

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE GERAL	I
ÍNDICE DE TABELAS	III
ÍNDICE DE QUADROS	IV
LISTA DE ANEXOS	V
CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA	3
I. HABILIDADES PSICOLÓGICAS	3
1.2 Quais são	3
a) Activação	3
b) Auto-diálogo	4
c) Imagética	4
d) Motivação	5
e) Auto-confiança	5
f) Definição de metas ou objectivos	6
1.3 Treino das habilidades psicológicas (PST).....	7
1.4 Habilidades psicológicas e rendimento desportivo	8
1.5 Estudos realizados	9
1.6 Instrumentos de avaliação das habilidades psicológicas	11
a) Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28).....	11
b) Outros questionários.....	13
1.7 Habilidades psicológicas e o ténis	13
a) Auto-confiança	14
b) Motivação.....	15
II. ANSIEDADE.....	17
2.1 O que é.....	17
2.2 Quais os tipos existentes.....	17
2.3 Técnicas de controlo da ansiedade	18
2.4 Ansiedade e rendimento desportivo	20
a) Teoria do Drive.....	21
b) Teoria do U-invertido.....	21

c) Teoria da zona de funcionamento óptimo (ZOF)	21
d) Teoria multidimensional	22
e) Teoria da catástrofe	22
2.5 Estudos realizados	22
2.6 Instrumentos de avaliação da ansiedade.....	26
a) Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2).....	26
b) Sport Competition Anxiety Test (SCAT).....	27
c) Outros questionários.....	28
2.7 A ansiedade e o ténis	29
CAPÍTULO III - METODOLOGIA	33
I. AMOSTRA	33
II. INSTRUMENTOS E MEDIDAS	33
III. PROCEDIMENTOS.....	37
IV. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO	37
V. ANÁLISE E TRATAMENTO DOS DADOS	38
CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	39
CAPÍTULO V- CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	52
1. CONCLUSÕES DE CARÁCTER DESCRITIVO	52
2. CONCLUSÕES DE CARÁCTER INFERÊNCIAL.....	52
3. RECOMENDAÇÕES.....	53
BIBLIOGRAFIA	54

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Tabela de frequências relativas, variável género	39
Tabela 2 – Tabela de frequências relativas, variável idade	39
Tabela 3 – Tabela de frequências relativas, variável nome da equipa	40
Tabela 4 – Tabela de frequências relativas, variável maior nível desportivo.....	41
Tabela 5 – Tabela de frequências relativas, variável anos de experiência	41
Tabela 6 – Tabela de frequências relativas, variável escalão	41
Tabela 7 – Estatística descritiva das variáveis dependentes.....	42
Tabela 8 – Resultados médios dos factores do ACSI-28 para o presente estudo e para os estudos Gould et al. (2002), Smith et al. (1995), e Smith & Christensen (1995) ..	44
Tabela 9 – Resultados médios da ansiedade traço para o presente estudo e para os estudos Calleja et al. (1991), e De Rose & Vasconcellos (1994).....	45

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Quadro síntese relativo ao modelo factorial do ACSI-28.....	35
Quadro 2 – Quadro síntese relativo ao modelo factorial do SCAT.....	36
Quadro 3 – Habilidades psicológicas (ACSI-28) – Itens com valores médios mais altos.....	42
Quadro 4 – Habilidades psicológicas (ACSI-28) – Itens com valores médios mais baixos.....	43
Quadro 5 – Ansiedade traço (SCAT) – Itens com valores médios mais altos	43
Quadro 6 – Ansiedade traço (SCAT) – Itens com valores médios mais baixos.....	44
Quadro 7 – Resumo dos resultados da fiabilidade – ACSI-28	46
Quadro 8 – Resumo dos resultados da fiabilidade – SCAT	46
Quadro 9 – Grau de significância relativo aos factores do ACSI-28 por género	47
Quadro 10 – Grau de significância relativo à ansiedade traço por género	47
Quadro 11 – Grau de significância relativo aos factores do ACSI-28 por maior nível desportivo atingido	48
Quadro 12 – Grau de significância relativo à ansiedade traço por maior nível desportivo atingido	48
Quadro 13 – Grau de significância relativo aos factores do ACSI-28 por anos de experiência.....	49
Quadro 14 – Grau de significância relativo à ansiedade traço por anos de experiência	50
Quadro 15 – Grau de significância relativo aos factores do ACSI por escalão.....	50
Quadro 16 – Grau de significância relativo à ansiedade traço por escalão	51

LISTA DE ANEXOS

ANEXO A – Questionário ACSI-28

ANEXO B – Questionário SCAT

ANEXO C – Análise da fiabilidade do ACSI-28

ANEXO D – Análise da fiabilidade do SCAT

ANEXO E – Teste T relativo ao género e factores do ACSI-28

ANEXO F – Teste T relativo ao género, recursos pessoais e ansiedade traço

ANEXO G – ANOVA relativa ao maior nível desportivo e factores do ACSI-28

ANEXO H – ANOVA relativa ao maior nível desportivo, recursos pessoais e ansiedade traço

ANEXO I – ANOVA relativa aos anos de experiência e factores do ACSI-28

ANEXO J – ANOVA relativa aos anos de experiência, recursos pessoais e ansiedade traço

ANEXO K – ANOVA relativa ao escalão e factores do ACSI-28

ANEXO L – ANOVA relativa ao escalão, recursos pessoais e ansiedade traço

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

A elaboração deste trabalho surge no âmbito da monografia programada para o 5º ano da licenciatura de Ciências do Desporto e Educação Física, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Um número cada vez mais elevado de psicólogos desportivos e de especialistas têm vindo nos últimos anos, a proceder ao estudo sistemático dos factores psicológicos que afectam o desporto competitivo e, nomeadamente, à investigação sobre as características psicológicas dos atletas (Cruz, 1996).

A escolha do tema “Habilidades Psicológicas e Ansiedade no Ténis”, centra-se nas expectativas criadas ao longo desta licenciatura, mais precisamente nas disciplinas Estudos Práticos – Ténis, Opção de Ténis e Psicologia do Desporto, e por outro lado, pela experiência como praticante nesta modalidade de modo a reforçar o conhecimento nesta área, para poder intervir de forma eficaz num futuro próximo.

Pretende-se com este estudo obter informações relativas às habilidades psicológicas e à ansiedade traço em tenistas. Para poder intervir junto desta população é importante conhecer alguns aspectos do seu perfil psicológico que são determinantes para que o praticante possa, verdadeiramente, exprimir as suas capacidades.

Os objectivos do nosso estudo visam: estabelecer comparações ao nível das habilidades psicológicas e ansiedade traço entre género, maior nível desportivo, anos de experiência e escalão.

Assim perante os objectivos do estudo, estabeleceram-se as seguintes hipóteses:

H0₁ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o género e as habilidades psicológicas;

H0₂ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o género e a ansiedade traço;

H0₃ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o maior nível desportivo e as habilidades psicológicas;

H0₄ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o maior nível desportivo e a ansiedade traço;

H0₅ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e as habilidades psicológicas;

H0₆ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e a ansiedade traço;

H0₇ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o escalão e as habilidades psicológicas;

H0₈ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o escalão e a ansiedade traço;

Este trabalho é composto por seis capítulos, sendo que no capítulo I – Introdução, é feita uma abordagem geral ao tema e uma análise do trabalho realizado. No capítulo II – Revisão da Literatura, analisa-se de uma forma global a literatura relacionada com o tema em questão. O capítulo III – Metodologia refere-se aos procedimentos seguidos na elaboração do trabalho. No capítulo IV – Apresentação e Discussão dos Resultados, apresenta-se e discute-se os resultados obtidos comparando resultados com outros estudos. O capítulo V – Conclusões e Recomendações, apresenta as principais conclusões do estudo com base nos resultados obtidos, assim como algumas recomendações para trabalhos futuros. Por último no capítulo VI – Bibliografia, é apresentada uma listagem de autores citados no texto.

CAPÍTULO II

REVISÃO DA LITERATURA

I. HABILIDADES PSICOLÓGICAS

1.1 O que são

Segundo Murphy & Tammen (1998), as habilidades psicológicas são comportamentos aprendidos, usados pelos atletas para regular a sua performance atlética. Cox (1994), define habilidade psicológica como a capacidade de alcançar uma determinada situação com a confiança e conhecimento que o corpo e a mente estão preparados para uma performance ótima.

1.2 Quais são

a) Activação

De acordo com Gould & Udry (1993), activação é a activação fisiológica e psicológica geral do organismo, que varia num contínuo do sono profundo até à excitação intensa, ou seja, de um ponto de vista prático, é o quanto intenso, cheio de energia, nervoso e emocionalmente activado um atleta está antes ou durante a performance. A activação apresenta uma natureza multidimensional, ou seja, é composta por uma variedade de componentes fisiológicos e cognitivos como a ansiedade estado cognitiva e somática, e a activação fisiológica.

Quando um atleta não se encontra no seu nível ótimo de activação, necessita de utilizar estratégias que a regulem, sendo que existem alturas em que é necessário aumentar, e outras em que é necessário diminuir. Existem estratégias para o aumento e para a diminuição da activação. Estas últimas são designadas por estratégias de redução da activação e controlo do stress. As técnicas que têm recebido mais atenção são o biofeedback, relaxamento, intervenções cognitivo-comportamentais e as rotinas de preparação mental (Gould & Udry, 1993).

Para Weinberg (1988), existem sinais que indicam falta de activação, sendo que para se estar pouco motivado não é necessário senti-los a todos: pernas pesadas, falta de preocupação em relação à performance, facilmente distraído, aborrecido ou desinteressado, preparação pobre e falta de entusiasmo. Apesar destes sinais poderem

aparecer a qualquer altura, é mais provável que ocorram quando existe falta de preparação física ou mental. Para aumentar os níveis de activação podemos recorrer às seguintes estratégias:

1. Utilizar frases positivas;
2. Movimentos enérgicos;
3. Aumentar o ritmo respiratório;
4. Agir de forma enérgica;
5. Utilizar palavras-chave;
6. Encarar a situação como um desafio.

Segundo Weinberg & Gould (1999), existem duas razões que explicam como os aumentos da activação afectam a performance:

1. Tensão muscular e dificuldades de coordenação;
2. Mudanças na atenção e concentração.

b) Auto-diálogo

Roales-Nieto (1994) consideram o auto-diálogo ou auto-informação, uma excelente técnica de auto-controle, que permite ao desportista permanecer centrado na tarefa actual, servindo também como antecedente discriminativo que facilita a emissão da resposta apropriada. O uso do auto-diálogo positivo, deve ser ensinado aos desportistas, adequando-o ao nível de execução (aquisição, manutenção ou automatização, e melhoria de uma destreza). Da mesma maneira que é necessário treinar o uso de auto-diálogo positivo, é também necessário eliminar o auto-diálogo negativo que pode afectar o nível de execução. Com este propósito podem ser aplicadas as estratégias de parada de pensamento, utilização de pensamentos incompatíveis ou de mensagens verbais de controlo.

c) Imagética

A imagética consiste na criação ou recriação de experiências positivas ou de novas situações, com vista a uma preparação mental para a competição (Weinberg & Gould, 1999).

Butler (1996), citado por Humara (2001) identificou os componentes importantes para uma rotina imagética de sucesso:

1. Selecção da habilidade a imaginar;
2. Concentração na técnica a ser imaginada;

3. Prática da habilidade em tempo real.

A eficiência da imagética pode ser afectada por factores situacionais e pessoais tais como a natureza da tarefa, nível técnico do atleta e capacidade imagética do mesmo (Weinberg & Gould, 1999).

Para Roales-Nieto (1994) o treino da imaginação pode ser utilizado na prática de destrezas desportivas, prática de estratégias de equipa e individuais, na aquisição de habilidades desportivas, na aprendizagem de novas estratégias ou de habilidades estratégicas em desportistas iniciantes e na recuperação de lesões. Segundo Weinberg & Gould (1999) pode também ser utilizado nos intervalos da competição e durante o tempo pessoal dos atletas.

d) Motivação

Para Sage (1977), citado por Weinberg & Gould (1999), a motivação é a direcção e intensidade do esforço de alguém. De acordo com Weinberg & Gould (1999), a direcção da motivação é a aproximação ou atracção de um indivíduo para uma determinada situação, enquanto que a intensidade é a quantidade de esforço empregue pelo indivíduo numa situação particular.

Segundo Weinberg & Gould (1999), a maior parte das motivações podem ser incluídas nas 3 teorias seguintes:

1. Centrada no traço – a motivação é determinada primariamente pelas características individuais;
2. Centrada na situação – a motivação é determinada primariamente pela situação;
3. Interaccional – mais utilizada pelos psicólogos do desporto. A motivação é o resultado de uma interacção entre as características do indivíduo e a situação.

De acordo com Taylor (1993), também a motivação segue a teoria do U-invertido na sua relação com a performance. Atletas que não se encontram suficientemente motivados, não conseguirão trabalhar no máximo das suas capacidades, enquanto que atletas que estão motivados em excesso, poderão trabalhar até se lesionarem ou até ficarem esgotados.

e) Auto-confiança

Auto-confiança é a crença de conseguir realizar com sucesso um determinado comportamento (Weinberg & Gould, 1999).

Para Vealey (1986), citado por Weinberg & Gould (1999) existem as autoconfianças estado e traço. A auto-confiança traço é a crença ou grau de certeza que um indivíduo tem nas suas capacidades para ter sucesso, enquanto que a auto-confiança estado é a crença de um indivíduo nas suas capacidades, num momento particular.

Estados elevados de auto-confiança podem aumentar as emoções positivas, a concentração, estabelecimento de objectivos mais desafiadores, aumento da capacidade de esforço e desenvolvimento de estratégias competitivas eficazes (Weinberg & Gould, 1999).

De acordo com Gould & Udry (1993), assim como o arousal e a motivação, a confiança também se insere na teoria do U-invertido, quando relacionada com a performance. Atletas pouco confiantes ou confiantes em excesso não trabalharão no máximo das suas capacidades.

A manutenção da auto-confiança requer habilidades de pensamento efectivas, pelo que se deve ensinar aos tenistas a controlar os seus pensamentos em situações competitivas críticas. Devem utilizar o tempo que têm disponível para pensar de forma positiva e produtiva em vez de forma negativa e destrutiva. As técnicas úteis são a parada de pensamento, linguagem corporal positiva, palavras-chave positivas e avaliação objectiva da performance, de modo que os atletas continuem confiantes, mesmo quando estão a jogar mal (Weinberg & Gould, 1999).

A qualidade mais importante que um atleta de elite pode ter é um elevado nível de auto-confiança. A auto-confiança que um indivíduo possui, varia entre atletas de elite e atletas iniciantes (Humara, 2001).

f) Definição de metas ou objectivos

Definição de metas é o objectivo ou propósito de uma acção (Weinberg, 1988). De acordo com Weinberg & Gould (1999) existem metas subjectivas e objectivas. As metas subjectivas são intenções gerais, enquanto que as objectivas pretendem atender a um padrão específico de proficiência numa tarefa, normalmente dentro de um período de tempo determinado. As metas objectivas podem ainda ser divididas em metas para o resultado, para a performance e para o processo. As metas para o resultado visam o resultado de uma competição, sendo que para serem atingidas estão dependentes não só das capacidades do atleta, mas também do

adversário. As metas para a performance visam alcançar objectivos relacionados com a mesma, sendo que são independentes de outros competidores.

1.3 Treino das habilidades psicológicas (PST)

Segundo Weinberg & Gould (1999), o treino das habilidades psicológicas (PST) consiste na prática consistente e sistemática de habilidades mentais ou psicológicas. Vealey (1988), citado por Murphy & Tammen (1998) define PST com as técnicas e estratégias utilizadas para ensinar ou aumentar as habilidades mentais que facilitam a performance e uma abordagem positiva à competição desportiva.

Para Gomes & Cruz (2001), o treino das competências psicológicas apresenta três fases distintas:

1. Sensibilização e educação dos atletas e outros agentes desportivos para a importância da aprendizagem de determinadas competências mentais;
2. Aquisição, por parte do atleta, de técnicas e estratégias que facilitem a aprendizagem de competências psicológicas;
3. Fase prática, onde o atleta automatiza o processo de aprendizagem anterior e integra o que aprendeu nas situações reais de competição, tentando assim tirar o máximo partido das estratégias treinadas.

De acordo com Raposo & Aranha (2000), este treino tem como objectivos o controlo emocional, aumento da capacidade de concentração, controlo da atenção, dos níveis de activação fisiológica e mental, reforço da autoconfiança e manutenção de índices elevados de motivação.

Segundo Weinberg & Gould (1999), o treino das habilidades mentais na sua forma ideal, deve ser planeado, implementado e orientado por um psicólogo do desporto qualificado. No entanto, os treinadores também podem implementar os PST uma vez que estão em contacto regular com os atletas, originando no entanto um dilema ético, uma vez que o atleta pode ter dificuldades em revelar informação pessoal que este percepcione de forma negativa. É portanto recomendado que o papel de psicólogo e de treinador esteja separado sempre que possível.

O PST deve ser iniciado na fase de transição ou na pré-época, quando os atletas não estão tão pressionados para ganhar e existe mais tempo para aprender habilidades novas. O tempo necessário varia de acordo com aquilo que se está a praticar e com a qualidade das aprendizagens. Na aprendizagem de uma habilidade

nova, são necessários entre dez a quinze minutos específicos, três a cinco dias por semana (Weinberg & Gould, 1999).

Numa investigação realizada para avaliar o impacto de um programa de habilidades mentais (definição de objectivos, imaginação e regulação da activação) em tenistas com a utilização do SCAT e outros instrumentos de avaliação, concluiu-se que as variáveis treinadas melhoraram ao longo do tempo e que o treino das habilidades mentais melhorava a performance (Daw & Burton, 1994).

Outro estudo realizado por Davis (1991), com o objectivo de desenvolver e avaliar um programa específico de melhoria da performance de uma tenista, verificou uma melhoria da concentração, da capacidade de lidar com pensamentos negativos e da preparação pré-competição. Verificou-se ainda que uma concentração nos objectivos de performance aumenta a concentração e a capacidade de atenção.

1.4 Habilidades psicológicas e rendimento desportivo

Segundo Raposo & Aranha (2000) a prestação máxima de um atleta é a consequência de um conjunto de factores físicos e psíquicos

Uma das questões mais colocadas aos profissionais de Psicologia do Desporto está ligada com o facto de determinados atletas apresentarem excelentes rendimentos nas competições, enquanto que outros, apesar de possuírem competências e potencialidades físicas e técnicas falharem e terem rendimentos desportivos abaixo do esperado (Gomes & Cruz, 2001).

O estudo das características, factores e competências psicológicas relevantes para o rendimento na alta competição são um dos principais temas de investigação no domínio da psicologia do desporto, sendo claramente aceite por cientistas do desporto, treinadores e atletas a importância de tais factores na diferenciação entre os atletas bem e mal sucedidos, ou entre atletas de elite e outros atletas menos competentes (Cruz, 1996)

Hoje em dia, é possível distinguir ao nível das competências psicológicas um conjunto de características associadas a rendimentos desportivos óptimos: a) Altos níveis de motivação e comprometimento com o desporto; b) Valorização e interesse principal com o seu rendimento individual; c) Formulação de objectivos claros e específicos para as competições e para definir “bons” resultados desportivos; d) Níveis elevados de autoconfiança; e) Grande capacidade de concentração; f)

Frequente utilização da imaginação e da visualização mental; g) Boa capacidade para controlar a ansiedade e os níveis de activação; h) Desenvolvimento e utilização de planos e rotinas mentais competitivos; i) Capacidade para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados e/ou distrações (Gomes & Cruz, 2001).

Williams (1986), citado por Roales-Nieto (1994), definiu as características que definem o perfil psicológico positivo do desportista: a) auto-regulação do nível de activação; b) alto nível de auto-confiança; c) capacidade elevada de concentração; d) preocupação positiva pelo desporto; e) maior determinação e compromisso; f) identifica o seu estado ideal de execução, podendo criá-lo e mantê-lo.

Existem no entanto, segundo Cruz (1996), algumas variáveis que parecem moderar e/ou mediar o impacto dos factores e processos psicológicos no rendimento como a idade, nível e escalão competitivo, experiência competitiva, sexo, tipo de modalidade (individual *versus* colectiva; competências abertas *versus* competências fechadas; contacto *versus* não contacto). Para Highlen & Bennet (1979), citados por Cruz (1996), os desportos podem ser diferenciados entre competências abertas (open-skills) e competências fechadas (closed-skills). Nas actividades de competências abertas, os skills dos atletas são executados num contexto ambiental interactivo e em constante mudança, com o atleta a desenvolver um conjunto de estratégias e padrões adequados aos estímulos do meio-ambiente que encontra pela frente durante essa mesma execução (ex: ténis). Nas actividades de competências fechadas, o atleta coloca em prática padrões comportamentais consistentes uma vez que o meio-ambiente permanece constante (ex: natação).

1.5 Estudos realizados

Num estudo realizado por Mahoney et al. (1987), com uma amostra de 713 atletas de ambos os sexos, em 23 modalidades, com o questionário PSIS, verificou-se que as atletas do sexo feminino do grupo não-elite apresentam uma auto-confiança mais baixa, maiores problemas com os níveis de ansiedade e tensão, e maior auto-diálogo durante as suas performances relativamente aos atletas do sexo masculino. Verificou-se também que os atletas de desportos individuais apresentam mais problemas relativos à ansiedade, confiança e concentração, assim como diferentes padrões de experiência com a prática mental. Por outro lado, os atletas de desportos colectivos apresentam um maior envolvimento com o sucesso/fracasso da sua equipa.

Verificou-se ainda que os atletas de desportos abertos apresentam menos preocupações ou problemas relacionados com a sua confiança, gestão da ansiedade e concentração, apresentando no entanto uma menor motivação, e uma utilização de estratégias de preparação mental menos extensa.

Kreiner-Phillips & Orlick (1993) realizaram ainda um estudo com 17 atletas campeões do mundo onde observaram que elevados níveis de sucesso criam exigências adicionais em atletas de elevada performance. Estas exigências conduzem a um declínio da performance, a não ser, que os atletas aprendam a controlar duas áreas principais: expectativas sentidas deles próprios e de outros, e exigências externas (media, aparecimentos públicos, patrocínios). As expectativas exercem uma grande pressão nos atletas uma vez que estes se encontram orientados para o resultado, em oposição a uma orientação para o processo, ou seja, uma forte crença neles próprios e uma concentração total na tarefa. É precisamente nesta concentração sobre a melhor performance que reside a diferença entre atletas que atingem o topo, e os atletas que conseguem manter-se no topo.

White (1993), realizou um estudo utilizando o PSIS com o objectivo de avaliar a relação entre o PSIS e a experiência, empenho para a prática e sexo com esquiadores, verificando que não existem diferenças entre a experiência e o empenho para a prática, e a confiança entre sexos.

Outro estudo realizado por Barbosa & Cruz (1997), onde foram utilizados os questionários ACSI-28 e outros, com o objectivo de avaliar e identificar as diferenças psicológicas entre 143 atletas de andebol com diferentes níveis de rendimento e sucesso desportivo, concluiu-se que os atletas de elite apresentavam níveis significativamente mais elevados de competências e capacidade de controlo emocional, de disponibilidade e motivação para a aprendizagem nos treinos, níveis mais baixos de “medo de falharem em momentos decisivos e importantes” e de recursos e competências psicológicas para lidarem com situações de elevado stress e pressão psicológica.

Noutro estudo realizado por Kioumourtzoglou et al. (1997), com o objectivo de identificar as habilidades psicológicas de 77 atletas de elite de vários desportos com bola utilizando o ACSI-28, verificou-se que estes permaneciam mais calmos e positivos, quando a performance não era a desejada recuperando de forma mais rápida de erros cometidos, apresentavam uma preparação mental e definição de objectivos melhor, e lidavam melhor com a pressão. Verificou-se ainda que os atletas

seniores de basquetebol apresentavam melhores resultados que os juniores da mesma modalidade em relação à ausência de preocupação.

Rodrigues & Cruz (1997), realizaram um estudo 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 nacionais concluiu-se que os atletas com melhores competências psicológicas evidenciam níveis mais elevados de auto-confiança e de expectativas de auto-eficácia e que nadadores mais auto-confiantes e com expectativas de auto-eficácia mais elevadas atingem níveis de rendimento mais altos.

Num estudo realizado por Gould et al. (2002), com o objectivo de avaliar o talento em termos psicológicos e o seu desenvolvimento, utilizando o ACSI-28, o SAS e outros questionários com 10 atletas campeões olímpicos, verificaram que estes possuíam maiores níveis de auto-confiança, liberdade de preocupação, definição de objectivos, preparação mental e concentração.

Noutro estudo realizado por Davis (1991), com o objectivo de desenvolver e avaliar um programa específico de melhoria da performance de uma tenista, verificou-se uma melhoria de 4 em 5 objectivos de performance (70% de primeiros serviços em jogo, 2 voleis em cada jogo de serviço e 1 em cada jogo de resposta, melhorar a resposta ao serviço de esquerda e evitar erros de serviço consecutivos).

1.6 Instrumentos de avaliação das habilidades psicológicas

Nenhum psicólogo do desporto possui um método que lhe permita ser mais eficaz que outros, ao ajudar atletas. O que torna um psicólogo do desporto eficaz, é a sua capacidade de utilizar a informação geral e as técnicas mais utilizadas, aplicando-as às necessidades específicas dos atletas, e às exigências particulares da modalidade. Para se entenderem as necessidades dos atletas, podemos simplesmente perguntar-lhes, obter informação junto dos treinadores que os acompanham, ou utilizar um meio objectivo de avaliação como os testes (Taylor, 1993).

a) Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)

O Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) foi inicialmente desenvolvido nos anos oitenta como parte de uma pesquisa na vulnerabilidade psicossocial e factores residuais relacionados com as lesões de atletas, sendo que a sua primeira

versão era constituída por 87 itens e designada por Survey of Athletic Experiences. Após um estudo com 637 atletas de ambos os sexos, o questionário referido passou a uma nova escala de 42 itens composta por 8 sub-escalas designado por ACSI. Foi realizado outro estudo com 579 atletas que originou a versão final (ACSI-28) que contém 28 itens divididos em sete sub-escalas:

1. Lidar com a adversidade;
2. Lidar com a pressão;
3. Definição de objectivos/preparação mental;
4. Concentração;
5. Ausência de preocupação;
6. Confiança e motivação para a realização dos objectivos;
7. Treinabilidade.

Os participantes respondem a cada item usando uma escala ordinal de 4 pontos, variando entre 0 (quase nunca) e 3 (quase sempre) (Smith et al., 1995). De acordo com Crocker et al. (1998), o resultado de cada uma das 7 sub-escalas varia de 0 a 12 podendo ser usado como medida específica. O resultado do conjunto destas, designado por Personal Coping Resources varia entre 0 e 84, onde resultados mais elevados indicam um maior nível de habilidades psicológicas.

O ACSI-28 é designado especificamente para a pesquisa desportiva, utilizando questões relacionadas com o desporto e reflectindo as habilidades psicológicas de uma forma multifacetada através de uma medida do tipo traço (Crocker et al., 1998).

Estudos realizados por Smith et al. (1995), validaram o ACSI-28 utilizando análises confirmatórias de factores com o objectivo de testar a estrutura específica de factores que resultou de uma análise exploratória de factores inicial. Verificou-se também que o ACSI-28 está relacionado com a performance com resultados comprovativos nas sub-escalas “treinabilidade”, “concentração” e “lidar com a adversidade”, assim como no resultado total do “Personal Coping Resources”, suportando a validade de construção deste instrumento. A convergência de resultados do ACSI-28 com as suas escalas e a sua relação com a performance sustentam este questionário como meio de avaliação das habilidades psicológicas no contexto desportivo.

Noutro estudo realizado por Smith & Christensen (1995), utilizando o ACSI-28 com o objectivo de avaliar o papel das habilidades físicas e psicológicas na

predição da performance utilizando uma amostra de 104 atletas de baseball, verificou-se que a performance num desporto de elite se encontra relacionada com as diferenças individuais nas habilidades psicológicas, sendo que a sub-escala confiança e motivação para a realização dos objectivos foi o indicador mais forte de performance.

b) Outros questionários

O Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS-R5) avalia as habilidades psicológicas que são relevantes para a performance desportiva de elite. Contém 45 itens, onde avalia a ansiedade, concentração, auto-confiança, preparação mental e orientação de equipa, com os atletas a responderem numa escala tipo Likert de 5 pontos (Ostrow, 1990).

1.7 Habilidades psicológicas e o ténis

Para Taylor (1993), cada desporto tem qualidades únicas que requerem uma preparação física e técnica especial por parte dos atletas, e conseqüentemente uma preparação mental distinta. A maioria dos treinadores considera que o desporto é pelo menos 50% mental, sendo que no ténis as percentagens rondam entre os 80 e os 90% (Weinberg & Gould, 1999). Cada modalidade desportiva pode ainda ter um ou dois factores psicológicos mais importantes para os atletas, sendo que para um desenvolvimento eficaz de um programa de treino mental, esses factores devem ser principalmente focados (Taylor, 1993).

De acordo com Taylor (1993), são várias as diferenças entre desportos que afectam a incidência de uma preparação mental: duração da competição, exigência física, quantidade de tempo entre a performance propriamente dita durante a competição, e tipo e quantidade de preparação pré-performance. O jogo de ténis dura geralmente entre uma e três horas, envolvendo períodos curtos de performance (5 a 15 segundos) com 30 segundos de intervalo entre pontos e, dois minutos de intervalo entre cada jogo. É um desporto moderado em termos de habilidade motora, com os jogos a se poderem realizar de dia ou de noite. Apresenta os regimes aeróbio e anaeróbio, onde a fadiga é um factor que assume particular importância em jogos longos. A preparação antes da competição envolve aquecimento físico e batimentos.

Devido à duração e exigência física do ténis, a auto-confiança e a motivação são de principal incidência. Durante um jogo de ténis, os atletas sentem altos e baixos nas suas performances o que faz com que seja importante manter a auto-confiança e motivação, durante os momentos em que se joga mal, e também em encontros longos em que a fadiga se sente com maior intensidade (Taylor, 1993). Também Sampietro (1993), resume as principais habilidades mentais em três áreas: a) auto-confiança; b) processo PEDAS – perception (percepção), evaluation (avaliação), decision (decisão), action (acção) e success (sucesso); c) intensidade.

a) Auto-confiança

Segundo Weinberg (1988), a auto-confiança apresenta as seguintes características:

1. Activa emoções positivas;
2. Facilita a concentração;
3. Afecta os objectivos;
4. Aumenta a persistência e a capacidade de esforço;
5. Afecta a selecção de pancadas;
6. Afecta o momento psicológico;
7. Não substitui a competência.

A confiança apresenta uma relação em U-invertido com a performance. Esta melhora à medida que a confiança aumenta até um nível óptimo, onde novos aumentos irão produzir um declínio da performance. Um atleta pode apresentar falta ou excesso de confiança. Em relação à falta de confiança, pode manifestar-se ao longo de todo o jogo, em circunstâncias específicas (quebra de serviço, dificuldade em fechar o jogo), ou numa pancada particular (serviço, direita). O excesso de confiança de um modo geral não é tão problemático com a falta desta, sendo que apenas se encontra com confiança em excesso o atleta que está falsamente confiante, ou seja, que acredita que é melhor do que as suas verdadeiras capacidades (Weinberg, 1988).

De acordo com Taylor (1993), uma má performance em combinação com uma perda de confiança origina um ciclo vicioso que garante uma prestação de derrota. Por outro lado, se a confiança se mantiver durante uma má performance, existe uma maior probabilidade de esta melhorar.

Para Weinberg (1988), uma das formas de se melhorar a auto-confiança é através de performances já atingidas, ou seja, através de comportamentos já conseguidos com sucesso que aumentam a confiança de poder voltar a realizá-los. A imaginação é outra das formas de aumentar a confiança uma vez que permite que os atletas se observem a ganhar a um adversário e a reagir a situações adversas que ocorreram no passado produzindo um sentimento de sucesso. Agir de forma confiante é uma das formas mais simples e eficazes de aumento da confiança, sendo que quanto mais confiante se agir maiores serão as probabilidades de sentir e pensar de forma confiante, uma vez que todos os pensamentos, sentimentos e comportamentos se afectam uns aos outros. Outro dos aspectos mais importantes da auto-confiança é pensar de forma confiante, uma vez que a confiança consiste em pensar que se irão conseguir realizar os objectivos propostos com sucesso. Ter um plano de jogo é outra das formas de aumentar a confiança através de um conhecimento daquilo que se vai tentar fazer, assim como uma rotina antes do jogo que permite para além do aumento da confiança, uma redução do stress e da ansiedade.

b) Motivação

De acordo com Weinberg (1988), o jogo de ténis requer uma grande quantidade de esforço e sacrifício, sendo que as muitas horas de prática e algumas vezes os resultados podem algumas vezes resultar numa diminuição da motivação. O factor que mais determina a motivação é a quantidade de sucesso que se obtém, sendo este determinado pelas auto-percepções por parte dos atletas das suas performances e do seu progresso. A definição de objectivos torna-se fundamental uma vez que proporciona uma direcção e um estímulo para a realização de desafios.

Segundo Weinberg (1988), em 99 de 110 estudos realizados sobre a influência da definição de objectivos na performance concluiu-se que indivíduos que estabeleciam objectivos específicos produziam uma performance superior àqueles que não estabeleciam objectivos, ou que estabeleciam objectivos fáceis. Estabelecer objectivos é importante para a performance porque:

1. Ajudam a determinar o que é importante para o atleta;
2. Mantêm a motivação;
3. Aumentam o esforço;
4. Direcionam a atenção;

5. Aumentam o uso de estratégias relevantes para a aprendizagem;

Podem ser utilizadas as seguintes técnicas na elaboração de objectivos (Weinberg, 1988):

1. Identificar os objectivos;
2. Estabelecer objectivos que criem desafio;
3. Estabelecer objectivos a curto e longo prazo;
4. Estabelecer objectivos específicos com datas alvo;
5. Estabelecer objectivos de performance, em vez de objectivos de resultado;
6. Estabelecer objectivos para o treinos e para os jogos;
7. Identificar as estratégias para alcançar os objectivos;
8. Escrever os objectivos;
9. Tornar os objectivos positivos.

Em relação à motivação, podem ser utilizadas as seguintes técnicas: estabelecimento de objectivos imediatos, palavras-chave motivacionais, imaginação motivacional, aumento do arousal e concentração na tarefa em vez de no resultado que aumenta a motivação através de uma melhoria da performance (Taylor, 1993).

Meyers et al. (1979), citados por Roales-Nieto (1994), observaram também que os melhores tenistas da Universidade de Memphis tinham maior auto-confiança face ao treino e competição, menos indecisões, maiores aspirações desportivas e um maior número de pensamentos sobre o ténis durante a sua vida quotidiana.

Num estudo realizado por Winterstein & Rodrigues (1997), com o objectivo de mostrar a importância de uma avaliação psicológica e respectiva intervenção com tenistas adolescentes, conclui-se que este trabalho deve ser realizado logo que se inicie a prática desportiva.

Estudos realizados demonstram que o treino da imaginação beneficia a execução desportiva no ténis (Hall & Erffmeyer, 1983; Suinn, 1980, citados por Roales-Nieto, 1994).

Defrancesco & Burke (1997), realizaram um estudo com um questionário de 13 itens com o objectivo de identificar quais as estratégias para melhoria de performance mais utilizadas por 115 tenistas profissionais onde concluíram que a imaginação/visualização, uso consistente de rotinas preparatórias, relaxamento, definição de objectivos e auto-diálogos eram as mais frequentes. Verificou-se ainda que os jogadores sentiam que a sua motivação para a competição, capacidade de manutenção da concentração ao longo do jogo e auto-confiança afectavam as suas

performances, sendo que o efeito da auto-confiança era mais sentido nas mulheres do que nos homens. Segundo Perry & Williams (1998), o ténis é ideal para avaliar os efeitos do sexo, uma vez que homens e mulheres jogam do mesmo modo. Conclui-se ainda que os atletas com melhor classificação atribuíam uma maior parte das suas performances aos factores psicológicos do que os atletas pior classificados (Defrancesco & Burke, 1997).

II. ANSIEDADE

2.1 O que é

Para Weinberg & Gould (1999) a ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado a uma activação do corpo.

2.2 Quais os tipos existentes

Spielberger (1966) citado por Gould & Krane (1992), diferenciou a ansiedade em estado e traço. Segundo Spielberger (1996), citado por Weinberg & Gould (1999), ansiedade estado é o estado emocional caracterizado por sentimentos subjectivos e conscientes de apreensão e tensão, acompanhados ou associados a uma activação do sistema nervoso autónomo. Ainda segundo o mesmo autor, ansiedade traço é a tendência comportamental adquirida ou disposição que influencia o comportamento, predispondo o indivíduo a perceberem como ameaçadoras, um conjunto de circunstâncias que objectivamente não o são quer em termos físicos quer psíquicos.

Para Martens et al. (1990), podemos distinguir em ambas as ansiedades (estado e traço) as componentes cognitiva e somática. Ansiedade cognitiva é a componente mental da ansiedade, causada por expectativas negativas sobre o sucesso ou por uma auto-avaliação negativa. Ainda segundo os mesmos autores, ansiedade somática são os elementos afectivos e psicológicos da ansiedade que se desenvolvem directamente da activação do sistema nervoso autónomo. A ansiedade somática reflecte-se numa aceleração do ritmo cardíaco, falta de ar, mãos suadas e tensão muscular.

Thomas et al. (2002), referem ainda dois termos de particular importância para o estudo e avaliação da ansiedade. Intensidade é a quantidade ou nível de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança que se está a sentir. Direcção refere-se à medida com que essa intensidade de ansiedade e auto-confiança é considerada como positiva ou negativa para uma performance a realizar.

2.3 Técnicas de controlo da ansiedade

O primeiro passo a ser tomado para controlar os níveis de ansiedade é tomar consciência da mesma durante o treino e a competição através de uma monitorização dos níveis e estados sentidos, e de um reconhecimento de como estes afectam a performance. A maioria dos tenistas que se apercebem destes níveis reconhece que os seus sentimentos e pensamentos são diferentes quando se compara uma boa e uma má performance, sendo que esta percepção contribui de forma decisiva para atingir o nível óptimo de activação de uma forma consistente (Weinberg, 1988).

Segundo Weinberg & Gould (1999), a ansiedade pode afectar um atleta em termos físicos (ansiedade somática) e mentais (ansiedade cognitiva), existindo três tipos de técnicas para a redução da ansiedade:

1. Técnicas de redução da ansiedade somática;
2. Técnicas de redução da ansiedade cognitiva;
3. Pacotes multi-modais de redução da ansiedade.

Para Weinberg & Gould (1999), existem três técnicas de redução da ansiedade somática que visam a diminuição da activação fisiológica:

1. Relaxamento progressivo – técnica de relaxamento mais utilizada no contexto desportivo. Visa ajudar os atletas a sentirem a tensão nos seus músculos, para que posteriormente se possam libertar dela. Consiste em contrair e relaxar músculos específicos, progredindo de um grupo muscular para o outro até todos os grupos musculares ficarem completamente relaxados. Para Humara (2001?), o relaxamento é benéfico para a redução da ansiedade, quer cognitiva, quer somática, tendo uma maior eficácia quando utilizada em conjunto com uma concentração imagética nesse mesmo relaxamento.
2. Controlo da respiração – é uma das formas mais simples e eficazes de controlo da ansiedade. Consiste em abrandar e aprofundar a respiração

através de uma respiração a partir do diafragma, produzindo uma maior sensação de estabilidade e relaxamento.

3. Biofeedback – visa ensinar os atletas a controlarem as respostas fisiológicas ou autónomas, envolvendo um dispositivo electrónico que detecta e amplia uma resposta normalmente desconhecida do atleta.

Existem duas técnicas de redução da ansiedade cognitiva, que focam de uma forma mais directa o relaxamento da mente (Weinberg & Gould, 1999):

1. Respostas relaxatórias – visam acalmar a mente, aumentar a concentração e reduzir a tensão muscular através da meditação, ajudando a concentrar e a reduzir a tensão do corpo. Produz um estado de mente caracterizado por uma percepção elevada, relaxamento, espontaneidade e grande capacidade de concentração. Necessitam de um ambiente calmo, uma posição confortável, engenho mental e uma atitude passiva, sendo especialmente úteis na preparação antes dos jogos.
2. Treino autogénico – consiste numa série de exercícios designados para produzir sensações de calor e peso, através de uma técnica mental de auto-hipnose.

Segundo Weinberg & Gould (1999), existem dois pacotes multi-modais para a redução da ansiedade:

1. Treino cognitivo-afectivo de gestão do stress;
2. Treino de inoculação do stress;

De acordo com Butler (1996) citado por Humara (2001), apesar de todas estas técnicas independentes serem benéficas na redução da ansiedade no desporto, são muito mais eficazes quando usadas em conjunto umas com as outras. Para tal criou um conjunto de tarefas que incorporam as três fases de intervenção, ou técnicas de controlo:

1. Preparação – os atletas devem estar preparados para o que vão enfrentar na competição;
2. Relaxamento – podem ser necessários exercícios de respiração do diafragma antes da competição para prevenir excessos de activação, que resultarão numa diminuição da performance;
3. Exteriorizar – pode ser útil quando os atletas sentem que há demasiadas exigências sobre si mesmos. Devem acreditar que os problemas não estão neles próprios;

4. Manter-se positivo – os atletas devem ter confiança nas suas capacidades;
5. Decidido – concentração na tarefa a realizar. Pode ser realizado no treino e na competição;
6. União – de particular importância nos desportos colectivos. Os atletas devem ter em conta a importância dos companheiros e do trabalho de grupo ao longo da competição;
7. Reavaliação – qual a importância de uma prova no mundo real;
8. “Extensão” – por mais ou menos importante que a prova seja, dar sempre o máximo das capacidades.

Foram identificadas as seguintes estratégias cognitivo-comportamentais utilizadas por atletas de elite para controlarem a sua ansiedade: definição de objectivos, estratégias de controlo do pensamento (pensamentos positivos e reestruturação cognitiva), técnicas de relaxamento (controlo da respiração, imagética e relaxamento muscular progressivo), e concentração na tarefa a realizar (Gould, et al. 1993; Jones & Hardy, 1990; Orlick & Partington, 1988, citados por Humara 2001).

Num estudo realizado com tenistas juniores de elite, utilizando o CSAI-2 para avaliar a relevância de intervenções na ansiedade, verificaram-se reduções na ansiedade somática e cognitiva e aumentos na auto-confiança. Verificou-se ainda que a centralização é a técnica mais eficaz na redução da ansiedade cognitiva, enquanto que os ensaios mentais são as técnicas mais eficazes na redução da ansiedade somática. As técnicas de intervenção cognitivas e somáticas têm a capacidade de reduzir de forma significativa as ansiedades cognitiva e somática e de aumentar a auto-confiança. A utilização destas técnicas é de grande importância em desportos como o ténis, onde se alternam períodos curtos de acção intensa com períodos de recuperação frequentes. As técnicas de controlo da ansiedade que requerem pouco tempo e esforço para serem dominadas, devem ser ensinadas numa fase inicial de um programa de treino mental (Terry et al., 1995).

2.4 Ansiedade e rendimento desportivo

Apesar de serem diversas as variáveis da personalidade que estão relacionadas com a performance desportiva, a ansiedade parece ser a que causa mais efeitos negativos nas respostas dos atletas à competição (Fisher & Zwart, 1982).

De acordo com Humara (2001), é importante que os atletas consigam controlar a sua ansiedade para que a performance seja elevada, sendo que os efeitos exercidos pela ansiedade na performance variam de acordo com o desporto, sexo e nível de experiência. Para uma performance elevada devem ser considerados três factores da ansiedade: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança.

Segundo Gould & Krane (1992), existem várias teorias que abordam a relação entre a activação e a performance ou entre a ansiedade e a performance: teoria do drive, teoria do U-invertido, teoria da zona de funcionamento óptimo, teoria multidimensional e teoria da catástrofe.

a) Teoria do Drive

Esta teoria especifica que a performance é um produto da activação e da força de hábito, sendo que a força de hábito é a dominância da resposta correcta ou incorrecta. A relação entre a performance e a activação pode ser traduzida através de uma relação linear onde aumentos de activação vão causar aumentos da resposta correcta. No entanto, a activação é prejudicial durante a fase de aquisição da habilidade (fase inicial) uma vez que a resposta dominante é incorrecta, sendo que quando a habilidade já foi aprendida, aumentos da activação iram aumentar a probabilidade da resposta ser a correcta, melhorando assim a performance (Gould & Krane, 1992).

b) Teoria do U-invertido

A teoria do U-invertido sobre a relação activação-performance especifica que níveis baixos de activação resultam numa performance pobre, sendo que esta vai aumentando à medida que a activação aumenta. No entanto, este aumento na performance apenas se verifica até ser alcançado um nível óptimo de activação que corresponde ao pico de performance. Aumentos de activação para além deste nível óptimo resultam num declínio da performance (Gould & Udry, 1993).

c) Teoria da zona de funcionamento óptimo (ZOF)

De acordo com Hanin (1980) citado por Gould & Krane (1992), não é provável que exista um nível óptimo de ansiedade estado que conduza a uma melhoria de performance, mas sim uma zona de funcionamento óptimo, onde dentro desta zona a performance melhora e fora desta piora.

d) Teoria multidimensional

Segundo Gould & Krane (1992), a ansiedade não é um fenómeno unidimensional, uma vez que é constituída por dois componentes distintos: ansiedade cognitiva e ansiedade somática. Estes dois componentes vão influenciar a performance de forma diferente, sendo que com a ansiedade cognitiva se cria uma relação linear negativa muito forte, e com a ansiedade somática uma relação em U-invertido menos forte.

e) Teoria da catástrofe

A teoria do U-invertido e a teoria da catástrofe são muito similares uma vez que ambas prevêem que aumentos de ansiedade estado facilitem a performance até um nível óptimo. Diferem no facto de a teoria da catástrofe defender que após um aumento de ansiedade para além do nível óptimo, ocorrerá um declínio grande e dramático da performance, sendo muito difícil para o atleta recuperar do mesmo, enquanto que na teoria do U-invertido o declínio é simétrico ordeiro e de forma curvilínea (Gould & Krane, 1992).

2.5 Estudos realizados

Estudos realizados por Jones et al. (1991) citados por Humara (2001), indicam que entre os homens, as ansiedades cognitiva e somática são mais afectadas pela percepção das capacidades do adversário e a probabilidade de vencer, enquanto que a ansiedade cognitiva e a auto-confiança das mulheres é determinada pelo estado de preparação para a performance e a importância dada a uma boa prestação.

Outro estudo realizado por Barbosa & Cruz (1997), onde foram utilizados os questionários SAS e outros, com o objectivo de avaliar e identificar as diferenças psicológicas entre 143 atletas de andebol com diferentes níveis de rendimento e sucesso desportivo, concluiu-se que os atletas de elite apresentavam uma menor ansiedade cognitiva e uma menor percepção de ameaça na competição desportiva.

Num estudo realizado por Gould et al. (2002), com o objectivo de avaliar o talento em termos psicológicos e o seu desenvolvimento, utilizando o ACSI-28, o SAS e outros questionários com 10 atletas campeões olímpicos, verificaram que estes possuíam melhores resultados na activação, relaxamento e controlo de emoções.

Num estudo realizado por Karteriotis & Gill (1987), utilizando o CSAI-2 com o objectivo de avaliar a relação entre a preocupação cognitiva, a ansiedade somática e a auto-confiança com a performance concluíram que não existe relação entre a preocupação cognitiva e a ansiedade somática com a performance.

Caruso et al. (1990), realizaram um estudo com o objectivo de examinar a relação entre os componentes do CSAI-2 e a performance numa competição de ciclismo, não verificando qualquer relação (linear ou curvilínea) entre estes.

Noutro estudo realizado por Tsorbatzoudis et al. (1999), com o objectivo de examinar a relação entre a intensidade e direcção da ansiedade e a performance com uma versão modificada do CSAI-2 em 36 atletas de basquetebol, verificou-se que a intensidade da ansiedade cognitiva é o componente da ansiedade mais relacionado com a performance e que prejudica a mesma.

Num estudo realizado por Gould et al. (1987), com o objectivo de avaliar a existência de uma relação linear ou curvilínea (U-invertido) entre os resultados das sub-escalas do CSAI-2 e a performance de 39 atletas de tiro com pistola verificou-se que a ansiedade cognitiva não se encontra relacionada com a performance, que a ansiedade somática se relaciona com a performance de forma curvilínea (U-invertido) e que a confiança está relacionada de forma negativa com a performance.

Rodrigues & Cruz (1997), realizaram um estudo 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 nacionais concluiu-se que níveis superiores de rendimento estão associados a melhores competências de controlo da ansiedade assim como a níveis mais baixos no traço de ansiedade competitiva e que atletas com melhores competências psicológicas evidenciam no estado pré-competitivo níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e somática.

Também Martin & Gill (1991), realizaram um estudo com o CSAI-2 e outros questionários numa amostra de 73 corredores com o objectivo de avaliar as relações entre a orientação competitiva, a auto-confiança, a auto-eficácia, a ansiedade e a performance, verificando que a confiança desportiva e a auto-eficácia prediziam a performance e que corredores mais confiantes atingiam melhores resultados que atletas com menos confiança.

Num estudo realizado por Martin & Mack (1996), onde utilizaram o SCAT e outros questionários em 146 indivíduos de ambos os sexos, verificou-se que a

confiança da auto-representação física se encontra relacionada com o traço da ansiedade.

Hellsted (1987), realizou um estudo com o objectivo de avaliar a eficácia de um programa de habilidades mentais com um grupo de 43 esquiadores, que tinha como objectivo uma melhoria da performance. Através de uma diminuição dos valores do SCAT, concluiu que os vários componentes do programa tinham sido úteis no desenvolvimento das habilidades mentais no desporto.

Outro estudo realizado por Lewthwaite (1990), realizado com o objectivo de avaliar a relação entre a ameaça causada pelos objectivos, com uma amostra de 102 atletas de futebol onde utilizaram o SCAT e outros questionários, concluiu que existe uma relação forte entre a ameaça sentida e a ansiedade traço, verificando ainda que os atletas com maior ansiedade traço são os que sentem maior ameaça.

Cooley (1987) citado por Martens et al. (1990), realizou um estudo com 53 tenistas utilizando o SCAT, o CSAI e o STAI, onde concluiu que a ansiedade traço prediz de forma significativa o resultado de um encontro e o efeito dos estados de tensão sentidos pelos atletas.

Num estudo realizado por Taylor (1987) citado por Martens et al. (1990), com o objectivo de avaliar a relação entre os traços de personalidade e a performance com 84 atletas de 6 desportos diferentes, verificou-se em relação aos desportos de habilidades motoras grossas que os atletas com ansiedade traço elevada obtinham melhores resultados, enquanto que nos desportos de habilidades fechadas os atletas com níveis moderados de ansiedade traço eram os que apresentavam melhor performance.

Outro estudo realizado por De Rose et al. (1991a), com o objectivo de descrever os perfis de comportamento de 18 judocas de alto nível utilizando o SCAT e outro questionário concluiu não existirem diferenças significativas em função do sexo.

De Rose et al. (1991b), realizaram outro estudo com o objectivo de caracterizar o comportamento de 24 basquetebolistas de ambos os sexos utilizando o SCAT e outro questionário, onde concluíram que as mulheres apresentam resultados significativamente maiores que os homens em relação à ansiedade traço.

Noutro estudo realizado por De Rose et al. (1992a), com o objectivo de mostrar a intensidade do stress e da ansiedade traço competitiva com a utilização do

SCAT e outro questionário, verificou-se que os níveis de ansiedade traço eram moderados, ou seja, apropriados para um desporto colectivo.

Por outro lado De Rose et al. (1992b), realizaram outro estudo com os mesmos objectivos utilizando os mesmos questionários em atletas de andebol e basquetebol, onde verificaram resultados abaixo daqueles considerados como adequados para estas modalidades.

Num estudo realizado por De Rose et al. (1992c), com o objectivo de definir um perfil de ansiedade traço competitiva de 57 atletas de badminton utilizando o SCAT e outro questionário, concluiu-se que a ansiedade traço se encontra num nível médio, ou seja, um nível considerado adequado à prática desportiva. Concluíram ainda não existirem diferenças entre sexos.

De Rose et al. (1992e), realizou um estudo com o objectivo de comparar o nível de ansiedade traço competitiva e motivação com 29 atletas de voleibol e natação sincronizada utilizando o SCAT e outros questionários, verificando que apesar da natureza diferente dos 2 desportos, não existem diferenças significantes.

Noutro estudo realizado por De Rose et al. (1994), com o objectivo de determinar os níveis de ansiedade traço e compará-los de acordo com o tipo de modalidade numa amostra de 96 atletas de atletismo, judo e basquetebol utilizando o SCAT, verificou-se que os níveis de ansiedade traço são mais elevados nas modalidades individuais.

Num estudo realizado por Bastos et al. (1994), com o objectivo de avaliar as implicações da ansiedade traço competitiva no desempenho de 384 atletas das modalidades de atletismo, basquetebol e judo de ambos os sexos, utilizando o SCAT, verificou-se que o sexo feminino possui níveis de ansiedade traço mais elevados que o sexo oposto.

Monteiro et al. (1994), realizou um estudo com o objectivo de determinar os níveis de ansiedade traço competitiva de atletas e estabelecer comparações entre sexo de acordo com diferentes níveis etários onde verificou que o sexo feminino apresenta níveis de ansiedade maiores, sendo que estes aumentos são proporcionais aos aumentos de idade.

Noutro estudo realizado por De Rose et al. (1997), com o objectivo de mostrar a frequência de ocorrência de sintomas de stress, comparando entre grupos de acordo com o sexo, idade, tipo de desporto, nível de stress e tempo de prática, utilizando uma amostra de 219 atletas de desportos individuais e colectivos através

de um questionário, concluiu que o sexo feminino apresenta uma maior frequência de ocorrência de sintomas de stress que o sexo masculino, não verificando diferenças entre idades e tipo de desporto. Verificou-se uma correlação negativa entre a frequência de ocorrência e idade, e a frequência de ocorrência e o tempo de prática.

Ramos et al. (1994), realizaram outro estudo com o objectivo de determinar os níveis de ansiedade traço em atletas de atletismo do sexo masculino e estabelecer comparações de acordo com níveis etários onde concluiu não existirem diferenças significativas.

Pereira et al. (1994), realizaram um estudo idêntico em atletas do sexo feminino, obtendo os mesmos resultados.

2.6 Instrumentos de avaliação da ansiedade

A pesquisa na ansiedade avançou ao longo de várias fases envolvendo aumentos na especificidade dos seus constituintes e dos instrumentos usados para a medir. Spielberger (1966), citado por Smith (1989), proporcionou a importante distinção entre a ansiedade estado e traço através da criação de medidas paralelas para cada um destes componentes. Foi também concluído que a ansiedade era específica em relação à situação, tendo sido desenvolvidas medidas traço dos tipos específicos de ansiedade como ansiedade teste (Sarason, 1978, citado por Smith, 1989), ansiedade social (Watson e Friend, 1969, citados por Smith, 1989) e ansiedade desportiva competitiva (Martens, 1977, citado por Smith, 1989). Outra distinção importante foi realizada entre os componentes cognitivo e somático da ansiedade e as medições destes dois aspectos de forma global ou específica em relação à situação. Mais recentemente apareceram medidas de avaliação multidimensionais e específicas do desporto da ansiedade estado e traço como o CSAI-2 e o SAS (Smith, 1989).

a) Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)

Martens et al. (1980), citados por Tsorbatzoudis et al. (2002), desenvolveram o primeiro questionário específico do desporto para medição da ansiedade estado designado por Competitive State Anxiety Inventory (CSAI), composto por 102 itens que representavam quatro factores: ansiedade estado cognitiva e somática, medo de danos físicos e ansiedade geral. Após uma análise à validade destes itens, o CSAI

passou a 79 itens. Novos estudos foram realizados eliminando o medo de danos físicos (parecia ser insignificante), e dividindo a sub-escala da ansiedade cognitiva em duas sub-escalas denominadas ansiedade cognitiva e auto-confiança.

A versão final (CSAI-2) inclui 27 itens, onde cada 9 itens correspondem às 3 sub-escalas que emergiram de análises anteriores: ansiedade estado cognitiva e somática, e auto-confiança (Martens et al., 1980 citados por Tsorbatzoudis et al., 2002). De acordo com Rodrigues e Cruz (1997), as respostas são dadas numa escala tipo Likert de 4 pontos onde 1 corresponde a “Nada” e 4 a “Muito”. Os resultados de cada escala ou dimensão obtêm-se somando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens, sendo que a pontuação mínima para cada escala é de 9 e a máxima de 36. As pontuações ou valores mais elevados em cada escala, reflectem níveis mais elevados de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança.

Segundo Perry e Williams (1998), este questionário avalia estes tipos de ansiedade em contextos desportivos competitivos. A existência de um instrumento válido e seguro para a medida da ansiedade estado, proporcionou um melhor entendimento dos componentes mentais e físicos da ansiedade no desporto, para além de servir de base para os investigadores de língua não-inglesa estudarem a ansiedade estado nos seus países (Tsorbatzoudis et al. 2002). Para Perry e Williams (1998), o CSAI-2 marca um avanço significativo na avaliação da ansiedade dentro da psicologia do desporto.

b) Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

De acordo com Ostrow (1990), o Sport Competition Anxiety Test (SCAT) é um questionário designado para medir diferenças individuais na ansiedade traço em situações competitivas, ou, para avaliar as percepções de situações competitivas como ameaçadoras e/ou responder a essas situações com uma elevada ansiedade estado. O questionário é composto por 15 itens, com os atletas a serem indicados a responder como se sentem de um modo geral. As respostas são dadas numa escala tipo Likert de 3 pontos onde 1 corresponde a “Quase nunca” e 3 a “Frequentemente”.

Dos 15 itens que constituem o questionário apenas 10 são considerados, fazendo com que os totais variem entre 10 (ansiedade traço competitiva baixa) e 30 (ansiedade traço competitiva alta) (Daw e Burton, 1994). De acordo com Wilson e Eklund (1998), os itens 6 e 11 são pontuados de forma inversa.

Vários critérios como o tempo de preenchimento pequeno e métodos de pontuação fáceis estiveram na origem do formato do SCAT. Este questionário foi construído inicialmente para o uso em crianças sendo constituído por 75 itens. Após uma avaliação de itens por 6 juízes, passou à sua primeira versão de 21 itens mais 9 itens falsos. Após um estudo com 193 estudantes, o SCAT passou à sua segunda versão constituída por 14 itens mais 7 itens, que após novo estudo com 175 atletas originou uma nova versão de 10 itens mais 5 itens. Após 2 estudos com 106 e 98 estudantes, o SCAT passou à sua versão final para crianças de 15 itens. A versão adulta do SCAT foi desenvolvida através de uma modificação das instruções e da alteração de uma palavra por um item (Ostrow, 1990).

Segundo Gill (1986), o SCAT é uma ferramenta de investigação valiosa da ansiedade competitiva, possuindo valor prático na identificação de competidores que tendem a excessos de ansiedade durante as competições. Martens e os seus colegas demonstraram através de diversos estudos a validade do SCAT de forma consistente na predição da ansiedade estado e na medição da ansiedade traço.

Karteroliotis (1997), realizou um estudo com o objectivo de avaliar a validade da ansiedade traço competitiva medida pelo SCAT, verificando através dos resultados da análise confirmatória de factores que o mesmo possui validade em termos de construção.

c) Outros questionários

O Sport Anxiety Scale (SAS) é um questionário de 21 itens que visa a medição dos componentes cognitivo e somático da ansiedade traço competitiva (Smith et al., 1990 citados por Wilson & Eklund, 1998). Segundo Wilson & Eklund (1998), o SAS contém as sub-escalas ansiedade somática, preocupação e interferência na concentração, sendo que as duas últimas avaliam tendências para sentir perturbações na atenção em competições desportivas. Os inquiridos respondem a uma escala de 4 pontos do tipo Likert onde 1 corresponde a “Quase nunca” e 4 a “Quase sempre”.

2.7 A ansiedade e o ténis

A natureza individual do jogo de ténis, o sistema de pontuação e a natureza do jogo tornam os tenistas alvos de nervosismo e sentimentos de apreensão Weinberg, (1988).

Segundo Weinberg (1988), existem quatro fontes de ansiedade nos jogadores de ténis:

1. Medo de falhar – razão mais indicada pelos tenistas para explicarem os seus estados de ansiedade. Relacionado com a auto-estima, com os atletas a atribuírem um significado demasiado importante à vitória. Tem como consequência os atletas jogarem para não perder em vez de para ganhar;
2. Medo de não se adaptarem – sentimento de inadequação face a um adversário ou competição, baseado em competências reais ou imaginárias. Caracterizado por atitudes que reflectem auto-depreciação e insatisfação pessoal, com os atletas a demonstrar uma incapacidade de se prepararem correctamente para uma competição;
3. Perda de controlo – referente ao foco de controlo que pode ser interno ou externo. Atletas com um foco de controlo interno sentem que os seus esforços e acções controlam ou exercem um impacto no resultado de uma determinada situação, enquanto que atletas com um foco externo acreditam que têm pouco ou nenhum controlo sobre as situações;
4. Queixas somáticas – manifestações fisiológicas da ansiedade tais como batimento cardíaco acelerado, “estômago às voltas”, suores, músculos rígidos (em especial no pescoço e ombros), vontade de urinar e respiração “shallow”. A ansiedade é criada através de uma interpretação destes sinais por parte dos atletas como ansiedade, devendo ser combatida através de uma interpretação destes mesmos sinais como normais e como algo a esperar em cada competição.

De acordo com Weinberg (1988) a ansiedade pode afectar os tenistas em termos físicos e psíquicos. Ao nível dos factores físicos pode surgir tensão muscular e diminuição da coordenação, redução da flexibilidade e fadiga. Em termos psíquicos a ansiedade pode-se manifestar através das seguintes situações:

1. Diminuição da concentração – a ansiedade diminui a capacidade de concentração no ponto a ser jogado através de uma quebra da mesma. Atletas com estados de ansiedade concentram-se nas preocupações em vez de na

tarefa a realizar, sendo que todos estes pensamentos são distractores e sem significado;

2. Estratégia e julgamento tático diminuídos – à medida que a ansiedade vai aumentando, os tenistas tendem a tomar decisões e julgamentos inconsistentes com as percentagens do seu jogo. A ansiedade não só afecta a escolha da pancada correcta, mas também a decisão de como executar essa pancada, produzindo uma estratégia que é inconsistente com o verdadeiro potencial do atleta;
3. Desistir ou deixar de tentar – a ansiedade pode afectar mais do que temporariamente a concentração e o julgamento tático. Num nível mais global, a ansiedade pode impedir o desenvolvimento das habilidades e afectar a atitude para com o jogo, uma vez que de um modo geral se manifesta de forma desagradável e resulta numa diminuição da performance. Essa diminuição vai produzir mais ansiedade e frustração criando uma aversão ou uma diminuição do gosto pelo ténis, precisamente para evitar mais frustração.

Para Weinberg (1988), o controlo da respiração é uma das formas mais eficazes e simples de controlo da ansiedade, produzindo um maior sentimento de estabilidade e relaxamento, sendo usada no court durante a realização das pancadas, entre os pontos e durante as mudanças de campo. A concentração na respiração torna menos provável que esta se desvie para factores irrelevantes como os espectadores, sendo muito praticada durante as mudanças de campo como forma de pausa mental e para recuperar energias para o jogo seguinte. Para além disto, a respiração profunda mesmo antes do serviço ajuda a relaxar os músculos dos ombros e pescoço permitindo uma preparação para o ponto a ser jogado. Um dos erros mais comuns nos tenistas, é ao jogar sobre pressão não conseguir coordenar a sua respiração com a produção das suas pancadas, retendo a respiração durante a realização do batimento o que causa aumento da tensão muscular e interfere na suavidade dos movimentos

Existem ainda as dicas de relaxamento no court, cujo objectivo é lidar com a pressão e que são as seguintes (Weinberg, 1988):

1. Sorrir no início de estados de tensão – ajuda a retirar a ênfase da situação provocadora de ansiedade;
2. Abanar ou soltar as mãos, ombros e pescoço;
3. Abrandar/aproveitar o tempo entre pontos – à medida que a ansiedade aumenta, e os tenistas têm uma prestação negativa tendem a jogar demasiado

depressa, perdendo a concentração e ficando mais frustrados, criando um ciclo vicioso que conduz a mais ansiedade e conseqüente diminuição da performance;

4. Utilizar palavras-chave – a utilização de palavras-chave como calma, relaxa ou devagar, relembra os atletas de manter os músculos relaxados e a mente clara e concentrada;
5. Relaxar e direccionar às linhas – os atletas não devem ter medo de cometer erros e falhar quando o jogo está em discussão. Visa impedir que os atletas paralisem em momentos importantes;
6. Concentrar num ponto de cada vez – a concentração deve estar focada no único ponto que está a ser jogado, uma vez que pensamentos sobre o que já aconteceu e o que está para acontecer originam aumentos de ansiedade;
7. Não focar a concentração naquilo que não se quer fazer – é contraproducente, sendo que os atletas devem concentrar-se naquilo que precisam de fazer para ganhar cada ponto;
8. Divertir-se a aproveitar a situação – implica manter a vitória e a derrota como segundo plano para aproveitar a experiência sem a preocupação do resultado. Para tal, os atletas devem concentra-se em fazer o seu melhor em vez de em vencerem o seu adversário;
9. Estabelecer um bom plano de jogo e mantê-lo – produz uma diminuição da indecisão e conseqüente descida dos níveis de ansiedade, na medida em que ao não se saber como enfrentar um adversário estamos a contribuir para um maior número de tomadas de decisão que têm de ser realizadas e que provocam indecisão;
10. Utilizar situações stressantes durante o treino – diminui os efeitos negativos da pressão numa competição real, através de uma habituação dos atletas a estas condições no treino

Num estudo realizado por Perry & Williams (1998), com o objectivo de avaliar a intensidade da ansiedade traço competitiva e auto-confiança com tenistas em três grupos distintos de habilidade (avanzado, intermédio e iniciante) e em ambos os sexos, verificou-se através da utilização de uma versão modificada do CSAI-2 que o grupo iniciante apresentava uma menor intensidade de ansiedade cognitiva, e que o grupo avanzado apresentava níveis de confiança mais elevados, sendo que a

intensidade destes aumentava de forma crescente de acordo com o nível de habilidade.

Noutro estudo realizado por Ryska (1993), com 270 tenistas, utilizando o CSAI-2 e o SCAT com o objectivo de avaliar as relações entre a ansiedade traço e estado competitiva, verificou-se que os tenistas com uma ansiedade traço elevada também registavam maior ansiedade estado cognitiva e uma auto-confiança mais baixa.

Terry et al. (1996), realizaram um estudo com 100 tenistas utilizando o CSAI-2 onde concluíram que os vencedores de encontros em singulares apresentavam resultados mais baixos de ansiedade cognitiva e mais elevados de auto-confiança que os vencidos. Verificaram ainda que os vencedores de encontros em pares apresentavam resultados mais elevados de auto-confiança que os vencidos.

Num outro estudo realizado por Newton & Duda (1995), utilizando o CSAI-2 e um outro questionário numa amostra de 107 alunos da faculdade num curso de ténis com o objectivo de avaliar as relações entre a definição de objectivos, as expectativas e a ansiedade, verificou-se que as expectativas mais baixas face a um encontro prediziam a ansiedade estado cognitiva e que indivíduos que não comparavam as suas habilidades com outros atletas e que tinham expectativas positivas apresentavam uma auto-confiança mais elevada.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

I. AMOSTRA

Participaram neste estudo 99 atletas, praticantes federados da modalidade de ténis, de diferentes escalões competitivos e de ambos os sexos (80 do sexo masculino e 19 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 15 e os 31 (Média de idade = 19.32, DP = 4.335) que competiam nos escalões cadete (n=26), júnior (n=22) e sénior (n=51). Os tenistas que participaram neste estudo representavam os seguintes 28 clubes: Clube de Ténis de Portimão e Rocha; Clube de Ténis de Coimbra; Secção de Ténis da Associação Académica de Coimbra; Clube Internacional de Ténis de Leiria; Clube Escola de Ténis de Cantanhede; Clube de Ténis de Espinho; Clube de Ténis de Ovar; Ténis Clube Figueira da Foz; São Silvestre Ténis Clube; Clube de Ténis de Oliveira de Hospital; Jim Stewart Tennis Academy; Escola de Ténis Jorge Vilares; Clube de Ténis do Porto; Escola de Ténis da Maia; Estrela Vigorosa Sport; Clube de Ténis de São Miguel; Ace Team; Clube de Ténis Paço do Lumiar; Lawn Tennis Clube da Foz; Clube de Ténis de Vila do Conde; Clube Desportivo Nacional; Escola de Ténis Jaime Caldeira; Clube de Ténis de Olaias; Carcavelos Ténis Clube; Clube de Ténis da Nazaré; Clube de Ténis Sassoeiros; Clube de Ténis P. Brandão; Clube de Ténis de Azeméis. Todos os atletas desta amostra participavam em competições oficiais da Federação Portuguesa de Ténis.

II. INSTRUMENTOS E MEDIDAS

Foi administrado a todos os atletas que participaram neste estudo um questionário que incluía uma secção introdutória destinada à recolha de dados demográficos e desportivos dos tenistas, o Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) (Smith et al., 1995, citado por Barbosa & Cruz, 1997) designado por Questionário de Experiências Atléticas, e o Sport Competition Anxiety Test (SCAT) (Martens, 1977, citado por Martin & Mack, 1996) designado por Questionário Competitivo de Illinois.

2.1 Athletic Coping Skills Inventory for Sports (ACSI-28)

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 da validade e fidelidade do mesmo, englobando apenas 28 itens. Todos os itens são respondidos numa escala tipo Lickert de 4 pontos (0 = Quase nunca; 3 = Quase sempre), sendo que os itens 3, 7, 10, 12, 19 e 23 são pontuados de forma inversa. Os 28 itens encontram-se distribuídos por 7 sub-escalas (com 4 itens cada), avaliando cada uma delas as seguintes competências psicológicas: a) Rendimento máximo sobre pressão (sente-se mais desafiado que ameaçado nas situações de pressão competitiva e atinge bons níveis de rendimento sob pressão); b) Ausência de preocupações (não se pressiona a si próprio, preocupando-se com maus rendimentos ou erros que possa cometer, nem se preocupa com o que os outros possam pensar se errar ou falhar); c) Confronto com a adversidade (mesmo quando as coisas não correm bem permanece positivo e entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente de erros e falhas); d) Concentração (difícilmente se distrai e mesmo em situações difíceis ou inesperadas é capaz de focalizar a sua atenção e de se concentrar nas tarefas desportivas, quer nos treinos, quer na competição); e) Formulação de objectivos e preparação mental (formula objectivos a curto-prazo e trabalha para atingir objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para os jogos); f) Confiança e motivação para a realização (é confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre para melhorar e dando 100% de esforço em situações de treino ou competição; e g) Disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino (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 ou directores).

Cada resultado das 7 sub-escalas varia de 0 a 12 podendo ser usado como medida específica. O resultado do conjunto destas, designado por Recursos Pessoais de Confronto varia entre 0 e 84, onde resultados mais elevados indicam um maior nível de habilidades psicológicas.

De seguida são apresentados os dados obtidos através da análise descritiva dos factores e itens do questionário ACSI-28.

Quadro 1 – Quadro síntese relativo ao modelo factorial do ACSI-28

Factores	Itens incluídos
F1- Coping	5- Mantenho uma atitude positiva e de entusiasmo durante a competição, independentemente de as coisas não me estarem a correr bem 17- Quando as coisas estão a correr mal, eu digo a mim próprio para me manter calmo e resulta 21- Quando me sinto a ficar muito tenso, consigo relaxar rapidamente o meu corpo e acalmar 24- Mantenho o controlo independentemente de como as coisas me estão a correr
F2- Treinabilidade	3- Quando um treinador me diz como corrigir um erro que tenha cometido, costumo “levar isso a peito” e fico chateado 10- Quando um treinador ou director me critica, fico aborrecido em vez de me sentir ajudado 15- Se um treinador me critica ou me levanta a voz, eu corrijo o erro sem ficar chateado com o assunto 27- Melhoro as minhas capacidades ouvindo atentamente os conselhos e instruções do meu treinador
F3- Concentração	4- Quando estou a praticar desporto, consigo concentrar-me bem e evitar distrações 11- É fácil para mim não me distrair com algo que estou a ver ou ouvir 16- Consigo lidar muito bem com situações inesperadas no meu desporto 25- É fácil para mim focar a atenção num único objecto ou numa pessoa
F4- Confiança	2- Consigo aproveitar ao máximo o meu talento e capacidade 9- Sinto-me confiante de que vou jogar 14- Não preciso de ser obrigado a treinar ou jogar com empenho, eu dou 100% 26- Quando não consigo atingir os meus objectivos, esforço-me ainda mais
F5- Objectivos	1- Diariamente ou semanalmente defino objectivos muito específicos que me guiam no que eu faço 8- Faço muitos planos sobre como atingir os meus objectivos 13- Defino os meus objectivos de performance para cada treino 20- Tenho o meu plano de jogo preparado mentalmente muito antes do jogo iniciar
F6- Rendimento máximo sobre pressão	6- Costumo jogar melhor sobre pressão porque penso de forma mais clara 18- Quanto mais pressão existe durante um jogo, mais eu gosto de jogar 22- Para mim, situações de pressão são desafios que enfrento com à-vontade 28- Faço menos erros quando existe pressão porque me concentro melhor
F7- Ausência de preocupação	7- Preocupo-me bastante sobre o que os outros pensam sobre a minha “performance” 12- Coloco muita pressão sobre mim porque me preocupo com a forma como irá ser a minha performance 19- Durante a competição, preocupo-me com os erros que possa cometer ou em não conseguir chegar ao fim 23- Penso e imagino o que pode acontecer se eu falhar ou fizer asneira
F8 -Recursos pessoais de confronto	Soma de todos os itens, ou soma dos resultados dos 7 factores

O quadro IV.1, descreve os factores do modelo factorial do questionário ACSI-28, que vão ser utilizados para estudar as variáveis independentes, com o objectivo de verificar as hipóteses inicialmente levantadas.

2.2 Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

O SCAT é um questionário de 15 itens que avalia a ansiedade traço competitiva. Contem 10 itens relevantes e 5 itens de filtragem (1, 4, 7, 10 e 13) que são avaliados através de uma escala do tipo Likert de 3 pontos que varia entre 1 = “Quase Nunca” e 3 = “Frequentemente”.

Apenas 10 (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14 e 15) dos 15 itens são pontuados, obtendo totais que variam entre 10 e 30.

Enquanto que a maioria dos itens do SCAT reflecte a ansiedade somática, 2 itens contêm referências explícitas a preocupações ou sintomas de ansiedade cognitiva.

O SCAT demonstrou de forma repetida uma fiabilidade adequada de teste e re-teste, consistência interna, validade concorrente (correlacionando-se de forma elevada com outros questionários de ansiedade) e validade de construção (Martens et al., 1990, citado por Wilson & Eklund, 1998).

Martens (1977), Martens et al. (1990) citados por Daw & Burton (1994), demonstraram de forma extensiva a fiabilidade e validade do SCAT.

Seguidamente são apresentados os dados obtidos através da análise descritiva dos factores e itens do questionário SCAT.

Quadro 2 – Quadro síntese relativo ao modelo factorial do SCAT

Factores	Itens incluídos
F9- Ansiedade Traço	2- Antes de competir sinto-me desconfortável 3- Antes de competir preocupo-me muito com o facto de não jogar bem 5- Quando jogo preocupo-me com o facto de poder cometer erros 6- Antes de competir sinto-me calmo 8- Antes de competir tenho sensações de enjoo no estômago 9- Nos momentos antes da competição sinto o meu coração a bater mais rápido do que o normal 11- Antes de competir sinto-me relaxado 12- Antes de competir sinto-me nervoso 14- Fico nervoso quando estou à espera do início do jogo 15- Antes de competir costumo ficar tenso

O quadro IV.2, descreve o modelo factorial do questionário SCAT, que vai ser utilizado para estudar as variáveis independentes, com o objectivo de verificar as hipóteses inicialmente levantadas.

III. PROCEDIMENTOS

No presente estudo foram utilizadas as técnicas de documentação indirecta e directa extensiva. A técnica indirecta foi realizada através da recolha bibliográfica, tendo como objectivo a recolha de estudos efectuados no âmbito das habilidades psicológicas e da ansiedade, bem como a clarificação de alguns conceitos essenciais para a interpretação dos resultados obtidos. A técnica de documentação directa extensiva, consistiu na administração do questionário atrás referido.

Os questionários que englobavam os instrumentos atrás referidos foram distribuídos pessoalmente aos atletas pelo investigador entre os meses de Janeiro e Abril do ano de 2003. Foi transmitido aos atletas o objectivo do trabalho, a forma de preenchimento de cada um dos instrumentos, o carácter voluntário da participação e a confidencialidade das informações recolhidas. Todas as dúvidas foram esclarecidas durante o preenchimento dos questionários.

IV. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO

As variáveis dependentes que integram o nosso estudo são os 8 factores do ACSI-28 e 1 factor do SCAT sendo estes, variáveis qualitativas discretas organizadas em 9 (coping, treinabilidade, concentração, confiança, objectivos, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupação e recursos pessoais de confronto e ansiedade traço).

Relativamente às variáveis independentes, o nosso estudo integra o género, o maior nível desportivo, os anos de experiência no ténis, e o escalão que de seguida passamos a definir:

a) Género – variável qualitativa, discreta, com nível de mensuração nominal organizada em 2 categorias: feminino – 1; masculino – 2.

b) Maior nível desportivo atingido – variável qualitativa discreta, com nível de mensuração nominal organizada em 4 categorias: local; distrital; nacional; internacional.

c) Anos de experiência no ténis – variável quantitativa discreta, com nível de mensuração nominal organizado em 5 categorias: 1 a 4 anos – 1; 5 a 9 anos – 2; 10 a 14 anos – 3; 15 a 19 anos – 4; mais de 20 anos – 5.

d) Escalão – variável qualitativa discreta, com nível de mensuração nominal organizada em 3 categorias: cadete – 1; júnior – 2; sénior – 3.

V. ANÁLISE E TRATAMENTO DOS DADOS

O tratamento e análise estatística dos dados foi efectuado no programa “Statistical Package for Social Sciences” – SPSS (Versão 11.0 para Windows).

Para o tratamento estatístico dos dados individuais recolhidos, utilizou-se a estatística descritiva (média, desvio padrão, máximo, mínimo, frequências e valores percentuais). Quanto ao tratamento das respostas dadas pelos indivíduos nos questionários foi utilizado o teste T de student Independent Samples Test para verificar as diferenças estatisticamente significativas entre o género e os factores do ACSI-28 e a ansiedade traço, a análise de variância (Oneway ANOVA), e os Post Hoc Tests Tukey HSD e Dunnet C para as restantes variáveis (maior nível desportivo, anos de experiência e escalão).

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Procedendo a uma análise descritiva mais detalhada dos dados individuais apresentados pelos inquiridos, verificou-se que a sua média de idades e desvio padrão era de $19 \pm 4,34$ anos, oscilando entre os 15 e os 31 anos.

Tabela 1 – Tabela de frequências relativas, variável género

Género	Frequência	Percentagem
Feminino	19	19,2
Masculino	80	80,8
Total	99	100,0

Com base nos resultados da tabela 1, relativa à variável sexo do atleta, é possível verificar que 19.2% dos inquiridos (19) são do sexo feminino e 80,8% dos inquiridos (80) são do sexo masculino.

Tabela 2 – Tabela de frequências relativas, variável idade

Idade	Frequência	Percentagem
15	24	24,2
16	12	12,1
17	10	10,1
18	10	10,1
19	3	3,0
20	3	3,0
21	8	8,1
22	6	6,1
23	4	4,0
24	6	6,1
25	3	3,0
26	2	2,0
27	3	3,0
29	2	2,0
30	1	1,0
31	2	2,0
Total	99	100,0

Após a análise da tabela 2, relativa à variável idade do atleta, verificou-se que 24,2% dos inquiridos (24) têm 15 anos e 1% dos inquiridos (1) têm 30 anos.

Tabela 3 – Tabela de frequências relativas, variável nome da equipa

Nome da equipa	Frequência	Porcentagem
Não respondeu	2	2,0
Clube de Ténis de Portimão e Rocha	11	11,1
Clube de Ténis de Coimbra	15	15,2
Associação Académica de Coimbra	6	6,1
Clube Internacional de Ténis de Leiria	7	7,1
Clube Escola de Ténis de Cantanhede	3	3,0
Clube de Ténis de Espinho	1	1,0
Clube de Ténis de Ovar	2	2,0
Ténis Clube Figueira da Foz	4	4,0
São Silvestre Ténis Clube	1	1,0
Clube de Ténis de Oliveira de Hóspital	1	1,0
Jim Stewart Tennis Academy	2	2,0
Escola de Ténis Jorge Vilares	1	1,0
Clube de Ténis do Porto	4	4,0
Escola de Ténis da Maia	2	2,0
Estrela Vígorsa Sport	7	7,1
Clube de Ténis de São Miguel	5	5,1
Ace Team	6	6,1
Clube de Ténis Paço do Lumiar	6	6,1
Lawn Tennis Clube da Foz	3	3,0
Clube de Ténis de Vila do Conde	1	1,0
Clube Desportivo Nacional	1	1,0
Escola de Ténis Jaime Caldeira	1	1,0
Clube de Ténis de Olaias	1	1,0
Carcavelos Ténis Clube	2	2,0
Clube de Ténis da Nazaré	1	1,0
Clube de Ténis Sassoeiros	1	1,0
Clube de Ténis P. Brandão	1	1,0
Clube de Ténis de Azeméis	1	1,0
Total	99	100,0

Através da análise da tabela 3, relativa à variável nome da equipa em que joga, é possível verificar que 15,2% dos inquiridos (15) pertencem ao Clube de Ténis de Coimbra, 1% dos inquiridos (1) pertence ao Clube de Ténis de Espinho, 1% dos inquiridos (1) pertence ao São Silvestre Ténis Clube, 1% dos inquiridos (1) pertence ao Clube de Ténis de Oliveira de Hospital, 1% dos inquiridos (1) pertence à Escola de Ténis Jorge Vilares, 1% dos inquiridos (1) pertence ao Clube de Ténis de Vila do

Conde, 1% dos inquiridos (1) pertence ao Clube Desportivo Nacional, 1% dos inquiridos (1) pertence à Escola de Ténis Jaime Caldeira e 1% dos inquiridos (1) pertence ao Clube de Ténis de Olaias.

Tabela 4 – Tabela de frequências relativas, variável maior nível desportivo

Maior nível desportivo	Frequência	Percentagem
Distrital	8	8,1
Nacional	43	43,4
Internacional	48	48,5
Total	99	100,0

Após a análise da tabela 4, relativa à variável maior nível desportivo do atleta verificou-se que 48,5% dos inquiridos (48) atingiu o nível internacional e 8,1% dos inquiridos (8) atingiu o nível distrital.

Tabela 5 – Tabela de frequências relativas, variável anos de experiência

Anos de experiência	Frequência	Percentagem
1 a 4	16	16,2
5 a 9	45	45,5
10 a 14	26	26,3
15 a 19	10	10,1
Mais de 20	2	2,0
Total	99	100,0

Através da análise da tabela 5, relativa à variável anos de experiência é possível verificar que 45,5% dos inquiridos (45), se encontram no nível de 5 a 9 anos de experiência, e que 2,0% dos inquiridos se encontram no nível de mais de 20 anos de experiência.

Tabela 6 – Tabela de frequências relativas, variável escalão

Escalão	Frequência	Percentagem
Cadete	26	26,3
Júnior	22	22,2
Sénior	51	51,5
Total	99	100,0

Da análise da tabela 6, relativa à variável escalão, verificou-se que 51,5% dos inquiridos (51) pertencem ao escalão sénior e que 22,2% dos inquiridos (22) pertencem ao escalão júnior.

Em seguida são apresentados os resultados obtidos através da análise descritiva das variáveis dependentes em estudo, que compõem o ACSI-28 e o SCAT.

Tabela 7 – Estatística descritiva das variáveis dependentes

Variável dependente	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
F1 - coping	99	1	11	6,25	2,274
F2 - treinabilidade	99	4	12	9,56	1,934
F3 - concentração	99	3	12	6,82	1,870
F4 - confiança	99	3	12	7,41	2,070
F5 - objectivos	99	0	12	5,16	2,652
F6 - rendimento sobre pressão	99	0	12	5,75	3,092
F7 - ausencia	99	0	12	6,83	2,441
F8 - recursos pessoais	99	14	71	47,78	8,980
F9 - ansiedade traço	99	10	29	17,41	3,956

Da análise da tabela 7, relativa à estatística descritiva das variáveis dependentes verificou-se que o factor “treinabilidade” (F2) apresenta a média mais elevada (9,56) para os factores do ACSI-28 e que o factor “objectivos” (F5) apresenta a média mais baixa (5,16) em relação ao mesmo questionário. O factor “recursos pessoais” (F8) apresenta uma média de 47,78 e o factor “ansiedade traço” (F9) apresenta uma média de 17,41.

Em seguida são apresentados os resultados obtidos através da análise descritiva dos itens mais e menos elevados que compõe o ACSI-28.

Quadro 3 – Habilidades psicológicas (ACSI-28) – Itens com valores médios mais altos

Ordem	Item	Descrição	Média	Desvio Padrão	Factor
1º	3	Quando um treinador me diz como corrigir um erro que tenha cometido, costume “levar isso a peito” e fico chateado	2,60	,739	F2
1º	10	Quando um treinador ou director me critica, fico aborrecido em vez de me sentir ajudado	2,60	,651	F2
2º	27	Melhoro as minhas capacidades ouvindo atentamente os conselhos e instruções do meu treinador	2,22	,871	F2

Com base nos resultados do quadro 3, relativo aos itens que apresentam valores médios mais altos, é possível verificar que estes se encontram englobados no factor F2 (treinabilidade).

Quadro 4 – Habilidades psicológicas (ACSI-28) – Itens com valores médios mais baixos

Ordem	Item	Descrição	Média	Desvio Padrão	Factor
1º	13	Defino os meus objectivos de performance para cada treino	1,06	,862	F5
2º	21	Quando me sinto a ficar muito tenso, consigo relaxar rapidamente o meu corpo e acalmar	1,21	,715	F1
3º	6	Costumo jogar melhor sobre pressão porque penso de forma mais clara	1,30	,969	F6

Após a análise do quadro 4, relativo aos itens que apresentam valores médios mais baixos, verificou-se que estes se encontram englobados nos factores F5 (formulação de objectivos e preparação mental), F1 (confronto com a adversidade) e F6 (rendimento máximo sobre pressão).

De seguida são apresentados os resultados obtidos através da análise descritiva dos itens mais e menos elevados que compõe o SCAT.

Quadro 5 – Ansiedade traço (SCAT) – Itens com valores médios mais altos

Ordem	Item	Descrição	Média	Desvio Padrão	Factor
1º	5	Quando jogo preocupo-me com o facto de poder cometer erros	2,06	,649	F9
2º	14	Fico nervoso quando estou à espera do início do jogo	1,94	,633	F9
3º	11	Antes de competir sinto-me relaxado	1,92	,662	F9

Através da análise do quadro 5, relativo aos itens com valores médios mais altos, ou seja, os itens onde se verifica uma maior ansiedade traço, é possível verificar que estes se encontram englobados no factor F9 (ansiedade traço). Um estudo realizado por De Rose et al. (1992d) obteve resultados semelhantes, com os itens 14 e 11 em 2º e 4º lugares respectivamente na tabela de itens mais pontuados.

Quadro 6 – Ansiedade traço (SCAT) – Itens com valores médios mais baixos

Ordem	Item	Descrição	Média	Desvio Padrão	Factor
1º	8	Antes de competir tenho sensações de enjoo no estômago	1,26	,525	F9
2º	2	Antes de competir sinto-me desconfortável	1,50	,560	F9
3º	15	Antes de competir costumo ficar tenso	1,55	,642	F9

Da análise do quadro 6, relativo aos itens com valores médios mais baixos, ou seja, os itens onde se verifica uma menor ansiedade traço, verificou-se que estes se encontram englobados no factor F9 (ansiedade traço).

Em seguida é apresentada uma comparação entre os resultados médios para os factores do ACSI-28 neste estudo e em outros estudos realizados.

Tabela 8 – Resultados médios dos factores do ACSI-28 para o presente estudo e para os estudos Gould et al. (2002), Smith et al. (1995), e Smith & Christensen (1995)

Factores do ACSI-28	Nossa amostra		Gould et al. (2002)		Smith et al. (1995)		Smith & Christensen (1995)	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Coping	6,25	2,274	8,2	1,23	6,26	2,23	7,55	2,48
Treinabilidade	9,56	1,934	9,3	2,16	8,87	2,43	10,28	1,72
Concentração	6,82	1,870	9,7	1,77	7,02	2,19	8,40	2,10
Confiança	7,41	2,070	9,9	1,66	7,86	2,28	9,51	1,95
Objectivos	5,16	2,652	8,9	2,51	5,48	2,75	6,56	2,84
Rendimento sobre pressão	5,75	3,092	8,8	2,35	6,40	2,87	8,66	2,29
Ausência	6,83	2,441	9,4	1,58	6,46	2,82	7,24	2,72
Recursos pessoais	47,78	8,980	-----	-----	48,35	9,64	-----	-----

Como podemos observar na tabela 8, na nossa amostra os factores com resultados médios mais elevados são a treinabilidade (9,56) e a confiança (7,41), enquanto que no estudo realizado por Gould et al. (2002) são a confiança (9,9) e a concentração (9,7). Os factores com resultados médios mais baixos na nossa amostra são a definição de objectivos (5,16) e o rendimento sobre pressão (5,75), enquanto que no estudo realizado por Gould et al. (2002), são o coping (8,2) e o rendimento sobre pressão (8,8). Podemos observar também que os valores médios dos factores do ACSI-28 no estudo de Gould et al. (2002), são todos superiores aos do nosso

estudo, exceptuando a treinabilidade. Estes resultados podem ser explicados pelo facto de a amostra de Gould et al. (2002), ser constituída por atletas campeões olímpicos.

Em relação ao estudo de Smith et al. (1995), podemos verificar que os valores médios para cada factor se aproximam mais dos valores obtidos neste estudo, sendo que os factores com valores médios mais altos são a treinabilidade (8,87) e a confiança (7,86), assim como para o presente estudo, em que a treinabilidade apresenta um valor de 9,56 e a confiança de 7,41. Os factores com valores médios mais baixos na nossa amostra são a definição de objectivos (5,16) e o rendimento sobre pressão (5,75), enquanto que no estudo realizado por Smith et al. (1995), são a definição de objectivos (5,48) e o coping (6,26). Em relação aos recursos pessoais, a nossa amostra apresenta um resultado médio inferior (47,78) ao de Smith et al. (1995), uma vez que este apresenta um valor de 48,35.

Relativamente ao estudo de Smith & Christensen (1995), podemos observar que os factores com resultados médios mais elevados são a treinabilidade (10,28) e a confiança (9,51), verificando-se o mesmo para a presente amostra, mas com resultados inferiores para a treinabilidade (9,56) e para a confiança (7,41). Os factores com valores médios mais baixos na nossa amostra são a definição de objectivos (5,16) e o rendimento sobre pressão (5,75), enquanto que no estudo realizado por Smith & Christensen (1995), são a definição de objectivos (6,56) e a ausência (7,24).

Seguidamente é apresentada uma comparação entre os resultados médios para a ansiedade traço neste estudo e em outros estudos realizados.

Tabela 9 – Resultados médios da ansiedade traço para o presente estudo e para os estudos Calleja et al. (1991), e De Rose & Vasconcellos (1994)

SCAT	Nossa amostra		Calleja et al. (1991)		De Rose & Vasconcellos (1994)	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Ansiedade traço	17,41	3,956	29,44	7,38	22,06	2,98

Como podemos observar na tabela 9, a presente amostra apresenta uma média de ansiedade traço inferior (17,41), à média do estudo realizado por Calleja et al. (1991) que é de 29,44, e que a média do estudo realizado por De Rose & Vasconcellos (1994) que é de 22,06. Estes resultados podem ser explicados pelo facto de as amostras dos estudos realizados por Calleja et al. (1991) e De Rose & Vasconcellos (1994) serem reduzidas, respectivamente $n=18$ e $n=35$.

De seguida apresentam-se os valores obtidos através da análise da fiabilidade dos questionários ACSI-28 e SCAT.

Quadro 7 – Resumo dos resultados da fiabilidade – ACSI-28

Resultado da fiabilidade – estatística sumária da escala	
Média: 1,7063	Nº casos válidos: 99
Desvio Padrão: 1,5354	Nº itens da escala: 28
Variância: 0,1445	Alpha: 0,7758
	Correlação da média inter-item: 0,1158

Com base na análise do quadro 7, relativo aos resultados da fiabilidade do ACSI-28, é possível verificar que o questionário referido apresenta um valor de alpha elevado (0,7758) uma vez que $\alpha > 0,7$ (Nunnaly, 1978). Estudos realizados por Smith et al. (1995) e Smith & Christensen (1995) obtiveram ambos um valor de alpha de 0,86, ou seja, um valor de alpha superior ao deste estudo.

Quadro 8 – Resumo dos resultados da fiabilidade – SCAT

Resultado da fiabilidade – estatística sumária da escala	
Média: 1,7414	Nº casos válidos: 99
Desvio Padrão: 0,7879	Nº itens da escala: 10
Variância: 0,0619	Alpha: 0,8311
	Correlação da média inter-item: 0,3328

Com base na análise do quadro 8, relativo aos resultados da fiabilidade do SCAT, é possível verificar que o questionário referido apresenta um valor de alpha elevado (0,8311) uma vez que $\alpha > 0,7$ (Nunnaly, 1978). Um estudo realizado por Martin & Mack (1996), obteve um alpha (0,88) superior ao deste estudo (0,8311).

Seguidamente apresentam-se os valores obtidos pelo teste T de student Independent Samples Test, com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o género e os factores do ACSI-28.

Quadro 9 – Grau de significância relativo aos factores do ACSI-28 por género

Factores do ACSI-28	Valor T	Sig.
Rendimento sobre pressão	-6,381	0,000

Significativa para $p \leq 0,05$

Como se pode verificar no quadro 9, existe uma diferença estatisticamente significativa (0,000) para o factor rendimento sobre pressão entre género, sendo que o sexo masculino apresenta uma média superior (6,39) ao sexo feminino (3,05) neste factor. Os resultados obtidos, indicam que o sexo masculino poderá apresentar um melhor rendimento sobre pressão que o sexo masculino, rejeitando parcialmente a hipótese inicialmente postulada de que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o género e as habilidade psicológicas.

De seguida apresentam-se os valores obtidos pelo teste T de student Independent Samples Test, com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o género e a ansiedade traço

Quadro 10 – Grau de significância relativo à ansiedade traço por género

SCAT	Valor T	Sig.
Ansiedade traço	2,884	0,005

Significativa para $p \leq 0,05$

Após a análise do quadro 10, verifica-se que existe uma diferença estatisticamente significativa (0,005) entre a ansiedade traço e o género, com o sexo feminino a apresentar uma média superior (19,68) à do sexo masculino (16,88). Os resultados obtidos, indicam que o sexo feminino poderá apresentar uma maior ansiedade traço em situação competitiva que o sexo masculino, rejeitando a hipótese inicialmente postulada de que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o género e a ansiedade traço.

Estudos realizados por De Rose et al. (1991a, 1992c), e Martin & Mack (1996), não registaram diferenças estatisticamente significativas entre género ao nível da ansiedade traço.

Em seguida apresentam-se os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o maior nível desportivo e os factores do ACSI-28.

Quadro 11 – Grau de significância relativo aos factores do ACSI-28 por maior nível desportivo atingido

ANOVA		
Factores do ACSI-28	F	Sig.
Treinabilidade	3,227	0,044

Como se pode verificar no quadro 11, existem diferenças estatisticamente significativas (0,044) entre o factor treinabilidade e o maior nível desportivo. Os resultados obtidos rejeitam parcialmente a hipótese inicialmente postulada de que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o género e as habilidades psicológicas.

Uma vez que se encontraram significâncias na tabela de homogeneidade e na tabela (Oneway ANOVA), realizou-se uma análise Post Hoc com o teste Dunnett C, constatando-se que essas diferenças estatisticamente significativas se verificam entre os níveis distrital e nacional, e distrital e internacional, sendo que o nível distrital apresenta uma média superior (11,0) à do nível nacional (9,67) e internacional (9,21). Os resultados obtidos indicam que o nível distrital poderá apresentar uma treinabilidade mais elevada que os níveis nacional e internacional.

Seguidamente apresentam-se os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o maior nível desportivo e a ansiedade traço.

Quadro 12 – Grau de significância relativo à ansiedade traço por maior nível desportivo atingido

ANOVA		
SCAT	F	Sig.
Ansiedade traço	1,811	0,169

Significativa para $p \leq 0,05$

Através da análise do quadro 12, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas (0,169) entre a ansiedade traço e o maior nível, aceitando deste modo a hipótese inicialmente postulada.

De seguida apresentam-se os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e os factores do ACSI-28.

Quadro 13 – Grau de significância relativo aos factores do ACSI-28 por anos de experiência
ANOVA

Anos de experiência	F	Sig.
Concentração	3,256	0,015
Rendimento sobre pressão	4,455	0,002
Recursos pessoais	2,470	0,05

Da análise do quadro 13, verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os factores concentração (0,015), rendimento sobre pressão (0,002) e recursos pessoais (0,05), e os anos de experiência. Os resultados obtidos rejeitam parcialmente a hipótese inicialmente postulada de que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e as habilidades psicológicas.

Uma vez que apenas se encontraram significâncias na tabela (Oneway ANOVA), realizou-se uma análise Post Hoc com o teste Tukey HSD, constatando-se que as diferenças estatisticamente significativas no factor concentração se verificam entre o nível 1 a 4 anos e o nível mais de 20, o nível 5 a 9 anos e o nível mais de 20, o nível 10 a 14 anos e o nível mais de 20, e o nível 15 a 19 anos e o nível mais de 20, sendo que o nível mais de 20 anos apresenta uma média superior (11,0) à dos níveis 15 a 19 anos (6,00), 10 a 14 anos (6,85), 5 a 9 anos (6,80), e 1 a 4 anos (6,81). Os resultados obtidos indicam que o nível mais de 20 anos poderá apresentar uma concentração melhor que os restantes níveis.

Relativamente ao factor rendimento sobre pressão, foram utilizados os mesmos procedimentos Post Hoc, constatando-se que as diferenças estatisticamente significativas se verificam entre o nível 1 a 4 anos e o nível 10 a 14, e entre o nível 1 a 4 anos e o nível 15 a 19, sendo que o nível 15 a 19 anos apresenta uma média

superior (7,50) à dos níveis 10 a 14 anos (7,15), e 1 a 4 anos (3,94). Os resultados obtidos indicam que o nível 15 a 19 anos poderá apresentar um rendimento sobre pressão melhor que os níveis 10 a 14, e 1 a 4 anos.

Quanto ao factor recursos pessoais, também foram utilizados os mesmos procedimentos Post Hoc, constatando-se no entanto que não existem diferenças estatisticamente significativas. Este resultado pode ser explicado pelo facto de a significância do factor referido se apresentar no limite para uma diferença estatisticamente significativa, ou seja, 0,05.

Em seguida apresentam-se os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e a ansiedade traço.

Quadro 14 – Grau de significância relativo à ansiedade traço por anos de experiência

ANOVA		
SCAT	F	Sig.
Ansiedade traço	1,994	0,102

Significativa para $p \leq 0,05$

Através da análise do quadro 14, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas (0,102) entre a ansiedade traço e os anos de experiência, aceitando a hipótese inicialmente postulada.

Seguidamente apresentam-se os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o escalão e os factores do ACSI-28.

Quadro 15 – Grau de significância relativo aos factores do ACSI por escalão

ANOVA		
Factores do ACSI-28	F	Sig.
Rendimento sobre pressão	5,165	0,007

Significativa para $p \leq 0,05$

Da análise do quadro 15, verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativa entre o factor rendimento sobre pressão e o escalão, rejeitando

parcialmente a hipótese inicialmente postulada de que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o escalão e os factores do ACSI-28.

Uma vez que apenas se encontraram significâncias na tabela (Oneway ANOVA), realizou-se uma análise Post Hoc com o teste Tukey HSD, constatando-se que essas diferenças estatisticamente significativas se verificam entre o escalão sénior e o escalão cadete, sendo que o escalão sénior apresenta uma média superior (6,67) à do escalão cadete (4,58). Os resultados obtidos indicam que o escalão sénior poderá apresentar um rendimento sobre pressão mais elevado.

De seguida apresentam-se os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o escalão e a ansiedade traço.

Quadro 16 – Grau de significância relativo à ansiedade traço por escalão
ANOVA

SCAT	F	Sig.
Ansiedade traço	1,202	0,305

Significativa para $p \leq 0,05$

Da análise do quadro 16, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas (0,305) na ansiedade traço entre escalão, aceitando a hipótese inicialmente postulada.

CAPÍTULO V

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

As conclusões desta investigação terão necessariamente de ter em conta por um lado o seu carácter exploratório, e por outro a escassez de estudos comparativos envolvendo atletas da mesma modalidade e que utilizem os mesmos questionários. Apesar das limitações metodológicas, podemos retirar deste estudo algumas conclusões.

1. CONCLUSÕES DE CARÁCTER DESCRITIVO

Os itens com valores médios mais altos do ACSI-28 pertencem todos ao factor F2 (treinabilidade), sendo os itens 3, 10 e 27 os mais altos respectivamente.

Os itens com valores médios mais baixos do ACSI-28 pertencem aos factores F5 (formulação de objectivos e preparação mental), F1 (confronto com a adversidade) e F6 (rendimento máximo sobre pressão), sendo os itens 13, 21 e 6 os mais baixos respectivamente.

Os itens com valores médios mais altos do SCAT são os itens 5, 14 e 11 respectivamente.

Os itens com valores médios mais baixos do SCAT são os itens 8, 2 e 15 respectivamente.

2. CONCLUSÕES DE CARÁCTER INFERÊNCIAL

Acerca das hipóteses inicialmente formuladas, os resultados obtidos permitem as seguintes conclusões:

- Existem diferenças estatisticamente significativas entre os factores do ACSI-28 e o género, ao nível do factor Rendimento sobre pressão.
- Existem diferenças estatisticamente significativas entre a ansiedade traço e o género.
- Existem diferenças estatisticamente significativas entre os factores do ACSI-28 e o maior nível desportivo atingido, ao nível do factor Treinabilidade entre os níveis distrital – nacional, e distrital – internacional.

- Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a ansiedade traço e o maior nível desportivo atingido.

- Existem diferenças estatisticamente significativas entre os factores do ACSI-28 e os anos de experiência, ao nível dos factores Concentração e Rendimento sobre pressão entre os níveis 1 a 4 anos – mais de 20, 5 a 9 anos – mais de 20, 10 a 14 anos – mais de 20, e 15 a 19 anos – mais 20.

- Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a ansiedade traço e os anos de experiência.

- Existem diferenças estatisticamente significativas entre os factores do ACSI-28 e o escalão, ao nível do factor Rendimento sobre pressão entre os escalões cadete – sénior.

- Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a ansiedade traço e o escalão.

3. RECOMENDAÇÕES

- Realizar este estudo com um número de atletas mais homogéneo em termos de variáveis independentes (género, maior nível desportivo, anos de experiência e escalão).

- Aplicar um teste de ansiedade estado (CSAI-2) em momentos competitivos.

- Realizar este estudo num só escalão incluindo a variável classificação, agrupada em níveis (sem classificação, 50 primeiros, 51 a 100, 101 a 150, 151 a 200).

- Realizar um estudo caso com os 20 primeiros tenistas do ranking nacional, com o objectivo de traçar um perfil psicológico do tenista de alto nível.

BIBLIOGRAFIA

Barbosa, L. & Cruz, J. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. Centro de Estudos em Educação e Psicologia. In J. Cruz e A. Gomes, eds. *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção*. 2, 523-548

Bastos, M., Kawasaki, S., Pereira, K., Rocco, L., Scoss, D., De Rose Jr., D. (1994). A relação entre ansiedade-traço competitiva e esporte infanto-juvenil. In D., De Rose (2000). *Resumos de Trabalhos Apresentados em Eventos Científicos 1991-1999*. São Paulo: EEFUEUSP.

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. In D., De Rose (2000). *Resumos de Trabalhos Apresentados em Eventos Científicos 1991-1999*. São Paulo: EEFUEUSP.

Caruso, C., Dzewaltowski, D., Gill, D., McElroy, M. (1990). Psychological and physiological changes in competitive state anxiety during noncompetition and competitive success and failure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 6-20.

Chartrand, J., Jowdy, D., Danish, S. (1992). The psychological skills inventory for sports: psychometric characteristics and applied implications. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 405-413.

Cox, R. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Applications*, 197-208. Third Edition. Columbia: Brown & Benchmark Publishers.

Cox, R., Liu, Z., Qiu, Y. (1996). Psychological skills of elite chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 123-132.

Crocker, P., Kowalski, K., Graham, T. (1998). Measurement of coping strategies in sport. In J. Duda, ed. *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.

Cruz, J. (1996). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. Cruz (ed.), *Manual de psicologia do desporto*. Braga

Davis, K. (1991). Performance enhancement program for a college tennis player. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 140-164.

Daw, J. & Burton, D. (1994). Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players. *The Sport Psychologist*, 8, 37-57.

Defrancesco, C. & Burke, K. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185-195.

De Rose, D., Vasconcellos, E., Calleja, C., Borges, O. (1991a). Análise comparativa de aspectos psicológicos em judocas. In D., De Rose (2000). *Resumos de Trabalhos Apresentados em Eventos Científicos 1991-1999*. São Paulo: EEFEUSP.

De Rose, D., Vasconcellos, E., Medalla, J. (1991b). Comparação de traços psicológicos entre jogadoras de basquetebol de alto nível. In D., De Rose (2000). *Resumos de Trabalhos Apresentados em Eventos Científicos 1991-1999*. São Paulo: EEFEUSP.

De Rose, D. & Vasconcellos, E. (1992a). Competitive trait-anxiety and stress behavior patterns in women basketball players. In D., De Rose (2000). *Resumos de Trabalhos Apresentados em Eventos Científicos 1991-1999*. São Paulo: EEFEUSP.

De Rose, D., Simões, A., Medalha, J., Vasconcellos, E. (1992b). Psychological traits in basketball and handball high level athletes. In D., De Rose (2000). *Resumos de Trabalhos Apresentados em Eventos Científicos 1991-1999*. São Paulo: EEFEUSP.

De Rose, D., Vasconcellos, E., Tolaine, S. (1992c). Principias reacções de ansiedade-traço competitiva em atletas de badmington. In D., De Rose (2000). *Resumos de Trabalhos Apresentados em Eventos Científicos 1991-1999*. São Paulo: EEFEU SP.

De Rose, D., Vasconcellos, E., Medalha, J., Simões, A. (1992d). Variáveis de ansiedade na personalidade competitiva de atletas de selecções brasileiras. In D., De Rose (2000). *Resumos de Trabalhos Apresentados em Eventos Científicos 1991-1999*. São Paulo: EEFEU SP.

De Rose, D., Vasconcellos, E., Medeiros, A., Cury, A. (1992e). Comparação de variáveis psicológicas entre duas equipas competitivas femininas. In D., De Rose (2000). *Resumos de Trabalhos Apresentados em Eventos Científicos 1991-1999*. São Paulo: EEFEU SP.

De Rose, D. & Vasconcellos, E. (1994). Comparação dos níveis de ansiedade-traço competitiva entre jovens atletas de esportes individuais e coletivos. In D., De Rose (2000). *Resumos de Trabalhos Apresentados em Eventos Científicos 1991-1999*. São Paulo: EEFEU SP.

De Rose, D. & Vasconcellos, E. (1997). Level of stress in youth sport: a study comparing sex, age, kind of sport and time of practice. In R. Lidor e M. Bar-Eli, eds. *Proceedings of the IX ISSP World Congress of Sport Psychology*. Israel: ISSP.

Duda, J., ed. (1998). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Cap. 8 e 11. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.

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 and Exercise Psychology*, 21, 205-229.

Ferraro, T. & Shannon, R. (2002). Why athletes resist sport psychology. *Athletic Insight*, vol. 2, nº 3.

Fisher, A. & Zwart, E. (1982). Psychological analysis of athletes' anxiety responses. *Journal of Sport Psychology*, 4, 139-158.

Frischknecht, P. (1989). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*, II série, 13, 21-28. Direcção Geral dos Desportos.

Gill, D. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. Champaign, Il: Human Kinetics Publishers, Inc.

Gomes, A. & Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 16, 35-40. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J., Vevera, M. (1987). Relationship between competitive state anxiety inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 33-42.

Gould, D. & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions. In T. Horn, ed. *Advances in Sport Psychology*, 120-131. Champaign, Il: Human Kinetics Publishers, Inc.

Gould, D. & Udry, E. (1993). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 26, nº 4, 478-485.

Gould, D., Damarjian, N., Medbery, R. (1999). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The Sport Psychologist*, 13, 127-143.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.

Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.

Greer, H. & Engs, R. (1986). Use of progressive relaxation and hypnosis to increase tennis skill learning. *Perceptual and Motor Skills*, 63, 161-162.

Hellstedt, J. (1987). Sport psychology at a ski academy: teaching mental skills to young athletes. *The Sport Psychologist*, 1, 56-68.

Humara, M. (2001). The relationship between anxiety and performance: a cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight*, vol. 1, n° 2.

Karteroliotis, C. & Gill, D. (1987). Temporal changes in psychological and physiological components of state anxiety. *Journal of Sport Psychology*, 9, 261-274.

Karteroliotis, C. (1997). The factorial validity of SCAT in greek students: testing the assumption of equivalent structure and mean differences across gender. In R. Lidor, e M. Bar-Eli, eds. *Proceedings of the IX ISSP World Congress of Sport Psychology*. Israel: ISSP.

Kioumourtzoglou, E., Tzetzis, G., Derri, V., Mihalopoulou, M. (1997). Psychological skills of elite athletes in different ball games. *Journal of Human Movement Studies*, 32, 79-93. Teviot Scientific Publications.

Kreiner-Philips, K. & Orlick, T. (1993). Winning after winning: the psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, 7, 31-48.

Leddy, M., Lambert, M., Ogles, B. (1994). Psychological consequences of athletic injury among high-level competitors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 347-354.

Leffingwell, T., Rider, S., Williams, J. (2001). Application of the transtheoretical model to psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 15, 168-187.

Lewthwaite, R. (1990). Threat perception in competitive trait anxiety: the endangerment of important goals. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 280-300.

Lozano, D. (2001). Variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo: motivación, activación y ansiedad. *Revista Digital*, ano 7, nº 40.

Mahoney, M., Gabriel, T., Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.

Martens, R., Vealey, R., Burton D., eds. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*, 91-102. Champaign: Human Kinetics Publishers, Inc.

Martin, J. & Gill, D. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self efficacy, anxiety and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 149-159.

Martin, K. & Mack, D. (1996). Relationship between physical self presentation and sport competition trait anxiety: a preliminary study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 75-82.

Monteiro, A., Bastos, M., Mangold, R., Rocco, L., Scoss, D., De Rose Jr., D. (1994). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: comparação de diferentes faixas etárias em função do sexo. In D., De Rose (2000). *Resumos de Trabalhos Apresentados em Eventos Científicos 1991-1999*. São Paulo: EEFUEUSP.

Murphy, S. & Tammem, V. (1998). In search of psychological skills. In J. Duda, ed. *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.

Newton, M. & Duda, J. (1995). Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1107-1112.

Nunnally, J (1978). *Psychometric Theory*. McGraw Hill.

Roales-Nieto, J. (1994). Psicología del deporte aplicada al deportista. In J. Roales-Nieto, e M. Noguera, eds. (1994). *Psicología y pedagogía de la Actividad Física e el Deporte*. Siglo Veintiuno de España Editores, S. A.

Orlick, T. & Partington, J. (1987). The sport psychology consultant: analysis of critical components as viewed by canadian olympic athletes. *The Sport Psychologist*, 1, 4-17.

Orlick, T. (1990). *In Pursuit of Excellence – How to Win in Sport and Life Through Mental Training*, 16-17, 66-67, 71-74, 81, 85-86.. Second Edition. Champaign, IL: Leisure Press.

Ostrow, A., ed. (1990). *Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.

Page, S., Sime, W., Nordell, K. (1999). The effects of imagery on female college swimmers' perceptions of anxiety. *The Sport Psychologist*, 13, 458-469.

Partington, J. & Orlick, T. (1987). The sport psychology consultant: Olympic coaches' views. *The Sport Psychologist*, 1, 95-102.

Partington, J. & Orlick, T. (1991). An analysis of olympic sport psychology consultant's best-ever consulting experiences. *The Sport Psychologist*, 5, 183-193.

Pereira, K., Bueno, A., Monteiro, A., Pedro, V., Ramos, A., De Rose Jr., D. (1994). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: comparação de diferentes faixas etárias no sexo feminino. In D., De Rose (2000). *Resumos de Trabalhos Apresentados em Eventos Científicos 1991-1999*. São Paulo: EEFUEUSP.

Perry, J. & Williams, J. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *Sport Psychologist*, 12, 169-179.

Ramos, A., Bueno, A., Mangold, R., Pedro, V., De Rose Jr., D. (1994). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: comparação de diferentes faixas etárias no sexo masculino. In D., De Rose (2000). *Resumos de Trabalhos Apresentados em Eventos Científicos 1991-1999*. São Paulo: EEFUEUSP.

Raposo, J. & Aranha, A. (2000). Algumas considerações sobre o treino mental. In J. Garganta, ed. *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos*. 111-131. FCDEF-UP.

Ryska, T. (1993). The relationship between trait and precompetitive state anxiety among high school athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 76, 413-414.

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 e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção*, 2, 491-522. Centro de Estudos em Educação e Psicologia.

Sachs, M. (1991). Reading list in applied sport psychology: psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 5, 88-91.

Sampietro, L. (1993). Specific competitions for each age, a consistent way to develop mental skills in tennis players. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira e A. Brito, eds. *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto*. Lisboa: ISSP. Págs. 1009-1012.

Silva III, J., Hardy, C., Crace, R. (1988) Analysis of psychological momentum in intercollegiate tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 346-354.

Smith, R. (1989). Conceptual and statistical issues in research involving multidimensional anxiety scales. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 452-457.

Smith, R. (1999). Generalization effects in coping skills training. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 189-204.

Smith, R. & Christensen, D. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 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 and Exercise Psychology*, 17, 379-398.

Sonstroem, R. & Bernardo, P. (1982). Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance: a re-examination of the inverted-U curve. *Journal of Sport Psychology*, 4, 235-245.

Starek, J. & McCullagh, P. (1999). The effect of self-modeling on the performance of beginning swimmers. *The Sport Psychologist*, 13, 269-287.

Taylor, J. (1993). Applying mental skills training to the specific needs of athletes and the particular demands of the sport. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira e A. Brito, eds. *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto*. Lisboa: ISSP

Terry, P., Coakley, L., Karageorghis, C. (1995). Effects of intervention upon pre-competition state anxiety in elite junior tennis players: The relevance of the matching hypothesis. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 287-296.

Terry, P., Cox, J., Lane, A., Karageorghis, C. (1996). Measures of anxiety among tennis players in singles and doubles matches. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 595-603.

Thomas, O., Hanton, S., Jones, G. (2002). An alternative approach to short-form self-report assessment of competitive anxiety: a research note. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 325-336.

Tieman, J., Peacock, L., Cureton, K., Dishman, R. (2002). The influence of exercise intensity and physical activity history on state anxiety after exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 155-166.

Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., Daroglou, G. (1999). An examination of the relationship between the intensity and direction of anxiety and performance. In Hosek, V., Tilinger, P. e Bilek, L. *Proceedings of the X European Congress of Sport Psychology*. Prague: FEPSAC. Págs. 253-255.

Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., Sideridis, G., Grouios, G. (2002). Confirmatory factor analysis of the greek version of the competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2). *International Journal of Sport Psychology*, 33, 182-194.

Ucha, F. (2001). Consideraciones psicológicas sobre la preparación técnica de los tenistas. *Revista Digital*, ano 6, nº 32.

Viana, M. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança: implicações na prestação do jovem desportista para a competição. *Treino Desportivo*, II série, 13, 52-61. Direcção Geral dos Desportos.

Weinberg, R. (1988). *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills in Tennis*. Champaign, IL: Leisure Press.

Weinberg, R. & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Second Edition. Human Kinetics Publishers, Inc.

White, S. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49-57.

Winterstein, P. & Rodrigues, M. (1997). Psychological valuation of elite/adolescent tennis players in Brazil: some results and proposals for intervention. In R. Lidor, e M. Bar-Eli, eds. *Proceedings of the IX ISSP World Congress of Sport Psychology*. Israel: ISSP. Págs. 756-758.

Wilson, P. & Eklund, R. (1998). The relationship between competitive anxiety and self-presentational concerns. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 81-97.