância de existirem linhas de comunicação abertas com honestidade e respeito mútuo e clima positivo. Paralelamente, destacam ainda: a filosofia do treinador, dando prioridade ao desenvolvimento do atleta; o ambiente de treino proporcionado, desafiando os jogadores com objetivos e exercícios, levando-os até ao limite; estratégias específicas de treino, como aumentar a pressão em alguns exercícios ou até elogiar o comportamento de certo atleta à frente da equipa. Por outro lado, parece ser evidente que ao invés de uma influência positiva, é

também possível que os treinadores manifestem uma influência negativa no desenvolvimento da FM, nomeadamente quando promovem um contexto pautado por excessiva importância atribuída ao resultado final ao invés de uma visão centrada no desenvolvimento a longo prazo; por um foco nos erros e nos pontos fracos dos atletas; pelo estabelecimento de expectativas baixas ou irreais; ou pela criação de ambientes de treino pouco desafiadores e fáceis.

2.4.3 O papel dos pais

Além dos treinadores, também os pais desempenham um papel importante no desenvolvimento da FM. Dentro do espetro desportivo, os treinadores são elementos fundamentais para o desenvolvimento da FM, mas fora do contexto desportivo são os pais que assumem um papel fulcral. Segundo Brustad, Barbkes e Smith (2011) são os pais que numa fase inicial motivam os seus filhos a aderir à prática desportiva, aumentando assim também o seu divertimento. Os estudos realizados por Bloom (1985) e Côté (1999) reiteram a importância dos pais no desenvolvimento do jovem atleta para atingir o seu potencial talento. Gould et al (2002) na sua investigação que envolveu dez medalhistas olímpicos dos Estados Unidos, afirmaram que os pais têm um papel crítico e determinante no desenvolvimento psicológico dos seus filhos, e que numa fase precoce da carreira têm uma responsabilidade financeira, logística e de suporte social e emocional. Especificamente, os pais deste tipo de atletas parece evidenciar um grande compromisso com os seus filhos, promovem um estilo de vida ativo e saudável, possibilitam a experimentação de vários desportos, transportam os filhos para onde seja necessário, assistem aos jogos e treino, acreditando nas suas capacidades atléticas e congratulando todas as conquistas (Connaughton, 2008). Também é importante que os pais incutam uma mentalidade de que o trabalho árduo recriado num ambiente positivo é o caminho para o sucesso, e que a persistência é importante no caminho do sucesso (Gould et al. 2002, p.9).

"If you are going to do it, do it right!"

Bloom (1985) conclui na sua investigação que um ambiente disciplinado que promova a organização enquanto evita a criação de expectativas altas e desmedidas no jovem talento por parte dos pais, sem nunca

estar demasiado envolvido é propício para o desenvolvimento da FM do jovem atleta (Connaughton, 2008). Em relação às expectativas criadas pelos pais numa fase inicial, é importante que haja um foco direcionado para o desenvolvimento e diversão, embora haja também preocupações sobre o resultado e sucesso, apesar de não serem os objetivos principais. (Gould et al. 2002). Ao longo da carreira o papel dos pais no desenvolvimento psicológico e da FM é alterado, passando de líderes e influenciadores para apoiantes, apoiando o atleta nas adversidades ou quando lida com fases negativas, devendo não exercer demasiada pressão (Côté, 1999).

2.5 Padel

O Padel é um desporto muito recente, inventado em 1962 pelo mexicano Enrique Corcuera, no México (Castro et al., 2015). É um desporto jogado com uma bola e raquete, em duplas num *court* delimitado por paredes (vidros do fundo e malhas laterias) que fazem parte do jogo, com um tamanho de 20x10 (Pradas, Cachó, Otín, Quintas, Arraco & Castellar 2014). É, assim, um desporto que vigora na categoria de "jogos de raquetes" com muitas semelhanças ao ténis. Aliás, foi precisamente a pensar numa adaptação a esta modalidade que o fundador oficial desta modalidade, decidiu colocar paredes em redor de um campo de ténis (Sánchez-Alcaraz, 2013). Mais tarde, em 1974, Alfonse de Hohenlohe, introduziu a modalidade em Espanha, com o primeiro *court* a ser construído no *Marbella Club* perpetuando-se até aos dias de hoje (Castaño, 2009).

Maioritariamente praticado em países em que o espanhol é a língua fluente, a maioria dos artigos de investigação são em espanhol. Por ser um desporto recente, existe uma carência de estudos na área, o que promove que cada vez mais a modalidade seja estudada, de forma a acompanhar o seu crescimento. Sanchez-Alcaraz, Courel e Cañas (2015) realizaram uma revisão sistemática no Padel, e encontraram 53 artigos revistos neste desporto, divididos em 7 áreas (História, Fisiologia, Biomecânica, Psicologia do Desporto, Rendimento Desportivo, Tática, Sociologia e Sócio-economia e Educação). Noutra revisão sistemática Villena-Serrano et al. (2016) contabilizam três estudos na área da psicologia. Um debruçou-se sobre a perceção de fatores

que provocavam lesões num jogador de Padel (Sánchez-Alcaraz & De Prado, 2014), outro conduziu um questionário de personalidade no Padel feminino (Ruiz, 2008) e outro estudou as características psicológicas de jogadores de Padel de alto rendimento (Ruiz & Lorenzo, 2008) concluindo que o nervosismo, a ativação, a motivação, a auto-confiança e o stress e ansiedade alteravam a performance de um jogador de Padel em qualquer competição.

Assim, considerando que existem ainda poucas investigações científicas na área, designadamente na área da psicologia do desporto e da força mental parece-nos fundamental que mais investigações se realizem, nomeadamente através do estudo de atletas de alto nível.

CAPÍTULO III- METOLOGIA DO ESTUDO

3. Metodologia

3.1 A Participante

A amostra desta investigação foi constituída pela atleta Ana Catarina Nogueira (ANC), mais conhecida por “Nogui”, atleta profissional de Padel desde 2010. Nascida no Porto, Portugal, praticou várias modalidades antes de chegar ao Padel. Começou a sua vida desportiva na natação e no ténis de mesa, e depois, por influência do irmão, jogou basquetebol num clube de Gaia, em simultâneo com a modalidade que mais anos praticou na sua vida, o ténis. Entre a transição do ténis para o Padel, Ana Catarina Nogueira ainda se aventurou no voleibol de praia.

Em 1994 começa a sua aventura no ténis profissional, em simultâneo com os estudos na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, onde se licenciou em Desporto e Educação Física a partir de 1996. Durante a sua carreira profissional, ANC teve como pináculo do ténis o lugar número 383 do *ranking* mundial em singulares, em outubro de 2000, e no que toca a duplas atingiu em abril de 1999 o número 386 do *ranking*. Conquistou três finais da *International Tennis Federation* (ITF). Além destes prémios individuais, junta ao seu palmarés mais três títulos em duplas em torneios ITF. Além desde torneios internacionais, ainda foi tricampeã nacional absoluta nos anos de 1999, 2000 e 2004 e é a atleta nacional com o maior número de participações da FED-CUP a representar a seleção de Portugal, tendo já alcançado o topo do ténis a nível nacional com o primeiro lugar no ranking.

Findada a sua carreira profissional de ténis, “Nogui” experimenta o voleibol de praia, mas, em 2010 pelas mãos de Pedro Cordeiro, atual selecionador nacional de Ténis, começa a sua aventura no Padel. Nos quadros 5 e 6 podemos analisar os principais títulos e estatísticas da atleta no contexto competitivo nacional e internacional, com destaque para o título de Campeã Europeia em 2015, bem como para a conquista de duas finais do World Padel Tour (WPT). No contexto nacional, Ana Catarina Nogueira é então considerada unanimemente a melhor jogadora de Padel de sempre.

Quadro 5. Palmarés da atleta no Padel

Palmarés no Padel
Octa-campeã nacional (2010,2011, 2012, 2013, 2014, 2016, 2017, 2018)
Campeã europeia (2105)
Vica campeã europeia (2017,2019)
3º lugar no Campeonato do Mundo de seleções (2014, 2018)

Quadro 6. Partidas WPT realizadas pela atleta. Adaptado do site www.worlpadeltour.com

Estatística	**Alcance no toreio**	
Partidas jogadas: 180	Campeã: 2	Quartos-de-final: 17
Partidas ganhas: 90	Finalista: 2	Oitavos-de-final: 36
Eficácia: 50%	Semifinalista: 4	Dezasseisavos-de-final: 20

3.2 A Entrevista

Este estudo utiliza uma abordagem de caso de estudo. Foi utilizada uma metodologia qualitativa com o objetivo primordial de compreender, descrever e interpretar comportamentos, experiências, comportamentos, interações e contextos sociais da atleta (Denzin & Lincoln, 2010). Segundo Minayo (2014, p.21):

> "a pesquisa qualitativa preocupa-se com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde ao universo mais profundo das relações, dos processos e dos fenómenos, que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis"
>
> Minayo (2014)

A investigação qualitativa tem, na sua essência, quatro características fundamentais (i) A fonte direta dos dados é o ambiente natural e o investigador é o principal agente da sua colheita, (ii) os dados recolhidos são essencialmente de caráter descritivo, (iii) o investigador interessa-se sobretudo, por tentar compreender o significado que os participantes atribuem ás suas experiências, e (iv) a análise dos dados é feita de forma indutiva. (Pinto, Campos, Gomes & Siqueira, 2018).

Dentro da investigação qualitativa podemos utilizar várias técnicas de recolhas de dados, desde que sejam cientificamente validadas, no caso desta investigação a entrevista foi a técnica escolhida. Segundo Minayo (2015), a entrevista individual é uma “conversa com finalidade”, caracteriza pela sua organização e utilidade para o estudo que se designa. Pode ser caracterizada de três formas distintas:

> (a) levantamento de opinião, quando é mediada por um questionário totalmente estruturado, no qual a escolha dos interlocutores está condicionada às respostas a perguntas formuladas pelo investigador;
>
> (b) entrevista semiestruturada, que combina um roteiro com questões previamente formuladas e outras abertas, permitindo ao entrevistador um controle maior sobre o que pretende saber sobre o campo e, ao mesmo tempo, dar espaço a uma reflexão livre e espontânea do entrevistado sobre os tópicos assinalados. Essa modalidade é a mais utilizada por principiantes.
>
> c) entrevista aberta ou em profundidade, que consiste numa interlocução livre, balizada pelos parâmetros do objeto de estudo. O pesquisador apresenta brevemente o objetivo e o sentido da conversa e seu interlocutor discorre à vontade sobre o tema. O foco aqui são as modalidades abertas e as semiestruturadas. (Minayo e Costa, 2018)

No caso da presente investigação, a entrevista semiestruturada foi o método escolhido para a recolha de dados. No que toca à estrutura do guião de entrevista, foi divido em cinco partes fundamentais. A primeira parte funcionou como uma abordagem inicial sobre o tema da FM e as perspetivas que a atleta tinha sobre o conceito, e também como uma análise exploratória do passado da atleta no desporto. As outras quatro partes funcionaram como uma divisão da carreira da atleta, tendo como base as três fases de desenvolvimento de talento do modelo de Bloom (1985) e Cotê et al. (2003), e uma fase de manutenção, designadas; (1) anos iniciais, (2) anos intermédios, (3) anos profissionais e (4) anos de manutenção. Em relação ao conteúdo de cada uma das quatros fases, o Modelo bioecológico adaptado de Krebs (2009) e a entrevista realizada por Connaguhton et al. (2008) no seu estudo sobre o desenvolvimento da FM e sua

manutenção a atletas olímpicos medalhados e a campeões mundiais, serviram de base para a construção do guião de entrevista. Dentro de cada fase de divisão da carreira da atleta, o objetivo primordial foi perceber o peso dos fatores pessoais, do contexto de treino e desenvolvimento e dos outros significativos, para a evolução da FM ao longo da carreira.

Várias entrevistas foram efetuadas previamente à entrevista final, com atletas da modalidade e de outras modalidades, de forma a aperfeiçoar o guião e refinar a forma como a entrevista era conduzida, de modo a não existirem momentos de incerteza e indecisão. A data foi delineada consoante a disponibilidade da atleta, devido à existência dos torneios *World Paldel Tour* em Espanha. No início, numa espécie de introdução ao tema da FM, foram feitas perguntas sobre o conceito para perceber a perspetiva da atleta em relação ao tema, e também de forma a criar um ambiente relaxado e positivo para o resto da entrevista. Após a pré-entrevista, a atleta foi convidada a recuar no tempo e lembrar-se de momentos que ocorreram no passado; portanto a imersão e a concertação no espaço temporal foram fundamentais para o sucesso da entrevista. A entrevista durou cerca de 75 minutos e foi realizada por mim, numa plataforma eletrónica de reuniões on-line. A entrevista foi guardada em dois tipos de formatos diferentes, em vídeo e em áudio.

3.3 A análise

A entrevista foi transcrita verbatim, sendo numa fase posterior, modificada com o intuito de melhorar a fluidez do texto, sem nunca alterar o teor da resposta da atleta. Antes de análise da entrevista, as primeiras unidades de significância já estavam pré-definidas. A divisão previa de cada fase de desenvolvimento dos modelos de Bloom (1985) e Côté (1999) em *Fatores Pessoais, Contexto de treino e desenvolvimento e Outros Significativos,* permitiram a existência de um ponto de partida para a criação de subcategorias de primeira ordem e de segunda ordem. Portanto podemos afirmar que foram utilizados métodos dedutivos numa primeira divisão e indutivos para a análise de dados emergentes da entrevista. Dois investigadores participaram no processo de análise de dados em fases diferentes, para o controlo da qualidade de resultados, originando as subcategorias de primeira ordem e as subcategorias de segunda ordem.

CAPÍTULO IV- RESULTADOS

4. Resultados

4.1 Definição

Numa fase inicial da entrevista, foi realizada uma abordagem introdutória da temática à atleta, para perceber a sua perspetiva acerca do conceito de FM e se essa perspetiva está de acordo com a literatura.

A característica principal que destacou, e que dá muito enfâse ao longo da entrevista realizada, é a resiliência.

> "(…) resiliência (…) o fator de nunca desistir"

> "(…) é uma capacidade que, que o atleta tem que ter ou tem que trabalhar. Uma capacidade de, de luta, de esforço, de, de não desistir"

> "nunca desistir ou (…) lutar até ao fim."

Além disso, reforça que a positividade é muito importante na força mental.

> "é uma capacidade que (…) de pensar positivo."

> "e ser predisposto e positivo é fundamental na força mental."

Estes duas características, a positividade e a resiliência, são os fatores que a atleta considera serem mais importantes num atleta mentalmente forte. Em relação à sua treinabilidade, a atleta considera que é possível, tal como outro qualquer aspeto técnico do jogo.

> " Sim! Acho que sim. Acho que, que é uma coisa que é treinada como todos os outros aspetos do jogo."

> "É claro que, é uma, é um desafio porque não é fácil, a força mental é algo que se trabalha muito e durante muito tempo, mas acho que é um fator fundamental que deve ser trabalhado, e deve ser dado atenção e, e treino."

4.2. Anos Iniciais

No quadro 7 foi apresentada a categorização relativamente à primeira etapa de desenvolvimento, isto é, os anos iniciais. A este nível foi verificado que relativamente aos fatores pessoais a atleta destacou características como a disciplina, a coragem e a resiliência; relativamente ás suas experiências considerou que a exigência de um desporto individual, as adversidades e a participação em várias modalidades foram fatores importantes no desenvolvimento da sua FM, e que não sentiu flutuação dos níveis de FM devido ao facto de desconhecer esse conceito. Em relação ao contexto de treino e desenvolvimento, a atleta destaca que existia uma relação simbiótica entre a sua família, o clube e a escola, o que originou que existissem todas as condições propícias de treino, como o apoio familiar necessário na logística da sua vida desportiva e na competição. Por fim, no que toca aos outros significativos, a atleta destaca o papel do treinador, em particular a sua filosofia de treino e as suas capacidades de comunicação e liderança e o papel importante que a família desempenhou nesta fase, contribuindo no apoio indispensável nesta fase e valorizando o processo de desenvolvimento humano e desportivo através do desporto, nunca esquecendo o papel da diversão. Todas as categorias foram explicadas sucintamente, com recurso a excertos da entrevista realizada.

Quadro 7. Categorização da Força Mental e sua evolução nos Anos Iniciais.

Dimensão	Subcategoria de 1º ordem	Subcategoria 2ª de ordem
Fatores Pessoais	**Características**	**1.** Disciplina **2.** Coragem **3.** Resiliência
	Experiências	**4.** Exigência de um desporto individual **5.** Adversidades **6.** Participação em várias modalidades
	Flutuação de Força Mental	**7.** Inconsciência do conceito de força mental
Contexto de treino e desenvolvimentos	**Tríade família, clube e escola**	**1.** Apoio na logística **2.** Apoio na competição **3.** Condições de treino
Outros Significativos	**Papel do treinador** **Família**	**1.** Filosofia de treino **2.** Comunicação e liderança **3.** Apoio dos membros da família **4.** Acompanhamento do pai **5.** Valorização do processo e divertimento

Fatores Pessoais

4.2.1.

Nesta fase inicial, experimentou diversos desportos que a ajudaram mais tarde a desenvolver certas características ligadas à FM.

> Sim, antes do basquete, joguei ténis de mesa, também tive na natação, depois fui para o basquete, para o ténis e agora por último. Entre o ténis e o padel ainda tive uma experiência no volvei de praia, e agora no padel. E apesar de, eu, eu acho que desde muito pequena sabia que gostava muito de desporto e que gostava de ser atleta, de ser jogadora e dai este, este percurso desde muito nova até agora. Que também muita gente diria que com a minha idade já não, já não seria atleta, mas continuo a ser.

A atleta afirma que nesta fase não tinha conhecimento conceito de FM, mas diz-nos que em relação aos outros era corajosa e que, talvez, só agora se tenha apercebido que isso era uma característica que lhe conferia alguma FM.

> Acho que nos, (…) primeiros tempos não. E eu tenho um, por acaso recordo-me que, que o meu irmão. Eu tenho um irmão mais velho e foi ele que começou no basquete, porque antes jogávamos ténis de mesa e ele quando jogava, quando tinha um torneio, ou quando tinha um jogo ficava muito nervoso, e eu não. Eu jogava à vontade (…) Por

> isso na altura não tinha essa consciência do que era mentalmente forte, olhando para trás vejo aí um exemplo do que, do que depois vim a tornar mais tarde.
>
> E acho que, por acaso, acho que a diferença ou a passagem de um para o outro, ajudou, porque num desporto individual é preciso muito mais força mental do que no coletivo.

Na formação e no início da prática do ténis, houve um momento em particular que ajudou na motivação da atleta a querer ser melhor e a superar-se, uma adversidade que permitiu à atleta focar-se num objetivo.

> E, os meus pais estavam a pensar levar-me para um clube, para eu começar a treinar e o primeiro sítio onde foram, houve um treinador que, disse, mas com esta idade já não vai a tempo. Ah, e pronto, não sei muito bem como é que lidei com isso, quer dizer na altura fiquei, na altura devo ter ficado um pouco triste, mas depois passou rapidamente porque como encontramos outro clube e outro treinador que, que assumiu realmente que eu podia, e sempre me disse que eu podia chegar lá, que eu era muito boa, que, que eu tinha muito jeito, rapidamente esqueci um bocado isso, ou então ás vezes lembro-me para me dar, ao contrário, para me dar força, e que se comentário tipo, provar que eu era capaz.

Consideramos então que as experiências da atleta são importantes para o desenvolvimento de certas características que influenciam na FM. As adversidades ajudaram a que a atleta tivesse a capacidade de se motivar e ultrapassar um obstáculo difícil de ser ultrapassado. Além desta motivação e coragem no início da carreira, a atleta desenvolveu outras características como a disciplina e a resiliência.

> (…) a disciplina de treino, porque como tinha as coisas bastante organizadas era fácil seguir uma rotina, era fácil ser, ser disciplinada e também estas pessoas que estavam interessadas sendo família, sendo escola, sendo clube, sempre me faziam ver a importância de seguir as regras, as tarefas, de ser disciplinada, de, de treinar sempre o melhor possível, e acho que se calhar, pode ter desenvolvido em mim o ser disciplinada desde nova.
>
> (…) a questão de algum jogo de ténis em que… recordo-me de um jogo em que tava a correr mal, tinha perdido o primeiro set, tava a perder o segundo 5-0, e de repente comecei a recuperar no resultado, comecei a ganhar jogos, e, de repente dei a volta ao segundo set e ganhei o terceiro. Acho que esse tipo de, de situações de estar muito por baixo do jogo e a perder por muito ajuda a desenvolver a questão de ser mais, mentalmente mais forte.

Por fim dentro dos fatores pessoais**,** é importante perceber que apesar de estes episódios terem ocorrido na vida da atleta, a própria não sabia que iriam ter influência no desenvolvimento da FM, e que este conceito é algo que é desconhecido para a jovem Ana Catarina Nogueira. O treino deliberado não foi promovido nesta altura, e tal como poderemos ver mais a frente, fatores como a

diversão são prezados nesta fase. Não existindo a noção do conceito da FM, a sua flutuação também é inexistente.

> No início, no início acho que não, no início acho que era tudo muito mais simples.

Por consequência, e desconhecendo o que é o conceito de força psicológica, a atleta também desconhece técnicas que poderiam melhorar a sua FM.

> Não tinha consciência nem inconscientemente o fazia.

Contexto e desenvolvimento

4.2.2.

De seguida, tentamos então perceber se os contextos vividos pela atleta estavam intrinsecamente ligados e se eram benéficos para o desenvolvimento pessoal da atleta. Com isto, tentamos perceber se a influencia da tríade família, clube e escola foi positiva para a Ana Catarina Nogueira e de que forma é que a ajudou.

> O ambiente familiar sem dúvida, porque, os meus pais sempre me apoiaram no desporto. Levavam-me aos treinos, iam-me buscar, levavam-me aos jogos e iam-me buscar e, gostavam sempre de ficar a ver e tal, portanto essa parte familiar sempre me ajudou. A nível de escola também, sempre me ajudaram, e a nível do clube também. Neste caso sempre me deram e tentaram apoiar e deram-me as condições melhores que tinham para que eu pudesse treinar e sentir-me bem e lá está, estar confiante para ter mais força.

Analisando esta reposta da atleta após perguntarmos se a família, a escola e o clube foram benéficos para o desenvolvimento da sua FM, podemos perceber que a família a apoiou e foi muito importante na parte logística da parte desportiva. A nível escolar, nesta fase, sempre sentiu um apoio, e que a nível de clube o maior apoio que lhe deram foram as condições de treino, de modo a sentir-se confiante para treinar e competir.

Outros Significativos

4.2.3.

A influência dos agentes próximos da atleta é importante para a sua evolução enquanto jogadora, e, nesta fase muito precoce da carreira, também é importante perceber que o desenvolvimento da personalidade é algo que está intrinsecamente relacionado com as influências ao nosso redor. Portanto, sabendo isto, tentamos perceber que tipo de influências e que importância tiveram as pessoas próximas da atleta para o desenvolvimento da sua FM.

A base familiar é muito importante nesta fase, porque o apoio logístico como já vimos mais atrás é fundamental, devido à falta de autonomia da atleta nestes anos precoces. Mas o apoio também tem uma vertente emocional, como podemos constatar quando perguntamos a atleta sobre a importância do apoio familiar nesta fase.

> Sim, sim, sim! Acho que sempre, sempre apoiaram, apoiaram nisso porque sentiam que era aquilo que eu gostava e queria fazer, portanto sempre tive o apoio deles em, em todos, em todos os desportos.

E ainda dentro do apoio familiar, quisemos perceber quem foi a pessoa que ajudou a atleta a ser mentalmente mais forte nesta fase e de que forma, concluímos que o apoio do seu pai foi muito importante.

> (…) acho que o meu pai, era o que me acompanhava mais nos torneios, não é? Acompanhava-me mais de perto na competição

Quisemos apurar, também, que tipo de ênfase é que a família tinha na prática desportiva da atleta, isto é, se o mais importante no desporto era a sua evolução e desenvolvimento dentro da modalidade ou, se ganhar era o fator chave para a participação desportiva, e obtivemos uma resposta interessante.

> É claro que, é sempre, é sempre difícil dar a volta ao ganhar. Ganhar aparece sempre, é normal nas pessoas, é, é complicado não, não ir por aí. Mas também falavam sempre na questão da diversão e do, e do treinar e melhor, portanto compensava um bocado por aí!

Em relação ao treinador e ao seu apoio, a Ana Catarina Nogueira sente que o treinador é fundamental na evolução da FM, e que as várias filosofias de treino de cada um são importantes para o desenvolvimento individual como atleta.

> (…) a importância que o treinador tem no, no treino e segundo, e seguir a filosofia de treino deles acho que, acho que também é importante para essa força mental. Sempre tive treinadores que pronto, eram muitos interessados e que, e que falavam e faziam-se ouvir, e sempre, e acho que isso também ajudou na força mental.

Por fim, nesta fase, perguntamos a atleta se havia algo que não tivesse sido perguntado e que pudesse ter influência no desenvolvimento da FM, e a atleta diz-nos que a observação de outros atletas e o facto de existirem ídolos como exemplo a atingir era importante.

> (…) talvez o ver, ver outros jogadores, ver jogos e ter atenção ao que eles faziam, também se calhar aquela coisa do ter ídolos e se calhar ajudou um bocadinho também nisso.

4.3 Anos intermédios

No Quadro 8 é apresentada a categorização relativamente à segunda fase de desenvolvimento, isto é, os anos intermédios. A este nível podemos verificar que em relação aos fatores pessoais a atleta destacou características como a organização, a superação e a disciplina; relativamente ás suas experiências, a atleta destaca o aumento da autoconfiança com a vitória, a pressão de continuar com as vitórias e as técnicas que utilizava; e por fim, dentro dos fatores pessoais, a atleta refere a autoconfiança como melhoria da sua autoconfiança e a derrota como um elemento desmoralizador, e que estes dois fatores influenciaram a flutuação dos seus níveis de FM. Dentro do contexto de treino e desenvolvimento, a atleta destaca que neta fase teve de sacrificar algumas partes da sua vida quotidiana para alcançar melhores níveis de performance. A vida universitária, os eventos familiares, a sua vida social foram frações da sua vida que tiveram de sofrer algumas mudanças, mas também considera que a implementação de uma rotina saudável e as viagens que tinha de fazer para as competições eram um sacrifico. No que toca aos outros significativos, a atleta afirma que nesta fase a FM era um elemento diferenciador das adversárias, que não sentiu muito apoio a sua vida académica com a sua escolha de se tornar atleta, e que sentiu muito apoio do clube e da família. Além disto, sublinha que o apoio e trabalho com um psicólogo do desporto nesta fase foi muito importante, ajudando-a a lidar melhor com os erros, na melhoria da sua concentração e

aumento dos níveis de autoconfiança. Seguidamente todas as subcategorias serão explicadas sucintamente, com recurso a excertos da entrevista realizada

Quadro 8. Categorização da Força Mental e sua evolução nos Anos Intermédios.

Dimensão	Subcategoria de 1º ordem	Subcategoria 2ª de ordem
Fatores Pessoais	***Características***	**1.** Organização
		2. Superação
		3. Disciplina
	Experiências	**4.** Aumento da autoconfiança com a vitória
		5. Pressão de continuar com as vitórias
		6. Técnicas utilizadas
	Flutuação de Força Mental	**7.** Autoconfiança com resultados positivos
		8. Derrota como fator desmoralizador
Contexto de treino e desenvolvimentos	**Sacrifícios**	**1.** Vida Universitária
		2. Eventos familiares
		3. Vida Social
		4. Rotina Saudável
		5. Viagens
Outros Significativos	**Adversários**	**1.** **A força mental como fator diferenciador**
	Universidade	**2.** Falta de apoio
	Clube	**3.** Apoio do clube
	Psicólogo	**4.** Lidar com os erros
		5. Melhoria da autoconfiança
		6. Melhoria da concentração
	Família	**7.** Apoio familiar

Fatores Pessoais

4.3.1

Nesta segunda fase de desenvolvimento da atleta, em que existe uma certa especialização na modalidade escolhida para a prática, neste caso o ténis, queremos continuar a perceber o que características é que desenvolveu que possam ter beneficiado a evolução da sua FM, e como é que isso aconteceu. Mantendo a divisão de subcategoria, percebemos que a atleta desenvolveu certas características também por estar numa fase em que a sua rotina diária era diferente, por exemplo, a entrada na faculdade fez com que houvesse um ganho na capacidade de organização, de forma a conseguir conciliar os estudos com a vida académica.

> Muitas vezes é, muitas vezes a capacidade de organização, não é? De, de, de capacidade de agendar tudo o que era preciso fazer num dia. Mas, mas também o, o ser disciplinada que acho que na primeira fase, eu já trazia, eu já trazia isso da primeira fase também foi uma característica, que eu também continuei a, a desenvolver

Também, como poderemos posteriormente constatar, um dos grandes obstáculos que a atleta ultrapassou foi a falta de apoio da faculdade, e isso fez com a atleta tivesse de fazer um esforço extra para conciliar a vida universitária com a vida desportiva. Esse esforço, segundo a mesma, desenvolveu a sua capacidade de superação.

> Acho que a nível de, de, da faculdade levou-me a, levou-me a um, digamos assim, a um esforço extra, por um lado, e por outro, desenvolver a capacidade para, para ultrapassar obstáculos que iam aparecendo, a esse nível. E acho que me, acho que me ajudou nisso.

O trabalho com um psicólogo desportivo foi, segundo a atleta, fundamental nesta fase. Com a sua ajuda foi capaz de lidar melhor com a pressão de vencer e melhorar os seus níveis de autoconfiança.

> Eu acho que, nesta altura, o trabalho com o psicólogo foi, foi fundamental para ultrapassar aquelas fases de menor, de menor confiança e de mais pressão de ganhar. E acho que, e acho que as características, a característica que, que mais me ajudou a desenvolver foi, foi mesmo a questão do lidar com os erros e não deixar que isso depois influenciasse a concentração e a confiança.

Além disso, desenvolveu técnicas importantes para o desenvolvimento da FM. Na fase anterior a atleta não tinha noção do que era este conceito, e nesta fase a ajuda e mentoria de um psicólogo permitem que a atleta devido às técnicas aprendidas, melhore os seus níveis de motivação, concentração e até de definição de objetivos.

> As que aprendi com o trabalho com, com o psicólogo, não é? Na altura até cheguei a fazer, a começar a fazer um diário daquilo que eu fazia durante o dia. Um diário de treino digamos assim, e nesse diário apontava algumas coisas como aquilo que tinha sentido, aquilo não é, eu achava que tinha corrido, etc. E depois todas as outras técnicas de, de, de concentração, de definição de objetivos, de, de, do lidar com os erros, da auto motivação. Depois comecei a usar essas técnicas.

O trabalho investido pela atleta foi refletido nos resultados que começou a ter. As vitórias começaram a aparecer e o seu nível em relação aos adversários começa a ser mais homogéneo à medida que o nível de dificuldade aumenta, mas a atleta diz que a verdadeira diferença entre ela e os seus oponentes estava na FM.

> Sim, nesta fase, depois já se acabava por distinguir um pouco a, acaba por me distinguir um pouco a nível de, de resultados que tinha em relação aos outros. E, portanto, eu notava que, às vezes até podiam jogar há mais tempo ou jogar melhor tecnicamente,

> mas eu de alguma maneira conseguia compensar essa diferença através de, de lutar, da força mental, não é? para ultrapassar essas, essas dificuldades.

Os seus níveis flutuação dos seus níveis de FM nesta fase tiveram algumas oscilações. Percebemos que o fator vitória e derrota na atleta causavam essas tais discrepâncias no que toca à força psicológica e autoconfiança.

> Houve uma fase em que eu sentia que por muito mal que jogasse ou por muito abaixo no resultado que, que estivesse, que iria sempre conseguir dar a volta ao jogo e ao resultado. E houve outra fase que, que com as derrotas e a baixa falta de confiança etc. Que depois a, a força mental não vem ao de cima. E não ajuda.

> (…) como comecei a ter muito bons resultados, comecei a, a ser sentir muito mais confiança, muito mais autoconfiança naquilo que fazia e isso ajudava na força mental. Houve alturas que eu sentia que por muito mal que jogasse que era capaz de dar a volta ao jogo e ao resultado. Mas, mas também lá está, depois também quando se começa a, a ganhar muito ou digamos assim, a ganhar tudo, depois tem o revés, o outro revés, que é sempre que se entra em campo, sentir a pressão que se tem que ganhar, porque, porque sim. Porque se está à espera disso, e, e às vezes houve, houve uma ou outra fase em que eu não lidava bem com isso. E, portanto, também dai o, o trabalho com o psicólogo.

Contexto e desenvolvimento

4.3.2

Nesta fase intermédia a atleta é obrigada a tomar muitas decisões, até porque a sua vida não é só o desporto. Existe a vertente universitária, desportiva, social e familiar. Mas, como é natural, muitas vezes tem de fazer escolhas para conseguir treinar mais e estar presente nas competições, e então percebemos que os sacrifícios são fundamentais para de atingir níveis altos de performance para se competir a alto nível. Podemos então afirmar, que no caso da atleta os sacrifícios foram imperiais para conseguir atingir um nível alto.

> Esta fase era a fase em que, dos anos em que toda a gente saia a noite, toda a gente ia a festas, passar fim-de-semanas fora etc. E eu, e eu nunca saí à noite, não, não, não ia a festas, não ia a discotecas. Tentava sempre deitar-me cedo para depois poder dormir o suficiente e recuperar para o dia a seguir. Houve, naturalmente, houve alguns eventos familiares que eu não fui, que faltei, como aniversários etc. Pronto, acho que são esses mais ou menos esses, o estar com os amigos, era muito mais raro. Mesmo a própria experiência na faculdade que não... eu fiz o curso, demorei mais anos a fazer o curso, mas, não fazia assim vida de faculdade, não é? Ia às aulas, e voltava para casa, ou ia aos treinos, ia às aulas, voltava para os treinos, era tudo muito, muita organização, muitos horários, para fazer, para conseguir enquadrar tudo o que tinha para fazer

Outro sacrifício que a Ana Catarina Nogueira teve se se sujeitar para a competição, foram as viagens, e o facto de ser necessário conciliar tudo com as

outras vertentes da vida dela. Apesar de ter desenvolvido, como já constatamos anteriormente, a sua capacidade de organização, foi algo que marcou a atleta como sendo um sacrifício

> (…) E cada vez mais a viajar e era preciso, por exemplo, a nível de faculdade conciliar exames com os torneios.
>
> (…), é preciso viajar muito. Os torneios na altura eram quase todos fora de, de Portugal e era preciso viajar vinte ou trinta semanas ao ano.

Outros Significativos

4.3.3

Anteriormente já referenciamos alguns indivíduos que forma importantes para a atleta e para o desenvolvimento da sua FM, os adversários e o psicólogo já foram referenciados na subcategoria *Fatores Pessoais*, pelo facto de terem ajudado a atleta a desenvolver certas características. Percebemos que o psicólogo foi mesmo um fator fundamental para a atleta conseguir melhorar os níveis de autoconfiança e concentração e a sua capacidade lidar com os erros.

> Mas acho que, acho que aqui o que mais teve influência na força mental foi o, o trabalho do psicólogo.
>
> Eu acho que, nesta altura, o trabalho com o psicólogo foi, foi fundamental para ultrapassar aquelas fases de menor, de menor confiança e de mais pressão de ganhar.
>
> de concentração, de definição de objetivos, de, de, do lidar com os erros, da auto motivação

Em relação à faculdade, também percebemos que a atleta não recebeu o apoio total para a progressão enquanto atleta, porque ao mesmo tempo que havia torneios e competições, não havia um ajuste da faculdade para que a atleta conseguisse conciliar tudo, então a atleta teve de tomar a decisão de estudar durante mais tempo para conseguir acabar o curso que sempre ambicionou.

> Eu, eu acabei por aos dezoito anos entrar na faculdade de desporto, e portanto, um bocadinho também a pensar no futuro não é? E a fazer a licenciatura, portanto sempre achei que o, que o desporto de uma forma ou de outra iria fazer parte do meu futuro.
>
> E cada vez mais a viajar e era preciso, por exemplo, a nível de faculdade conciliar exames com os torneios. Justificar faltas etc. E aí senti que na faculdade não entendiam tão bem, digamos assim, este estatuto de atleta. Havia professores que não, que não adaptavam as coisas e aí senti um bocadinho mais de dificuldade
>
> A mudança foi que, eu decidi, sem abandonar os estudos, digamos assim, e a faculdade, decidi, dar muito mais tempo á carreira no ténis, que realmente era preciso, no ténis é

> preciso treinar quatro ou cinco horas por dia, é preciso viajar muito. Os torneios na altura eram quase todos fora de, de Portugal e era preciso viajar vinte ou trinta semanas ao ano. E eu decidi, fazer, fazer, fazer a faculdade, dividir, dividir os anos, demorar mais tempo a fazer, para exatamente ter essa disponibilidade para treinar e para ir fazer os torneios.

A nível familiar a atleta sentiu sempre o apoio necessário, tal como a nível de clube.

> A nível familiar, sempre tive, sempre teve o mesmo apoio e de clube também.

Finalmente, em relação as filosofias de treino do treinador e a sua influência no desenvolvimento da FM, a atleta considera que em relação à primeira fase não sentiu que fosse tão importante.

> Quer dizer, é um bocadinho, aqui os, aqui acho que não senti tanto nesta fase, a influência dos treinadores como senti na primeira fase

4.4 Anos profissionais

No quadro 9 é apresentada a categorização em relação à terceira fase de desenvolvimento, isto é, os anos profissionais.

A este nível podemos verificar que relativamente aos fatores pessoais a atleta destacou características como a resiliência, a concentração e o controlo de ansiedade; no que toca ás experiências, a atleta refere que a motivação era um fator importante, principalmente como a ajustar depois de uma derrota, e que com a vitória sentia aumento dos níveis de autoconfiança. Também refere as técnicas que utilizava e que a dedicação exclusiva à modalidade foi fundamental. Em relação aos seus níveis de FM e respetiva flutuação, refere que existiram duas fases: uma mais positiva e outra mais negativa.

No que toca ao contexto de treino e desenvolvimento, a atleta crê que o ambiente positivo que existia nos treinos foi benéfico para o aumento dos seus níveis de confiança e fazendo com que a atleta acreditasse na sua evolução; mas também sentiu algumas dificuldades no treino, principalmente para arranjar parceiros do seu nível para treinar. Por fim, destaca que nesta fase também teve de fazer alguns sacrifícios, como as viagens e os tempos de solidão que ultrapassou.

Os outros significativos também tiveram influência no desenvolvimento da FM da atleta, nesta fase, e existe o destaque do treinador, com a sua atitude positiva, que criou a possibilidade de a atleta melhorar a sua autoconfiança, aumentar os níveis de motivação e evoluir como jogadora; a crítica também teve um papel a desenrolar nesta fase, permitindo à atleta oportunidades para provar o contrário aos críticos das suas prestações; e, por fim, destaca a aprendizagem com outros atletas, tanto por experiências como observação, e as diferenças que havia a nível mental, que segundo a Ana Catarina Nogueira, nesta fase é o que faz com que os atletas sejam melhores, nesta fase. Seguidamente todas as subcategorias serão explicadas sucintamente, com recurso a excertos da entrevista realizada.

Quadro 9. Categorização da Força Mental e sua evolução nos Anos Profissionais

Dimensão	Subcategoria de 1º ordem	Subcategoria 2ªde ordem
Fatores Pessoais	**Características**	1. Resiliência
		2. Concentração
		3. Controlo da ansiedade
	Experiências	**4.** Motivação e importância da derrota
		5. O aumento da autoconfiança com a vitória
		6. Técnicas utilizadas
		7. Dedicação exclusiva
		8. Fase positiva
	Flutuação de Força Mental	**9.** Fase negativa
		1. Confiança
Contexto de treino e desenvolvimentos	**Ambiente positivo nos treinos**	**2.** Acreditar na evolução
		3. Falta de parceiro ao mesmo nível para treinar
	Dificuldade de treino	**4.** Solidão
	Sacrifícios	**5.** Viagens
Outros Significativos	**Papel do treinador**	**1.** Atitude positiva
		2. Melhoria da autoconfiança
		3. Evolução
		4. Motivação
	Crítica	**5.** Vontade de provar o contrário
		6. Aprender com as diferenças
	Outros atletas	**7.** Aprender com as experiências
		8. Diferenças a nível mental

Fatores Pessoais

4.4.1

Tal como o nome indica, esta fase da carreira são os anos em que a atleta é profissional; portanto existe uma dedicação exclusiva na vida da Ana Catarina Nogueira ao ténis, e isso como a própria refere, melhorou os seus níveis de FM.

> Se calhar, se calhar o, nesta fase, dedicar-me cem por cento a ser jogadora, não é? A ser atleta. E dedicar-me cem por cento a isso. Isso depois ajuda a nível de força mental porque sentimos que estamos cem por cento dedicados a aquilo, e, e cem por cento dedicados ao, ao treino e à competição.

E, nesta fase, a atleta já sentia que eram mesmo esses níveis de FM que a diferenciavam dos seus adversários.

> Sim. Sim. Porque nesta fase já as, as diferenças técnicas, ou físicas ou táticas entre jogadores são muito menores, não é, então aí, nesta fase a diferença era mesmo a nível mental.

Desta forma, como a FM é uma característica que a atleta efetivamente considera que era algo que a diferenciava, quisemos perceber de que forma é que a ajudou a lidar com as pressões e ansiedades no período competitivo.

> Ajudou muito não é, às vezes não, não, não o conseguia fazer, mas, quando conseguia, ajudava muito a, a, por exemplo, não, não desistir quando um jogo estava a correr mal, ou, ou não, não ficar desconcentrada com, com, com os erros. Não estar tão ansiosa por ganhar e, e, e voltar um pouco a ter o foco no jogo e, e, na, no jogo em si. E no divertimento que isso era.

Essa FM que a atleta fala ajudou-a a melhorar a concentração durante o jogo e a controlar a ansiedade. Para tal, a atleta utilizava certas técnicas que a ajudavam a atingir melhores níveis de performance.

> Talvez a, a respiração. A visualização. Sim, acho que, acho que essa era a que utilizava mais.

Durante o período competitivo, como já referenciamos, a atleta julgava que se diferenciava da restante competição devido a sua FM, mas nós quisemos perceber as implicações que a derrota e a vitória tiveram no desenvolvimento da sua FM.

> Com as vitórias, com as vitórias dava sempre mais, mais confiança, e, e com a confiança havia sempre a força, a força mental de, de, de lutar por todos os pontos e não desistir. E as derrotas, a nível de força mental davam sempre, tentava sempre ver outra maneira de motivar para, para a próxima vez, para, para tentar evitar a, a derrota, motivar ainda mais a, a fazer as coisas que não tinha feito tão bem.

As vitórias traziam uma certa força, que nós consideramos resiliência, e as derrotas davam à atleta uma vontade de não perder novamente e perceber o que tinha feito mal para melhorar no futuro. Mas então, o que ajudou mais a atleta no desenvolvimento da sua FM, a vitória ou a derrota?

> Talvez a derrota. Sim.
>
> Mas pronto, lá está, aquilo que eu disse em relação à, à, à derrota e do sentir que me faz evoluir mais é porque, como, como encaro a derrota, assim numa, numa forma pior depois acabo por a derrota acaba por me levar a motivar mais.

Em relação às flutuações dos níveis da sua FM, nesta fase, a atleta afirma que houve uma fase mais positiva e uma fase mais negativa, e que esta mesma flutuação estava também relacionada com os resultados que tinha.

> Havia alturas em que não, em que não sentia tanto, tanto isso e que havia alturas em que estava mais, mais negativa, que parecia que tudo corria mal e outras, e outras que, que ao contrário, saia tudo bem e, e, e que não, e que não deixavam, me permitiam continuar a seguir e não me deixavam desistir.

Contexto e Desenvolvimento

4.2.4

Começamos por tentar perceber se o ambiente de treino que a atleta tinha, nesta fase, foi benéfico para a evolução da sua FM, e percebemos logo ao início que houve um obstáculo que, ao meso tempo, foi algo que beneficiou a atleta na evolução da sua FM.

> (…) nesta fase tínhamos alguma dificuldade em, em treinar e arranjar parceiros de treino com nível. Aqui entra-se num período em que o nível é tao alto que há pouca gente a jogar. E acho que isso, essas dificuldades que havia de, de treino e etc. também ajudaram a desenvolver a força mental porque, porque tínhamos de fazer um esforço a dobrar e digamos assim compensar a falta de nível de treino, compensava-se com, com a força mental, digamos assim.

Apesar desta dificuldade de arranjar parceiro de treinos que estivessem no mesmo nível, o ambiente de treino era sempre positivo.

> Não, normalmente eu acho que, que o ambiente era sempre positivo. Não havia aquela, aquela questão do estar sempre focado na competição etc. antes de jogar.

Esse mesmo ambiente positivo de treino, e muito influenciado pelo treinador, acabou por levar com a atleta fosse mais confiante e acredita-se que ainda era possível evoluir.

(…) muito positivo, de, de, de acreditar de, de melhorar, de, apesar de já levar muitos anos de carreira desportiva, acreditar sempre que é preciso, é possível melhorar e fazer melhor e, e evoluir. E tinha sempre uma atitude muito positiva em relação, em relação a isso.

Em relação aos sacríficos que a atleta teve de fazer, nesta fase, percebemos mais uma vez que as viagens para as competições eram algo que a incomodava, e que a solidão associada também as essas mesmas viagens era um sacrifício, mas, que ajudou na evolução da sua FM.

A questão, a questão de ter sempre que estar sempre bastante tempo fora de casa, e viajar, e por muitas vezes sozinha. Acho que isso, acho que isso fez com que desenvolvesse a força mental e, e, e ter muita força para fazer as coisas, mesmo estando sozinha.

Outros Significativos

4.4.3

Percebemos anteriormente que a positividade no treino foi muito importante para a atleta, que o isso era influenciado pelo seu treinador. Esse ambiente positivo no treino fez com que a atleta acreditasse sempre que poderia evoluir e ajudou a manter os seus níveis de confiança altos.

Sim, talvez o, o, nesta fase o meu treinador, não é?

Talvez a questão do, do, do acreditar, a confiança, do confiar, de, do, de acreditar que era possível melhorar mais o, o nível de jogo.

Acho que, um bocado aquilo que eu, que eu disse há bocadinho de, que tinha, tenho um treinador que é muito positivo, que, que acredita muito no trabalho que faz com os jogadores, e acho que isso depois ajuda a ter ais força mental

A crítica também é algo que pode influenciar a FM de um atleta, e quisemos perceber de forma é que a Ana Catarina Nogueira lidava com isso, e percebendo que isso servia como motivação extra para ser melhor, um traço que podemos verificar que se mantém ao longo da sua carreira desde os *Anos Iniciais.*

Eu acho que sim, é como, como, aquela história do início, não é? às vezes serve como motivação extra. A questão de haver estas, estas pessoas e estas críticas

E que há duas fases depois de perceber que está a ser criticada, seja pelo público ou pela imprensa. Uma fase positiva e outra negativa, mas que a critica se transforma em motivação:

> (…) Essas coisas são, eu acho que tem duas fases. A fase inicial em que ficamos chateados e, e triste, e pronto ficamos mais numa fase de raiva digamos assim. E depois uma, uma fase em que acalma um bocadinho mais essa parte e, como que se transfere para uma motivação extra de querer mostrar que afinal não é bem assim.

Por fim, também quisemos perceber que tipo de influência é que os outros atletas tiveram na sua FM, e concluímos que foram muito importantes na medida em que aprendeu muito com as diferenças tanto a nível técnico como a nível mental, e que a observação é importante nesse crescimento.

> (…) eu acho que gosto sempre de ,de seguir essas experiências, de aprender com, com os mais velhos, com, ou podem até nem ser mais velhos, mas serem, serem melhores jogadores que eu e, e eu tentar aprender e ver o que é que eles fazem de diferente que eu possa fazer também.

4.5 Anos de manutenção

No quadro 10 é apresentada uma categorização relativamente à quarta e última etapa de desenvolvimento, isto é, os anos de manutenção.

A este nível podemos verificar que relativamente aos fatores pessoais, a atleta destacou características como a resiliência, o bem-estar físico e a postura; em relação ás experiências, os momento de jogo desafiantes, o "fator público, as técnicas utilizadas e os resultados inesperados são momentos que promovem o desenvolvimento da FM, nesta fase da carreira; em relação à flutuação da FM, a atleta ainda sente que é possível a sua evolução.

No que toca ao contexto de treino e desenvolvimento, a atleta considera que nesta fase o mais importante são as rotinas que exerce, para manter os níveis de disciplina e auto motivação e considera que, dentro das suas rotinas, a fisioterapia é um treino fundamental. Além disso, uma rotina que englobe treinos positivos e desafiadores é algo que promove a evolução dos níveis de FM nesta fase.

Em relação aos outros significativos, a atleta considera que a sua equipa técnica é indispensável, devido à confiança que tem com todos, e que o seu preparador físico e fisioterapeuta são muito importantes, não só pelo trabalho

efetuado, mas também pelas conversas e confiança que transmitem à atleta. Seguidamente todas as subcategorias serão explicadas sucintamente, com recurso a excertos da entrevista realizada

Quadro 10. Categorização da Força Mental e sua evolução nos Anos de Manutenção

Dimensão	Subcategoria de 1º ordem	Subcategoria 2ªde ordem
Fatores Pessoais	**Características**	**1.** Resiliência **2.** Bem-estar físico **3.** Postura
	Experiências	**4.** Momentos de jogo mais desafiantes **5.** O "fator público" **6.** Técnicas utilizadas **7.** Resultados inesperados com melhoria da força mental **8.** Possível evolução da força mental
	Flutuação de Força Mental	
Contexto de treino e desenvolvimentos	**Rotinas**	**1.** Disciplina **2.** Auto motivação **3.** Fisioterapia como treino
	Contexto positivo e desafiador	
Outros Significativos	**Equipa técnica**	**1.** Papel fundamental do preparador físico **2.** Papel do fisioterapeuta **3.** Confiança em quem a rodeia

Fatores Pessoais

4.5.1

Nesta fase da carreira da Ana Catarina Nogueira, a de manutenção, falámos acerca do presente e sobre o seu envolvimento competitivo enquanto atleta profissional de Padel. Quisemos perceber, logo a partida, se a atleta considerava possível evoluir, ainda mais, a sua FM. Apesar de difícil, e visto que já estamos a falar da fase de manutenção da carreira da atleta, a atleta considera que é possível.

> Não é fácil, responder a esta pergunta depois de, depois de, de tantos anos mas acho que, lá está, continua, continua a haver situações ou fases, ou dias menos bons e em que apesar de ser menos bom, eu tento sempre encontrar a forma, digamos assim, de encontrar a forma, ou a energia certa para, para que me dê essa força mental. E eu acho

> que isso é um aspeto que, que ainda pode ser melhorado, a questão de, de esses dias menos bons conseguir na mesma a cá fora a força mental.
>
> Sim, considero. Nesse aspeto de às vezes ser preciso forçar digamos assim, e ir treinar quando não apetece ou ir treinar quando estamos cansados, dá, depois dá uma força extra e um acreditar numa capacidade que, que é possível.

Sendo possível para a atleta treinar a FM, quisemos perceber de que forma é que era possível então treinar a FM no período preparatório para a competição. E, percebemos, na perspetiva da atleta, que isso é possível no treino.

> Eu acho que é uma coisa que deve, que deve continuar a ser treinada principalmente quando treinamos situações de jogo, não é? Eu acho que no treino, nas situações de jogo em que se simula o mais parecido com, com o jogo, acho que se deve treinar isso, acho que é, é uma questão de uma situação de jogo sermos colocadas numa, numa situação em que estamos a perder e que, e que tentamos dar a volta, e eu acho que essas coisas necessitam de continuar a ser treinadas.

Dentro do treino e da competição, podem ser utilizadas técnicas que nos ajudam a aumentar a nossa FM, e a atleta, curiosamente, afirmou que não praticava nenhuma técnica, porque já considerava que era uma rotina pré-competitiva e competitiva.

> É claro que já tenho, já tenho muito, muito rotinado, não é, digamos assim, a, o período preparatório, o período de aquecimento, de, de concentração, de, de pensar na estratégia e na tática para o jogo, e ás vezes quando sinto que, que estou um bocadinho mais preocupada com o jogo ou um bocadinho mais nervosa com um jogo específico tento fazer um pouco a questão de ,de, de, da respiração, da, do, do ajudar, ajudar a controlar a, a ansiedade através da respiração. Mas são coisas que já estão tão, tão naturais ou enraizadas que já não, não dou assim como se fosse uma técnica.

Estas rotinas e este treino eram um fator decisivo no período competitivo. Então, que momentos são mais desafiantes para a atleta?

> Há, há momentos que são mais desafiantes, principalmente, momentos em que, de, de, de quando, quando é o final do set, digamos assim. Quando, quando queremos fechar, fechar o set, ou quando o set está muito equilibrado, seis igual, tie-break, acho que é um momento, um momento chave, também, a nível, a nível psicológico, ou, ou lá está, momentos em que o jogo está a correr muito mal e que estamos a perder por muito, por quatro um, ou cinco zero, e encontrar ai concentração ou força mental para ainda lutar e dar a volta ao resultado, acho que também é um momento chave.

Durantes estes momentos, que a atleta refere que são normais na competição e no período de preparação de competição, há duas características que a atleta destaca serem bastante importantes e diferenciadoras. A resiliência e a positividade.

> Eu acho que é o acreditar, não é, o, o lutar por todos os pontos independentemente do resultado, não desistir, tentar pensar positivo e que, e que é possível dar a volta.

Além destas duas características, e como vamos ver mais à frente o papel fundamental da equipa técnica que rodeia a atleta, há mais duas características que beneficiaram a manutenção da FM, nesta fase da carreira. O bem-estar físico, que acaba por ser treinado com a sua equipa, e o seu *mindset*, que está presente no dia-a-dia da atleta.

> manter ou melhorar a forma física e a postura corporal estão também, e o sentir, sentir-me bem e saudável também estão muito relacionadas com, com a força mental.

> E às vezes quando um treino não corre tão bem e, e, e antes, antes se calhar ficava a pensar muito mais em porque que tinha corrido mal, ou porque que tinha feito as coisas desta maneira. Agora não, agora não fico tanto e acho que isso também é sinal de força, de força mental.

Também quisemos perceber se a sua FM a ajudou a ultrapassar algumas pressões e ansiedades adjacentes ao período competitivo, e percebemos então que existem vários fatores que essa força ajudou a atleta.

> Sim, eu acho que ajudou, sobretudo o ano passado em que, em que tive muitos jogos, em que, em que, em que passaram na televisão, em que tinha muito público a ver. Pavilhões grandes. Foi um, foi um ano diferente por causa disso, porque, porque senti que, que afinal podia estar ali, a jogar com, com os melhores, e a força mental ajudou muito nisso, e lá está, quando, quando me sentia assim um bocado mais tensa ou ansiosa tentava, tentava utilizar as técnicas de, de para, para concentrar, para, para, para definição de objetivos que não fossem só apenas centrados no ganhar, e, e, e em vez disso centrava mais no que tinha a melhorar.

E jogar nos melhores palcos, contra os melhores e ainda por cima vencer ajudou muito a atleta a melhorar a sua FM.

> (…) essa questão que começaram, começaram a aparecer resultados realmente históricos digamos assim. Ninguém estava a espera e acho que isso também ajudou a estar mentalmente mais forte.

Por fim, quisemos perceber se existiu alguma flutuação nos níveis da FM da atleta.

> Sim. Por exemplo, há dois anos ou há três anos em que eu sentia que tinha atingido ali um patamar, ou uma estagnação a nível de, de resultados e acho que, acho que depois com, com o ultrapassar dessa fase de, de estagnação levou-me a perceber que muito do, do que estava estagnado e no ano passado não esteve, podia estar muito relacionado com a força mental. E que, e que, dar conta que com o nível de força mental alto, podem-se conseguir resultados que muitas vezes não se está à espera.

Contexto e desenvolvimento

4.5.2

As rotinas eram algo que muito importantes para a Ana Catarina Nogueira, então, quisemos perceber de que forma é que beneficia a sua FM. E, na sua opinião, percebemos que a ajuda a se manter disciplinada e melhorar a sua auto motivação.

> Eu acho que sim, são, são benéficas sobretudo pela, pela, sobretudo pela disciplina de, de, de treinar, de treinar todos os dias, é como outro trabalho qualquer, uma pessoa tem de ser levantar às sete ou oito da manhã e sair para o trabalho. E há muitas vezes, isto acontece em qualquer trabalho, há muitas vezes que uma pessoa não tem naquele dia vontade de ir trabalhar, mas levanta-se na mesma e vai. E eu acho que essa, essa, essa, é claro que muitas vezes estou mais cansada, dormi pior, e de manhã não tenho tanta motivação, não tenho tanta vontade de ir treinar. Mas o facto de ir, e de, e de começar a treinar mesmo que esteja um bocadinho mais lenta ou um bocadinho mais, mais digamos assim, não tão motivada, acho que ajuda na força, na força psicológica.

Outra rotina que a atleta considera bastante importante é a da fisioterapia, que beneficia a sua postura e condição física, e ao mesmo tempo a sua FM.

> a rotina de, de fisioterapia, eu considero. Acaba por ser um treino, não é? Mas é um treino diferente, é um treino de, de recuperação, um treino de, de postural, digamos assim, mas que, mas que acho que, acho que beneficia também a força mental.

Por fim, e dentro do contexto do treino, quisemos mais uma vez perceber se um contexto positivo e desafiante era importante para a manutenção da sua FM, e a atleta responde afirmativamente.

> Sim, sim, sem dúvida.

Outros Significativos

4.5.3

Mais uma vez, perguntamos à atleta quem eram os indivíduos mais importantes para a sua FM e porquê. A atleta considera a sua equipa e as pessoas à sua volta muito importante, e então destaca o seu preparador físico e o seu fisioterapeuta, e justifica que tem discursos importantes e ajudam-na a melhorar a sua condição física de forma a sentir-se bem e saudável.

> Eu acho que, não, não posso, não posso dizer só uma pessoa. Eu acho que o que tem, o que tem de bom ter uma equipa é isso. Porque, porque eu acho que o apoio vem tanto de treinador como do preparador físico, como da fisioterapeuta como da família como

> dos amigos mais próximos. E acho que, acho que todo esse entorno é muito importante para me manter mentalmente forte e ser competitiva
>
> (…), acho que, por exemplo, o meu preparador físico. Tem, tem, um, tem, tem, acho que é um fator fundamental. A minha fisioterapeuta também. Porque acho que, são pessoas que, que me acompanham no dia-a-dia, e, e que tem, pronto, como tem um discurso, digamos assim, um, um papel importante nessa, nesta questão da força mental. Do, do acreditar e do estar bem.
>
> (…) manter ou melhorar a forma física e a postura corporal estão também, e o sentir, sentir-me bem e saudável também estão muito relacionadas com, com a força mental.

Além da equipa técnica à sua volta, a atleta deu muito valor também à ajuda que o psicólogo desportivo lhe deu nesta fase, e faz mesmo uma recomendação para o futuro de qualquer atleta de Padel.

> (…) nível e depois melhorando, no padel também se calhar a mesma coisa e por isso dai, nessa fase pior eu ter procurado a ajuda de outra vez da psicóloga. E foram fases em que, em que, em que eu senti que foi uma ajuda grande e que, e que são coisas que ficam, não é? Que se desenvolvem e ficam
>
> Eu acho que, acho que todos os atletas em alguma fase deviam, deviam trabalhar com um psicólogo. E acho que isso é importante para desenvolver a força mental, mas acho também que o conselho que eu posso dar é, é os atletas rodearem-se de, de uma equipa e de pessoas e das pessoas certas, pessoas em quem confiem para, para se dedicarem ao trabalho.

CAPÍTULO V- DISCUSSÃO

5. Discussão

O objetivo da presente investigação foi mapear as principais características psicológicas que fazem de uma atleta de nível mundial uma atleta mentalmente forte, percebendo ainda como a sua FM se desenvolveu.

Crust (2007), na sua revisão sistemática sobre Força Mental, afirma que é importante o estudo deste construto em desportos específicos, isto é, *whitin-sports.* O mesmo sugerem Bull et. al (2005) no críquete, Thellwel et al. (2005) no futebol, ou Gucciardi at al. (2008) no futebol australiano. Nesta linha de pensamento, este estudo focou-se no Padel como modalidade central, e conceptualiza semelhanças com os estudos mencionados, bem como como com estudos realizados em vários desportos, ou *between-sports* (Connaughton et al. 2008; Jones et al., 2007).

Os pontos fortes desta investigação incluem o facto de ainda não existirem muitas investigações na área da Psicologia no Padel (Villena-Serrano et al., 2016), o facto de termos entrevistado aquela que é por muitos considerada a melhor atleta de Padel a nível nacional e uma das maiores a nível mundial relativamente ao construto cada vez mais investigado mas sobre o qual ainda há muito a saber, nomeadamente no que respeita ao seu desenvolvimento (Gucciardi et al., 2005). No entanto, como a realização de uma entrevista pode não ser suficiente para a descrição de um modelo conceptual de características de um atleta mentalmente forte, nesta investigação apenas consideramos as perceções de uma atleta sobre a FM.

Procuramos então catalogar as características mais importantes de uma jogadora de Padel mentalmente forte, ao longo das fases de desenvolvimento de um atleta e procurando perceber a sua evolução, recorrendo para o efeito a uma entrevista semiestruturada baseada do modelo bioecológico do desenvolvimento da Força Mental, adaptado de Krebs (2009). À semelhança do estudo levado a cabo por Connaughton et al. (2008), a entrevista foi dividida em quatro fases para uma melhor perceção do desenvolvimento da FM ao longo da carreira da atleta, e ao mesmo tempo perceber que eventos, influências e que tipo de ambiente era vivido e se era benéfico para o desenvolvimento da FM. As

diferentes etapas de desenvolvimento têm também diferentes características e momentos.

5.1 Anos Iniciais

Esta fase, normalmente iniciada entre os 6 e os 12 anos de vida de um jovem atleta, caracteriza-se por ser uma altura em que o individuo experimenta uma panóplia de modalidades com o objetivo primordial de se divertir e desenvolver características afetivas, socias e de melhoria de habilidades, ao mesmo tem que são muito apoiadas pelos pais (Barreiros et al, 2013; Connaughton et al. 2008;). A entrevista à atleta comprova que experimentou vários desportos até escolher o ténis e que o apoio dos seus pais foi muito importante nessa fase, numa perspetiva de logística e apoio, e oferecendo oportunidades à jovem atleta Ana Catarina Nogueira de desenvolver habilidades específicas no desporto enquanto se divertia. Os obstáculos também fizeram parte da carreira desta atleta nessa fase. Não tendo sido aceite num clube para o início da prática do ténis por considerarem ter ultrapassado a idade máxima para início dessa atividade desportiva, provocou, segundo a atleta, uma força e uma mentalidade de provar que era capaz de iniciar a prática do ténis, apesar da sua idade alegadamente avançada. Noutra tentativa e noutro clube encontrou um treinador que decidiu apostar na jovem atleta. Estes obstáculos, segundo Crust e Clough (2011), são uma oportunidade de aprendizagem e, também, por vezes, provocam um aumento da determinação e compromisso (MacNamara, Button & Collins, 2010), algo que aconteceu com a ANC. A disciplina, a resiliência e a coragem são características que a atleta já possuía nesta fase inicial da carreira. A disciplina de treino, normalmente desenvolvida nos Anos Intermédios (Connaughton et al. 2008) é uma característica que surge precocemente nesta atleta, e que, segundo a mesma, foi transmitida pelos pais, pelo clube e pela entidade escolar, que lhe deram uma capacidade de organizar os momentos da sua vida e concentrar-se nas diversas dimensões. Esta característica pode ser comparada a uma reportada por Jones et al. (2002) e Jones et al., (2007) que catalogam *"Ligar e desligar o foco em situações de competição e treino"* como uma característica fundamental de um atleta mentalmente forte. Ainda dentro das características, a resiliência é considerada

na literatura por muito autores uma característica fundamental da FM (Bull et al. 2005; Gould et al, 2002; Gucciardi & Gordon, 2009; Gucciardi et al. 2008; Jones et al.2002). Por fim, a coragem, é referenciado por Gould et al. (2002) como sendo uma característica de atletas psicologicamente saudáveis. Nesta fase da sua curta carreira a atleta não tinha a consciência do que era a FM nem da existência de técnicas que a possibilitavam a melhoria da sua performance, o que vai de acordo com a investigação levada a cabo por Connaughton et al. (2008).

O modelo bioecológico, adaptado de Krebs (2009), no que toca ao contexto da evolução da FM, relata que existem quatro dimensões referentes ao ambiente físico e social que rodeia o atleta; o miscrossistema, o meso sistema, o exo sistema e o macro sistema. O microssistema aborda questões como o relacionamento entre o atleta, e o treinador. No fundo, é o sistema social que está mais próximo do atleta; o meso sistema é o ambiente entre o sitio em que a atleta treina e os seus relativos próximos, como família e escola; o exo sistema que tem que ver com a influência das atitudes do treinador nos restantes ambientes envolventes do atleta, neste caso e nesta fase a escola e a sua casa; e por fim o macro sistema, que aborda questões sociais e culturais que abrangem o atleta, e os efeitos no mesmo. Quando questionada sobre o apoio que recebeu dos três ambientes mais próximos que a envolviam, a atleta respondeu que tanto a família, como o clube e a escola lhe proporcionavam as melhores condições para ser a melhor versão dela própria no desporto. Portanto, podemos afirmar que, no que toca aos contextos e aos sistemas em que a atleta está presente, houve um ambiente propício ao desenvolvimento da FM nesta tenra fase da carreira da jovem ANC.

Brustad et al. (2001) afirmam que o papel dos pais é fundamental para o desenvolvimento de motivação pela prática desportiva, e outros estudos afirmam também que os pais assumem uma figura central para o desenvolvimento do talento dos jovens (Bloom, 1985; Cotê, 1999; Gould et al., 2002). Connaughton et al. (2008) também afirmam que o envolvimento dos pais na prática desportiva dos filhos é importante no desenvolvimento da MT, na medida em que inspira e motiva os jovens, se esse mesmo envolvimento for positivo. O apoio familiar é muito importante do desenvolvimento da MT (Thelwell et al., 2010). Na entrevista

a ANC percebemos que o apoio familiar foi algo que nunca faltou a atleta, e que a família sempre a motivou a praticar desporto. A figura que mais ajudou a atleta, nesta fase foi o seu pai, que esteve sempre presente nas competições. ANC também destaca o papel do seu treinador nesta fase, que se interessava com a sua vida fora do desporto, e a ouvia e fazia-se ouvir, através da sua liderança e promovendo um ambiente positivo. Esta boa relação treinador-jogador é benéfica para a evolução da MT (Gucciardi el al., 2009) tal como o ambiente positivo promovido pelo treinador (Driska et al., 2012).

5.2 Anos intermédios

Nesta fase dos anos intermédios, em que a atleta já escolheu a modalidade que se vai dedicar, é uma fase em que a atleta começa a desenvolver a maioria das características e hábitos que promovem a FM (Connaughton et al., 2008). A capacidade de organização e a disciplina, características que a atleta já tinha começado a desenvolver precocemente numa fase anterior, são também as características que a atleta destaca que cimentou nesta fase. Também a superação de obstáculos foi, segundo a atleta, uma característica que desenvolveu, devido a acontecimentos na sua vida quotidiana, tais como a falta de apoio da faculdade na sua vida desportiva, algo que marcou a atleta e ajudou a melhorar esta característica. A capacidade de superação e ultrapassar obstáculos, é uma das dimensões da crença (Connaughton et al., 2008) que, segundo Bull et al. (2005) e Jones et al. (2007), são uma característica central em atletas mentalmente fortes. ANC também destaca que melhorou a sua concentração, autoconfiança e a sua capacidade de lidar com a pressão através do trabalho com um Psicólogo do Desporto. Estas três características são o pilar da definição concetual de Jones et al. (2002). A capacidade de concentração também é referida por Jones et al. (2007) como uma subcategoria importante em atletas mentalmente fortes. A capacidade de lidar com pressão em momentos de adversidade também é referida na literatura como uma característica importante de atletas com FM (Crust, 2007; Jones et al., 2002; Jones et al., 2007; Loehr, 1986). Em relação ao trabalho realizado com um psicólogo do desporto, é referido na literatura por Gould et al. (2002) que este é um recurso importante para os atletas no desenvolvimento de características psicológicas, principalmente numa perspetiva de aprendizagem de novas

técnicas que beneficiem o crescimento da FM. Nesta fase dos anos intermédios ANC já utilizava várias técnicas, como escrever um diário de treino e competição onde escrevia os acontecimentos mais relevantes, de forma a cometer cada vez menos erros, e do que sentia durante a prática. Além disso, ainda utilizava técnicas de concentração, definição de objetivos, que fez com que os seus níveis de auto motivação fossem superiores. A utilização destas técnicas é considerada por Weinberg (2013) um treino mental importante para o desenvolvimento da FM. A atleta ainda refere que a vitória a motivava e aumentava os níveis de autoconfiança, enquanto que a derrota a desmotivava, portanto, o resultado das competições era algo que afetava e faziam flutuar os níveis de FM. Connaguhton et al. (2008) afirmam que o fator derrota e vitória diminui e aumenta, respetivamente, a confiança de um atleta.

No que toca ao contexto de treino e desenvolvimento a atleta refere que os sacrifícios para atingir objetivos superiores fizeram parte da sua vida. A universidade, a vida social, a vida familiar e o facto de ter de viajar muito e seguir uma rotina saudável, sem nunca experimentar uma vida boémia, foram os sacrifícios exigidos para atingir níveis de performance ótimos. No estudo de Jones et al. (2002), uma das características que define um atleta mentalmente forte é a capacidade de fazer as escolhas corretas para atingir objetivos a longo prazo, algo que a ANC praticou nesta e noutra fases da carreira.

Em relação aos apoios que recebeu, já abordamos que a universidade não foi um fator de promoveu o desenvolvimento da sua carreira, mas sim um obstáculo acabou por promover o desenvolvimento de características específicas. O papel do psicólogo do desporto também assumiu um papel fundamental na melhoria da concentração, autoconfiança e da capacidade de lidar com a pressão. Por último, a atleta continuou a receber bastante apoio da família, e que a influência do treinador não foi tao visível nesta fase dos anos intermédios como tinha sido nos anos iniciais.

5.3 Anos Profissionais

A fase dos anos profissionais são, como o nome indica, os primeiros anos em que a atleta compete a nível profissional. Connaughton et al. (2008) referem que competir contra atletas de níveis superiores e a observação de outros atletas

são importantes para o desenvolvimento enquanto atleta. ANC na entrevista refere precisamente que aprendeu bastante a partilhar experiências com outros atletas e que a observação de técnicas diferentes das suas possibilitou o crescimento e desenvolvimento da sua FM. A crítica também levou a que a atleta ganhasse motivação. Inicialmente, segundo a atleta, há uma fase em que a crítica é levada de uma forma negativa, passando posteriormente para uma vontade de demonstrar que a crítica está errada. A situação de ser criticado exige ao atleta FM (Cook, Crust, Littlewood, Nesti & Allen-Collinson, 2014) e a vontade de demonstrar o contrário demonstra que estamos perante uma atleta mentalmente forte. Nesta fase, ao contrário da anterior, a atleta considera que o principal agente que impulsionou e ajudou a desenvolver FM foi o treinador, principalmente no que toca a autoconfiança e na crença, através de uma filosofia positiva. Butt et al (2010) na sua investigação em atletas da NCAAA, conclui que uma filosofia positiva de treino é fundamental no desenvolvimento da FM.

Além dos sacrifícios nesta fase da carreira, em que mais uma vez a atleta menciona que a solidão e as viagens como fator critico, existiu uma carência de faltas de parceiros do mesmo nível para treinar, que a atleta afirma que fez com que melhorasse a sua FM. Nas palavras da atleta, "(…) e acho que isso, essas dificuldades que havia de, de treino e etc. também ajudaram a desenvolver a Força Mental porque, porque tínhamos de fazer um esforço a dobrar e digamos assim compensar a falta de nível de treino, compensava-se com, com a Força Mental, digamos assim."

Em relação às características desenvolvidas nesta fase, a atleta realça que a resiliência, a concentração e o controlo da ansiedade, já anteriormente referidas. Também destaca a utilização de técnicas de *coping* como a visualização e o controlo da respiração, atitude que Jones et al. (2002) destacam na sua conceptualização de FM. Outro fator que a atleta considera que a ajudou a desenvolver a FM foi a dedicação exclusiva à modalidade, dando assim mais importância e tempo para treinar sem responsabilidades acrescidas. Nesta fase, ao contrário da fase dos anos intermédios, começou a ver a derrota como um fator moralizante e motivador. Segundo Gould et al. (2002) tornar aspetos negativos de uma competição e do treino em motivação, é um fator fundamental no desenvolvimento da FM. Também refere que nesta fase profissional existiram

momentos em que se sentia muito bem consigo própria e nada a abalava e outra fase em que se sentia mais negativa, e que nada lhe corria bem. Segundo Connaughton et al. (2008), estas flutuações dos níveis de FM são consideradas normais e muitas vezes associadas a mudança, mas que ajudam a atleta a lidar com o falhanço no momento pós-competitivo.

5.4 Anos de Manutenção

Esta fase é caracterizada pela normalização dos níveis de FM, mas sempre sem nunca deixar de a trabalhar e por rotinas de treino e competição muito específicas (Connaughton et al., 2008). A atleta refere especificamente a importância da rotina na sua vida, que contribui bastante para manter e aumentar os seus níveis de disciplina e auto motivação. Uma rotina que a atleta considera muito importante é a da fisioterapia porque a ajuda a manter os índices físicos altos desejáveis para a competição. A preparação física ótima é um dos fatores que influenciam a FM (Connaughton et al., 2008; Gould et al., 2002,). Relativamente à parte física, a atleta afirma que o bem-estar e a postura corporal são muito importantes nesta fase para se sentir mentalmente forte. Também refere que a resiliência e a crença de que se consegue superar todos os dias e vencer qualquer ponto dentro de um jogo, são características importantes que a definem como mentalmente forte. Ainda em relação à rotina, a atleta considera que há dias em que é mais difícil ter motivação para acordar cedo e começar o dia a treinar, mas que o facto de o fazer, ás vezes sem vontade, a ajuda na manutenção da FM. Driska (et al., 2012) na sua investigação conclui que a treinabilidade e a capacidade e manter o controlo psicológico em maus dias e que a motivação não é a ideal, revela que a atleta é mentalmente forte. ANC também refere que a FM adquirida ao longo dos anos lhe permite lidar muito bem com o “fator público” e que também lhe permitiu batalhar contra as melhores do mundo na modalidade, prosperar e, segundo a mesma, “atingir resultados históricos”. A manutenção dos níveis de FM é possível também devido à existência de rotinas pré-competitivas. Além das habituais rotinas de aquecimento, a atleta utiliza técnicas de respiração para controlo de ansiedade e de visualização para concentração e delineamento de estratégias. Connaughton et al. (2008) sublinham que as utilizações destas técnicas são cruciais para a manutenção da FM. Durante a competição, e em momentos em

que o jogo não está a correr tão bem ou que a pressão é grande para fechar um *set,* a FM é algo que a diferencia das adversárias. Em relação a uma possível evolução da FM a atleta acredita que é possível, mantendo uma boa energia em dias em que a sua disposição para treinar já não é tanta. Loehr (1986) considera que uma das sete dimensões de um atleta mentalmente forte é o controlo da energia positiva.

Por fim, ANC considera que o staff e a confiança dentro da equipa técnica é crucial para manter os níveis de FM. Inclusivamente, a atleta considera que as pessoas mais importantes para a manutenção da FM são o seu preparador físico e o seu fisioterapeuta, tanto pela ajuda na melhoria da sua forma física como pelo apoio que lhe dão durante o dia-a-dia. Thelwell et al. (2005) consideram que a relação entre atleta e staff é muito importante para a manutenção da FM. O trabalho com o psicólogo do desporto é mencionado, mais uma vez. ANC refere que o trabalho que realizou ao longo da carreira com os vários psicólogos a ajudaram e a desenvolver a FM e que aconselha a todos os jovens praticantes da modalidade a trabalhar com um para melhoria da sua FM.

CAPÍTULO VI- CONCLUSÕES

6. Conclusões

O presente estudo mostrou que a atleta se considerava mentalmente forte e possuía características que a definiam como tal. Foi de crucial importância escolher uma atleta que, além de ser fenomenal na prática escolhida, também possui as características referentes ao construto que queremos investigar. Além disso, também foi benéfico que a atleta tivesse uma excelente capacidade para se recordar de eventos do passado e conseguir definir as características que a definam melhor em cada etapa da sua carreira.

Concluímos que a atleta sempre teve um apoio familiar muito forte, e que todos os treinadores foram sempre muito interventivos sua vida desportiva. Um clima positivo e desafiador foi, segundo a atleta, promovido pelos seus treinadores ao longo da carreira, o que vai de encontro com a literatura existente em relação às influências positivas que a família e o treinador tem sob indivíduos mentalmente fortes. Além disso, o trabalho com um psicólogo de desporto foi muito importante para a atleta, porque lhe permitiu desenvolver algumas técnicas específicas como a visualização, controlo de respiração e a elaboração de um diário para perceber o que sentia durante a competição. Estas técnicas são importantes para controlo de ansiedade, conseguir lidar com a pressão e desenvolver a FM. Este trabalho com o psicólogo parece-me ser de elevada importância na formação de futuros atletas nesta modalidade, para precisamente existir uma noção das técnicas que os atletas devem utilizar de forma a desenvolveram a sua FM.

Os obstáculos que ultrapassou durante a carreira também foram importantes para a definição da sua FM, principalmente nos anos iniciais em que o facto de ter sido rejeitada parece que tem um efeito motivador na atleta até aos dias de hoje. Também o facto de não existir um ajuste por parte da faculdade face ao nível profissional da atleta, permitiu que desenvolvesse características como a disciplina e a organização. Também, e continuando no tema dos obstáculos, a derrota foi encarada, nos anos profissionais, de uma forma positiva e didática, promovendo uma evolução da FM na medida em que a atleta tinha de descobrir estratégias para voltar a vencer.

Estudos quantitativos e com uma amostra maior são aconselhados de se realizar nesta modalidade, dado o facto de que traçar um perfil de um atleta mentalmente forte é de elevado valor para o desenvolvimento de futuros atletas mais preparados para competir em níveis mais elevados, e sendo essa característica considerada na literatura importante para se atingir o sucesso. A catalogação e enumeração de características de atletas mentalmente fortes podem ajudar no processo de formação dos jogadores, de forma a que os treinadores direcionem o treino para a evolução dessas mesmas características. Além disso, algo que não foi alcançado nesta investigação, foi a o descobrimento de novas características únicas relacionadas com a modalidade, portanto acho que é de elevada premência o estudo e a investigação da especificidade dessas características.

Referências Bibliográficas

Anthony, D., Gucciardi, F. & Gordon, S. (2016). A meta-study of qualitative research on mental toughness development. International Review of Sport and Exercise Psychology. 1-31

Barreiros, A., Côté, J., & Fonseca, A. M.. (2013). Sobre o Desenvolvimento do Talento no Desporto: Um Contributo dos Modelos Teóricos do Desenvolvimento Desportivo. *Revista de Psicologia del Deporte, 22*,489-494.

Bloom, B. (1985). Developing talent in young people.New York: Ballantine.

Blumenstein, B., Lidor, R. & Tenenbaum, G. (2007). *Psychology Of Sport Training*. Oxford: Meyer & Meyer.

Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W., & Brooks, J.E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology, 17,* 209-227.

Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport, 3*, 316-332.

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child development: Theoretical models of human development* (6th ed., Vol. 1, pp. 793-828).

Brustad, R. J.; Babkes, M.; Smith, A. (2001). Youth in sport: psychological considerations. In: Singer, R.; H. Hausenblas, H.; Janelle, C. (Ed.). Handbook of sport psychology (p. 604-635). New York: Wiley.

Castaño, J. (2009). *Iniciación al pádel.* Sevilla: Wanceulen.

Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement.* New York: Harcourt, Brace, and World.

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.) *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32–45). London: Thomson.

Connaughton, D., (2008). *An Examination Of Mental Toughness In Competitive Sport*. Cardiff School of Sport, University of Wales Institute.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences, 26*, 83-95.

Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist, 24*, 168-193.

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.

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist, 13*, 395-417.

Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., Whalen, S., & Wong, M. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. NY: Cambridge University Press.

Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 5*(3), 270-290.

Crust, L. & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual & Motor Skills, 100*, 192-194.

Denzin. N. K. & Lincoln, Y. S. (2010). Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In N. K. Denzin & Y, S. Lincoln (Orgs). *O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens*. (2ª Ed). Porto Alegre, RS: Editora Artmed.

Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 154 – 171.

Driska, A. P., Kamphoff, C., & Armentrout, S. M. (2012). Elite Swimming Coaches' Perceptions of Mental Toughness. *The Sport Psychologist, 26(*2), 186-206.

Gill, D., Williams, L. & Reifsteck, E., (2017). *Psychological Dynamics Of Sport And Exercise*. 4th ed. Human Kinetics, Inc.

Golby,J., Sheard, M.,& VanWersch, A.(2007). Evaluating the factor structure of the psychological performance inventory. *Perceptual and Motor Skills, 105*(1), 309–325.

Gould, D., Hodge, K., Petersen, K., & Petlichkoff. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among collegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist, 1*, 293–308.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and the development of Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 172 – 204.

Gucciardi, D. (2011). The Relationship Between Developmental Experiences and Mental Toughness in Adolescent Cricketers. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*, 370-393.

Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences, 27*(12), 1293–1310.

Gucciardi, F., Gordon, S. & Dimmock, J. & Mallett, Cliff. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Sciences, 27*, 1483-1496.

Gucciardi, F. & Gordon, Sandy & Dimmock, James. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. Journal of Applied Sport Psychology. 20

Gucciardi D, Hanton S, Gordon S, Mallett C. & Temby P. (2015). The Concept of Mental Toughness, Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of Personalit, 83*(1): 26-44.

Hardy, L., Bell J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model ofmentally tough behavior. *Journal of Personality, 82*, 69–81.

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*, 205–218.

Jones G, Hanton S, & Connaughton D. (2017). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist, 21*, 243–264.

Kelly, G. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.

Khan, K., Kunz, R., Kleijnen, J. & Antes, G. (2011). *Systematic reviews to support evidence-based medicine*. London: Hodder y Stoughton Ltd.

Krebs, R. J. (2009). Bronfenbrenner's bioecological theory of human development and the process of development of sports talent. *International Journal of Sport Psychology, 40*(1), 108-135.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 1-11.

Kobasa, S., Maddi, S. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*, 168-177.

Krebs, R. J. (2009). Bronfenbrenner's bioecological theory of human development and the process of development of sports talent. *International Journal of Sport Psychology, 40*, 108-135.

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*, 205–218.

Loehr, J.E. (1986). Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Lexington, MS: Stephen Greene Press.

MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological char- acteristics in facilitating the pathway to elite performance part 2: Examining

environmental and stage-related differences in skills and behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology, 24,* 74–96.

Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., & Ntoumanis, N. (2014). Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: The utility of the bioecological model. *The Sport Psychologist, 28*, 233-244. doi: 10.1123/tsp.2013- 0050

Middleton, S.C. (2007). *Mental Toughness: Conceptualisation and Measurement*. Doctoral dissertation, School of Psychology, University of Western Sydney

Minayo M. (2014). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14 ed. São Paulo: Hucitec.

Minayo, M. (2015). *O desafio do conhecimento*. 14ª. Ed. São Paulo: Hucitec.

Minayo, M. & Costa, A. (2018). Fundamentos Teóricos das Técnicas de Investigação Qualitativa. Revista Lusófona de Educação, 40, pp.139-153.

Pinto, I. Campos, C., Gomes, J. & Siqueira, C. (2018). Investigação qualitativa: perspetiva geral e importância para as ciências da nutrição. *Acta Portuguesa de Nutrição*, (14), 30-34.

Pradas, F., Cachón, J., Otín, D., Quintas, A., Arraco, S. I., & Castellar, C. (2014). Análisis antropométrico, fisiológico y tem- poral en jugadoras de pádel de elite. Retos: *Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 25,* 107-112.

Owusu-Sekyere, F. & Gervis, M. (2016). In the pursuit of Mental Toughness: Is Creating Mentally Tough Players a Disguise for Emotional Abuse? *International Journal of Coaching Science, 10*(1), 3-23.

Ruiz, J. (2008). La condición física como determinante de salud en personas jóvenes. Apunts. *Educación Física y Deportes, 2(*92), 95.

Ruiz-Barquín, R., & Lorenzo-García, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 3*(2), 183-199.

Sánchez-Alcaraz, B. J., & De Prado, F. (2014). Percepción de los Factores que provocan lesiones en Jugadores de Padel. *Revista de entrenamiento deportivo, 27*(4), 1-6.

Sánchez-Alcaraz, B. J., Courel, J., & Cañas, J. (2015). Análisis de la investigación científica en pádel. *Agon, International Journal of Sport Sciences, 5*(1), 44-54.

Thelwell, R., Weston, N. & Greenlees, I. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 326–332.

Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J. V., Such, J. D., & Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 8*, 170-188.

Villena-Serrano, Manuel & Castro-Lopez, Rosario & Lara Sánchez, Amador & Cachón-Zagalaz, Javier. (2016). Revisió sistemàtica de les característiques i incidència del pàdel a Espanya. *Apunts Educació Física i Esports.* 126, 7-22.

Weinberg, R. (2013). Mental toughness: What is it and how to build it. *Revista da Educação Física UEM, 24*(1), 1-10.

Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 9*(2), 156-172.

ANEXOS

Guião de entrevista ANC

Pré-entrevista

I. Considera-se uma atleta mentalmente forte?
II. Na sua perspetiva, qual é a definição de Força Mental?
III. Consegue dizer uma palavra ou pequena expressão que defina esse conceito?
IV. Quais são as características de um jogador de Padel Mentalmente forte?
V. Acha possível o desenvolvimento das características que referiu?
VI. Em que medida é que os acontecimentos do passado (influências, ambiente e experiências) podem influenciar a força mental de um jogador?
VII. Durante a sua carreira alguma vez teve os serviços de um psicólogo desportivo? Em que fase?

Percurso Desportivo

De uma forma resumida, é possível descrever o percurso que teve enquanto atleta, desde que iniciou a atividade desportiva até agora?

1 Anos iniciais

Fatores Pessoais

1. Quando começou a sua prática desportiva, tinha consciência/considerava-se mentalmente forte?

a) Em que medida?
b) Diferenciava-se dos outros?

2. Alguma vez executou alguma técnica que, inconscientemente, a ajudou a melhorar os seus níveis de força mental?
   (**Definição de objetivos, imaginação, relaxamento, controlo de ansiedade)**

3. Houve alguma situação dentro da prática desportiva que a ajudou a desenvolver alguma característica para se tornar mentalmente mais forte?
a) Situação de jogo.
b) Experiência de treino.

4. Durante esta fase da sua carreira, sentiu alguma flutuação nos níveis de força mental?
   a) Se sim, de que forma?
   b) Consegue então comparar uma fase em que se sentiu mentalmente muito forte, com uma fase em que não se sentiu mentalmente forte?

Contexto de treino e desenvolvimento

1. O ambiente familiar, escolar e a nível de clube foram favoráveis no desenvolvimento da sua força mental?
   a) Em que medida?
   b) Que características desenvolveu?

2. Houve alguma experiência fora do desporto que a ajudou a desenvolver a sua força mental?
   a) Qual?
   b) De que forma?

3. Em relação aos contextos e filosofias de treino, acha que tiveram influência no desenvolvimento da sua força mental, nesta fase da sua carreira

Outro significativos

1. Houve algum ou mais do que uma pessoa que a ajudou a ser mentalmente mais forte?
    a) Quem?
    b) Teve alguma atitude específica?
    c) O que a ajudou a desenvolver?

2. Nesta etapa da sua carreira, houve alguém que não acreditou em si ou no seu trabalho?
    a) De que forma lidaste?

3. Sempre sentiu o apoio dos seus pais no início de qualquer prática desportiva que quisesse?
    a) O bom relacionamento entre a sua família e o clube que começou, no ténis, foi um fator fundamental para o início da prática?
    b) Que tipo de ênfase é que os seus pais tinham na vertente **ganhar, diversão e desenvolvimento**, nesta fase da sua carreira?

Há mais alguma coisa que tenha acontecido, ou que a tenha influenciado a ser mentalmente mais forte? Toda a informação é necessária antes de passarmos para a próxima fase.

2. Anos intermédios

Fatores Pessoais

1. Nesta fase da sua carreira, notavas alguma diferença entre si e os seus pares, no que toca à força mental?
   a) Em que medida?

2. Implementou alguma estratégia específica que a ajudou a desenvolver a sua força mental?
   a) Qual técnica?
   b) Como aprendeste?

3. De que forma é que as vitórias e as derrotas nesta fase da sua carreira ajudaram o seu desenvolvimento enquanto atleta e da sua força mental?

4. Sentiu, de certa forma, que o desporto iria fazer parte do seu futuro nesta fase da sua carreira?
   a) De que forma?

5. Fez muitos sacrifícios na sua vida pessoal nesta fase da sua carreira?
   a) Que importância tiveram?
   b) Que características é que a ajudaram a desenvolver?

6. Durante esta fase da sua carreira, sentiu alguma flutuação nos níveis de força mental?

a) Se sim, de que forma?
b) Consegue então comparar uma fase em que se sentiu mentalmente muito forte, com uma fase em que não se sentiu mentalmente forte

Contexto de treino e desenvolvimento

1. O ambiente familiar, escolar e a nível de clube foram favoráveis no desenvolvimento da sua força mental?
   a) Em que medida?
   b) Que características desenvolveu?

2. Houve alguma experiência fora do desporto que a ajudasse a desenvolver a força mental?
   a) Qual?
   b) Em que medida?

3. Houve alguma mudança significativa na sua vida que permitiu dedicar-se mais na modalidade e de certa forma, melhorar a sua performance e a sua força mental?

4. Em relação aos contextos e filosofias de treino, acham que tiveram influência no desenvolvimento da sua força mental, nesta fase da sua carreira?

Outros significativos

1. Nesta fase da carreira, houve alguém que a incentivou a ser mentalmente mais forte?
   a) Quem?
   b) Alguma atitude específica?
   c) Que característica a ajudou a desenvolver?

2. Sentiu o apoio dos seus pais nesta fase da tua carreira?
   a) De que forma é que esse apoio te ajudou a ser mentalmente mais forte?

3. Em relação aos seus treinadores nesta fase da sua carreira, em que medida a ajudaram a ser mentalmente mais forte?
   a) Alguma atitude especifica?

Há mais alguma coisa que tenha acontecido, ou que a tenha influenciado a ser mentalmente mais forte? Toda a informação é necessária antes de passarmos para a próxima fase.

3. Anos profissionais

Fatores Pessoais

1. Houve alguma mudança nesta fase da sua carreira que a obrigou a sacrificar algumas coisas na sua rotina que a permitiu focar na tua carreira?
   a) De que forma isso melhorou a sua força mental?

2. De que forma é que a sua força mental nesta fase da sua carreira a ajudou a lidar com pressões e ansiedade durante o período competitivo?
   a) Utilizava alguma técnica especifica?

3. As vitórias e derrotas tiveram influência nesta fase da carreira para o desenvolvimento da sua força mental?
   a) Em que medida?
   b) O que sentiu que a fez evoluir mais, a derrota ou a vitoria?

4. Sentiu que nesta fase da sua carreira a sua força mental a diferenciava dos seus pares?
   a) Em que medida?

5. Durante esta fase da sua carreira, sentiu alguma flutuação nos níveis de força mental?

a) Se sim, de que forma?
b) Consegue então comparar uma fase em que se sentiu mentalmente muito forte, com uma fase em que não se sentiu mentalmente forte

Contexto de treino e desenvolvimento

1. O ambiente que viveu nestes anos foi em que medida favorável para o seu desenvolvimento enquanto atleta e da tua força mental?

2. Que tipo de ambiente tinha durante o período preparatório para a competição?

3. Durante este período, houve algum acontecimento dentro ou fora da prática desportiva que fez com que desenvolvesse a sua força mental?
   a) Qual?
   b) Em que medida?

Outros significativos

1. Nesta fase da carreira, houve alguém que a incentivou a ser mentalmente mais forte?
   a) Quem?
   b) Alguma atitude específica?
   c) Que característica a ajudou a desenvolver?

2. O facto de existirem pessoas a não acreditar em si e no seu trabalho ajudou na sua evolução como atleta mentalmente forte?

a) De que forma lidou?
b) De que forma lidou com elementos externos da competição? (Bancadas? Critica?)
c) O facto de existir esse tipo de pressão externa, ajudou-a a ser mentalmente mais forte?

3. A sua convivência com jogadores mais velhos e experientes beneficiou a evolução da sua força mental?
   a) Em que medida?

4. Nesta fase da sua carreira, os treinadores e as suas filosofias ajudaram-na a desenvolver a sua força mental?

Há mais alguma coisa que tenha acontecido, ou que a tenha influenciado a ser mentalmente mais forte? Toda a informação é necessária antes de passarmos para a próxima fase.

Manutenção

Fatores Pessoais

1. Sente que ainda pode melhorar a sua força mental?
   a) Se sim, o que acha que pode melhorar?

2. O processo de manutenção da força mental é algo que considera que necessita de treino?
a) Se sim, de que forma?
b) Que características?

3. Há algum tipo de técnicas que utilize durante o período preparatório para a competição para estar mentalmente apta para competir? (**MINDSET)**
   a) O que?

4. Durante os jogos, sente que há momentos que são mais desafiantes a nível psicológico?
   a) Quais momentos?
   b) Que características acha que a diferenciam nesses momentos?
   c) Utiliza alguma técnica em específico?

5. Durante esta fase da sua carreira, sentiu alguma flutuação nos níveis de força mental?
      a) Se sim, de que forma?
      b) Consegue então comparar uma fase em que se sentiu mentalmente muito forte, com uma fase em que não se sentiu mentalmente forte

Contexto de treino e desenvolvimento

1. Como caracteriza as suas rotinas de treino?
   a) São benéficas para a manutenção da sua força psicológica?
   b) De que forma?
   c) “Treina” a força mental?

2. Há alguma rotina sem ser no treino/competição que beneficie a manutenção da sua força mental?

3. Acha que a força mental e o seu treino um fator diferenciador entre um atleta de sucesso e outro com menos sucesso?

   a) De que forma é que a força mental está no dia-a-dia de uma jogadora de padel?
   b) Um ambiente positivo e desafiador é importante para a manutenção?

Outros significativos

1. Nesta fase de manutenção, há/houve alguém que a tenha ajudado a manter os níveis de força mental?

a) Quem?
b) Como?
c) Que característica a ajuda a manter/melhorar?

2. De que forma é que a sua força mental nesta fase da sua carreira a ajudou a lidar com pressões e ansiedade durante o período competitivo?
   a) Utiliza alguma técnica especifica?

3. Nesta fase da sua carreira, quem é o apoio mais importante para ser mentalmente forte e manter os teus níveis competitivos altos?
   a) De que forma a ajuda?

Há mais alguma coisa que tenha acontecido, ou que a tenha influenciado a ser mentalmente mais forte? Toda a informação é necessária antes de passarmos para a próxima fase.

Tem alguma recomendação a fazer para futuros atletas conseguirem desenvolver a sua força mental, com base na sua experiência?

V. CONCLUSÕES FINAIs

1. Como acha que a entrevista correu?
2. Sentiu que conseguiu dizer tudo o que queria?
3. Sentiu-se desconfortável com alguma pergunta que lhe coloquei?
4. Acha que, em relação às perguntas colocadas, abordamos todos os temas relacionados com a força mental?

Muito obrigado!