

Referência completa deste trabalho:

Gomes, A.R. (2013). **Adaptação humana no desporto: Uma perspectiva transaccional.** In D. Bartholomeu, J.M. Montiel, F.K. Miguel, L.F. Carvalho, & J.M.H. Bueno (Eds.), *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (pp. 389-410). São Paulo: Vetor Editora.

Disponível em www.vetoreditora.com.br/



Endereço completo para contacto

Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Rui Gomes

Campus de Gualtar

4710-057-Braga

Portugal

e-mail: rgomes@psi.uminho.pt

Telf. +253604232

Fax: +253604224

Adaptação humana no desporto: Uma perspetiva transaccional

A prática desportiva de alta competição coloca um conjunto variado de exigências aos atletas, sendo este aspeto tão mais evidente pelo número crescente de competições que os atletas têm de disputar bem como pelo melhor nível competitivo dos adversários que têm de enfrentar. Neste sentido, compreender como os atletas se adaptam a estas situações torna-se fundamental para podermos compreender a razão pela qual alguns atletas conseguem atingir níveis de rendimento de alto nível durante largos períodos das suas carreiras desportivas, enquanto outros não o conseguem fazer. Um outro fator que torna mais interessante este tema relaciona-se com a evidência de que os aspetos relacionados com a preparação física, técnica e tática dos atletas terem vindo a atingir um elevado nível de sofisticação, permitindo aos atletas menos dotados atingirem performances muito aceitáveis e competirem ao mesmo nível de outros atletas com maiores potencialidades nestes domínios. Ou seja, quando observamos os planos de preparação das equipas de alta competição verificamos que é dada uma atenção muito particular à preparação dos atletas no sentido de atingirem níveis de rendimento físico aceitáveis ao longo da época desportiva, a que acresce uma preparação específica no sentido de saberem o que devem fazer durante a competição (e.g., conhecimento sobre os procedimentos a adotar no jogo).

O resultado desta evolução na preparação dos atletas e das equipas para a competição produziu um efeito interessante e desafiante para todos os agentes desportivos: cada vez mais equipas competem pelo mesmo objetivo e é cada vez mais incerto o resultado final de uma competição. Talvez devido ao aumento das exigências desportivas colocadas aos atletas, em conjunto com o aumento da incerteza no desfecho das competições, vários profissionais centram o seu interesse no estudo dos fatores psicológicos associados ao alto rendimento, que foi desde sempre o “parente pobre” dos

planos de preparação dos atletas, tanto ao nível da formação desportiva como ao nível da alta competição.

Assim sendo, este trabalho procura analisar os fatores que podem contribuir para a adaptação dos atletas a situações de *stress* na atividade desportiva, tendo por base o Modelo Transaccional Cognitivo, Motivacional e Relacional de (Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984) que representa uma das perspetivas mais utilizadas no estudo da relação entre *stress*, emoções e *coping* (confronto) na psicologia do desporto (Jordet & Elferink-Gemser, 2012). No entanto, como veremos ao longo deste trabalho, várias questões continuam por responder, sendo evidente uma maior necessidade de compreendermos as questões envolvidas no estudo da relação entre estes três domínios (*stress*, emoções e *coping*) e, talvez ainda mais complexo, saber como integrar conjuntamente estes fatores na investigação. Analisemos então cada um destes fatores, começando pelo *stress*.

Exigências desportivas

A dificuldade em lidar com as exigências desportivas (representadas pelas fontes de *stress*) é uma razão muito frequente para os atletas procurarem o apoio de profissionais de psicologia do desporto (Fletcher & Hanton, 2003). Assim sendo, grande parte da investigação realizada no domínio da psicologia do desporto tem-se centrado na compreensão do conjunto de fatores de *stress* que podem exercer tensão sobre o funcionamento dos atletas (Thatcher & Day, 2008). Esta perspetiva é designada por estudo do *stress* enquanto *estímulo*, uma vez que procura discriminar os aspetos que são geradores de *stress* nos atletas. No entanto, esta perspetiva tem um problema: não consegue explicar as diferenças individuais nas reações ao fenómeno do *stress*, uma vez que a literatura demonstra que perante a mesma fonte de *stress* alguns atletas parecem

reagir de modo negativo, enquanto outros não evidenciam qualquer reação aparente ou até reagem de modo positivo. Por exemplo, Scanlan, Stein e Ravizza (1991) num estudo com atletas de elite verificaram que todos os atletas indicavam pelo menos uma fonte de *stress* na atividade desportiva, mas curiosamente nem todos indicavam reações de *stress* perante a mesma situação de pressão. Esta discrepância poderá ser melhor explicada através da análise da *avaliação cognitiva*, que se refere à relevância atribuída pela pessoa à situação e às potenciais consequências da mesma em termos do seu bem-estar, sendo esta avaliação que potencialmente leva a considerar a situação como stressante e não a situação propriamente dita. Dito pelas palavras de Lazarus (1999), mais importante do que identificar as situações particulares de *stress*, a investigação deve assumir como objetivo identificar os fatores que levam um indivíduo a avaliar uma situação como stressante.

É neste sentido que se torna fundamental perceber os processos de avaliação cognitiva. Para tal, Lazarus e Folkman (1984) identificaram oito propriedades da situação que a podem tornar stressante para o indivíduo, nomeadamente: (a) novidade: situação que a pessoa nunca experienciou na sua vida; (b) previsibilidade: situação onde as expectativas da pessoa não são cumpridas, tornando-a assim imprevisível; (c) incerteza: probabilidade objetiva ou subjetiva da ocorrência da situação; (d) iminência: período anterior disponível para antecipar a ocorrência da situação; (e) duração: período de duração da situação de *stress*, prevendo-se que eventos mais longos gerem maior *stress* do que eventos de curta duração; (f) incerteza temporal: impossibilidade de estimar o momento exato da ocorrência da situação, apesar de se saber que esta vai acontecer; (g) ambiguidade: informação acerca da situação é inexistente ou pouco clara; e (h) momento da ocorrência do acontecimento relacionado com o ciclo de vida: possibilidade de estarem a ocorrer outros eventos stressantes na vida da pessoa quando esta se confronta com a

nova situação. A este nível, apesar da investigação no contexto desportivo ser ainda escassa, existem indicações preliminares de que as propriedades do evento stressante devem ser consideradas no entendimento da adaptação dos atletas aos contextos desportivos (ver Thatcher & Day, 2008).

Assim sendo, para estarmos perante uma situação potencialmente stressante pelo menos uma das propriedades tem de estar presente, isto de acordo com a avaliação cognitiva da pessoa. No entanto, convém clarificar que a situação pode ser importante ou significativa para a pessoa, mas se esta não atribuir nenhuma das propriedades descrita à situação então esta não será avaliada como stressante. Do mesmo modo, a situação até pode possuir uma ou mais das propriedades de *stress* mas se não for avaliada como significativa pela pessoa, uma vez mais não desencadeará *stress* na pessoa (Lazarus & Folkman, 1984). Isto significa que a condição chave para a atribuição de propriedades stressantes a uma dada situação é representada pela avaliação cognitiva, que analisamos a seguir.

Avaliação cognitiva

Com a ocorrência da situação de *stress* (e.g., exigências desportivas) inicia-se o processo de transação indivíduo-ambiente, que depende essencialmente do modo como o atleta avalia a situação de *stress*. A isto, Lazarus (1991) chama *encontro adaptacional*, representando uma situação que ao ser percebida como importante implica um esforço de adaptação pessoal.

O fator chave desta transação indivíduo-ambiente (ou encontro adaptacional) é representado pela avaliação cognitiva, que engloba o conjunto de processos conscientes e inconscientes relacionados com a avaliação subjetiva efetuada pela pessoa acerca da importância do evento stressante e da sua capacidade para lidar com essa situação

(Lazarus, 1999). Assim sendo, a avaliação cognitiva envolve aspetos motivacionais e cognitivos como, por exemplo, os objetivos estabelecidos pelas pessoas, a hierarquia dos objetivos (ou seja, a importância de uns relativamente aos outros), as crenças acerca de si próprio e do mundo, os recursos pessoais bem como os fatores ambientais. Mais especificamente, dois processos psicológicos emergem como fundamentais no modelo transacional: a avaliação cognitiva primária e a avaliação cognitiva secundária.

Avaliação cognitiva primária

Este processo de avaliação decorre da análise que o indivíduo faz do significado pessoal da situação de *stress*, verificando se esta é relevante ou importante para os seus objetivos, valores, crenças sobre si próprio e as intenções que tem relativamente à situação (i.e., responde-se à questão: “esta situação tem alguma importância para mim?”). A este nível, o possível comprometimento dos objetivos é visto como um fator crucial, uma vez que se isto não ocorrer não existirá nada de importante em causa em termos da adaptação à possível situação de *stress* (Lazarus, 1999). Ou seja, é necessário que a situação de *stress* seja importante e coloque em causa o bem-estar e objetivos da pessoa para se iniciar um encontro adaptacional. Neste sentido, Lazarus (1991) define três componentes que ajudam a compreender o modo como a avaliação cognitiva primária funciona: (a) relevância dos objetivos: indica até que ponto um encontro adaptacional se relaciona com os objetivos pessoais do indivíduo, ou seja, até que ponto estão em causa aspetos valorizados do ponto de vista pessoal; (b) congruência ou incongruência dos objetivos: indica até que ponto a transação é consistente ou inconsistente com os desejos da pessoa, ou seja, até que ponto facilita ou prejudica a obtenção dos objetivos pessoais. Neste sentido, a congruência dos objetivos tenderá a facilitar emoções positivas; a incongruência dos objetivos tenderá a facilitar emoções negativas, mas a emoção final

dependerá neste caso das componentes da avaliação cognitiva secundária, que veremos a seguir; e (c) tipo de envolvimento do ego: indica que aspetos da identidade pessoal e do comprometimento pessoal podem estar em causa na transação indivíduo-ambiente, nomeadamente em termos da autoestima, dos valores morais, dos objetivos de vida, entre outros. Por exemplo, como veremos adiante, no caso da emoção de raiva é essencialmente a autoestima pessoal ou social que está em causa, devido a um sentimento de ofensa humilhante à própria pessoa ou a outras pessoas significativas. Aplicando ao caso do desporto, estas três componentes estarão presentes e desencadearão uma necessidade de adaptação por parte do atleta quando este perante uma dada situação (ex: marcar uma grande penalidade no futebol num momento decisivo do jogo) sente que ganhar o jogo é o objetivo mais importante que tinha formulado para aquela competição em particular (relevância do objetivo), tem a possibilidade de ajudar a concretizar o objetivo através da finalização com sucesso do penalti (congruência do objetivo) e, finalmente, sente que ao conseguir marcar golo estará a contribuir para uma imagem de sucesso e competência enquanto atleta (envolvimento do ego).

A inclusão destas três componentes ajuda a perceber o modo como opera a avaliação cognitiva primária e que resultados podem daqui emergir. A interação e influência destas componentes podem, por sua vez, originar quatro tipos de avaliação cognitiva primária: (a) avaliação da situação como ameaçadora: caso ainda não tenha produzido um efeito evidente no indivíduo, sendo antes uma avaliação de algo negativo que pode ocorrer no futuro (i.e., antecipação de uma potencial perda); (b) avaliação da situação como causadora de dano/perda: caso se estejam já a verificar efeitos negativos da situação no indivíduo; (c) avaliação da situação como desafiadora: caso a situação seja percecionada como difícil de concretizar mas o indivíduo avalia-a como estimulante ou potenciadora das suas capacidades, antecipando um qualquer ganho; e (d) avaliação da

situação como benéfica: caso já se estejam a verificar vantagens da situação no indivíduo, seja em termos das emoções positivas associadas à ocorrência da situação, seja em termos das emoções positivas a longo prazo que se seguem ao evento stressante (Lazarus, 1999, 2000).

Avaliação cognitiva secundária

Após a avaliação cognitiva primária segue-se a avaliação cognitiva secundária, que se refere à análise dos recursos que a pessoa julga possuir para lidar com a fonte de *stress*, principalmente se esta tiver sido avaliada como ameaçadora ou causadora de dano/perda (i.e., “o que posso fazer para lidar com esta situação?”). A avaliação primária não é o confronto propriamente dito, é antes o momento em que a pessoa decide aquilo que irá fazer para lidar com a situação de *stress* (Lazarus, 1999). Neste sentido, o *coping* é entendido como o conjunto dos esforços cognitivos e comportamentais realizados pela pessoa para lidar com uma exigência específica interna ou externa que é avaliada como se aproximando ou excedendo os recursos da pessoa (Lazarus & Folkman, 1984).

No caso da avaliação cognitiva secundária, existem três componentes a ter em consideração e que podem condicionar o modo como a pessoa se confronta com a situação: (a) responsabilidade: implica saber a quem pode ser atribuída a responsabilidade pela situação de *stress*, podendo esta ser atribuída ao próprio ou aos outros; (b) potencial de *coping*: implica avaliar quais os recursos que a pessoa julga possuir para gerir as exigências da situação; e (c) expectativas futuras: implica analisar até que ponto as coisas podem mudar para melhor ou para pior, tornando a situação mais ou menos congruente com os objetivos pessoais formulados na avaliação cognitiva primária (Lazarus, 1991). Aplicando ao caso do desporto, e usando novamente o exemplo da grande penalidade no futebol, o atleta irá neste caso analisar até que ponto sente que o desfecho do jogo depende

de conseguir marcar o penalti (responsabilidade); até que ponto sente que é capaz de lidar bem com esta situação e ter sucesso na marcação do penalti (potencial de *coping*); e até que ponto o conseguir marcar o golo pode facilitar a obtenção dos objetivos futuros da equipa (expectativas futuras).

Quanto às estratégias de *coping* propriamente ditas, a categorização mais conhecida foi formulada por Lazarus e Folkman (1984) ao proporem que estas podem ser divididas em estratégias centradas no problema (quando se destinam a alterar a situação de *stress*) e centradas na emoção (quando se destinam a lidar com o mal-estar emocional associado à situação de *stress*). Mas dada esta categorização ser muito lata e não refletir bem o processo de confronto, surgiram outras categorizações, ainda de nível geral, que distinguiram melhor os esforços de *coping*: (a) *coping* de enfrentamento: envolve confrontar a situação procurando-se resolver ou alterar a situação de *stress*, sendo bons exemplos destas estratégias a ação direta sobre o problema, o aumentar os esforços na situação, o planear uma estratégia de ação para lidar com a situação, entre outras (i.e., no caso do desporto, o atleta estabelece um plano mental para lidar com a fonte de *stress*) (Roth & Cohen, 1986); (b) centradas na emoção: envolve procurar lidar com o mal-estar causado pela situação mas sem alterar a mesma, sendo bons exemplos destas estratégias a procura de apoio emocional por parte das outras pessoas para lidar com os sentimentos negativos da situação, o uso do humor, o aceitação da situação, entre outras (i.e., no caso do desporto, o atleta utiliza estratégias de relaxamento para ajudar a diminuir os níveis de ansiedade que sente face à situação de *stress*); e (c) estratégias de *coping* centradas no evitamento, sendo tipicamente utilizadas para ajudar a pessoa a libertar-se da situação, tanto do ponto de vista mental (ex: distanciamento cognitivo) como comportamental (ex: retirar-se ou evitar a fonte de *stress*) (i.e., no caso do desporto, o atleta faz outras atividades de modo a não pensar na situação de *stress*) (Krohne, 1993). Outros autores

descrevem ainda as estratégias centradas na avaliação, onde o objetivo não é alterar a situação nem “escapar” da mesma, mas sim ajudar a pessoa a encontrar novos significados para a situação, diminuindo a sua importância através de uma reavaliação da mesma (Cox & Ferguson, 1991).

Apesar destas tipologias terem a vantagem de auxiliarem a perceber o modo geral como as pessoas lidam com a situação de *stress*, a verdade é que “escondem” a significativa heterogeneidade de estratégias de *coping* que podem realmente estar envolvidas no enfrentamento do stressor (Nicholls & Polman, 2007). Neste sentido, a investigação tem desenvolvido os seus esforços para um nível mais específico, caracterizando as estratégias específicas de *coping* dentro destas categorias gerais. Apenas a título de exemplo, no caso das estratégias centradas no problema podem ser encontradas subtipos de *coping*, como sejam, a procura de informações destinadas a resolver o problema, a formulação de objetivos, o planeamento da solução a adotar para resolver o problema, entre outras. Já no caso das estratégias centradas na emoção, os subtipos de *coping* podem incluir coisas tão distintas como o uso do relaxamento e da meditação, a procura de apoio social, a “ventilação” das emoções, entre outras (para uma revisão, consultar (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Lazarus & Folkman, 1984).

Tendo por base esta tipologia de estratégias de *coping*, importa perceber como é que estas podem ser avaliadas em termos de eficácia. De um modo geral, a eficácia de *coping* tem sido entendida como o nível em que uma estratégia de *coping* ou uma combinação de estratégias de *coping* e/são bem sucedida(s) na diminuição das emoções negativas causadas pela situação de *stress* (Nicholls & Polman, 2007). Mais concretamente, como refere Folkman (1992) a eficácia do *coping* depende do ajustamento entre a avaliação que a pessoa faz da fonte de *stress* e o tipo de *coping* que assume. Assim, quando a pessoa enfrenta um stressor avaliado como controlável (ou seja, passível de ser

resolvido pelas capacidades da pessoa) as estratégias centradas no problema serão as mais eficazes. Pelo contrário, quando a pessoa enfrenta um stressor avaliado como incontrolável (ou seja, impossível de ser resolvido pelas capacidades da pessoa) as estratégias centradas no problema serão as mais eficazes. Partindo desta distinção geral, onde o fator chave é a percepção de controle da pessoa face à situação de *stress*, várias emoções podem ocorrer durante o encontro adaptacional de *stress*, representando o *coping* um dos mecanismos essenciais para se perceber o resultado emocional da pessoa nessa situação. Assim, assume-se que se a pessoa utilizar estratégias de *coping* eficazes, a probabilidade de lidar e “amortecer” os efeitos do *stress* aumentam, levando a emoções positivas, enquanto que o uso de estratégias de *coping* ineficazes podem levar a emoções negativas (Lazarus, 1999).

A importância de perceber a eficácia do *coping* é também justificada pelo possível impacto que isso poderá ter no ajustamento do atleta às situações de *stress*. Como referem Folkman e Moskowitz (2004), o estudo dos processos de confronto permite concluir que alguns tipos de *coping* são mais eficazes do que outros. Isto mesmo é confirmado pela investigação realizada em contextos desportivos, verificando-se uma relação entre a eficácia atribuída pelos atletas ao *coping* e a escolha das estratégias que utilizam para lidar com as situações de *stress* (e.g., Nicholls, Holt, Polman, & Bloomfield, 2006; Nicholls, Polman, Morley, & Taylor, 2009). Ao confirmar-se esta relação, torna-se evidente a importância destes dados para o desenvolvimento de programas de intervenção centrados no treino de estratégias de confronto mais adequadas (i.e., mais eficazes) para ajudar os atletas a lidarem com as exigências de rendimento desportivo.

Questões de investigação sobre os processos de confronto

A relevância dos processos de avaliação cognitiva para o entendimento do funcionamento dos atletas é bastante evidente. No entanto, existem algumas questões de investigação importantes por esclarecer, tanto ao nível da avaliação cognitiva primária como secundária, sendo que várias deles têm implicações relevantes para a intervenção psicológica.

No que se refere aos processos de avaliação cognitiva primária, ainda estamos relativamente longe de perceber qual a prevalência destes processos no funcionamento dos atletas, existindo escassez de dados sobre várias questões: qual das reações avaliativas ocorre mais e em que circunstâncias (e.g., ameaça, dano/perda, desafio, benefício)? Que variáveis pessoais e desportivas dos atletas potenciam estes processos de avaliação cognitiva? Qual o impacto no rendimento dos atletas? A resposta a estas questões podem ter implicações para a intervenção psicológica, uma vez que ao demonstrar-se que os quatro tipos de avaliação cognitiva primária (e.g., ameaça, dano/perda, desafio e benefício) podem estar associados a reações de ajustamento distintas face à fonte de *stress* (umas mais positivas e outras mais negativas), então intervir sobre estes processos pode ajudar a um melhor funcionamento dos atletas perante a situação específica de *stress*.

Quanto aos processos de avaliação cognitiva secundária, um dos grandes problemas que afeta a investigação prende-se com a dificuldade em estudar de forma integrada (e relativamente simultânea) a relação entre a situação de *stress* (previamente avaliada como significativa pelo atleta) e as estratégias de confronto. Tal como referem Nicholls e Polman (2007), a maior parte dos estudos realizados são de natureza retrospectiva e incluem frequentemente um desfasamento de tempo significativo entre a ocorrência da situação de *stress* e respetivo *coping* e a subsequente recordação deste evento. Neste sentido, importa adotar metodologias de investigação que reduzam este espaço de tempo,

de modo a evitar problemas de imprecisão nos dados recolhidos devido a viés de memória. A título de exemplo, o uso de diários onde os atletas registam os principais fatores ocorridos na competição, nomeadamente, a situação de *stress*, as estratégias de *coping* e a eficácia das mesmas, tem sido uma opção válida seguida nalguns estudos (Nicholls *et al.*, 2006).

Um outro aspeto prende-se com o modo como o *coping* pode ser operacionalizado. Neste caso, o debate prende-se com saber se este deve ser entendido e estudado como uma tendência estável do funcionamento do indivíduo (tipo traço de personalidade) ou se, pelo contrário, deve ser entendido e estudado como um processo instável que se altera em função da situação, do momento e da fase do confronto com a fonte de *stress* (tipo estado de personalidade) (Schwartz, Neale, Marco, Shiffman, & Stone, 1999). Os dados da investigação a este nível têm vindo a oferecer dados comprovativos tanto para o entendimento do *coping* como traço de personalidade (Long & Schutz, 1995) como estado de personalidade (Carver & Scheier, 1994). No contexto desportivo, também os resultados são pouco claros, embora existam indicações recentes que sugerem que nas situações competitivas nem todos os atletas alteram as suas estratégias de *coping* ao longo do tempo (Louvet, Gaudreau, Menaut, Genty, & Deneuve, 2007). Seja como for, são necessários mais estudos a este propósito, saindo reforçada a investigação de natureza longitudinal pois permitirá verificar o modo como os atletas se adaptam a situações de *stress* ao longo do tempo.

No que se refere ao impacto das variáveis pessoais e desportivas na utilização das estratégias de *coping*, existe ainda a necessidade de clarificar, entre outras, a importância das diferenças de sexo, de idade, dos anos de experiência competitiva, do tipo de modalidade praticada e do rendimento desportivo alcançado pelos atletas.

No primeiro caso, os resultados existentes são ainda inconsistentes, existindo estudos que indicam diferenças entre ambos os sexos (Hoar, Crocker, Holt, & Tamminen, 2010) bem como uma maior tendência dos homens para a utilização de estratégias centradas no problema e das mulheres para a utilização de estratégias centradas na emoção (Yoo, 2001). No entanto, outros estudos indicam que não existem diferenças entre sexos no caso das estratégias centradas no problema mas apenas nas centradas na emoção, com uma maior tendência das mulheres para a sua utilização (Philippe, Seiler, & Mengisen, 2004). Ainda neste seguimento, é possível encontrar estudos onde nenhuma diferença foi encontrada (Kowalski, Crocker, Hoar, & Niefer, 2005). Esta inconsistência pode ser devida a nem todos os estudos utilizarem o mesmo sistema de codificação das estratégias de *coping* bem como o facto de nem sempre avaliarem as opções de *coping* seguidas pelos atletas de ambos os sexos quando se confrontam com o mesmo tipo de stressor (Nicholls & Polman, 2007). Daí que a investigação a este nível possa beneficiar da uniformização das grelhas conceituais de análise das estratégias de confronto (privilegiando uma análise das estratégias mais específicas de *coping*) e de procurar usar metodologias de avaliação que observem como é que os atletas de ambos os sexos reagem perante o mesmo tipo de stressor desportivo.

No caso da idade e dos anos de experiência desportiva, existe também uma escassez de dados sobre os efeitos que a maturação física, cognitiva, emocional e social produz no modo como os atletas avaliam as situações de *stress* (i.e., processos de avaliação cognitiva primária) bem como nas opções de *coping* assumidas (i.e., processos de avaliação cognitiva secundária). Alguma da investigação produzida tem vindo a demonstrar aquilo que seria esperado, ou seja, à medida que os atletas se vão tornando mais velhos estão não só melhor preparados para lidar com o *stress* (Bebetsos & Antoniou, 2003) mas tendem também a assumir padrões mais flexíveis e ajustados de *coping* (Goyen & Anshel,

1998). As implicações para a intervenção destes dados são evidentes, existindo bastante interesse em perceber que dimensões de *coping* podem ser treinadas nos jovens, não só para ajudar a tornar a experiência desportiva mais positiva e recompensadora mas também para aumentar a possibilidade de desenvolverem as suas potencialidades desportivas.

Já no caso do tipo de modalidade, existe alguma evidência de que atletas de desportos individuais usam um repertório mais alargado de estratégias de *coping* do que atletas de modalidades coletivas (Anshel, 2001; Holt & Dunn, 2004; Holt & Hogg, 2002). Estes resultados podem ser justificados pelo facto dos atletas de modalidades individuais sentirem uma maior responsabilidade face ao seu rendimento desportivo e aos seus próprios comportamentos, não podendo utilizar razões ligadas ao rendimento da sua equipa para justificar o insucesso ou falhanços desportivos (Nicholls & Polman, 2007). Uma vez mais, a utilização diversificada de estratégias de *coping* e a possível relação com o rendimento desportivo pode ser objeto de interesse na intervenção, procurando-se auxiliar os atletas a escolherem e flexibilizarem a utilização das repostas de confronto em função das exigências desportivas encontradas.

No caso do rendimento desportivo alcançado pelos atletas, a relação com o *coping* é ainda muito pouco clara (Hoar, Kowalski, Gaudreau, & Crocker, 2006). No entanto, alguns dados recentes da investigação demonstram uma relação entre o rendimento desportivo e o modo como os atletas se confrontam com as situações de *stress*. Por exemplo, Gaudreau, Nicholls e Levy (2010) num estudo com atletas de golfe verificaram que o *coping* mais centrado na tarefa a realizar estava associado a melhores níveis de rendimento desportivo, tanto do ponto de vista objetivo dos resultados alcançados como também da perceção subjetiva dos atletas acerca do seu próprio rendimento. No sentido inverso, o *coping* centrado no afastamento face à situação e à tarefa estava associado a piores níveis de rendimento desportivo, tanto do ponto de vista objetivo dos resultados

alcançado como também da percepção subjetiva dos atletas acerca do seu próprio rendimento.

Emoções

A análise da relação entre *stress* e avaliação cognitiva também implica considerar o impacto nas emoções experienciadas ao longo do encontro adaptacional. Neste sentido, a resposta emocional está intimamente ligada aos processos de avaliação cognitiva, devendo ser analisada como resultado da interação entre o modo como a pessoa avalia a situação e o modo como procura lidar com ela. Dito por outras palavras, o resultado da avaliação cognitiva irá influenciar a qualidade e a intensidade das emoções surgidas na situação de *stress* o que, por sua vez, irá influenciar o comportamento (Lazarus & Folkman, 1991) e a performance dos atletas (Jones, 1995b). Para Lazarus, Kanner e Folkman (1980) as emoções devem ser entendidas como reações complexas organizadas a eventos, agentes ou objetos, assumindo como componentes a avaliação cognitiva, o impulso para a ação e um conjunto de reações somáticas. Estas três componentes tendem a operar de um modo integrado e não de modo separado, refletindo assim a qualidade e intensidade da emoção.

A relação entre a avaliação cognitiva e as emoções é evidente no modelo transacional (Lazarus, 1991). De facto, a possibilidade do atleta percecionar uma situação desportiva de *stress* como mais ameaçadora ou causadora de mal-estar poderá desencadear emoções negativas como, por exemplo, a ansiedade que representa a reação emocional mais estudada no contexto desportivo. O inverso é igualmente evidente pois percepções de maior desafio ou de potencial benefício para o atleta podem desencadear emoções positivas como, por exemplo, a alegria ou a excitação, que são curiosamente muito menos estudadas do que as emoções negativas no contexto desportivo, e não só.

De modo a perceber melhor o processo de adaptação ao *stress* no desporto, importa analisar as respostas emocionais, que tanto podem ser de natureza negativa como positiva (Hanin, 2007; Pensgaard & Duda, 2003; Sève, Ria, Poizat, Saury, & Durand, 2007). A este nível, existe já alguma evidência para o papel diferencial que ambos tipos de emoções podem ter na facilitação ou debilitação do rendimento dos atletas (Cruz, 1996; Hanin, 2000; Jones, 2003; Vallerand & Blanchard, 2000). No entanto, a investigação continua bastante influenciada pelos estudos acerca dos efeitos da ansiedade no rendimento desportivo (Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000; Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2006), sendo esta enfase algo problemática, uma vez que o entendimento da experiência emocional dos atletas na competição não pode ser apenas reduzida à presença ou ausência de ansiedade (Cerin, 2003). Neste sentido, permanece por esclarecer o papel que as emoções (além da ansiedade) desempenham no rendimento desportivo, seja pelo seu impacto no funcionamento psicológico (ex: aumentando ou diminuindo os níveis de motivação e confiança dos atletas), seja pelo seu impacto nos processos motores e preceptivos (ex: aumentando ou diminuindo a flexibilidade muscular e a coordenação fina dos atletas). Por exemplo, é aceite que a ansiedade pode ter um efeito debilitador no rendimento dos atletas através do seu impacto na diminuição da capacidade atencional, mas também é importante verificar se algumas emoções positivas podem ter o potencial de produzir o efeito contrário, aumentando o campo visual e a capacidade do atleta prestar atenção aos estímulos externos (Fredrickson & Branigan, 2005).

A importância de estudarmos um leque mais alargado de emoções no contexto desportivo foi curiosamente levantada pelo próprio Lazarus (2000). Neste caso, o autor sugere a necessidade da investigação expandir o seu interesse do estudo do *stress* para as emoções, que representam um domínio muito mais alargado e rico, mas complexo, do entendimento da adaptação humana a situações de mudança. Assim sendo, o

entendimento do *stress* e das emoções devem ser analisadas como um fenómeno singular complexo, não fazendo sentido a separação existente entre a investigação centrada no estudo do *stress* e do *coping* e a investigação centrada nas emoções. Ou seja, a ligação entre a avaliação cognitiva e as emoções é evidente, o que significa que dependendo da avaliação do significado atribuído à situação (avaliação primária) e do processo de *coping* assumido para lidar com essa situação (avaliação secundária) teremos distintas reações emocionais. A função da emoção neste processo é facilitar a adaptação da pessoa à situação, mas se o processo de avaliação cognitiva for irrealista (ou seja, tiver resultado numa má análise dos constrangimentos impostos pela situação) a emoção pode produzir um efeito oposto nessa adaptação (Lazarus, 2000). Por exemplo, se o atleta tiver analisado como excessivamente ameaçadora a situação (e com isso sentiu-se incapaz de lidar com ela), então a emoção resultante (ex: ansiedade) pode levar a um pior ajustamento face à situação de *stress*.

A partir deste entendimento integrado entre *stress*, *coping* e emoções, Lazarus (2000) realça a importância de estudarmos o *significado relacional* (e.g., *relational meaning*) que resulta do processo de avaliação efetuado pela pessoa acerca da importância pessoal do encontro adaptacional. Este significado relacional é distinto para cada emoção experienciada pela pessoa. O autor entende este conceito como relacional devido ao facto de emergir de uma interação entre o significado atribuído pela pessoa à situação (i.e., fator pessoal) e a situação propriamente dita que tem de enfrentar (i.e., exigências, constrangimentos e oportunidades oferecidas). Daqui decorre o conceito de *tema relacional central* (*core relational theme*) que sumariza os benefícios ou prejuízos existentes em cada relação estabelecida entre a pessoa e o ambiente e que está subjacente a cada emoção experienciada (Lazarus, 1991). Neste sentido, cada emoção possui um tema relacional central, um padrão de avaliação cognitiva e uma determinada tendência

para a ação. Apesar de Lazarus (1991) ter formulado 15 temas relacionais centrais para outras tantas emoções, no que se refere ao contexto desportivo Lazarus (2000) realçou a importância de oito emoções, definindo também os seus temas relacionais centrais, que são os seguintes: (a) raiva: ocorre em resultado de uma ofensa humilhante à própria pessoa ou a outras pessoas significativas; (b) ansiedade: ocorre em resultado da pessoa ter de enfrentar uma situação de incerteza ou uma ameaça existencial; (c) vergonha: ocorre em resultado de uma impossibilidade da pessoa assumir um estilo de vida congruente com um ideal do “ego”; (d) culpa: ocorre em resultado de uma transgressão de um imperativo moral; (e) esperança: ocorre em resultado da pessoa temer que possa ocorrer o pior numa dada situação, associado ao desejo de que as coisas possam resolver-se favoravelmente; (f) alívio: ocorre em resultado de uma mudança para melhor ou desaparecimento de uma situação incongruente com um objetivo; (g) alegria/felicidade: ocorre em resultado da pessoa efetuar progressos significativos relativamente à realização de um dado objetivo; e (h) orgulho: ocorre em resultado de um reforço da identidade pessoal devido ao assumir de crédito pela obtenção de um objeto ou de uma realização, tanto pelo próprio indivíduo como por outras pessoas ou grupos com quem se identifique.

A grande vantagem de considerarmos o tema relacional central de cada emoção prende-se com a possibilidade de podermos prever qual a emoção que poderá surgir tendo em consideração o significado relacional que a pessoa constrói para um dado encontro adaptacional. Inversamente, também poderemos predizer o significado relacional se soubermos qual a emoção que a pessoa está a sentir. Por exemplo, no caso da ansiedade no desporto existem imensas possibilidades que podem colocar um atleta perante uma ameaça incerta (tema relacional central) como, por exemplo, a ambiguidade de não saber qual o desfecho de uma competição, o poder falhar num momento decisivo da prova, o ter de lidar com a expectativa e avaliação pública dos outros, entre outras. O que há de

comum nestas situações é a possibilidade do atleta se encontrar numa situação de incerteza (onde o desfecho final não é completamente controlado ou conhecido) e do resultado da situação estar em causa a imagem que o atleta tem si próprio (ameaça existencial). Assim sendo, se o “enredo” que envolve o encontro adaptacional é caracterizado pela incerteza e ameaça à imagem que o atleta tem de si próprio, podemos então antecipar que a emoção mais provável seja a ansiedade. Inversamente, se conhecemos a emoção que o atleta está a sentir (i.e., ansiedade) então podemos antecipar que estará a enfrentar uma situação de incerteza que representa uma ameaça ao seu sentimento existencial.

Perante esta constatação, as implicações práticas são evidentes e interessantes, pois tanto podemos intervir junto do atleta quando antecipamos que ele pode enfrentar uma dada situação com características específicas de um tema relacional central, como podemos antecipar que situações são particularmente problemáticas para ele quando nos descreve o que está a sentir.

A partir desta formulação, Lazarus (2000) argumenta que a psicologia do desporto terá muito a ganhar se alterar o foco de atenção do *stress* (enquanto ativação de um dado estímulo) para o estudo das emoções, uma vez que estas poderão estar mais relacionadas com o rendimento desportivo dos atletas. O que se torna fundamental na opinião deste autor é quebrar o ciclo negativo de ligação entre padrões negativos de pensamento (substituindo-os por padrões cognitivos mais funcionais e construtivos), de maneira a evitar os posteriores efeitos negativos no rendimento desportivo. O modo como isto pode ser realizado é através do treino de estratégias de *coping* eficazes e de um aumentar da consciência no atleta dos fatores cognitivos, motivacionais e relacionais subjacentes a cada emoção.

Tendo em consideração estas ideias, torna-se fundamental estudar as emoções dos atletas. A este nível, um dos aspetos mais salientes a constatar prende-se com a evidência de existirem muitas mais investigações realizadas sobre as emoções ocorridas antes das competições (talvez devido a uma maior facilidade de recolha de dados) do que investigações sobre as emoções durante as competições (Martinet & Ferrand, 2009; Sève *et al.*, 2007). Assim sendo, justifica-se a necessidade de estudarmos os processos emocionais durante as competições, não só pelo número de estudos ser menor mas também pelo facto dos processos de avaliação cognitiva se alterarem em função do contexto e da exigência colocada aos atletas, sendo de admitir que durante uma determinada competição emergem situações novas de *stress* que implicam novos processos de adaptação.

Poderá a perspetiva transaccional integrar ainda mais processos de avaliação cognitiva?

Uma das questões recentes que se tem vindo a colocar aos investigadores prende-se com saber se após os processos de interação entre *stress* inicial, avaliação cognitiva (primária e secundária) e emoções poderão seguir-se ainda novos processos adaptacionais. Aparentemente sim. A este nível, e tomando como exemplo o contexto desportivo, Fletcher e Fletcher (2005) propõem a adição da avaliação cognitiva terciária e quaternária. Ou seja, supõe-se que após o processo de confronto da avaliação cognitiva secundária surgem novas emoções com as quais os atletas terão de se confrontar. Assim, na avaliação terciária o atleta procura saber até que ponto a emoção experienciada é ou não relevante para a sua performance desportiva, respondendo à questão “de que modo esta emoção me pode afetar?”. Assim, o atleta procurará atribuir um significado ao modo como se está a sentir, podendo ocorrer duas possibilidades: ou não é atribuído significado

peçoal a essa situação, terminando o processo transaccional, ou então é atribuído um significado peçoal a essa emoção e inicia-se a avaliação quaternária. Esta diz respeito à identificação dos recursos de *coping* disponíveis para lidar com a emoção resultante (“o que posso fazer para lidar com o modo como me sinto?”).

De acordo com os autores (Fletcher & Fletcher, 2005), o modo como o atleta interpreta e classifica uma dada emoção relativamente ao possível impacto que pode ter no seu rendimento irá determinar o estado emocional. Assim, propõe-se como hipótese de que os atletas com maior confiança na sua capacidade para controlar e lidar com a resposta emocional tenderão a experienciar estados afetivos facilitadores do rendimento desportivo, enquanto que atletas com menor confiança na capacidade para controlar a resposta emocional tenderão a experienciar estados afetivos debilitadores do rendimento desportivo. Deste modo, o resultado final destes processos de avaliação cognitiva são ponderados num *continuum* de análise do efeito facilitador-debilitador da orientação emocional (Fletcher, Hanton, & Mellalieu, 2006). Por exemplo, imaginemos dois atletas que perante o mesmo acontecimento stressante sentem ansiedade. No entanto, um deles interpreta a ansiedade com um sentimento de apreensão face ao impacto negativo que poderá ter no seu rendimento (avaliação terciária), podendo com isso sentir dificuldades em lidar com o problema (avaliação quaternária) e assim acaba por prejudicar o seu rendimento. Inversamente, o outro atleta sente-se desafiado e por isso interpreta a ansiedade com um sentimento de otimismo e de motivação para ultrapassar o problema (avaliação terciária), podendo com isso sentir maior facilidade em lidar com o problema (avaliação quaternária) e assim acaba por facilitar o seu rendimento.

Esta distinção entre a emoção e o efeito produzido no rendimento é fundamental, pois a confusão entre ambos os conceitos pode levar a aceitar a ideia de que uma dada emoção de carácter negativo (ex: ansiedade) pode inesperadamente transformar-se numa

emoção positiva pois facilitou o rendimento do atleta (Gomes, 2011). Assim, serão os processos de avaliação cognitiva terciária e quaternária que poderão introduzir uma alteração nos efeitos produzidos pela emoção, tanto pela importância que lhe é dada (avaliação terciária) como pelos esforços subsequentes para lidar com essa emoção, assumindo-se cognições e comportamentos que de facto podem vir a ser facilitadores do rendimento desportivo (avaliação quaternária). Seja como for, embora existam evidências para o papel facilitador e debilitador das emoções, principalmente ao nível da ansiedade (Jones, 1995a; Jones & Swain, 1992), a verdade é que ainda não existem evidências empíricas que sustentem a inclusão de mais estes dois processos de avaliação cognitiva no modelo transaccional.

Necessidade de integração

Um dos aspetos mais fascinantes da perspectiva transaccional é a possibilidade de nos oferecer uma visão integradora das diferentes etapas da adaptação a uma situação de *stress*. No entanto, este é também o aspeto mais desafiante do modelo, pois é bastante complexo definir planos metodológicos que consigam num único estudo avaliar todas as variáveis em causa (sendo que estas não ocorrem tendencialmente ao mesmo tempo e no mesmo local). Tal como refere Lazarus (1999), a frequente separação entre *stress*, emoções e *coping* não faz sentido, uma vez que estas pertencem à mesma unidade concetual de entendimento dos encontros adaptacionais. Neste sentido, a separação destes domínios apenas pode ser justificado por motivos de conveniência de análise dos dados recolhidos nos estudos, mas ao seguir-se este caminho estaremos a comprometer a compreensão transaccional deste fenómeno.

Assim sendo, um dos grandes imperativos que se coloca à investigação atual prende-se com a necessidade de desenvolver investigações onde se integrem estas três

dimensões. Além desta integração, torna-se importante compreender o modo como estes processos se comportam ao longo do tempo (dada a natureza dinâmica dos processos de confronto), assumindo-se como ferramenta útil a realização de estudos de natureza longitudinal. Por outro lado, além da importância de compreendermos este fenómeno numa lógica *inter-sujeito* é igualmente relevante compreendê-lo do ponto de vista *intra-sujeito*, uma vez que estes processos podem variar na mesma pessoa em função da situação e do momento em que ocorrem. E não menos importante, a adoção de metodologias qualitativas podem ser igualmente úteis, possibilitando-nos um conhecimento em maior profundidade e pormenor como estas relações são estabelecidas (Gomes, 2011).

Finalmente, apesar do modelo transaccional ser claramente transversal ao funcionamento humano, algumas complexidades do contexto desportivo devem ser atendidas. Neste sentido, os esforços de adaptação das ideias propostas pelo modelo devem ser objeto de atenção, tendo sido já apresentada neste trabalho a proposta de integração de novas fases nos processos de avaliação cognitiva (Fletcher *et al.*, 2006). Outro exemplo notável deste esforço de integração foi formulada por Cerin e colaboradores (2000) ao proporem o modelo interativo de *stress* aplicado à competição desportiva. Neste caso, o modelo sugere que este fenómeno deve ser compreendido através dos seguintes fatores relacionados: (a) começar por analisar as características da situação colocada ao atleta (em termos de exigências, constrangimentos e oportunidades); (b) analisar a interação entre a avaliação cognitiva da situação e dos recursos pessoais, as estratégias de *coping* utilizadas e a resposta emocional; e (c) analisar o comportamento e rendimento final obtido. Paralelamente, o modo como o atleta avalia a situação, o *coping* que assume e a emoção resultante é influenciada por dois aspetos principais: (a) fatores pessoais, como a idade, o sexo, a experiência competitiva, entre outros; e (b) os fatores

situacionais, como o tipo de desporto praticado, o nível competitivo, as características da tarefa a desempenhar, entre outros. Como facilmente se pode constatar, esta proposta aproxima-se no essencial do modelo original proposto por (Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984), mas infelizmente não existe evidência empírica desta proposta mais recente ao contexto desportivo.

Conclusão

O Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional de (Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984) representa uma proposta válida para entendermos os fatores que podem ajudar a perceber a adaptação humana a situações de *stress*. A grande vantagem deste modelo é representado pela inclusão de processos psicológicos que nos indicam aquilo que acontece desde a ocorrência da situação stressante até à finalização da mesma, ou seja, o que acontece no encontro adaptacional. No entanto, o significativo número de variáveis em análise, o poderem interagir constantemente entre si e o facto de serem dinâmicas em função do contexto e do tempo tornam muito exigente o desenvolvimento de estudos integrados. Mas não restam dúvidas que ao estudarmos um fenómeno tão complexo como a adaptação humana aos respetivos contextos de vida teremos necessidade de adotar perspetivas integradoras da explicação do funcionamento humano nestas situações, sendo que no caso do desporto a mudança e adaptação estão presentes praticamente no dia-a-dia dos atletas.

Referências

Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24(3), 223-246.

- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97(3), 1289-1296.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 267-283.
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 223–238.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18(8), 605-626.
- Cox, T., & Ferguson, E. (1991). Individual differences, stress and coping. In C. L. Cooper & R. Payne (Eds.), *Personality and stress: Individual differences in the stress process* (pp. 7-30). Chichester, UK: Wiley.
- Cruz, J. F. (1996). Stress e ansiedade na competição desportiva: Natureza, efeitos e avaliação. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 173-214). Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). A meta-model of stress, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions [Abstract]. *Journal of Sports Sciences*, 23(2), 157-158.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, 17(2), 175-195.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & S. D.

- Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Hauppauge NY: Nova Science.
- Folkman, S. (1992). Personal coping: Theory, research and application. In B. N. Carpenter (Ed.), *Making the case for coping* (pp. 31-46). Westport, CT: Praeger.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. [Review]. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-actions repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313–332.
- Gaudreau, P., Nicholls, A., & Levy, A. R. (2010). The ups and downs of coping and sport achievement: An episodic process analysis of within-person associations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(3), 298-311.
- Gomes, A. R. (2011). Adaptação humana em contextos desportivos: Contributos da teoria para a avaliação psicológica. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 13-24.
- Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19(3), 469-486.
- Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65–89). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions in Sport: Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 31–57). New York: Wiley & Sons.
- Hoar, S. D., Crocker, P. R. E., Holt, N. L., & Tamminen, K. A. (2010). Gender differences in adolescent athletes' coping with interpersonal stressors in sport: More similarities than differences? *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 134-149.

- Hoar, S. D., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. E. (2006). A review of coping in sport. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 47–90). New York: Nova Science Publishers.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004). Longitudinal idiographic analyses of appraisal and coping responses in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 213-222.
- Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer World Cup finals. *The Sport Psychologist*, 16(3), 251-271.
- Jones, G. (1995a). Competitive anxiety in sport. In S. J. H. Biddle (Ed.), *European perspectives on exercise and sport psychology* (pp. 128-153). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, G. (1995b). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449-478.
- Jones, G., & Swain, A. B. J. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74(2), 467–472.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471–486.
- Jordet, G., & Elferink-Gemser, M. T. (2012). Stress, coping, and emotions on the world stage: The experience of participating in a major soccer tournament penalty shootout. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 73-91.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., Hoar, S. D., & Niefer, C. B. (2005). Adolescents' control beliefs and coping with stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 36(4), 257–272.

- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 19-50). Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping* (pp. 189-206). New York: Columbia University Press.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Theories of emotion* (pp. 189-217). New York: Academic Press.
- Long, B. C., & Schutz, R. W. (1995). Temporal stability and replicability of a workplace stress and coping model for managerial women: A multiwave panel study. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 266-278.
- Louvet, B., Gaudreau, P., Menaut, A., Genty, J., & Deneuve, P. (2007). Longitudinal patterns of stability and change in coping across three competitions: A latent class growth analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(1), 100–117.
- Martinent, G., & Ferrand, C. (2009). A naturalistic study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(3), 318-336.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 1-45). New York: Nova Science.

- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. J. C., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist, 20*(3), 314–329.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*(1), 11-31.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Morley, D., & Taylor, N. J. (2009). Coping and coping effectiveness in relation to a competitive sport event: Pubertal status, chronological age, and gender among adolescent athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*(3), 299-317.
- Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist, 17*(3), 253-267.
- Philippe, R. A., Seiler, R., & Mengisen, W. (2004). Relationships of coping styles with type of sport. *Perceptual and Motor Skills, 98*(2), 479-486.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41*(7), 813–819.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 13*(2), 103-120.
- Schwartz, J. E., Neale, J., Marco, C., Shiffman, S. S., & Stone, A. A. (1999). Does trait coping exist? A momentary assessment approach to the evaluation of traits. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(2), 360-369.
- Sève, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J., & Durand, M. (2007). Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(1), 25-46.

- Thatcher, J., & Day, M. C. (2008). Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(3), 318-335.
- Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 3–37). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yoo, J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology, 32*(3), 290-303.