

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

Habilidades Psicológicas e Ansiedade Traço

Estudo exploratório realizado em jogadores profissionais de Futebol da I e II Liga

Sandra Isabel Teixeira Dinis

Coimbra 2003

Monografia realizada no âmbito do seminário Habilidades Psicológicas e Ansiedade Traço, com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física.

Coordenador: Prof. Doutora Ana Teixeira

Orientador: Mestre Pedro Miguel Pereira Gaspar

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho não se poderia ter concretizado sem a colaboração da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, enquanto Instituição, de todos os Docentes, Colegas de curso e Amigos que, directa ou indirectamente, contribuíram para a sua realização. Assim lhes deixamos o nosso sincero apreço.

À professora doutora Ana Teixeira, coordenadora deste seminário, pela disponibilidade concedida.

Ao professor orientador Pedro Gaspar, pelos conselhos, cedência bibliográfica, correcções, sugestões e por todo o tempo e constante disponibilidade demonstrada.

A todos os colegas de seminário, Filipe Rolo, José Jacinto, Lina Dinis, Nuno Miranda, Ricardo Santos e Sílvia Brígido, pela inter-ajuda na recolha bibliográfica e pela disponibilidade demonstrada na realização deste estudo.

Às minhas colegas de estágio, Lina Dinis e Sónia Saraiva, pelo companheirismo e amizade.

Aos atletas dos clubes: União Desportiva de Leiria, Associação Académica de Coimbra, Portimonense Sport Clube, Sporting Clube das Covilhã, Sporting Clube de Farense, Sport Clube de Beira-mar, Futebol Clube de Paços de Ferreira, Clube de Futebol União de Lamas, pela disponibilidade e tempo despendido na recolha de dados.

Às minhas amigas de curso, Cecília e Cláudia, por todos aqueles momentos inesquecíveis passados juntas e pela amizade eterna...

À minha amiga de infância, Sílvia Sousa, pela colaboração prestada.

Ao meu namorado Miguel, pelo grande incentivo e apoio na realização deste estudo, e principalmente pelo seu amor durante todos estes anos...

Por fim, aqueles que mais merecem a conclusão desta etapa da minha vida, que pelo seu inigualável lugar, são as pessoas que mais quero, Pai, Mãe e Manas.

RESUMO

A realização deste estudo teve como objectivos a análise das habilidades psicológicas (lidar com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança, objectivos, rendimento sob pressão, ausência de preocupações) e da ansiedade traço nos jogadores profissionais da I e II Liga do Futebol Português relativamente às variáveis posição em campo, maior nível desportivo e anos de experiência.

A amostra deste estudo é constituída por 123 jogadores profissionais da I e II Liga do Futebol Português, da época 2002/2003, integrados na faixa etária dos 18 aos 33 anos, com uma média de idades de 25,8 anos e com um desvio padrão de 4,43. Foram-lhes aplicados o “Questionário de Experiências Atléticas”, versão portuguesa do *The Athletic Coping Skills Inventory (ACSI – 28)* (Smith et al., 1995) e o “Questionário Competitivo de Illinois”, versão portuguesa do *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* (Martens, 1990). O tratamento dos dados incidiu na estatística descritiva: médias e desvios padrão; e na estatística inferencial: Correlação, teste ANOVA e teste *t* de Student.

Dos resultados obtidos, podemos concluir que: não existem diferenças significativas entre atletas que ocupam diferentes postos específicos (guarda-redes, defesa, médio, avançado) relativamente às habilidades psicológicas tal como não existem nos recursos pessoais de confronto; não existem diferenças estatisticamente significativas no nível da ansiedade traço entre as diferentes posições ocupadas em campo; não existem diferenças estatisticamente significativas entre atletas com internacionalizações e atletas sem internacionalizações nas diferentes dimensões do ACSI-28, e nos recursos pessoais de confronto; não existem diferenças estatisticamente significativas no nível da ansiedade traço entre atletas com internacionalizações e atletas sem internacionalizações; existe uma relação entre as habilidades psicológicas e recursos pessoais com os anos de experiência, isto é, à medida que aumentam os anos de experiência dos jogadores profissionais de futebol, as habilidades psicológicas lidar com a adversidade, confiança, rendimento sob pressão e ausência de preocupações também aumentam. Os recursos pessoais também aumentam; não existe uma relação entre a ansiedade traço e os anos de experiência; entre as diferentes classes de anos de experiência, existem diferenças

estatisticamente significativas ao nível da concentração, da confiança e do rendimento sobre pressão; não existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da ansiedade traço entre os diferentes grupos de anos de experiência; existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas em duas das dimensões do ACSI-28, são o lidar com a adversidade e a ausência de preocupações; não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e a ansiedade traço; não existem diferenças estatisticamente significativas nos recursos pessoais e nas habilidades psicológicas entre a I Liga e a II Liga; não existem diferenças estatisticamente significativas no nível de ansiedade traço entre a I Liga e II Liga; existe uma relação estatisticamente significativa entre algumas dimensões do ACSI-28 e a ansiedade traço. Isto é, à medida que aumenta a ansiedade traço, diminuem as habilidades psicológicas: lidar com a adversidade, confiança, rendimento sobre pressão e a ausência de preocupações.

ÍNDICE GERAL

CAPITULO I: INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO II: REVISÃO DA LITERATURA	4
1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS	4
1.1. CARACTERIZAÇÃO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS	4
1.2 HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O NÍVEL DE PERFORMANCE, RENDIMENTO E SUCESSO DESPORTIVO.....	5
1.3 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS	13
1.3.1 <i>Psychological Skills Inventory for Sports-PSIS</i>	13
1.3.2 <i>Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)</i>	14
1.3.3 <i>Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT)</i>	15
1.4 O TREINO MENTAL	15
1.5 HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O JOGADOR DE FUTEBOL.....	16
2. ANSIEDADE.....	18
2.1 CARACTERIZAÇÃO DA ANSIEDADE	18
2.2. TEORIAS E MODELOS EXPLICATIVOS DA ANSIEDADE	19
2.2.1 <i>Teoria Do Drive</i>	19
2.2.2 <i>Teoria Do U-Invertido</i>	20
2.2.3 <i>Teoria Multidimensional da ansiedade competitiva</i>	21
2.2.3 <i>Teoria Multidimensional da ansiedade competitiva</i>	22
2.2.5 <i>Teoria da Catástrofe de Rendimento</i>	23
2.2.6 <i>Teoria Conceptual da Ansiedade Competitiva</i>	24
2.3 ANSIEDADE TRAÇO/ ESTADO.....	26
2.4 ANSIEDADE E AROUSAL	27
2.5 ANSIEDADE COGNITIVA/SOMÁTICA.....	27
2.6 ANSIEDADE E PERFORMANCE/RENDIMENTO DESPORTIVO	28
2.6 ANSIEDADE E PERFORMANCE/RENDIMENTO DESPORTIVO	29
2.8 ANSIEDADE E HABILIDADES PSICOLÓGICAS	32
2.9 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE.....	34
2.9.1 <i>Sport Competition Anxiety Test (SCAT)</i>	34
2.9.2 <i>Competitive State Anxiety Inventory- 2 (CSAI-2)</i>	34
2.9.3 <i>Sport Anxiety Scale – SAS</i>	34
2.9.4 <i>State-Trait Anxiety Inventory (SAI)</i>	35
2.10 ANSIEDADE NOS JOGADORES DE FUTEBOL	35

CAPITULO III: METODOLOGIA	37
1. AMOSTRA E INSTRUMENTOS UTILIZADOS	37
1. AMOSTRA	37
1.2. <i>Clubes participantes</i>	37
2. INSTRUMENTOS UTILIZADOS	37
2.1 <i>Questionário de Experiências Atléticas</i>	38
2.3 <i>O Questionário Competitivo de Illinois</i>	39
3. ADMINISTRAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS	40
2. PROCEDIMENTOS E ANÁLISE ESTATÍSTICA	40
2.1. TRATAMENTO DOS DADOS	40
CAPÍTULO IV: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	41
1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	41
2. CORRELAÇÕES ENTRE AS DIMENSÕES DO ACSI-28 E O SCAT.....	44
3. DIFERENÇAS NAS DIMENSÕES DO ACSI E SCAT ENTRE AS POSIÇÕES EM CAMPO	46
4. DIFERENÇAS NAS DIMENSÕES DO ACSI E SCAT ENTRE JOGADORES DE NÍVEL NACIONAL E INTERNACIONAL	47
5. DIFERENÇAS NAS DIMENSÕES DO ACSI E SCAT E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA	48
6. DIFERENÇAS NAS DIMENSÕES DO ACSI E SCAT NA I E II LIGA	51
7. DIFERENÇAS NAS DIMENSÕES DO ACSI E SCAT ENTRE EQUIPAS	52
CAPÍTULO VI: CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	54
1. CONCLUSÕES.....	54
2. RECOMENDAÇÕES.....	56
CAPITULO VII: BIBLIOGRAFIA.....	58
ANEXOS.....	73

INDÍCE DE QUADROS

Quadro 1: Estatística descritiva (mínimo, máximo, média e desvio padrão) das variáveis independentes idade e anos de experiência.....	41
Quadro 2: Quadro de frequência da variável “Outro desporto praticado”	Erro!
Marcador não definido.	
Quadro 3: Estatísticas descritivas relativas às variáveis dos questionários aplicados ..	43
Quadro 3: Correlação entre as habilidades psicológicas e a ansiedade traço	44
Quadro 4: Diferenças nas habilidades psicológicas e ansiedade entre as posições ocupadas em campo.....	46
Quadro 5: Diferenças nas habilidades psicológicas entre jogadores com internacionalizações e sem internacionalizações.....	47
Quadro 6: Diferenças dos recursos pessoais, ansiedade traço entre os jogadores de nível nacional e internacional	47
Quadro 7: Correlação entre as habilidades psicológicas, ansiedade traço e os anos de experiência.....	48
Quadro 8: Diferenças entre as habilidades psicológicas, ansiedade traço e os anos de experiência.....	49
Quadro 9: Diferenças nas habilidades psicológicas, ansiedade traço entre a I e II Lig	51
Quadro 10: Diferenças nas habilidades psicológicas e na ansiedade traço entre equipas	52
Quadro 11: Diferenças nos recursos pessoais e ansiedade traço entre equipas	53

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Identificação e percentagem das posições em campo.....	42
Gráfico 2: Identificação e percentagem do maior nível desportivo atingido.....	42
Gráfico 3: Identificação e percentagem do número de sessões semanais.....	43
Gráfico 4: Identificação e percentagem do número de minutos por sessão.....	43

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Modelo de Ansiedade Competitiva.....	24
Figura 2: Modelo de Ansiedade Competitiva	25

CAPITULO I

INTRODUÇÃO

As habilidades psicológicas têm sido vistas como os comportamentos aprendidos e usados pelos atletas para controlar a sua performance atlética Murphy & Tammen (1998). Elas permitem ao atleta a aproximação a uma situação competitiva com confiança e conhecimento, de modo a que o corpo e a mente estejam preparados para uma óptima performance (Cox, 1994).

A ansiedade na competição desportiva constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, directa ou indirectamente, se encontram envolvidos no desporto. É experimentada por muitos atletas, independentemente do sexo, idade, nível competitivo ou modalidade desportiva e exerce, muitas vezes, efeitos negativos no rendimento dos atletas (Cruz, 1996a)

A investigação do impacto dos factores e processos psicológicos no rendimento e no sucesso desportivo tem vindo a progredir, separadamente, em duas linhas de investigação. Por um lado, estudos dirigidos para analisar a relação entre ansiedade competitiva e rendimento, com o objectivo de avaliar o impacto do traço e do estado de ansiedade competitiva no rendimento dos atletas (Cruz, 1997). Paralelamente tem havido necessidade de clarificação adicional das características subjacentes à percepção de ameaça na competição desportiva, um construto central em diversos modelos de stress e ansiedade competitiva (Martens et al., 1990). Uma outra perspectiva de investigação, inclui uma vasta gama de estudos centrados na análise das características e competências psicológicas de atletas com diferentes níveis de sucesso e /ou rendimento desportivo (Gould et al., 1993). A literatura existente também documenta que cada vez mais é importante a compreensão da natureza da ansiedade, e a sua relação com outras variáveis, factores e processos psicológicos, reciprocamente interactivos e inter-dependentes.

Dentro desta área de investigação, e em face da ausência de estudos na literatura nacional e internacional, que se tenham centrado especificamente sobre as características e habilidades psicológicas dos atletas profissionais de futebol e o seu

nível de ansiedade traço, o presente estudo foi realizado tendo em vista os seguintes objectivos:

- 1) Identificar as habilidades e características psicológicas dos atletas de futebol profissional da I e II Liga;
- 2) Analisar a prevalência de dificuldades e/ou problemas, ao nível psicológico, junto dos atletas de futebol profissional da I e II Liga;
- 3) Explorar e analisar o efeito de variáveis como a posição em campo, maior nível desportivo atingido e experiência competitiva nas habilidades psicológicas e na ansiedade traço dos atletas de futebol;
- 4) Analisar as correlações existentes entre a ansiedade traço e as habilidades psicológicas.

Estes objectivos permitem-nos formular as seguintes hipóteses:

H₀₁ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as posições em campo ao nível dos recursos pessoais e diferentes dimensões do ACSI-28.

H₀₂ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as posições em campo e o nível de ansiedade traço.

H₀₃ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas com internacionalizações e atletas sem internacionalizações ao nível dos recursos pessoais e diferentes dimensões do ACSI-28.

H₀₄ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas com internacionalizações e atletas sem internacionalizações ao nível da ansiedade traço.

H₀₅ – Não existe uma relação estatisticamente significativa entre os anos de experiência ao nível das diferentes dimensões do ACSI e recursos pessoais de confronto.

H₀₆ – Não existe uma relação estatisticamente significativa entre a ansiedade traço e os anos de experiência.

H₀₇ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência ao nível dos recursos pessoais e diferentes dimensões do ACSI-28.

H0₈ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e o nível de ansiedade traço.

H0₉ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas ao nível dos recursos pessoais e diferentes dimensões do ACSI-28.

H0₁₀ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas e o nível de ansiedade traço.

H0₁₁ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a I Liga e a II Liga ao nível dos recursos pessoais e as diferentes dimensões do ACSI-28.

H0₁₂ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a I e a II Liga e o nível de ansiedade traço.

H0₁₃ – Não existe uma relação estatisticamente significativa entre as diferentes dimensões do ACSI-28 e a ansiedade traço.

A organização deste estudo passa em primeiro lugar pela revisão da literatura que se encontra dividida em dois sub-capítulos, as habilidades psicológicas e a ansiedade traço, recorrendo a fundamentos teóricos e a estudos efectuados relativamente a estes factores.

Seguidamente serão apresentados os aspectos metodológicos do estudo através da amostra, dos instrumentos de medida e dos procedimentos e análise estatística.

Posteriormente, procedemos à apresentação e análise dos resultados e a sua discussão, com vista a responder aos objectivos atrás enunciados.

Finalmente, nas conclusões e recomendações iremos expor as principais ilações do nosso estudo, tendo como base as hipóteses formuladas e apresentaremos futuras propostas de trabalho a realizar no âmbito das habilidades psicológicas e ansiedade traço no futebol profissional.

CAPÍTULO II: REVISÃO DA LITERATURA

1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS

1.1. Caracterização das Habilidades Psicológicas

A maior parte dos atletas e treinadores, afirmam que pelo menos entre os 40 e 90 por cento do êxito do mundo do desporto se deve a factores mentais (Williams, 1991).

Com base nisto, Murphy & Tammen (1998), defendem que as habilidades psicológicas têm sido vistas como os comportamentos aprendidos e usados pelos atletas para controlar a sua performance atlética. Elas permitem ao atleta a aproximação a uma situação competitiva com confiança e conhecimento, de modo a que o corpo e a mente estejam preparados para uma óptima performance (Cox, 1994).

A identificação de relações entre personalidade ou características psicológicas e alguns critérios de sucesso, bem como a identificação dessas características, podem levar ao diagnóstico e à predição do comportamento e do sucesso futuro no desporto. Mas, depois de alguns estudos sobre a personalidade e o desporto, verificou-se que os traços de personalidade explicam apenas uma pequena percentagem de variabilidade no rendimento desportivo (Auwuele et al., 1993; Renger, 1993).

Não só a personalidade mas também o comportamento dos atletas tem sido alvo de estudo, e revela que o comportamento, a personalidade e o ambiente, são concebidos como interdependentes (Fisher, 1984, citado por Cruz, 1996b)

Cada vez mais psicólogos do desporto e especialistas têm feito estudos para identificar as características psicológicas dos atletas e os factores psicológicos que afectam o rendimento desses atletas (Cruz, 1996b). Para Vealey (1992),“...parece lógico que certos atributos da personalidade (p. ex., competitividade, auto-confiança) são importantes para o sucesso e rendimento no desporto.” Mas, nas décadas de 70 e 80, Murphy & Tammen (1998), com o desenvolvimento da teoria da aprendizagem

social, defenderam que as diferenças individuais resultavam de experiências situacionais.

Algumas investigações têm evidenciado o papel mediador dos factores e processos cognitivos no comportamento e no rendimento desportivo (Rotella & Lerner, 1993), mas também é de referir que as habilidades psicológicas estão relativamente independentes das habilidades físicas, mas ambas estão significativamente relacionadas com a performance (Smith & Christensen, 1995).

1.2 Habilidades psicológicas e o nível de performance, rendimento e sucesso desportivo

O estudo das características, factores e competências psicológicas relevantes para o rendimento na alta competição tem vindo a emergir como um dos principais temas de investigação no domínio da psicologia do desporto. Com efeito é claramente aceite por cientistas do desporto, treinadores e atletas a importância de tais factores e de competências no rendimento desportivo para a diferenciação entre atletas de elite e outros menos competentes (Cruz, 1996b).

Apesar de os atletas de elite partilharem de um importante número de características e competências psicológicas comuns, que os diferenciam dos atletas menos bem sucedidos, eles não são, nem podem ser vistos como um grupo homogéneo. Por isso, as diferenças individuais entre atletas (mesmo de elite e do mais alto nível) não devem nunca ser esquecidas (Cruz, 1994, citado por Cruz, 1996b).

As habilidades psicológicas como a administração do stress, o controle atencional, e a preparação mental estão relacionadas com a performance atlética (Crocker et al., 1988; Greenspan & Feltz, 1989; Murphy & Jowdy, 1992, citados por Kioumourtzoglou et al., 1997). E, conseguir uma boa performance quando alguns desses aspectos se mantêm em níveis moderados, foi o resultado de estudos sobre os aspectos psicológicos dos atletas de alto nível (De Rose & Vasconcellos, 1992).

Algumas investigações têm demonstrado que atletas americanos de elite exibiam habilidades psicológicas superiores (controlo de ansiedade e auto-confiança) quando comparados com atletas com menos habilidades (Cox et al. 1996). Tanto White (1993), que comparou esquiadores colegiais masculinos com esquiadoras

femininas, como Mahoney et al. (1987), relataram que atletas de elite exibiam um controlo da ansiedade, concentração e preparação das habilidades mentais superior comparado com atletas sem sucesso. Em concordância com estes autores estão também Thomas & Over (1994), que ao observarem jogadores de golf com sucesso, chegaram à conclusão que estes revelam melhores habilidades como preparação mental e a concentração, quando comparados com os jogadores de golf com menos sucesso.

Segundo Mahoney et al. (1977), citados por Nieto & Noguera (1994), após um estudo realizado com ginastas, chegaram à conclusão que atletas mais bem sucedidos: enfrentavam melhor os erros cometidos na competição; tinham melhor auto controle e suportavam a ansiedade da competição; tinham mais auto-confiança e “falavam consigo próprios (self-talk) ” positivamente; demonstravam mais aspirações dentro da competição; tinham uma maior frequência de sonhos relacionados com a sua actividade e pensavam mais na modalidade actividade durante a sua vida quotidiana. Estes factores foram também verificados por Raposo & Aranha (2000), num estudo executado a atletas portuguesas de elite que participaram nos Jogos Olímpicos de Barcelona em 1992.

A confirmar os estudos anteriores estão também os resultados de um estudo feito a uma equipa de tenistas. Estes vêm confirmar que os melhores atletas mostraram ser mais auto-confiantes, obtinham melhores “performances” nos seus sonhos, pensavam mais frequentemente na modalidade no dia a dia, “falavam consigo próprios” (“self-talk”) nos treinos e competição e consideravam que estavam mais próximos do seu potencial máximo e pareciam ter maior capacidade de concentração nas tarefas que executavam (Meyers et al., 1979, citados por Murphy & Tammen, 1998, Highlen & Bennet, 1979, Gould et al., 1981, citados por Cruz, 1996b).

Estudos efectuados por Burton (1983), citado por Viana (1989), demonstraram que atletas capazes de estabelecer objectivos específicos para as competições eram, comparativamente com os que apresentavam um padrão de objectivos desajustados, menos ansiosos, mais auto-confiantes, obtinham melhores “performances” e sentiam-se mais satisfeitos com a sua participação, independentemente dos resultados.

Estudos efectuados no nosso país, sugerem dados semelhantes aos obtidos no estudo citado anteriormente, estes demonstraram que os atletas mais bem sucedidos

se caracterizavam por demonstrarem um maior nível de auto-confiança e de motivação, de manterem baixos níveis de ansiedade (Cruz, 1994, citado por Cruz, 1996b).

Uma das grandes investigações efectuadas no domínio das habilidades psicológicas foi realizada por Mahoney et al. (1987). Este estudo teve como amostra 713 atletas de 23 desportos (de elite, universitários, jovens) e utilizou como instrumento o PSIS (*Psychological Skills Inventory for Sports*). O estudo demonstrou que os atletas de desportos individuais relatavam mais frequentemente problemas de ansiedade, confiança e concentração que os atletas de desportos colectivos que por sua vez evidenciaram um maior envolvimento com o sucesso/fracasso da sua equipa. Este estudo também permitiu identificar que os atletas de elite: a) experienciavam menos problemas de ansiedade; b) eram mais capazes de evidenciar maior concentração; c) eram mais auto-confiantes, d) recorriam mais à preparação mental quinestésica, e) centravam-se mais no seu próprio rendimento do que no da equipa; e f) estavam mais motivados para o sucesso. Também se identificou que os atletas de desportos de “competências-fechadas” (onde o meio envolvente permanece constante), relataram problemas mais frequentes relacionados com a sua auto-confiança, concentração e controle da ansiedade, bem como maiores níveis de motivação e um maior recurso a estratégias de preparação mental.

Num estudo efectuado com levantadores de peso e utilizando o mesmo instrumento, o mesmo autor descobriu que atletas comuns tinham resultados mais altos que os atletas de elite em cinco das sete escalas (Mahoney, 1989). Esta descoberta vem contradizer o fundamento teórico do instrumento que calcula as habilidades psicológicas que levam a performances atléticas superiores (Murphy & Tammen, 1998).

Apesar de existirem poucos estudos sobre a relação entre habilidades psicológicas e a posição em campo, Cox & Yoo (1995), decidiram investigar 43 jogadores de futebol americano da 1ª divisão, utilizando o PSIS. Depois de avaliados, os autores chegaram à conclusão que existiam diferenças nas habilidades psicológicas entre os jogadores de linha e os jogadores de fundo. Os jogadores de fundo possuíam melhores habilidades psicológicas como o controlo da ansiedade, a concentração e a confiança. A única diferença encontrada entre os defesas e os atacantes foi no controlo da ansiedade, estando os últimos favorecidos. Mas, os atacantes de fundo exibiam maior motivação que os atacantes de linha. Isto reforça o

fundamento de que os jogadores de fundo, têm melhores habilidades psicológicas que os jogadores de linha.

Com o objectivo de identificar as habilidades psicológicas dos jogadores de elite de diferentes jogos com bola (basquetebol, voleibol e pólo), Kioumourtzoglou et al. (1997), utilizaram o ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory). Foram utilizados 4 grupos; juniores de basquetebol de elite (14-15 anos), jogadores de basquetebol adultos (22-23 anos), jogadores de voleibol de elite (20-21 anos), jogadores de pólo (19-20 anos) e um grupo de controlo (não atletas). Os resultados comprovaram que as habilidades analíticas foram mais altas no grupo dos adultos de basquetebol comparado com o grupo de jogadores juniores de elite, principalmente nas variáveis medo de errar e auto-eficácia. Os jogadores adultos de basquetebol foram melhores que o grupo de controlo nas variáveis de lidar com a adversidade, objectivos e preparação mental. Também foram melhores que este grupo e que o de jogadores juniores na variável de boa performance sobre pressão. A confirmar estes resultados está o estudo de Meyers et al. (1979), citado por Kioumourtzoglou et al. (1997), eles mencionam que os jogadores com mais sucesso lidam melhor com os erros cometidos durante a performance, tem mais sonhos e pensamentos acerca do seu desporto, têm mais conversas consigo próprios e demonstram menos ansiedade durante a competição que os jogadores com pouco sucesso. Também, Cox et al. (1996), menciona que atletas de elite de atletismo, apesar do género, exibiam um controlo da ansiedade mais alto.

Ao examinar as variáveis psicológicas que afectavam a performance de 235 atletas Olímpicos Canadianos, Orlick & Partington (1988), descobriram que: a) a habilidade para focar a atenção; b) o treino da imaginação da competição; c) o total compromisso com a actividade; d) a formulação de objectivos diários; e) a simulação da competição; f) preparação mental; g) determinação de planos de competição; h) e um plano para lidar com as distrações, eram variáveis comuns que caracterizavam os atletas com sucesso.

Posteriormente, Gould et al. (1992a, 1992b), efectuaram um estudo a 20 lutadores durante os Jogos Olímpicos de Seoul, em 1988. As melhores performances foram associadas a:

1. Estados óptimos de preparação mental antes do jogo (característica de expectativas positivas);
2. Estado de arousal óptimo;

3. Sensação de esforço elevado e;
4. O uso de estratégias de preparação mental, que incluem a preparação de rotinas, táticas de focalização e estratégias de motivação.

Nas piores performances Olímpicas, os lutadores tendiam a ter:

1. Descrever estados mentais que incluíam sentimentos negativos;
2. Pensamentos negativos, irrelevantes e irregulares e;
3. Deficiente preparação mental tal como não preparar rotinas.

Os resultados deste estudo são coerentes com outras investigações efectuadas com atletas Olímpicos (Orlick & Partington, 1988).

Garfield & Bennett (1984), citados por Nieto & Noguera (1994), numa investigação realizada a 100 atletas de elite, encontraram sete características associadas a estes atletas: 1. relaxação mental; 2. relaxação física; 3. confiança no êxito em qualquer momento; 4. centralização no presente; 5. sensação de se encontrarem plenos de energia; 6. consciência do seu próprio corpo; e 7. Sensação de se encontrarem dentro de uma cápsula sem influências de distrações vindas do exterior.

Apesar de existirem numerosas diferenças individuais, Williams (1991), decidiu estabelecer um perfil psicológico positivo do atleta com sucesso, definido pelas seguintes características:

1. Auto-regulação do nível de activação;
2. Alto nível de auto-confiança;
3. Alta capacidade de concentração;
4. Maior determinação e compromisso;
5. Identifica o seu estado ideal de execução e pode criá-lo e mantê-lo;
6. Preocupação positiva pelo desporto.

Numa perspectiva de examinar as fontes de stress experienciadas por Skaters campeões nacionais dos USA, Gould et al. (1993b), concluíram que as causas mais mencionadas foram: a) a ansiedade competitiva, que incluía stressores específicos tais como o medo e o fracasso, falta de confiança e preocupações em ter uma boa performance; b) lidar com várias exigências do meio envolvente tais como os media, o aumento do tempo de compromisso, e a necessidade de financiar os treinos; c) as expectativas; e d) outras relações significantes com o tema. Compreender estas fontes de stress providencia uma melhor compreensão da pressão nos atletas de elite

e certamente demonstrará que os atletas campeões não estão imunes a altos níveis de stress de um grande número de fontes.

Por isso, a utilização de estratégias de confronto com o stress associado às competições foi motivo de um estudo a 20 atletas lutadores de elite. Depois da análise foi permitido evidenciar a utilização de variados tipos de estratégias: de controlo de pensamento (o bloqueio das distrações, a “tomada de perspectiva”, o pensamento positivo, pensamentos de confronto e o rezar); centradas na tarefa (focalização imediata da atenção e concentração nos objectivos); de controlo emocional (controlo da ansiedade e visualização) e as comportamentais (mudança e/ou controle do ambiente, seguimento de rotinas pré-competitivas e competitivas estabelecidas). Os mesmos autores efectuaram a mesma metodologia de análise de dados a atletas de patinagem artística de elite e verificaram que embora as estratégias de confronto mais utilizadas fossem as mesmas, poderá existir padrões ou dimensões de confronto específicas de determinadas modalidades, eventualmente com determinadas características (Gould et al., 1993b). Por isso, o impacto da ansiedade no rendimento e no sucesso desportivo dos atletas depende de inúmeros factores que, considerados simultaneamente, conduzem os desportistas a utilizarem diferentes estratégias para enfrentarem ou lidarem com a ansiedade competitiva (Barbosa & Cruz, 1997).

Posteriormente, Gould, Finch & Jackson (1993), investigaram as estratégias de confronto usadas pelos Skaters campeões nacionais dos USA. As dimensões das estratégias referidas pela maioria dos indivíduos foram: a) pensamentos racionais e “falavam consigo próprios” (“self-talk”); b) focalização positiva e orientação; c) suporte social (e.g. receber suporte por parte do treinador, conversar com a família e amigos); d) organizar o tempo e definir prioridades; e) preparação mental pré-competitiva e o controlo da ansiedade (e.g. relaxação e visualização); f) treinar arduamente e com esperteza; g) isolamento e desvio; h) ignorar os factores de stress.

Num outro estudo, efectuado a 17 atletas de elite (campeões do mundo e/ou Olímpicos), em que se pretendia avaliar como é que eles lidaram com as novas expectativas e exigências, verificou-se que durante a prestação nas competições um elemento comum a todos os atletas, tem a ver com a eliminação ou “exclusão” de factores externos de distração, sob as mais variadas formas. Nos atletas com mais sucesso foi evidente uma “fórmula” mental que incluía as seguintes componentes: ter um plano de “jogo” bem delineado, permanecer concentrado na tarefa, manter as

coisas “em perspectiva”, divertir-se com o desporto e gostar de novos desafios e manter uma boa preparação física, conjuntamente com um pensamento positivo (Kreiner- Philips & Orlick, 1993).

Mais recentemente, um estudo elaborado por Gould et al. (1999), designado a examinar se as competências mentais e as estratégias, tais como a alta confiança, o compromisso, e o uso de rotinas cooperativas assim como factores físicos, social, e de envolvimento, afectam a performance olímpica. Participaram atletas e treinadores de 8 equipas olímpicas de Atlanta dos EUA. Os resultados obtidos neste estudo vão de encontro a estudos já realizados e citados anteriormente. Por isso, vai de encontro às conclusões de Williams & Krane (1998), citado in Gould et al. (1999), de que planos de rotina e de competição bem desenvolvidos, elevados níveis de motivação e compromisso, ter estratégias para lidar com as distrações e situações inesperadas, estavam associadas ao sucesso da performance olímpica. De igual modo os grupos participantes neste estudo foram consistentes com os atletas olímpicos de Orlick & Partington (1988), que enfatizaram a importância da prontidão mental, um total compromisso na procura da óptima performance, e uma elevada qualidade no treino na procura do pico da performance. Associadas a uma pobre performance estavam o não estar preparado para lidar com distrações, alteração de coisas que resultavam bem, selecção tardia das equipas e a incapacidade de voltar a focar após distrações. Também foram fortemente verificadas neste estudo que as descobertas de Gould et al. (1992a, 1992b), de que as rotinas de preparação mental, o uso de estratégias / técnicas de focalização e estratégias de motivação estão associadas a uma performance de sucesso e a não aderência a estas rotinas de preparação estão associadas a uma pobre performance. Os resultados foram em geral consistentes com as descobertas de Gould et al. (1993a, 1993b), em que há uma variedade de estratégias que são utilizadas para lidar com o stress por atletas de elite e que uma pobre performance está associada com uma variedades de fontes de stress.

Hanton & Jones (1999), examinaram o desenvolvimento das habilidades cognitivas e estratégias que formavam a base da ansiedade pré-competitiva de 10 nadadores de elite. Os resultados revelaram que esses atletas delineavam o desenvolvimento das suas habilidades psicológicas com a natural aprendizagem de experiências e vários métodos educacionais. Eles também desenvolviam objectivos e imaginação de habilidades que os ajudava a ministrar produtivamente a ansiedade.

Esses nadadores desenvolveram habilidades cognitivas e estratégias durante um extenso período de tempo.

Recentemente Gould et al. (2002), efectuou um estudo com o objectivo de examinar as características psicológicas e o seu desenvolvimento em 10 campeões Olímpicos Americanos. Foi-lhes administrado uma bateria de inventários psicológicos, entre os quais o ACSI-28 (Smith et al. 1995). Os dados revelaram que os atletas se caracterizavam por ter: a) a habilidade para lidar com e controlar a ansiedade; b) confiança; c) dureza mental; d) inteligência desportiva; e) a habilidade para focar e não se distrair; f) competitividade; g) ética de trabalho árduo; h) a habilidade para determinar e realizar objectivos; i) treinabilidade; j) grandes níveis de esperança; k) optimismo; e l) perfeccionismo adaptado. Os resultados também revelam que um grande número de indivíduos e instituições influenciam o desenvolvimento psicológico dos atletas (e.g. comunidade, família, pessoas não-desportivas, pessoas do ambiente desportivo e o processo desportivo).

Como nos estudos mencionados e nem só, Gomes & Cruz (2001), souberam distinguir um conjunto de características que aparecem associadas a excelentes performances, tais como:

1. Altos níveis de motivação e comprometimento com o desporto;
2. Valorização e interesse principal com o seu rendimento individual;
3. Formulação de objectivos claros e específicos para as competições e para definir “bons” resultados desportivos;
4. Níveis elevados de autoconfiança;
5. Grande capacidade de concentração;
6. Frequente utilização de imaginação e da visualização mental;
7. Boa capacidade para controlar a ansiedade e os níveis de activação;
8. Desenvolvimento e utilização de planos e rotinas mentais competitivos;
9. Capacidade para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados e/ou distrações.

Também Sanchez & Lesyk (2001), referem nove habilidades psicológicas que caracterizam os atletas de sucesso:

1. Escolher e manter numa atitude positiva;
2. Manter um alto nível de auto-motivação;
3. Estabelecer grandes objectivos, mas realistas;

4. Lidar efectivamente com as pessoas;
5. Fazer uso da auto-conversa positiva;
6. Usar positivamente a imaginação;
7. Controlar efectivamente a ansiedade;
8. Controlar efectivamente as suas emoções;
9. Manter a concentração.

1.3 Instrumentos de avaliação das habilidades psicológicas

Os inventários psicológicos cumprem várias funções na pesquisa do comportamento. Eles são usados para testar teorias, definir e entender melhor os construtos, comunicar os sentimentos e atitudes das pessoas, e relatar os processos cognitivos (não observável) para comportamento externo (observável). Os inventários também podem ajudar os cientistas a interpretar informação que uma pessoa é incapaz, ou não quer, comunicar (Anshel, 1987).

1.3.1 Psychological Skills Inventory for Sports-PSIS

Para avaliar as habilidades psicológicas relevantes para o rendimento óptimo e sucesso desportivo, Mahoney et al. (1987), desenvolveram inicialmente um questionário de 51 itens de resposta verdadeiro ou falso, o Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (*Psychological Skills Inventory for Sports-PSIS*). Depois de revisto, desenvolveram o PSIS-R-5 composto por 45 questões numa escala tipo *Likert*, designada a avaliar as habilidades psicológicas em seis categorias de habilidades psicológicas, o controle da ansiedade, a concentração, a motivação, a autoconfiança, a preparação mental e o “espírito de equipa”. Mas, após alguns estudos realizados com este questionário, verificou-se que não apresentava validade factorial, requerida num instrumento multidimensional (Smith et al., 1995).

1.3.2 Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)

Smith et al. (1995), desenvolveram o Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) com intenção de avaliar as diferenças individuais nas habilidades psicológicas dentro do contexto desportivo, fornece a medida da semelhança-traço das estratégias das habilidades psicológicas através das quais é aumentada a performance

O ACSI-28 inclui 28 itens e é o resultado de vários anos de estudo e investigação com uma primeira versão do ACSI, constituída por 87 itens distribuídos por 8 sub-escalas. Após mais de uma década de investigação deste instrumento, os autores apresentaram dados de validade factorial e fidelidade do mesmo, englobando 28 itens. Todos os itens são respondidos numa escala tipo Lickert de 4 pontos (0= Quase nunca; 3= Quase sempre). Os 28 itens encontram-se distribuídos por 7 sub-escalas (com 4 itens cada), avaliando cada uma as seguintes competências psicológicas: a) Rendimento máximo sob pressão; b) Ausência de preocupações; c) Confronto com a adversidade; d) Concentração; e) Formulação de objectivos; f) Confiança e motivação para a realização; g) Disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino (Smith et al., 1995).

Morris (2000), descreve da seguinte maneira os itens do ACSI:

a) Lidar com a adversidade: mantêm-se positivo, calmo, controlado e entusiasmado mesmo quando as coisas correm mal; consegue recuperar rapidamente dos erros e dos contratemplos.

b) Treinabilidade: aberto e disponível para aprender a partir daquilo que lhe é ensinado no treino, aceitando de uma forma positiva e construtiva as críticas de treinadores e dirigentes.

c) Concentração: não se distrai facilmente e consegue focar-se nas tarefas mesmo quando ocorrem situações adversas ou inesperadas.

d) Confiança e motivação: é confiante e positivamente motivado e dá todo o seu esforço para melhorar.

e) Definição de objectivos e preparação mental: formula objectivos a curto prazo e trabalha para atingir objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição.

f) Rendimento máximo sob pressão: sente-se mais desafiado que ameaçado nas situações de pressão competitiva e atinge bons níveis de rendimento sob pressão.

g) Ausência de preocupações: não se pressiona a si mesmo, preocupando-se com maus rendimentos ou erros que possa cometer nem se preocupa com o que os outros possam pensar se tiver uma pobre performance.

O ACSI-28 permite ainda extrair um “score” total (resultante da soma dos “scores” das sete sub-escalas), que constitui uma medida aos Recursos Pessoais de Confronto com a competição desportiva e que reflecte uma estimativa multifacetada das competências do atleta (Barbosa & Cruz, 1997).

1.3.3 Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT)

O Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT) foi desenvolvido por Salmela (1992), citado por Durand-Bush et al. (2001), para avaliar várias habilidades psicológicas. O OMSAT inclui 12 escalas de habilidades mentais que se agrupam em: a) *Foundation Skills* (definição de objectivos, autoconfiança, compromisso); Habilidades psicossomáticas (controlo do stress, controlo do medo. Relaxamento); e c) Habilidades Mentais (imaginação, prática mental, refocalização, planeamento da competição). Este inventário é constituído por 71 itens respondidos por uma escala de 7 pontos tipo *Likert*.

1.4 O Treino Mental

O treino mental é descrito como a descrição de técnicas e estratégias designadas à aprendizagem ou aperfeiçoamento de habilidades mentais, que facilitam a performance e uma abordagem positiva ao desporto de competição (Vealey, 1988). Este visa o controlo emocional, aumentar a capacidade de concentração, controlo da atenção, dos níveis de activação fisiológica e mental, bem como o reforço da autoconfiança e manutenção de índices elevados de motivação. O treino mental é uma forma de intervenção preventiva, uma vez que em circunstância alguma pode ser entendido como um substituto para a preparação física dos atletas, independentemente do nível a que a competição tem lugar (Raposo & Aranha, 2000). Os estados psicológicos pré-competitivos desempenham uma importância decisiva e crítica no rendimento durante a competição (Cruz, 1996b).

A preparação mental é um factor extremamente importante no rendimento dos atletas e sugerem que diversas competências psicológicas devem ser desenvolvidas e refinadas quando se pretende atingir, de forma consistente, rendimentos de alto nível (Orlick & Partington, 1988). Corroborando com estes autores, Hellstedt (1987), referem que o treino das habilidades psicológicas resulta no aumento da performance.

Por isso, são “os treinadores que devem desempenhar um papel mais significativo na ajuda aos atletas tendo em vista a sua preparação e “prontidão” mental para as principais competições (Orlick & Partington, 1988, Cox, 1994)”. Além disso, tal como são criados e desenvolvidos planos de treino físico, técnico e tático, existem competências psicológicas que o atleta tem de aprender a dominar, para poder responder efectivamente às exigências da competição (Viana, 1989).

A maioria dos treinadores prepara fisicamente bem os seus atletas, para a competição. Essas preparações físicas devem-se complementar com procedimentos emocionais e cognitivos, para que os atletas possam ter oportunidade para o máximo de si no momento da competição (Williams, 1991).

Existem vários estudos que demonstraram que a aplicação do treino da imaginação beneficia a execução desportiva. Um exemplo foi o estudo feito no futebol, em que os jogadores tinham que executar com mais eficácia, os remates de bola parada (Hall & Erffmeyer, 1983; Suinn, 1980, citados por Nieto & Noguera, 1994). Um outro estudo feito com 27 jogadores de futebol e basquetebolistas foi efectuado por Hughes (1990), citado por Cox (1994), em que estes eram sujeitos a um treino sistemático da visualização e da definição de objectivos de modo a aperfeiçoar as habilidades psicológicas. No final estes atletas demonstraram melhorias nas suas competências bem como na autoconfiança.

1.5 Habilidades psicológicas e o jogador de futebol

“A identificação das características psicológicas que distinguem os atletas com performances excepcionais dos seus contemporâneos, tem sido o objectivo dos administradores desportivos e treinadores do futebol, tal como em outros desportos” (Morris, 2000).

Num estudo efectuado a jogadores de futebol, 45 jogadores adultos da primeira divisão Inglesa, 23 amadores ingleses profissionais e 100 profissionais entre

os 16-19 anos, foi aplicado um questionário para avaliar a personalidade. Comparado com os resultados da restante população, os jogadores experientes de futebol profissional revelaram-se mais insistentes (entusiasmados, faladores) e controlados, mas menos aventureiros. Mas, este estudo foi muito pequeno para distinguir os jogadores profissionais da população em geral (Kane, 1996, citado por Morris, 2000).

Um exemplo de um estudo focado nas características psicológicas dos jogadores de futebol, foi efectuado a todos os 22 clubes da primeira divisão Inglesa em 1965. Foi utilizado o Inventário de Orientação que avalia três orientações de personalidade: auto-orientação, orientação interactiva e orientação na tarefa. Chegou-se à conclusão que os jogadores das equipas com mais sucesso, se caracterizavam por terem maior auto-orientação e uma baixa orientação de interacção e de tarefa (Cooper & Payne, 1972, citados por Morris, 2000).

Panda & Bisivas (1989), citados por Morris (2000), compararam 50 jogadores de futebol com sucesso e 50 jogadores com pouco sucesso, utilizando a tradução indiana do inventário de personalidade Eysenck's Maudsley. Conseguiram verificar que os jogadores com maior sucesso eram significativamente mais extrovertidos, confiantes, ansiosos, emocionais, mais resistentes mentalmente e mais agressivos que os jogadores com menos sucesso.

Recentemente foi adoptado por Geisler & Leith (1997), citados por Morris (2000), outra nova abordagem às características psicológicas e sucesso. Com 40 jogadores de futebol da Universidade de Toronto com idades compreendidas entre os 19 e 34 anos, foi utilizada a escala da auto-estima. Metade dos jogadores executavam penalties em frente à audiência, a outra metade, sem ninguém a assistir. A comparação entre os bons e os maus performers, revelaram que não houve efeitos significativos na auto-estima ou na auto-eficácia e que não surgiram diferenças significativas entre a performance dos participantes na presença ou não de audiência.

Com o propósito de investigar a relação entre as habilidades psicológicas, a auto-eficácia e a performance entre os jogadores de futebol que participaram no campeonato mundial de amputados, Lowther et al. (2000), chegaram à conclusão que a auto-eficácia provou ter relações recíprocas com a performance. E, várias habilidades psicológicas estavam relacionadas com a auto-eficácia e a performance. Habilidades de relaxamento usadas no treino e na competição estavam associadas com a elevada auto-eficácia e com a performance de sucesso.

2. ANSIEDADE

2.1 Caracterização da Ansiedade

A ansiedade pode ser definida como uma sensação subjectiva de apreensão e activação fisiológica elevada (Levitt, 1980, citado por Cox, 1994). Consiste no estado psíquico acompanhado de excitação ou inibição, podendo estar também associada ao conceito de angústia, de medo, de ameaça ou de impaciência. Também se associa a comportamentos inadaptados e pouco eficazes (Casal, 2000; Lazarus, 1966, citado por Lozano, 2001). Pode considerar-se um estado negativo que ocorre quando existe um desequilíbrio entre os desafios da situação e as competências dos atletas (Cruz, 1996; Cratty, 1973, citado por Frischknecht, 1990). Quando os desafios da situação são percebidos como superiores às competências e capacidades pessoais do atleta, ocorrem estados de ansiedade (Cruz, 1996a; Viana, 1989).

Outros autores ainda se referem à ansiedade como um “estado psíquico acompanhado da excitação ou inibição, que por vezes comporta uma sensação de constrição na garganta” (Koogan-Larousse, s.d., citado por Frischknecht, 1990), e também como “a reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor” (Freud, 1932; Hull, 1943, citados por Frischknecht, 1990).

Segundo Endler (1978), citado por Cox (1994), há cinco factores associadas à ansiedade:

- a) Ameaça interpessoal do ego (ameaça à auto estima como resultado de uma falha);
- b) Perigo Físico (ameaça de dano pessoal);
- c) Ambiguidade (imprevisibilidade e medo do desconhecido);
- d) Ruptura das rotinas diárias (medo das rupturas com os hábitos diários);
- e) Avaliação Social (medo de ser avaliado negativamente pelos outros).

Estes factores tanto podem ocorrer isoladamente como em simultâneo e são importantes na medida em que poderão influenciar o estado psíquico do indivíduo, excitando-o ou inibindo-o. A situação ideal seria que o indivíduo não se preocupasse com estes cinco factores, pois poderão influenciar o seu estado de ansiedade, condicionando o seu rendimento desportivo (Cox, 1994).

2.2. Teorias e Modelos Explicativos Da Ansiedade

Várias teorias e hipóteses explicativas têm sido elaboradas na tentativa de explicar a relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo. Enquanto as primeiras teorias tinham subjacente uma natureza unidimensional da ansiedade, a pouco e pouco, porém, a natureza multidimensional da ansiedade viria a ser reconhecida e evidente, sobretudo nas teorias e hipóteses mais recentes (Cruz, 1996a).

2.2.1 Teoria Do Drive

Uma das abordagens iniciais ao estudo da relação entre activação e rendimento foi a teoria do impulso (Drive), desenvolvida por Hull (1943), citado por Cruz (1996). O conceito de Drive tem sido utilizado na literatura como sinónimo de activação fisiológica. Por sua vez, “a força do hábito refere-se à ordem hierárquica ou dominância de respostas correctas e incorrectas numa tarefa/ competência específica” (Cruz, 1994, citado por Cruz, 1996a).

Os defensores desta teoria sugerem um aumento da probabilidade de ocorrência de comportamentos ou respostas dominantes na hierarquia de resposta, quando aumenta o nível de activação ou do Drive. Assim, o rendimento aumenta linear e positivamente com o aumento da activação em tarefas motoras simples, onde as respostas dominantes da hierarquia estejam correctas, sendo o rendimento máximo atingido em fase de elevados níveis de activação. Por outro lado, no caso das respostas dominantes serem incorrectas, acréscimos na activação prejudicarão, eventualmente, o rendimento (Cruz, 1996a).

Também Cruz (1996a), diz que “embora esta teoria esteja na base das técnicas e estratégias de “activação preparatória” utilizadas por muitos treinadores antes da competição, vários estudos realizados para testar a sua aplicação em contextos desportivos, parecem comprovar a ausência de evidência empírica para a sua validade”.

Alguns autores consideram, por isso, de difícil aplicação a Teoria do Drive ao comportamento motor e a competências motoras complexas, uma vez que não é possível apurar a força do hábito, nem se são correctas ou incorrectas as respostas dominantes (Martens, 1974; Vealey, 1990; Weinberg, 1989; 1990, citados por Cruz, 1996a).

2.2.2 Teoria Do U-Invertido

Uma alternativa à Teoria do Drive, é a lei de Yerkes & Dodson (1908), citados por Cruz (1996a), denominada a hipótese do U-Invertido, que é vulgarmente aceite na literatura para explicar a relação existente entre os níveis de ansiedade e rendimento desportivo.

Segundo esta teoria, à medida que aumenta a activação verifica-se também um aumento do rendimento, até um ponto, a partir do qual, aumentos posteriores de activação provocam um decréscimo de rendimento (Cruz, 1996a).

Duas razões essenciais têm contribuído para a popularidade e mesmo aceitação da teoria do U-Invertido em contextos desportivos: em primeiro lugar, existe, ao nível intuitivo, uma certa “sedução” e “convicção” por esta teoria, nomeadamente junto dos treinadores preocupados com o facto dos seus atletas não estarem suficientemente “tensos” ou “activados”, ou estarem demasiado “calmos” ou “relaxados” para a competição que se vai iniciar; em segundo lugar, tem sido apresentada em diversos manuais e textos de Psicologia Desportiva e da aprendizagem motora como “um facto consumado e comprovado” (Cruz, 1994, citado por Cruz, 1996a).

Apesar disso, nos últimos anos, vários autores têm referido que a hipótese do U-Invertido também não explica a complexa relação entre ansiedade e rendimento. Hardy & Fazey (1987), citados por Cruz (1996a), criticaram a “falta de validade predicativa em situações práticas” e sugerem que, após um atleta ultrapassar o nível óptimo de ansiedade, pequenas diminuições na ansiedade não implicam iguais acréscimos no rendimento.

Mahoney & Meyers (1989), citados por Cruz (1996a), referem a importância das diferenças individuais na susceptibilidade à ansiedade ou activação, que é óbvia e evidente nos atletas quando se confrontam com situações competitivas. Os níveis de absolutos de activação podem ser menos importantes que os padrões de mudança de activação e os métodos utilizados pelos atletas para lidarem com a ansiedade pré-competitiva.

2.2.3 Teoria Multidimensional da ansiedade competitiva

Vários são os autores que têm vindo a indicar a necessidade de realizar uma análise entre a ansiedade e rendimento, em termos de uma perspectiva multidimensional (Hardy & Fazey, 1987; Jones & Hardy, 1980, 1990; Smith, Smoll & Schutz, 1990, citados por Cruz 1996a; Martens et al., 1990).

A ansiedade é um construto complexo e multidimensional e, como tal, o seu estudo sofreu um grande desenvolvimento conceptual, em termos de distinção entre as componentes cognitiva e somática da ansiedade. Esta distinção conceptual, originou o surgimento de um modelo multidimensional apresentado por Davidson & Schwartz, (1979), citados por Cruz (1996a), bem como o do desenvolvimento de um “questionário de ansiedade cognitiva e somática para avaliar o traço de personalidade”. Convenientemente será dizer que a ansiedade cognitiva é a componente mental da ansiedade, causada pelo receio de uma auto-avaliação negativa e de uma auto-estima muito fraca. Por sua vez, a ansiedade somática está relacionada com o limiar de excitação fisiológica, causado por uma situação de stress (Martens et al., 1990), pode-se reflectir por exemplo, num ritmo cardíaco mais elevado, respiração ofegante, mãos húmidas e músculos tensos.

Para além das duas componentes da ansiedade competitiva, atrás referidas (ansiedade somática e cognitiva), a abordagem multidimensional apresenta uma outra componente, a autoconfiança, que surge devido ao desenvolvimento de um instrumento de avaliação de estados de ansiedade competitiva: Competitive State Anxiety Scale – 2 (CSAI-2), desenvolvido por Martens et al. (1990).

Três linhas de investigação evidenciam fortemente a distinção conceptual e a independência entre as diferentes componentes da ansiedade (Martens et al., 1990). Deste modo, a primeira linha refere que a influência das várias componentes da ansiedade competitiva, depende da natureza das exigências momentâneas da tarefa, mas tendo sempre em atenção até que ponto cada uma das componentes da ansiedade está operativa ou em funcionamento (Smith et al. 1990, citado por Cruz, 1996). Assim, enquanto a ansiedade somática aumenta gradualmente até à aproximação da competição, descendo depois bruscamente, a ansiedade cognitiva parece permanecer estável antes da competição, a não ser que no decorrer das provas se alterem as expectativas de sucesso (Martens et al., 1990).

A segunda linha prediz que cada componente se relaciona de modo diferente com o rendimento desportivo. Assim, e no que respeita à relação ansiedade-rendimento, Martens et al. (1990), apresentam as seguintes predições: 1) a ansiedade cognitiva e o rendimento têm uma relação linear e negativa; 2) a ansiedade somática e o rendimento têm uma relação em forma de U-Invertido; 3) a autoconfiança e o rendimento relacionam-se de forma linear e positiva.

A terceira linha de evidência remete que diferentes componentes de ansiedade estão associadas de forma distinta com a redução de ansiedade, em função do tipo técnica ou estratégia utilizada (Cruz, 1996a).

2.2.3 Teoria Multidimensional da ansiedade competitiva

Esta teoria surge em alternativa à teoria do U-Invertido e foi apresentada pelo psicólogo soviético Yuri Hanin (1989), citado por Cruz (1996a). Este autor defende que existe um estado de ansiedade óptimo (EAO), que permite a cada atleta render ao seu melhor nível, acontecendo que fora desta zona, as performances são muito fracas. Significa portanto, que a ansiedade está relacionada com o rendimento desportivo, mas em termos individuais, ou seja, cada atleta tem um nível de ansiedade que lhe permiti obter o máximo rendimento.

Segundo Hanin (1989), citado por Cruz (1996a), se o nível óptimal do estado de ansiedade de um determinado atleta pode ser determinado, então é possível ajudar esse atleta na procura desse nível óptimo, através de técnicas de controlo de activação. O nível óptimo do estado de ansiedade para cada atleta, pode ser determinado directamente ou retrospectivamente. A avaliação directa, consiste em medir o estado de ansiedade imediatamente antes de um certo número de competições e determinar o nível de ansiedade a que corresponde a melhor performance. As diversas observações sistemáticas e retrospectivas dos estados de ansiedade dos atletas e respectivos níveis de rendimento permitem identificar estados de ansiedade característicos de funcionamento óptimo para cada atleta.

Por este motivo, Hanin (1989), citado por Cruz (1996a), conceptualizou uma Zona Óptima de Funcionamento (ZOF), onde os níveis de ansiedade maximiza ou otimiza o rendimento e que foi operacionalizada como o “score” médio de ansiedade de um atleta antes de rendimentos bem sucedidos. Os limites inferiores e

superiores da ZOF são estabelecidos adicionando e subtraindo quatro pontos aos níveis ótimos de ansiedade-estado.

É possível portanto, apresentar os pressupostos da Teoria Ótima de Funcionamento Individual. São eles: o melhor rendimento individual é atingido quando o nível de ansiedade do atleta se situa no interior das zonas ótimas individuais, da mesma forma, o rendimento baixa, se a ansiedade antes ou durante a realização da tarefa se situar fora dessa zona; a ansiedade óptima é um processo individualizado e pode ser relativamente elevada, moderada ou baixa; as relações ansiedade-rendimento são extremamente individualizadas em tarefas e situações idênticas e/ ou diferentes (Cruz, 1996a).

Resumindo, pressupõe-se que através desta teoria não existe um nível de ansiedade óptimo para executar determinada tarefa. Esse nível óptimo é determinado individualmente para cada atleta, podendo corresponder a um nível elevado, médio ou baixo de ansiedade (Cruz, 1996a).

2.2.5 Teoria da Catástrofe de Rendimento

Uma das teorias alternativas à teoria do U-Invertido é a teoria da catástrofe desenvolvida por Hardy et al. (1987), citados por Cruz (1996a). O desenvolvimento da teoria da catástrofe encontra-se relacionado com a insatisfação sentida em relação a um dos pressupostos da teoria do U-Invertido o qual refere que pequenos incrementos na activação resultam em pequenos aumentos ou decréscimos na performance (Cruz, 1996a).

A hipótese do U-Invertido e a teoria da catástrofe são semelhantes ao defenderem ambas que aumentos no estado de ansiedade facilitarão o rendimento até um nível óptimo. No entanto, estas diferenciam-se posteriormente, enquanto que a hipótese do U-Invertido sugere que aumentos adicionais na ansiedade provocarão decréscimos “simétricos, ordenados e curvilíneos” do rendimento, a teoria da catástrofe postula que depois de um atleta ter “ultrapassado o topo” do nível óptimo de ansiedade, ocorrerá um grande e dramático declínio no rendimento. De acordo com esta formulação será extremamente difícil para os atletas recuperarem desta “catástrofe”, mesmo para níveis médios de rendimento (Cruz, 1996a).

Este modelo pressupõe uma natureza multidimensional da ansiedade porque engloba duas componentes: ansiedade cognitiva e activação fisiológica. Trata-se assim de um modelo que mostra como a ansiedade somática e cognitiva interagem para produzir mudanças na performance motora humana. O modelo tridimensional da catástrofe engloba um factor normal, um factor de divisão ou bifurcação e uma variável dependente. O factor normal, activação fisiológica, é a variável cujos aumentos estão associados a aumentos na variável dependente rendimento, existindo uma relação linear entre ambas. O factor de divisão (ansiedade cognitiva) determina pelo menos parcialmente o efeito do factor na variável dependente (Zeeman, 1976, citado por Cruz, 1996a).

Por sua vez, a ansiedade cognitiva é vista como factor de divisão ou bifurcação, que determina até que ponto é que “os efeitos da activação fisiológica são suaves e pequenos, grandes e catastróficos, ou algo entre estes dois extremos” (Hardy & Fazey, 1988, citados por Cruz, 1996a)

2.2.6 Teoria Conceptual da Ansiedade Competitiva

Martens (1977), citado por Cruz (1996a), definiu a ansiedade competitiva enquanto traço de personalidade, como um construto que descreve diferenças individuais na tendência para perceber as situações competitivas como ameaçadoras e para responder a tais situações com reacções de estado de ansiedade com intensidade variável. Segundo este modelo unidimensional hipotetiza-se que a ansiedade traço competitiva é um mediador importante das respostas de ansiedade como estado, face a situações competitivas específicas. Os atletas com elevados níveis de ansiedade competitiva (traço) avaliam a competição desportiva como mais ameaçadora e experienciam estados de ansiedade mais elevados, comparativamente aos atletas com um traço de ansiedade mais baixo (Cruz, 1996a).

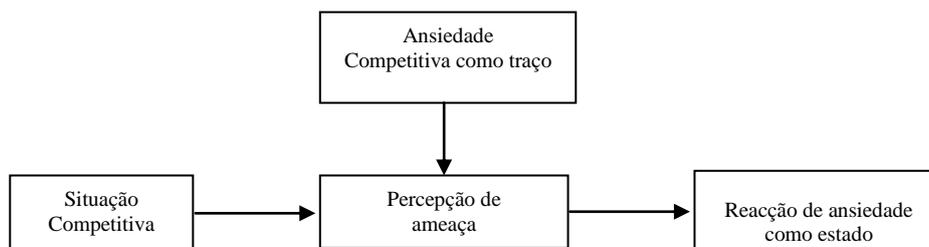


Figura 1 – Modelo de ansiedade competitiva (Adaptado de Martens, 1977, citado por Cruz, 1996)

Com os dados recolhidos posteriormente, através do CSAI 2 (Competitive State Anxiety Inventory) – Inventário do estado de ansiedade competitiva, por Martens et al. (1983), citado por Cruz (1996a), reconheceu-se a natureza multidimensional da ansiedade competitiva: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e ansiedade autoconfiança, conduzindo a uma nova versão do modelo conceptual de ansiedade competitiva.

Posteriormente, Martens et al. (1990), apresentaram uma nova versão do modelo de ansiedade competitiva.

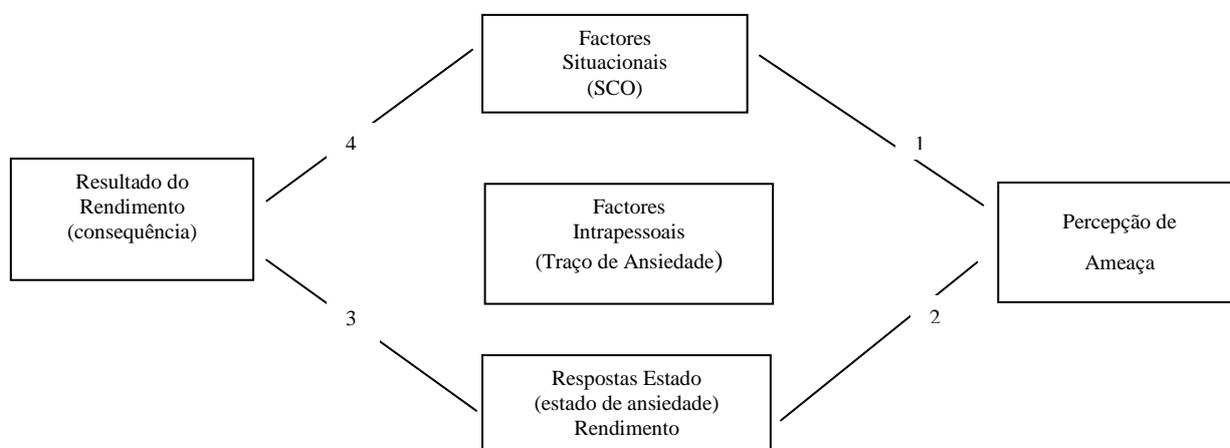


Fig. 2 – Modelo de ansiedade competitiva (Adaptado de Martens, Vealey e Burton, 1990)

O processo inicia-se na relação 1, em que a interação entre os factores situacionais e a situação competitiva (SCO) causam uma percepção de ameaça que constitui a situação competitiva subjectiva (SCS). A relação 2 representa a interacção entre a percepção de ameaça e os factores intrapessoais, influencia as respostas de cada indivíduo bem como o seu rendimento. A relação 3 representa a interacção entre as respostas individuais com os factores intrapessoais, resultando desta relação diferentes resultados ou consequências. O ciclo das interacções completa-se com a relação 4 que representa a influência recíproca dos resultados nos factores intrapessoais (Cruz, 1996a).

Nesta conceptualização da ansiedade desportiva, a incerteza e importância do resultado figuram como duas componentes da situação competitiva, que originam a percepção da ameaça e geram estados de ansiedade competitiva. Assim, pressupõe-se

que a ameaça é o produto de uma relação multiplicativa entre a importância do resultado e da incerteza (Cruz, 1996a).

As potenciais fontes de ansiedade no desporto competitivo são de facto numerosas e incluem o comportamento dos espectadores, a incerteza acerca da titularidade, o conflito com os treinadores e atletas e preocupações com as lesões (Krall, 1980; Pierce, 1980; Passer, 1894; Gould, 1991; Gould et al., 1983, citados por Cruz, 1996a).

2.3 Ansiedade traço/ estado

O conceito de ansiedade traço e ansiedade estado são distintos. A ansiedade traço é considerada como um traço de personalidade (relativamente estável), a ansiedade estado pode-se acreditar que seja uma mudança emocional, caracterizada por sentimentos de tensão e apreensão, acompanhados por um aumento significativo da actividade do sistema nervoso autónomo (e.g. frequência cardíaca) (Spielberger, 1986, citado por Lozano, 2001).

A teoria da ansiedade traço/estado de Spielberg, também sugere que pessoas com uma elevada ansiedade traço têm uma grande tendência para compreender uma situação ameaçadora e portanto, o esperado é que respondam a estas situações com uma elevada ansiedade estado. Por isso, os atletas de alto nível, em ambos os testes de ansiedade ou ansiedade traço estão mais sujeitos a experienciar maiores aumentos na ansiedade-estado e mais cognições de preocupação em situações de examinação que indivíduos com baixa ansiedade-traço (Spielberg et al., 1976, citado por Man, 1995). Então, a ansiedade-traço é uma característica psicológica relativamente estável, que se torna uma importante predictor da ansiedade-estado competitiva (De Rose e Vasconcellos, 1994).

Baseando-se neste conceito de Spielberger, Martens (1977), citado por Cruz (1996a), definiu a ansiedade competitiva enquanto traço de personalidade, como um construto que descreve diferenças individuais na tendência para perceber as situações competitivas como ameaçadoras e para responder a tais situações com reacções de estado de ansiedade com intensidade variável. Assim, atletas com elevados níveis de ansiedade competitiva (traço) avaliam determinada situação desportiva como mais

ameaçadora e experienciam estados de ansiedade mais elevados, comparativamente aos atletas com um traço de ansiedade mais baixo (i.d.).

Num estudo efectuado a nadadores nacionais permitiu constatar que os treinadores de natação ao nível do rendimento, manifestam um comportamento que, para além de revelar um traço de ansiedade particular, provoca nervosismos nos seus atletas, e que tal facto se ressent na predisposição do nadador para competir (Frischknecht, 1990).

2.4 Ansiedade e arousal

A ansiedade pode ser considerada como o conjunto de sentimentos de nervosismo e de tensão associados à activação ou arousal do organismo (Martens & Simon, 1976).

Albernethy (1993), considera que um grande número de factores pode influenciar o estado de activação óptimo, como a natureza, duração e complexidade da tarefa, a motivação e as características pessoais do atleta. Desportos que requerem precisão e o recurso a skills especiais evidenciam melhores desempenhos sob baixos níveis de arousal, enquanto actividades que requerem o recrutamento simultâneo de toda a massa muscular necessitam de um nível de arousal elevado para que o rendimento seja bom. Este autor considera, também, que as diferenças individuais no traço de ansiedade também são conhecidas por influenciarem o nível óptimo de arousal para o rendimento.

Gould & Udry (1994), referem que intervenções na regulação do arousal podem ser efectivas em influenciar o arousal e facilitar a performance atlética. E, que as rotinas de preparação mental antes da performance, estão associadas a melhores performances nos atletas de elite e facilitam a performance pela regulação do arousal e subsequentemente o controlo da atenção.

2.5 Ansiedade cognitiva/somática

O estado de ansiedade tem sido subdividido em duas componentes: a ansiedade somática e a ansiedade cognitiva (Martens, 1987). A ansiedade cognitiva é causada por elevados níveis de preocupação, expectativas e pensamentos negativos,

por sua vez a ansiedade somática é causada por alterações no momento da activação física percebida tais como o batimento cardíaco, a respiração ofegante, tensão muscular, mãos tremulas, aperto no estômago, etc., (Weinberg & Gould, 1995).

Segundo Martens et al. (1990), a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática representam pólos opostos num continuum de avaliação cognitiva, sendo a autoconfiança vista como a ausência de ansiedade cognitiva ou, inversamente, sendo a ansiedade cognitiva, vista como falta de autoconfiança.

2.6 Ansiedade e performance/rendimento desportivo

A ansiedade na competição desportiva constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, directa ou indirectamente, se encontram envolvidos no desporto. É experimentada por muitos atletas, independentemente do sexo, idade, nível competitivo ou modalidade desportiva e exerce, muitas vezes, efeitos negativos no rendimento dos atletas (Cruz, 1996a).

Para Frischknecht (1990), as emoções podem inspirar ou inibir qualquer prestação desportiva. Todavia, quando essa excitação se transforma em ansiedade, ou agressividade em raiva latente, é provável que o desportista comece a cometer erros. O mesmo autor por seu turno argumenta que muitos atletas experimentam alguma ansiedade antes de produzirem as suas melhores “performances”. Contudo, estes esforços extremos surgem “apesar” da ansiedade, e não devido a ela, pois, devido à sua natureza, a ansiedade tende a interferir com os resultados desportistas.

Segundo Viana (1989), a ansiedade não deve ser eliminada mas simplesmente ser objectivo de controlo pelo sujeito, de forma a não interferir negativamente no seu desempenho.

Para a maioria dos atletas, a competição continuará a existir, mas a pressão para actuar pode ser imensa e apresentada através de numerosas fontes. A percepção e a interpretação que o atleta tem dos acontecimentos são quem o conduz à ansiedade. Por isso, não é o contexto que os torna nervosos, mas sim a maneira como este é encarado (Frischknecht, 1990).

Então, tal como provado em cima, Calleja et al. (1991), referem que o stress percebido, a ansiedade-estado, a ansiedade-traço competitiva, são alguns dos

aspectos psicológicos que podem interferir no desempenho de atletas em situações competitivas.

Também uma investigação efectuada no nosso país por Cruz (1997), procurou analisar a importância, para o sucesso desportivo, da percepção de ameaça na competição, do traço de ansiedade competitiva e de várias competências psicológicas, junto de atletas portugueses (N=246) implicados num contexto que é, por si só, potencialmente gerador de elevados níveis de stress e ansiedade: a alta competição. As conclusões desta investigação revelaram que: a) Os atletas de elite e sucesso caracterizaram-se, comparativamente aos restantes atletas de alta competição, por um maior nível de autoconfiança e de motivação, por baixos níveis de ansiedade e de pensamentos interferentes com a sua concentração em situações de competição; b) Independentemente do sucesso desportivo, os atletas com elevadas competências de controlo da ansiedade e baixo traço de ansiedade competitiva, perceberam menores níveis de ameaça na alta competição (além disso, os atletas de elite, pareceram experienciar menores níveis de stress e ansiedade pelo facto de poderem “falhar ou cometer erros em momentos decisivos” ou de “parecerem incompetentes face aos outros”); e c) Alguns atletas de alta competição (20-30%) pareceram ter dificuldades e/ou problemas psicológicos, ao nível do controlo da ansiedade competitiva, da auto-confiança, da concentração e/ou motivação (10% dos atletas de elite revelaram o mesmo). Portanto, a total compreensão da natureza do stress e da ansiedade associados à alta competição desportiva, assim como de seu impacto no rendimento e sucesso desportivo, parece passar necessariamente pela clarificação das relações e interações entre diversas variáveis e processos psicológicos inter-dependentes (Cruz, 1997).

Vealey (1990), citado por Cruz (1997), afirma que existe alguma evidência empírica para o importante papel e influência do traço de ansiedade competitiva, não só nos estados de ansiedade competitiva, mas também no comportamento motor e no rendimento.

2.6 Ansiedade e performance/rendimento desportivo

Com o objectivo de analisar a relação entre a ansiedade e a performance desportiva, Kleine (1990), citado por Man et al. (1995), analisou os resultados de 77

amostras independentes num total de 3.539 sujeitos. Os resultados mais importantes da análise foram que a ansiedade e a performance desportiva estavam constantemente a ser correlacionadas pela negativa e que quanto mais pequeno o intervalo da avaliação entre a competição e a ansiedade, maior a relação entre elas.

O estudo de Giacobbi & Weinberg (2000), teve como objectivos, examinar as respostas de atletas (273) de diferentes subgrupos (e.g. atletas com elevados e baixos níveis de ansiedade traço) perante diferentes situações. Os inventários aplicados foram o SAS e o MCOPE e, os resultados da investigação indicaram que os atletas utilizaram uma vasta gama de respostas (situações de stress) que podem ser agrupadas em adaptativas (e.g. planeamento e esforço) e em mal-adaptativas (e.g. negação e sentimentos de auto culpa). Perante situações geradoras de stress, os atletas com elevados níveis de ansiedade traço, têm mais respostas do tipo, negação, auto culpa, e humor, do que os atletas com baixos níveis de ansiedade traço. Os resultados também indicaram que a forma de lidar/responder a essas situações, tende mais a ser uma predisposição estável do indivíduo do que uma resposta determinada pela situação, isto é, os atletas respondem de forma mais ou menos consistente ao longo de várias situações como resposta ao stress.

Numa revisão de vários estudos efectuados utilizando como instrumento o SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*), Martens et al. (1990), concluiu que os estudos suportam a validade do instrumento como uma medida de ansiedade traço. Os resultados indicam que não existem diferenças na ansiedade traço baseadas no género (que o sexo feminino apresenta maior ansiedade que o sexo masculino ou vice versa), e que as diferenças na ansiedade traço podem ser mais bem explicadas pelos papéis sociais que cada género representa. De igual modo as diferenças da ansiedade traço baseadas na idade são equívocas. Em relação à percepção de ameaça, os indivíduos que apresentam elevados níveis de ansiedade traço tendem a perceber com maior ameaça as situações competitivas que os indivíduos com baixos níveis de ansiedade traço.

A competição entre equipas requer, dos jogadores de alto nível, um determinado comportamento consoante o tipo de situações que acontecem nos jogos. A ansiedade-traço e o stress são muito importantes para os atletas de alto nível quando estão a competir, e como o recomendado, estas devem-se encontrar em níveis moderados (De Rose & Vasconcellos, 1992). Por isso, os mesmos autores

executaram um estudo à equipa da selecção brasileira de basquetebol, aplicando o SCAT e o BEPATYA, com o propósito de avaliar a intensidade do stress e da ansiedade-traço competitiva. Os resultados mostraram que para esta equipa, a ansiedade-traço e o stress, estava em níveis considerados adequados para uma boa performance. Aplicando os mesmos questionários, os mesmos autores, compararam os aspectos psicológicos entre jogadores de basquetebol e andebol. Os resultados mostraram que não havia diferenças significativas entre eles e que os níveis de ansiedade-traço e o stress poderiam ser considerados moderados.

Com o objectivo de caracterizar o comportamento de jogadores e jogadoras de basquetebol da selecção brasileira, em relação a dois aspectos psicológicos, a ansiedade-traço competitiva e a hiper-actividade, De Rose et al. (1991), aplicaram o SCAT para determinar o grau de ansiedade-traço competitiva e o Behavior Pattern Type A (BEPATYA) para determinar o grau de reatividade. Em relação à ansiedade traço competitiva, as mulheres mantiveram os níveis considerados adequados pela literatura especializada, enquanto que os homens estiveram abaixo do nível adequado.

Segundo um estudo efectuado por De Rose et al. (1992), com o objectivo de analisar cada item do SCAT a atletas de diversas modalidades da selecção brasileira, há tendências para que estes atletas tenham uma certa tensão pré-competitiva que se bem trabalhada poderá tornar-se factor de auxílio para o desempenho positivo.

Para determinar os níveis de ansiedade-traço competitiva e compará-los de acordo com o tipo de modalidade desportiva (individual ou colectiva), foi efectuado um estudo a atletas de atletismo, judo e basquetebol, utilizando o SCAT. Os resultados mostraram que os níveis de ansiedade-traço são mais elevados nas modalidades individuais e que há diferenças estatisticamente significantes entre atletismo e judo e entre o judo e basquetebol, sendo o basquetebol a mais marcante (De Rose & Vasconcellos, 1994).

Perry & Williams (1988), também efectuaram um estudo com o propósito de examinar a intensidade da ansiedade traço competitiva e a auto-confiança e interpretar se esses indícios facilitavam ou debilitavam a performance em três grupos distintos de níveis de habilidades no ténis (avanzados, intermédios e novatos). Os três grupos não se distinguiram na intensidade da ansiedade somática mas o grupo de novatos revelaram uma menor intensidade da ansiedade cognitiva, e isto pode resultar devido à falta de experiência e às baixas expectativas em relação ao sucesso

da performance. O grupo dos avançados revelou ter maiores níveis de autoconfiança.

Num estudo efectuado com 43 esquiadores de competição, Hellstet (1987), implementou um programa de habilidades psicológicas, aplicou-lhes o SCAT antes de depois do programa. O autor descobriu que a ansiedade traço decrescia do pré-teste para o pós-teste. Também indicou que o decréscimo da ansiedade traço pode ser atribuído ao aumento das habilidades e na experiência ganha no final da época.

2.8 Ansiedade e Habilidades Psicológicas

Estudos efectuados documentam que não só o potencial impacto do stress e ansiedade nas prestações desportivas, mas também a diversidade e inter-dependência de factores e processos psicológicos estão implicados no rendimento e no sucesso desportivo (Martens et al. 1990). Uns desses exemplos são os estudos de Nideffer (1993), citado por Cruz (1997), onde se evidenciaram as relações e interdependência entre variáveis ansiedade e atenção ou concentração. Também o estudo de Kreiner-Phillips & Orlick (1993), efectuado a 17 campeões e/ou recordistas mundiais, ilustra a interdependência entre variáveis psicológicas, e para além de evidenciar o aumento das exigências e da pressão após sucesso, demonstra o importante papel desempenhado pelas competências psicológicas de confronto nos rendimentos posteriores, após a obtenção de classificações e/ou máximos mundiais. Um elevado nível de auto confiança (crença na capacidade pessoal para a vitória), um alto nível de concentração na tarefa e no processo de rendimento, independentemente do resultado, elevadas competências de controlo da ansiedade (para lidarem com as crescentes e adicionais pressões e exigências), foram as principais características psicológicas e mentais implicadas na manutenção, durante vários anos, de níveis máximos (mundiais) de rendimento.

No nosso país, Barbosa & Cruz (1997) efectuaram um estudo que teve como objectivos a identificação das principais fontes de stress e pressão psicológica, a análise das estratégias de confronto psicológico utilizadas pelos atletas para lidarem com o stress e ansiedade da competição e as diferenças psicológicas entre atletas com diferentes níveis de rendimento e sucesso desportivo. Participaram 143 atletas de alta competição da modalidade de Andebol e foi-lhes aplicado variados instrumentos

psicológicos, tais como: Inventário de Fontes de Stress no Andebol (IFSA); Escala de Ansiedade no Desporto (EAD); e o Inventário de Competências de Confronto no Desporto (ICCD), versão traduzida e adaptada do “Athletic Coping Skills Inventory-ACSI-28”. Os resultados indicam que todos os atletas, independentemente do nível de sucesso ou do escalão competitivo, apresentam níveis de stress, ansiedade e pressão psicológica. Foi também claro que muitos atletas recorrem frequentemente a um complexo processo de confronto psicológico, que implica o recurso a diferentes estratégias, combinadas entre si. Também foi possível detectar diferenças psicológicas significativas entre os atletas da elite e os restantes atletas. Os primeiros, evidenciavam níveis mais elevados de competências e capacidade de controlo emocional, de competências psicológicas para lidarem com situações de elevado stress e pressão psicológica. Adicionalmente demonstraram níveis mais baixos de “medo de falharem em momentos decisivos e importantes”, uma menor ansiedade cognitiva, e uma menor percepção de ameaça na competição desportiva.

Também Rodrigues & Cruz (1997), efectuaram um estudo a 44 nadadores portugueses de alta competição, de diferentes escalões competitivos de ambos os sexos, com o objectivo de analisar as relações entre as percepções de auto-eficácia e auto-confiança, a ansiedade competitiva e o rendimento dos melhores nadadores, em duas competições distintas: Campeonatos Regionais e Nacionais. Foram aplicados os seguintes instrumentos: ICPD (versão traduzida dos PSIS-R5); EAD (versão traduzida do SAS); Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de ameaça (EACC-P); Escala de Expectativas de Auto – Eficácia (EEA-E); e o Inventário de Estado de Ansiedade Competitiva – II (CSAI – 2). Os resultados realçam de um modo geral que os atletas com melhores competências psicológicas (auto-confiantes) evidenciaram, no estado pré-competitivo, níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e somática, e níveis mais elevados de auto-confiança e de expectativas de auto-eficácia. Os níveis mais elevados de traço de ansiedade e de percepção de ameaça, parecem estar também associados a níveis mais elevados de ansiedade, de auto-confiança e percepção de auto-eficácia antes das competições. As análises deste estudo permitiram evidenciar que nas duas competições, antes da competição, os nadadores mais auto-confiantes e com expectativas de auto-eficácia mais elevadas atingiram níveis de rendimento mais elevados. E, do mesmo modo, níveis superiores de rendimento na natação parecem estar associados a melhores competências de controlo de ansiedade e de auto-confiança, assim como a níveis

mais baixos no traço de ansiedade competitiva e na percepção de ameaça na competição desportiva. Os melhores nadadores, também se distinguiram dos restantes atletas de elite por demonstrarem níveis mais elevados de auto-confiança e expectativas de auto-eficácia mais elevadas antes das competições. Estes resultados corroboram dados de estudos anteriores junto de atletas de elite, destinados a avaliar a importância de vários factores associados à excelência e ao alto rendimento desportivo (Cruz, 1996b; Orlick & Partington, 1988; Mahoney et al., 1987).

2.9 Instrumentos de avaliação da ansiedade

2.9.1 Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

O *Sport Competition Anxiety Test – SCAT*, foi desenvolvido por Martens et al. (1990), com o objectivo de verificar diferenças individuais, em termos dos níveis de ansiedade competitiva ou como a tendência em encarar a competição com medo e/ou respondendo a esta situação com elevado estado de ansiedade. É constituído por 15 itens, respondidos numa escala ordinal de 3 pontos (1-Quase nunca, 2-Às vezes, 3-Muitas vezes). Adaptado e traduzido para a língua portuguesa, o SCAT passou a chamar-se *Questionário Competitivo de Illinois*.

2.9.2 Competitive State Anxiety Inventory- 2 (CSAI-2)

O CSAI-2 foi desenvolvido por Martens et al. (1982), citado por Anshel (1987), e consiste em três sub-escalas que avaliam a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a auto-confiança em situações desportivas.

2.9.3 Sport Anxiety Scale – SAS

O Sport Anxiety Scale – SAS é um instrumento que avalia o traço de ansiedade competitiva, cuja escala varia de 10 a 30 pontos, e foi desenvolvido por Smith et al. (1990), citado por Ostrow (1990). Este questionário tem por objectivo medir diferenças individuais no traço da ansiedade somática e em duas dimensões do traço da ansiedade cognitiva: a preocupação e a perturbação da concentração. Na sua

versão original, este instrumento é constituído por 21 itens, distribuídos por 3 sub – escalas: ansiedade somática; preocupação; e perturbação da concentração. Cada item é respondido numa escala tipo *likert* de 4 pontos (1-Nunca; 4-Muito).

2.9.4 State-Trait Anxiety Inventory (SAI)

A ansiedade estado é avaliada pelo questionário State-Trait Anxiety Inventory (SAI), que corresponde a experiências emocionantes em situações de testes (Spielberg et al., 1976, citados por Man et al. 1995).

2.10 Ansiedade nos jogadores de futebol

Reacções emocionantes ao stress podem ser observadas em quase todas as esferas da actividade humana e estão presentes invariavelmente nos desportos de competição, especialmente em campeonatos de competição. Na primeira liga de futebol, onde o dinheiro tem um papel importante e onde a pressão da competição é bastante elevada, a performance de alguns jogadores é facilitada, mas por outro lado, alguns tendem a jogar pior. Além disso, alguns jogadores que tem performances excepcionais nos treinos e em jogos de exibição apresentam pobres performances em importantes competições da primeira liga, como também em competições nacionais e internacionais (Man et al. 1995).

Poucos são os estudos para avaliar a ansiedade em jogadores de futebol, mas desses poucos, Man et al. (1995), efectuaram um a 45 jogadores de futebol de elite (18-30 anos) utilizando o STAI e o CSAI-2. Os objectivos deste estudo foram testar a ansiedade traço (baixa vs. alta), medir o nível de stress (baixo vs. alto), a ansiedade estado, a ansiedade cognitiva, a somática, e a auto-confiança. Depois da análise dos resultados, chegaram à conclusão que os jogadores com baixos níveis de ansiedade traço tinham níveis similares de auto-confiança, independentemente dos níveis de stress, ao passo que os jogadores com níveis altos de ansiedade traço demonstravam uma menor auto-confiança em jogos com níveis de stress elevados. Por outro lado, parece que a amostra da ansiedade e auto-confiança podem ser consideradas pólos de oposição de uma preocupação continua (i.e., auto-confiança é vista como a ausência da ansiedade cognitiva). Não se encontraram diferenças nem na ansiedade estado do STAI, nem na ansiedade somática na escala do CSAI-2. A ansiedade estado e a

ansiedade somática não estavam em concordância com a hipótese de que os jogadores de futebol com alto nível de ansiedade traço, teriam melhores hipóteses na ansiedade estado em situações de maior stress, do que os com menores níveis de ansiedade traço nas mesmas condições.

Um dos poucos estudos encontrados com referência ao uso do SCAT e o CSAI para analisar os níveis de ansiedade traço e estado respectivamente, nos jogadores de futebol, foi efectuado por Dowthwaite & Armstrong (1984). Estes autores tiveram como objectivo determinar o efeito de um jogo de competição sobre os níveis de ansiedade nos jogadores de um colégio de alta educação de futebol de Inglaterra. Os resultados demonstraram que os jogadores estavam significativamente mais ansiosos antes dos jogos cruciais do que nos jogos fáceis. Portanto, isto suporta a hipótese original deste estudo que, afirmava que os jogadores de futebol experienciavam diferentes níveis de ansiedade consoante a importância do jogo. Resumindo, os resultados indicaram que: 1- A competição induz a ansiedade estado; 2- O resultado do jogo afecta a ansiedade estado; 3- Para alguns jogadores, o sucesso ou a falha pessoal, pode ter um maior efeito sobre os seus níveis de ansiedade estado do que o sucesso ou falha da equipa; 4- A importância do jogo reflecte-se nos níveis de ansiedade estado dos competidores.

CAPITULO III METODOLOGIA

1. AMOSTRA E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

1. Amostra

Com o objectivo de identificar as habilidades psicológicas e avaliar a ansiedade traço, participaram neste estudo de maneira voluntária 123 jogadores profissionais da I e II Liga do Futebol Português, da época de 2002/2003. As idades oscilaram entre 18 e 37 com uma média de 25,8 anos e com um desvio padrão de 4,43. A distribuição pelo maior nível desportivo atingido foi de 67 de nível nacional e 56 de nível internacional.

1.2. Clubes participantes

A amostra do nosso estudo pertence a vários clubes, distribuindo-se da seguinte forma: Sporting Clube de Farense (n= 21); Associação Académica de Coimbra (n=24); Clube de Futebol União de Lamas (n= 13); S. C. Beira-mar (n= 8); Sporting Clube da Covilhã (n= 14); Futebol Clube de Paços de Ferreira (n= 13); União Desportiva de Leiria (n= 11) e; Portimonense Sport Clube (n=19). Esta amostra foi conseguida entre os dias 30 de Dezembro de 2002 e 19 de Abril de 2003.

2. Instrumentos utilizados

Foi administrado a todas as atletas que participaram neste estudo um questionário que incluía uma secção introdutória destinada à recolha de dados desportivos dos atletas. Adicionalmente, o “Questionário de Experiências Atléticas”, versão portuguesa do *The Athletic Coping Skills Inventory (ACSI – 28)* (Smith et al., 1995) e o “Questionário Competitivo de Illinois”, versão portuguesa do *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* (Martens et al. 1990).

Os instrumentos utilizados neste estudo foram os seguintes:

2.1 Questionário de Experiências Atléticoas.

Trata-se da versão traduzida e adaptada do *The Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI – 28) (Smith et al., 1995). Smith et al. (1995), desenvolveram o Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) com intenção de avaliar as diferenças individuais nas habilidades psicológicas dentro do contexto desportivo, fornece a medida da semelhança-traço das estratégias das habilidades psicológicas através das quais é aumentada a performance

Esta versão engloba no total de 28 itens (daí a sua designação original – ACSI-28) e é o resultado de vários anos de estudo e investigação com uma primeira versão do ACSI, constituída por 87 itens distribuídos por 8 sub-escalas. Após mais de uma década de investigação deste instrumento, os autores apresentam dados da validade e fidelidade do mesmo, englobando apenas 28 itens. Os 28 itens estão distribuídos por 7 subescalas (com 4 itens cada), avaliando, cada uma delas, as seguintes habilidades psicológicas: a) Rendimento máximo sob pressão (e.g. “faço menos erros quando existe pressão porque me concentro melhor”); b) Ausência de preocupações (e.g. “coloco muita pressão sobre mim porque me preocupo com a forma como irá ser a minha performance”); c) Lidar com adversidade (e.g. “mantenho o controlo independentemente de como as coisas me estão a correr”); d) Concentração (e.g. “quando estou a praticar desporto, consigo concentrar-me bem e evitar distrações”); e) Definição de objectivos e preparação mental (e.g. “consigo aproveitar ao máximo o meu talento e capacidades”); f) Autoconfiança e motivação (e.g. “consigo aproveitar ao máximo o meu talento e capacidades”); g) Treinabilidade (e.g. “quando um treinador ou director me crítica, fico aborrecido em vez de me sentir ajudado”) (Smith et al., 1995).

Todos os itens foram respondidos numa escala tipo Lickert de 4 pontos (0= Quase nunca; 1= Algumas vezes; 2= Frequentemente; 3= Quase sempre).

Morris (2000), descreve da seguinte maneira os itens do ACSI:

a) Lidar com a adversidade: mantêm-se positivo, calmo, controlado e entusiasmado mesmo quando as coisas correm mal; consegue recuperar rapidamente dos erros e dos contratemplos.

b) Treinabilidade: aberto e disponível para aprender a partir daquilo que lhe é ensinado no treino, aceitando de uma forma positiva e construtiva as críticas de treinadores e dirigentes.

c) Concentração: não se distrai facilmente e consegue focar-se nas tarefas mesmo quando ocorrem situações adversas ou inesperadas.

d) Confiança e motivação: é confiante e positivamente motivado e dá todo o seu esforço para melhorar.

e) Definição de objectivos e preparação mental: formula objectivos a curto prazo e trabalha para atingir objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição.

f) Rendimento máximo sob pressão: sente-se mais desafiado que ameaçado nas situações de pressão competitiva e atinge bons níveis de rendimento sob pressão.

g) Ausência de preocupações: não se pressiona a si mesmo, preocupando-se com maus rendimentos ou erros que possa cometer nem se preocupa com o que os outros possam pensar se tiver uma pobre performance.

2.3 O Questionário Competitivo de Illinois

É uma versão adaptada e traduzida, do *Sport Competition Anxiety Test – SCAT* desenvolvido por Martens et al. (1990). Este instrumento de medida foi aplicado a todos os elementos da amostra, com o objectivo de verificar as diferenças individuais, relativas aos níveis de ansiedade competitiva ou com a tendência em encarar a competição com medo e/ou respondendo a esta situação com elevado estado de ansiedade. O SCAT, é constituído por 15 itens, em que 10 dizem respeito às diferenças individuais em termos da ansiedade competitiva (preocupação com a prestação), enquanto que os outros 5 representam a possível redução de responsabilidades. Para responderem ao questionário, os sujeitos utilizaram uma escala ordinal de 3 pontos (quase nunca, às vezes, muitas vezes).

Os 10 itens cotados são 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14 e 15 sendo os restantes 5 itens não cotados 1, 4, 7, 10 e 13.

Os itens 6 e 11 são cotados de forma inversa.

3. Administração dos questionários

Para a realização do estudo, os testes foram administrados entre os dias 30 de Dezembro de 2002 e 19 de Abril de 2003, às equipas pertencentes à amostra.

Aos responsáveis, treinadores ou dirigentes, foram fornecidas informações sobre a finalidade do estudo em que iriam participar os seus atletas, e explicitou-se que essa participação seria de carácter voluntário, e que as informações recolhidas seriam mantidas em anonimato e utilizadas unicamente para investigação.

Antes de entregar os questionários aos atletas, foram dadas instruções sobre o modo de preenchimento. Todos os questionários foram recolhidos de imediato no local de preenchimento antes ou depois da sessão de treino.

2. PROCEDIMENTOS E ANÁLISE ESTATÍSTICA

2.1. Tratamento dos dados

Para a análise estatística dos dados foi utilizado o programa de estatística S.P.S.S. (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 11.0.

No tratamento dos dados utilizaram-se as seguintes técnicas estatísticas:

- Estatística descritiva: médias e desvios padrão.
- Estatística inferencial:
 - Correlação de Pearson;
 - Análise de variância através da ANOVA *OneWay*, *Post Hoc* de *Tukey* e *Dunnett C*;
 - Teste *t* de *student* para dois grupos independentes.

CAPÍTULO IV: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo pretendemos apresentar e analisar os resultados obtidos nos dois questionários aplicados, nomeadamente o “Questionário de Experiências Atléticoas”, versão traduzida e adaptada do *The Athletic Coping Skills Inventory (ACSI – 28)* (Smith et al., 1995), e o “Questionário Competitivo de Illinois”, versão adaptada e traduzida, do *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* desenvolvido por Martens et al. (1990).

A apresentação dos resultados será primeiro centrada nos parâmetros estatísticos descritivos das variáveis que caracterizam a amostra, seguida da análise em estatística inferencial das diferenças de algumas variáveis, através da ANOVA ONEWAY, do Teste t de Student e de correlações.

1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A caracterização da amostra contou com questões referentes à caracterização pessoal do atleta, relativamente à idade, posição em campo, nome da equipa em que joga, nível desportivo em que joga actualmente, maior nível desportivo em que já jogou, anos de experiência nesse desporto, escalão, nº de sessões semanais de treino, nº de horas de treino.

A amostra deste estudo foi constituída por 123 jogadores profissionais de futebol da I Liga (N= 56) e II Liga (N= 67) do Futebol Português, da época de 2002/2003, sendo todos do sexo masculino e do escalão sénior.

No quadro seguinte encontram-se especificados os parâmetros estatísticos descritivos relativos às idades dos jogadores e aos seus anos de experiência.

Quadro 1: Estatística descritiva (mínimo, máximo, média e desvio padrão) das variáveis independentes idade e anos de experiência

Variáveis	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Idade (anos)	18	37	25,79	4,43
Anos de experiência	5	25	14,89	4,53

A amostra encontra-se entre os 18 e 37 anos de idade, apresentando uma média de 25,79 anos e um desvio padrão de 4,43. Relativamente aos anos de experiência, constatou-se que os jogadores da amostra possuíam entre 5 a 25 anos de experiência, apresentando uma média de 14,89 anos e um desvio padrão de 4,53.

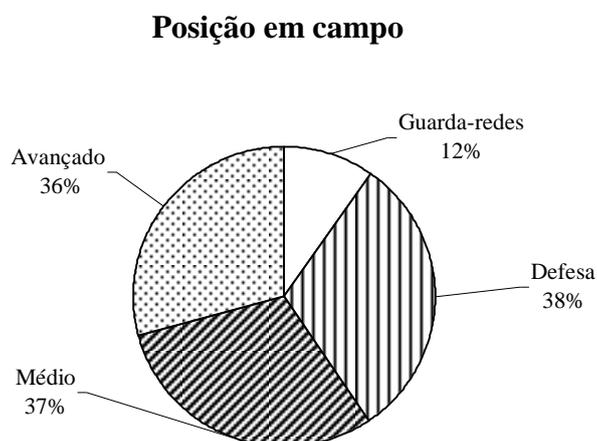


Gráfico 1: Identificação e percentagem das posições em campo.

No que se refere às posições em campo, 12 dos 123 jogadores de futebol são guarda-redes, 36 são avançados, 37 ocupam a posição de médio e 38 são defesas.



Gráfico 2: Identificação e percentagem do maior nível desportivo atingido

Quanto ao maior nível desportivo atingido pelos jogadores, verifica-se que 45% dos jogadores atingiram o nível internacional e que 55% referem ter atingido o nível nacional.

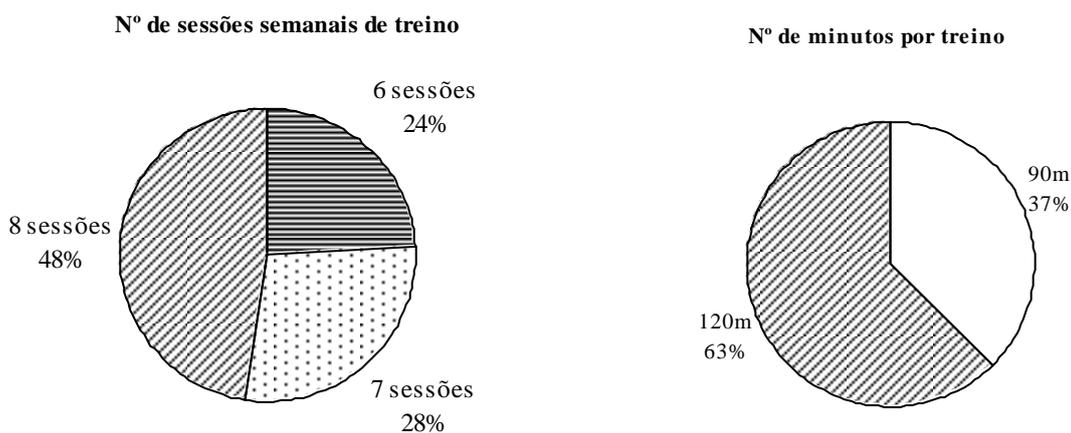


Gráfico 3: Identificação e percentagem do número de sessões semanais

Gráfico 4: Identificação e percentagem do número de minutos por sessão

Pudemos verificar que a maioria dos jogadores (48%) faz 8 sessões de treino por semana, 28% faz 7 sessões por semana e 24% faz 6 sessões de treino por semana. Em cada sessão, 63% treina durante 120 m e 37% treina durante 90 minutos.

Quadro 2: Estatísticas descritivas relativas às variáveis dos questionários aplicados

Variável	M	DP	MAX (1)	MIN (2)
Habilidades Psicológicas				
Lidar com a adversidade	8,45	2,01	12	0
Treinabilidade	9,19	1,78	12	0
Concentração	8,21	1,80	12	0
Confiança	9,63	1,65	12	0
Objectivos	7,62	2,44	12	0
Rendimento sobre pressão	8,65	2,30	12	0
Ausência de preocupações	5,86	2,01	12	0
Recursos pessoais	57,60	7,55	61	51
Ansiedade				
Ansiedade traço	16,56	4,33	30	10

(1) - MAX: Valor máximo possível da escala

(2) - MIN: Valor mínimo possível da escala

Os resultados que se verificam no Quadro 2, sugerem que para os atletas em estudo, a habilidade psicológica ausência de preocupações (M=5,86; DP=2,01), é a que apresenta o valor mais baixo. Já a confiança (M= 9,36; DP=1,65) é a sub-escala que apresenta um valor mais elevado. Os valores da ansiedade traço apresentam-se com uma média de 16,56 e desvio padrão de 4,33. Podemos concluir que o valor da ansiedade traço para a presente amostra estaria num nível moderado, considerado adequado à prática desportiva (De Rose e Vasconcellos, 1992).

Relativamente à consistência interna dos itens das três subescalas, correspondendo aos três factores extraídos que configuram o instrumento, calculou-se o coeficiente alfa de Cronbach. Os valores obtidos da fiabilidade do ACSI-28, é de $\alpha = 0,68$ e o resultado do alpha do SCAT é de $0,84$. Portanto, o valor do ACSI-28 está perto da aceitabilidade, e o valor do SCAT é elevado, uma vez que $0,70$ é o valor que se apresenta como aceitável, de acordo com Nunnally (1978), para a utilização de instrumentos em investigação.

2. CORRELAÇÕES ENTRE AS DIMENSÕES DO ACSI-28 E O SCAT

No sentido de comparar as dimensões do ACSI-28 com a ansiedade traço foi efectuado uma correlação entre estas variáveis.

Quadro 3: Correlação entre as habilidades psicológicas e a ansiedade traço

Variável	Ansiedade traço	
	Correlação	Sig.
Lidar com a adversidade	-0,47	0,00 **
Treinabilidade	-0,09	0,34
Concentração	-0,08	0,37
Confiança	-0,29	0,01 **
Objectivos	-0,17	0,63
Rendimento sobre pressão	-0,38	0,00 **
Ausência de preocupações	-0,33	0,00 **

* Significativo para $p \leq 0,05$ ** Significativo para $p \leq 0,01$

Observando-se o Quadro 3 verifica-se que existe correlações significativas em quatro das sete dimensões do ACSI-28 com a ansiedade traço. São elas: o lidar com a adversidade ($p= 0,05$), a confiança ($p=0,02$), o rendimento sobre pressão ($p=0,02$) e a ausência de preocupações ($p=0,03$). Em todas estas sub-escalas a correlação é negativa, isto é, à medida que aumenta a ansiedade traço, diminuem as competências psicológicas dos atletas. Estes estados de ansiedade podem ser explicados quando os desafios da situação são percebidos como superiores às competências e capacidades pessoais do atleta (Cruz, 1996a; Viana, 2001).

A correlação negativa também pode ser analisada de outro modo, isto é, à medida que diminuem os níveis de ansiedade traço, aumenta as habilidades psicológicas: lidar com a adversidade, confiança, rendimento sobre pressão e ausência de preocupações. Estes resultados vão de encontro aos do estudo de

Hellstedt (1987), que após aplicar um programa de treino de habilidades psicológicas a um grupo de esquiadores de elite, verificou que o decréscimo dos níveis de ansiedade traço poderia estar relacionado com o aumento das habilidades e experiência durante o programa.

Estudos efectuados por Burton (1983), citado por Viana (2001), demonstraram que atletas capazes de estabelecer objectivos específicos para as competições eram, comparativamente com os que apresentavam um padrão de objectivos desajustados, menos ansiosos e mais auto-confiantes. Os resultados do nosso estudo, apesar do objectivo não ser verificar essas relações, indicou que mesmo não havendo correlação entre os objectivos e a ansiedade, existe uma relação entre ansiedade e confiança, isto é, com o aumento da habilidade confiança, os níveis de ansiedade traço diminuem. Cruz (1994), citado por Cruz (1996b), também argumentou que os atletas em estudo também se caracterizaram por manterem um maior nível de auto-confiança e de manterem baixos níveis de ansiedade.

Os resultados também vão de encontro ao estudo de Nideffer (1993), citado in Cruz (1997), que evidenciou as relações e interdependência entre variáveis ansiedade e auto-confiança.

Man et al. (1995), num estudo efectuado a jogadores de futebol de elite, verificou que os jogadores com baixos níveis de ansiedade traço tinham níveis similares de auto-confiança, independentemente dos níveis de stress ao passo que os jogadores com níveis altos de ansiedade traço demonstravam uma menor auto-confiança em jogos com níveis de stress elevados. O presente estudo corrobora com os resultados encontrados por Man et al. (1995), pois existe uma correlação negativa bastante significativa entre ansiedade traço e confiança.

3. DIFERENÇAS NAS DIMENSÕES DO ACSI E SCAT ENTRE AS POSIÇÕES EM CAMPO

Uma das variáveis que se pretende analisar é a posição em campo dos jogadores de futebol e verificar se existem diferenças entre eles relativamente as habilidades psicológicas e na ansiedade traço, deste modo procedeu-se a uma análise da variância (Anova *Oneway*).

Quadro 4: Diferenças nas habilidades psicológicas e ansiedade entre as posições ocupadas em campo

Variável	Sig.
Lidar com a adversidade	0,40
Treinabilidade	0,95
Concentração	0,88
Confiança	0,74
Objectivos	0,96
Rendimento sobre pressão	0,16
Ausência de preocupações	0,06
Recursos pessoais	0,75
Ansiedade traço	0,28

* Significativo para $p \leq 0,05$

Como se poderá analisar no Quadro 4, a análise através da variância efectuada para avaliar a existência de possíveis diferenças em função do posto específico dos atletas, não evidenciou qualquer efeito significativo. Portanto, não existem diferenças significativas entre atletas que ocupam diferentes postos específicos (guarda-redes, defesa, médio, avançado), nas habilidades psicológicas. Em relação aos recursos pessoais, também não existem diferenças estatisticamente significativas entre as posições ocupadas em campo, tal como também não existem diferenças relativamente à ansiedade traço.

Estes resultados poderão ser justificados com a habitual mudança de posição em campo nos jogos de futebol. Isto é, muitos jogadores tanto jogam a médio, como defesa ou avançado, é consoante o treinador e consoante a formação da equipa (por vezes para colmatar eventuais faltas de jogadores de uma determinada posição, o treinador coloca outros jogadores, normalmente polivalentes, não habituais naquela posição). Também Cruz (1996), relativamente à análise das posições em campo, não conseguiu encontrar diferenças significativas entre as diferentes posições nos jogadores de voleibol.

4. DIFERENÇAS NAS DIMENSÕES DO ACSI E SCAT ENTRE JOGADORES DE NÍVEL NACIONAL E INTERNACIONAL

Quadro 5: Diferenças nas habilidades psicológicas entre jogadores com internacionalizações e sem internacionalizações

Variável	Nacional		Internacional		Sig.
	N=67		N= 56		
	M	DP	M	DP	
Lidar com a adversidade	8,37	2,01	8,53	2,04	0,66
Treinabilidade	9,25	1,74	9,11	1,85	0,65
Concentração	8,21	1,89	8,21	1,70	0,99
Confiança	9,55	1,77	9,71	1,51	0,59
Objectivos	7,57	2,51	7,68	2,38	0,80
Rendimento sobre pressão	8,40	2,26	8,95	2,32	0,19
Ausência de preocupações	5,73	2,85	6,02	2,43	0,55

* Significativo para $p \leq 0,05$

Relativamente às diferenças nas variáveis das dimensões do ACSI entre os jogadores com internacionalizações e sem internacionalizações verifica-se a partir dos valores do Quadro 5, relativamente ao teste *t* de *Student*, que não existem diferenças estatisticamente significativas. O número de jogadores de nível nacional ($n= 67$) e internacional ($n=56$) estão muito próximos, tal como a média para cada sub-escala do ACSI, por isso, as diferenças que pretendíamos encontrar não se verificaram. No entanto, nos jogadores com internacionalizações, as médias encontradas revelam valores mais elevados ao nível de todas as variáveis, com excepção da treinabilidade e da concentração (com uma média igual para os dois grupos).

Quadro 6: Diferenças dos recursos pessoais, ansiedade traço entre os jogadores de nível nacional e internacional

Variável	Nacional		Internacional		Sig.
	M	DP	M	DP	
Recursos pessoais	57,09	7,76	58,21	7,30	0,41
Ansiedade traço	17,07	3,99	15,94	4,66	0,15

* Significativo para $p \leq 0,05$

As diferenças para os recursos pessoais e a ansiedade traço, entre os dois grupos estudados, não se verificam estatisticamente. O que se pode verificar através do Quadro 6, relativamente ao teste *t* de *Student*, é que as médias nos recursos

personais e na ansiedade traço entre os dois grupos são muito idênticas. Mas, pode verificar-se que mesmo não sendo estatisticamente significativo, os jogadores com internacionalizações têm nas duas variáveis estudadas, recursos pessoais ($M=58,21$) e na ansiedade traço ($M=15,94$), uma média ligeiramente superior que os jogadores de nível nacional.

Depois da análise aos Quadros 5 e 6, podemos concluir que estes vão de encontro ao estudo de Cruz (1997), efectuado a atletas de voleibol. Os resultados do estudo deste autor não sugerem a existência de efeitos particularmente significativos, nas competências psicológicas, entre atletas com diferente experiência internacional e também apontam para uma possível maior competência ao nível do controlo da ansiedade, da ansiedade competitiva e da auto-confiança, para atletas com experiência internacional.

No estudo de Mahoney et al. (1987), os atletas com sucesso experienciavam menos problema de ansiedade, tal como parece existir com os atletas em estudo, e identifica que os atletas de sucesso seriam mais capazes de evidenciar maior concentração, mas no nosso estudo isso não se evidencia (Quadro 6).

Cruz (1997), também refere que os atletas de elite se caracterizaram por um maior nível de auto-confiança e por baixos níveis de ansiedade, e conforme os resultados nos Quadros 5 e 6, estes resultados também se verificam no presente estudo.

5. DIFERENÇAS NAS DIMENSÕES DO ACSI E SCAT E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA

Quadro 7: Correlação entre as habilidades psicológicas, ansiedade traço e os anos de experiência

Variável	Anos de experiência	
	Correlação	Sig.
Lidar com a adversidade	0,18	0,05*
Treinabilidade	-0,17	0,06
Concentração	0,13	0,15
Confiança	0,22	0,02*
Objectivos	-0,00	0,99
Rendimento sobre pressão	0,21	0,02*
Ausência de preocupações	0,19	0,03*
Recursos pessoais	0,22	0,02*
Ansiedade traço	-0,12	0,18

* Significativo para $p \leq 0,05$

Através da análise do Quadro 7 referente à correlação entre as habilidades psicológicas, a ansiedade traço, os recursos pessoais e os anos de experiência dos atletas, verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas em quatro das sete sub-esclas do ACSi-28, são elas: o lidar com a adversidade ($p=0,05$), a confiança ($p=0,02$), o rendimento sobre pressão ($p=0,02$) e a ausência de preocupações ($p=0,03$). Em todas estas sub-escalas a correlação é positiva, isto é, à medida que vão aumentando os anos de experiência, as habilidades lidar com a adversidade, confiança, rendimento sob pressão e ausência de preocupações também aumentam. A correlação positiva entre os anos de experiência e a confiança, também foi encontrada no estudo de Perry & Williams (1988). Estes autores verificaram que o grupo dos atletas mais experientes revelaram ter maiores níveis de auto-confiança.

Os recursos pessoais ($p=0,02$), também aumentam à medida que aumentam os anos de experiência. Na ansiedade traço não se encontra nenhuma correlação estatisticamente significativa, por isso, não se pode afirmar que os níveis de ansiedade traço vão aumentando ou diminuindo com o aumento dos anos de experiência.

Quadro 8: Diferenças entre as habilidades psicológicas, ansiedade traço e os anos de experiência

Variável	Anos de experiência								Sig.
	5 a 10		11 a 15		16 a 20		20 a 25		
	N=23		N=44		N=45		N=11		
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	
Lidar com a adversidade	7,87	1,82	8,20	2,08	7,78	2,02	9,27	1,85	0,13
Treinabilidade	9,26	1,76	9,96	1,81	8,36	1,57	9,19	1,78	0,14
Concentração	8,17	1,79	7,60	1,87	8,76	1,64	8,21	1,63	0,02*
Confiança	9,00	1,91	9,32	1,64	10,22	1,17	9,73	2,20	0,01*
Objectivos	7,30	2,62	7,50	2,44	7,87	2,36	7,73	2,65	0,81
Rendimento sobre pressão	8,78	1,68	7,86	2,70	8,87	1,96	10,64	1,63	0,00*
Ausência de preocupações	5,04	2,72	6,09	2,61	5,76	2,43	7,07	3,33	0,17
Recursos pessoais	55,43	6,94	56,16	7,08	59,20	7,41	61,36	9,19	0,04*
Ansiedade traço	17,70	4,09	16,43	4,25	16,33	4,75	15,64	3,32	0,53

*Significativo para $p \leq 0,05$

No Quadro 8 pode-se verificar, através dos resultados obtidos da Anova, que entre as diferentes classes de anos de experiência, existem diferenças estatisticamente

significativas ao nível da concentração, da confiança e do rendimento sobre pressão. Analisando as tabelas *Post Hoc* de *Tukey*, podemos verificar que essas diferenças significativas ao nível da concentração são entre o grupo 16 a 20 anos ($M=8,76$; $DP=1,64$), e o grupo dos 11 a 15 anos ($M=7,60$; $DP=1,87$). O grupo dos 16 a 20 anos, apresenta o resultado mais elevado e o grupo 11 a 15 anos apresenta o resultado mais baixo na habilidade concentração. Ao analisarmos as tabelas de *Post Hoc* *Dunnnett C* (anexo), podemos verificar que a diferença significativa ao nível da confiança ocorreu entre o grupo dos 16 a 20 anos ($M=10,22$; $DP=1,17$), o grupo dos 5 a 10 anos ($M=9,00$; $DP=1,91$), e o grupo dos 11 a 20 anos ($M=9,32$; $DP=1,64$), com o grupo dos 16 a 20 anos a revelar uma maior confiança que os outros grupos. Ao nível do rendimento sobre pressão as diferenças significativas verificam-se entre todos os grupos, revelando que o grupo dos mais velhos 20 a 25 anos ($M=10,64$; $DP=1,63$), apresentam um resultado mais elevado nesta habilidade psicológica, relativamente os outros grupos.

Estes resultados vão de encontro aos de *Kioumourtzoglou et al.* (1997), que verificou no seu estudo que os atletas mais experientes eram melhores que os menos experientes na habilidade ausência de preocupações, tinham mais confiança e não se preocupavam em ter uma pobre performance.

Estes resultados vêm de encontro aos resultados das correlações analisadas anteriormente, podendo concluir-se que os atletas mais experientes se caracterizam por revelarem melhores habilidades psicológicas.

No Quadro 8 também se verificam diferenças estatisticamente significativas relativamente aos recursos pessoais entre os diferentes grupos de anos de experiência, mas, ao analisarmos a tabela de *Post Hoc* de *Tukey*, não conseguimos encontrar essas diferenças significativas entre os diferentes grupos.

Não se verificam diferenças significativas ao nível da ansiedade traço entre os diferentes grupos de anos de experiência, indo de encontro aos resultados da correlação analisada anteriormente entre a ansiedade traço e os anos de experiência.

6. DIFERENÇAS NAS DIMENSÕES DO ACSI E SCAT NA I E II LIGA

Quadro 9: Diferenças nas habilidades psicológicas, ansiedade traço entre a I e II Liga

Variável	I Liga		II Liga		Sig.
	M	DP	M	DP	
Lidar com a adversidade	8,64	1,70	8,28	2,24	0,32
Treinabilidade	9,05	1,77	9,30	1,79	0,45
Concentração	8,23	1,66	8,19	1,92	0,91
Confiança	9,93	1,51	9,37	1,73	0,06
Objectivos	7,43	2,37	7,78	2,51	0,44
Rendimento sobre pressão	8,84	2,17	8,49	2,40	0,41
Ausência de preocupações	6,25	2,57	5,54	2,70	0,14
Recursos pessoais	58,38	7,10	56,96	7,90	0,30
Ansiedade traço	15,77	3,88	17,22	4,59	0,06

* Significativo para $p \leq 0,05$

O teste *t* de *Student* revelou que não existem diferenças significativas em nenhuma das variáveis em estudo entre as duas Ligas. No entanto, as variáveis confiança e ansiedade traço estão marginalmente próximas da significância e apontam para uma possível maior habilidade ao nível da confiança (M=9,93; DP=1,51) e um baixo nível de ansiedade traço (M=15,77; DP=3,88) nas equipas da I Liga, comparativamente às equipas da II Liga: confiança (M=9,37; DP=1,73) e ansiedade traço (M=17,22; DP=4,59). Esta constatação vem ao mesmo tempo reforçar a ideia de Cruz (1994), citado por Cruz (1996b), quando argumenta que os atletas de elite se caracterizaram por manterem um maior nível de auto-confiança e de manterem baixos níveis de ansiedade, tal como acontece nos resultados da comparação entre atletas de nível nacional e internacional.

Mesmo não sendo significativo, no nosso estudo, a I Liga tem resultados mais altos que a II Liga em cinco das sete sub-escalas do ACSI-28 (as únicas em que isso não é na habilidade treinabilidade e nos objectivos), revelando também um resultado médio mais alto nos recursos pessoais e um resultado mais baixo na ansiedade traço. Estes resultados indicam que há mais possibilidades das equipas da I Liga revelarem melhores habilidades psicológicas e demonstraram níveis mais baixos de ansiedade traço que as equipas da II Liga. No entanto, a não existência de diferenças estatisticamente significativas poderá ser explicado pelo facto de na I Liga de futebol

o dinheiro ter um papel importante e onde a pressão da competição é bastante elevada (Man et al., 1995), e pelo facto do campeonato da II Liga ser bastante disputado e por isso os jogadores (mesmo com problemas relacionados com dinheiro), demonstrarem tão boas capacidades como os jogadores da II Liga.

7. DIFERENÇAS NAS DIMENSÕES DO ACSI E SCAT ENTRE EQUIPAS

Quadro 10: Diferenças nas habilidades psicológicas e na ansiedade traço entre equipas

Variável	Sig.
Lidar com a adversidade	0,02 *
Treinabilidade	0,93
Concentração	0,15
Confiança	0,06
Objectivos	0,47
Rendimento sobre pressão	0,55
Ausência de preocupações	0,04 *
Recursos Pessoais	0,02 *
Ansiedade traço	0,36

* Significativo para $p \leq 0,05$

Através dos resultados obtidos através da Anova, pode verificar-se no Quadro 4 que, as habilidades de lidar com a adversidade ($p= 0,02$) e ausência de preocupações ($p=0,04$) foram as variáveis que mais contribuíram para as diferenças entre as equipas. Analisando as tabelas *Post Hoc* de *Tukey*, chega-se à conclusão que não é possível analisar essas diferenças entre as equipas. Todavia, verifica-se que existe uma diferença estatisticamente significativa entre equipas relativamente aos recursos pessoais ($p=0,02$). Analisando as tabelas *Post Hoc* de *Tukey*, chega-se à conclusão que essas diferenças são apenas entre a equipa do Sport Clube Beira-Mar e o Portimonense Sport Clube, com uma significância de 0,43.

Quadro 11: Diferenças nos recursos pessoais e ansiedade traço entre equipas

	Equipa	Variáveis			
		Recursos Pessoais		Ansiedade traço	
		M	DP	M	DP
I Liga	Associação Académica de Coimbra	56,25	6,13	16,50	3,96
	Sport Clube de Beira-mar	65,00	7,65	13,75	4,13
	Futebol Clube de Paços de Ferreira	58,15	5,08	15,77	2,77
	União Desportiva de Leiria	58,45	8,51	15,64	4,61
II Liga	Sporting Clube de Farense	56,19	7,70	17,43	4,61
	Clube de Futebol União de Lamas	55,30	8,83	17,92	4,68
	Sporting Clube das Covilhã	61,71	6,84	15,88	3,94
	Portimonense Sport Clube	55,42	7,32	17,53	5,07

Através do Quadro 5, podemos verificar que o Sport Clube Beira-Mar foi a equipa que apresentou o valor médio mais alto nos recursos pessoais ($M= 65,00$; $DP=7,65$) e um nível de ansiedade traço mais baixo ($M=13,75$; $DP=4,13$) e o Clube de Futebol União de Lamas apresenta o valor médio mais baixo, relativamente a todas as equipas, nos recursos pessoais ($M= 55,42$; $DP=7,33$), e um nível mais alto de ansiedade traço ($M=17,92$; $DP=4,68$). Estes resultados entre todas as equipas vêm de encontro à correlação efectuada entre os recursos pessoais e a ansiedade traço (*em anexo*) onde se verificou que a correlação entre estas duas variáveis é negativa ($c=-0,511$) e altamente significativa ($p=0,00$). Quer dizer que à medida que os recursos pessoais aumentam, o nível de ansiedade traço diminui ou vice-versa.

Pode-se verificar através do Quadro 11, que todas as equipas da I liga apresentam, nos recursos pessoais, resultados superiores às equipas da II Liga, à excepção do Sporting Clube da Covilhã. E, relativamente à ansiedade traço, os resultados demonstram que todas as equipas da I Liga apresentam níveis mais baixos de ansiedade traço.

CAPÍTULO V: CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

1. CONCLUSÕES

Com base na apresentação e discussão dos resultados recolhidos e na revisão da literatura realizada, podemos concluir que:

- 1.1. Não existem diferenças significativas entre atletas que ocupam diferentes postos específicos (guarda-redes, defesa, médio, avançado) relativamente às habilidades psicológicas tal como não existem nos recursos pessoais de confronto, logo, aceita-se a hipótese H_{01} .
- 1.2. Não existem diferenças estatisticamente significativas no nível da ansiedade traço entre as diferentes posições ocupadas em campo, aceitando-se a hipótese H_{02} colocada inicialmente.
- 1.3. Não existem diferenças estatisticamente significativas entre atletas com internacionalizações e atletas sem internacionalizações nas diferentes dimensões do ACSI-28, e nos recursos pessoais de confronto. Portanto, é aceite pela hipótese H_{03} formulada.
- 1.4. Não existem diferenças estatisticamente significativas no nível da ansiedade traço entre atletas com internacionalizações e atletas sem internacionalizações, aceitando-se a hipótese H_{04} .
- 1.5. Existe uma relação entre as habilidades psicológicas e recursos pessoais com os anos de experiência, isto é, à medida que aumentam os anos de experiência dos jogadores profissionais de futebol, as habilidades psicológicas lidar com a adversidade, confiança, rendimento sob pressão e ausência de preocupações também aumentam, bem como os recursos pessoais de confronto. Deste modo, rejeita-se parcialmente a H_{05} .

- 1.6. Não existe uma relação estatisticamente significativa entre a ansiedade traço e os anos de experiência, aceitando-se a hipótese H_{0_6} .
- 1.7. Entre as diferentes classes de anos de experiência, existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da concentração, da confiança e do rendimento sobre pressão. Ao nível da concentração estas diferenças verificam-se entre o grupo 16 a 20 anos e o grupo dos 11 a 15 anos. Ao nível da confiança ocorreram diferenças entre o grupo dos 16 a 20 anos, o grupo dos 5 a 10 anos e o grupo dos 11 a 20 anos. Ao nível do rendimento sobre pressão as diferenças significativas verificam-se entre todos os grupos, revelando o grupo dos mais velhos (20 a 25 anos) o resultado mais elevado nesta habilidade psicológica. Rejeita-se parcialmente a hipótese H_{0_7} formulada inicialmente.
- 1.8. Não existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da ansiedade traço entre os diferentes grupos de anos de experiência. Assim sendo, aceita-se a hipótese H_{0_8} .
- 1.9. Existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas em duas das dimensões do ACSI-28, são o lidar com a adversidade e a ausência de preocupações. Relativamente aos recursos pessoais de confronto existem diferenças significativas entre a equipa do Sport Clube Beira-Mar, que apresenta a média mais alta, e o Portimonense Sport Clube. Deste modo, rejeita-se parcialmente a hipótese H_{0_9} formulada.
- 1.10. Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e a ansiedade traço. Por isso, que aceita-se a hipótese $H_{0_{10}}$ colocada inicialmente.
- 1.11. Não existem diferenças estatisticamente significativas nos recursos pessoais e nas habilidades psicológicas entre a I Liga e a II Liga, sendo aceite a hipótese $H_{0_{11}}$.

1.12. Não existem diferenças estatisticamente significativas no nível de ansiedade traço entre a I Liga e II Liga. Assim sendo, aceita-se a hipótese H_{012} .

1.13. Existe uma relação estatisticamente significativa entre algumas dimensões do ACSI-28 e a ansiedade traço. Isto é, à medida que aumenta a ansiedade traço, diminuem as habilidades psicológicas: lidar com a adversidade, confiança, rendimento sobre pressão e a ausência de preocupações. Deste modo, é parcialmente rejeitada a hipótese H_{013} formulada inicialmente.

2. RECOMENDAÇÕES

Após a realização deste trabalho de investigação, deparámo-nos com algumas limitações relativamente à literatura e trabalhos existentes acerca de habilidades psicológicas e ansiedade traço na modalidade de futebol. A amostra reduzida e a não realização de um estudo longitudinal foram outras limitações encontradas no presente estudo. Por isso, recomendamos seguidamente algumas sugestões para investigações futuras no âmbito destes factores na modalidade de futebol:

- Realizar um outro estudo mais alargado, constituído por uma amostra maior, tanto da I Liga como da II Liga, para poder comparar e comprovar os resultados obtidos no presente estudo;
- Realizar um estudo entre as equipas da I Liga e comparar as habilidades psicológicas e ansiedade traço com o nível de sucesso e insucesso (através da classificação destas no campeonato);
- Comparar as habilidades psicológicas e a ansiedade do Futebol Português com o Futebol de outros países;
- Comparar as habilidades psicológicas e a ansiedade traço entre o futebol e outras modalidades desportivas;

- Comparar as habilidades psicológicas e a ansiedade traço entre diferentes escalões do Futebol;

- Comparar os resultados das habilidades psicológicas e da ansiedade traço dos atletas, com a percepção sentida pelos treinadores acerca desses dois factores;

- Comparar os resultados das habilidades psicológicas e da ansiedade traço dos jogadores de futebol com o seu nível de motivação.

CAPITULO VI

BIBLIOGRAFIA

- Albernethy, B. (1993). Attention. In Robert N. Singer, Milledge Murphey e L. Kheith Tennant (eds), *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: ISSP
- Anshel, Mark H. (1987). Psychological inventories used in sport psychology research. *The Sport Psychology*. 1, pp. 331-349
- Auweele, Y., De Cuyper, B., Van Mele, V., Rzewnick, R. (1993). Elite performance and personality: From description and prediction to diagnosis and intervention. In: Singer, R., Murphy M., Tennant L. (eds), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Barbosa, L., & Cruz, J. (1997). Estudo do Stress, da Ansiedade e das Estratégias de Confronto Psicológico no Andebol de Alta Competição. In: J. Cruz e A. Gomes (eds), *Psicologia aplicada ao Desporto: Teoria, Investigação e Práctica*.
- Boutcher, S., & Rotella R. (1987). A psychological skills educational program for closed-skill performance enhancement. *The Sport Psychologist*. 1, pp. 127-137
- Brito, António P. (1994). *Psicologia do Desporto*. Edições Omniserviços
- Cabezas, M., Córdola, E., Manzano, J., Benítez, M., & Loquito, J. (2001, Novembro). Desarrollo de un programa de preparación psicológica con los equipos de un club de fútbol de la primera división española. *Revista Digital* (online). Acesso: <http://www.efdeportes.com/efd42/preps.htm>
- Calleja, C., De Rose, D., & Vasconcellos, E. (1991). Comparação de traços de comportamento e dos níveis de stress e ansiedade-estado entre judocas de alto

nível e árbitros internacionais. *Revista Paulista de Educação Física* (online)
Acesso: <http://www.usp.br/eef/esporte/comp.htm>

- Casal, Hiram M. (2000, Maio). Energía, motivación, emoción, activación, ansiedad y estrés como conceptos complementarios. *Revista Digital* (online).
Acesso: <http://www.efdeportes.com/efd21/activ.htm>
- Chartrand, J., Jowdy, D., & Danish, S. (1992). The Psychological Skills Inventory for Sports: Psychometric characteristics and applied implications. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 14, pp. 405-413
- Connely, D., Rotella R. (1991). The social psychology of assertive communication: issues in teaching assertiveness skills to athletes. *The Sport Psychologist*. 5, pp. 73-87
- Cruz, José F. (1996a). A Relação entre Ansiedade e Rendimento no Desporto: Teorias e Hipóteses Explicativas. In: J. Cruz (ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: SHO. pp. 215-255
- Cruz, José F. (1996b). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento. In: J. Cruz (ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: SHO. pp. 147-172
- Cruz, José F. (1997). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo. In: J. Cruz, & A. Gomes (eds.) *Actas do I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga, Universidade do Minho
- Cruz, J., & Caseiro, J. (1997). Competências Psicológicas e Sucesso Desportivo no Voleibol de Alta Competição. In: J. Cruz, & A. Gomes (eds.). *Actas do I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga, Universidade do Minho

- Cox, Richard H. (1994). *Sport Psychology, Concepts and Applications*. 3th edition. Columbia: Brown & Benchmark Publishers.
- Cox, R., & Yoo, H. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behaviour*. 18
- Cox, R., Liu, Z., & Qiu, Y. (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. *Journal of Sport Psychology*. 27, pp. 123-132
- Crocker, P., Kowalski, K., & Graham, T., (1998). Measurement of coping strategies in sport. In: Joan Duda (ed.) *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgatown: Fitness Information Technology, Inc. pp. 195-199
- De Rose, D., & Vasconcellos, E. (1992). Competitive trait-anxiety and stress behaviour patterns in Women basketball players. *Revista Paulista de Educação Física* (online). Acesso: <http://www.usp.br/eef/esporte/comp.htm>
- De Rose, D., & Vasconcellos, E. (1994). Comparação dos níveis de ansiedade-traço competitiva entre jovens atletas de esportes individuais e colectivos. *Revista Paulista de Educação Física* (online). Acesso: <http://www.usp.br/eef/esporte/comp.htm>
- De Rose, D., & Vasconcellos, E. (1995). Ansiedade-traço competitiva: um estudo com jovens praticantes de atletismo. *Revista Paulista de Educação Física* (online). Acesso: <http://www.usp.br/eef/esporte/comp.htm>
- De Rose, D., Vasconcellos, E., & Medalla, J. (1991). Comparação de traços psicológicos entre judocas e jogadoras de basquetebol de alto nível. *Revista Paulista de Educação Física* (online). Acesso: <http://www.usp.br/eef/esporte/comp.htm>

- De Rose, D., Vasconcellos, E., & Tolaine, S. (1992). Principias reacções de ansiedade-traço competitiva em atletas de badmington. *Revista Paulista de Educação Física* (online). Acesso: <http://www.usp.br/eef/esporte/comp.htm>
- De Rose, D., Vasconcellos, E., & Medalla, J., & Simões, A. (1991). Variáveis de ansiedade na personalidade competitiva de atletas de selecções brasileiras. *Revista Paulista de Educação Física* (online). Acesso: <http://www.usp.br/eef/esporte/comp.htm>
- De Rose, D., Simões, A., Medalha, J., & Vasconcellos, E. (1992). Psychological traits in basketball and handball high level athletes. *Revista Paulista de Educação Física* (online). Acesso: <http://www.usp.br/eef/esporte/comp.htm>
- Douthwaite, P., & Armstrong, M. (1984). Na investigation into the anxiety levels of soccer players. *Journal of Sport Psychology*. 1. pp. 149-159
- Durand-Bush, N., Salmela, J., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3*). *The Sport Psychologist*. 15, pp. 1-19
- Ekkekakis, P., Hall, E., & Petruzzello S. (1999). Measuring state anxiety in the context of acute exercise using the state anxiety inventory: an attempt to resolve the Brouhaha. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 21, pp. 205-229
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001, Abril). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise* (online). Acesso: <http://www.sciencedirect.com/science>
- Fox, Kenneth R. (1997). *The Physical Self*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Frischknecht, Paulo J. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*. 15, pp. 2-28

- Garcia, G., & Marcos, R. (2001, Julho). La evaluación psicológica en el trabajo aplicado al fútbol. *Revista Digital* (online). Acceso: <http://www.efdeportes.com/efd38/psifut.htm>
- Garcia, N., Zafra A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*. 10, pp. 127-142
- Giacobbi, P., & Weinberg R. (2000). Na examination of coping in sport: individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*. 14, pp. 42-62
- Gill, Dianel (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Gomes, R., & Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*. 16, pp. 35-40
- Gould, Daniel (1996). Mental Preparation for peak performance. In: J. Cruz, & A. Gomes (eds.). *Actas do I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga, Universidade do Minho
- Gould, D., Damarjian, N., & Medbery R. (1999). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The Sport Psychologist*. 13, pp. 127-143
- Goul, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*. 6, pp. 358-382

- Gould, D., Eklund, R.C. & Jackson, S.A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*. 6, pp. 383 – 382.
- Goul, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 64, pp. 83-93
- Gould, D., Finch, L., & Jackson, S (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 64, pp. 453-468
- Gould, D., Guinan D., Medbery, C., & Peterson K. (1999). Factors affecting olympic performance perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*. 13, pp. 371-394
- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993a). Life at the top: the experiences of U.S. national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 7, pp. 354-374
- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993b). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 15, pp. 134-159
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and science in Sports and Exercise*. 26, pp. 478-485
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14, pp. 172-204

- Grove, J., Norton P., Raalte J., & Brewer, B. (1999). Stages of change as an outcome measure in the evaluation of mental skills training programs. *The Sport Psychologist*. 13, pp. 107-116
- Gullstrand, Lennart (1996). Physiological responses to short duration high intensity intermittent rowing. *Canadian Journal of applied Physiology*. 21, pp. 197-208
- Guzmán, J., Amar, J., & Ferreras, C. (1995, Junho/Dezembro). Ansiedad pré-competitiva e condutas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicologia del Deporte* (online). Acesso: <http://www.uib.es/facultat/psicologia/RPD/Artículos.html>
- Hackfort, D., Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In: R. Singer, M. Murphey, L. Tennant, (eds.) *Handbook of Research on Sport Psychology*. pp. 328-359
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. making the butterflies fly information. *The Sport Psychologist*. 13, pp. 1-21
- Hellstedt, Jon C. (1987). Sport psychology at a ski academy: teaching mental skills to young athletes. *The Sport Psychologist*. 1, pp. 56-68
- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G., & Kendall, T. (1990). The effects of an imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 12, pp. 157-166
- Kimiecik J., & Gould D. (1987). Coaching psychology: the case of James “doc” counsilman. *The Sport Psychologist*. 1, pp. 350-358

- Kioumourtzoglou, E., Tzetzis, G., Derri, V., & Mihalopoulou, M. (1997). Psychological skills of elite athletes in different ball games. *Journal of Human Movement Studies*. 32, pp. 79-93
- Kreiner-Phillips, K., & Orlick, T. (1993). Winning after winning: the psychology of ongoing excellence. *The Sports Psychologist*. 7, pp. 31-48
- Leffingwell, T., Rider, S., & Williams J. (2001). Application of the transtheoretical model to psychological skills training. *The Sport Psychologist*. 15, pp. 168-187
- Lerner, B., Ostrow, A., Yura, M., & Etzel, E. (1996). The effects of goal-setting and imagery training programs on the free-trow performance of female collegiate basketball players. *The Sport Psychologist*. 10, pp. 382-397
- Lowther, J., Lane A., & Lane H. (2000). Self-efficacy and psychological skills during the amputee soccer World cup. *The Online Journal of Sport Psychology* (online). Acceso: <http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss2/SoccerSelfEfficacy.htm>
- Lozano, Damián O. (2001). *Variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo: motivación, activación y ansiedad* (online). Acceso: <http://www.efdeportes.com/efd40/variab.htm>
- Magill, Richard A. (1993). *Demonstration skills and skill acquisition*. Actas/Proceedings- Parte II. Lisboa: FMH
- Mahoney, M. (1989). Psychological predictors of elite and nonelite performance in Olympic Weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*. 20, pp 1-20
- Mahoney, M., Gabriel, T., Tyler, J., e Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*. 1, pp.181-199

- Man, F., Stuchlíková I., & Kindlmann P. (1995). Trait-state anxiety, worry, emotionality, and self-confidence in top-level soccer players. *The Sport Psychologist*. 9, pp. 212-224
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Martens, R., & Simon, J. (1976). Comparison predictors of state anxiety in competitive situations. *The Research Quarterly*. 47, pp. 380-387
- Martens, R., Vealey R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Medina, Pulgarín M. (1996, Junho/Dezembro). Diseño de un programa de entrenamiento psicologico de un equipo femenino de voleibol. *Revista de Psicología del Deporte*. 9, pp. 65-75. Acceso: <http://www.uib.es/facultat/psicologia/RPD/Articulos910.html>
- Monteiro, A., Bastos, M., Mangold, R., Rocco, L., Scoss, D., & De Rose, D. (1994). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: comparação de diferentes faixas etárias em função do sexo. *Revista Paulista de Educação Física* (online). Acceso: <http://www.usp.br/eef/esporte/comp.htm>
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sport Sciences*. 18, pp. 715-726
- Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C., & Weinberg, R. (2000). The four ws of imagery use: where, when, why, and what. *The Sport Psychologist*. 14, pp. 119-137
- Murphy, Shane M. (1995). *Sport Psychology Interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics

- Murphy, S., & Tammen, V. (1998). In search of Psychological Skills. In: J. Duda, (eds.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgatown: Fitness Information Technology. Inc.. pp. 195-199
- Nideffer, Robert (1992). *Psyched to Win*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Nideffer, Robert (1987). Issues in the use of psychological tests in applied settings. *The Sport Psychologist*. 1. pp. 18-28
- Nieto, J., & Noguera, M. (1994). *Psicología Y Pedagogia de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Siglo Veintiuno Editores, SA, pp. 16-47
- Nunnally, J. (1978). *Psychometric theory*. McGraw Hill.
- Orlick, Terry (1980). *In pursuit of Excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Orlick, T., & Partington, J. (1987). The sport psychology consultant: analysis of critical components as viewed by Canadian Olympic athletes. *The Sport Psychologist*. 1, pp. 4-17
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*. 2, pp. 105-130
- Ostrow, Andrew C. (1990). *Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences*. Morgatown: Fitness Informations Technology
- Partington, J., & Orlick, T. (1987a). The sport psychology consultant: olympic coaches' views. *The Sport Psychologist*. 1, pp. 95-102

- Partington, J., & Orlick, T. (1987b). The sport psychology consultant evaluation form. *The Sport Psychologist*. 1, pp. 309-317
- Partington, J., & Orlick, T. (1991). Na analysis of olympic sport psychology. Consultants' best-ever, consulting experiences. *The Sport Psychologist*. 5, pp. 183-193
- Pereira, K., Bueno, A., Monteiro, A., Pedro, V., Ramos, A., & De Rose, D. (1994). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: comparação de diferentes faixas etárias no sexo feminino. *Revista Paulista de Educação Física* (online). Acesso: <http://www.usp.br/eef/esporte/comp.htm>
- Perry, J., & Williams J. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*. 12, pp. 169-179
- Ramos, A., Bueno, A., Mangold, R., Pedro, V., & De Rose, D. (1994). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: comparação de diferentes faixas etárias no sexo masculino. *Revista Paulista de Educação Física* (online). Acesso: <http://www.usp.br/eef/esporte/comp.htm>
- Raposo, J., & Aranha, A. (2000). Algumas considerações sobre o treino mental. In: J. Garganta (ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos*. Porto: FCDEF-UP. pp. 111-131
- Raposo, J., & Carvalho, M. (1998). Normas Gerais para Elaboração de Trabalhos Escritos. Vila Real: UTAD
- Renger, Ralph (1993). Predicting athletic success: Issues related to analysis and interpretation of study findings. *The Sport Psychologist*. 7, pp. 262-274

- Rodrigues, R., & Cruz, J. (1997). Auto-Confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: estudo com os atletas da elite nacional. In: J. Cruz e A. Gomes (eds), *Psicologia aplicada ao Desporto: Teoria, Investigação e Prática*.
- Rotella, R., & Lerner, J. (1993). Responding to competitive pressure. In: R. Singer, M. Murphy e L. Tennant (eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan
- Russel, W., & Cox, R. (s.d.). Construct validity of the anxiety rating scale-2 with youth wrestlers. The online journal of sport psychology (online). Acesso: [http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss1/ARS"Wrestlers.htm](http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss1/ARS)
- Sachs, Michael L. (1991). Reading list in applied sport psychology: psychological skills training. *The sport psychologist*. 5, pp. 88-91
- Salmela, N., & Green-Demers I. (2001). The Ottawa skills assessment tool (OMSAT-3*). *The Sport Psychologist*. 15, pp. 1-19
- Sanchez, X., & Lesyk, J. (2001, Maio). Mental skills training using the “nine mental skills of successful athletes” model. *World Congress of Sport Psychology* (online). Acesso: <http://www.sportpsych.org/nine3.html>
- Schilling, Guido (1993). *Mental Training*. Actas/Proceedings- Parte II. Lisboa: FMH
- Shambrook, C., & Bull, S. (1997). *Perceptions of the sport psychologist: a consideration of influences upon adherence to mental skills training programmes*. Actas- IX Congresso Mundial em Psicologia do Desporto. Innovations in Sport Psychology: Linkings, theories and practices. Israel. Pp. 620-622

- Sinclair, G., & Sinclair D. (1994). Developing reflective performers by integrating mental management skills with the learning process. *The Sport Psychologist*. 8, pp. 13-27
- Singh, P. (1997). *Mental training: exploring the Indian links*. Actas- IX Congresso Mundial em Psicologia do Desporto. Innovations in Sport Psychology: Linkings, theories and practices. Israel. Pp. 632-633
- Smith, Ronald E. (1999). Generalization effects in coping skills training. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 21, pp. 189-204
- Smith, R., & Christensen D. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 17, pp. 399-415
- Smith, R., Schutz, R., Smoll, F., & Ptacek, J. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 17, pp. 379-398
- Srebro, R. (1997). *Mental training in the tennis centers in Israel*. Actas- IX Congresso Mundial em Psicologia do Desporto. Innovations in Sport Psychology: Linkings, theories and practices. Israel. Pp. 652-654
- Starek, J., & McCullagh, P. (1999). The effect of self-modeling on the performance of beginning swimmers. *The Sport Psychologist*. 13, pp. 269-287
- Sullivan, Patricia A. (1993). Communication skills training for interactive sports. *The Sport Psychologist*. 7, pp. 79-91
- Taylor, Jim (1993). *Applying mental skills training to the specific needs of athletes and the particular demands of the sport*. Actas/Proceedings- Parte I. Lisboa: FMH

- Thelwell, R., & Greenlees, I. (2001). The effects of a mental skill training package on gymnasium triathlon performance. *The Sport Psychologist*. 15, pp. 127-141
- Thiese, K., Huddleston, S. (1999). The use of psychological skills by female collegiate swimmers. *Journal of Sport Behaviour*. 22, pp. 602-610
- Thomas, P., Fogarty, G. (1997). Psychological skills training in golf: the role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*. 11, pp. 86-106
- Thomas, P., & Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*. 8, pp. 73-86
- Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, H., & Daroglou, G. (1999). An examination of the relationship between the intensity and direction of anxiety and performance. In: V. Hosek, P. Tilinger, & L. Bílek. (eds.) *Psychology of Sport and exercise: enhancing the quality of life. Proceedings of 10th European Congress of Sport Psychology-FEPSAC*. Prague
- Ucha, Francisco G. (2001, Março). Ansiedad e indicadores de rendimento en deportistas. *Revista Digital* (online). Acesso: <http://www.efdeportes.com/efd33a/ansied.htm>
- Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*. 2, pp. 318-336
- Vealey, R. (1992). Personality and sport: a comprehensive view. In: Horn, T. (ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics

- Veliz, Pablo L. (1999, Outubro). La preparación psicológica en los deportes de equipo de los juegos con pelota. *Revista Digital* (online). Acceso: <http://www.efdeportes.com/efd16/dequipo.htm>
- Viana, Miguel F. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança. *Treino Desportivo*.13, pp. 52-61
- Weinberg, Robert S. (1988). *The Mental Advantage*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sports ad Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- White, Sally A. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*. 7, pp. 49-57
- Williams, Jean M. (1991). Características psicológicas del alto rendimiento. In: J. Williams, (ed.), *Psicología Aplicada al Deporte*. pp. 195- 205. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Williams, Jean M. (1991). Integración y puesta en práctica de un programa de entrenamiento en destreza psicológicas. In: J. Williams (ed.), *Psicología Aplicada al Deporte*. pp. 435-468, Madrid: Biblioteca Nueva

Anexos 1

Questionários aplicados aos atletas

Anexos 2

Tabelas de tratamento dos dados estatísticos

POSIÇÕES EM CAMPO

Dimensões do ACSI-28

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
lidar com a adversidade	Between Groups	11,960	3	3,987	,983	,403
	Within Groups	482,447	119	4,054		
	Total	494,407	122			
treinabilidade	Between Groups	1,223	3	,408	,126	,945
	Within Groups	385,476	119	3,239		
	Total	386,699	122			
concentração	Between Groups	2,170	3	,723	,219	,883
	Within Groups	392,334	119	3,297		
	Total	394,504	122			
confiança	Between Groups	3,432	3	1,144	,413	,744
	Within Groups	329,365	119	2,768		
	Total	332,797	122			
objectivos	Between Groups	1,952	3	,651	,107	,956
	Within Groups	727,088	119	6,110		
	Total	729,041	122			
rendimento sobre pressão	Between Groups	26,950	3	8,983	1,733	,164
	Within Groups	617,018	119	5,185		
	Total	643,967	122			
ausencia de preocupações	Between Groups	50,195	3	16,732	2,451	,067
	Within Groups	812,455	119	6,827		
	Total	862,650	122			

-Recursos Pessoais e Ansiedade traço

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
recursos pessoais	Between Groups	69,709	3	23,236	,402	,752
	Within Groups	6875,771	119	57,780		
	Total	6945,480	122			
ansiedade traço	Between Groups	72,422	3	24,141	1,300	,278
	Within Groups	2209,870	119	18,570		
	Total	2282,293	122			

NÍVEL NACIONAL E INTERNACIONAL

Dimensões do ACSI-28

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
lidar com a adversidade	Between Groups	,806	1	,806	,198	,657
	Within Groups	493,600	121	4,079		
	Total	494,407	122			
treinabilidade	Between Groups	,655	1	,655	,205	,651
	Within Groups	386,044	121	3,190		
	Total	386,699	122			
concentração	Between Groups	,001	1	,001	,000	,987
	Within Groups	394,503	121	3,260		
	Total	394,504	122			
confiança	Between Groups	,801	1	,801	,292	,590
	Within Groups	331,996	121	2,744		
	Total	332,797	122			
objectivos	Between Groups	,379	1	,379	,063	,802
	Within Groups	728,662	121	6,022		
	Total	729,041	122			
rendimento sobre pressão	Between Groups	9,009	1	9,009	1,717	,193
	Within Groups	634,959	121	5,248		
	Total	643,967	122			
ausencia de preocupações	Between Groups	2,504	1	2,504	,352	,554
	Within Groups	860,146	121	7,109		
	Total	862,650	122			

Recursos Pessoais e Ansiedade traço

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
recursos pessoais	Between Groups	38,588	1	38,588	,676	,413
	Within Groups	6906,891	121	57,082		
	Total	6945,480	122			
ansiedade traço	Between Groups	38,827	1	38,827	2,094	,150
	Within Groups	2243,466	121	18,541		
	Total	2282,293	122			

Tabela de Correlação entre as habilidades psicológicas, recursos pessoais, ansiedade traço e anos de Experiência

Correlations

		lidar com a adversidade	treinabilidade	concentração	confiança	objectivos	rendimento sobre pressão	ausencia de preocupações	recursos pessoais	ansiedade traço	anos experiência no desporto practicado
lidar com a adversidade	Pearson Correlation	1	,132	,293**	,438**	,330**	,318**	,145	,718**	-,465**	,177
	Sig. (2-tailed)	,	,146	,001	,000	,000	,000	,110	,000	,000	,051
	N	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123
treinabilidade	Pearson Correlation	,132	1	,046	,138	,241**	-,118	,011	,358**	-,086	-,167
	Sig. (2-tailed)	,146	,	,610	,127	,007	,193	,907	,000	,344	,064
	N	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123
concentração	Pearson Correlation	,293**	,046	1	,226*	,270**	,143	,011	,512**	-,082	,132
	Sig. (2-tailed)	,001	,610	,	,012	,003	,115	,901	,000	,369	,146
	N	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123
confiança	Pearson Correlation	,438**	,138	,226*	1	,332**	,255**	-,003	,606**	-,285**	,216*
	Sig. (2-tailed)	,000	,127	,012	,	,000	,004	,978	,000	,001	,017
	N	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123
objectivos	Pearson Correlation	,330**	,241**	,270**	,332**	1	,170	-,157	,602**	-,168	-,001
	Sig. (2-tailed)	,000	,007	,003	,000	,	,060	,083	,000	,063	,991
	N	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123
rendimento sobre pressão	Pearson Correlation	,318**	-,118	,143	,255**	,170	1	-,008	,504**	-,380**	,211*
	Sig. (2-tailed)	,000	,193	,115	,004	,060	,	,930	,000	,000	,019
	N	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123
ausencia de preocupações	Pearson Correlation	,145	,011	,011	-,003	-,157	-,008	1	,342**	-,326**	,192*
	Sig. (2-tailed)	,110	,907	,901	,978	,083	,930	,	,000	,000	,033
	N	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123
recursos pessoais	Pearson Correlation	,718**	,358**	,512**	,606**	,602**	,504**	,342**	1	-,511**	,218*
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,	,000	,015
	N	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123
ansiedade traço	Pearson Correlation	-,465**	-,086	-,082	-,285**	-,168	-,380**	-,326**	-,511**	1	-,122
	Sig. (2-tailed)	,000	,344	,369	,001	,063	,000	,000	,000	,	,179
	N	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123
anos experiência no desporto practicado	Pearson Correlation	,177	-,167	,132	,216*	-,001	,211*	,192*	,218*	-,122	1
	Sig. (2-tailed)	,051	,064	,146	,017	,991	,019	,033	,015	,179	,
	N	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

ANOS DE EXPERIÊNCIA

Dimensões do ACSI-28

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
lidar com a adversidade	Between Groups	22,679	3	7,560	1,907	,132
	Within Groups	471,727	119	3,964		
	Total	494,407	122			
treinabilidade	Between Groups	17,171	3	5,724	1,843	,143
	Within Groups	369,528	119	3,105		
	Total	386,699	122			
concentração	Between Groups	31,525	3	10,508	3,445	,019
	Within Groups	362,979	119	3,050		
	Total	394,504	122			
confiança	Between Groups	29,292	3	9,764	3,828	,012
	Within Groups	303,505	119	2,550		
	Total	332,797	122			
objectivos	Between Groups	5,789	3	1,930	,318	,813
	Within Groups	723,251	119	6,078		
	Total	729,041	122			
rendimento sobre pressão	Between Groups	73,127	3	24,376	5,081	,002
	Within Groups	570,840	119	4,797		
	Total	643,967	122			
ausencia de preocupações	Between Groups	34,837	3	11,612	1,669	,177
	Within Groups	827,813	119	6,956		
	Total	862,650	122			

Recursos Pessoais e Ansiedade traço

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
recursos pessoais	Between Groups	1653,928	20	82,696	1,594	,068
	Within Groups	5291,552	102	51,878		
	Total	6945,480	122			
ansiedade traço	Between Groups	393,212	20	19,661	1,062	,401
	Within Groups	1889,081	102	18,520		
	Total	2282,293	122			

EQUIPAS

Dimensões do ACSI-28

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
lidar com a adversidade	Between Groups	63,754	7	9,108	2,432	,023
	Within Groups	430,652	115	3,745		
	Total	494,407	122			
treinabilidade	Between Groups	8,058	7	1,151	,350	,929
	Within Groups	378,641	115	3,293		
	Total	386,699	122			
concentração	Between Groups	34,487	7	4,927	1,574	,150
	Within Groups	360,017	115	3,131		
	Total	394,504	122			
confiança	Between Groups	36,673	7	5,239	2,035	,057
	Within Groups	296,123	115	2,575		
	Total	332,797	122			
objectivos	Between Groups	39,802	7	5,686	,949	,472
	Within Groups	689,238	115	5,993		
	Total	729,041	122			
rendimento sobre pressão	Between Groups	31,715	7	4,531	,851	,548
	Within Groups	612,253	115	5,324		
	Total	643,967	122			
ausencia de preocupações	Between Groups	97,563	7	13,938	2,095	,049
	Within Groups	765,087	115	6,653		
	Total	862,650	122			

Recursos Pessoais e Ansiedade traço

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
recursos pessoais	Between Groups	931,064	7	133,009	2,543	,018
	Within Groups	6014,416	115	52,299		
	Total	6945,480	122			
ansiedade traço	Between Groups	145,422	7	20,775	1,118	,357
	Within Groups	2136,870	115	18,581		
	Total	2282,293	122			

I LIGA E II LIGA

Teste *t* de Student

Group Statistics

	LIGA	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
lidar com a adversidade	I Liga	56	8,6429	1,69950	,22711
	II Liga	67	8,2836	2,24152	,27385
treinabilidade	I Liga	56	9,0536	1,77272	,23689
	II Liga	67	9,2985	1,79237	,21897
concentração	I Liga	56	8,2321	1,66232	,22214
	II Liga	67	8,1940	1,91674	,23417
confiança	I Liga	56	9,9286	1,51186	,20203
	II Liga	67	9,3731	1,73061	,21143
objectivos	I Liga	56	7,4286	2,37301	,31711
	II Liga	67	7,7761	2,50950	,30658
rendimento sobre pressão	I Liga	56	8,8393	2,17236	,29029
	II Liga	67	8,4925	2,40185	,29343
ausencia de preocupações	I Liga	56	6,2500	2,57435	,34401
	II Liga	67	5,5373	2,70425	,33038
recursos pessoais	I Liga	56	58,3750	7,09561	,94819
	II Liga	67	56,9552	7,89598	,96465
ansiedade traço	I Liga	56	15,7679	3,88466	,51911
	II Liga	67	17,2239	4,58529	,56018

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
lidar com a adversidade	Equal variances assumed	7,742	,006	,986	121	,326	,3593	,36453	-,36241	1,08096
	Equal variances not assumed			1,010	119,930	,315	,3593	,35576	-,34512	1,06367
treinabilidade	Equal variances assumed	,039	,843	-,759	121	,450	-,2449	,32291	-,88423	,39435
	Equal variances not assumed			-,759	117,597	,449	-,2449	,32259	-,88378	,39391
concentração	Equal variances assumed	1,569	,213	,117	121	,907	,0381	,32691	-,60909	,68532
	Equal variances not assumed			,118	120,822	,906	,0381	,32277	-,60090	,67713
confiança	Equal variances assumed	2,352	,128	1,876	121	,063	,5554	,29600	-,03057	1,14144
	Equal variances not assumed			1,899	120,748	,060	,5554	,29243	-,02353	1,13440
objectivos	Equal variances assumed	,832	,363	-,784	121	,435	-,3475	,44331	-1,22519	,53009
	Equal variances not assumed			-,788	119,134	,432	-,3475	,44108	-1,22092	,52582
rendimento sobre pressão	Equal variances assumed	,803	,372	,833	121	,407	,3467	,41650	-,47783	1,17133
	Equal variances not assumed			,840	120,221	,403	,3467	,41276	-,47048	1,16398
ausencia de preocupações	Equal variances assumed	,420	,518	1,488	121	,139	,7127	,47908	-,23578	1,66116
	Equal variances not assumed			1,494	118,932	,138	,7127	,47696	-,23175	1,65713
recursos pessoais	Equal variances assumed	1,386	,241	1,040	121	,301	1,4198	1,36568	-1,28395	4,12350
	Equal variances not assumed			1,050	120,341	,296	1,4198	1,35263	-1,25826	4,09781
ansiedade traço	Equal variances assumed	3,306	,071	-1,878	121	,063	-1,4560	,77513	-2,99059	,07854
	Equal variances not assumed			-1,906	120,973	,059	-1,4560	,76373	-2,96803	,05598