

CENTRO UNIVERSITARIO DO SUL DE MINAS – UNISMG

EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

ARTHUR LIMBORÇO ALCANTARA RIBAS

FATORES MOTIVACIONAIS NO JUDO

**Varginha - MG
2016**

FEPESMIG

N. CLASS.	M796.8
CUTTER	R482f
ANO/EDIÇÃO	2016

ARTHUR LIMBORÇO ALCANTARA RIBAS

FATORES MOTIVACIONAIS NO JUDO

Trabalho apresentado ao curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas como pré-requisito para obtenção do grau de bacharel, sob orientação da Profa. Ma. Livia da Silva Ciacci.

**Varginha - MG
2016**

FEPESMIG

ARTHUR LIMBORÇO ALCANTARA RIBAS

FATORES MOTIVACIONAIS NO JUDO

Monografia apresentada ao curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas como pré-requisito para obtenção do grau de bacharel pela Banca examinadora composta pelos membros:

Aprovado em / /

Profa. Ma. Lívia da Silva Ciacci

Prof. Dra. Ione Maria Ramos de Paiva

Prof. Esp. Tiago Rocha Drumond de Oliveira

Dedico este trabalho a todos aqueles que contribuíram para sua realização, e a todos que se interessam em artes marciais, em entender todos os fatores motivacionais que interferem no rendimento de um combate de judô.

Agradeço a minha orientadora e a minha família por terem ajudado na construção e incentivo deste trabalho.

“Só se aproxima da perfeição, quem a procura com constância, sabedoria e, sobretudo, humildade.”

Jigoro Kano

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar os fatores que interferem no rendimento de um atleta de judô, tanto positivamente quanto negativamente. Em prol de um melhor entendimento de atletas e técnicos que buscam aumentar sua performance esportiva. Com metodologia transversal, por meio de uma revisão sistemática de publicações nacionais e internacionais sobre o tema. Os principais fatores motivacionais positivos foram a automotivação e autoconfiança, e o fator de influência negativa mais discutido foi a ansiedade. Para que o atleta consiga lidar com a ansiedade, os fatores intrínsecos e extrínsecos, pressão de torcida e familiares, histórico de performances vitoriosas ou derrotadas devem ser considerados. Concluindo, o psicológico influencia no resultado de um combate assim como o aspecto físico e tático, e estratégias de intervenção devem fazer parte da rotina de treinamento.

Palavras-chave: Motivação. Alto rendimento. Judô. Artes marciais. Autoconfiança.

ABSTRACT

The present study aimed to identify factors that interfere in the performance of a judo athlete, both positively and negatively. In favor of a better understanding of athletes and technicians who seek to increase their sports performance. With transversal methodology, through a systematic review of national and international publications on the subject. The main positive motivational factors were self-motivation and self-confidence, and the most discussed negative influence factor was anxiety. For the athlete to deal with anxiety, intrinsic and extrinsic factors, cheer pressure and family, history of victorious or defeated performances must be considered. In conclusion, the psychological influences the outcome of a combat as well as the physical and tactical aspect, and intervention strategies should be part of the training routine.

Keywords: *Motivation. High yield. Judo. Anxiety. Self confidence*

Sumário	
1 INTRODUÇÃO	9
2 MATERIAL E MÉTODO	11
3. RESULTADOS	12
4 DISCUSSÃO	16
4.1 Fatores de influência motivacional positiva	16
4.2 Fatores de influência motivacional negativa	16
4.3 Estratégias de trabalho motivacional	17
5 CONCLUSÃO	18
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19

1 INTRODUÇÃO

A história do judô inicia-se após a origem do jiu-jitsu, o qual foi desenvolvido como técnica de defesa por um povo com características de corpos franzinos e baixos que precisavam enfrentar inimigos fisicamente mais fortes. Essa nova técnica expandiu-se por todo o oriente e instalou-se no Japão, bastante aceita pela classe dos samurais e lapidada por Jigoro Kano.

Kano, com 17 anos em 1877 e conhecedor do jiu-jitsu, selecionou técnicas e começou a dar uma nova forma ao esporte, aprimorando a força e racionalidade baseado em princípios de domínio, percussão e arremesso. Nascia um novo estilo, o Judô, ou "caminho suave" - Ju (suave) e Do (caminho) repleto de princípios filosóficos integrando mente, corpo e espírito. (KANO, 1994).

Com sua ascensão, o judô se torna esporte olímpico e surgem mais competições, exigindo um alto rendimento dos atletas. Muitos estudos se dedicam em explorar métodos de desenvolvimento de força e prevenção de injúrias, como publicado por Amtmann e Cotton em 2005, buscando descobrir elementos de superação das limitações que levam à alta qualidade de rendimento.

No entanto, os fatores motivacionais, são de suma importância tanto quanto os físicos. Segundo os autores Deschamps (2002), TKachuk, Leslie-Toogood e Martin (2003), para se ter uma eficiência equilibrada é necessário uma boa condição física e técnica para fornecer ao atleta a autoconfiança para obter o destaque desejado. O emocional do atleta é atingido por três fenômenos, a ativação que acontece antes e durante a competição, o estresse que acontece durante e ou após a competição e a ansiedade.

- a- Ativação é a energia usada para iniciar fisiologicamente o organismo em situações de ameaça ou prazerosas de acordo com suas intensidades. (SMITH; SMOLL; WIECHMAN, 1999).
- b- Estresse se refere a sequência de eventos entre a demanda do ambiente (física e/ou psíquica), a percepção individual, a resposta deste (física e psíquica) e as consequências da resposta. Que podem ser positivas ou negativas.
- c- Ansiedade é uma variação do estresse, vista por dois lados. Um como resposta apreensiva, caracterizada pelo medo e risco fisiológico ou psicológico. E por outro, segundo Jones; Swain citados por Smith; Smoll; Wiechman (1999), onde alguns atletas se sentem mais confiáveis com a ansiedade para aumentar seu rendimento.

Complementando isto, Martens, Vealey e burton (1990), afirmam que a ansiedade é dividida em cognitiva e somática. Onde cognitiva engloba expectativas negativas por parte do atleta, sobre o desempenho enquanto a somática se refere aos aspectos fisiológicos através de sudorese, aumento da pressão sanguínea, aumento da frequência cardíaca e pupila dilatada. Deixando o corpo em uma fase de alerta onde está mais preparado para lidar com qualquer tipo de situação que possa surgir.

Segundo Samulski (2002), os processos de *feedback* e as orientações motivacionais, entre outros fatores, exercem uma grande influência nas sensações de autoestima, competência e autocontrole, influenciando no desempenho das atividades esportivas. Costa e Vieira (2003) colocam que os fatores motivacionais influenciam no rendimento de maneira diferenciada dependendo da individualidade de cada um. Assim, proporcionar elementos motivadores é muito importante para o sucesso, levando em consideração as aspirações individuais de cada atleta, não impondo limites para seus desempenhos.

Sendo assim, qualquer discussão sobre motivação implica em investigar as variáveis que influenciam em um determinado comportamento, ou seja, todo o comportamento é impulsionado por algo. Segundo Edwards (1968), Davidoff (1983) e Maslow (1987), os motivos classificam-se em:

- a- Impulsos básicos – Necessidades fisiológicas, com influência cultural. Ex: água e sexo.
- b- Motivos sociais – Vontade de receber sentimentos positivos de um grupo social.
- c- Motivos para estimulação sensorial – Com objetivo de gerar prazer. Pode ser dada a partir de estímulos externos (do meio ambiente) ou internos (como cantar de boca fechada).
- d- Motivos de crescimento - Aperfeiçoamento pessoal. Realização pessoal de satisfazer seu ego.
- e- Ideias como motivos – podem ser intensamente motivadoras e proporcionar comportamentos eufóricos. Essas ideias podem gerar conflitos.

O objetivo deste estudo, é ressaltar quais características motivacionais nos atletas de judô são mais relevantes para uma melhor performance, analisando as publicações mais recentes sobre o assunto disponíveis online até a presente data.

2 MATERIAL E MÉTODO

A partir do questionamento sobre quais fatores motivacionais interferem no rendimento de um atleta de judô, este trabalho revisou artigos de acesso livre disponíveis nas bases de dados: Google acadêmico, Scielo, Lilacs e Pubmed. Sendo critérios de inclusão publicações na língua portuguesa, inglesa e espanhola, disponíveis online e relacionados com o tema. Não foram considerados artigos não disponíveis na íntegra, conteúdos não correspondentes ao assunto e artigos duplicados. Os descritores utilizados foram: Motivação, artes marciais, judô, luta olímpica e desempenho atlético.

3. RESULTADOS

Foram selecionados treze trabalhos publicados entre 2006 e 2016, os quais estão detalhados abaixo.

Tabela 01. Artigos incluídos.

PUBLICAÇÃO	AUTOR	PAÍS	REVISTA	ANO	MÉTODO	INSTRUMENTO
Associationsofmotivation , self-conceptlevelofchileanjudokas	Ortega F. Z. et al	Chile	ArchivesofBudo, Science ofmartialarts	2016	Estudo transversal;	Questionários de percepção de motivação(PMCSQ-2) e escala de resiliência de davidson;
Diagnosticsofpsychophysiologicalstatesandmotivation in elite athletes	Korobeynikov G. et al	Ukraina	BratislLekListy	2011	Estudo transversal;	Umquestionário de sim ou não com 41 tópicos e outro com 30 tópicos com três opções de respostas;
Fatores psicológicos que interferem no desempenho competitivo de judocas de alto nível	Souza, P. L. et al	Brasil	Revista Brasileira de prescrição e fisiologia do exercício;	2013	Estudo transversal;	Questionário de 10 perguntas;
Judocas Olímpicos brasileiros: fatores de apoio psicossocial para o desenvolvimento do talento esportivo	Massa, M. et al	Brasil	Revista Brasileira de educação física e esporte	2010	Delieamento qualitativo	Entrevista com três perguntas
Motivacion, direccion de laautoconfianza y flowenjudokasde alto nivel	Montero-Carretero, C. et al	Espanha	Motricidade uropeanjournalofhuman movement	2013	Estudo transversal	Escala adaptada de sanchez y nunez (2007)
A utilização dos princípios filosóficos do judô no cotidiano dos judocas do rio de janeiro	Moraes, F. D. et al	Brasil	FiepBulletin	2011	Abordagem qualitativa	Questionário
Psychologicalpreparation ofcompetitivejudokas – a review	Gal ZivandRonnieLidor	Israel	Jounalofsports scienceand medicine	2013	Estudo qualitativo	Revisão bibliográfica
Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e auto confiança, e bem estar subjetivo em atletas brasileiros	Fernandes, M. G. et al	Brasil	Motricidade	2012	Estudo transversal	Questionários TEOSQ, CSAI-2 e SWLS
Self-determinationandlifesatisfaction: anexploratorystudywitheteranjudoathletes	Batista, M. et al	Portugal	Revista de artes marciais asiáticas	2016	Estudo transversal	Questionários BPNES, BRSQ, Escala de satisfação de vida, Escala positiva e negativa de afeição.
Sports participation	Guedes, D.	Brasil	Motriz	2015	Estudo	Questionário PMQ

motives of young Brazilian judo athletes	P. et al				transversal	
The study of relationship between self-talk and anxiety with judo athletic performance	Neshati, A.	Iran	International journal of sports	2016	Estudo transversal	Questionário S-TQ e SPSS-20, Inventário CSAI
Estudo do comportamento das tendências competitivas de atletas federados de judô	Oliveira, S. R. S.	Brasil	Dissertação de Doutorado – catálogo da USP	2011	Estudo transversal	Sistema de Avaliação ACS -2 e o Inventário de identificação pessoal e esportiva
A ansiedade e suas influencias no desempenho competitivo de atleta do judô	Silva, R. S.	Brasil	Trabalho de conclusão de curso	2008	Estudo transversal	Questionário QIRF

Fonte: o autor

Abaixo, segue a tabela com os dados de interesse para o presente estudo.

Tabela 02. Análise dos artigos incluídos.

ARTIGO/ANO	AMOSTRA	FATORES INFLUENCIADORES NO RENDIMENTO	RESULTADOS
Associations of motivation, self-concept level of Chilean judocas/2016	148 Judocas, 86 homens, 62 mulheres;	Motivação intrínseca e extrínseca, feedback positivo do treinador; performance positiva, satisfação, autoconfiança	Encontraram uma relação positiva entre os níveis de motivação intrínseca e resiliência entre atletas profissionais, semiprofissionais e amadores;
Diagnostics of psychophysiological states and motivation in elite athletes/2011	27 participantes;	Motivação intrínseca, ansiedade, estresse, autoconfiança, histórico positivo, histórico negativo, feedback, desmotivação extrínseca,	De acordo com o estudo, constatou-se que o treinamento de alto nível desenvolve na personalidade do atleta uma motivação de evitar falhas.
Fatores psicológicos que interferem no desempenho competitivo de judocas de alto nível/2013	4 integrantes de ambos os sexos	Ansiedade positiva, estresse, autoconfiança e auto estima.	A maioria dos atletas são afetados com o estresse competitivo, mas os que obtêm melhor rendimento são os que fazem trabalhos psicológicos pré-competição obtendo menor fadiga mental e menos ansiedade.
Judocas Olímpicos brasileiros: fatores de apoio psicossocial para o desenvolvimento do talento esportivo/2010	6 homens	Ansiedade, motivação intrínseca, satisfação, motivação e desmotivação extrínseca, performance positiva e negativa, estresse positivo	A pesquisa corrobora com outros pressupostos da literatura que o prazer, a determinação e o apoio familiar são fundamentais para o sucesso no esporte.
Motivacion, direccion de la autoconfianza y flow en judokas de alto	128 judocas, 68 homens e 60 mulheres	Ansiedade, motivação intrínseca e extrínseca. Autoconfiança,	Os resultados corroboram com a questão pois a autoconfiança é o fator delimitante para obter um bom

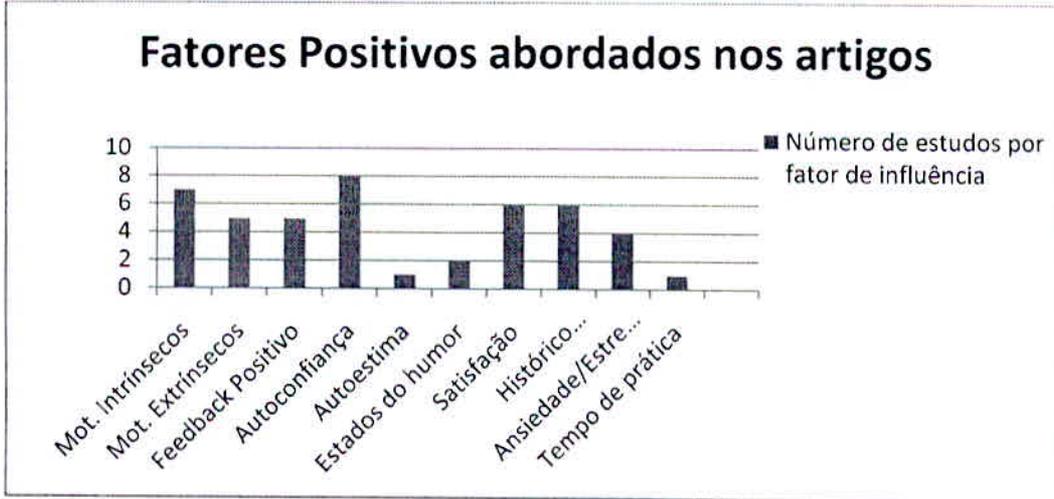
nível/2013		satisfação, histórico performance positivo, feedback positivo	rendimento. Portanto, é necessário um bom planejamento de metas pelo treinador para proporcionar um melhor estado psicológico ao atleta.
A utilização dos princípios filosóficos do judô no cotidiano dos judocas do rio de janeiro/2011	13 atletas, 6 homens e 7 mulheres	Motivos extrínsecos	Não é possível saber se os fundamentos filosóficos são usados durante o dia a dia devido a superficialidade das respostas.
Psychological preparation of competitive judokas – a review/2013	-	Ansiedade, estresse, estados do humor, feedback	Concluiu-se que para cada atleta é necessário uma intervenção diferente pois sofrem vários tipos de variáveis diferentes uns dos outros, como perda de peso, ansiedade e interação com o técnico, entre outras.
Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e auto confiança, e bem estar subjetivo em atletas brasileiros/2012	169 atletas, 140 homens e 29 mulheres	Ansiedade, ansiedade positiva, autoconfiança, bem estar subjetivo	Não é possível montar um modelo estrutural de acordo com essas variáveis, mas constatou-se de forma parcial, que a ansiedade está ligada a efeitos negativos e que a autoconfiança exerce um papel mediador entre as orientações motivacionais e efeitos positivos.
Self-determination and life satisfaction: an exploratory study with veteran judo athletes/2016	104 atletas, 80 homens e 24 mulheres	Autoconfiança, bem estar satisfatório, motivação intrínseca	O judô prove em seus atletas uma melhor autoconfiança e uma boa satisfação de vida. Eleva todas as variáveis das motivações internas.
Sports participation motives of young Brazilian judo athletes/2015	392 indivíduos	Autoconfiança, motivação intrínseca, motivação extrínseca, satisfação, histórico de performance positivo	O presente estudo constatou que com o avançar da idade, os motivos de permanência no esporte foram mais competitivos, mais motivos intrínsecos e extrínsecos e quanto menor a idade, mais teve relação com a satisfação, a ludicidade. Aspectos importantes para preservar o não abandono do esporte.
The study of relationship between self-talk and anxiety with judo athletic performance/2016	162 atletas	Ansiedade somática, Motivos intrínsecos.	Ansiedade atrapalha. A autoconfiança foi o segundo item que mais interferiu na performance do atleta.
Estudo do comportamento das tendências competitivas de atletas federados de judô/2006	98 atletas, 53 do sexo masculino e 45 do sexo feminino	Tempo de prática, feedback positivo e sucesso, comportamento competitivo.	Os atletas de Judô com maior idade, tempo de prática e nível de desempenho apresentaram melhores índices quanto às tendências em vencer, competir e estabelecer metas, podendo indicar maiores possibilidades de alcançar melhores resultados na competição. Quanto antes os atletas iniciarem a vivência das competições e quanto mais vencerem, maiores as possibilidades de articulação entre processos mentais e psicológicos.
A ansiedade e suas influências no desempenho competitivo de atleta do judô/2008	4 atletas	Ansiedade, autoconfiança, motivação extrínseca, desmotivação extrínseca, motivação	Necessita promover um apoio psicológico para controlar os níveis de ansiedade em busca de um melhor rendimento das lutas.

	intrínseca, histórico de performance negativa,	
--	------------------------------------------------	--

Fonte: o autor

Separando os fatores emocionais mais citados que influenciam no rendimento (gráfico 01), o fator autoconfiança foi abordado em 69% dos trabalhos; motivos intrínsecos em 54%, satisfação e histórico de performance positiva em 46%, motivos extrínsecos e feedback positivo em 38%, ansiedade/estresse positivo em 31%, estados do humor em 15%, autoestima e tempo de prática em 7,5%.

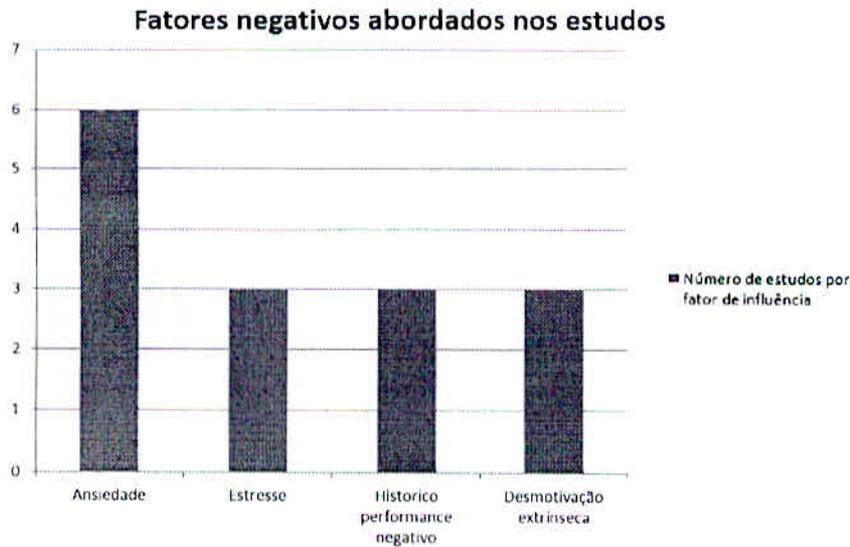
Gráfico 01. Fatores influenciadores do rendimento.



Fonte: o autor

Os aspectos emocionais mais citados como negativos à performance do atleta de judô foram: ansiedade em 46% dos trabalhos, seguida de estresse, histórico performance negativo e desmotivação extrínseca com 23% cada (gráfico 02).

Gráfico 2. Fatores influenciadores do rendimento.



Fonte: o autor

4DISCUSSÃO

4.1Fatores de influência motivacional positiva

Autoconfiança é fator intrínseco de influência positiva mais apontado e discutido pelos autores, sendo responsável pelos resultados positivos em competições. Segundo Hanin (2000), as emoções positivas como felicidade, prazer, segurança, tranquilidade, permitem que o atleta entre em seu melhor estado de ativação, confiante em suas capacidades físicas e mentais. E além disso, esse estado, conhecido como flow (por dar fluência), permite que as ações e reações interajam entre si sem a interferência da ansiedade cognitiva.

Foi discutido por Montero-Carretero e colaboradores (2013) que a motivação autodeterminada na prática dos judocas leva a interpretações mais positivas no nível de confiança antes da competição, com conotações positivas que ele tem sobre o próprio desempenho.

Com base nisso, toda estratégia empregada pelos treinadores que facilitem a realização deste tipo de motivação, elevando o seu nível de confiança antes das competições, contribui significativamente para o bom desempenho.

4.2Fatores de influência motivacional negativa

A ansiedade se destacou como o principal fator comprometedor do rendimento dos atletas. Complementando isso, obtemos a pressão por resultados como fator extrínseco, sendo citado por Brandão (2000) e Machado (2006) onde a pressão exercida pelo técnico, clube e familiares, resulta em um aumento da ansiedade e do medo atingir seus objetivos e gerando emoções negativas.

Essas emoções negativas geram alterações como aumento de tensão, taquicardia, suor frio e pensamentos negativos que interferem diretamente na capacidade de reação, de pensamento tático, concentração e na capacidade coordenativa de valências motoras finas.

A ansiedade juntamente com o estresse tem tanta influência na tomada de decisão que os autores Scalan; Passer (1978) e Gould (1993), afirmam que 80 a 90% das crianças desistem do esporte por causa de uma carga excessiva de estresse. No caso de atletas de alto rendimento, os pesquisadores Weinberg; Gould (2001) e Martens; Vealey; Burton (1990) afirmam que o indivíduo pode influenciar diretamente como mediador entre motivar-se com pensamentos positivos ou ficar ansioso com pensamentos negativos.

4.3 Estratégias de trabalho motivacional

É comprovada a importância de trabalhar a capacidade de cada atleta em conseguir lidar com a percepção da competição em si. Lidar com os benefícios da ansiedade somática, excluindo os pensamentos negativos da ansiedade cognitiva, e saber se auto motivar como forma de ativação antes e durante a luta são aspectos concordantes nos trabalhos analisados. Tudo em prol de aumentar sua performance final. Notou-se também, que vários atletas com histórico de alta performance, títulos nacionais e internacionais, além de fazerem treinamento com psicólogo esportivo, são muito motivados por familiares.

Como bem descrito pelos estudos de Neshati (2016), Oliveira (2011) e Silva (2008) a equipe que acompanha o treinamento dos atletas deve ter consciência dos fatores psicológicos de ansiedade, automotivação e autoconfiança para que se planeje intervenções capazes de aumentar o desempenho atlético.

Segundo Dosil (2004), assim como no mundo empresarial o esporte de alto rendimento quando trabalhado com metas, serve como orientação do caminho a ser tomado no treinamento para que consiga regular a motivação, influenciando na ansiedade e autoconfiança.

Para que sejam efetivas, a literatura (DOSIL, 2004; WEINBERG e GOULD, 2001) apresenta alguns critérios a serem seguidos no desenvolvimento da estratégia:

- Escrever as metas em um papel;
- Desenvolver estratégias para atingir as metas;
- Considerar pontos fortes e fracos;
- Colocar datas;
- Estabelecer metas curtas e a longo prazo;
- Estabelecer metas de treino e competição;
- Avaliar e reavaliar e obter feedback sobre as metas;

Estabelecendo metas assim, podemos organizar o treinamento e melhorar o rendimento em competições, pois assim estará interpretando melhor sua situação em relação ao evento atribuindo valores de sucesso ou fracasso, (DUDA, 1992).

5 CONCLUSÃO

A partir do estudo das publicações citadas e conversas com profissionais da área, é real a necessidade de promover um apoio psicológico aos atletas de judô, com o objetivo de direcionar e controlar seus níveis de ansiedade e fortalecendo suas capacidades de automotivação, promovendo dessa forma um melhor rendimento e aproveitamento das lutas.

Entendemos que a ansiedade, lidar com a pressão externa e histórico passado de derrotas ou performance negativa, são fatos decorrentes da competição e que a necessidade de um trabalho psicológico se faz presente, durante todo o tempo, respeitando-se as individualidades de cada atleta.

Com isso, vemos a necessidade de promover treinos onde os técnicos planejem exercícios e atividades, com o intuito de aumentar a autoconfiança de seus atletas, e também o controle da ansiedade e saber lidar com a pressão da torcida. Esses exercícios devem possuir características específicas como proporcionar ao atleta satisfação, sucesso e êxito. Para que o deixe mais confiante. Deve possuir também, algumas situações parecidas com a competição como o grito da torcida, e estar em desvantagem em pontuação para que estimule o atleta a pensar em como resolver o problema.

Mostram-se diversas lacunas onde novas pesquisas podem complementar o assunto em questão e reduzir a possibilidade de erros nas preparações psicológicas. Isso nos permite, inclusive, concluir sobre a necessidade de mais conhecimento teórico e intervenções no

âmbito do treinamento esportivo, em especial nas artes marciais, que são práticas envoltas em tradições e hierarquias que até favorecem, mas ao mesmo tempo dificultam algumas novas interpretações em relação aos comportamentos de atletas, o que dá novo ritmo às competições atuais. Portanto, o treinador deve conhecer inteiramente seu atleta para que com isso, possa potencializar seu rendimento assegurando-lhe o estímulo adequado para o treinamento completo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMTMANN, J.; COTTON, A. Strength and Conditioning for Judo. **Strength Cond J.** 2005; n. 27: p. 26-31;
- BATISTA, M.; CASTUERA, R. J.; HONORIO, S.; PETRICA, J.; SERRANO, J.; Self-determination and life satisfaction: an exploratory study with veteran judo athletes. **Rev. Artes Marciales Asiaticas**, v.11, p.90-91, 2016;
- BRANDÃO, M. R. F. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional**. Tese de doutorado, Unicamp, 2000;
- COSTA, L. C. A.; VIEIRA, L. F. Estudo dos fatores motivacionais e estressantes em atletas do campeonato nacional de basquete masculino adulto. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.14, n.1, p.7-16, 2003;
- DAVIDOFF, Linda F.; **Introdução à Psicologia**. São Paulo, Editora Makron Books do Brasil; 1983.
- DESCHAMPS, S. R. **Aspectos psicológicos e suas influencias em atletas de voleibol masculino de alto rendimento**. 2002. 133 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de educação física e esporte, Universidade de são paulo, são paulo, 2002;
- DOSIL, J. **Psicología de la Actividad Física y del Deporte**. Madrid: McGrawHill. 2004;
- DUDA, J. L. Motivation in Sport Settings: A Goal perspective Approach. In: G. C. Roberts (ed.), **Motivation in Sport and Exercise**, pp. 57-92. HumanKinetics, Champaign. 1992;

EDWARDS, W. (1968). Conservatism in Human Information Processing. In B. Kleinmuntz (Ed.), **Formal Representation of Human Judgment** (pp. 17-52). New York: Wiley;

FERNANDES, M.G.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H.M.; Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. **Motricidade**, v.8, n.3, p.4-18, 2012;

GOULD, D. Intensive Sport participation and the prepubescent athlete: competitive stress and burnout. In: CAHILL, B. R.; PEARL, A. J. (Ed.). Intensive participation in children's sports. **Champaign: human kinectics**, 1993, p. 19-38;

GUEDES, D. P.; MISSAKA, M. S.; Sport participation motives of young Brazilian judo athletes. **Motriz**, Rio Claro, v.21, n.1, p.84-91, jan./mar., 2015;

HANIN, Y. L. Emotions in Sport. NY: Ed **Human Kinectics**, 2000;

JONES, G.; HANTON, S.; SWAIN, A. B. J. Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. **Personality and individual differences**. v. 17, p. 657-663, 1994;

KANO J.; **Kodokan Judô**. Kodansha. Tokio, 1994;

KOROBAYNIKOV, G.; MAZMANIAN, K.; KOROBAYNIKOVA, L.; JAGIELLO, W.; Diagnostics of psychophysiological states and motivation in elite athletes. **BratisLekListy**, p.637-643, 2011;

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara koogan, 2006;

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. Competitive anxiety in Sport. **Champaign: HumanKinectics**, 1990;

MASLOW, A. H. **Motivation and personality**. 3.ed. New York: Harper & Row, 1987;

MASSA, M.; UEZU, R.; BOHME, M. T. S.; Judocas olímpicos brasileiros: fatores de apoio para o desenvolvimento do talento esportivo. **Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte**, São Paulo, v.24, n.4, p.471-81, out./dez. 2010;

MONTERO-CARRETERO, C.; MORENO-MURCIA, J. A.; GONZALEZ-CUTRE, D.; CERVELLO-GIMENO, E. M.; Motivacion, direccion de la autoconfianza y flow en judokas de alto nivel. **Motricidad. European Journal of human movement**, caceres-espanha, v.31, p.1-16, julio/diciembre, 2013;

MORAES, F. D.; RUFFONI, R.; SOUZA, G. C.; Universidade Gama Filho, RJ-Brasil; Centro Universitário Celso Lisboa, RJ-Brasil; Equipe Ruffoni de judo, RJ-Brasil; A utilização dos princípios filosóficos do judo no cotidiano dos judocas do rio de janeiro. **Fiep Bulletin**, v.81, special edition, 2011;

NESHATI, A.; The study of relationship between self-talk and anxiety with judo athletic performance. **International Journal of sport studies**, v.6, n.4, p.238-243, 2016;

OLIVEIRA, S. R. S. **Estudo do comportamento das tendências competitivas de atletas federados de judô**. Tese de doutorado. Escola de Educação Física e Esporte. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2011.

- ORTEGA, F. Z.; MOLINA, J. J. M.; FERNANDEZ, S. R.; SANTOS, E. O. Z.; KNOX, E.; SANCHEZ, M. C.; Associations of motivation, self concept and resilience with the competitive level of Chilean judokas. **Archives of budo, science of martial arts**, v.12, p.201-209, July, 2016;
- RUBIO, K. A psicologia do esporte: Histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia Ciência e Profissão**, São Paulo, v.19, n.3, p.60-69, 1999;
- SAMULSKI, D. M. Psicologia do Esporte: manual para a Educação Física. **Psicologia e Fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002;
- SCALAN, T. K.; PASSER, M. W. Factors related to competitive stress among male young sport participants. **Medicine and sciences in sports. Indianapolis**, v. 10 n. 2, p. 103-108, 1978;
- SILVA, R. S.; **A ansiedade e suas influências no desempenho competitivo de atletas do judô**. Universidade estadual paulista Julio de Mesquita Filho. Rio Claro, 2008;
- SMITH, R. E.; SMOLL, F. L.; WIECHMAN, S. A. Measurement of trait anxiety in sport. DUDA, J. L. **Advances in sport and exercise psychology measurement. Morgantown: F.I.T.**, 1999, p. 105-127;
- SOUZA, P. L.; FAZOLIN, M. A. F. G.; ASSUMPÇÃO, C. O.; NETO, J. B.; OLIVEIRA, J. F.; SOUZA, T. M. F.; Fatores psicológicos que interferem no desempenho competitivo de judocas de alto nível. **Rev. Bras. Prescrição e fisiologia do exerci.**, São Paulo, v.7, n.40, p.320-328, jul/ago, 2013;
- TKACHUK, G.; LESLIE-TOOGOOD, A.; MARTIN, G. L. Behavioral assessment in sport psychology. **The sport psychologist, champaign**, v. 17, p. 104-117, 2003;
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. **Champaign: Humankinectics**, 2001;
- ZIV, G.; LIDOR, R.; Psychological preparation of competitive judokas-a review. **Journal of sports science and medicine**, v.12, p.372-379, 2013;