

**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física



**HABILIDADES PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE  
TRAÇO EM BASQUETEBOL**

Estudo Exploratório realizado com Atletas da Liga  
Profissional de Basquetebol

**FILIFE JOSÉ GOMES ROLO**

Coimbra, 2003

**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

**HABILIDADES PSICOLÓGICAS  
E ANSIEDADE NO  
BASQUETEBOL DE ALTA COMPETIÇÃO**

**(Estudo Exploratório realizado com Atletas da  
Liga Profissional de Basquetebol)**

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

**Coordenador:** Professora Doutora Ana Teixeira

**Orientador:** Mestre Pedro Gaspar



## AGRADECIMENTOS

O presente estudo possibilitou-me um enriquecimento humano, social e científico.

Assim, ao terminar esta tão importante fase da minha vida, gostaria de expressar, com toda a cortesia, os meus agradecimentos a todos aqueles que de uma forma directa ou indirecta, me ajudaram a percorrer este caminho.

Ao Mestre Pedro Gaspar, meu orientador, pela sua permanente disponibilidade, conselhos e amizade, sem os quais não seria possível a realização deste trabalho.

A todos os Treinadores das Equipas de Basquetebol que colaboraram para a realização do presente estudo.

A todos os Atletas inquiridos que muito me ajudaram para concepção deste estudo.

A todos os meus amigos de curso que realizaram este percurso a meu lado, aos companheiros de seminário e a dois grandes amigos, André e Nazário.

À minha namorada que esteve presente nos bons e maus momentos e que me deu animo e força para nunca desistir de atingir os meus objectivos.

A toda a minha família pelo incondicional apoio e incentivo. Em especial, ao meu pai que em grandes viagens me acompanhou, à minha mãe que tudo fez para que nada me faltasse e à minha irmã que muito me ajudou.

A todos o meu obrigado

# ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE FIGURAS	iii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	iii
ÍNDICE DE TABELAS	iii
ÍNDICE DE QUADROS	iv
RESUMO	v
<b>CAPÍTULO - I _INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO - II _REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>3</b>
AS HABILIDADES MENTAIS .....	3
1. AS HABILIDADES MENTAIS.....	3
1.2. O INÍCIO DAS HABILIDADES MENTAIS .....	3
2. A REJEIÇÃO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS .....	5
2.1. PELOS TREINADORES.....	5
2.2. PELOS ATLETAS.....	5
3. A IMPORTÂNCIA DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS NO DESPORTO .....	6
4. AS HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O RENDIMENTO DESPORTIVO.....	6
5. CARACTERÍSTICAS DOS ATLETAS DE SUCESSO - “PEAK PERFORMANCE” .....	7
6. INVENTÁRIOS REALIZADOS NO ESTUDO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS .....	10
7. AS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM BASQUETEBOL.....	13
8. BASQUETEBOL E O “ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY – ACSI - 28” ...	15
ANSIEDADE .....	17
1. DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE.....	17
2. ANSIEDADE TRAÇO E ESTADO.....	18
3. ANSIEDADE COMPETITIVA .....	19
4. TEORIAS SOBRE A RELAÇÃO ENTRE A ANSIEDADE E O RENDIMENTO NO DESPORTO.....	20
4.1. TEORIA DO DRIVE .....	20
4.2. HIPÓTESE DO U-INVERTIDO .....	20
4.3. TEORIA MULTIDIMENSIONAL.....	21
4.4. TEORIA DA CATÁSTROFE DO RENDIMENTO.....	22

4.5. TEORIA DA ZONA ÓPTIMA DE FUNCIONAMENTO INDIVIDUAL .....	24
6. PRINCIPAIS INSTRUMENTOS PARA MEDIR A ANSIEDADE.....	26
7. FONTES DE ANSIEDADE.....	28
8. ANSIEDADE E PERFORMANCE .....	29
9. ANSIEDADE E HABILIDADES PSICOLÓGICAS.....	30
10. ESTUDOS REALIZADOS EM ANSIEDADE.....	30
11. ANSIEDADE E BASQUETEBOL.....	33
CARACTERIZAÇÃO PSICOLÓGICA DA MODALIDADE DE BASQUETEBOL.....	36
<b>CAPÍTULO - III _METODOLOGIA .....</b>	<b>38</b>
1. PLANIFICAÇÃO E ORGANIZAÇÃO EXPERIMENTAL.....	38
1.2. PERTINÊNCIA DO ESTUDO .....	38
1.3. FORMULAÇÃO DOS OBJECTIVOS .....	39
1.4. FORMULAÇÃO DAS HIPÓTESES.....	40
2.1. CONSTITUIÇÃO DA AMOSTRA.....	41
3. INSTRUMENTOS .....	42
4. PROCEDIMENTOS .....	44
4.1. PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS .....	44
4.2. PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS.....	44
4.3. DEFINIÇÃO DAS VARIÁVEIS.....	45
5. CARACTERÍSTICAS PSICOMÉTRICAS DOS QUESTIONÁRIOS.....	45
<b>CAPÍTULO - IV _APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>46</b>
1. ESTATÍSTICA DESCRITIVA DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO.....	46
1.1. AS HABILIDADES PSICOLÓGICAS .....	48
2. ESTATÍSTICA INFERÊNCIAL.....	52
2.2. A ANSIEDADE TRAÇO.....	58
2.2. AS HABILIDADES PSICOLÓGICAS E A ANSIEDADE TRAÇO.....	62
<b>CAPÍTULO - V _CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES FUTURAS .....</b>	<b>63</b>
1. CONCLUSÕES.....	63
2. RECOMENDAÇÕES.....	64
<b>CAPÍTULO - VI _BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>65</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>76</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Teoria do U-invertido e teoria do <i>Drive</i> .....	21
Figura 2 - Teoria multidimensional .....	22
Figura 3 - Teoria da catástrofe.....	23
Figura 4 - Zona Ótima de Funcionamento Individual .....	25

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Representatividade da amostra por clubes .....	41
--	----

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 2 – Tabela de frequência de jogadores por posição em campo .....	46
Tabela 3 – Tabela de frequência relativamente ao maior nível competitivo atingido pelos jogadores .....	47
Tabela 4 – Tabela de frequência do número de anos de experiência dos atletas .....	47
Tabela 5 – Tabela de frequência de sessões de treino por semana e de horas de treino por sessão.....	47

## ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Resultados da fiabilidade dos questionários .....	45
Quadro 2 – Valores dos recursos de confronto (ACSI-28) por equipas .....	48
Quadro 3 – Comparação dos valores de recursos de confronto com outros estudos.....	49
Quadro 4 - Valores das sub-escalas do ACSI-28 por equipas.....	50
Quadro 5 - Valores das sub-escalas do ACSI-28 para estudos realizados por vários autores.....	51
Quadro 6 – Diferenças dos recursos de confronto e das competências psicológicas em função das equipas .....	52
Quadro 7 - Diferenças retiradas das tabelas de post hoc para os recursos de confronto em função das equipas.....	53
Quadro 8 - Diferenças retiradas das tabelas de post hoc para as sub-escalas em função das equipas.....	53
Quadro 9 – Correlação inter-escalas do ACSI - 28 .....	54
Quadro 10 – Correlação inter-escalas do ACSI - 28 e número de sessões de treino.....	55
Quadro 11 – Diferenças dos recursos de confronto e das competências psicológicas em função da posição em campo .....	55
Quadro 12 – Diferenças dos recursos de confronto, das competências psicológicas em função dos anos de experiência .....	56
Quadro 13 - Diferenças retiradas das tabelas de post hoc para as sub-escalas em dos anos de experiência.....	56
Quadro 14 – Teste-T entre o nível competitivo e os recursos de confronto.....	57
Quadro 15 – Valores do SCAT por equipas .....	58
Quadro 16 – A ansiedade traço em função das equipas .....	58
Quadro 17 – Diferenças da ansiedade traço em função dos anos de experiência .....	60
Quadro 18 - Diferenças retiradas das tabelas de post hoc na ansiedade traço em função dos anos de experiência .....	61
Quadro 19 – Correlação entre as sub-escalas, os recursos de confronto do ACSI - 28 e a ansiedade traço.....	62



## **RESUMO**

Este estudo foi desenvolvido com o intuito de examinar as habilidades psicológicas e ansiedade traço de jogadores profissionais de basquetebol que jogam actualmente na Liga Profissional – TMN. Foram recolhidos dados de 80 jogadores, para tal foram utilizados dois instrumentos de acesso psicológico, o Athletic Coping Skills Inventory – 28 (ACSI - 28) e o Sport Competition Anxiety Test (SCAT). Os atletas caracterizam-se por possuir elevados recursos psicológicos nomeadamente, elevados níveis de confronto com a adversidade, treinabilidade, confiança e motivação, concentração e rendimento sob pressão. Revelaram ainda dispor níveis de ansiedade traço baixos. As características psicológicas encontradas verificam a corrente investigação da psicologia do desporto nas características associadas à performance (Gould et al., 2002). É também sugerido que os anos de prática, o número de horas de treino o nível competitivo, etc. influenciam a performance. Os resultados são discutidos relativamente aos estudos de Goudas et al. (1998) e Kioumourtzoglou (1997) na investigação das habilidades psicológicas e relativamente aos estudos de Braithwaite (1998), Martens et al. (1990) e De Rose et al. (1991) na investigação da ansiedade.

# **CAPÍTULO - I**

## **INTRODUÇÃO**

São grandes os contributos que ciências como a Fisiologia do Treino, a Biomecânica ou a Pedagogia do Desporto têm dado para a optimização do rendimento desportivo ou para a predição do sucesso do atleta. Contudo, os estudiosos dos factores determinantes do sucesso em desporto são, cada vez mais, confrontados com o facto de atletas que à partida reuniam todas as condições, físicas, técnicas, para se qualificarem entre os primeiros falharem, seja em competição, seja ao longo do processo de treino.

Alguns treinadores já sentiram a frustração de trabalhar com atletas que, durante as sessões de treino se superam e, em competição falham os seus objectivos cometendo erros em tarefas de baixa complexidade. No entanto, atletas menos dotados fisicamente superam as suas capacidades quando submetidos à pressão de uma competição. Qual será a causa desta discrepância na performance? Como as diferenças físicas não conseguem explicar as diferenças de performance existentes, muitos assumem que estas diferenças se devem a factores psicológicos (Murphy & Tammen, 1998).

O treino das habilidades psicológicas refere-se a uma sistemática e consistente prática de habilidades mentais. Atletas e treinadores sabem que as habilidades físicas são aprendidas através de milhares de repetições. Da mesma forma que acontece com as habilidades físicas, as habilidades psicológicas como a concentração, arousal, auto-confiança e motivação necessitam de ser treinadas regularmente (Weinberg & Gould, 1999).

Os factores psicológicos são uma das razões que mais vezes são apontadas por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados (Gomes & Cruz, 2001).

Cada vez mais o campeão é considerado como um atleta psicologicamente forte, tornando-se importante identificar os factores que levam esses atletas a atingir tais proezas.

Este trabalho é constituído por seis capítulos, no capítulo I – Introdução, é realizada uma abordagem geral ao tema e uma breve análise do trabalho realizado. No capítulo II – Revisão da Literatura, é realizada uma síntese do estado da arte e

dos poucos trabalhos realizados neste tema. Inicialmente começamos por fazer uma conceptualização dos temas, habilidades psicológicas e ansiedade, apresentando as principais teorias, seguidos dos principais instrumentos de medida e finalmente especificando alguns estudos já realizados nestes domínios, quando existentes.

No capítulo III – Metodologia, apresentamos os procedimentos adoptados na realização deste trabalho, a amostra é constituída por 80 jogadores de Basquetebol de alta competição do sexo masculino com uma média de idades de 23,78 e um desvio padrão de 4,05.

O instrumento utilizado para medir as habilidades psicológicas foi o Athletic Coping Skills Inventory – 28 (ACSI - 28) realizado por Smith et al. (1995). Para medir a ansiedade foi utilizado o Sport Competition Anxiety Test (SCAT) realizado por Martens et al. (1990).

No que concerne ao tratamento estatístico dos dados obtidos foi utilizado o programa S.P.S.S. for Windows versão 11.0 e Microsoft Excel versão XP.

Realizámos a estatística descritiva e inferencial, recorrendo às medidas de tendência central, tais como a média e o desvio padrão, a análise de variância foi realizada com a ANOVA (One-Way), o coeficiente de Pearson, entre outros.

No capítulo IV – Apresentação e Discussão dos Resultados, apresentamos os resultados obtidos através do tratamento estatístico e discutimos, comparando com outros estudos.

No capítulo V – Conclusões e Recomendações Futuras, expomos as principais conclusões do nosso estudo, com base nos resultados obtidos, bem como são propostas algumas sugestões para futuros trabalhos neste âmbito.

No capítulo VI – Bibliografia, apresentamos a listagens dos autores das fontes consultadas para a realização deste trabalho.

# CAPÍTULO - II

## REVISÃO DA LITERATURA

### AS HABILIDADES MENTAIS

#### 1. AS HABILIDADES MENTAIS

Vealey (1988), define habilidades mentais como sendo técnicas e estratégias desenhadas para ensinar ou melhorar habilidades mentais que facilitam a performance e a aproximação positiva ao desporto de competição.

#### 1.2. O INÍCIO DAS HABILIDADES MENTAIS

Coleman Griffith foi um pioneiro nesta área. Martens (1987) citado por Murphy & Tammen (1998) cita de um manuscrito de Griffith escrito em 1930:

“ Nós sabemos que alguns homens [procuram] ver melhor que os outros ... alguns homens [procuram] ter um melhor tipo de atenção que os outros ... alguns homens têm uma melhor imaginação do que outros ... se dermos conta de que somos aquilo que somos em todas estas habilidades psicológicas devido sobretudo à forma como fomos treinados, devemos descobrir que é bom podemos fazer algo sobre alguns deles ... O treinador que sabe algo sobre habilidades psicológicas pode esperar treinar os seus atletas nas habilidades psicológicas como nas físicas.”

Os investigadores desde à muito que se interessam pelos factores psicológicos que afectam a performance. Tendo-se tentado desde logo medir esses factores baseando-se na teoria da personalidade traço. Alguns instrumentos como “Athletic Motivation inventory” (AMI) (Tukto & Ogilvie, 1969, citado por Murphy & Tammen, 1998) foram criados para medir características como a agressividade, determinação e “drive”. Nos anos 70, 80 surgiu uma nova teoria, a teoria da aprendizagem social, que levou ao desinteresse dos investigadores pelas características fisiológicas e ao interesse pelas influencias do envolvimento social sobre as diferenças comportamentais entre indivíduos. Esta teoria assentava no

pressuposto de que as diferenças individuais eram o resultado das experiências de aprendizagem (Murphy & Tammen, 1998).

Mais tarde surgiu a investigação qualitativa que tinha como base identificar a natureza das habilidades psicológicas.

Desta forma Orlick & Partington (1988), realizaram um estudo com 160 atletas olímpicos, tendo identificado elementos comuns que levaram ao sucesso dos atletas. A qualidade do treino, definição de objectivos diários, imagética, simulação de treino e preparação mental, foram os elementos encontrados.

Depois de se ter conseguido identificar as características comuns, era necessário agora individualiza-las. Surgiu então uma nova etapa, a procura de diferenças individuais, esta procura assentou na pressuposta diferença entre atletas experientes e inexperientes e entre atletas bem sucedidos e mal sucedidos (Murphy & Tammen, 1998).

Morris & Thomas (1995) no seu modelo de aumento de performance, separam as habilidades dos atributos do atleta (ex. estado de alerta, motivação e liderança) de técnicas usadas para influenciar essas habilidades (ex. relaxamento físico e terapia). No entanto Murphy & Tammen (1998), preferem não acreditar na arbitrariedade deste modelo, mas considera importante a performance atlética como um processo dividido em três fases.

- Numa primeira fase o atleta deverá identificar o estado psicológico que o leva ao topo da sua performance, identificando um estado ideal.

- A segunda fase deste processo prevê que o atleta monitorize o seu estado psicológico, por forma a determinar se será necessário efectuar alterações, por exemplo, um atleta pode monitorizar a sua ansiedade e decidir que necessita de baixar a sua tensão muscular podendo assim competir a um nível mais elevado.

- A última fase está relacionada com o processo de controlo da performance, é a fase em que se efectuam as alterações necessárias tendo em vista uma modificação do comportamento, emoções ou cognição. Esta fase é descrita através dos actos realizados pelos atletas, (ex. respiração profunda, imagética).

No entanto, o mesmo autor refere que este modelo de gerência da performance não esgota o uso das habilidades psicológicas, estas podem ser utilizadas como forma de resolver problemas ou em inúmeras outras situações.

## 2. A REJEIÇÃO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS

### 2.1. PELOS TREINADORES

Weinberg & Gould (1995), indicam três razões básicas que levam muitos treinadores e atletas a ignorar as habilidades psicológicas. A primeira, é a falta de conhecimento. Muitos treinadores não entendem como ensinar as habilidades psicológicas, não tiveram acesso a técnicas para ensinar e aprender essas habilidades. A segunda razão, prende-se com o pensamento de que as habilidades psicológicas são imutáveis, algumas pessoas pensão que os atletas nascem com um dom, mas eles treinam horas sem conta, o mesmo acontece com as habilidades psicológicas elas necessitam de ser treinadas e integradas com as habilidades físicas. A terceira razão apresentada é a falta de tempo, muitos treinadores afirmam que o tempo que têm mal chega para o treino físico quanto mais para o treino mental. Estes pensão que a derrota está relacionada sempre com factores físicos e não mentais.

### 2.2. PELOS ATLETAS

Schuijers (1997) e Shambrook & Bull (1997) alertam que a forma de contacto entre os psicólogos do desporto e os atletas pode fazer a diferença entre a aceitação e a rejeição das habilidades psicológicas.

Ferraro & Rush (2000) dizem mesmo que, os atletas têm um enorme medo de ver, encarar, reconhecer ou experimentar qualquer sensação de afecto, de facto a ideia de consultar um psicólogo pode ser uma ideia aterradora para eles.

Por vezes o treino das habilidades psicológicas é considerado como um treino de atletas de elite a que só estes têm acesso. Mas o treino destas habilidades é adequado a todos os atletas, incluindo jovens atletas (Williams, 1986b; Orlick & McCaffrey, 1991; Weiss, 1991; Srebro, 1997; Gould et al., 1999) e a populações especiais como portadores de deficiências mentais (Travis & Saches, 1991).

Outros pensão que a psicologia do desporto não passa de uma conversa sem sentido no entanto, muitos estudos e relatos de treinadores e atletas indicam que as habilidades psicológicas aumentam a performance (Weinberg & Comar, 1994).

### 3. A IMPORTÂNCIA DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS NO DESPORTO

Os factores psicológicos são uma das razões que mais vezes são apontadas por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados (Gomes & Cruz, 2001), em que, a identificação de determinadas relações entre personalidade ou características psicológicas e alguns critérios de sucesso, pode levar ao diagnóstico e predição do comportamento e do sucesso futuro no desporto (Cruz, 1991; Vealey, 1992).

Cox et al. (1994) expressa que os "Atletas possuem habilidades físicas e psicológicas que lhes possibilitam o sucesso no meio desportivo e acarretam tarefas específicas em desportos individuais e colectivos. Estas habilidades psicológicas possibilitam a aproximação a uma situação de competição com confiança e conhecimento que o corpo e a mente estão preparados para uma performance óptima".

Desta forma, a maioria dos treinadores consideram que o desporto é cinquenta por cento mental e, em algumas modalidades como o ténis e o golfe, essa percentagem aumenta podendo atingir valores que variam entre os oitenta e os noventa por cento, no entanto, os atletas treinam fisicamente durante dez ou vinte horas semanais e ignoram ou dedicam pouco tempo ao treino mental (Weinberg & Gould, 1995; Williams, 1986a).

Williams (1986a), refere que a execução plena é uma consequência de factores físicos e mentais, citando Mark Spitz “a este nível de competição, a diferença entre ganhar e perder é, em noventa e nove por cento de índole psicológica”. Schilling (1993) refere que o corpo e a mente têm de formar uma unidade.

### 4. AS HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O RENDIMENTO DESPORTIVO

No geral, podemos dizer que há consenso sobre os aspectos mais relevantes para o rendimento desportivo (Raposo & Aranha, 2000). Desde á muito tempo que psicólogos do desporto realizaram estudos tentando verificar o que distinguiu os atletas que eram seleccionados para participar em provas importantes e os que não eram seleccionados assim, maior auto-confiança, menor e melhor controlo do nível

de ansiedade e maior número de auto-instruções positivas foram os resultados encontrados por Mahoney & Avenier (1977), Meyers et al. (1979), Highlen & Benett (1979), Gould et al. (1981), Highlen & Benett 1983, citados por Williams (1986a).

## 5. CARACTERÍSTICAS DOS ATLETAS DE SUCESSO - “PEAK PERFORMANCE”

Treinadores e atletas pertencentes ao Comité Olímpico dos Estados Unidos (National Governing Body Sport Programs) relataram, num estudo realizado por Gould et al. (1991) que consideram como importante o treino das habilidades psicológicas, nomeadamente, a utilização de estratégias como: o treino do relaxamento, concentração, imagética, coesão de equipa, concentração, treino da atenção e os monólogos.

Outro estudo realizado com atletas olímpicos canadianos que atingiram a sua performance máxima, planearam a sua competição e previram as interferências tendo conseguido canalizar de uma forma positiva a ansiedade e o arousal. Estes atletas determinaram objectivos diários, estavam confiantes e praticavam imagética positiva, tendo-se verificado um compromisso total na perseguição da excelência (Orlick & Partington, 1988).

De acordo com Gould et al. (1999) num estudo realizado com atletas e treinadores de oito equipas Olímpicas, (Atlanta US) verificou-se existirem diferenças entre as equipas que excederam na sua performance e aquelas que falharam as previsões. As equipas que excederam as expectativas participaram em programas de treino, experienciaram o apoio das multidões, da família ou dos amigos, utilizaram preparação mental e estavam altamente focados e empenhados. As equipas que falharam demonstraram problemas no planeamento, na coesão da equipa, falta de experiência, problemas em viajar, problemas de treinabilidade e encorajamento relacionados com focagem e empenhamento. Os autores afirmam que atingir o “peak performance” nos Jogos Olímpicos é um processo complexo e delicado influenciado por uma variedade de factores psicológicos, físicos, sociais e factores organizativos.

Orlick & Partington's (1988) enfatizaram também a importância da preparação mental, do empenho total na perseguição da performance de excelência e do treino de alta qualidade na performance Olímpica. O não estar preparado para lidar com distrações, a mudança de coisas que anteriormente funcionavam, a



selecção de equipas tardia e a incapacidade de reconcentração após distração foram associados com performances pobres.

Williams and Krane's (1998) concluíram que planos e rotinas bem desenvolvidas, elevados níveis de motivação e empenhamento, a utilização de habilidades para lidar com distrações e eventos inesperados estavam associados com elevada performance Olímpica.

Gould et al. (1992a, 1992b) num estudo realizado Wrestler's Olímpicos verificaram que rotinas de preparação mental, a focagem em técnicas estratégicas e estratégias motivacionais estavam associadas com elevada performance, o contrário, a não aderência à preparação de rotinas estava associado a performances pobres.

De acordo com Gomes & Cruz (2001) as características que diferenciam os atletas entre si e que estão associadas a rendimentos desportivos óptimos, são: 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 visualização mental, g) boa capacidade para controlar os níveis de ansiedade e os níveis de activação, h) desenvolvimento de planos e rotinas mentais competitivos, i) capacidade para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados e/ou distrações. Lesyk (1998) apresenta também nove habilidades psicológicas muito idênticas às referidas anteriormente, intervenções posteriores demonstraram que estas habilidades podem ser desenvolvidas e aprendidas (Sanchez & Lesyk, sd.).

Williams & Krane (1998) ao abordar as características psicológicas para obter "Peak Performance" refere que é necessário a presença das emoções certas e positivas de forma a mobilizar reacções fisiológicas que são necessárias para um desempenho óptimo. Refere também algumas características que podem variar individualmente mas, considera que as seguintes características levam a uma melhoria da performance:

- auto-regulação do arousal (energizado mas relaxado, sem medo);
- elevada auto-confiança;
- concentração;
- no controlo sem forçar;
- preocupação positiva com o desporto (imagética e pensamentos);

- determinação e empenho.

Mahoney et al. (1987) Realizaram um estudo com o objectivo de identificar as diferentes habilidades existentes entre atletas de elite e não elite e comparar o perfil psicológico descrito pelos atletas de elite com o predito por psicólogos, que seria a descrição do atleta ideal. Como instrumento de recolha de informação os autores utilizaram o PSIS tendo-se verificado que as características que diferem os atletas de elite dos restantes são: concentração, controlo da ansiedade, auto-confiança, preparação mental e motivação. O perfil ideal realizado pelos psicólogos na generalidade correspondeu com o dos atletas.

Utilizando o mesmo questionário, White (1993) verificou que as esquiadoras do sexo feminino são mais orientadas dentro da equipa, classificaram-se com maior importância nos aspectos sociais e afiliativos que os atletas do sexo masculino.

Cox & Liu (1993) na sua “Cross Cultural Investigation” compararam habilidades psicológicas entre atletas Chineses masculinos e femininos e atletas Americanos a nível universitário em atletismo, basquetebol, voleibol e natação. Os autores de uma forma geral identificaram que atletas masculinos exibem habilidades psicológicas superiores às atletas femininas, da mesma forma que os atletas chineses apresentam habilidades psicológicas superiores aos americanos. Verificaram ainda, que os atletas de voleibol gozavam de níveis mais elevados de habilidades psicológicas. Os autores encontraram algumas excepções, as diferenças encontradas a nível do género não se verificaram para a modalidade de atletismo e as equipas americanas de basquetebol apresentaram níveis de habilidades psicológicas muito superiores aos atletas chineses.

Posteriormente Cox et al. (1996) propôs com o PSIS R-5 verificar as diferenças psicológicas em atletas chineses de várias modalidades, atletismo, esgrima e ginástica. Propôs ainda verificar na modalidade de atletismo se, atletas de elite apresentavam habilidades psicológicas superiores a atletas universitários. Os resultados demonstraram que atletas masculinos de atletismo e ginastas femininas exibiram pontuações significativamente mais baixas na motivação em relação a outros desportos e géneros, semelhante ao encontrado por Cox & Liu, (1993). Atletas de elite chineses de atletismo demonstraram ter uma equipa menos unida que atletas femininas da mesma modalidade estes resultados são consistentes com Cox & Liu (1993) e com White (1993) na modalidade de esgrima e ginástica. Os atletas de elite Chineses de atletismo (não tendo em conta o género) exibiram maiores níveis no

controlo da ansiedade e confiança que os atletas universitários praticantes da mesma modalidade.

Em Portugal, num estudo realizado por Cruz (1994) com 256 atletas de alta competição de ambos os sexos, onde estão incluídas modalidades como o voleibol, andebol, natação e atletismo o autor pretendia identificar: os factores e/ou variáveis psicológicas que melhor discriminavam e diferenciavam atletas com diferentes níveis de sucesso desportivo na alta competição, avaliar a prevalência de dificuldades ou “déficits” de competências psicológicas em atletas de alta competição e avaliar a existência de diferenças em função do sexo e do tipo de desporto (individual/colectivo), nas competências psicológicas dos atletas. Os resultados obtidos revelam que os atletas de elite bem sucedidos caracterizam-se e distinguem-se por um maior nível de autoconfiança e motivação, assim como pelos baixos níveis de ansiedade e pensamentos interferentes com a concentração em situações de competição, verificou-se também que um número significativo de atletas alta competição (entre vinte e trinta por cento) parece experienciar dificuldades e/ou problemas psicológicos ao nível do controle da ansiedade competitiva, da autoconfiança e da motivação.

## 6. INVENTÁRIOS REALIZADOS NO ESTUDO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Ao longo dos tempos foram desenvolvidos vários testes que permitiram identificar e medir as habilidades psicológicas, no entanto podemos verificar que alguns dos inventários criados não oferecem muita fiabilidade. O “Athletic Motivation Inventory” (AMI); Tutko et al. (1969), citado por Murphy & Tammen (1998), foi construído para medir algumas características a que hoje podemos chamar de habilidades psicológicas. Mas, os seus itens e a sua interpretação levam Murphy & Tammen & Tammen (1998) a afirmar que se tratam de traços e não de habilidades. Os onze traços identificados pelo AMI foram: esforço, agressividade, responsabilidade, liderança, autoconfiança, controlo emocional, pensamento, treinabilidade, consciência, confiança e determinação.

Davis (1991), realizou um estudo tentando validar o AMI, mas este demonstrou uma validade interna reduzida quando se procedeu à análise estatística.

Mais tarde surgiu o “Psychological Performance Inventory” (PPI) (Loehr, 1986, citado por Murphy & Tammen 1998), que poderá ter sido o primeiro teste a incorporar a componente cognitiva – comportamental o que Loehr chamou de “mental strengths and weaknesses”, o PPI era constituído por sete factores. Devido aos poucos dados existentes a validade e a fiabilidade deste inventário são desconhecidos.

Mahoney et al. (1987), criaram o “Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS)” este foi um dos inventários mais utilizados por psicólogos do desporto, o PSIS inicialmente era constituído por 51 itens e seis sub-escalas de verdadeiro ou falso que pretendiam verificar as diferenças entre atletas de elite, pré-elite e estudantes na utilização de habilidades psicológicas no desporto.

Mais tarde, surgiu uma nova versão do PSIS com 45 questões, o PSIS-R-5. Esta nova versão foi alvo de vários estudos (Martens et al., 1990; Chartrand et al., 1992). Depois de realizarem vários estudos de validade interna, de correlação (CSAI-2) e de consistência, verificaram que muitas das escalas não eram fiáveis.

Murphy & Tammen (1998) diz mesmo que não é recomendável o seu uso para futuros estudos devido às suas falhas de fiabilidade e de validade de construção”.

O “Sport-Related Psychological Skills Questionnaire (SPSQ)” realizado por Nelson & Hardy (1990) assentava no pressuposto de que o desporto de competição era um gerador de stress e que os atletas deveriam criar habilidades para lidar com o stress e para melhorar a sua performance. Este questionário demonstrou ter grande validade interna.

O “SPSQ” foi utilizado com sucesso num atleta de elite (Jones, 1993). No entanto, é necessário efectuar mais estudos para verificar a sua capacidade psicométrica, (Murphy & Tammen, 1998).

O “Golf Performance Survey” de Thomas & Over (1994) é um teste específico de habilidades psicológicas constituído por 95 itens relacionados com golfe. Este teste, depois de realizada a análise factorial exploratória, demonstrou ter uma grande validade interna. Foram comparados dois grupos de jogadores de golfe, um experiente e um iniciante, verificando-se uma maior preparação mental, um nível mais elevado de concentração, menor número de pensamentos e emoções negativas e um maior empenhamento em relação ao golfe. Outro estudo demonstrou que intervenções cognitivas que são ajustadas a um determinado desporto podem

melhorar as habilidades psicológicas, mesmo dentro de um curto prazo de dois meses (Thomas & Fogarty, 1997).

Taylor (1993) e Weinberg & Williams (1993), faz uma chamada de atenção para a importância de entender as necessidades individuais de cada atleta e as características particulares de cada desporto, através da combinação da informação proveniente destes dois factores o treino mental será optimizado para cada atleta Taylor (1993).

O OMSAT-3 é o resultado de uma evolução constante da procura de uma ferramenta que meça um vasto número de habilidades psicológicas. O OMSAT-1 era constituído por catorze escalas reagrupadas em cinco componentes: “a) foundation skills, b) psychosomatic skills, c) cognitive skills, d) competition skills, e) team dynamics, o inventário consistia em cento e catorze itens com cinco pontos de escolha (sempre, nunca e um ponto intermédio não sei). Inicialmente o teste apresentou aparente validade, mas depois de uma análise mais aprofundada o autor verificou algumas falhas, isto levou o autor a construir o OMSAT-2 esta versão era constituído por 12 escalas de habilidades psicológicas e setenta e um itens, este inventário demonstrou uma maior validade (Bota, 1993 citado por Durand-Bush et al., 2001).

O OMSAT-3 surgiu através da revisão dos itens anteriores surgindo então um inventário com quarenta e oito itens, com doze escalas e passou de cinco pontos de escolha para sete. Este novo inventário foi sujeito a vários processos estatísticos que confirmaram a sua validade interna e estabilidade temporal (Durand-Bush et al., 2001)

O “Athletic Coping Skills Inventory (ACSI - 28)”, realizado por Smith et al. (1995) demonstrou não só, ter uma grande validade interna como uma grande validade de construção e uma grande validade de critério. O objectivo deste instrumento é aceder às habilidades psicológicas utilizadas pelos atletas na elevação da sua performance.

O que continua por explicitar é se o ACSI-28 é um indicador das habilidades psicológicas ou se é um instrumento de medida da forma como se gere as habilidades (Murphy & Tammen, 1998).

Smith et al. (1995), admitem esse problema dizendo, “ nós tínhamos uma ideia geral da variedade das habilidades psicológicas que queríamos medir, mas nenhuma teoria explícita. Nós de forma alguma assumimos que as variáveis que

estamos a medir esgotam o domínio das habilidades psicológicas que podem contribuir para a performance ”.

O ACSI-28 é um passo na direcção certa (Murphy & Tammen, 1998) .

## 7. AS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM BASQUETEBOL

Desde muito cedo existiu um interesse em verificar os factores que afectam a performance dos jogadores, desta forma Meyers & Schleser (1980) realizaram um programa de habilidades psicológicas com um jogador universitário de basquetebol com o objectivo de melhorar a performance de jogo. O atleta identificou momentos em que a sua concentração era afectada por problemas de cariz pessoal ou surgiam situações em que ele tinha problemas na tomada de decisões. Os resultados desta intervenção demonstraram que o atleta melhorou a sua performance em jogo, marcando mais pontos por jogo e melhorando a percentagem de sucesso em campo.

Encontrando resultados semelhantes, Silva (1982) entrevistou junto de um atleta de basquetebol que experienciava um processo de overarousal, levando-o a cometer muitas faltas para com o adversário. Silva (1982) trabalhou com o atleta no sentido de desenvolver novos objectivos cognitivos ou focus atencionais nestas situações, usando a imagética. Após a intervenção o atleta reduziu as faltas em uma por jogo e aumentou o seu tempo de jogo em quatro minutos por jogo.

Savoy (1993) realizou um programa de treino mental com jogadoras de basquetebol, com o objectivo de aceder às características, prescrever um programa de treino mental e verificar a evolução da performance durante uma época completa. Para aceder aos atletas foram utilizados o “Test of Attentional and Interpersonal Style Nideffer’s (1981)” e uma entrevista com o atleta usando o Kroll’s (1979) “Competitive Athletic Stress Scale”. O programa de treino incluiu a imagética, focagem e energização. Os resultados demonstraram um decréscimo da ansiedade pré-jogo e um aumento das estatísticas da performance em jogo e em treino. As atletas e o treinador atribuíram a responsabilidade desta melhoria a um aumento da auto-confiança. Savoy comenta uma limitação deste estudo, que foi a não recolha de dados basais dos atletas sobre a sua ansiedade estado e da sua performance antes de iniciar o programa.

Miller & McAuley (1987), no seu estudo pretenderam verificar os efeitos de um programa de treino de determinação de objectivos e a performance dos

lançamentos da linha de lance livre. Não se verificaram diferenças acentuadas entre o grupo experimental e o grupo de controlo, no entanto, o grupo que participou na determinação de objectivos demonstrou ter maiores percepções de sucesso e expectativas de eficácia.

Kearns & Crossman (1992), verificaram no seu estudo que os três atletas aumentaram a sua performance no lançamento da linha de lance livre à medida que adoptaram a intervenção de ensaio-mental ao longo da época.

De acordo com Swain & Jones (1995), no seu estudo, três dos quatro participantes melhoraram a sua performance em basquetebol na determinação de objectivos. Nenhum dos participantes melhorou o seu nível médio aquando do uso da imagética da fase basal para a de instrução e todos os quatro participantes melhoraram em média a sua performance da fase de intervenção para a segunda fase basal. Lerner et al. (1996), obtiveram resultados semelhantes com jogadoras de basquetebol em que o objectivo era verificar a influência de um programa de determinação de objectivos e imagética nos lançamentos da linha de lance livre. Os atletas foram divididos por três intervenções: determinação de objectivos, imagética e determinação de objectivos conjuntamente com imagética. Foram avaliados os níveis basais, aplicado o programa e avaliado novamente os níveis basais. Os autores verificaram que três participantes no programa de determinação de objectivos e um no programa de determinação de objectivos conjuntamente com imagética melhoraram a sua performance. No entanto três participantes no programa de imagética diminuíram a sua performance, justificando os autores que este facto pode dever-se ao pouco tempo que os jogadores tiveram para por em prática esta habilidade.

Um exemplo de uma intervenção psicológica bem sucedida foi realizada por Buceta (1996) com uma equipa de basquetebol que participou nos Jogos Olímpicos de 1992. O autor descreve os procedimentos realizados com a equipa, concluindo que o resultado foi positivo.

## 8. BASQUETEBOL E O “ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY – ACSI - 28”

Smith & Christensen (1995), realizaram um estudo com a intenção de encontrar o papel das habilidades físicas e psicológicas como preditor de performance em jogadores de uma liga de beisebol. Este estudo indicou que nesta população as habilidades psicológicas são relativamente independentes das habilidades físicas, e ambas eram preditores da performance.

Kioumourtzoglou et al. (1997), realizou um estudo pretendendo identificar as habilidades psicológicas em atletas de elite em diferentes jogos com bola (basquetebol, voleibol, polo). Para tal, foram usados vários grupos de atletas por forma a identificar não só a existência de diferenças do grupo de controlo, mas verificar também se existem diferenças de habilidades entre os grupos dos diferentes desportos. O estudo consistiu na aplicação do ACSI-28 e do teste de habilidade analítica e expectativa de auto-eficácia a todos os atletas. Verificou-se que os três grupos de elite eram melhores em lidar com a adversidade, na determinação de objectivos e preparação mental.

Estes resultados são congruentes com os estudos de Mahoney & Avenier (1977) e Meyers et al. (1979), que verificaram que a preparação mental e a imagética são uma variável importante na distinção de atletas de sucesso e atletas menos bem sucedidos. Highlen & Bennet (1979) e Gould (1981), contradizem os estudos argumentando que a preparação mental não efectua nenhuma distinção entre grupos de elite.

Kioumourtzoglou et al. (1997) justifica estas diferenças chamando a atenção para a existência, de desportos com competências abertas e competências fechadas Highlen & Bennett (1979), e de acordo com Spink (1990) em desportos onde as habilidades são executadas em ambientes em constante mudança, poderá ser mais difícil de visualizar a performance.

No entanto, Kioumourtzoglou et al. (1997), constatou que os jogadores de basquetebol de elite apresentavam melhores resultados na variável competir sob pressão do que o grupo de controlo e os jogadores de basquetebol juniores, e eram melhores na ausência de preocupações e na auto-eficácia em relação aos jogadores juniores de basquetebol.



Outro estudo foi realizado por Goudas (1998), com o ACSI-28 que tentou verificar as propriedades psicométricas deste inventário ao ser traduzido para Grego. O autor utilizou uma amostra de cento e vinte e seis jogadores de basquetebol, tendo confirmado, depois de ter realizado uma análise factorial, a validade estrutural tendo seis das sete sub-escalas demonstrado forte consistência interna. O estudo demonstrou a existência de diferenças nas habilidades psicológicas entre jogadores de basquetebol de diferentes níveis. Os atletas mais experientes demonstraram um perfil psicológico mais positivo, demonstraram mais confiança nas suas habilidades, utilizavam a determinação de objectivos e mostraram uma maior concentração. As escalas apresentadas pelos treinadores sobre as habilidades físicas não se correlacionaram com as habilidades psicológicas verificadas no ACSI-28. Estes resultados são consistentes com os de Smith et al. (1995) e Smith & Christensen (1995), que indicam que os resultados apresentados pelos treinadores sobre as habilidades psicológicas são independentes das habilidades psicológicas percebidas pelos atletas.

Gould et al. (2002) realizaram um estudo com dez atletas olímpicos, com o propósito de aceder às suas características psicológicas, para tal os autores realizaram entrevistas, não só aos atletas mas também a um treinador e a um familiar ou parente próximo. Este estudo utilizou como forma de aceder às habilidades mentais o ACSI-28 e o “ Test of Performance Strategies - TOPS”.

O ACSI-28 demonstrou que os atletas possuíam níveis elevados de liberdade de preocupação, determinação de objectivos, preparação mental e concentração.

Os autores concluíram que, estes atletas possuem características atléticas excepcionais e que, de acordo com os resultados, o desenvolvimento psicológico é realizado através de um sistema complexo de influências. É um processo de longo termo que necessita de maturação para ser atingido, este processo é influenciado por indivíduos e agentes que intervêm directa e indirectamente. Estes resultados são congruentes com alguns estudos referidos anteriormente realizados com atletas olímpicos.

# ANSIEDADE

## 1. DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE

Devido à existência de diversas interpretações teóricas, não se encontrou uma definição formal para a palavra “ansiedade”. Diferentes vocábulos como stress, angústia, preocupação, etc., são normalmente aplicados com um significado equivalente para descrever o mesmo estado emocional (Veiga, 1995).

“A ansiedade é um estado emocional que tem sido visto como negativo e com efeitos debilitantes na performance” (Tsorbatzoudis et al., sd).

A competição desportiva é uma experiência potencialmente ansiogénica (Viana, 1989), pela sua própria natureza, objectivos e características (Cruz, 1996a). Dados de diversos estudos evidenciam a elevada incidência de stress e ansiedade no desporto de alta competição, experienciada pelos atletas, independente da idade, sexo ou nível competitivo (Jones & Hardy, 1990; Cruz, 1994).

A ansiedade desde à muito que tem vindo a ser estudada surgindo ao longo do tempo várias definições: Freud (1932) e Hull (1943), citados por Frischknecht (1990), referem que “a ansiedade tem sido entendida como a reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor”. Koogan-Larousse, sd., citado por Frischknecht (1990) define-a como um “estado psíquico acompanhado de excitação ou inibição, que por vezes comporta uma sensação de constrição na garganta”.

Para Groen (1975), citado por Serra (1980), a ansiedade deve ser entendida como um estado peculiar, desagradável, caracterizado pela antecipação de um acontecimento ameaçador ou perigoso que pode acontecer no futuro.

Izard (1977), citado por Serra (1980), define ansiedade como “um conjunto complexo de emoções. É constituída pela emoção dominante do medo, à qual se associam outras, entre as quais se podem apontar a amargura, a cólera, a vergonha, a culpa e o interesse-excitação”.

Para Bell (1983), citado por Frischknecht (1990), “A ansiedade resulta de uma maneira de encarar o mundo em geral, ou as competições em particular, e da forma como se pensa a respeito das mesmas. Muito frequentemente é o resultado duma maneira de pensar irrealista, exagerada e sempre fútil”.

De acordo com Martens et al. (1990) a ansiedade é “como um estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão associados à activação do organismo”.

Para Hackfort & Schwermezer (1993), a ansiedade é vista como uma emoção disparada por uma relação de comunicação entre as pessoas e os seus envolvimentos.

Frischknecht (1990), alega que “a ansiedade é um dos impeditivos mais comuns para uma boa performance. Na pior das hipóteses os efeitos da ansiedade criam tais dificuldades que se chega a “gelar de medo” e, no melhor dos casos, impede subtilmente a performance, perturbando a concentração”.

## 2. ANSIEDADE TRAÇO E ESTADO

O estudo da ansiedade avançou através de diversas fases, tendo obtido maior importância após os anos cinquenta, falou-se então em ansiedade traço e estado. Spielberger (1966, 1970), citado por Frischknecht (1990) e Martens et al. (1990); Spielberger (1971, 1975), citado por Freitas et al. (1980), formalizou a “state – trait theory”. Spielberger definiu ansiedade estado, como a existência ou um estado emocional imediato caracterizado por apreensão e tensão em que existe uma predisposição para perceber determinadas situações como ameaçadoras.

“ anxiety states are characterized by subjective, consciously perceived feelings of apprehension and tension, accompanied by or associated with activation or arousal of the autonomic nervous system” (Spielberger, 1966, citado por Martens et al., 1990).

A ansiedade traço é a tendência para reagir ansiosamente, isto é, as diferenças individuais para perceber uma ampla gama de circunstâncias como ameaçadoras e responder a tais situações com ansiedade estado de forma desproporcionada em intensidade em relação com a amplitude do perigo objectivo (Martens et al., 1990).

“a motive or acquired behavioural disposition that predisposes an individual to perceive a wide range of objectively nondangerous circumstances as threatening and to respond to these with state anxiety reactions disproportionate in intensity to

the magnitude of the object danger.” (Spielberger, 1966, citado por Martens et al., 1990).

Segundo Viana (1989), “o atleta que por motivos diversos apresenta objectivos competitivos irrealistas e muito elevados, antevê um desequilíbrio entre as exigências da situação e os seus recursos pessoais (físicos, técnicos, psicológicos) para responder eficazmente a essa situação, reagindo de forma ansiosa”.

### 3. ANSIEDADE COMPETITIVA

Martens (1977), citado por Viana (1989), define ansiedade competitiva como a tendência para perceber a situação de competição como ameaçadora.

Segundo Cratty (1973), citado por Frischknecht (1990), a ansiedade é uma interpretação mental, por parte do atleta, do grau de ameaça que uma situação competitiva impõe.

De acordo com Junior & Vasconcellos (1997), a ansiedade traço competitiva é uma característica relativamente estável e pode produzir variações previsíveis na performance, pode ser um indicativo de como um atleta reagiria ao interpretar certas situações competitivas ameaçadoras ao seu bem estar físico e psicológico.

A ansiedade competitiva tem sido uma questão muito estudada, no domínio da psicologia do desporto. Uma vez que, “estudiosos dos factores determinantes do sucesso em desporto são, cada vez mais, confrontados com o facto de atletas que à partida reuniam todas as condições, físicas e técnicas, para se qualificarem entre os primeiros falharem, seja em competição, seja ao longo do processo de treino” (Veiga, 1999).

Assim o “stress e ansiedade no desporto têm sido vistos como factores desadaptativos e perturbadores que, invariavelmente, prejudicam o rendimento dos atletas” (Cruz, 1996c).

## 4. TEORIAS SOBRE A RELAÇÃO ENTRE A ANSIEDADE E O RENDIMENTO NO DESPORTO

Várias hipóteses explicativas têm sido formuladas para tentar explicar a relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo, destacando-se as seguintes:

### 4.1. TEORIA DO DRIVE

Um das abordagens iniciais ao estudo da relação entre activação e rendimento foi a teoria do *drive*, tendo sido desenvolvida por Hull (1943), citado por Cruz (1996b). Posteriormente, Spence & Spence (1966), citado por Cruz (1996b), numa versão modificada desta teoria, propuseram que o rendimento é uma função multiplicativa da força do hábito e do *drive* ( $R = H \times D$ ). O conceito de *drive* tem sido utilizado na literatura como sinónimo de activação fisiológica. Por sua vez, a força do hábito refere-se à ordem hierárquica ou dominância de respostas correctas e incorrectas numa tarefa/competência específica. Esta teoria sugere um aumento da probabilidade de ocorrência de comportamentos ou respostas dominantes da hierarquia de respostas, quando aumenta o nível de activação do *drive*. O que significa que níveis elevados de activação facilitam o rendimento, no caso de comportamentos bem aprendidos ou no caso de rendimento em tarefas simples, onde as respostas dominantes na hierarquia estão correctas. Por vezes as respostas dominantes são incorrectas provocando aumentos da actividade que prejudicam o rendimento. Segundo esta teoria, a activação na fase inicial de aprendizagem prejudica o rendimento. Contudo, à medida que existe uma consolidação das habilidades, aumentos de activação facilitam o rendimento.

### 4.2. HIPÓTESE DO U-INVERTIDO

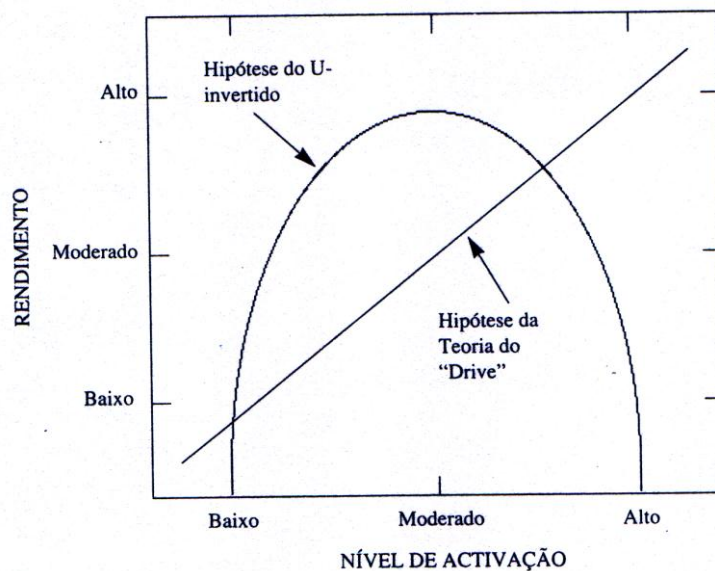
Esta teoria, também tenta explicar a relação entre *arousal* e performance (Broadhurst, 1957 e Hebb, 1955, citados por Humara, 2001).

De acordo com a hipótese do U-Invertido, à medida que aumenta o arousal assiste-se a um aumento da performance até um ponto óptimo, a partir do qual, aumentos posteriores da activação geram decréscimos do rendimento.

Contudo, e de acordo com diversos autores, existem alguns problemas metodológicos nos estudos colocando em causa a sua viabilidade e aplicabilidade (Martens et al., 1990; Vealey, 1990; Weinberg, 1989).

A figura 1 ilustra as diferentes previsões postuladas pela teoria do *drive* e pela teoria do U-invertido.

Figura 1 - Relação activação - rendimento: previsões das hipóteses do U-invertido e da teoria do *Drive* (Adaptado de Weinberg, 1989)



#### 4.3. TEORIA MULTIDIMENSIONAL

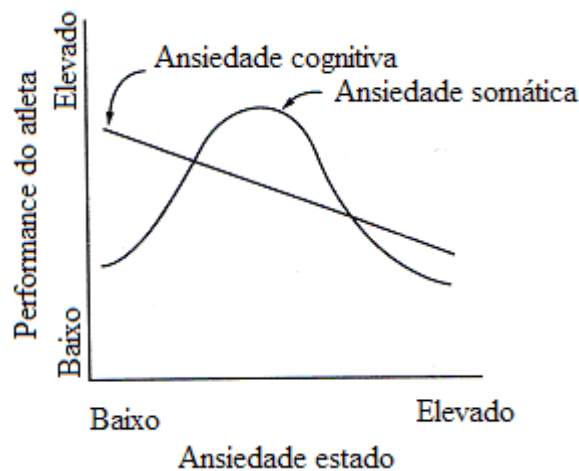
Diversos autores têm vindo a sugerir a análise da relação ansiedade – rendimento numa perspectiva multidimensional (Hardy & Fazey, 1987; Jones & Hardy, 1989, 1990; Martens et al., 1983, citados por Cruz, 1996b).

Esta teoria distingue duas componentes da ansiedade: preocupação (ansiedade cognitiva) e emocionalidade (ansiedade somática). De acordo com esta concepção, a preocupação engloba os elementos cognitivos da ansiedade, tais como as expectativas negativas e as preocupações cognitivas acerca de si próprio, acerca da situação e das potenciais consequências (Morris et al., 1981, citado por Cruz, 1996b).

Foi descoberto neste modelo que a ansiedade cognitiva possui uma relação linear negativa com a performance. Ao contrário, foi descoberto que a auto-confiança

(uma componente cognitiva) possui uma relação linear positiva com a performance. Da mesma forma, a ansiedade somática (sintomas psicológicos) mostrou ter uma relação em forma de U-invertido com a performance (Burton, 1988, citado por Humara, 2001).

Figura 2 - Teoria multidimensional, relação entre a performance e a ansiedade estado (Adaptado de Cox, 1994)

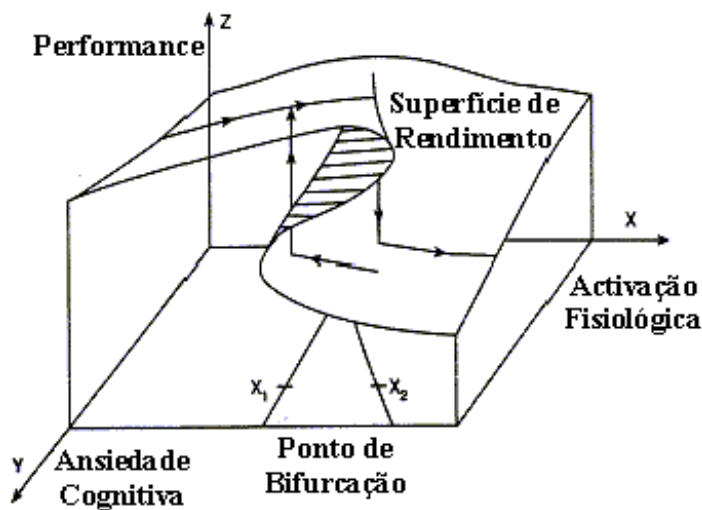


#### 4.4. TEORIA DA CATÁSTROFE DO RENDIMENTO

O modelo catastrófico da ansiedade na performance olha para os efeitos interactivos do arousal fisiológico e da ansiedade cognitiva na performance (Fazey & Hardy, 1988, citados por Humara, 2001; Hardy, 1990). O arousal fisiológico pode influenciar a performance como resultado da interpretação dos sintomas fisiológicos do indivíduo. De acordo com este modelo, o aumento da ansiedade cognitiva será benéfico para a performance na presença de baixos níveis de arousal fisiológico, verificando-se o oposto em situações de altos níveis de arousal fisiológico. Da mesma forma que, quando os níveis de ansiedade cognitiva estão muito baixos mudanças no arousal fisiológico tem pouco efeito sob a performance. No entanto, à medida que os níveis de ansiedade cognitiva aumentam o arousal fisiológico pode ter efeitos positivos ou negativos na performance dependendo dos níveis de arousal (Hardy et al., 1996).

Vários modelos de catástrofe foram desenvolvidos sendo o modelo mais comumente aplicado o da catástrofe *cusp*, figura 4.

Figura 3 - Teoria da catástrofe: Relação entre ansiedade e rendimento (Adaptado de Fazey e Hardy's, 1988, citado por Cox, 1994)



Este modelo pressupõe a natureza multidimensional da ansiedade, que engloba pelo menos duas componentes: a ansiedade cognitiva e a activação fisiológica. Trata-se de um modelo tridimensional e não linear que procura explicar as relações entre duas sub-componentes da ansiedade e a interacção entre ambas. Este modelo engloba um factor normal, um factor de divisão ou bifurcação e uma variável dependente. O factor normal (activação fisiológica) é a variável cujos aumentos estão associados ao aumento na variável dependente (rendimento), existindo uma relação linear entre ambas. O factor de divisão (ansiedade cognitiva) determina o efeito do factor normal na variável dependente (Cruz, 1996b).

A activação fisiológica é aqui entendida com uma resposta simpática de activação fisiológica, que poderá reflectir-se pela ansiedade somática ou outros indicadores fisiológicos. A ansiedade cognitiva é que determina até que ponto é que os efeitos da activação fisiológica são suaves e pequenos, grandes e catastróficos ou algo entre estes dois extremos (Fazey & Hardy, 1988, citado por Cruz, 1996b).



#### 4.5. TEORIA DA ZONA ÓPTIMA DE FUNCIONAMENTO INDIVIDUAL

Esta teoria tentou verificar as diferenças na performance em indivíduos através do conceito de Zona Ótima de Funcionamento (ZOF) (Hanin, 1980, 1986, citado por Humara, 2001). É uma teoria alternativa à hipótese de U-invertido e foi desenvolvida por Yuri Hanin (1986, 1989, 1993), citado por Cruz (1996b).

Para esta teoria existe um estado de ansiedade ótima (EAO) que é definido como sendo o nível de ansiedade-estado que permite a um determinado atleta render ao nível do seu melhor (Hanin, 1989, citado por Cruz, 1996b).

De acordo com esta teoria, cada indivíduo possui um nível ótimo de ansiedade pré-performance, que resulta em performances máximas. Mas, se a ansiedade pré-performance estiver fora da área de ZOF, demasiada alta ou baixa, a performance irá deteriorar-se (Hanin, 1980, 1986, citado por Humara, 2001).

A ZOF pode ser avaliada por:

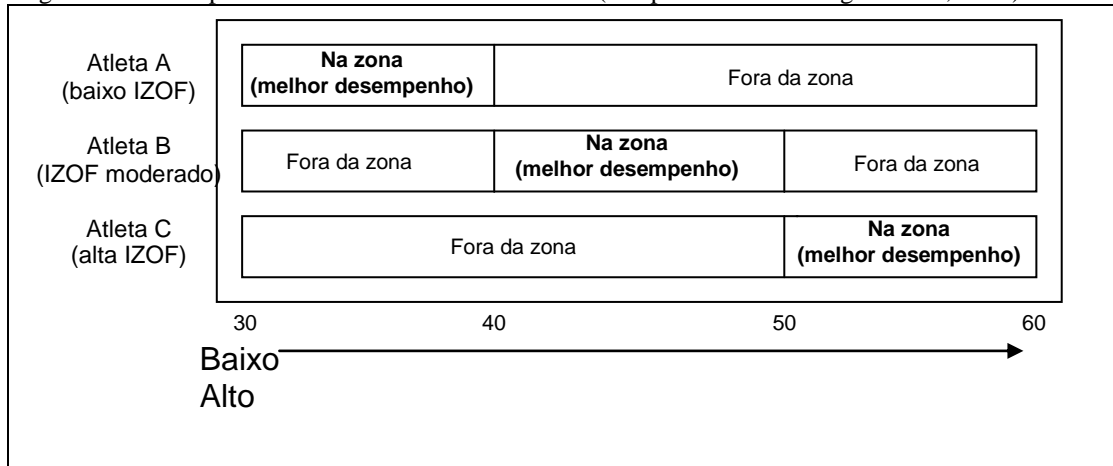
1 - avaliação sistemática dos níveis de estado de ansiedade pré-competitiva e competitiva, associados ao nível de rendimento;

2 - avaliação retrospectiva da ansiedade associada a um rendimento ou prestação anterior bem sucedida.

Para realçar a intra-individualidade foi criado o ZOFI que tem como pressupostos e hipóteses: 1- o melhor rendimento individual é atingido quando o nível de ansiedade do atleta se situa no interior das zonas ótimas individuais; 2- a ansiedade ótima é um processo individualizado e pode ser relativamente elevada, moderada ou baixa; 3- o rendimento baixo se a ansiedade antes e durante a relaxação cai fora do ZOFI previamente identificado; 4- as relações de ansiedade-rendimento são extremamente individualizadas em tarefas e situações idênticas e/ou diferentes. A teoria do ZOFI tem a vantagem de predizer de forma precisa em que nível de ansiedade-estado é que resultará um rendimento ótimo do atleta. Na perspectiva desta teoria, ao contrário do que se passava na de U-invertido, há atletas que, mesmo muito activos ou ansiosos, podem alcançar elevadas performances, enquanto outros podem necessitar de estar relaxados para atingir o seu rendimento máximo e outros há que alcançam os seus melhores resultados se se encontram moderadamente ansiosos. Não existe um nível ótimo para uma determinada tarefa, (Hanin, 1993; Raglin & Turner, 1993; Raglin & Morris, 1994, citados por Cruz, 1996b). Esta teoria

prediz de uma forma mais correcta a performance do que a hipótese do U-invertido (Hanin, 1993, citado por Humara, 2001)

Figura 4 - Zona Ótima de Funcionamento Individual (Adaptado de Weinberg e Gould, 1999)



## 6. PRINCIPAIS INSTRUMENTOS PARA MEDIR A ANSIEDADE

Antes de mencionar os vários instrumentos de avaliação mais utilizados na psicologia desportiva para determinar os níveis de ansiedade, importa indicar as várias formas de abordagem que podem ser feitas, considerando que as suas manifestações podem traduzir-se através de :

- respostas fisiológicas do organismo;
- comportamentos observáveis do indivíduo;
- detecção das situações e condições que o indivíduo considera psicologicamente perturbadoras, através de processos de auto-avaliação.

Nesta conformidade, as duas principais formas de abordagem da ansiedade podem ser feitas através das ciências biomédicas e das ciências do comportamento (Veiga, 1995).

### COMPETITIVE STATE ANXIETY-2 (CSAI-2)

Este instrumento foi elaborado por Martens et al. (1990), tendo sido, posteriormente, traduzido para português e validado por Cruz & Viana (1993). Este instrumento é baseado na distinção conceptual entre a ansiedade cognitiva e somática, e ainda uma terceira componente que é a autoconfiança. Este instrumento deve ser aplicado o mais próximo da competição.

O CSAI-2 é um instrumento de medida multidimensional, composto por 27 afirmações/questões, que tem como objectivo diagnosticar e quantificar 3 variáveis psicológicas: ansiedade cognitiva (9 itens), ansiedade somática (9 itens) e autoconfiança (9 itens).

As pontuações ou valores mais elevados em cada escala reflectem os níveis mais elevados de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança, (Martens et al., 1990).

### SPORT COMPETITION ANXIETY TEST (SCAT)

Este teste é um instrumento de avaliação psicológica, desenvolvido especialmente para a investigação desportiva, que permite determinar o traço de ansiedade e medir a predisposição do indivíduo para responder com diferentes níveis de ansiedade perante situações de competição desportiva (Martens, 1977, citado por Martens et al., 1990).

O SCAT tem duas formas o SCAT-C que se destina a crianças com idades compreendidas dos 10 aos 14 anos e o SCAT-A que se destina a pessoas adultas com idades superiores a 15 anos (Martens et al., 1990).

Se o valor for elevado reflecte a probabilidade do indivíduo em estudo ser nervoso e tenso próximo das competições. Pelo contrário, se o valor for baixo o indivíduo provavelmente consegue controlar a ansiedade muito bem e raramente entram em choque em competição (Gill, 1948).

O SCAT já demonstrou repetidamente através de estudos, apresentar uma forte consistência interna, consistente teste-reteste, consistente validade concorrente e validade de construção (Wilson & Eklund, 1998).

#### SPORT ANXIETY SCALE (SAS)

O SAS é um instrumento multidimensional de avaliação da ansiedade traço competitiva. Mais concretamente o SAS pretende medir diferenças individuais na ansiedade traço somática e em duas dimensões da ansiedade traço cognitiva: preocupação e perturbação da concentração. Este instrumento engloba um total de 21 itens distribuídos por 3 sub-escalas: a) ansiedade somática (9 itens); b) preocupação (7 itens) e c) perturbação da concentração (5 itens). Os sujeitos respondem a cada item optando por uma alternativa, numa escala de 4 pontos. Os scores de cada sub-escala são obtidos adicionando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens. Paralelamente, pode-se obter também um valor total do traço de ansiedade competitiva, resultante do somatório dos scores das 3 sub-escalas (Rodrigues & Cruz, 1997).

Este instrumento demonstrou ter uma boa validade e boas características psicométricas (Ostrow, 1996).

## 7. FONTES DE ANSIEDADE

Os atletas de desportos colectivos, de acordo com Cruz (1996c) experienciam menos dificuldades e problemas nas diferentes competências psicológicas (controlo da ansiedade, auto-confiança, motivação e concentração) e parecem experienciar menores níveis de ansiedade competitiva, assim como uma menor percepção de ameaça gerada pela competição desportiva, verificando-se o oposto com atletas de desportos individuais, para além de serem mais ansiosos na competição em geral, demonstraram níveis superiores de ansiedade durante a competição (Cruz, 1989 citado por Cruz, 1996c)

Cruz (1994, 1996c) realça que mesmo nos jogos colectivos, onde a responsabilidade pode ser partilhada por toda a equipa, existem muitas situações em que a atenção se centra na performance individual e que à semelhança dos desportos individuais o potencial impacto da avaliação social pode aumentar (exemplo, livre de 7 metros no andebol, lance livre no basquetebol, etc.).

Vários autores realizaram estudos com o intuito de verificar quais as fontes de stress e ansiedade competitiva, (Kroll, 1979; Gould, 1983, citados por Barbosa, 1996), registraram fontes como: o cometer erros, a presença de amigos, críticas e aquilo que o treinador irá pensar, comportamento dos espectadores, “perder a cabeça” e magoar o adversário, etc..

As conclusões retiradas dos estudos realizados, com jovens atletas de futebol, luta e patinagem revelam a existência de três tipos de factores que podem afectar negativamente o equilíbrio entre as exigências colocadas pela competição e a capacidade pessoal dos atletas para lidarem com situações competitivas: a) os factores inter-pessoais (percepção de incapacidade e baixas expectativas de rendimento; b) factores situacionais (acontecimentos críticos do jogo, prestações individuais e outras situações com forte natureza avaliativa) c) factores relacionados com adultos significativos (pais, treinadores e outros) (Cruz, 1996c) (Scanlan, 1975, 1977; Scanlan & Passer, 1978, 1979; Scanlan & Lewthwaite, 1982; Scanlan et al., 1991, citados por Barbosa, 1996).

Deste modo Cruz (1994, 1996c) conclui que o stress e ansiedade nos jovens atletas parece estar associada a três aspectos: medo de falhar, preocupações com as avaliações do rendimento realizadas pelos adultos e sentimentos de incapacidade. No entanto, o stress e a ansiedade também podem ser experienciados por atletas habituados a elevados níveis de performance e refere a existência de outros aspectos: a natureza e características da competição, pressões da imprensa, expectativas e

níveis de rendimento esperados e exigidos, o processo de treino e preparação anterior, situações e acontecimentos imprevistos ou não antecipados, as viagens, etc. (Orlick & Partington, 1988; Gould, 1991).

Num estudo realizado com jogadores de ténis, Weinberg (1988), argumenta que a pressão de ganhar pode ter efeitos adversos na performance e refere várias fontes de ansiedade e os seus efeitos físicos e psicológicos. O medo de falhar, medo da inadequância, perda do controle e queixas somáticas são fontes de ansiedade que podem afectar a performance. O autor distingue ainda em factores físicos, (tensão muscular e perda de coordenação, redução da flexibilidade, fadiga) e factores psicológicos (redução da concentração, tomar decisões e fazer julgamentos, desistir e deixar de tentar, )

## 8. ANSIEDADE E PERFORMANCE

A habilidade em controlar a ansiedade em momentos cruciais é um factor importante que distingue os atletas de elite dos outros (Mahoney & Avenier 1977).

Vários autores realizaram estudos tentando verificar a ansiedade traço como preditora de performance, no entanto os resultados não foram significativos (Martens et al., 1990).

Sarason (1980), citado por Viana (1989), refere que “a ansiedade pode ter efeitos positivos, desde que o sujeito seja exposto a níveis moderados de stress. Esta exposição pode ajudar os jovens a aperfeiçoarem um conjunto de competências psicológica necessárias para lidar com situações futuras igualmente ansiogénicas”. Citado pelo mesmo autor, Passer (1984) refere que, “as consequências da ansiedade de competição dependem, da frequência, duração e intensidade dessa ansiedade, assim como, de outros factores situacionais, como o tipo de tarefa a realizar, o repertório de competências psicológicas do sujeito e do tipo de influência exercida pelos grupos sociais de suporte.”

De acordo com vários estudos citados por Wann & Church (1998), a ansiedade somática, facilita a performance através de níveis moderados de arousal enquanto que níveis elevados ou baixos de arousal estão associados a prestações desportivas pobres. Em relação à ansiedade cognitiva e performance, os resultados indicam que elevados níveis de ansiedade cognitiva estão associados a baixas performances.

## 9. ANSIEDADE E HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Num estudo realizado por Hellstedt (1987) onde foi aplicado um programa de habilidades psicológicas a atletas de esqui, os autores verificaram a existência de resultados positivos, e que os atletas através do programa aprenderam a controlar os seus níveis de ansiedade traço que, foram medidos com o SCAT. Os atletas consideram como aspectos mais importantes do programa, as habilidades de relaxamento, imagética e as estratégias para lidar com a competição. No entanto, os autores dizem que a validade do estudo poderá ser posta em causa devido à falta de controlo.

A experiência competitiva do atleta (anos de prática, internacionalizações, horas de treino por semana, número de competições por ano) é um entre outros factores que conduzem os desportistas a utilizarem diferentes estratégias para enfrentarem ou lidarem com a ansiedade competitiva (Bandura, 1977, citado por Cruz, 1994).

## 10. ESTUDOS REALIZADOS EM ANSIEDADE

Cruz, (1996c) verificou que os atletas de elite nacionais distinguem-se dos restantes atletas de alta competição, por possuírem um maior nível de auto-confiança e de motivação, assim como pela existência de baixos níveis de ansiedade, cognições e pensamentos interferentes com a concentração. Outra constatação foi que, os atletas com elevadas competências de controle de ansiedade e baixa ansiedade traço perceberam níveis menores de ameaça na alta competição. O autor, refere ainda que 20 a 30% dos atletas de alta competição parece experienciar dificuldades e/ou problemas psicológicos, ao nível do controlo da ansiedade competitiva, da auto-confiança, da concentração e/ou da motivação, mesmo 10% dos melhores atletas de elite parecem experienciar dificuldades ou “déficits” sérios de competências psicológicas. Estes resultados vão de encontro aos recolhidos por Mahoney et al. (1987). Rodrigues & Cruz, (1997) verificaram os mesmos resultados com nadadores nacionais de elite.

No mesmo estudo Cruz refere que apesar de várias fontes específicas de ameaça serem inerentes à competição desportiva, os resultados obtidos sugerem que a possibilidade de fracasso ou insucesso em momentos decisivos, não atingir os

objectivos importantes e não corresponder às expectativas de outros significativos que avaliam o rendimento dos atletas (ex. treinadores, pais, outros familiares, amigos, etc.), constituem as fontes mais importantes da percepção da ameaça, inerentes à experiência de stress e ansiedade na alta competição. Lewthwaite (1990) no seu estudo verificou a existência de uma relação positiva entre os níveis de ansiedade traço competitiva e a percepção de ameaça.

Barbosa (1996) evidencia para a presença natural de stress, ansiedade e pressão psicológica no andebol de alta competição, entre outros objectivos o autor propôs identificar quais as fontes de stress e pressão psicológica no andebol de alta competição, verificar quais as estratégias de confronto utilizadas para lidar com o stress e a ansiedade e analisar as relações entre stress, ansiedade e competências psicológicas, tendo verificado que os atletas de elite, possuem melhores competências e recursos psicológicos de confronto com o stress e pressão competitivas, experienciam menores níveis de percepção de ameaça e mostram níveis de ansiedade competitiva significativamente mais baixos, sobretudo com a componente da preocupação com a competição, estes resultados vão de encontro com os verificados por Smith (1996), citado por Barbosa (1996), Hardy et al. (1996) e Cruz (1994).

Na mesma modalidade Barbosa & Cruz (1997), realizaram um estudo que permitiu identificar as principais fontes de stress, ansiedade e pressão psicológica, nomeadamente no que se refere ao facto de estarem muitas vezes associadas ao medo de falhar e à percepção de ameaça ao “ego” e à auto-estima (incluindo a avaliação social e outros importantes). Relativamente às estratégias de confronto, os autores revelaram que os atletas utilizam estratégias de confronto psicológico centradas na resolução das situações e do problema, verificaram também que, os atletas recorrem a processos complexos que recorrem a diferentes estratégias entre si e que os atletas de elite demonstraram uma superioridade psicológica em relação aos restantes atletas.

Relativamente aos outros, os atletas de elite demonstraram ainda, possuir maiores níveis e capacidades de controle emocional, maior disponibilidade e motivação para a aprendizagem nos treinos, maiores recursos e competências psicológicas para lidarem com situações de stress e por outro lado, demonstraram menor medo de falhar em momentos importantes e decisivos, menor ansiedade cognitiva e menor percepção de ameaça.



Rodrigues & Cruz (1997), realizaram um estudo com atletas de elite nacionais da modalidade de natação e verificou que de um modo geral, “os atletas com melhores competências psicológicas evidenciaram, no estado pré-competitivo, níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e somática, e níveis mais elevados de auto-confiança e de expectativas de auto-eficácia. Além disso, níveis mais elevados de traço de ansiedade e de percepção de ameaça na competição desportiva, parecem estar também associados a níveis mais elevados de ansiedade pré-competitiva e a estados de maior auto-confiança e percepção de auto-eficácia”. Ao contrário, no estudo de Man et al. (1995) a hipótese formulada, de que atletas com elevados níveis de ansiedade traço demonstrariam alterações superiores na ansiedade estado em condições de maior sucesso do que aqueles com baixos níveis de ansiedade traço, não se verificou. No entanto, os autores referem algumas justificações para os resultados.

Cruz (1989), citado por Cruz (1996a), procuraram analisar a natureza e impacto das reacções de stress e de ansiedade na competição desportiva junto de atletas de alta competição, de ambos os sexos e de diversas modalidades: Futebol, Basquetebol, Voleibol, Natação, etc.. Tendo-se verificado que os atletas portugueses apresentaram níveis de traço de ansiedade competitiva semelhantes aos atletas de outros países do mesmo nível competitivo. Os níveis de ansiedade mais elevados eram atingidos antes das competições e ao pensarem nas competições com adversários mais difíceis, o relaxamento e o contacto interpessoal eram as estratégias mais utilizadas como forma de lidarem com a ansiedade.

No estudo realizado por Cruz (1996a), com atletas de alta competição nacionais de ambos os sexos e de quatro diferentes modalidades, o autor constatou que os atletas de elite nacionais distinguem-se dos restantes atletas de alta competição por um maior nível de auto-confiança e de motivação, baixos níveis de ansiedade e de pensamentos interferentes com a sua concentração. Independentemente do nível de sucesso atingido, os atletas com elevado controle de ansiedade e baixo traço de ansiedade competitiva demonstraram perceber menores níveis de ameaça na alta competição. Os atletas de elite parecem experienciar significativamente menores níveis de stress e ansiedade pelo facto de poderem “falhar ou cometer erros em momentos decisivos” ou de “parecerem incompetentes face aos outros”.

O estudo revelou ainda, tal como estudos anteriores realizados pelo mesmo autor que, um número significativo (20 a 30%) de atletas que apresentam problemas no controle da ansiedade competitiva, da auto-confiança, da concentração e/ou motivação, mesmo 10% dos atletas de elite demonstram dificuldades.

Schack (1999), aplicou o SCAT a uma população de surfistas, tendo verificado que os atletas menos experientes apresentavam níveis de ansiedade superiores em comparação com os mais experientes.

No Brasil foi aplicado o SCAT a uma população de jovens atletas de atletismo tendo-se verificando apenas diferenças entre os sexos, as atletas demonstraram níveis de ansiedade traço competitiva mais elevados que os atletas, dentro do mesmo género, mas de faixas etárias diferentes não se verificaram diferenças (De Rose & Vasconcellos, 1997). Noutro estudo utilizando o mesmo instrumento, De Rose & Vasconcellos (1995) verificaram novamente que as atletas apresentaram níveis de ansiedade mais elevados que os atletas na modalidade de atletismo.

Singh (1987), através da utilização do SACT verificou também que as atletas são mais ansiosas que os atletas nas modalidades de atletismo e hóquei, o autor verificou ainda que, os atletas de modalidades individuais (atletismo) são mais ansiosos que os atletas de modalidades colectivas (hóquei).

De Rose et al. (1992b) aplicou o SCAT a uma população de jogadores de badminton tendo verificado que estes apresentam níveis de ansiedade traço médios.

## 11. ANSIEDADE E BASQUETEBOL

De acordo com Allawy (1978), citado por Orlick (1983), ao verificar a validade interna do State-Traite Anxiety Inventory – STAI verificou que os jogadores de basquetebol e voleibol demonstraram menor probabilidade de experienciar ansiedade. Da mesma forma que, os anos de prática da modalidade (basquetebol) promovem a habituação no atleta que leva a uma redução de ansiedade antes da prova (Ponciano et al., 1980).

O estudo de Sonstroem & Bernardo (1982), veio demonstrar a importância da ansiedade traço como preditora da ansiedade estado. Desta forma, o grupo que apresentava uma ansiedade traço moderada teve uma variação menor da performance entre os jogos e obtiveram performances individuais superiores quando sujeitos a

situações muito ansiogénicas em comparação com os grupos com baixa e alta ansiedade traço. O decréscimo mais acentuado na performance individual verificou-se com os jogadores de basquetebol que apresentaram uma ansiedade traço mais elevada, sob condições de alta ansiedade estado. Segundo os autores pode-se dizer que, em períodos de alto nível de ansiedade estado, as jogadoras com alto nível de ansiedade traço parecem jogar muito abaixo da sua performance habitual em relação à performance habitual de jogadoras com baixos e médios níveis de ansiedade traço. “Estes resultados apresentam fortes implicações para o treinador. Eles indicam que individualmente níveis moderados de arousal ou ansiedade pré-jogo são condutores de performances óptimas em jogadoras de basquetebol”. Os autores sugerem que seja aplicado o SCAT aos jogadores durante a pré-época, por forma a identificar aqueles que apresentam maiores níveis de ansiedade traço e que poderão sofrer efeitos negativos de níveis elevados de ansiedade estado.

Na tentativa de verificar a mesma relação entre ansiedade traço e estado nos jogadores de basquetebol, Lopez-Peres & Buceta (1987a) realizaram um estudo, mas os resultados não lhes permitiram realizar esta comparação. No entanto, os atletas com níveis médios de ansiedade tinham melhores performances que os atletas com baixos ou altos níveis de ansiedade. Lopez-Peres & Buceta (1987b) realizaram outro estudo com vários objectivos, de entre os quais se salientam, verificar se existe uma correlação linear entre ansiedade traço e estado e verificar os níveis de ansiedade consoante o género. Desta vez, os autores conseguiram encontrar uma relação entre a ansiedade traço e estado e verificaram também que as jogadoras de basquetebol apresentam níveis de ansiedade superiores aos jogadores da mesma modalidade.

Do mesmo modo, Hardy et al. (1996), refere que a ansiedade traço influencia a performance, no sentido em que indivíduos com níveis elevados de ansiedade traço atenderam mais a informação relacionada com a ansiedade estado. Indivíduos com elevados níveis de ansiedade traço podem perceber mais situações como ameaçadoras ou responder a situações ameaçadoras com maiores níveis de ansiedade estado (Martens et al., 1990).

Com o objectivo de comparar dois aspectos psicológicos importantes para a performance em basquetebol, a ansiedade traço e hiper-actividade, De Rose et al. (1991) realizaram um estudo tendo verificado, entre outros resultados que as jogadoras de basquetebol apresentavam níveis considerados normais enquanto que os jogadores apresentavam níveis de ansiedade traço inferiores aos do sexo feminino e

inferiores ao considerado normal. Os mesmos resultados foram encontrados, por De Rose & Vasconcellos (1992) e Kenow & Williams (1992) verificou-se que as jogadoras de basquetebol apresentavam níveis de ansiedade traço considerados normais aquando comparados com os valores apresentados por Martens et al. (1990) para a população de jogadores de basquetebol.

No mesmo ano, De Rose et al. (1992a) realizou outro estudo comparando os níveis de ansiedade traço entre jogadores de basquetebol e andebol, tendo verificado a inexistência de diferenças significativas entre os dois desportos, no entanto as equipas apresentaram níveis de ansiedades inferiores ao considerado normal.

Ao comparar desportos colectivos (basquetebol) com desportos individuais (atletismo e judo) De Rose & Vasconcellos (1994) constataram, tal como já foi referido anteriormente, que os atletas de desportos individuais apresentam níveis de ansiedade traço competitiva superiores aos atletas de desportos colectivos.

De Rose et al. (1992c) aplicou o SCAT junto de selecções brasileiras de diversos desportos incluindo basquetebol, com o objectivo de analisar todos os itens do SCAT através das respostas dadas pelos atletas. Os atletas apontaram cinco itens mais marcantes que são: a) Antes de competir sinto-me agitado; b) fico nervoso querendo que o jogo comece; c) pouco antes da competição sinto que o meu coração bate mais rápido que o normal; d) antes de competir sinto-me descontraído; e) antes de competir sinto-me tenso, os autores indicam que existem tendências para os atletas sentirem uma certa tensão pré-competitiva.

Costa (1994), aplicou o SCAT junto de uma população do desporto escolar, de basquetebol, pertencentes a quinze escolas, verificando que os níveis de ansiedade eram baixos.

Inglis (1980), realizou um estudo como objectivo de verificar as variáveis que diferenciavam, os jogadores de basquetebol de sucesso dos jogadores da mesma modalidade mas menos bem sucedidos. Entre outros resultados o autor verificou que o grupo de sucesso apresentava valores, encontrados com o SCAT, inferiores ao grupo menos bem sucedido.

## CARACTERIZAÇÃO PSICOLÓGICA DA MODALIDADE DE BASQUETEBOL

A investigação sobre vários aspectos da “Personalidade do Atleta”, tem sido um tema crucial no domínio da Psicologia do Desporto. Existem inúmeras interrogações sobre a existência de características diferentes, traços característicos associados à diversidade de modalidades existentes (Costa, 1994).

O basquetebol é um jogo desportivo colectivo onde existe uma realidade muito complexa, onde a participação de um número elevado de intervenientes no jogo, a imprevisibilidade dos seus comportamentos e a diversidade de estratégias que se podem definir, fazem com que a procura do domínio das variáveis que influenciam o sucesso e o insucesso num jogo, se transformem numa tarefa que nos parece impossível de realizar (Marques, 1990). O mesmo autor, no seu estudo concluiu que, para que exista eficácia no jogo é necessário dominar as variáveis a que chamou de precisão.

Fernandes (1988) apresenta três posições diferentes:

1) Uns defendem que cada modalidade aparece associada a um perfil característico de personalidade;

2) Outros defendem que, pelo contrário, a personalidade não aparece ligada ao sucesso no desporto, mas sim a influência de factores situacionais ou ambientais no comportamento dos atletas;

3) Outros há, que preferem explicar estes aspectos numa perspectiva globalizante, a influência dos factores de personalidade e dos factores situacionais.

Mais especificamente no basquetebol, Antonelli et al.(sd), citado por Fernandes (1988), considera que uma inteligência versátil e criativa deverá constituir um dom indispensável nestes jogadores, porque o basquetebol é uma modalidade que exige performances “psíquicas” adequadas às exigências duma decisão rápida e correcta, passando pela adaptação de modelos de acção a situações constantemente novas. Considerando os desportos colectivos, verifica-se que os jogadores que praticam este tipo de modalidades apresentam um perfil de personalidade bem estruturado e bem integrado, caracterizado por pontuações elevadas em traços como: força do seu emocional, tenacidade, independência, auto-controle, e capacidade de adaptação.

Fernandes (1988), fez um estudo com o objectivo de avaliar psicologicamente um grupo de jogadores que poderiam integrar a Selecção Nacional de Seniores Masculinos de Basquetebol, obtendo os seguintes resultados:

- no que respeita à motivação para a prática, são jogadores virados para aspectos intrínsecos, como o prazer de jogar (bem estar, descarga de tensões);
- no que se refere à sintomatologia antes da competição, verificam-se sobretudo sintomas de inquietação e tensão.
- respeitante aos factores de coesão, o grupo de jogadores parece atribuir mais valor à camaradagem e um grau de satisfação associado às tarefas específicas de grupo.

Costa (1994), refere no entanto que estas características não podem ser generalizadas e que poderão ser encontradas outras ligadas ao sucesso na modalidade.

De Rose et al. (1999) identificou cento e vinte seis situações específicas de stress no basquetebol de alto nível, que foram classificadas em trinta factores específicos de stress que foram posteriormente reduzidos em quatro factores gerais de stress: competitivo individual, competitivo situacional, extracompetitivo pessoal e extracompetitivo social. Destes factores os mais relevantes foram o competitivo situacional, onde os jogadores deram destaque às “situações de jogo”, influencia de pessoas importantes...”, competência” e “planejamento e organização”, o outro factor foi o competitivo individual onde o “medo e insegurança” foram os aspectos mais citados.

# CAPÍTULO - III

## METODOLOGIA

### 1. PLANIFICAÇÃO E ORGANIZAÇÃO EXPERIMENTAL

Após se ter efectuado a revisão da literatura passamos a apresentar, neste capítulo, os vários procedimentos metodológicos adoptados para o presente estudo.

Assim, de seguida realizamos a apresentação da pertinência do estudo, definindo os vários objectivos pretendidos, bem como as várias hipóteses de estudo que lhe estão subjacentes.

Apresentamos também a constituição e caracterização da amostra e descrevemos os instrumentos utilizados. Prosseguir-se-á com os procedimentos operacionais, os procedimentos estatísticos e com a definição das variáveis.

#### 1.2. PERTINÊNCIA DO ESTUDO

Num ponto no tempo todo o jogador de basquetebol experiencia uma situação que o coloca sob pressão. Normalmente, o indivíduo que está sob pressão experiencia a incapacidade de realizar boas performances. Este inesperado lapso na performance é chamado de “choque” e é muito comum na sociedade actual. Os jogadores de basquetebol tornaram-se um espectáculo humano que é analisado e criticado baseado na sua performance.

A questão é “Como é que os jogadores de basquetebol eliminam os factores perturbadores durante a performance impedindo-os de entrar em choque quando eles necessitam mais das suas habilidades?”

O objectivo da competição é estar preparado para as complexas situações que se apresentam durante o jogo. Uma pressuposição natural para melhorar a performance requererá que os atletas mantenham um balaço equilibrado entre as dimensões físicas e mentais no seu desporto. A falta de treino mental não permitirá os atletas atingir o seu nível de performance máximo. O sucesso no desporto pressupõe um equilíbrio entre o físico e o mental.

Os resultados deste estudo poderão ajudar os treinadores a desenvolver uma melhor compreensão na relação entre a ansiedade dos seus jogadores e as suas

habilidades psicológicas. Ser proficiente no uso de habilidade mentais e controlar a ansiedade são, segundo a revisão da literatura dois factores cruciais para a obtenção de sucesso e performance.

### 1.3. FORMULAÇÃO DOS OBJECTIVOS

Através da realização deste estudo pretendemos encontrar resposta para um conjunto de questões junto dos jogadores de basquetebol de alta competição.

1) Analisar as relações entre as competências psicológicas (rendimento máximo sob pressão, confronto com a adversidade, definição de objectivos e preparação mental, concentração, ausência de preocupações, confiança e motivação e treinabilidade) e ansiedade traço na alta competição;

2) Identificar os factores e/ou variáveis que melhor discriminam a presente amostra;

3) Analisar as diferenças existentes entre as equipas e as habilidades psicológicas e ansiedade traço;

4) Verificar de que forma a posição em campo afecta as habilidades psicológicas e a ansiedade traço;

5) Verificar a forma como habilidades psicológicas e a ansiedade traço são afectadas pelos anos de experiência dos jogadores de alta competição;

6) Verificar se as habilidades psicológicas e a ansiedade traço são influenciadas pelo número de sessões de treino.



#### 1.4. FORMULAÇÃO DAS HIPÓTESES

H<sub>01</sub> - Não existem diferenças estatisticamente significativas nas habilidades psicológicas entre as equipas.

H<sub>02</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas na ansiedade traço entre as equipas.

H<sub>03</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a posição em campo e as habilidades psicológicas.

H<sub>04</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a posição em campo e a ansiedade traço.

H<sub>05</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o nível competitivo dos atletas e as habilidades psicológicas.

H<sub>06</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o nível competitivo dos atletas e a ansiedade traço.

H<sub>07</sub> - Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de prática e as habilidades psicológicas.

H<sub>08</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de prática e a ansiedade traço.

H<sub>09</sub> - Não existem diferenças entre o número de sessões de treino e as habilidades psicológicas.

H<sub>010</sub> - Não existem diferenças entre o número de sessões de treino e a ansiedade traço.

H<sub>011</sub> – Não existe relação entre as habilidades psicológicas e a ansiedade.

H<sub>012</sub> – Não existe relação entre as sub-escalas das habilidades psicológicas e a ansiedade.

## 2. CONSTITUIÇÃO

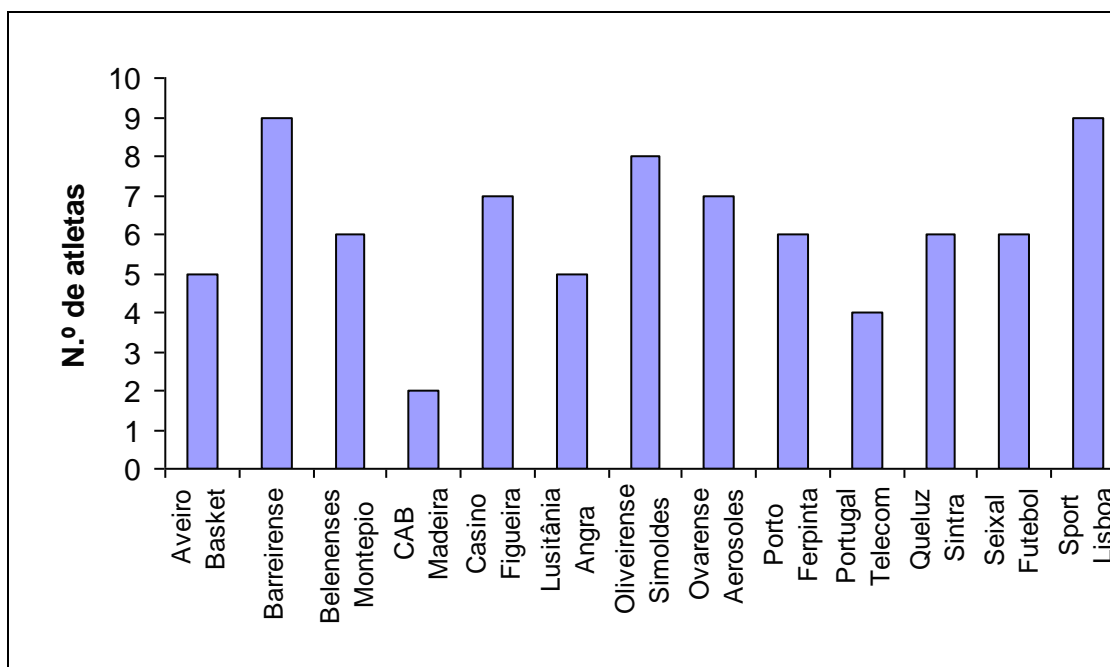
### 2.1. CONSTITUIÇÃO DA AMOSTRA

O objectivo inicial era conseguir que a amostra fosse constituída pelo universo dos atletas nacionais que jogam actualmente no campeonato 2002 / 2003 na Liga Profissional de Basquetebol – Liga TMN.

Desse universo constituído por 120 atletas nacionais, que jogam actualmente na Liga Profissional - TMN, obtivemos dados referentes a 80 ou seja, 66,67% que constituem a amostra.

Os atletas representam as 13 equipas da Liga Profissional e distribuem-se da seguinte forma apresentada no gráfico 1: 5 do Aveiro Basket, 9 do Futebol Clube Barreirense, 6 do Belenenses Montepio Lusifor, 2 da CAB Madeira, 7 do Casino Figueira Ginásio, 5 do Lusitânia Angra Açores, 8 do Oliveirense Simoldes, 7 do Ovarense Aerosoles, 6 do Porto Ferpinta, 4 da Portugal Telecom, 6 do Queluz Sintra Património Mundial, 6 do Seixal Futebol Clube e 9 do Sport Lisboa Benfica.

Gráfico 1 - Representatividade da amostra por clubes



### 3. INSTRUMENTOS

Foi administrado a todos os atletas que participaram neste estudo um Questionário com uma secção introdutória destinada à recolha de dados demográficos e desportivos dos atletas. O Questionário incluía dois instrumentos, que de seguida se apresentam.

#### 3.1. ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY – 28 (ACSI - 28).

Este é um instrumento de avaliação, psicológica, que permite aceder às habilidades psicológicas utilizadas pelos atletas na elevação da sua performance desportiva. Este instrumento foi especialmente desenvolvido para a investigação no contexto desportivo (Crocker et al., 1998).

A versão final do ACSI – 28, é constituído por 28 itens que se distribuem por 7 sub-escalas, contendo cada uma 4 itens. Os aspectos avaliados são o rendimento máximo sob pressão (itens 5, 17, 21, 24), confronto com a adversidade (itens 6, 18, 22, 28), definição de objectivos e preparação mental (itens 1, 8, 13, 20), concentração (itens 4, 11, 16, 25), ausência de preocupações (itens 7, 12, 19, 23), confiança e motivação (itens 2, 9, 14, 26) e treinabilidade (itens 3, 10, 15, 27). Os itens 3, 7, 10, 12, 19, 23 são cotados de forma inversa (Smith et al., 1995).

As 7 sub-escalas do ACSI - 28 podem ser somadas numa medida geral de competências psicológicas de confronto com a competição desportiva (“Personal Coping Resources”). No entanto, o ACSI – 28 é um constructo multifacetado em que cada sub-escala pode ser usada como uma medida específica (Crocker et al., 1998). Os itens são respondidos numa escala do tipo Linkert de 4 pontos (“Quase nunca”, “Algumas vezes”, “Frequentemente” e “Muitas vezes”), (Smith et al., 1995).

É pedido aos atletas para lerem as afirmações do ACSI – 28 que descrevem experiências de outros atletas e relembrem qual a frequência com que experienciam a mesma coisa. Cada sub-escala pode apresentar um valor que varia entre 0 e 12, a medida geral de competências psicológicas de confronto com a competição desportiva pode apresentar um valor que varia entre 0 e 84 (Crocker et al., 1998).

O ACSI - 28 já demonstrou repetidamente através de estudos, apresentar uma forte consistência interna, consistente teste-reteste, consistente validade concorrente e validade de construção (Smith et al., 1995; Murphy & Tammen, 1998; Crocker et al., 1998).

“Scores” elevados reflectem níveis elevados de habilidades psicológicas (Crocker et al., 1998).

### 3.2. SPORT COMPETITION ANXIETY TEST (SCAT).

Este teste é um instrumento de avaliação psicológica, desenvolvido especialmente para a investigação desportiva, que permite determinar o traço de ansiedade e medir a predisposição do indivíduo para responder com diferentes níveis de ansiedade perante situações de competição desportiva. Martens (1977), citado por Martens et al. (1990) desenvolveu este teste afirmando que o questionário não pretende identificar o tipo de personalidade do atleta, mas sim tendências específicas em determinadas situações.

O SCAT tem duas formas o SCAT-C que se destina a crianças com idades compreendidas dos 10 aos 14 anos e o SCAT-A que se destina a pessoas adultas com idades superiores a 15 anos. Neste estudo foi utilizado o SCAT-A, uma vez que, os atletas deste estudo possuem idades compreendidas entre os 18 e os 39 anos, (ver tabela 1).

O SCAT é constituído por 15 itens (dos quais apenas 10 são cotados), adaptados à competição desportiva e respondidos numa escala do tipo Linkert de 3 pontos (“Quase nunca”, “Algumas vezes” e “Muitas vezes”), permitindo extrair um valor do traço de ansiedade competitiva que pode variar entre um mínimo de 10 e um máximo de 30, (Martens et al., 1990).

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

Os itens 6 e 11 são cotados de forma inversa.

Os questionários que não apresentarem uma resposta num item pode ser aceite, mas se um questionário apresentar mais de que um item por responder deverá ser invalidado. Para obter o item por responder calcula-se a média das respostas dos nove itens, multiplica-se esse valor por dez arredondando-se o resultado desse produto para o número inteiro mais próximo (Martens et al., 1990).

Se o valor for elevado reflecte a probabilidade do indivíduo em estudo ser nervoso e tenso próximo das competições. Pelo contrário, se o valor for baixo o indivíduo provavelmente consegue controlar a ansiedade muito bem e raramente entram em choque em competição (Gill, 1984).

O SCAT já demonstrou repetidamente através de estudos apresentar uma elevada consistência interna, consistente teste-reteste, consistente validade concorrente e validade de construção (Wilson & Eklund, 1998; Martens et al., 1990; Goudas et al., 1998; Zervas, 1995).

## 4. PROCEDIMENTOS

### 4.1. PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS

Inicialmente, estabeleceu-se o contacto com a Liga de Clubes de Basquetebol, com a finalidade de obter os contactos dos diferentes clubes.

Antes de aplicar os questionários era pedida autorização ao treinador e quando necessário ao dirigente da equipa.

Todos os indivíduos preencheram de forma voluntária o questionário, sem terem revelado quaisquer dificuldades ou dúvidas.

Para que a recolha de dados e fiabilidade dos mesmos não ficasse, de algum modo comprometida, utilizamos sempre a mesma metodologia na recolha dos dados: aplicação do questionário imediatamente antes ou depois do treino dos indivíduos, esclarecimentos dos objectivos do estudo e o âmbito em que se enquadra, leitura da introdução que antecede o instrumento, explicação os objectivos do estudo, as instruções relativas ao procedimento de resposta, e a confidencialidade dos resultados. Todas as dúvidas que existissem por parte dos indivíduos eram esclarecidas antes da aplicação do questionário.

### 4.2. PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

Os dados obtidos através da aplicação do ACSI-28 e SCAT e da ficha de caracterização individual, foram tratados em computador com o programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS – Windows“ (Versão 11.0) e “Microsoft Excel XP”.

Para organizar e proceder à análise dos dados individuais da amostra, utilizamos como tratamento estatístico a estatística descritiva, recorrendo à media e desvio padrão e percentagens.

No que concerne ao tratamento das respostas dos indivíduos aos questionários (ACSI-28 e SCAT), foi utilizada a análise inferencial, recorrendo ao coeficiente de Pearson para realizar correlações entre as variáveis, à análise da variância ANOVA (One-Way) como forma de comparar se os valores médios das variáveis em estudo são ou não significativamente diferentes

Na definição dos post hoc, foi utilizado o procedimento de Tuckey's sempre que não se encontravam diferenças estatisticamente significativas na tabela de homogeneidade. No caso de existirem diferenças estatisticamente significativas da tabela de homogeneidade era utilizado o procedimento de Dunnett's C

Na análise de algumas variáveis não foi possível discutir a direcção das diferenças porque os post hoc não foram processados, uma vez que um grupo possuía menos de dois casos.

#### 4.3. DEFINIÇÃO DAS VARIÁVEIS

As variáveis dependentes que integram o nosso estudo são: as habilidades psicológicas e a ansiedade traço.

As variáveis independentes que integram o nosso estudo são: equipas, posição em campo, nível competitivo, anos de experiência e sessões de treino por semana.

### 5. CARACTERÍSTICAS PSICOMÉTRICAS DOS QUESTIONÁRIOS

Quadro 1 – Resultados da fiabilidade dos questionários

Questionário	Itens	N	Fiabilidade
ACSI-28	28	80	0,82
SCAT	10	80	0,77

Ao analisarmos o quadro 1, verificamos que os itens (28) do questionário ACSI-28 apresentam um valor de fiabilidade considerado bom (0,82). Para os itens do SCAT a fiabilidade apresentada é também considerada como boa (0,77).

## CAPÍTULO - IV

# APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os dados recolhidos no presente estudo são neste capítulo apresentados com recurso à estatística descritiva para cada uma das variáveis em estudo.

Após a apresentação dos resultados descritivos relativos à caracterização das variáveis independentes (posição em campo; nível competitivo; anos de experiência; sessões de treino por semana; horas por semana de treino e equipas), apresentar-se-á e discutir-se-á os resultados obtidos através da análise inferencial a que submetemos os nossos dados.

### 1. ESTATÍSTICA DESCRITIVA DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO

Tabela 1 – Tabela de frequência de jogadores por posição em campo

Posição em campo	N	%
Base	31	38,75
Extremo	19	23,75
Poste	7	8,75
Extremo-poste	13	16,25
Base-extremo	7	8,75
Extremo-base	3	3,75

Relativamente à posição em campo dos jogadores podemos verificar na tabela 1 que os bases apresentam-se em maior número, 31, seguindo-se os extremos com 19 jogadores a jogar nesta posição, os extremos-postes com 13, os postes e os bases-extremos com 7 jogadores e com menor número, 3 temos os jogadores que ocupam a posição de Extremo-base.

Tabela 2 – Tabela de frequência relativamente ao maior nível competitivo atingido pelos jogadores

Nível	N	%
Nacional	15	18,75
Internacional	65	81,25

De acordo com a tabela 2, podemos verificar que a maioria dos jogadores já jogou a nível internacional, 81,25%, contra 18,75% que ainda não o fez.

Tabela 3 – Tabela de frequência do número de anos de experiência dos atletas

	Média	D. Padrão	Mínimo	Máximo
Anos de Experiência	12,54	4,90	3	25

Os atletas pertencem na sua totalidade ao escalão sénior à exceção de um atleta que pertence ao escalão de iniciados A. Relativamente aos anos de experiência na modalidade de basquetebol como podemos verificar na tabela 3, estes apresentam um valor mínimo de 3 e um máximo de 25, sendo a média de 12,54 com um desvio padrão de 4,90.

Tabela 4 – Tabela de frequência de sessões de treino por semana e de horas de treino por sessão

	Média	D. Padrão	Mínimo	Máximo
N.º de Sessões	7,88	1,55	5	12

De acordo com a tabela 4, podemos observar que os atletas treinam em média 7,88 vezes por semana com um mínimo de 5 treinos semanais, um máximo de 12 e um desvio padrão de 1,55.



## 1.1. AS HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Quadro 2 – Valores dos recursos de confronto (ACSI-28) por equipas

EQUIPAS	Média	Desvio Padrão	Amplitude
Futebol Clube Porto	53,00	9,94	38 – 67
Clube Atlético Queluz	60,50	7,66	50 – 70
Belenenses Montepio Lusifor	48,17	3,66	42 – 51
Sport Clube Lusitânia	55,20	7,60	48 – 67
Futebol Clube Barreirense	62,67	7,58	50 – 74
Ginásio Clube Figueirense	53,00	9,52	42 – 66
Seixal Futebol Clube	54,33	5,72	49 – 62
Ovarense Aerosoles	50,71	10,52	39 – 69
Oliveirense Simoldes	52,13	7,00	40 – 60
Aveiro basketball	56,40	7,02	44 – 61
Portugal Telecom	53,25	11,62	44 – 69
CAB Madeira	36,50	13,44	27 – 46
Sport Lisboa Benfica	44,88	3,22	40 - 50
TOTAL	53,14	9,22	27 - 74

Ao analisarmos os recursos de confronto por clubes (quadro 2) verificamos que as equipas que apresentam valores de recursos mais elevados são o Futebol Clube Barreirense com uma média de 62,67 e um desvio padrão de 7,58, seguindo-se o Clube Atlético de Queluz com uma média de 60,50 e um desvio padrão de 7,66 e Aveiro Basket com uma média de 56,40 e um desvio padrão de 7,02. As equipas que demonstraram menores valores de recursos de confronto foram a CAB Madeira com uma média de 36,50 e um desvio padrão de 13,44, o Sport Lisboa Benfica com uma média de 44,88 e um desvio padrão de 3,22 e o Belenenses com uma média de 48,17 e um desvio padrão de 3,66.

Ao compararmos os dados do presente estudo, com os estudos realizados por Smith et al. (1995) com atletas estudantes que ultrapassaram as suas capacidades como jogadores (“overachieved”) e com atletas profissionais de beisebol em que o valor dos recursos de confronto apresentados foram 50,29 e 58,2 respectivamente, podemos dizer que os valores são semelhantes aos encontrados neste estudo para a grande maioria das equipas. No entanto quando comparado com o valor total médio verificamos que este se encontra um pouco abaixo do encontrado para os jogadores profissionais de beisebol.

Podemos ainda estabelecer comparação com o estudo de Gould et al. (2002), em que os autores, ao estudarem as características psicológicas de atletas olímpicos, obtiveram um valor de recursos de confronto de 64,20 e um desvio padrão de 13,26.

Quadro 3 – Comparação dos valores de recursos de confronto com outros estudos

EQUIPAS	Média	Desvio Padrão	Atletas profissionais e Amadores de Basquetebol (Goudas et al. 1998)		Equipa Nacional de Basquetebol (Kioumourtzoglou 1997)	
			Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Futebol Clube Porto	53,00	9,94	.	.	.	.
Clube Atlético Queluz	60,50	7,66	.	.	.	.
Belenenses	48,17	3,66	.	.	.	.
Sport Clube Lusitânia	55,20	7,60	.	.	.	.
Futebol Clube Barreirense	62,67	7,58	.	.	.	.
Ginásio Clube Figueirense	53,00	9,52	33,54	7,16	29,79	4,24
Seixal Futebol Clube	54,33	5,72	.	.	.	.
Ovarense	50,71	10,52	.	.	.	.
Oliveirense	52,13	7,00	.	.	.	.
Aveiro Basketball	56,40	7,02	.	.	.	.
Portugal Telecom	53,25	11,62	.	.	.	.
CAB Madeira	36,50	13,44	.	.	.	.
Sport Lisboa Benfica	44,88	3,22	.	.	.	.
TOTAL	53,14	9,22	33,54	7,16	29,79	4,24

Ao comparar com estudos realizados com o mesmo instrumento de medida e na mesma modalidade verificamos, de acordo com o quadro 3, que os atletas do presente estudo apresentam valores de recursos de confronto superiores aos encontrados por Kioumourtzoglou (1997), com uma média de 33,57 com um desvio padrão de 7,16 e Goudas et al. (1998), com uma média de 29,79 com um desvio padrão de 4,24.

Quadro 4 - Valores das sub-escalas do ACSI-28 por equipas

EQUIPAS	Oliveirense		Ovarense		Portugal Telecom		Seixal Futebol Clube		Clube Atlético Queluz		Ginásio Clube Figueirense		Aveiro Basketball		Sport Lisboa Benfica		Futebol Clube Porto		CAB Madeira		Sport Clube Lusitânia		Belenenses		Futebol Clube Barreirense		MÉDIA TOTAL		DP. TOTAL	
	x	Dp.	x	Dp.	x	Dp.	x	Dp.	x	Dp.	x	Dp.	x	Dp.	x	Dp.	x	Dp.	x	Dp.	x	Dp.	x	Dp.	x	Dp.	x	Dp.	x	Dp.
Competências Psicológicas																														
Confronto com a adversidade	7,22	2,33	7,25	1,66	7,75	2,62	6,16	2,13	7,83	2,31	8,42	1,90	8	1,58	7,22	2,33	8	1,67	4,50	2,03	7,8	2,16	7,33	1,86	8,89	1,61	7,41	2,01		
Treinabilidade	8,33	2,00	8,50	2,44	9,50	1,73	9,33	1,63	9,83	2,04	8,42	1,39	9,4	2,07	8,33	2,00	8,66	3,01	6,00	1,41	8,20	2,77	7,00	1,78	10,00	1,93	8,58	2,02		
Concentração	5,56	1,42	7,50	2,50	8,25	2,62	8,00	2,52	8,16	0,98	7,85	2,73	7,6	1,14	5,56	1,42	7,00	1,67	6,50	0,50	8,80	2,04	7,50	2,07	9,22	2,38	7,50	1,85		
Confiança e motivação	7,44	1,24	8,75	1,98	9,50	1,29	9,33	1,03	9,33	1,96	8,28	2,13	8,80	1,09	7,44	1,24	9,00	2,00	7,00	0,00	10	1,87	8,50	1,37	10,44	1,01	8,75	1,52		
Definição de objectivos e preparação mental	5,78	1,86	5,00	2,13	4,50	1,29	6,00	2,28	8,66	2,16	5,00	1,41	6,80	1,64	5,78	1,86	5,50	1,87	2,50	1,50	8,00	3,08	4,83	2,22	8,00	2,23	5,87	1,96		
Rendimento máximo sob pressão	5,22	8,33	9,00	2,07	7,00	3,16	7,66	1,21	8,83	1,72	7,57	1,27	9,40	1,94	5,22	,833	8,00	1,78	4,00	2,82	7,80	2,28	8,50	1,64	9,00	2,34	7,48	1,84		
Ausência de preocupações	5,33	1,00	6,12	2,64	6,75	2,21	7,83	2,92	7,83	2,48	7,42	2,22	6,40	3,13	5,33	1,00	6,83	1,60	6,00	4,24	4,60	2,40	4,50	1,87	7,11	1,96	6,31	2,28		

X = Média Dp. = Desvio padrão

Analisando os dados, junto da nossa amostra de jogadores de basquetebol de alta competição, recolhidos por sub-escalas (quadro 4), verificamos que as competências psicológicas que melhor caracterizam a presente amostra são o confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação e rendimento sob pressão.

As competências psicológicas onde a amostra apresenta valores inferiores são: a definição de objectivos e preparação mental e ausência de preocupações.

Quadro 5 - Valores das sub-escalas do ACSI-28 para estudos realizados por vários autores.

	Atletas Profissionais de Basquetebol Kioumourtzoglou (1997)		Atletas Olímpicos Gould et al. (2002)		Atletas Profissionais de Beisebol Smith & Christensen (1995)	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
Competências Psicológicas						
Confronto com a adversidade	4,51	0,16	8,2	1,23	7,55	2,48
Treinabilidade	3,71	0,48	9,3	2,16	10,28	1,72
Concentração	4,40	0,60	9,7	1,77	8,40	2,10
Confiança e motivação	4,80	0,62	9,9	1,66	9,51	1,95
Definição de objectivos e preparação mental	3,59	0,90	8,9	2,51	6,56	2,84
Rendimento máximo sob pressão	4,50	0,80	8,8	2,35	8,66	2,29
Ausência de preocupações	4,28	0,68	9,4	1,58	7,24	2,72
Total	29,79	4,24	64,2	13,26	58,2	16,1

Os resultados qualitativos recolhidos nos jogadores de basquetebol profissionais estabelecem um paralelismo quase exacto com os resultados encontrados por Kioumourtzoglou (1997), em que as características que melhor discriminam a sua amostra de jogadores de basquetebol são: confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação e rendimento sob pressão. Quando comparamos ainda os resultados encontrados para as competências psicológicas verificamos que os resultados vão de certa forma ao encontro dos encontrados por Gould et al. (2002) e Smith et al. (1995) (quadro 5).

## 2. ESTATÍSTICA INFERÊNCIAL

Baseado no facto de que a performance ao nível do desporto de elite é muitas vezes atribuído a factores psicológicos (Conner, 1988, citado por Kioumourtzoglou, 1997), a identificação desses factores, mesmo que em pequeno número, torna-se muito importante.

No entanto, existem poucos estudos realizados na modalidade de basquetebol com os instrumentos utilizados neste estudo.

Quadro 6 – Diferenças dos recursos de confronto e das competências psicológicas em função das equipas

VARIÁVEIS	Sig.
Recursos de confronto	
Total	0,00**
Competências Psicológicas	
Confronto com a adversidade	0,17
Treinabilidade	0,30
Concentração	0,07
Confiança e motivação	0,04*
Definição de objectivos e preparação mental	0,00**
Rendimento máximo sob pressão	0,01*
Ausência de preocupações	0,09

\*  $p < 0,05$     \*\*  $p < 0,01$

Para verificar a existência de diferenças entre os recursos de confronto e competências psicológicas e as equipas foi efectuada uma análise de variância ANOVA (One-Way), como se pode verificar no quadro 6.

Os resultados demonstram a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os recursos de confronto e as equipas,  $p=0,01$ . E entre as competências psicológicas para a sub-escala confiança e motivação,  $p=0,04$ , definição de objectivos e preparação mental,  $p=0,00$  e rendimento máximo sob pressão,  $p=0,01$ .

Quadro 7 - Diferenças retiradas das tabelas de post hoc para os recursos de confronto em função das equipas

		Sig.
Recursos de confronto		
Equipas	Clube Atlético de Queluz	0,00**
	Sport Lisboa Benfica	
	CAB Madeira	
Equipas	Belenenses	0,00**
	Futebol Clube Barreirense	
Equipas	Futebol Clube Barreirense	0,00**
	Belenenses	
	Sport Lisboa Benfica	
	CAB Madeira	

\*\*p<0,01

Essas diferenças foram encontradas na tabela post hoc, com o procedimento de Tuckey's, entre a CAB Madeira, o Clube Atlético Queluz e o Clube Futebol Barreirense; entre o Sport Lisboa Benfica, o Clube Atlético Queluz e o Barreirense; entre o Belenenses e o Barreirense (quadro 7).

Quadro 8 - Diferenças retiradas das tabelas de post hoc para as sub-escalas em função das equipas

		Sig.	Média	Desvio Padrão
C.P.	Confiança e motivação	0,04*		
Equipas	Futebol Clube Barreirense		10,00	1,00
	Sport Lisboa Benfica		7,45	1,24
C.P.	Rendimento máximo sob pressão	0,01*		
Equipas	Futebol Clube Barreirense		8,89	1,62
	Sport Lisboa Benfica		5,22	0,83
C.P.	Definição de objectivos e preparação mental	0,00**		
Equipas	Clube Atlético de Queluz		8,66	2,16
	CAB Madeira			

C.P. = Competências Psicológicas \* p<0,05 \*\*p<0,01

Nas sub-escalas confiança e motivação e rendimento máximo sob pressão as diferenças verificaram-se entre o Futebol Clube Barreirense e o Sport Lisboa e Benfica, com a primeira equipa a obter uma média de 10,00 e 8,89 um desvio padrão de 1,00 e

de 1,62, respectivamente e a segunda equipa com uma média de 7,45 e 5,22 um desvio padrão de 1,24 e de 0,83, respectivamente (quadro 8).

Na sub-escala, definição de objectivos e preparação mental as diferenças verificaram-se entre o Clube Atlético Queluz e a CAB Madeira, em que a primeira equipa apresenta uma média de 8,66 e um desvio padrão de 2,16 e a segunda uma média de 2,50 e um desvio padrão de 2,12 (quadro 8).

Esta diferença poderá dever-se ao facto do jogadores do Atlético de Queluz estabelecerem mais frequentemente objectivos no dia-a-dia, para os treinos ou jogos. No entanto esta significancia deverá ser interpretada com cuidado porque só foi possível obter na equipa da CAB Madeira um N = 2.

Quadro 9 – Correlação inter-escalas do ACSI - 28

Competências Psicológicas	1	2	3	4	5	6	7
1 - Rendimento máximo sob pressão							
2 - Confronto com a adversidade	0,50**						
3 - Definição de objectivos e preparação mental	0,29*	0,28*					
4 - Concentração	0,51**	0,26*	0,35**				
5 - Ausência de preocupações	0,04	-0,08	-0,07	0,02			
6 - Confiança e motivação	0,43**	0,34**	0,39**	0,45**	0,10		
7 - Treinabilidade	0,46**	0,25*	0,29**	0,42**	0,21	0,50**	
Total	0,73**	0,58**	0,60**	0,69**	0,30**	0,71**	0,72**

\* p<0,05    \*\*p<0,01

As correlações de Pearson inter-escalas calculadas a partir do somatório do valor individual dos itens para todas as equipas é mostrado no quadro 9.

Estas correlações são moderadas indicando não independência mas não existe uma sobreposição considerável. Desta forma, as sub-escalas podem ser concebidas como representado constructos psicológicos relativamente independentes, estes resultados são semelhantes aos encontrados por Smith et al. (1995).

Quadro 10 – Correlação inter-escalas do ACSI - 28 e número de sessões de treino

Competências Psicológicas	1	2	3	4	5	6	7
1 - Rendimento máximo sob pressão							
2 - Confronto com a adversidade	0,50**						
3 - Definição de objectivos e preparação mental	0,29*	0,28*					
4 - Concentração	0,51**	0,26*	0,35**				
5 - Ausência de preocupações	0,04	-0,08	-0,07	0,02			
6 - Confiança e motivação	0,43**	0,34**	0,39**	0,45**	0,10		
7 - Treinabilidade	0,46**	0,25*	0,29**	0,42**	0,21	0,50**	
Número de Sessões de Treino	0,04	0,12	0,23*	0,03	-0,01	0,14	0,07

\* p<0,05    \*\*p<0,01

Analisando os resultados obtidos através da ANOVA (One-Way), entre os recursos psicológicos, as variáveis psicológicas e o número de sessões de treino, verificou-se não existir diferenças estatisticamente significativas. Após a realização da análise através da correlação de Pearson (quadro 10) verificou-se a existência de uma correlação positiva entre o número de sessões de treino e a definição de objectivos e preparação mental.

Quadro 11 – Diferenças dos recursos de confronto e das competências psicológicas em função da posição em campo

VARIÁVEIS	Sig.
Recursos de confronto	
Total	0,73
Competências Psicológicas	
Confronto com a adversidade	0,31
Treinabilidade	0,60
Concentração	0,58
Confiança e motivação	0,67
Definição de objectivos e preparação mental	0,36
Rendimento máximo sob pressão	0,81
Ausência de preocupações	0,75

\* p<0,05    \*\*p<0,01

Ao realizar a análise de variância ANOVA (One-Way) e posteriormente utilizando a correlação de Pearson entre as posições dos jogadores em campo, os



recursos de confronto e as variáveis psicológicas, verificou-se não existir qualquer tipo de significância ou correlação (quadro 11).

Quadro 12 – Diferenças dos recursos de confronto, das competências psicológicas em função dos anos de experiência

VARIÁVEIS	Anos de Experiência Sig.
Recursos de Confronto	0,14
Competências Psicológicas	
Confronto com a adversidade	0,89
Treinabilidade	0,43
Concentração	0,45
Confiança e motivação	0,04*
Definição de objectivos e preparação mental	0,13
Rendimento máximo sob pressão	0,32
Ausência de preocupações	0,00**

\* p<0,05    \*\*p<0,01

Para analisar a variável anos de experiência sentimos a necessidade de subdividimos os anos de experiência por escalas, desta forma, formamos escalas de 5 em 5 anos.

Posteriormente para analisar a existência de diferenças entre os recursos de confronto e competências psicológicas e os anos de experiência foi efectuada uma análise de variância ANOVA (One-Way), como se pode verificar no quadro 12.

Os resultados demonstram a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre os recursos de confronto e os anos de experiência.

Para as competências psicológicas encontramos diferenças para as sub-escalas confiança e motivação, p=0,04 e ausência de preocupações, p=0,01.

Quadro 13 - Diferenças retiradas das tabelas de post hoc para as sub-escalas em dos anos de experiência

		Sig.	Média	Desvio Padrão
C.P.	Ausência de preocupações			
Anos	21 – 25	0,00**	9,25	1,26
	6 - 10		5,59	1,94
	16 - 20		5,25	2,14
C.P.	Confiança e motivação	0,04*		
Anos	0 - 5		10,38	1,51
	6 - 10		8,24	1,95

C.P. = Competências Psicológicas    \* p<0,05    \*\*p<0,01

Na tabela post hoc (quadro 13), com o procedimento de Tuckey's, verificou-se que na sub-escala ausência de preocupações o grupo de atletas com maior experiência (21 – 25) apresenta valores superiores ao grupo dos 6 aos 10 e dos 16 aos 20. Na sub-escala confiança e motivação o grupo dos 0 aos 5 anos de experiência obtém um valor superior ao grupo dos 6 aos 10.

Ao analisarmos a tabela descritiva verificamos que apesar de não existirem diferenças estatisticamente significativas o grupo dos 21 aos 25 anos de experiência apresenta valores superiores, excepto na sub-escala confiança e motivação.

Podemos então de certa forma, dizer que estes resultados vão de encontro aos resultados encontrados por Goudas et al. (1998), que encontrou diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e as 7 sub-escalas do ACSI-28, em que os atletas mais experientes apresentavam valores superiores.

Quadro 14 – Teste-T entre o nível competitivo e os recursos de confronto

Variável Dependente	Nacional		Internacional		Sig.
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Recursos de confronto	47,67	7,16	54,40	9,22	0,00**
N	15		65		

\*\*p<0,01

Para verificar a existência de diferenças entre os recursos de confronto e o maior nível competitivo atingido (nacional - internacional) recorreu-se ao Teste-T, como se pode observar no quadro 14.

Após análise do quadro verifica-se a existência de diferenças estatisticamente significativas  $p=0,00$ , em que os atletas nacionais apresentam uma média de 47,67 com um desvio padrão de 7,16 e os atletas internacionais apresentam uma média de 54,40 com um desvio padrão de 9,22.

Para tentar especificar ainda mais estas diferenças recorreu-se novamente a uma correlação de Pearson. Os resultados demonstram a existência de diferenças significativas nas competências psicológicas para a sub-escala confronto com a adversidade, com uma correlação igual a 0,01.

## 2.2. A ANSIEDADE TRAÇO

Quadro 15 – Valores do SCAT por equipas

EQUIPAS	Média	Desvio Padrão	Amplitude
Futebol Clube Porto	16,17	3,25	12 – 22
Clube Atlético Queluz	14,83	3,43	11 – 19
Belenenses	15,50	2,66	13 – 20
Sport Clube Lusitânia	17,40	3,29	14 – 21
Futebol Clube Barreirense	14,44	3,97	10 – 23
Ginásio Clube Figueirense	15,29	3,95	11 – 21
Seixal Futebol Clube	13,33	1,03	12 – 15
Ovarense	16,00	2,94	12 – 19
Oliveirense	16,13	4,42	11 – 23
Aveiro basketball	12,60	1,34	11 – 14
Portugal Telecom	15,00	3,16	12 – 19
CAB Madeira	17,00	2,83	15 – 19
Sport Lisboa Benfica	19,33	3,20	15 - 24
TOTAL	15,69	3,51	10 - 24

Quadro 16 – A ansiedade traço em função das equipas

VARIÁVEIS	Sig.
Ansiedade Traço	0,54

Para verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas na ansiedade traço entre as equipas efectuamos uma análise de variância ANOVA (One-Way), como se pode verificar no quadro 16.

Os resultados demonstram a inexistência de diferenças estatisticamente significativas  $p=0,54$ .

Analisando a média encontrada, 15,69 com um desvio padrão de 3,51, verificamos que estes resultados são inferiores aos apresentados por Martens et al. (1990).

Ao compararmos os dados do presente estudo com outros realizados com atletas da mesma modalidade (basquetebol), do mesmo género (masculino) e utilizando o

mesmo instrumento de medida (SCAT) verificamos que o valor encontrado é na maioria dos casos inferior. Comparando com os resultados encontrados por Inglis (1980), em que os jogadores apresentaram um valor médio de ansiedade traço igual a 18,72 com um desvio padrão de 3,47, nenhuma das equipas atingiu este valor, sendo a que mais se aproximou o Sport Lisboa e Benfica (quadro 9). O mesmo se verifica com o estudo realizado por Fisher & Zwart (1982), em que os jogadores de basquetebol apresentam um valor médio de ansiedade de 20,53 e um desvio padrão de 5,11.

Ao compararmos o presente estudo com outros mais recentes verificamos a ocorrência dos mesmos resultados, no estudo de Braithwaite (1998), os jogadores apresentaram uma média de ansiedade traço igual a 20,48.

Quando comparamos os resultados do presente estudo com os resultados encontrados por De Rose et al. (1991) com jogadores da selecção brasileira de basquetebol. Verificamos que os resultados são muito idênticos.

Os jogadores do presente estudo como foi referido acima apresentam uma média na ansiedade traço de 15,69 e um desvio padrão de 3,51 e os jogadores da selecção brasileira apresentam uma média de 15,82 com um desvio padrão de 4,50.

Se compararmos os resultados dos atletas de alto nível com os encontrados por outros autores com atletas da mesma modalidade de nível não profissional ou pertencentes a escalões inferiores e de acordo com a revisão da literatura, verificamos que os últimos apresentam valores de ansiedade traço superiores, uma média de ansiedade traço de 17,96 no estudo de Braithwaite (1998), uma média de 20,19 no estudo de Inglis (1980) e uma média de 21,52 no estudo de Costa (1994).

Ao comparar os resultados com jogadoras de basquetebol verificamos que estas apresentam níveis superiores de ansiedade traço 20,25 com um desvio padrão de 2,49 (De Rose & Vasconcellos, 1992), Kenow & Williams (1992) encontraram valores de ansiedade traço de 16,6 com um desvio padrão de 2,3. Sonstroem & Bernardo (1982) encontraram valores de ansiedade nas jogadoras de 21,53 com um desvio padrão de 5,16.

Analisando ainda o nível de ansiedade obtido com outras modalidades verificamos que existem diferentes valores.

Comparando os resultados com estudos realizados em desportos individuais e de acordo com a revisão da literatura, verificamos que os atletas de desportos colectivos apresentam menores níveis de ansiedade traço. De Rose et al. (1994) encontrou na modalidade de atletismo e judo médias de ansiedade traço 19,83 e 22,06,

respectivamente, que são superiores à média encontrada no presente estudo (15,69). O mesmo autor realizou um estudo em 1992b com atletas de badminton encontrando também um valor de ansiedade traço, médio de 20,78, superior à amostra do presente estudo, média de 15,69.

Ao realizar a análise de variância ANOVA (One-Way) entre a ansiedade traço em função do número de sessões de treino, verificou-se não existirem diferenças significativas. Posteriormente realizamos uma nova análise através da correlação de Pearson, não se encontrando qualquer correlação entre as variáveis.

Seguidamente repetimos os mesmos processos entre a ansiedade traço e o nível competitivo, não se tendo verificado qualquer diferença ou correlação. Estes resultados vão de encontro aos verificados por Cruz & Caseiro (1999), na modalidade de voleibol em que os autores não verificaram diferenças estatisticamente significativas relativamente ao nível de competição dos jogadores. No entanto, estes resultados são contraditórios em relação aos verificados por Barbosa (1996), que encontrou diferenças entre os níveis de ansiedade traço e o nível de competição dos atletas na modalidade de andebol.

Para verificar a existência de diferenças entre a ansiedade e a posição dos jogadores em campo recorreu-se a uma análise de variância ANOVA (One-Way), tendo-se verificado que não existem diferenças. Utilizamos depois a correlação de Pearson mas, não se verificou qualquer tipo de correlação entre as variáveis.

Estes resultados vão de encontro aos verificados por Cruz & Caseiro (1999), que no seu estudo também não encontraram diferenças entre a posição dos jogadores em campo e a ansiedade traço.

Quadro 17 – Diferenças da ansiedade traço em função dos anos de experiência

VARIÁVEIS	Sig.
Ansiedade Traço	
Anos de experiência	0,01*

\* p<0,05

Para analisar a variável anos de experiência sentimos a necessidade de subdividimos os anos de experiência por escalas, desta forma, formamos escalas de 5 em 5 anos.

Posteriormente para analisar a existência de diferenças entre os anos de experiência e a ansiedade traço foi efectuada uma análise de variância ANOVA (One-Way), quadro 17.

Quadro 18 - Diferenças retiradas das tabelas de post hoc para a ansiedade traço em função dos anos de experiência

		Sig.	Média	Desvio Padrão
C.P.	Ausência de preocupações			
Anos	21 - 25	0,01	11,50	4,52
	6 - 10		16,71	4,15
	11 - 15		14,80	2,77
	16 - 20		17,00	3,06

C.P. = Competências Psicológicas \*  $p < 0,05$

Os resultados demonstram a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e a ansiedade (quadro 18).

Consultada a tabela de homogeneidade da variância e de se ter encontrado também diferenças estatisticamente significativas ( $p=0,01$ ) observamos a tabela post hoc, tendo sido utilizado o procedimento de Dunnett's C e verificamos a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o grupo que possui de 21 a 25 anos e os restantes à excepção do grupo dos 0 aos 5.

Consultada a tabela descritiva e apesar de não existirem diferenças entre os dois grupos acima referidos, o grupo de atletas que apresenta maior número de anos de experiência demonstra possuir um nível de ansiedade traço mais baixa.

Bandura (1977), citado por Cruz (1994), refere que a experiência competitiva do atleta conduz os desportistas a utilizarem diferentes estratégias para enfrentarem ou lidarem com a ansiedade. Cox et al. (1996) verificou na modalidade de atletismo que os atletas de elite exibiam maiores níveis no controlo da ansiedade e confiança que os atletas universitários praticantes da mesma modalidade.

## 2.2. AS HABILIDADES PSICOLÓGICAS E A ANSIEDADE TRAÇO

Quadro 19 – Correlação entre as sub-escalas, os recursos de confronto do ACSI - 28 e a ansiedade traço

ACSI - 28	Confronto com a adversidade	Treinabilidade	Concentração	Confiança e motivação	Definição de objectivos e preparação mental	Rendimento máximo sob pressão	Ausência de preocupações	Recursos de Confronto
Ansiedade traço	-0,32**	-0,35**	-0,03	-0,32**	-0,22	-0,17	-0,42**	-0,43**

\*\*  $p < 0,01$

Ao realizar a correlação entre os recursos de confronto, as competências psicológicas e a ansiedade traço e perante a observação do presente quadro 19 verificamos que existe uma correlação negativa entre os recursos de confronto, as sub-escalas e a ansiedade traço.

As sub-escalas que demonstraram ter uma correlação negativa com a ansiedade foram: confronto com a adversidade, treinabilidade, confiança e motivação e ausência de preocupações.

Ao analisar as sub-escalas verificamos que estas apresentam diferenças altamente significativas. O que vai de encontro ao referido por Hellstedt (1987), que ao aplicar um programa de habilidade psicológicas a um grupo de esquiadores verificou que a ansiedade diminuiu de um valor médio de 21,97 com um desvio padrão de 4,43 para um valor médio de 18,66 com um desvio padrão de 3,76.

# CAPÍTULO - V

## CONCLUSÕES E FUTURAS RECOMENDAÇÕES

### 1. CONCLUSÕES

Após a realização do presente estudo, não obstante das limitações que reconhecemos existirem e que, aliás, caracterizam os estudos exploratórios, chegamos às seguintes conclusões:

- Foi possível identificar quais as competências psicológicas que melhor caracterizam os jogadores de basquetebol de alto nível da presente amostra. As competências psicológicas que melhor caracterizam a presente amostra são o confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação e rendimento sob pressão;

- Referente às diferenças existentes entre as equipas em função das habilidades psicológicas. Verificámos a existência de diferenças estatisticamente significativas entre algumas equipas desta forma, rejeitamos parcialmente a hipótese nula;

- No que se refere ao número de sessões de treino e às habilidades psicológicas aceitamos a hipótese nula uma vez que não encontramos diferenças estatisticamente significativas;

- Ao analisar as posições dos jogadores em campo e as habilidades psicológicas verificamos não existirem diferenças estatisticamente significativas, desta forma, aceitamos a hipótese nula;

- Analisando o nível competitivo atingido pelos jogadores em função das habilidades psicológicas rejeitamos a hipótese nula pois, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas, em que os atletas de nível internacional apresentam valores superiores aos nacionais.

- Relativamente aos anos de experiência em função das habilidades psicológicas, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, rejeitamos parcialmente a hipótese nula.

- A ansiedade traço não apresenta valores estatisticamente significativos em relação às equipas, aceitando-se desta forma a hipótese nula formulada;



- Relativamente às variáveis independentes horas, sessões de treino e nível competitivo em função da ansiedade traço não se verificaram diferenças estatisticamente significativas, aceitando-se as variáveis nulas;

- A análise efectuada entre os anos de experiência e a ansiedade, demonstrou existirem diferenças estatisticamente significativas, rejeitamos, desta forma, a hipótese nula;

- Verificamos a existência de diferenças estatisticamente significativas entre as habilidades psicológicas e a ansiedade traço, refutando-se desta forma a hipótese nula.

## 2. RECOMENDAÇÕES

Com o intuito deste mesmo trabalho seria extremamente útil utilizar outros questionários que medissem outras características psicológicas, para que se consiga saber todas as estratégias que são utilizadas pelo jogadores. Por forma, a que as intervenções sejam o mais específicas possível.

Pensamos que seria muito útil para o treinador saber também os níveis de ansiedade pré-competitiva, para que de forma conjunta com o ansiedade traço se pudesse intervir perante os jogadores que apresentam problemas nesta área.

Seria muito interessante comparar estes resultados com jogadores do género feminino do mesmo nível competitivo.

Sugerimos ainda, a comparação entre jogadores de diferentes escalões praticantes do mesmo desporto.

Outro estudo possível e cujos os resultados podiam revelar resultados interessantes era, comparar várias modalidades.

## CAPÍTULO - VI

### BIBLIOGRAFIA

- Allaway, M. (1983). Anxiety among egyptian athletes. In T. Orlick, J. T. Partington & J. H. Salmela (Eds.), *Mental Training for Coaches & Athletes* (pp. 99 - 100): The Coaching Association of Canada.
- Anshel, M. H. (1987). Psychological inventories used in sport psychology research. *The Sport Psychologist*, 1, 331 - 349.
- Barbosa, L. G. (1996). *Stress, ansiedade e estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. Dissertação de Mestrado em Psicologia Desportiva*. Braga: Universidade do Minho.
- Barbosa, L., & Cruz, J. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, Investigação e intervenção* (Vol. 2, pp. 523 - 548). Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Buceta, J. B. (1996). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Actas do I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga: Universidade do Minho.
- Chartrand, J. M., Jowdy, D. P., & Danish, S. J. (1992). The Psychological Skills Inventory for Sports: Psychometric Characteristics and Applied Implications. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 405-413.
- Costa, E. F. (1994). *Psicologia do desporto: Caracterização psicossocial dos praticantes de basquetebol do sexo masculino no contexto escolar*. Unpublished Monografia, Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- Cox, R. H., & Liu, Z. (1993). Psychological skills: A cross cultural investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 326 - 340.
- Cox, R. H. (1994). Sport psychology: Concepts and applications. In (3rd ed., pp. 197 - 208): Madison, WI: WCB Brown & Benchmark Publishers.
- Cox, R. H., Liu, Z., & Qiu, Y. (1996). Psychological skills of elite chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 123 - 132.
- Craigheard, D. J., Privette, G., Vallianos, F., & Byrkit, D. (1986). Personality Characteristics of basketball players, starters and no-starters. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 110 - 119.

- Crocker, P., Kowalski, K., & Graham, T. (1998). Measurement of coping strategies in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances on Sport and Exercise Psychology Measurement: Fitness Information Technology*.
- Cruz, J. F. (1991). *Projecto de investigação e intervenção psicológica na alta competição*. Braga-Lisboa: Universidade do Minho-Centro de Medicina Desportiva do Sul.
- Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1993). *Manual de avaliação psicológica em contextos desportivos*. Braga-Lisboa: Projecto de Investigação e Intervenção Psicológica na Alta Competição.
- Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: Importância das competências e processos psicológicos*. Unpublished Tese de Doutoramento, Universidade do Minho, Braga.
- Cruz, J. F. (1996a). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: Relação com o sucesso desportivo. In J. F. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *I Encontro Internacional de psicologia aplicada ao desporto e à actividade física*. Braga.
- Cruz, J. F. (1996b). Stress e ansiedade na competição desportiva: Natureza, efeitos, e avaliação. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto*. Braga: S.H.O. Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. F. (1996c). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia.
- Cruz, J., & Caseiro, J. (1997). Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In: J. Cruz, & A. Gomes (Eds.), *Actas do I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga, Universidade do Minho
- Davis, H. (1991). Criterium validity of the Athletic Motivation Inventory: Issues in professional sport. *Jornal of Applied Sport Psychology*, 3, 176-182.
- De Rose Jr., D., Vasconcellos, E. G., & Medalha, J. (1991). Comparação de traços psicológicos entre jogadores e jogadoras de basquetebol de alto nível. In D. D. R. Jr. (Ed.), *Resumos de trabalhos apresentados em eventos científicos 1991 - 1999* (pp. 3). São Paulo.
- De Rose Jr., D., & Vasconcellos, E. G. (1992). Competitive trait-anxiety and stress behavior patterns in women basketball players. In D. D. R. Jr. (Ed.), *Resumos de trabalhos apresentados em eventos científicos 1991 - 1999* (pp. 5). São Paulo.
- De Rose Jr., D., Simões, A. C., Medalha, J., & Vasconcellos, E. G. (1992a). Psychological traits in basketball and handball high level athletes. In D. D. R. Jr. (Ed.), *Resumos de trabalhos apresentados em eventos científicos 1991 - 1999* (pp. 6). São Paulo.

- De Rose Jr., D., Vasconcellos, E. G., & Tolaine, S. (1992b). Principais reações de ansiedade-traço competitiva em atletas de badminton. In D. D. R. Jr. (Ed.), *Resumos de trabalhos apresentados em eventos científicos 1991 - 1999* (pp. 7). São Paulo.
- De Rose Jr., D., Vasconcellos, E. G., Medalha, J., & Simões, A. C. (1992c). Variáveis de ansiedade na personalidade competitiva de atletas de seleções brasileiras. In D. D. R. Jr. (Ed.), *Resumos de trabalhos apresentados em eventos científicos 1991 - 1999*. São Paulo.
- De Rose Jr., D., & Vasconcellos, E. G. (1994). Comparação dos níveis de ansiedade-traço competitiva entre jovens atletas de esportes individuais e coletivos. In D. D. R. Jr. (Ed.), *Resumos de trabalhos apresentados em eventos científicos 1991 - 1999*. São Paulo.
- De Rose Jr., D., & Vasconcellos, E. G. (1995). *Competitive trait anxiety: A study with young track and fields competitors*. Paper presented at the Brussels, Brussels.
- De Rose Jr., D., & Vasconcellos, E. G. (1997). Ansiedade-Traço competitiva e atletismo: Um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulense Educação Física*, 11, 148 - 154.
- De Rose Jr., D., Deschamps, S. R., Assumpção, R. M., & Mizinski, L. (1999). Situações e factores de stress no basquetebol de alto nível. In I. D. D. R. Jr. (Ed.), *Resumos de trabalhos apresentados em eventos científicos 1991 - 1999*. São Paulo.
- Duda, J. L. (1998). *Advances on Sport and Exercise Psychology Measurement: Fitness Information Technology*.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3\*). 15, 1-19.
- Fernandes, U. (1988). *Basquetebol: Uma abordagem psicológica* (Dir. Geral dos Desportos ed.). Lisboa.
- Ferraro, T., & Rush, S. (2000). *Why athletes resist to sport psychology*, from <http://athleticinsight.com/vol21ss3/resistance.htm>
- Fisher, A. C., & Zwart, F. (1982). Psychological analysis of Athletes' anxiety responses. *Journal of Sport Psychology*, 4, 139 - 158.
- Freitas, J., Ponciano, E., & Serra, A. (1980). Respostas emocionais de ansiedade no basquetebol. *Revista Ludens*, 4.
- Frischknecht, P. J. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino desportivo*, 21 - 28.
- Gill, D. (1984). *Psychological dynamics of sport*: Human Kinetics Publishers.
- Gomes, A. R., & Cruz, J. F. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 16, 35 - 40.

- Goudas, M. (1998). Psychological skills in basketball: Preliminary study for development of a Greek form of the Athletic Coping Skills Inventory - 28. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 59 - 65.
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and non-successful Big Ten Wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69 - 81.
- Gould, D., Tammen, T., Murphy, S., & May. (1991). An evaluation of U.S. Olympic sport psychology consultant effectiveness. *The Sport Psychologist*, 5, 111 - 127.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992a). 1988 U.S. Olympic Wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358 - 382.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992b). 1988 U.S. Olympic Wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383 - 402.
- 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., Guian, 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., & Moffet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172 - 204.
- Greenspan, M. J., & Feltz, D. L. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations. *The Sport Psychologist*, 3, 219 - 236.
- Hackfort, D., & Schwenkmegger, P. (1993). Anxiety. In R. M. In Singer, M.; Tennant, L. (Ed.), *Handbook of Research on sport psychology* (pp. 328-364). New York: Macmillian Publishing Company.
- Halliwell, W. (1990). Providing sport psychology consulting services to a professional sport organization. *The Sport Psychologist*, 4, 369 - 377.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe models of anxiety and performance. In J. T. J. L. Hardy (Ed.), *Stress and performance in Sport* (pp. 81 - 106). Wiley: Chichester.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley: Chichester.
- Hellstedt, J. C. (1987). Sport Psychology at a ski academy: Teaching mental skills to a young athletes. *The Sport Psychologist*, 1, 56 - 68.
- Highlen, P. S., & Bennet, B. B. (1979). Elite divers and wrestlers: A comparison between open- and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390 - 409.

- Huang, I., Chi, L., & Lin, C. Y. (2002). The relationships of goal involvement and perceived ability to the sense of control and state anxiety among high school basketball players. *Journal of Sport & Exercise, 24 Supplement*, 72 - 73.
- Humara, M. M. A. (2002). *The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective*, from [http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Cognitive\\_Behavioral\\_Anxiety.htm](http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Cognitive_Behavioral_Anxiety.htm)
- Inglis, G. W. (1980). *Discriminatory factors that identify successful basketball performers*. Unpublished Mestre, Washington State University, Washington.
- Jones, & Hardy. (1990). The academic study of stress in sport. In J. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*. New York: John Wiley & Sons.
- Jones, G. (1993). The role of performance profiling in cognitive behavioral interventions in sport. *The Sport Psychologist*, 7, 160-172.
- Junior, D., & Vasconcellos, E. G. (1997). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: Um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulense Educação Física, São Paulo, 11*, 148 - 154.
- Kearns, D. W., & Crossman, J. (1992). Effects of a cognitive intervention package on the free-throw performance of varsity basketball players during practice and competition. *Perceptual and Motor Skills, 75*, 1243 - 1253.
- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G. L., & Kendall, T. (1990). The effects of an imaginary rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 12*, 157 - 166.
- Kenow, L. J., & Williams, J. M. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence, and evaluation of coaching behaviours. *The Sport Psychologist, 6*, 344 - 357.
- 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.
- Kreiner-Phillips, K., & Orlick, T. (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist, 7*, 31 - 48.
- Leffingwell, T. R., Rider, S. P., & Williams, J. M. (2001). Application of the transtheoretical model to psychological skills training. *The Sport Psychologist, 15*, 168 - 187.
- Lerner, B. S., Ostrow, A. C., Yura, M. T., & Etzel, E. F. (1996). The effects of goal-setting and imagery training programs on free-throw performance of female collegiate basketball players. *The Sport Psychologist, 10*, 382 - 397.
- Lesyk, J. J. (1998). *The nine mental skills of successful athletes*, from <http://www.sortpsych.org/overview.htm>
- Lewthwaite, R. (1990). Threat perception in competitive trait anxiety: the endangerment of important goals. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 12*, 280 - 300.

- Lopez-Perez, B., & Buceta, J. M. (1987a). *Anxiety and basketball performance: A study with top junior players in Spain*. Paper presented at the IVE Congress International de Psychologie du Sport, Bruxelles.
- Lopez-Perez, B., & Buceta, J. M. (1987b). *Trait and state anxiety in top junior basketball players*. Paper presented at the IVE Congress International de Psychologie du Sport, Bruxelles.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135 - 141.
- Mahoney, J., Tyler, J. G., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181 - 199.
- Man, F., Stuchlíková, I., & Kindlmann, P. (1995). Trait-State anxiety, worry, emotionality, and self-confidence in top-level soccer players. *The Sport Psychologist*, 9, 212 - 224.
- Marques, F. (1990). A definição de critérios de eficácia em desportos colectivos. *Mutricidade Humana*, 6, 141 - 157.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*: Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, K., & Marck, D. (1996). The relationship between physical self-presentation and sport competition anxiety: A preliminary study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 75 - 82.
- Meyers, A. W., Schleser, R., Cooke, C. J., & Cuvillier, C. (1979). Cognitive contributions to the development of gymnastics skills. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 75 - 85.
- Meyers, A., & Schleser, R. (1980). A cognitive behavioural intervention for improving basketball performance. *Journal of Sport Psychology*, 2, 69 - 73.
- Miller, J. T., & McAuley, E. (1987). Effects of a goal-setting training program on basketball free-throw, self-efficacy and performance. *The Sport Psychologist*, 1, 103 - 113.
- Morris, T., & Thomas, P. (1995). *Approaches to applied sport psychology*. In T. Morris & J. Summers (Ed.), *Sport psychology: Theories applications and issues*: Milton, Qld: John Wiley & Sons.
- Murphy, S., & Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. In J. L. Duda (Ed.), *Advances on Sport and Exercise Psychology Measurement: Fitness Information Technology*.
- Nelson, D., & Hardy, L. (1990). The development of an empirically validated tool of measuring psychological skill in sport. *Journal of Sports Sciences*, 8, 71.

- Nideffer, R. M. (1993). Attention control training. In R. Singer, M. Murphy & L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: McMillan.
- Orlick, T., Partington, J. T., & Salmela, J. H. (1983). *Mental training for coaches & athletes*: Coaching Association of Canada.
- 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., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105 - 130.
- Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training* (2nd ed.): Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T., & McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and life. *The Sport Psychologist*, 5, 322-334.
- Ostrow, A., C. (1996). *Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences* (2 ed.). Virginia: Fitness Information Technology.
- Partington, J., & Orlick, T. (1987a). The sport psychology consultant: Olympic coaches views. *The Sport Psychologist*, 1, 95 - 102.
- Partington, J., & Orlick, T. (1987b). The sport psychology consultant evaluation form. *The Sport Psychologist*, 1, 309 - 349.
- Partington, J., & Orlick, T. (1991). An analysis of olympic sport psychology consultants' best-ever consulting experiences. *The Sport Psychologist*, 5, 183 - 193.
- Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Linder, D. E., & Robinson, D. R. (1987). Sport psychology service delivery: Implementation within the university community. *The Sport Psychologist*, 1, 248 - 256.
- Ponciano, E., Freitas, J. F., & Serra, A. V. (1980). Respostas emocionais de ansiedade no basquetebol. *Ludens*, 4, 41 - 44.
- Raposo, J. V., & Aranha, Á. (2000). Algumas considerações sobre o treino mental. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas* (pp. 111 - 132). Porto: Converge Artes Gráficas.
- Rodrigues, R. (1996). *Expectativas de auto-eficácia, auto-confiança e rendimento na natação de alta competição*. Unpublished Dissertação de Mestrado em Psicologia Desportiva, Universidade da Minho, Braga.



- Rodrigues, R. M., & Cruz, J. F. A. (1997). Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: Estudo com os atletas de elite nacional. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e prática* (Vol. 2, pp. 523 - 549). Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Salitsky, P. (2002). Teaching mental skills for sport. *The Sport Psychologist*, 16 (3), 337 - 338.
- Sanchez, X., & Lesyk, J. J. (sd.). *Mental skills training using the "Nine Mental Skills of Successful Athletes"*, from [http://www.sportpsych.org/presentation\\_at\\_world\\_congress.htm](http://www.sportpsych.org/presentation_at_world_congress.htm)
- Savoy, C. (1993). A yearly mental training-program for a college basketball player. *The Sport Psychologist*, 7, 173 - 190.
- Schack, T. (1999). *Differences in cognitive representation and anxiety between experts and beginners in extreme-surfing*. Paper presented at the Psychology of sport and exercise: enhancing the quality of life, Prague.
- Schilling, G. (1993). *Mental training*. Paper presented at the VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto. Psicologia do desporto: Uma perspectiva integrada, Lisboa.
- Schuijers, R. (1997). *Factors influencing mental training*. Paper presented at the IX World Congress of Sport Psychology. Innovations in Sport Psychology: Linking Theory and Practice, Israel.
- Serra, V. (1980). O que é a ansiedade? "Psiquiatria Clínica". *PSIQUIATRIA CLÍNICA Psiquiatria Clínica/ Adriano Vaz Serra*, 1, 2, 93-104.
- Shambrook, C. J., & Bull, S. J. (1997). *Perceptions of the sport psychologist: A consideration of influences upon adherence to mental skills training programmes*. Paper presented at the IX World Congress of Sport Psychology. Innovations in Sport Psychology: Linking Theory and Practice, Israel.
- Silva, J. (1982). Competitive sport environments performance enhancement through cognitive intervention. *Behavior Modification*, 6, 443 - 463.
- Sinclair, G. D., & Sinclair, D. A. (1994). Developing reflective performers by integrating mental management skills with the learning process. *The Sport Psychologist*, 8, 13 - 27.
- Singh, A. J. (1987). *Competitive anxiety of the top level indian sportsmen of individual and team games*. Paper presented at the IVE Congres International de Psychologie du Sport, Bruxelles.
- Smith, R. E., & Christensen, D. S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 399 - 415.

- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory -28. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*, 379 - 398.
- Sonstroem, R. J., & 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.
- Spink, K. S. (1990). Psychological characteristics of male gymnasts: Difference between competitive levels. *Journal of Sport Sciences, 8*, 149 - 157.
- Srebro, R. (1997). *Mental training in the tennis centers in Israel*. Paper presented at the IX World Congress of Sport Psychology. Innovations in Sport Psychology: Linking Theory and Practice, Israel.
- Summers, J., Allard, F., & Ford, S. (1991). Attentional style and basketball performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 13*, 239 - 253.
- Swain, A., & Jones, G. (1995). Effects of goal-setting interventions on selected basketball skills: A single subject design. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 66*, 51 - 63.
- Taylor, J. (1993). *Applying mental skills training to the specific needs of athletes and the particular demands of the sport*. Paper presented at the VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto. Psicologia do desporto: Uma perspectiva integrada, Lisboa.
- Taylor, J. (1995). A conceptual model for integrating athletes needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist, 9*, 339 - 357.
- Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2001). The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. *The Sport Psychologist, 15*, 127 - 141.
- Thomas, P. R., & Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist, 8*, 73 - 86.
- Thomas, P. R., Schlinker, P. J., & Over, R. (1996). Psychological and psychomotor skills associated with prowess at ten-pin bowling. *Journal of Sports Sciences, 14*, 255 - 268.
- Thomas, P. R., & Fogarty, G. J. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist, 11*, 86 - 106.
- Travis, C. A., & Sachs, M. L. (1991). Applied sport psychology and persons with mental retardation. *The Sport Psychologist, 5*, 382.

- Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., & Daroglou, G. (1999). *An examination of the relationship between the intensity and direction of anxiety and performance*. Paper presented at the Psychology of sport and exercise: Enhancing the quality of life, Prague.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2.
- Vealey, R. S. (1990). Advances in competitive anxiety research: Use of the Sport Competition Anxiety Test and the Competitive State Anxiety Inventory-2. *Anxiety Research*, 2, 243 - 261.
- Vealey, R. S. (1992). Personality and Sport: A comprehensive view. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*: Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Veiga, A. M. (1995). *Níveis de atenção e ansiedade em ginástica artística*. Unpublished Doutoramento, Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- Veiga, A. (1999). Ansiedade e prestação desportiva. *Ludens*, 16, 19 - 21.
- Veliz, P. L. G. (1999). La preparación psicológica en los deportes de equipo de los juegos con pelota. *Revista Digital*, 16.
- Viana, M. F. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança: Implicações na preparação do jovem desportista para a competição. *Treino Desportivo*, 13, 52 - 61.
- Wanlin, C. M., Hrycaiko, D. W., Martin, G. L., & Mahon, M. (1997). The effects of a goal-setting package on the performance of speed skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 212 - 228.
- Wann, D., & Church, B. (1998). *A method for enhancing the psychological skills of track and field athletes*, from <http://www.coachr.org/psychskills.htm>
- Weinberg, R. S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Weinberg, R. S. (1989). Anxiety, arousal, and motor performance: Theory, research, and applications. In D. Hackford & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective*. New York: Hemisphere.
- Weinberg, R. S., & Williams, J. M. (1993). Integrating and implementing a psychological skills training program. In: In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed., pp. 274 - 298). Mountain View, CA: Mayfield.
- Weinberg, R. S., & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18, 406 - 418.
- Weinberg, R., S., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Second Edition ed.): Human Kinetics.

- Weinberg, R., S., & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Second Edition ed.): Human Kinetics.
- Weiss, M. R. (1991). Psychological skill development in children and adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335 - 354.
- White, S. A. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49 - 57.
- Williams, J. M. (1986). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. Palo Alto, California: Mayfield.
- Williams, J. M. (1986). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (Vol. Williams, J.M.). Palo Alto, California: Mayfield.
- Williams, J. M., & Krane, V. (1998). Psychological characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. In (3rd ed., pp. 158 - 170): Mountain View, CA: Mayfield.
- Wilson, P., & Eklund, R. C. (1998). The relationship between competitive anxiety and self-presentation concerns. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 81 - 97.
- Zervas, Y., Kakkos, V., Psychoudaki, M., Douvis, S., & Stavrou, N. (1995). *Psychomotor and psychological recording of basketball officials: A comparative study of Greek and FIBA Officials*. Paper presented at the IXth European Congress on Sport Psychology.

# **ANEXOS**