

**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

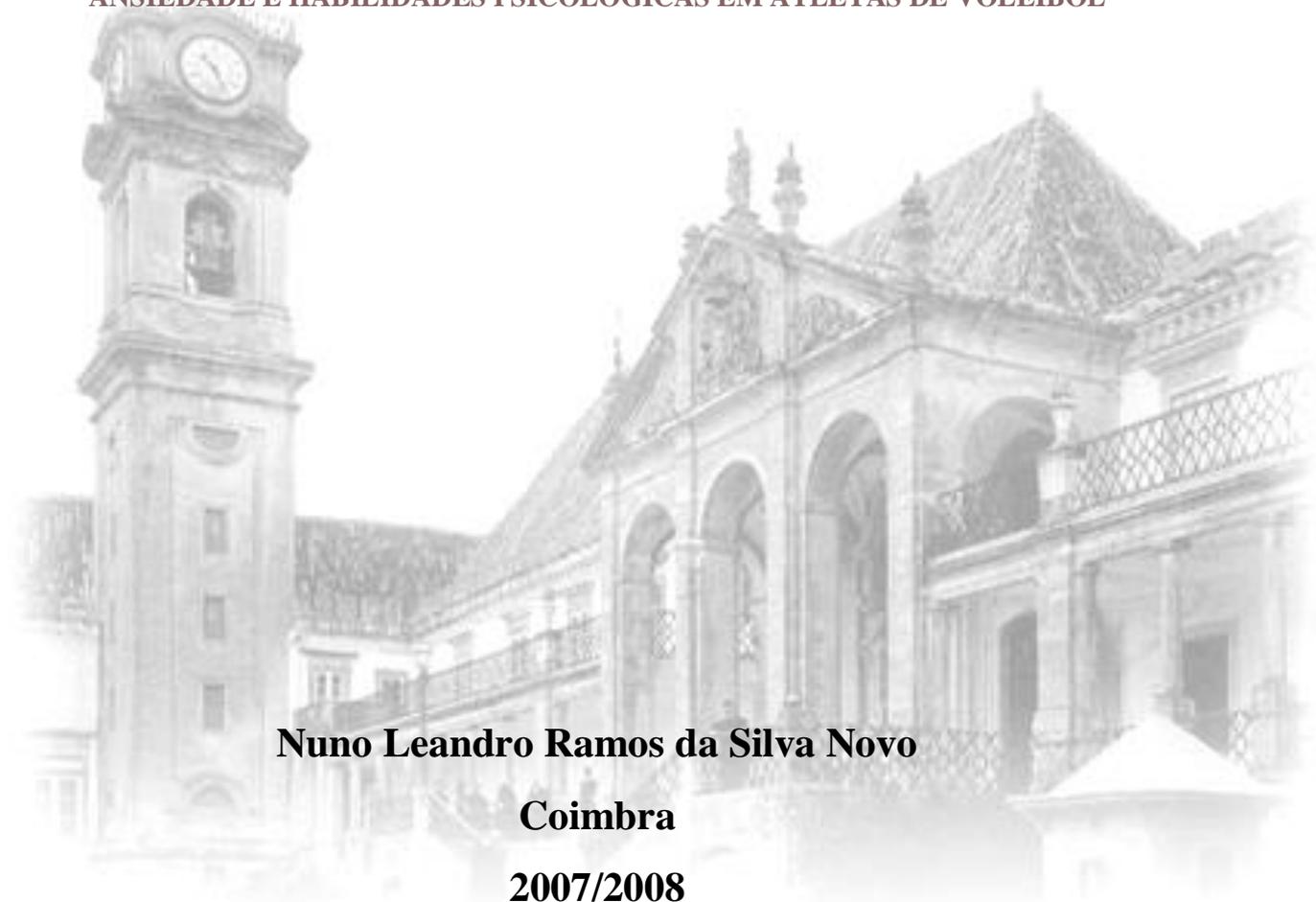


---

**PERFIL PSICOLÓGICO DE RENDIMENTO, HABILIDADES  
PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE**

---

**ANSIEDADE E HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM ATLETAS DE VOLEIBOL**



**Nuno Leandro Ramos da Silva Novo**

**Coimbra**

**2007/2008**

•

U



C

•

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

**PERFIL PSICOLÓGICO DE RENDIMENTO,  
HABILIDADES PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE**

ANSIEDADE E HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM ATLETAS DE VOLEIBOL



Monografia realizada no âmbito do seminário  
**“Ansiedade e Habilidades Psicológicas em  
Atletas de Voleibol”**, do ano lectivo de  
2007/2008, com vista à obtenção da Licenciatura  
em Ciências do Desporto e Educação Física.

**Coordenador:** Prof. Doutor José Pedro Ferreira

**Orientador:** Mestre Pedro Gaspar

•

U



C

•

## AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor José Pedro Ferreira pelo rigor da coordenação.

Ao Mestre Pedro Gaspar, pela sábia orientação, pelo rigoroso acompanhamento, pela disponibilidade total, sobretudo pelo apoio prestado e paciência em todos os momentos da realização deste trabalho. Obrigado por não ter desistido de mim e ter acreditado nas minhas capacidades.

Ao Professor António Carlos Gomes pela disponibilidade em ajudar, como elo de ligação entre a faculdade e os clubes que participaram na amostra.

A todos os atletas e treinadores pela preciosa colaboração e disponibilidade demonstradas na recolha dos dados, sem os quais esta investigação não teria sido possível.

A todos os colegas do seminário pela inter-ajuda, pela disponibilidade para o esclarecimento de dúvidas e pelo apoio prestado.

Aos meus familiares sem os quais não teria a estabilidade que tive até agora, para terminar a licenciatura e continuar a minha carreira profissional nesta área.

À Faculdade pelo proporcionar de grandes momentos académicos e me permitiu descobrir amigos para o resto da vida, que me ajudaram em todos os momentos. Porque vocês sabem quem são e a distância não separa o que Coimbra nos uniu, aqui fica o meu muito obrigado.

À Flávia por despertar em mim o que tenho de melhor e por seres a melhor amiga e companheira que podia ter.

Ao meu velho carro que me deixou fazer 5000 kms num mês intensivo de viagens até aos clubes para aplicar os instrumentos utilizados neste estudo.

•

U



C

•

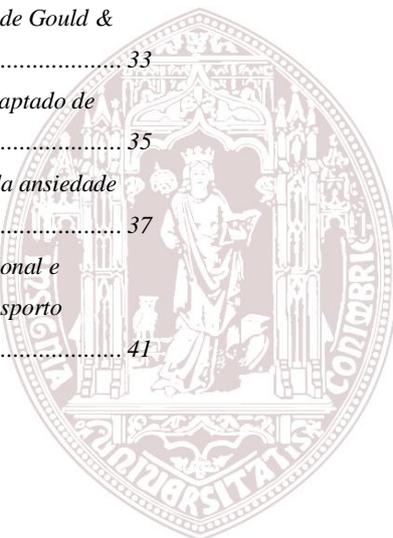
# ÍNDICE

<b>LISTA DE FIGURAS.....</b>	<b>IX</b>
<b>LISTA DE QUADROS.....</b>	<b>XI</b>
<b>LISTA DE GRÁFICOS.....</b>	<b>XIII</b>
<b>RESUMO.....</b>	<b>XV</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.</b>
<b>CAPITULO I - INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
1. ESTRUCTURA DO TRABALHO.....	3
2. OBJECTIVOS E PERTINÊNCIA DO ESTUDO .....	4
2.1 <i>Pertinência do Estudo</i> .....	4
2.2 <i>Objectivo Geral</i> .....	5
2.3 <i>Objectivos Específicos</i> .....	5
3. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES .....	6
<b>CAPITULO II - REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>8</b>
1. VOLEIBOL .....	8
1.1 <i>Caracterização do Jogo de Voleibol</i> .....	8
1.2 <i>Características Psicológicas do Jogador de Voleibol</i> .....	11
1.3 <i>Voleibol – Stress e Ansiedade</i> .....	15
2. HABILIDADES PSICOLÓGICAS .....	17
2.1 <i>Definição de Habilidades Psicológicas</i> .....	18
2.2. <i>Habilidades Psicológicas e o Rendimento Desportivo</i> .....	19
2.3. <i>Habilidades Psicológicas – diferenças entre atletas de elite e não elite</i> .....	20
3. ANSIEDADE.....	22
3.1 <i>Definição de Conceitos</i> .....	23
3.2 <i>Modelos teóricos e conceptuais do stress e ansiedade</i> .....	24
3.2.1 <i>Modelo do processo de stress e ansiedade</i> .....	24
3.2.2 <i>Traço de Ansiedade e Estado de Ansiedade</i> .....	25
3.2.3 <i>Modelo conceptual do stress e ansiedade na competição desportiva</i> .....	26
3.2.4 <i>Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática</i> .....	30
3.3 <i>Teorias e Hipóteses explicativas da relação Ansiedade – Rendimento</i> .....	32
3.3.1 <i>Teoria do Drive</i> .....	33
3.3.2 <i>Teoria do U-invertido</i> .....	33
3.3.3 <i>Abordagem Multidimensional da Ansiedade Competitiva</i> .....	35
<i>Relação entre as diferentes componentes da ansiedade e o rendimento</i> .....	36
<i>Direcção da ansiedade</i> .....	37
3.3.4. <i>Teoria da Zona Óptima de Funcionamento Individual</i> .....	38
3.3.5. <i>Modelo da Catástrofe da Ansiedade e Performance</i> .....	38

3.3.6.	Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional da Ansiedade do Rendimento Desportivo .....	38
3.4	<i>Fontes de Ansiedade no contexto desportivo</i> .....	42
3.4.1	Influência do Local do Jogo na Ansiedade e Autoconfiança das Equipas .....	44
3.5	<i>Avaliação da Ansiedade</i> .....	47
3.6	<i>O estudo da relação entre Performance e Ansiedade no Voleibol e Desportos Colectivos.</i>	
	49	
	Nível Atlético.....	51
	Diferenças Temporais.....	52
4.	RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE, HABILIDADES PSICOLÓGICAS E PERFORMANCE .....	52
<b>CAPÍTULO III - METODOLOGIA .....</b>		<b>56</b>
1.	AMOSTRA .....	56
2.	INSTRUMENTOS DE MEDIDA.....	56
2.1.	“ <i>Questionário de Experiências Atléticas</i> ” .....	57
2.2.	“ <i>Reacções à Competição</i> ” .....	58
2.3	“ <i>Questionário de Estado de Ansiedade</i> ” .....	58
3.	APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS .....	59
4.	PROCEDIMENTOS .....	59
4.1.	<i>Procedimentos Operacionais</i> .....	59
4.2.	<i>Procedimentos Estatísticos</i> .....	60
<b>CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>		<b>62</b>
1.	ANÁLISES DESCRITIVAS.....	62
2.	CORRELAÇÃO ENTRE AS DIMENSÕES DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS, O TRAÇO DE ANSIEDADE E ESTADO DE ANSIEDADE .....	74
3.	RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A IDADE .....	76
4.	RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA NA MODALIDADE ..	77
5.	RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA NA DIVISÃO A1 NACIONAL .....	78
6.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE .....	80
7.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA NA MODALIDADE .....	82
8.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA NA DIVISÃO A1 NACIONAL .....	84
9.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA POSIÇÃO ESPECÍFICA EM CAMPO .....	86
10.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO LOCAL DE JOGO (CASA/FORA) .....	87
11.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DE SER INTERNACIONAL .....	89
<b>CAPITULO VI CONCLUSÕES.....</b>		<b>91</b>
<b>CAPITULO VII - BIBLIOGRAFIA .....</b>		<b>96</b>

## LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1 - Modelo do processo de stress e ansiedade</i> <i>(Adaptado de Spielberger, 1989 citado por Dias</i> <i>2006).....</i>	<i>25</i>
<i>Figura 2 - Modelo de ansiedade competitiva .....</i>	<i>27</i>
<i>Figura 3 - Modelo conceptual da ansiedade</i> <i>competitiva (Adaptado de Martens, Burton, Vealey,</i> <i>Smith &amp; Bump, 1983) citado por Dias (2006).....</i>	<i>28</i>
<i>Figura 4 - Modelo expandido de ansiedade</i> <i>competitiva (Adaptado de Martens, Vealey et al.,</i> <i>1990; Vealey, 1990) citado por Dias (2006).....</i>	<i>30</i>
<i>Figura 5 - Modelo conceptual do stress e ansiedade</i> <i>(Adaptado de R. E. Smith, 1996).....</i>	<i>31</i>
<i>Figura 6 - Teoria do drive (Adaptado de Gould &amp;</i> <i>Krane, 1992).....</i>	<i>33</i>
<i>Figura 7 - Modelo do U-invertido (Adaptado de</i> <i>Fazey &amp; Hardy, 1988).....</i>	<i>35</i>
<i>Figura 8 - Modelo multidimensional da ansiedade</i> <i>competitiva (Adaptado de Cruz, 1994).....</i>	<i>37</i>
<i>Figura 9 - Modelo cognitivo, motivacional e</i> <i>relacional do stress e ansiedade no desporto</i> <i>(Adaptado de Cruz, 1996a,c).....</i>	<i>41</i>



C

• U C •



## LISTA DE QUADROS

<p><i>Quadro 1 - Frequências por classes, relativas aos anos de idade</i> ..... 63</p> <p><i>Quadro 2 - Frequência, Média e desvio padrão relativos à idade, por equipa</i>..... 63</p> <p><i>Quadro 3 - Frequências por classes, relativas aos anos de experiência na modalidade</i> ..... 64</p> <p><i>Quadro 4 - Médias e Desvios Padrão relativos aos anos de experiência na modalidade, por equipa</i>.... 65</p> <p><i>Quadro 5 - Frequências por classes, relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional</i> ..... 66</p> <p><i>Quadro 6 - Médias e desvios padrão relativos às equipas, por anos de experiência na 1ª Divisão</i> .... 66</p> <p><i>Quadro 7 - Média e desvio-padrão das variáveis independentes (idade, anos de experiência, tempo na A1) de em função da posição</i>..... 67</p> <p><i>Quadro 8 - Frequências por classes, relativas ao número de jogos por ano</i> ..... 68</p> <p><i>Quadro 9 - Médias e desvios padrão do número de jogos por ano, por equipa</i>..... 69</p> <p><i>Quadro 10 - Médias e desvios padrão do número de treinos semanais, por equipa</i>..... 70</p> <p><i>Quadro 11 - Frequências de atletas que alinham em +50% dos jogos</i>..... 71</p> <p><i>Quadro 12 - Frequências e percentagem de atletas que já conquistaram um título nacional</i>..... 71</p> <p><i>Quadro 13 - Frequências e percentagem de atletas internacionais</i> ..... 72</p> <p><i>Quadro 14 - Frequências relativas ao trabalho com psicólogo do desporto</i>..... 72</p> <p><i>Quadro 15 - Frequências relativas ao trabalho com psicólogo do desporto, por equipa</i>..... 72</p> <p><i>Quadro 16 - Estatística Descritiva do Questionário de Experiências Atléticoas</i> ..... 73</p> <p><i>Quadro 17 - Estatística descritiva do Questionário de Reações à Competição</i> ..... 74</p> <p><i>Quadro 18 - Estatística descritiva do Questionário de Estado de Ansiedade</i>..... 74</p> <p><i>Quadro 19 - Correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas, o traço de ansiedade e o estado de ansiedade</i>..... 75</p>	<p><i>Quadro 20 - Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade</i>..... 76</p> <p><i>Quadro 21 - Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na modalidade</i> ..... 77</p> <p><i>Quadro 22 - Correlação entre as Variáveis Psicológicas e os Anos de Experiência na Divisão A1 Nacional</i> ..... 78</p> <p><i>Quadro 23 - Correlação entre as Variáveis Psicológicas e o Número de Treinos</i>..... 79</p> <p><i>Quadro 24 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (ANOVA Oneway)</i>..... 80</p> <p><i>Quadro 25 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))</i> ..... 82</p> <p><i>Quadro 26 - Quadro 27 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da experiência (ANOVA Oneway)</i>..... 82</p> <p><i>Quadro 27 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))</i>..... 84</p> <p><i>Quadro 28 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da experiência (ANOVA Oneway)</i>..... 84</p> <p><i>Quadro 29 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na A1 Nacional (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))</i>..... 85</p> <p><i>Quadro 30 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição específica em campo (ANOVA Oneway)</i>..... 86</p> <p><i>Quadro 31 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da Posição Específica (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))</i> ..... 87</p> <p><i>Quadro 32 - Diferenças entre o local de jogo e as variáveis psicológicas (Test t)</i> ..... 87</p> <p><i>Quadro 33 - Quadro 33 – Diferenças entre as internacionalizações e as variáveis psicológicas (Test t)</i>..... 89</p>
--	---

•

U



C

•

## LISTA DE GRÁFICOS

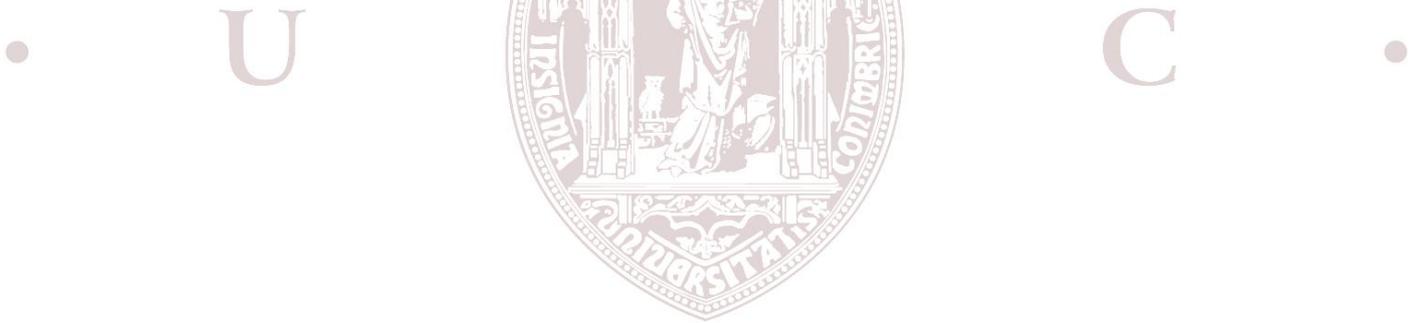
<i>Gráfico I - Frequências relativas à idade.....</i>	<i>62</i>
<i>Gráfico II - Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade .....</i>	<i>64</i>
<i>Gráfico III - Frequências relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional.....</i>	<i>65</i>
<i>Gráfico IV - Frequências relativas ao número de jogos por ano .....</i>	<i>68</i>
<i>Gráfico V - Frequências relativas ao número de treinos semanais.....</i>	<i>69</i>
<i>Gráfico VI - Frequências relativas ao tempo de treino por sessão .....</i>	<i>71</i>



• U C •



# RESUMO



## RESUMO

Este trabalho teve como objectivo principal realizar uma descrição e uma caracterização psicológica dos atletas praticantes da modalidade de Voleibol, na Divisão Nacional A1 Masculina na época de 2004/2005 e como objectivos específicos: descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelas equipas, para cada uma das variáveis psicológicas estudadas, investigar a relação existente entre as habilidades psicológicas, o traço de ansiedade e o estado de ansiedade nos atletas da de Voleibol. Ainda relativamente às habilidades psicológicas e à ansiedade competitiva procurámos analisar a relação existente entre estes factores e as seguintes variáveis (idade, anos de experiência na modalidade, anos de experiência na Divisão A1 do Campeonato Nacional, posto específico, número de treinos, experiência internacional e local do jogo).

Os participantes são atletas ( $n = 119$ ), 83 de nacionalidade portuguesa e 36 de nacionalidade brasileira, com idades compreendidas entre os 17 e os 35 ( $Md = 25,43$ ,  $Dp = 4,25$ ). Estes atletas representaram nesta época os 12 clubes que actuam no nível mais elevado do voleibol português masculino: Associação Académica de Espinho ( $n=12$ ), Associação Académica de Coimbra ( $n=11$ ), Antigos Alunos ( $n=7$ ), Club Sport Marítimo ( $n=9$ ), Castelo da Maia G.C ( $n=4$ ), Clube Desportivo Ribeiense ( $n=9$ ), Esmoriz G.C ( $n=12$ ), G.C Vilacondense ( $n=12$ ), Leixões S.C ( $n=11$ ), Sporting Clube de Espinho ( $n=10$ ), Sport Lisboa Benfica ( $n=10$ ) e Vitória Sport Clube ( $n=12$ ).

Os resultados do estudo relativos à caracterização psicológica dos atletas estudados mostram-nos que as habilidades psicológicas com valores mais elevados dos atletas de voleibol são a treinabilidade e o rendimento máximo sobre pressão. Por outro lado as habilidades psicológicas com os menores valores são a formulação de objectivos e preparação mental e a ausência de preocupações.

Quanto ao traço de ansiedade verificámos que os atletas apresentam níveis mais elevados de ansiedade somática, contrastando com a perturbação da concentração, onde se verificaram os valores mais baixos.

Por sua vez no estado de ansiedade competitiva a sub-escala com valores mais elevados é a auto-confiança, e a sub-escala com valores mais baixos é a ansiedade somática.

**Palavras Chave:** Habilidades Psicológicas, Ansiedade Traço, Ansiedade Estado, Voleibol

• U C •





## CAPITULO I - INTRODUÇÃO

“A alta competição desportiva, pela sua própria natureza, objectivos e características tem o potencial de poder gerar elevados níveis de stress e ansiedade. A literatura existente documenta bem, não só o potencial impacto do stress e da ansiedade nas prestações desportivas, mas também a diversidade e inter-dependência de factores e processo psicológicos implicados no rendimento e no sucesso desportivo “ (Cruz, 1997).

Para que se atinja o sucesso ao mais alto nível no voleibol é necessário desenvolver um conjunto de capacidades e habilidades, necessárias para otimizar o rendimento em competição.

A nível físico, técnico e tático os processos de treino parecem evoluir para uma homogeneização, no que respeita às equipas de alto nível com semelhante grau competitivo. Esses factores aliados aos aspectos psicológicos, que estão envolvidos na prática de qualquer modalidade competitiva, interferem directamente no desempenho dos atletas e indirectamente no resultado final de uma competição” (Gipson et al, 1994).

O estudo sistemático dos factores psicológicos que afectam o desporto competitivo e, nomeadamente, a investigação sobre as características psicológicas de atletas de elite e de alta competição tem vindo nos últimos anos a aumentar por parte de psicólogos desportivos (Cruz & Caseiro, 1997).

No entanto estes factores ainda estão longe de serem parte integrante no processo de treino desde a formação dos atletas, até à sua entrada na alta competição e posterior acompanhamento.

O voleibol enquanto desporto de alto nível, pertence a um contexto multifactorial em que abordar uma única variável de maneira unilateral pode ser um erro (Matsudo, 1999).

Alguns autores têm abordado o desporto de alto nível dentro de um contexto de características biopsicossociais. Para Andressen (1995) os aspectos psicológicos no voleibol são cada vez mais importantes em virtude do seu contributo para a melhoria do desempenho desportivo. Desempenho esse que segundo Weineck (1999) representa o grau de expressão motor e desportivo que, devido à sua complexidade é determinado por inúmeros factores específicos.

Assim no percurso de um atleta até atingir a alta competição não devemos valorizar apenas o êxito imediato em competições que muitas vezes duram um tempo insignificante. Coakley citado por Weinberg & Gould (1999) define competição como “um processo social que ocorre quando são dadas recompensas a pessoas, com base no seu desempenho comparado com o desempenho de outros indivíduos, que estejam a realizar a mesma tarefa ou a participar no mesmo evento” Assim as recompensas apenas são atribuídas aqueles que superam os adversários. “O sucesso de um participante implica automaticamente o fracasso do outro” Basicamente a competição envolve uma comparação directa dos participantes, tal como no jogo de Voleibol onde existem dois resultados possíveis, vitória /derrota, em que o regulamento não permite o empate como resultado final.

De acordo com Massa (2003), para se obter um atleta com condições de actuar no voleibol de alto nível, é importante notar que não basta apenas uma ou outra característica favorável isolada. Por exemplo, não é suficiente o atleta ter uma estatura favorável e não possuir a devida impulsão vertical. “O jogo de voleibol é sempre a soma da expressão da personalidade inteira de cada um dos jogadores e, por este motivo, supõe um complexo composto por múltiplas condições e capacidades concretas interrelacionadas entre si, mas dando como resultado um único desempenho desportivo.”

Não é necessariamente um grande talento físico que irá assegurar uma grande performance futura. Vários são os factores inerentes ao voleibol que interferem no sucesso. A selecção dos atletas para a constituição das equipas, não pode ser efectuada apenas com base em testes psicológicos, pois estes não são suficientemente precisos para serem preditivos (Weinberg e Gould, 2001). No entanto, além de um conjunto de medidas que incluam avaliações físicas, técnicas e tácticas, entre outros instrumentos de trabalho, deveria estar presente o perfil psicológico do atleta (Brown, 2001).

## **1. ESTRUTURA DO TRABALHO**

Para uma consulta mais eficaz desta investigação, o trabalho foi organizado em duas partes distintas. A primeira é constituída pelos capítulos I e II, onde é exposta a fundamentação teórica referente ao tema e a segunda, onde estão organizados os capítulos III, IV e V que abrangem o estudo experimental por nós realizado.

O capítulo I – Introdução – onde é efectuada uma abordagem geral ao tema, onde a pertinência do estudo nos leva aos objectivos traçados e às hipóteses da investigação que norteiam o estudo.

O capítulo II – Revisão de Literatura – apresenta o enquadramento teórico e a revisão de estudos anteriores acerca do tema em questão.

Os conceitos de habilidades psicológicas, da ansiedade (traço e estado) competitiva, bem como algumas das teorias acerca da ansiedade são também abordados neste capítulo.

O capítulo III – Metodologia – mostra uma caracterização da amostra e dos instrumentos de medida utilizados, a descrição das variáveis em estudo, bem como dos procedimentos operacionais e estatísticos.

No capítulo IV – Apresentação e Discussão dos Resultados – são expostos os resultados obtidos pela estatística descritiva e inferencial, visando atingir os objectivos anteriormente propostos. Os resultados deste estudo, são aqui analisados e confrontados com os de investigações semelhantes, revelados na revisão de literatura.

No capítulo V – Conclusões – são enumeradas as principais conclusões obtidas no nosso estudo, tendo em conta os objectivos estabelecidos e as hipóteses lançadas no início da investigação.

## 2. OBJECTIVOS E PERTINÊNCIA DO ESTUDO

### 2.1 Pertinência do Estudo

*“Ao longo destes anos fui verificando que o treino físico, técnico e tático, prepara os atletas para um determinado nível de rendimento, mas este nível pode variar bastante em competição, conforme a competência psicológica dos atletas para lidarem com o stress e a ansiedade gerados pela própria competição.*

*Nas eliminatórias de 800 m dos Jogos de Barcelona vivi o momento mais decepcionante da minha carreira de treinador. Acompanhei o António Abrantes (que estava na melhor forma desportiva de sempre – forma física) até à câmara de chamada, onde o deixei com elevados níveis de auto-confiança. 30 minutos depois, vejo-o entrar na pista de cabeça baixa, já derrotado. Nessa prova fez o pior resultado da sua carreira. O que aconteceu naqueles 30 minutos em que o atleta ficou sozinho com as suas expectativas, os seus sonhos, os seus medos e que deitou por terra quatro anos de treino, estava naquela altura fora do meu controle. E não devia estar.”* ( Prof. João Abrantes in Revista Atletismo, 2000).

*“Temos de melhorar a nível mental, não tem nada a ver com a qualidade dos jogadores nem com a forma física, os jogadores precisam de se sentir mais confortáveis.”* (Co Adriaanse treinador do F.C. Porto in Jornal O Jogo, 2005)

Será que a preparação psicológica de um atleta e os conhecimentos sobre esta temática por parte do treinador, devem ser colocados em segundo plano? Poderão ser os factores psicológicos propulsores e/ou castradores da performance de um atleta?

Poucas são as equipas que possuem acompanhamento psicológico sistematizado. Os atletas de elite actuam constantemente sob grande pressão, não surpreendendo por isso que as suas características psicológicas sejam distinguíveis dos atletas que actuam num nível de competição inferior (Morris, 2000).

Com base no desenvolvimento sofrido pelo voleibol masculino português nos últimos anos nos vários escalões etários, tanto a nível de clubes, selecção nacional assim como no voleibol de praia, parece-nos evidente que essa evolução necessita de uma sustentabilidade científica alicerçada em investigações deste género que possibilitem a treinadores, atletas e todos os intervenientes do processo de formação, dados relevantes para uma melhoria qualitativa do treino e posterior performance.

As investigações na área da psicologia do desporto têm vindo a aumentar em Portugal, no entanto o foco dedicado ao estudo das habilidades psicológicas e ansiedade, mais precisamente no voleibol de alto nível, está ainda longe do ideal.

Embora este estudo apresente algumas limitações, pelo facto de não ser um estudo que acompanha as equipas ao longo de uma época desportiva, pretende ser um utensílio para que os intervenientes na preparação psicológica dos atletas no voleibol conheçam as competências dos seus jogadores nas variáveis psicológicas aqui abordadas, assim como um instrumento para a detecção de talentos, através dos dados recolhidos nos atletas seniores.

Indo ao encontro das recomendações de estudos anteriores, decidimos então avaliar todas as equipas pertencentes ao escalão máximo do Voleibol Português.

## **2.2 Objectivo Geral**

Com a realização deste estudo determinámos como objectivo geral realizar uma descrição e uma caracterização psicológica dos atletas praticantes da modalidade de Voleibol, na A1 do Campeonato Nacional de Voleibol Masculino referente à época 2004/2005.

## **2.3 Objectivos Específicos**

A nível mais específico pretendemos estudar diversas variáveis, mas sobretudo as relações entre essas variáveis.

- Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelas equipas, para cada uma das variáveis estudadas
- Investigar a relação existente entre as habilidades psicológicas, o traço de ansiedade e o estado de ansiedade nos atletas da divisão A1 Nacional de Voleibol.
- Ainda relativamente às habilidades psicológicas e à ansiedade competitiva procurámos analisar a relação existente entre estes factores e as seguintes variáveis: idade, anos de experiência na modalidade, anos de experiência na Divisão A1 do Campeonato Nacional, posto específico, número de treinos, experiência internacional e local do jogo.

### 3. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES

De acordo com os objectivos do estudo, formulámos as seguintes hipóteses:

H01 – Não existe relação estatisticamente significativa entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H02 – Não existe relação estatisticamente significativa entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H03 – Não existe relação estatisticamente significativa entre os anos de experiência na modalidade e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H04 – Não existe relação estatisticamente significativa entre os anos de experiência na Divisão A1 e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H05 – Não existe relação estatisticamente significativa entre o número de treinos semanais e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H06 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H07 - Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a experiência na modalidade e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H08 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a experiência na Divisão A1 Nacional e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H09 –. Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a posição específica em campo e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H09 –. Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a posição específica em campo e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H10 –. Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o local do jogo e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H11 –. Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as internacionalizações e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

## CAPITULO II - REVISÃO DE LITERATURA

### 1. VOLEIBOL

#### 1.1 Caracterização do Jogo de Voleibol

*“O voleibol, é um desporto que apresenta uma diferença dos demais desportos colectivos, pois o praticante não retém a bola, tornando as habilidades da modalidade muito complexas e de difícil execução. Além deste factor, as características de marcação de ponto no voleibol, onde todo o erro é ponto, acaba levando o praticante a uma exposição muito grande nos momentos de realização dos gestos técnicos.”* (Okazaki e Coelho, 2004, p. 4)

O Voleibol, como qualquer Jogo Desportivo Colectivo, é condicionado por leis específicas do jogo (Moutinho, 1995). Como indica Noce; Greco; Samulski, (1997) citado por Noce e Samulski (2002) é um desporto extremamente dinâmico, que tem vindo a sofrer algumas alterações regulamentares e que se caracteriza por ser uma modalidade que exige ao atleta habilidade, precisão e regularidade.

É uma modalidade desportiva de natureza aberta “onde as competências dos atletas são executadas e postas em prática num contexto ambiental interactivo e continuamente em mudança. Neste caso, cada atleta procura desenvolver e colocar à prova um repertório de padrões e estratégias que sejam adequadas aos estímulos do meio ambiente que encontra pela frente durante a execução dessas competências” (Cruz, 1996b, p.139)

Esta modalidade apresenta características comuns a todos os jogos desportivos colectivos, no entanto algumas são as particularidades específicas que as distinguem dos demais (Mesquita, 1995).

Primeiro e acima de tudo o voleibol é um jogo único porque os jogadores não podem reter a bola. Nos outros desportos colectivos a bola pode por instantes ser

controlada ou mesmo parada enquanto o jogo se desenrola. Cada equipa pode realizar 3 toques antes de a reenviar para o campo adversário. Após a bola ser colocada em jogo através do serviço, os limites do campo estendem-se para lá da área delimitada, sendo circunscrita apenas por paredes e outros elementos circundantes à área de jogo.

“A actuação colectiva sobrepõe-se à individual. Por não poder ser retida, a bola deve ser passada rapidamente aos companheiros da melhor forma possível. A acção de um praticante depende daquela feita pelo companheiro que o antecedeu” (Bojikian, 2003). Para o autor, a tomada de decisão é muito importante, visto que cada “rally”(tempo de jogo que medeia entre dois apitos do árbitro, o que coloca a bola em jogo e o que a faz ficar fora de jogo) tem uma duração muito curta. Esta brevidade dos contactos torna fundamental a precisão com que a bola é devolvida a um colega de equipa, uma vez que as irregularidades técnicas são punidas pelas regras (Mesquita, 1995), com implicação directa no resultado do jogo (Moutinho, 1995) levando as equipas a procurarem constantemente a perfeição e a evitar a perda da posse de bola.

“As equipas de voleibol são caracterizadas por um número pequeno de jogadores e uma alta dependência e interacção desenvolvida entre eles” (Bergles e Hatziharistos, 2003). A participação obrigatória de 6 jogadores na competição, do total de jogadores da equipa que pode variar entre 6 e 12, resulta na diferenciação de jogadores titulares e suplentes. Esta diferenciação é baseada no número de minutos jogados na equipa. Assim, os jogadores com maior número de minutos jogados são considerados titulares ao invés dos jogadores suplentes que têm menor número de minutos jogados na equipa.

O número de diferentes habilidades exigidas pelo voleibol é muito elevado, qualquer que seja a posição que os jogadores ocupam em campo, pois estes têm de rodar para novas posições, após a sua equipa ter ganho um “*sideout*” provocando a necessidade de uma dupla especialização dos jogadores nas tarefas ofensivas e defensivas.

Existe um factor que não permite o contacto entre os jogadores de equipas opostas, a rede, que nunca pode ser tocada enquanto decorre uma jogada. Esta ausência de contacto físico permite a participação de jogadores de diferentes idades e morfologias, reduzindo também o número de lesões por contacto de um adversário. A área de jogo, embora seja a mais reduzida em comparação a outros desportos, é aquela onde se observa uma maior densidade de jogadores a ocupar o mesmo espaço (Bojikian, 2003).

Estes jogadores têm de lutar obrigatoriamente pela vitória, uma vez que no Voleibol não há empates e como para vencer o jogo é necessário atingir um determinado resultado, os atletas têm de estar preparados para prestações desportivas de duração indeterminada (Moutinho 1995).

Para Bojikian (2003) “poucos são os desportos que actuam tanto na parte emocional dos praticantes e adeptos como o voleibol” As duas equipas partem em cada *set* à procura do 25º ponto que dará a vitória a uma delas. A cada ponto conquistado a sobrecarga emocional é evidente. Para o autor os níveis de ansiedade das duas equipas elevam-se, sabendo uma que está cada vez mais perto da vitória e a outra próxima do fracasso.

A estrutura funcional de uma equipa é condicionada pela distribuição dos jogadores em campo e pelas relações estabelecidas entre si. Assim podemos identificar três tipos de jogadores de voleibol: líberos, distribuidores e atacantes (Moutinho, 1995).

O **libero** apareceu pela 1ª vez á luz da FIVB-Federation Internationale de Volleyball, no Campeonato do Mundo do Japão em 1998. Tem como função específica a recepção, sendo referenciado como “especialista na defesa” (Wilde, 2002). Este jogador é distinguível dos demais, uma vez que em campo a cor da sua camisola é obrigatoriamente diferente e durante o jogo.

O objectivo da criação desta posição, relativamente recente, em campo foi “tentar promover o equilíbrio dos sistemas ofensivos e defensivos do jogo” (Noce, 1999 citado por Almeida 2004), uma vez que o sector atacante se sobrepunha ao defensivo.

É nestes atletas que se inicia o processo ofensivo, experienciando níveis elevados de stress (Almeida, 2004). Para Wilde (2002), a liderança da equipa, a elevação da moral dos companheiros nos momentos decisivos do jogo e um forte espírito competitivo, são capacidades associadas ao líbero.

Num estudo recente (Lettnin, 2006) com jogadores de voleibol e de acordo com as posições de especialização, os líberos obtiveram níveis mais altos de ansiedade-traço e ansiedade-estado cognitiva e somática das demais posições.

Os **distribuidores** são considerados jogadores muito importantes, revelando uma influência determinante no rendimento da equipa (Moutinho, 1998). Além disso, constituem-se como peças preponderantes tacticamente, pois são responsáveis pela organização das jogadas ofensivas da equipa decidindo assim quais os jogadores que vão atacar (Noce e Samulski, 2002).

Para Mesquita e Graça (2002) este é o jogador que tem de processar maior quantidade e variedade de informação, no sentido de tomar as decisões mais críticas na arquitectura ofensiva. Os factores psicológicos, percepção e as características da personalidade são variáveis capitais que distinguem um bom distribuidor de um óptimo (Moutinho 1998).

Os **atacantes**, especificamente, são os responsáveis por finalizar as jogadas e a sua performance depende, na maioria das situações, da actuação de outros atletas (Noce e Samulski 2002b). De acordo com Guerra (2000) devem possuir um conjunto de respostas motoras variadas e serem capazes de tomarem decisões rápidas na utilização do remate.

A função de atacante, principalmente em equipas de alto nível, implica muitas vezes ser o jogador que irá determinar o ponto decisivo, o jogo e até mesmo o campeonato. Implica em ter que jogar sob diferentes tipos de pressão (Kruger & Roth, 2002). Uma vez que são responsáveis pelo sucesso ofensivo da sua equipa os atacantes centram em si as atenções do público e dos outros intervenientes do jogo, estando sujeitos a elevadas exigências físicas e mentais (Rodrigues, 1998) e situações stressantes que são reveladas num estudo de Noce e Samulski (2002b)

Devido a estes requisitos, os atacantes, segundo Rodrigues (1998) devem ser inteligentes, observadores, estáveis, determinados e auto-confiantes. Aliado a estes factores Ming (1991) acrescenta mais uma qualidade que é decisiva para um ataque eficaz: a “agressividade”.

## **1.2 Características Psicológicas do Jogador de Voleibol**

Para McCann (2004) todos os treinadores e atletas sabem, que as capacidades mentais são essenciais para o sucesso desportivo. No entanto um estudo de Toogood e Martin (2003) onde pretendiam avaliar, (através do Sport Psychology Questionnaire for Volleyball Players) se os treinadores conheciam, os pontos fortes e fracos das habilidades psicológicas dos respectivos atletas, nas modalidades de voleibol e atletismo, veio demonstrar que na globalidade havia pouca concordância entre os treinadores de voleibol/ atletismo e os respectivos atletas, no que respeita á avaliação de tais habilidades. No entanto, os treinadores (experiência média de 11 anos na função e

despendiam em média 26 horas por semana em actividades relativas ao treino) revelaram um alto grau de confiança no que se refere à sua capacidade de avaliar os pontos fortes e identificar as fraquezas nas habilidades psicológicas dos seus atletas. Este estudo veio confirmar um outro efectuado, onde foram questionados 39 jogadores de elite praticantes de hóquei em campo e 5 treinadores, para classificarem as suas habilidades psicológicas (da mais forte para a mais fraca) em 6 categorias diferentes e depois em 31 questões relativamente a habilidades psicológicas mais específicas. Os resultados foram relativamente semelhantes ao deste estudo onde existia pouca correlação entre as respostas dos treinadores e os seus atletas (Grove e Hanrahan, 1988 citado por Toogood e Martin, 2003).

A literatura refere que, com melhor informação acerca dos atletas, os treinadores serão capazes de aconselhar e levar os atletas a comprometerem-se correctamente com um programa de treino exigido na alta competição (Kerr e Pos, 1994)

Para MacCann (2004) um dos problemas da psicologia do desporto é que ela é “invisível”. Para este autor os treinadores e atletas necessitam de um modelo que explique a importância das habilidades mentais e como as desenvolver nas mais diversas situações desportivas.

No voleibol alguns autores têm revelado quais as características psicológicas inerentes ao sucesso desportivo na modalidade. Segundo Voight (2000), a “capacidade de lidar e confrontar o “stress” competitivo é essencial para um aumento no desempenho, e fundamental para que a adversidade não afecte o rendimento do atleta.

Estes atletas, que obtêm melhores desempenhos e são mais consistentes, de acordo com Loehrer, citado por Voight (2000) são capazes de lidar com situações inesperadas, com a adversidade que a competição encerra e são mais concentrados mental e emocionalmente, recuperando mais facilmente do insucesso. Capacidades, que de acordo com Ming (1991), podem determinar o sucesso quando entre duas equipas a diferença é mínima, ou quando uma equipa é ligeiramente inferior à outra.

Os atletas de elite têm repetidamente de se confrontar com a pressão inerente à competição, não sendo surpresa que as características psicológicas distinguem estes atletas dos menos bem sucedidos. (Morris, 2000). Assim a combinação de talento, treino a longo prazo e um perfil psicológico adequado, são factores fundamentais para se ser um atleta de elite. (Michael Young Ohio University).

Para Noce e Samulski (2002), no voleibol competitivo de alto nível, os jogadores têm frequentemente de lidar com situações causadoras de stress, e o sucesso depende da superação destas situações. Para tal os jogadores devem possuir um conjunto de características psicológicas onde se incluem: atenção, percepção, memória, antecipação, tomada de decisão, motivação e controlo emocional.

A concentração, auto-confiança e auto-controlo são actualmente defendidas por alguns autores como as capacidades mentais mais importantes no Voleibol (Ming, 1991; De Rose Jr et al, 2001; Noce, 2002). Para os autores, o atleta necessita de focar a sua atenção nas tarefas determinantes a desempenhar no decorrer do jogo; controlar as suas emoções e confiar nas suas capacidades para as realizar.

MacCan (2004), treinador e investigador na área do voleibol sugeriu um modelo das habilidades mentais separando-as em dois tipos de capacidades: ofensivas e defensivas, referindo-se também á sua importância no rendimento desportivo.

<b>CAPACIDADES MENTAIS OFENSIVAS</b>	<b>IMPACTO NO RENDIMENTO DESPORTIVO</b>
Desejo competitivo	Ajuda a motivar o atleta, a melhorar as suas capacidades e a “batalhar” pela vitória numa competição equilibrada
Vontade de estabelecer e atingir objectivos	Ajuda o atleta a atingir máximos pessoais, mantém uma intensidade elevada e melhora constantemente o processo de treino e competição.
Capacidade de visualização	Permite ao atleta ver o caminho do sucesso e mantém a simplicidade de pensamentos durante a competição.
Capacidade de auto-conversaço	Permite ao atleta estar atento à linguagem existente na sua “cabeça” e ajustá-la activamente de forma a mantê-la positiva e orientada para a acção
Planificação competitiva	Ajuda o atleta a tomar decisões antes da competição, para que durante a mesma só tenha de, simplesmente, executar e não decidir.
Capacidade de empenho	Permite ao atleta “dar” 100% durante a competição.
Confronto com o risco	O atleta compreende assim que arriscar numa competição pode acarretar algumas recompensas e que uma estratégia “ganhadora” necessita, por vezes, de uma disposição para perder.
Estratégia atlética relaxada	Um atleta com esta estratégia, durante a competição, não pensa demasiado nas situações, está relaxado, desperto e atento, procurando permanentemente oportunidades para vencer.
Confiança	É a capacidade ofensiva que permite estabelecer objectivos mais elevados, visualizar e acreditar no sucesso e executar

	planos competitivos adequados.
--	--------------------------------

Adaptado de MacCan, 2004, citado por Almeida(2004)

Para o autor estas capacidades mentais são absolutamente fundamentais uma vez que permite ao atleta dominar a competição. Os atletas com estas competências caracterizam-se pela atenção, pela procura da vitória e mostram-se disponíveis para aproveitar as vantagens que a competição oferece. “Não basta atingir a excelência, é necessário mantê-la” e para isso MacCan (2004) foca que as capacidades mentais defensivas, vão ajudar o atleta a obter o sucesso de uma forma consistente e em diversas condições. Quando estas capacidades são exacerbadas pelos atletas eles revelam uma grande facilidade de adaptação às diferentes situações competitivas, vencendo competições de maior ou menor importância.

Capacidades Mentais Defensivas	Impacto no Rendimento Desportivo
Desejo de excelência no treino	O atleta deve treinar da mesma forma que compete.
Capacidade de controlo da ansiedade competitiva	Permite ao atleta manter o controlo, o que é especialmente crítico à medida que a competição é mais importante e o atleta se torna mais vulnerável.
Capacidade de controlo da raiva e frustração	Permite ao atleta economizar energia para a competição, controlar os pensamentos e permanecer na tarefa.
Controlo da energia (aumento da intensidade)	Permite ao atleta elevar os níveis de energia quando a situação assim o exige.
Controlo da energia ( recuperação entre esforços)	Permite ao atleta utilizar eficazmente os tempos de recuperação disponíveis.
Controlo da energia (ajuste energético)	Permite ao atleta ter consciência do nível de energia necessário em cada momento, e efectuar ajustamentos rápidos, visando a prontidão física e mental.
Capacidade de recuperação de maus desempenhos	Permite ao atleta recuperar rapidamente de erros cometidos, derrotas ou azar, mantendo mesmo assim pensamentos positivos e úteis
Capacidade de concentração	Permite ao atleta permanecer com a tarefa, mantendo os sentidos orientados para os sinais pertinentes.
Capacidades mentais de manutenção	Permite ao atleta estar sempre alerta, reconhecendo as mudanças e ajustando, mantendo assim os pensamentos simples e efectivos.

Adaptado de McCann (2004), citado por Almeida (2004)

Um estudo de Kioumourtzoglou et al (1998) veio sustentar o facto que os atletas mais experientes diferem dos mais inexperientes no que se refere a certas habilidades perceptivas. Foram avaliados atletas de elite que pertenciam á selecção da Grécia nas

modalidades de basquetebol (n=12), voleibol (n= 13), e polo aquático (n=19) e dois grupos de estudantes de educação física (n=18 e n=21). Os atletas de elite no voleibol revelaram ser melhores, relativamente aos atletas das outras modalidades no que respeita á percepção da velocidade, foco da atenção, antecipação, apreciação da velocidade e direcção de um objecto em movimento. Estes resultados vão ao encontro da especificidade da modalidade.

A prática intensiva é muitas vezes usada com o desígnio de obter a maximização da performance. Nessa prática devem estar incluídas as habilidades cognitivas, preceptoras e psicológicas que estão presentes aquando da prestação dos atletas ao mais alto nível (Kioumourtzoglou et al, 2000).

Assim “a resistência e a estabilidade psicológicas dos jogadores vão-lhes permitir lidar convenientemente com a alternância contínua entre o sucesso e o fracasso que se verifica ao longo da competição” (Schellenberger, 1990).

### **1.3 Voleibol – Stress e Ansiedade**

O jogo de Voleibol é uma fonte potencial de stress para os atletas. Os diferentes factores que compõem este jogo geram situações que podem influenciar o desempenho dos atletas. “Os companheiros de equipa, os adversários, os árbitros e os espectadores podem provocar stress” (Schellenberger, 1990, p. 116). Estas fontes de stress podem predispor os jogadores a manifestarem reacções negativas e assim prejudicarem o seu rendimento.

No voleibol existem duas fases fundamentais de jogo, o ataque, que é uma situação táctica na qual uma dada equipa se encontra na posse da bola e cria condições para atingir o objectivo do jogo e a defesa, que consiste numa situação táctica na qual uma equipa tenta ao mesmo tempo impedir a equipa contrária de atingir o objectivo do jogo e recuperar a posse do objecto do jogo (Moutinho, 1995). Assim “devido às características peculiares da situação competitiva, no jogo de voleibol, é exigido aos jogadores um grande controlo emotivo. O voleibol é caracterizado por uma participação psíquica intensa” (Mesquita, 1995, p. 154).

De acordo com Gipson e colaboradores (1994), os diferentes factores que compõem este jogo geram situações que podem influenciar o desempenho dos atletas.

No Jogo	Nas Viagens
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competição intensa, de alto nível;</li> <li>• Público numeroso e ruidoso;</li> <li>• Calor, frio ou humidade extremas;</li> <li>• O adversário distanciar-se no marcador num set ou num encontro;</li> <li>• Um final de set equilibrado;</li> <li>• Ser prejudicado pela arbitragem;</li> <li>• Os adversários e os seus apoiantes gritarem-lhes constantemente;</li> <li>• O treinador e os companheiros de equipa gritarem-lhes constantemente;</li> <li>• A lesão de um jogador fundamental;</li> <li>• Inesperadamente ser titular num determinado jogo;</li> <li>• Ter de servir ou de atacar para ganhar ou "salvar" um set ou um encontro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horário das partidas e chegadas (muito cedo ou muito tarde);</li> <li>• Tempos de espera excessivamente longos ou muitas paragens;</li> <li>• Perda de voos ou atrasos nas partidas;</li> <li>• Viagens sobrelotadas ou com muito barulho;</li> <li>• Perturbações no sono,</li> <li>• Comida de má qualidade;</li> <li>• Estar afastado de casa;</li> <li>• Separação da família e amigos;</li> <li>• Acomodações desadequadas;</li> <li>• Não ter o que fazer nos tempos livres;</li> <li>• Falta de tempo livre</li> <li>• Incompatibilidades com companheiros de quarto.</li> </ul>
No Treino	Fontes Adicionais
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treinos longos e repetitivos;</li> <li>• Horário dos treinos (muito cedo ou muito tarde);</li> <li>• Calor, frio ou humidade;</li> <li>• Críticas constantes do treinador ou dos companheiros;</li> <li>• Exercício com pouca probabilidade de êxito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de clareza e objectividade dos treinadores quanto ao valor dos jogadores;</li> <li>• Falta de clareza e objectividade quanto à avaliação dos jogadores (quem é titular, etc.);</li> <li>• Desconhecer os adversários que se vai defrontar, ou o local ou horário das competições.</li> </ul>

Adaptado de Gipson, Lowe e Mckenzie (1994), citado por Almeida (2004)

No entanto, dos aspectos psicológicos que interferem no fenómeno desportivo, como o stress, a motivação, a agressividade, a concentração, a coesão de grupo, entre outros, De Rose Jr., Deschamps e Korsakas (2001) destacam a ansiedade como um dos mais preponderantes na determinação da performance. Para estes autores, lidar com situações provocadoras de stress e manter os níveis adequados de ansiedade são fundamentais para a manutenção de um estado que permita ao atleta, além de conseguir uma performance aceitável, tomar decisões importantes em diferentes momentos de jogo.

O voleibol é uma actividade que se realiza num contexto altamente variável. As fases de êxito e de insucesso sucedem-se frequentemente e em intervalos de tempo muito reduzidos.

As condições acima descritas e as características do jogo moderno influenciaram, de acordo com Frohner e Ziemmermann (1996), as tendências do Voleibol contemporâneo:

- (1) Um equilíbrio cada vez maior entre um leque cada vez mais abrangente de equipas, que apresentam níveis de eficácia e eficiência progressivamente superiores;
- (2) Um uso táctico consciente das diferentes habilidades técnicas;

- (3) Um conjunto crescente de táticas e estratégias. O número de situações complexas e inesperadas é cada vez maior;
- (4) Incremento da velocidade, segurança e estabilidade dos planos técnicos e táticos;
- (5) Estratégias, táticas e técnicas mais individualizadas, dando expressão às características mais fortes dos jogadores, quer físicas quer psicológicas;
- (6) Uma crescente importância das técnicas que se podem usar em diferentes situações com o propósito de poupar o máximo de esforço.

## 2. HABILIDADES PSICOLÓGICAS

As habilidades psicológicas têm sido cada vez mais reconhecidas como factores determinantes no rendimento desportivos dos atletas, pelo que a preparação e integração do treino psicológico tem vindo a ganhar espaço no processo de treino (Weinberg & Gould, 2001).

Com a emergente presença das habilidades psicológicas no processo de treino torna-se importante continuar a investigar nesta área, mais concretamente, procurar saber quais as características psicológicas que diferenciam os atletas entre si e quais têm preponderância no desempenho de cada um, procurando compreender o modo como os atletas percebem e avaliam cada situação competitiva do ponto de vista cognitivo e que reacções, cognitivas e somáticas, são despoletadas consoante as diferentes situações de pressão competitiva sentidas pelos atletas (Gomes & Cruz, 2001).

Em qualquer prática desportiva, a performance e o resultado desportivo surgem sempre de uma combinação de factores físicos (força, velocidade, equilíbrio, resistência, coordenação) e de factores mentais (concentração, ansiedade, definição de objectivos, confiança), pelo que se torna fácil perceber a importância das habilidades psicológicas no desempenho desportivo (Weinberg & Gould, 2001).

É assim possível nos dias de hoje distinguir, ao nível das competências psicológicas, um conjunto de características que estão directamente associadas aos melhores rendimentos desportivos, sendo elas: altos níveis de motivação, valorização e interesse no rendimento desportivo individual, definição clara de objectivos, elevados

níveis de autoconfiança, bem como uma elevada capacidade para lidar com acontecimentos inesperados (Gomes & Cruz, 2001).

Cruz (1996) refere que os atletas com menos problemas psicológicos são os que mais facilmente obtêm sucesso desportivo, sendo que se torna essencial a integração e o aumento da importância do treino de habilidades psicológicas no treino diário dos atletas.

## **2.1 Definição de Habilidades Psicológicas**

Weinberg e Gould (2001) defendem que o treino de habilidades psicológicas consiste na prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas, integrando estas no processo de treino de maneira a serem praticadas regularmente e refinadas por meio do maior número possível de repetições.

O treino das habilidades psicológicas procura assim, ensinar os desportistas a promoverem e conseqüentemente a controlarem as suas competências psicológicas, integrando nas sessões de treino, programas estruturados de desenvolvimento de habilidades psicológicas, onde os atletas aprendem como se devem preparar mentalmente para o momento da competição, como devem lidar e reagir com as diversas pressões competitivas com que se deparam e como e quais as estratégias de controlo e regulação psicológica para combater essas mesmas pressões. Sendo que este trabalho deve englobar não só os atletas, mas também os treinadores, os dirigentes e os pais no sentido de atingir o sucesso desportivo (Gomes & Cruz, 2001).

Behncke (2004) divide os processos de treino de habilidades psicológicas em duas categorias, os métodos cognitivos e os métodos somáticos. Os métodos cognitivos incluem treino mental, imagética e visualização, ensaio visual e motor do comportamento e terapia cognitivo-comportamental. Os métodos somáticos incluem o bio-feedback, o relaxamento muscular progressivo e a meditação.

## 2.2. Habilidades Psicológicas e o Rendimento Desportivo

A relação entre habilidades psicológicas e o rendimento desportivo tem sido alvo de intensos estudos, pelo que daremos uma visão geral das principais conclusões dos mesmos de seguida.

Gould (1992a) afirma que os atletas com mais sucesso desportivo são aqueles que revelam melhor concentração, níveis mais elevados de auto-confiança, pensamentos mais orientados para a tarefa, melhor definição de objectivos e níveis mais baixos de ansiedade, como também mais pensamentos positivos, mentalizações positivas na visualização do sucesso e mais determinação competitiva.

Numa consulta realizada por Gould *et al.* (1992) a atletas de elite e técnicos do Comité Olímpico norte-americano, estes indicaram o relaxamento, a concentração, a imagética, a coesão de equipa, o treino da atenção e concentração bem como de estratégias de diálogo interior, como factores extremamente importantes na sua performance desportiva.

Orlick e Partington (1988), citados por Gould (1992), analisaram atletas olímpicos canadianos e concluíram que os atletas que actuavam na sua performance máxima, utilizavam planos de competição, avaliações do desempenho e estratégias de canalização positiva da ansiedade, praticavam também mentalização positiva, revelavam confiança elevada e estabeleciam objectivos diários para os treinos.

Relativamente às intervenções psicológicas em equipas e ambientes competitivos, Greenspan e Feltz (1989), citados por Weinberg e Gould (2001) concluíram que as intervenções educacionais baseadas na psicologia desportiva melhoram efectivamente o desempenho competitivo quer em crianças e adultos, em estudos realizados no ski, boxe, golfe, karaté, ténis, patinagem artística, voleibol, ginástica e basquetebol.

Weinberg e Gould (2001), referem, relativamente a ambientes competitivos, que para uma intervenção psicológica ser efectiva e produzir os resultados esperados deverá ser individualizada, sistematizada durante toda a época competitiva e utilizar uma variedade de técnicas psicológicas para formar um programa de intervenção global e multifacetado.

A intervenção do psicólogo do desporto nos desportos colectivos deve assim recair sobre o estudo do estado psicofisiológico e psicológico dos atletas em condições

de laboratório e campo nos diferentes momentos de preparação, no estudo das características de personalidade do desportista bem como da orientação psicopedagógica para a formação estável da personalidade, no conhecimento profundo do estado e da dinâmica de grupo da equipa em causa com vista a melhorar os processos de interacção grupal, no estudo e controlo dos factores, situações e problemas psicológicos relacionados com o rendimento e a eficácia nos treinos e nas competições e por último o apoio e a orientação do ponto de vista psicológico a problemas relacionados com a preparação técnico-táctica contribuindo para o desenvolvimento dos atletas (Veliz, 1999).

Para os autores Gomes e Cruz (2001), a aplicação prática do trabalho do psicólogo do desporto deve ter os seus objectivos centrados na promoção do crescimento e desenvolvimento pessoal dos atletas ou na melhoria e optimização do rendimento desportivo, sendo que de acordo com este autor este trabalho se torna concreto sob a forma de um Programa de Treino de Competências Psicológicas, aplicado em três fases: a sensibilização e educação dos atletas e outros agentes desportivos para a importância da aprendizagem de determinadas competências mentais, a aquisição, por parte do atleta de estratégias e técnicas que facilitem a aprendizagem das competências psicológicas, e por último, a fase prática, na qual o atleta interioriza o processo de aprendizagem anterior e integra o que aprendeu nas situações reais de competição.

Smith e Christensen (1995) realizaram um estudo com 104 atletas de baseball norte-americanos com o objectivo de avaliar a importância das capacidades físicas e psicológicas na predição da performance e na manutenção no desporto. Os resultados indicaram que nesta população de atletas de elite, as habilidades psicológicas são relativamente independentes das capacidades físicas, estando ambas ligadas às variações e flutuações na performance.

### **2.3. Habilidades Psicológicas – diferenças entre atletas de elite e não elite**

Como já foi referido anteriormente, o sucesso desportivo depende de uma combinação de factores físicos e mentais, pelo que é natural que os atletas mais bem sucedidos se destaquem quer nuns, quer noutros (Weinberg & Gould, 2001). Sendo

assim apresentaremos neste sub-capítulo uma série de estudos que avaliam as diferenças entre os atletas de elite e não elite na utilização das habilidades mentais.

Mahoney *et al.* (1987) realizaram um estudo com 713 atletas masculinos e femininos e 16 psicólogos do desporto, sendo que 126 eram atletas de elite, 141 eram atletas de pré-elite e 446 eram atletas de não elite. A amostra de psicólogos de desporto foi escolhida com base no reconhecimento do seu trabalho. Todos os participantes preencheram o PSIS (Psychological Skills Inventory for Sport), sendo que aos psicólogos foi pedido que preenchessem o questionário da maneira que pensavam que o atleta ideal responderia. O estudo tinha dois objectivos principais, a identificação das habilidades psicológicas que têm preponderância na diferenciação dos atletas de elite e dos atletas menos bem sucedidos, e a comparação entre os perfis revelados pelos atletas de elite e os perfis idealizados pelos psicólogos do desporto para esses mesmos atletas de elite. Relativamente às diferenças entre atletas de elite e de não elite, o estudo revelou que os atletas de elite são mais equilibrados nas experiências de medo e no controlo da ansiedade competitiva, são mais concentrados antes e durante a competição, são mais confiantes, a sua preparação mental é direccionada para a sua prestação individual, e são atletas mais motivados. Na comparação dos resultados dos atletas com os resultados dos psicólogos do desporto, o estudo revelou que o perfil dos atletas de elite era muito semelhante ao idealizado pelos psicólogos, sendo dada ênfase ao controlo da ansiedade, à concentração, à motivação, à preparação mental e à auto-confiança. A análise destes resultados levou ainda a concluir que, existem de facto habilidades psicológicas percebidas como muito importantes, tanto por atletas de elite como por psicólogos do desporto (controlo da ansiedade, concentração, motivação, preparação mental, auto-confiança) e que existem algumas diferenças nos perfis idealizados e nos perfis reais dos atletas de elite, nomeadamente na ansiedade pré-competitiva e em episódios de ataques de pânico revelados por alguns atletas de elite. Este estudo permitiu ainda uma comparação entre géneros, entre desportos individuais e colectivos, e entre desportos abertos e fechados.

Quanto ao género, concluiu-se que as atletas femininas de não elite revelam menos auto-confiança, mais ansiedade e pressão competitiva que os atletas masculinos da mesma categoria. Na comparação entre desportos individuais e colectivos os resultados apontaram que os atletas de desportos individuais têm mais problemas de ansiedade, confiança e concentração na tarefa, sendo que os atletas de desportos colectivos apresentam índices mais elevados de envolvimento no sucesso/falhanço da

sua equipa. No que diz respeito aos desportos abertos e fechados, o estudo revelou que nos desportos fechados os atletas exibem mais problemas de concentração, de controlo da ansiedade e de confiança, revelando também maiores níveis de motivação e de uso de estratégias de preparação mental.

Noutro estudo envolvendo atletas de elite e de não elite, realizado por Kioumourtzoglou *et al.* (1997), o objectivo era identificar a qualidade e quantidade de skills que os atletas de elite revelavam, para se poder proceder a uma correcta selecção de talentos em cada nível competitivo desportivo. O estudo foi levado a cabo recorrendo a quatro grupos de atletas de elite de diferentes desportos com bola e diferentes escalões, jogadores seniores e juniores de basquetebol (14-15 e 22-23 anos), jogadores seniores de voleibol (20-21 anos), jogadores de pólo (19-20 anos) e um grupo de controlo (não atletas). As conclusões do estudo revelaram que os atletas de elite são melhores que o grupo de controlo nas reacções á adversidade, na definição de objectivos e na preparação mental, sendo que relativamente ao basquetebol, os atletas do escalão mais velho se revelaram melhores que os do escalão júnior nas variáveis rendimento sobre pressão, ausência de preocupações e auto-eficácia.

Raposo e Aranha (2000) apontam também uma série de características que diferenciam os melhores competidores nas competições onde obtêm os seus melhores desempenhos, são elas: perda de medo, não pensar na actividade em que estavam envolvidos, entrega total ao desporto, concentração total no momento competitivo, no momento da competição não sentem o esforço dispendido, controlo absoluto sobre todas as suas acções, percebem os acontecimentos mais lentamente e como um todo plenamente integrado.

### 3. ANSIEDADE

“As situações emocionais pelas quais passam um atleta frente à competição, fazem com que haja uma repercussão cognitiva e somática, que num dado momento pode estar susceptível a variações e muitas vezes de forma instantânea (CASAL, 1998)”

A investigação da ansiedade e da relação ansiedade - rendimento, pode ser considerada uma das áreas que mais investigação tem gerado na Psicologia do Desporto (Burton, 1998; Hanin, 2000a).

Este interesse não é alheio ao facto do desporto actual ser caracterizado por uma intensa pressão, que gera *stress* e ansiedade nos atletas independentemente do seu sexo, idade, experiência ou nível competitivo (Cruz, 1996a,b; Jones & Hardy, 1990).

No entanto, face à constante pressão psicológica que a sua actividade lhes coloca, muitos atletas têm dificuldade, ou mesmo incapacidade, para lidarem de uma forma positiva com as exigências da competição (ver Gould, Horn & Spreeman, 1983). Para estes atletas, a competição mais do que uma actividade agradável e desafiadora, será provavelmente uma situação ameaçadora e aversiva (R. E. Smith, Smoll & Wiechman, 1998).

Em termos científicos, a atenção que os investigadores da área dedicaram à ansiedade e à sua relação com o rendimento, traduziu-se no elevado número de modelos teóricos e conceptuais, teorias explicativas, instrumentos de medição e investigações desenvolvidos à volta desta temática.

### 3.1 Definição de Conceitos

Não obstante estarem intimamente relacionados, os termos *stress*, ansiedade e activação – muitas vezes utilizados de forma indistinta como sinónimos – não se referem ao mesmo construto (Raglin, 1992).

A **activação** é, para Weinberg e Gould (2001), uma mistura de actividades fisiológicas e psicológicas numa pessoa e afecta as dimensões da intensidade da motivação em determinados momentos, sendo que se manifesta através de um continuum, variando da apatia (letargia) à completa activação (euforia).

Activação também pode ser definida como a intensidade do comportamento entendida como uma unidade englobando tanto os aspectos físicos como os psicológicos (Woodman & Hardy, 2001).

No que respeita ao *stress*, embora numerosos modelos e definições de *stress* psicológico tenham sido propostos, actualmente parece existir um certo consenso em relacionar o *stress* com situações que excedem as capacidades físicas e/ou psicológicas dos indivíduos (Lazarus & Folkman, 1984), como acontece, por exemplo, quando um atleta tem que competir com um adversário de nível superior. Neste caso, o foco está no equilíbrio entre as exigências da situação e os recursos (sociais e pessoais) que a pessoa possui para lidar com as exigências dessa situação.

Por outro lado, a **ansiedade** é uma resposta emocional aversiva ao *stress*, que resulta de uma avaliação de ameaça e é caracterizada por sentimentos subjectivos de preocupação e apreensão relativamente à possibilidade de dano físico ou psicológico, muitas vezes acompanhados de aumento da activação fisiológica (R. E. Smith *et al.*, 1998).

Para Weinberg e Gould (2001), a ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e pode ser associado com a activação ou agitação do corpo, sendo que se divide em ansiedade cognitiva (componente do pensamento) e ansiedade somática (componente física).

Godinho *et al* (2002) refere alguns indicadores da ansiedade que contribuem para a percepção do estado emocional, a) frequência cardíaca e respiratória aumentam; b) pressão arterial aumenta; c) temperatura corporal aumenta; d) aumento da sudorese, por exemplo ao nível das mãos; e) resistência galvânica da pele diminui; f) aumento da actividade renal.

Paralelamente à questão da distinção entre traço e estado, existem uma série de conceitos que importa definir e distinguir relativamente à ansiedade, incluindo ansiedade cognitiva e somática. Porém, por uma questão de organização deste trabalho, estes conceitos serão definidos e diferenciados ao longo deste capítulo.

## **3.2 Modelos teóricos e conceptuais do stress e ansiedade**

### ***3.2.1 Modelo do processo de stress e ansiedade***

Segundo Spielberger (1989) citado por Dias (2006), o processo de *stress*, apresentado na figura 1, geralmente é iniciado por um evento externo ou por estímulos internos percebidos, interpretados ou avaliados como perigosos, potencialmente prejudiciais ou frustrantes. Se um *stressor* é percebido como perigoso ou ameaçador, independentemente da presença de um perigo objectivo, é evocada uma reacção emocional (ansiedade) (Spielberger, 1989).

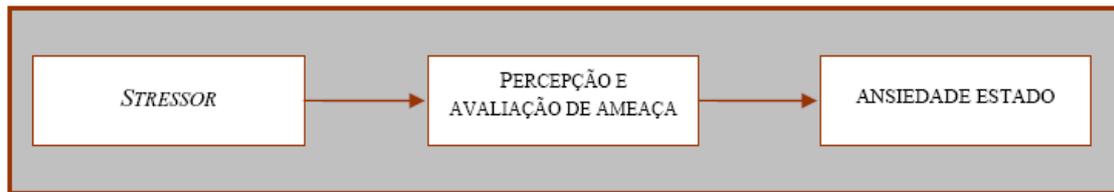


Figura 1 - Modelo do processo de stress e ansiedade (Adaptado de Spielberger, 1989 citado por Dias 2006)

Assim, a avaliação cognitiva de percepção de ameaça – que diz respeito à forma como os atletas avaliam e “vêm” a situação competitiva – está sempre subjacente à percepção de *stress* e às reacções emocionais de ansiedade, sendo influenciada pela capacidade da pessoa, pelas suas competências de confronto e experiência passada, bem como pelo perigo objectivo inerente à situação (Spielberger, 1989).

Para o autor os estados de ansiedade variem em intensidade e flutuem com o tempo, em função da quantidade de ameaça percebida.

### 3.2.2 Traço de Ansiedade e Estado de Ansiedade

O modelo processo de *stress* e ansiedade de Spielberger (1989) tem também implícita uma distinção conceptual entre estado e traço de ansiedade. Para Spielberger e colaboradores a ansiedade é definido como um estado emocional ou condição momentânea do organismo humano caracterizada por sentimentos de tensão e apreensão conscientemente percebidos e por um aumento da actividade do sistema nervoso autónomo (SNA).

Mais recentemente Woodman e Hardy (2001), referem-se ao estado de ansiedade como a resposta do indivíduo a uma situação específica de ameaça, sendo que o traço de ansiedade para estes autores consiste na disposição geral do indivíduo para responder a uma variedade de situações com elevados índices de ansiedade estado.

Por outro lado, a ansiedade traço de acordo com Spielberger (1989) refere-se à tendência geral de um indivíduo para experienciar elevações na ansiedade estado quando exposto a *stressores*, sendo definida como diferenças individuais relativamente estáveis na propensão para a ansiedade, ou seja, diferença entre as pessoas na tendência para responderem a situações percebidas como ameaçadoras com elevações na

intensidade da ansiedade estado. Assim sendo, o estado de ansiedade é a resposta individual a uma situação específica.

Segundo Weinberg e Gould (2001), existe uma relação directa entre o nível do traço de ansiedade de uma pessoa e o seu estado de ansiedade. As pesquisas realizadas demonstram que aqueles que apresentam resultados elevados no traço de ansiedade, experimentam um maior estado de ansiedade em alta competição e situações de avaliação. No entanto, esta relação não é perfeita. Um atleta com um traço de ansiedade elevado, poderá ter uma elevada experiência numa situação particular, e por essa razão, poderá não se aperceber da ameaça e do correspondente elevado estado de ansiedade. Do mesmo modo, vários indivíduos com um elevado traço de ansiedade aprendem certas habilidades que os ajudam a reduzir o seu estado de ansiedade em situações de avaliação. Ainda assim, de uma forma geral, o conhecimento do nível do traço de ansiedade de um indivíduo, é normalmente útil na previsão das suas reacções à competição.

Na sua relação com a performance, a ansiedade traço influencia a performance na medida em que os indivíduos com elevada ansiedade traço estão mais despertos para a informação relacionada com a ansiedade estado (Hardy *et al.*, 1996, citados por Humara, 2001).

Quanto à relação entre estado e traço de ansiedade, Weinberg e Gould (2001), referem que de um modo genérico, conhecer o nível de traço de ansiedade de uma pessoa é geralmente útil para prever como ela reagirá em competição, em situações de avaliação e em condições ameaçadoras.

### ***3.2.3 Modelo conceptual do stress e ansiedade na competição desportiva***

De acordo com Martens (1975) citado por Dias (2006), para se compreender totalmente a ansiedade em situações competitivas é necessário, antes de mais, compreender os elementos envolvidos no processo competitivo. Com base neste pressuposto, o investigador desenvolveu o modelo do processo competitivo, que considera a competição um processo centrado nas qualidades do atleta (capacidades, motivações, atitudes e disposições da personalidade) e em quatro componentes fundamentais:

1. Situação competitiva objectiva (SCO): inclui todos os estímulos objectivos do processo competitivo (ex. tipo de tarefa, dificuldade dos adversários, condições e regras de jogo, recompensas extrínsecas disponíveis).
2. Situação competitiva subjectiva (SCS): respeita ao modo como o atleta percebe, avalia ou aceita a situação competitiva objectiva, como uma ameaça ou desafio, o que é mediado por aspectos como disposições de personalidade, atitudes e capacidades e factores intrapessoais).
3. Resposta: respostas comportamentais (ex: ter um bom desempenho), fisiológicas (ex: aumento do ritmo cardíaco) ou psicológicas (aumento do estado de ansiedade).
4. Consequências: sucesso (consequências positivas) ou fracasso (consequências negativas).

Este modelo geral do processo competitivo foi adaptado ao estudo específico da ansiedade competitiva tal como é ilustrado na Figura 2. Neste modelo, o traço de ansiedade competitiva é visto como um moderador das respostas de ansiedade estado em situações competitivas específicas. Neste contexto, parte-se do princípio que, comparativamente a atletas com um traço de ansiedade mais baixo, os atletas com um traço elevado de ansiedade competitiva avaliam a competição desportiva como mais ameaçadora e experienciam estados de ansiedade mais elevados.



Figura 2 - Modelo de ansiedade competitiva

Na sequência do reconhecimento da natureza multidimensional da ansiedade, este modelo foi reconceptualizado e passou a incluir e distinguir a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a auto-confiança (Figura 4).

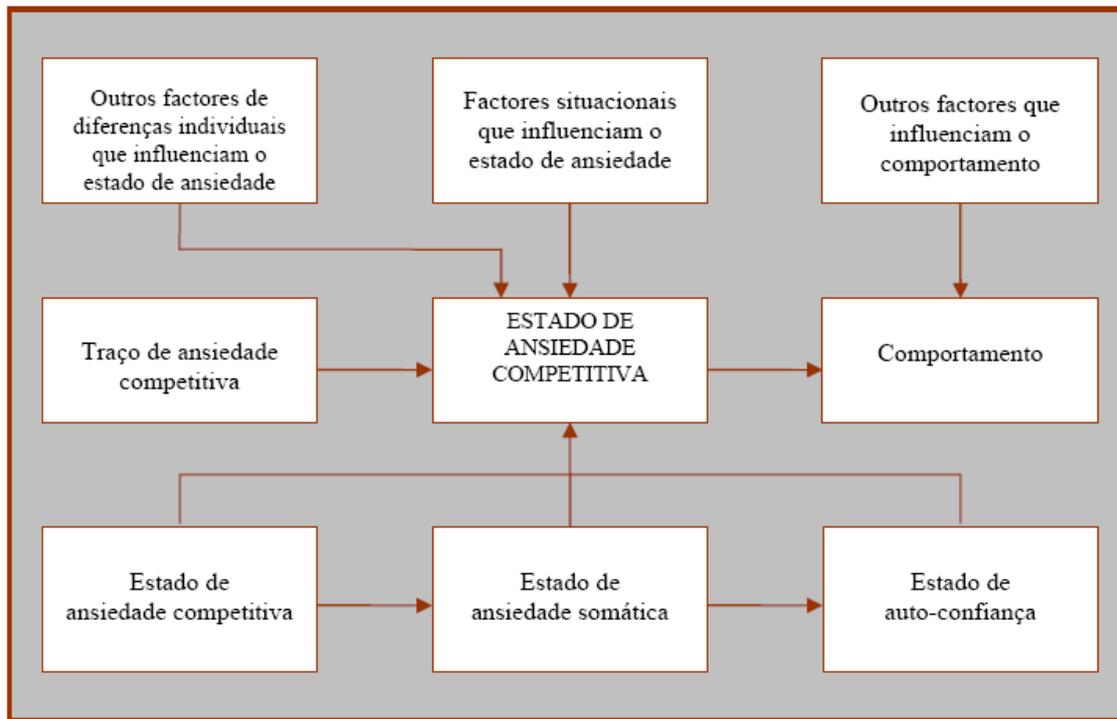


Figura 3 - Modelo conceptual da ansiedade competitiva (Adaptado de Martens, Burton, Vealey, Smith & Bump, 1983) citado por Dias (2006)

Posteriormente os autores (Martens, Vealey *et al.*, 1990) apresentaram novas alterações ao modelo. O principal objectivo dos investigadores era fornecer uma estrutura que organizasse a investigação da ansiedade competitiva, prevendo-se quatro ligações.

Para estes autores citados por Dias (2006) o processo começa na relação 1, em que os factores situacionais na SCO e factores intra-pessoais (especialmente o traço de ansiedade competitiva) interagem para criar uma percepção de ameaça que faz parte da situação competitiva subjectiva. A percepção de ameaça interage então com outros factores situacionais, para influenciar as respostas estado do indivíduo (especialmente a ansiedade estado), bem como o rendimento (relação 2). Estas respostas cognitivas, comportamentais e somáticas interagem com factores intrapessoais para gerar diferentes

resultados do rendimento ou consequências (relação 3). Por último, a relação 4 completa o ciclo do modelo, pois representa a influência recíproca de resultados de rendimento em factores intra-pessoais.

Esta perspectiva postula ainda dois elementos da SCO que geram percepção de ameaça e causam os estados de ansiedade: incerteza e importância da competição. A percepção de ameaça é uma função de uma relação multiplicativa entre incerteza e importância do resultado; logo, se não existir incerteza ou o resultado não for importante, não existirá qualquer ameaça, nem ansiedade estado.

No entanto, embora a incerteza inerente à competição seja muitas vezes considerada uma fonte de ameaça, outras vezes pode ser encarada como um desafio que torna a competição excitante. Já a importância do resultado depende do grau de valor que os indivíduos atribuem à obtenção de um resultado favorável. Este valor pode ser interno (ex: aumento da auto-estima; satisfação e realização pessoal) ou externo (ex: prémio monetário). A percepção de ameaça aumenta quando a competição é percebida como importante e a incerteza é máxima.

O traço de ansiedade competitiva tem também influência na percepção de ameaça, na medida em que os atletas com níveis mais elevados de traço de ansiedade percebem um maior grau de ameaça em situações competitivas do que os atletas com níveis mais baixos (Martens, Vealey *et al.*, 1990).

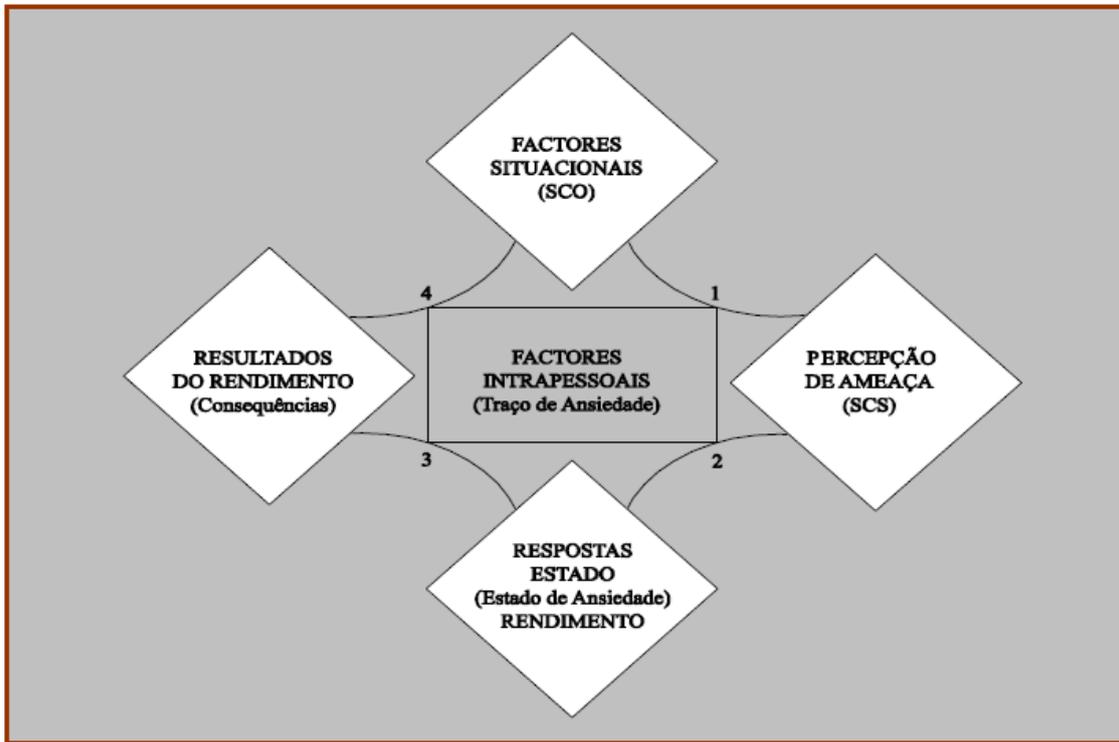


Figura 4 - Modelo expandido de ansiedade competitiva (Adaptado de Martens, Vealey et al., 1990; Vealey, 1990) citado por Dias (2006)

### 3.2.4 Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática

R. E. Smith (1996) apresentou também um modelo conceptual do *stress* e ansiedade em que inclui não só a distinção entre traço e estado anteriormente referida, mas também a diferenciação de várias componentes (situacionais, cognitivas, fisiológicas e comportamentais) do processo de ansiedade (Figura 6).

Segundo este modelo, a intensidade e durante do estado de ansiedade é influenciada pela natureza da situação em que o atleta está envolvido, pelo nível de traço de ansiedade (cognitiva e somática) numa situação competitiva específica, e pelas defesas psicológicas que o atleta possa ter desenvolvido para lidar com o aumento de ansiedade competitiva.

Para o autor os processos de avaliação cognitiva do atleta constituem o elemento central deste modelo e incluem: (a) a avaliação das exigências da situação; (b) a avaliação dos recursos pessoais e situacionais disponíveis para lidar com as exigências da situação; (c) a avaliação das potenciais consequências; e (d) o significado “pessoal” que as consequências têm para o indivíduo. Desta forma, o atleta que percebe uma

determinada situação competitiva como ameaçadora será “um atleta que define as exigências da situação como inatingíveis, que avalia os seus recursos e competências como insuficientes para lidar com as exigências da situação, que antecipa o fracasso ou desaprovação social (ou ambos) como resultado do desequilíbrio entre exigências e recursos e, por último, que define a sua-auto-estima em termos de sucesso ou da sua provação pelos outros” (R. E. Smith, 1996, p. 268).

Neste modelo a prestação desportiva, os processos tencionais e a interferência cognitiva associadas a situações geradoras de stress e ansiedade, assumem relevância.

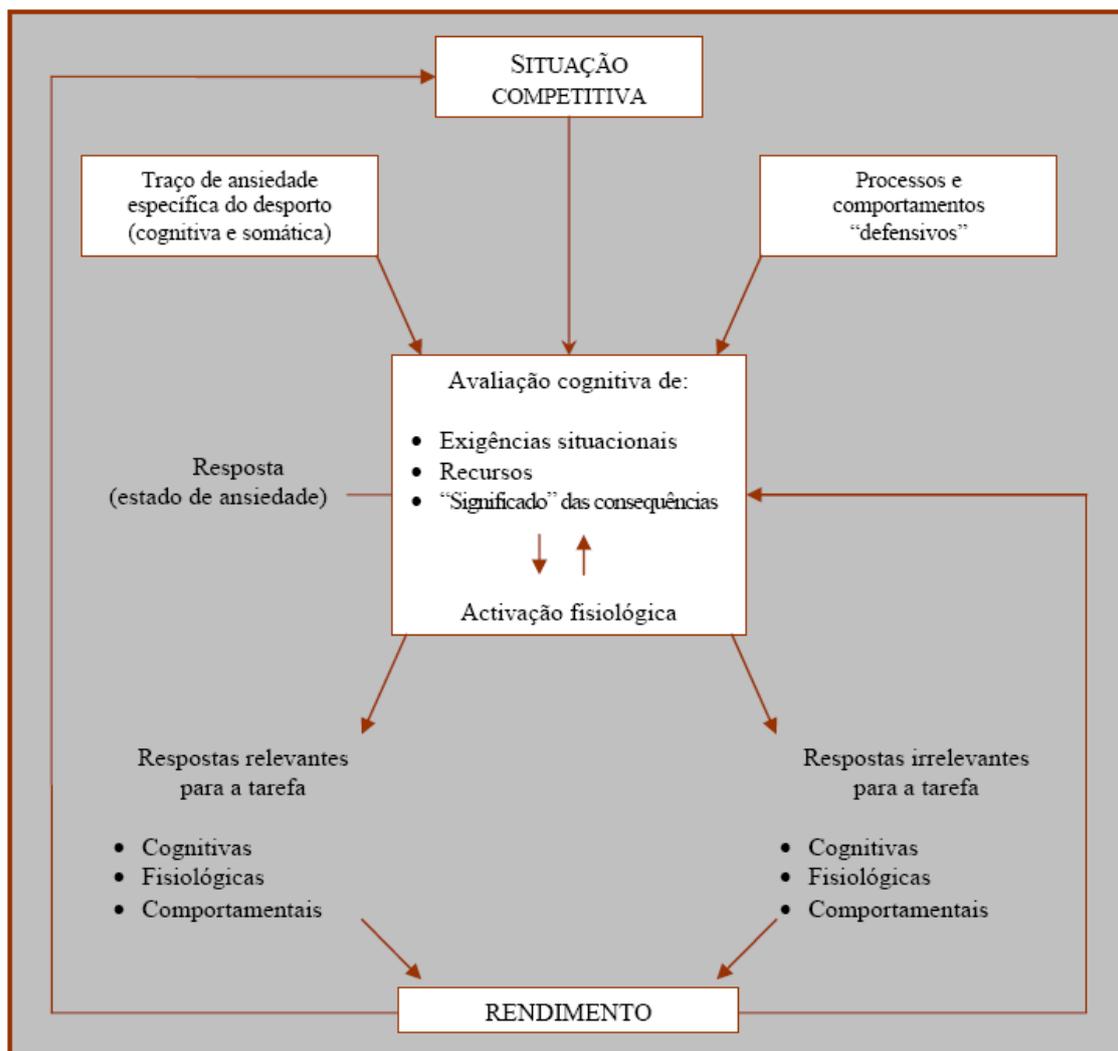


Figura 5 - Modelo conceptual do stress e ansiedade (Adaptado de R. E. Smith, 1996)

Para Davidson e Schwartz (1976) citados por McNally (2002) a ansiedade cognitiva diz respeito à parte mental da ansiedade e inclui aspectos ligados a “expectativas negativas” e preocupações cognitivas sobre si próprio e sobre o

rendimento, a situação em questão e potenciais consequências (ex: “Vou falhar”; “Não vou conseguir”; “Não ‘valho’ nada”). No desporto, a ansiedade cognitiva pode provocar um ou mais de quatro tipos de consequências mentais negativas: (a) preocupação e outros pensamentos negativos; (b) imagens de desastre e outras visualizações mentais prejudiciais relacionadas com a avaliação, (c) problemas de concentração (em que as distrações impedem um foco atencional apropriado); e (d) problemas de controlo (que variam de sentimentos ligeiros de perda de controlo a um sentimento de total “esmagamento”).

A ansiedade somática diz respeito à componente física da ansiedade, reflectindo percepções dos elementos fisiológicos e afectivos da reacção de ansiedade, que derivam directamente do processo de activação autonómica (ex: aumento do ritmo cardíaco, mãos suadas, estômago “embrulhado” e/ou tensão muscular, boca seca) (Burton, 1998; L. Hardy, 1990; Martens, Vealey *et al.*, 1990).

Weinberg e Gould (2001) incorporam estes tipos de ansiedade unicamente dentro da ansiedade estado, defendendo que a ansiedade-estado cognitiva diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos, enquanto que a ansiedade-estado somática se refere às mudanças de momento a momento na activação fisiológica percebida, sendo que o estado de ansiedade somática não é necessariamente uma mudança na activação física da pessoa, mas reflecte antes a sua percepção da mudança.

### **3.3 Teorias e Hipóteses explicativas da relação Ansiedade – Rendimento**

A tentativa de explicar e compreender o papel da ansiedade no rendimento desportivo deu origem, ao longo dos anos, a um elevado número de teorias e hipóteses explicativas. Inicialmente, estas abordagens pressupunham uma natureza unidimensional da ansiedade, em que esta era identificada com a activação fisiológica dos atletas. No entanto, à semelhança do que aconteceu noutras áreas da Psicologia, também na Psicologia do Desporto esta visão unidimensional da ansiedade deu lugar a uma perspectiva multidimensional, que hoje é geralmente aceite pelos investigadores da área.

De seguida, apresentam-se alguns modelos e hipóteses que têm vindo a ser sugeridos e que têm evidentemente contribuído para a evolução da compreensão neste domínio.

### 3.3.1 *Teoria do Drive*

Esta teoria defendia que a relação entre ansiedade e performance era linear, ou seja, quanto mais alerta ou activado estivesse um atleta melhor seria a sua performance sendo que está intimamente ligada com a teoria da facilitação social que relega para a presença de estranhos durante a performance o surgimento de ansiedade no executante prejudicando o desempenho em tarefas não aprendidas e facilitando-o em tarefas aprendidas (Weinberg & Gould, 2001).

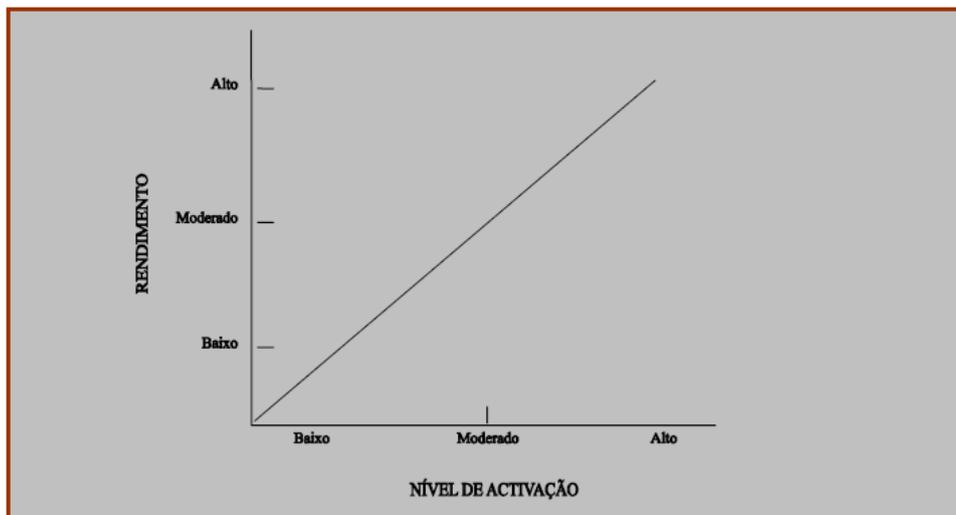


Figura 6 - Teoria do drive (Adaptado de Gould & Krane, 1992)

### 3.3.2 *Teoria do U-invertido*

A hipótese do U-invertido, baseada na Lei de Yerkes e Dobson (1908), representa uma perspectiva unidimensional, na qual a “activação” constitui a única dimensão básica. Esta hipótese, pretende demonstrar que a relação entre ansiedade e performance motora é traduzida graficamente por um U-invertido, em que o óptimo rendimento corresponde ao nível óptimo de activação e o fraco rendimento corresponde a baixos ou excessivos níveis de activação.

Assim, é defendido que, à medida que a activação aumenta, o mesmo acontece com o rendimento, até ser atingido o ponto óptimo de activação, onde o rendimento é máximo. A partir desse ponto, níveis superiores de activação vão empobrecendo progressivamente a performance (Weinberg & Gould, 1999).

O nível óptimo de activação depende da complexidade da tarefa, em que o nível de activação óptimo para tarefas simples é mais elevado do que para as mais complexas (Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

Apesar desta hipótese ter sido experimentada e verificada por vários treinadores e atletas, recentemente têm surgido algumas críticas, principalmente devido à forma da curva, ao facto do nível de activação óptimo se encontrar sempre no ponto médio do contínuo de activação, sendo também contestada a natureza da própria activação (Hardy 1990; Weinberg & Gould, 1999).

A validade conceptual e prática desta hipótese tem sido questionada devido a factores como: a utilização indiscriminada dos termos “stress”, “ansiedade” e “activação”; a falta de apoio empírico consistente; a incapacidade de explicação da relação quando a activação está acima ou abaixo do nível óptimo; a subjectividade na interpretação dos mesmos estados fisiológicos (Gould & Krane 1992; Hardy, 1996; Krane, 1992; Raglin, 1992; Weinberg, 1989 citados por Lopes, 2002).

Por fim, o facto de assumir que a relação entre activação e performance é simétrica e sistemática compõe também uma das suas limitações. No contexto desportivo, os decréscimos de performance raramente ocorrem de maneira mensurável e, além disso, as diferentes situações de competição mostraram afectar de forma diferente o estado de ansiedade do indivíduo (Leça da Veiga, 1995).

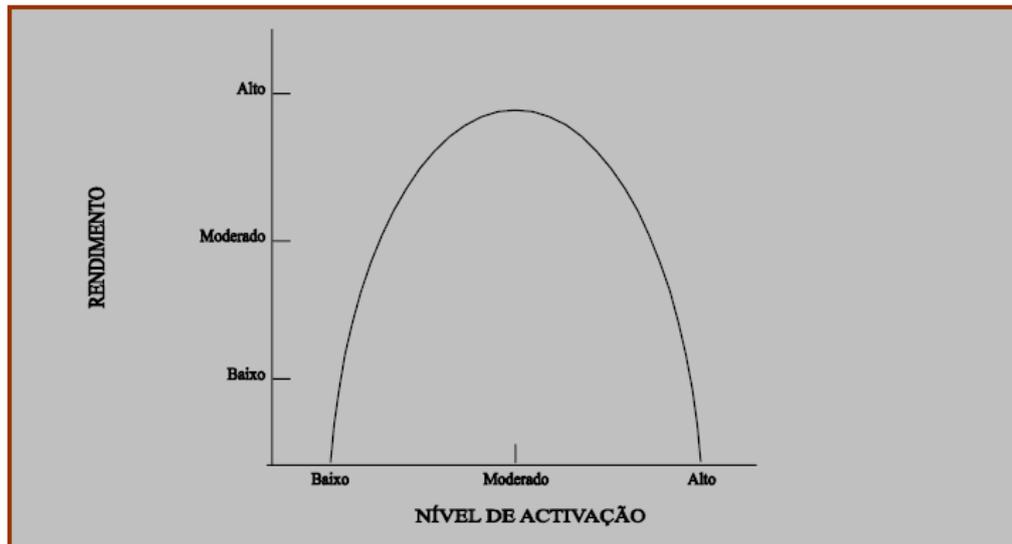


Figura 7 - Modelo do U-invertido (Adaptado de Fazy & Hardy, 1988)

### 3.3.3 Abordagem Multidimensional da Ansiedade Competitiva

As teorias anteriores tinham subjacente uma natureza unidimensional da ansiedade, baseando-se na ideia de que mudanças no rendimento associadas à ansiedade se devem a modificações numa única dimensão de activação (Jones, 1995; Jones & Hardy, 1988, 1990).

Paralelamente, surgiram evidências clínicas e estudos de análise factorial das medidas de ansiedade cada vez mais convincentes, sugerindo que a ansiedade tem componentes físicas e mentais separadas (Burton, 1998; Jones, 1990, 1995).

Com base nesta separação, Davidson e Schwartz (1976) identificaram estas componentes como ansiedade “cognitiva” e ansiedade “somática”. Estas componentes têm efeitos diferentes na performance, segundo esta teoria a ansiedade cognitiva tem um efeito linear negativo na performance, uma vez que os recursos cognitivos serão afectados pelas preocupações inerentes à competição e não são aproveitados ao máximo (Weinberg & Gould, 2001).

Em suma, a ansiedade somática deverá influenciar o desempenho inicial, quando os atletas se estão a sentir nervosos ou tensos, e ter um impacto mínimo no desempenho posterior. Por outro lado, a ansiedade cognitiva deverá ser um mediador mais poderoso no rendimento ao longo da competição, porque as expectativas de sucesso podem mudar

em qualquer altura durante a competição e ter um poderoso efeito no rendimento (Burton, 1998).

Por outro lado é importante referir e salientar a auto-confiança, uma variável que surgiu relacionada com a ansiedade aquando do desenvolvimento de uma medida multidimensional do estado de ansiedade (o *Competitive State Anxiety Inventory-2* [CSAI-2]; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) e que desde cedo foi incluída no estudo da relação ansiedade-rendimento. A auto-confiança pode ser considerada um factor de diferença individual que engloba a percepção global de confiança do atleta e que possui uma relação linear positiva com o rendimento (Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003).

#### Relação entre as diferentes componentes da ansiedade e o rendimento

Algumas investigações sugerem que a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a auto-confiança têm relações independentes com o rendimento, isto é, que os seus efeitos no rendimento são separados e aditivos (e não interactivos) (Burton, 1988; L. Hardy, 1990, 1996).

De acordo com esta perspectiva, níveis óptimos de ansiedade devem ser moderados e numa função quadrática (i.e., U-invertido) para a ansiedade somática; elevados e com a forma de uma função linear positiva (i.e., teoria do *drive*) para a auto-confiança e baixos e com a forma de uma função linear negativa para a ansiedade cognitiva (ver Figura 9) (Burton, 1988; Gould *et al.*, 1984; Martens, Vealey *et al.*, 1990; Raglin & Hanin, 2000; Weinberg, 1990) citado por Dias (2006)

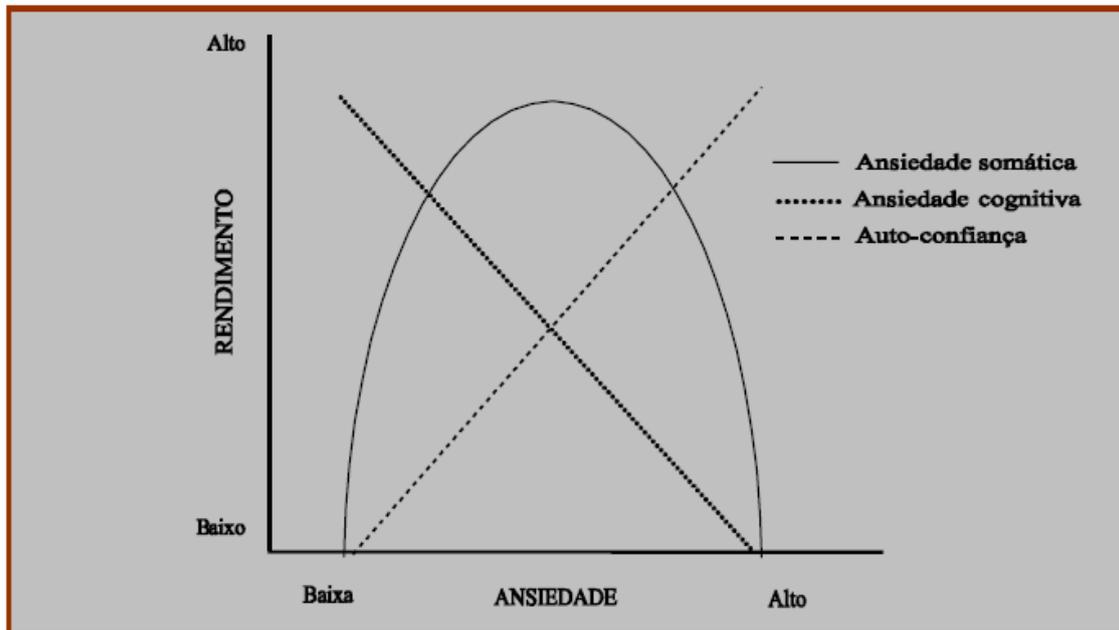


Figura 8 - Modelo multidimensional da ansiedade competitiva (Adaptado de Cruz, 1994)

### Direcção da ansiedade

Uma ideia que se tem vindo a impor cada vez com mais força relaciona-se com o facto da ansiedade competitiva nem sempre ter efeitos negativos, podendo até, em algumas circunstâncias, promover ou facilitar o rendimento (ver Jones & Cale, 1989; Parfitt *et al.*, 1990).

Para Dias (2006) algumas investigações parecerem apoiar a ideia de que é importante avaliar a interpretação dos sintomas associados à ansiedade competitiva e, mais concretamente, que a direcção parece ser mais sensível na distinção de diferenças individuais entre grupos do que a intensidade das respostas.

Por outro lado, Eys e colaboradores (2003) e Jones (1997) reconheceram que o termo “ansiedade facilitativa” pode representar uma potencial contradição, porque a ansiedade geralmente tem uma conotação negativa. Neste contexto, atletas que interpretam certos sintomas cognitivos (ex: preocupação) ou somáticos (ex: mãos suadas) como positivos podem não estar a experienciar ansiedade, mas antes um fenómeno como excitação ou sensação de desafio. Assim, estas afirmações remetem também para uma maior necessidade de investigações que explorem o papel de outros estados emocionais no rendimento dos atletas.

### **3.3.4. Teoria da Zona Ótima de Funcionamento Individual**

Para além da abordagem multidimensional e da teoria da catástrofe, outra alternativa à teoria do U-invertido foi sugerida por Yuri Hanin (1986, 1989, 2000a,b). Mais concretamente, este psicólogo propôs o modelo das zonas ótimas de funcionamento individual, que procura descrever, prever, explicar e regular estados biopsicossociais relacionados com o rendimento que afectam a actividade individual e de uma equipa (Hanin, 2000b).

Esta teoria afirma basicamente que cada atleta tem um nível ótimo de ansiedade pré-competitiva próprio, dentro do qual consegue atingir a sua máxima performance, uma vez em competição e encontrando-se fora desse nível ótimo de ansiedade pré-competitiva, o atleta não consegue maximizar o seu desempenho (Imlay *et al.* 1995).

### **3.3.5. Modelo da Catástrofe da Ansiedade e Performance**

O modelo, apresentado por Hardy e Fazey (1987), defende a existência de uma relação tridimensional entre performance, activação fisiológica e ansiedade cognitiva. Esta interacção tridimensional prevê que a performance se altere consoante as variâncias verificadas, quer na activação fisiológica, quer na ansiedade cognitiva, e sobretudo na relação estabelecida entre estas duas, sendo esta muito instável, mas determinante, uma vez que a performance vai aumentar ou deteriorar-se consoante se verifiquem níveis específicos e conjugados destes factores (Woodman & Hardy, 2001).

### **3.3.6. Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional da Ansiedade do Rendimento Desportivo**

Tentando fazer frente às críticas e problemas associados às diferentes hipóteses explicativas que têm sido apontadas para a relação ansiedade-rendimento, Cruz (1994, 1996a,b) propôs um modelo cognitivo, motivacional e relacional do *stress* e ansiedade no desporto.

Este modelo conceptual postula o *stress* e a ansiedade como: (a) processos emocionais e relacionais mediados cognitivamente, que surgem em situações em que os indivíduos percebem uma ameaça incerta à sua identidade de *ego*; (b) sistemas complexos de variáveis e processos psicológicos inter-dependentes que se combinam numa configuração cognitiva, motivacional ou relacional única e diferente em diferentes momentos da situação competitiva; e (c) reacções de natureza multidimensional que englobam uma componente cognitiva e uma componente somática (pelo menos) (Cruz, 1996a,b).

A componente cognitiva da ansiedade compreende: (a) baixas expectativas de eficácia pessoal e preocupação ou dúvidas da sua própria capacidade de lidar com a situação; (b) auto-crítica e auto-derrotismo; (c) antecipação do fracasso, das suas possíveis consequências e do “significado” dessas consequências; (d) cognições de fuga e/ou evitamento da situação; (e) interferência gerada pela tarefa (ex: “bloquear”, “paralisar”); e (f) pensamentos e imagens irrelevantes para a tarefa em questão, sobre aspectos não directamente relacionados com a sua execução. Paralelamente, a activação fisiológica, gerada como parte da mobilização de recursos para lidar com a situação, é elicitada não pela situação em si, mas pela avaliação que o atleta faz dessa situação.

A componente somática ou emocional da ansiedade inclui então dois elementos inter-relacionados mas diferentes: (a) activação fisiológica; e (b) sentimentos de tensão, apreensão, desconforto e “nervosismo” (percepção de reacções fisiológicas). As componentes cognitivas e somáticas da ansiedade fornecem *feedback* da natureza e intensidade da reacção de ansiedade que está a ser experienciada, contribuindo para os contínuos processos de avaliação e reavaliação cognitiva.

Cruz (1994) aponta três factores para explicar os potenciais efeitos negativos da ansiedade no rendimento desportivo: (a) interferência atencional e/ou conflito motivacional (pensamentos irrelevantes para a tarefa desviam a atenção da tarefa a executar); (b) o *deficit* de competências ou capacidades, que pressupõe que não é a ansiedade que prejudica o rendimento, mas o oposto, isto é, a ansiedade resulta de maus rendimentos e prestações anteriores devido, por exemplo, à falta de competências técnico-tácticas, hábitos de treino inadequados e deficiente ou má forma física; e (c) processos auto-defensivos de confronto que resultam num menor esforço e persistência na execução da tarefa.

Cruz (1996c) sugere algumas hipóteses gerais mas concretas para a relação ansiedade-rendimento e para o impacto da interacção das diferentes componentes da ansiedade no rendimento:

1. O rendimento é prejudicado quando o indivíduo experiencia, simultaneamente, níveis elevados de ansiedade cognitiva e somática (ou elevada percepção de ameaça).
2. O rendimento é prejudicado se houver discrepâncias acentuadas ou extremas nos níveis de ansiedade experienciados entre cada uma das componentes, tendo em conta e dependendo das características e natureza da tarefa (ansiedade cognitiva e somática *vs* tarefas “grossas” e “finas”).
3. A ansiedade relaciona-se positivamente com o rendimento de um atleta quando são experienciados, simultaneamente, níveis moderados de ansiedade cognitiva e somática, ou quando as situações competitivas são percebidas como pouco ou moderadamente ameaçadoras.
4. O impacto da ansiedade no rendimento também é moderado pela interacção entre traço de ansiedade competitiva e competências psicológicas de confronto, sendo o impacto negativo menor nos atletas com baixo traço de ansiedade e boas competências psicológicas e de confronto com o *stress* e a ansiedade, porque percebem níveis de ameaça menores.

No âmbito deste modelo, Cruz (1994, 1996a) sugere alterações à terminologia do construto de ansiedade, pois considera a designação geralmente utilizada – “ansiedade competitiva” – demasiado restritiva e limitada.

Na Figura 15, podem ser visualizadas as variáveis e processos psicológicos implicados nesta abordagem.

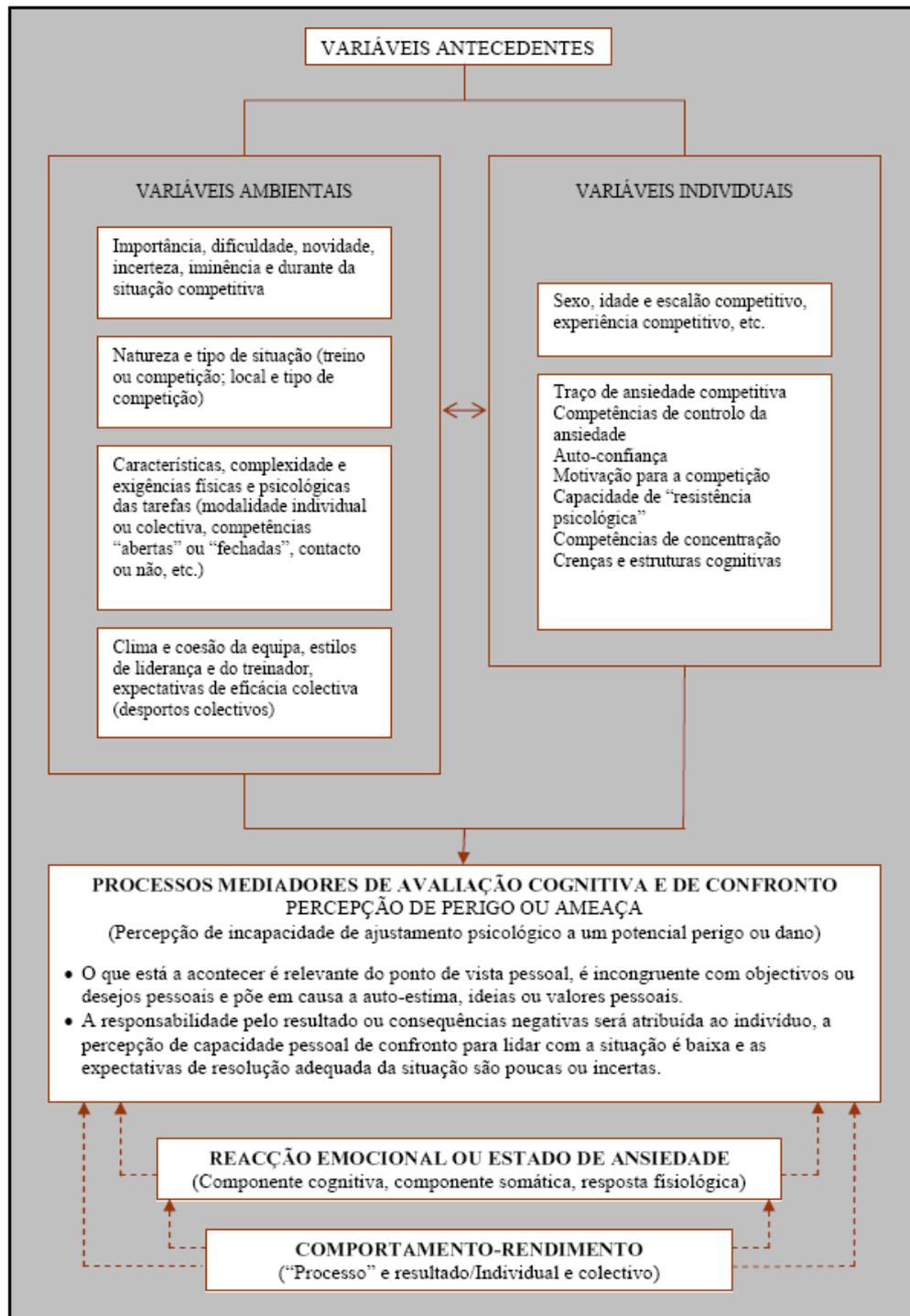


Figura 9 - Modelo cognitivo, motivacional e relacional do stress e ansiedade no desporto (Adaptado de Cruz, 1996a,c)

O investigador pensa que a ansiedade não deve estar limitada às situações de competição regular e/ou oficial, e deve ser alargada a diferentes e variadas situações avaliativas que ocorrem ao longo de um ciclo de realização e que exigem ao atleta determinados níveis de realização e rendimento. Como o carácter avaliativo está

implícito na própria natureza da experiência da ansiedade em geral, e para facilitar a distinção do tipo de exigências situacionais, ou, pelo menos, o contexto onde se colocam, propõe a designação “ansiedade do rendimento desportivo” para designar futuramente esta nova conceptualização.

Por último, Cruz (1996c) chama a atenção para o facto de que esta nova abordagem deverá “ser vista como tentativa e estudos futuros deverão procurar clarificar as ligações e relações das diferentes componentes da ansiedade do rendimento desportivo, com os seus antecedentes e causas, assim como as suas consequências e efeitos, nomeadamente no rendimento desportivo” (pp. 246-247). Isto implica, por exemplo, deixar de ver a ansiedade como um fenómeno isolado que apenas ocorre antes ou durante a competição, e passar a considerar o período pós-competitivo, quando o atleta avalia o seu nível de realização e rendimento, assim como os resultados obtidos. Além disso, “exige” que investigações futuras incluam e tenham em atenção o papel e a importância dos processos de avaliação cognitiva, incluindo o processo de confronto, na experiência de *stress* e ansiedade. Por último, sempre que possível, deverão ser incluídas e avaliadas diversas variáveis e processos psicológicos da pessoa e da situação., abordando o *stress* e ansiedade na competição desportiva numa perspectiva psicológica comum (cognitiva, motivacional e relacional).

### **3.4 Fontes de Ansiedade no contexto desportivo**

Um grande número de investigações tem procurado identificar as fontes de *stress* e ansiedade evocadas mais frequentemente em diferentes modalidades, géneros, idades e experiências competitivas.

Num estudo realizado por Weinberg (1988), foi colocada a seguinte pergunta a mais de 1000 atletas de diversas modalidades “ Qual é para si o factor que mais o impediu de atingir todo o seu potencial como atleta?”. A resposta mais frequente foi “ a incapacidade de lidar e ultrapassar as minhas ansiedades antes e durante a competição”. Daqui se depreende, mais uma vez, o papel extremamente importante que a ansiedade desempenha no rendimento desportivo. Este autor cita, ainda, Charlie Pasarell, referindo que os campeões se distinguem pela capacidade em lidar com as situações de pressão, elevando o seu nível de desempenho em situações que a maioria dos atletas falha.

Estudos internacionais realizados sobretudo com populações de jovens desportistas, mostraram que há um grande número de factores associados ao *stress* e ansiedade mas que, de uma forma geral, os atletas partilham essas fontes de *stress* (Cruz, 1996b; B. James & Collins, 1997). Adicionalmente, parecem indicar que as principais fontes de *stress* e ansiedade destes atletas se relacionam com três aspectos: (a) medo de falhar; (b) preocupações com avaliações do rendimento por adultos; e (c) sentimentos de incapacidade ou incompetência (poderem não estar mentalmente preparados para terem um bom rendimento).

Numa investigação de Kreiner-Phillips e Orlick (1993), que procurou investigar as fontes de *stress* experienciadas por 17 atletas de elite de sete modalidades e quatro países usando também uma metodologia qualitativa, mas com um *design* longitudinal, foi também evidente a importância da percepção dos atletas do aumento das exigências e expectativas após a sua primeira vitória de nível mundial. Os autores concluíram que a maior fonte de *stress* eram as expectativas dos outros (*media*, adeptos, *fans* e patrocinadores) e que o modo como os atletas lidavam com essas exigências tinha uma influência decisiva no seu rendimento futuro.

Mais recentemente, B. James e Collins (1997) entrevistaram 20 atletas de ambos os sexos de diversas modalidades, tendo a análise de conteúdo dessas entrevistas revelado oito fontes gerais de *stress*: (a) outros significativos; (b) ansiedade competitiva e dúvidas; (c) natureza da competição; (d) não estar à altura dos padrões exigidos); (e) percepção de prontidão; (f) avaliação social e preocupações de auto-apresentação; (g) exigências ambientais; e (h) outros. Uma conclusão relevante deste estudo foi a constatação de que algumas fontes eram partilhadas por atletas que competiam em diferentes modalidades.

Posteriormente, numa investigação também qualitativa de Anshel e Wells (2000), os investigadores procuraram não só identificar as fontes de *stress* agudo experienciadas por jogadores de basquetebol no decurso de uma competição, mas também classificar e analisar a intensidade com que essas fontes eram percebidas. Um grupo de 20 atletas identificou 25 fontes de *stress*, que foram dispostas em cinco categorias: (a) conflitos interpessoais; (b) decisões de arbitragem; (c) problemas relacionados com o desempenho pessoal; (d) adversários; e (e) comportamentos da equipa. De seguida, um segundo grupo de atletas (n=69) classificou cada uma das 25 fontes de *stress* agudo em termos de intensidade, tendo os resultados mostrado que, das

seis fontes de *stress* referidas por uma maior percentagem de atletas, duas estavam relacionadas com decisões dos árbitros e duas com problemas de rendimento pessoal.

Em Portugal, a investigação dos factores e circunstâncias associados à experiência de *stress* e ansiedade, ainda relativamente escassa, tem sido desenvolvida essencialmente por Cruz e colaboradores (Barbosa & Cruz, 1997; Cruz & Ribeiro, 1985), com recurso preferencial a instrumentos quantitativos de auto-relato. Assim, um estudo levado a cabo por Cruz e Ribeiro (1985) revelou que as principais fontes de *stress* experienciadas por 43 jogadores, provenientes de oito equipas de andebol, compreendiam aspectos directamente relacionados com o medo de falhar e sentimentos de incapacidade.

De forma semelhante, uma investigação de Barbosa e Cruz (1997) também com atletas de andebol (n=143), permitiu constatar que as fontes de *stress* experienciadas com mais frequência diziam respeito a factores e situações relacionados com o medo de falhar e não cometer erros ou não render ao nível das capacidades (ex: “o facto de poder perder um jogo”; “participar num jogo decisivo para o futuro da equipa”, “não render ao nível das capacidades pessoais”).

Num estudo efectuado por Almeida (2004) com atletas de voleibol na divisão A1 em Portugal tendo em atenção as variáveis diferenciadoras da amostra (posição, idade, tempo na modalidade e tempo na divisão A1) as principais conclusões referem que de um modo geral, os atletas percebem as situações que podem ter influência no rendimento, como influências negativas sobre o seu desempenho. Haver “cobrança de mim mesmo” e “o comportamento do público no jogo em casa, destacam-se como as situações que os atletas consideram influenciar mais positivamente o seu rendimento. “Lesionar-se durante o jogo e a condição física inadequada”, são as situações que os jogadores consideram ter uma influência mais negativa. De destacar que no mesmo estudo a maioria dos atletas, independentemente da sua posição, percebem a falta de preparação psicológica como uma influência negativa no seu rendimento.

### ***3.4.1 Influência do Local do Jogo na Ansiedade e Autoconfiança das Equipas***

Existem factores da ansiedade que debilitam a performance enquanto outros podem aumentar a performance competitiva. Os efeitos da ansiedade na performance

dos atletas variam em função de distintos factores, que condicionam os seus intervenientes a assumir diferentes formas de a combater.

Os factores situacionais compreendem as situações geradas pelo meio competitivo e que são comuns ao processo. Acontecem independentemente da acção dos atletas.

A vantagem do factor “casa” é o termo usado para descrever o fenómeno em que as equipas que actuam em “casa” vencem mais de 50% dos jogos disputados, sendo que os jogos estão equitativamente distribuídos em casa e fora (Courneya e Carron, 1992). Estes autores propuseram um modelo que continha algumas variáveis mediadoras da relação entre o local da competição e a performance dos atletas. Assim de acordo com a localização do jogo (casa e fora), esta tinha um impacto diferente em quatro factores: o “barulho” dos adeptos, as viagens, aspectos comportamentais e psicológicos de atletas, treinadores e árbitros. Destes, a influência do “ruído” dos adeptos nas equipas que jogavam em casa, foi o factor que teve mais suporte num estudo efectuado por Nevill e Holder (1999) como explicação para a vantagem de competir em “casa”. O contributo do apoio do público no aumento da vantagem em casa é tão importante que muitas vezes é designado, no caso do Voleibol como o “sétimo jogador em campo”. A presença de espectadores pode determinar mudanças no rendimento de sujeitos submetidos a desafios. Júnior (2004) sugere que o potencial de avaliação de um público é um dos factores mais importantes que se acredita existir como modificador do desempenho do atleta.

De uma forma geral, os resultados da maioria dos estudos convergem para a ideia de que o apoio do público afecto à equipa da “casa” é um factor que influencia positivamente a performance das equipas (Agnew e Carron, 1994; Madrigal et al., 1999; Jones, 1995). O inverso é igualmente verdadeiro, ou seja, as manifestações do público contra a equipa visitante influencia negativamente a sua performance (Jones, 1995).

No entanto, tem sido apresentada a hipótese da existência de uma desvantagem por jogar em “casa” (causada pelo público), exclusivamente nos jogos mais decisivos (Leonard, 1989; Wright et al., 1995).

No campo de jogo podem existir agentes que influem seriamente no resultado de uma partida. As características do piso podem trazer consequências para a tática e para o estilo técnico do jogo em disputa, podendo alterar a importância relativa da técnica, da velocidade, da força e da resistência aeróbia/anaeróbia dos jogadores.

Refira-se ainda o aspecto da familiaridade com o campo de jogo, existindo uma maior consciência espacial do atleta da casa, o que lhe permite uma orientação/reorientação mais eficaz nas acções decorrentes e exigidas na partida. A viagem realizada pelo visitante e a sua decorrente fadiga, a influência negativa do público local antes e durante os jogos, são também factores delimitadores da vantagem em jogar em “casa”.

Segundo Duda et al. (1995), a expectativa da vitória projectada no atleta pelos pais, treinador, comunicação social, o público, entre outros, assume-se como um forte factor no aumento dos estados afectivos problemáticos na fase pré-competitiva. Daí a importância dos atletas de alto nível serem capazes de controlar e lidar eficazmente, por um lado, com as expectativas que desenvolvem para si próprios e as expectativas de outras pessoas e, por outro, com as exigências externas, tais como a imprensa, os adeptos, as “exposições” em/ao público e os patrocinadores (Cruz, 1996b).

Os resultados têm demonstrado que nas ligas profissionais e ligas de menores níveis competitivos (Courneya e Carron, 1992), equipas (uma equipa avaliada individualmente) (Bray, 1999) e mesmo atletas de desportos individuais (Bray e Carron, 1993) vantagens relativamente á localização da competição em “casa”.

O estudo de Duffy e Hinwood (1997) com 30 jogadores ingleses, profissionais de futebol revelou que os níveis de ansiedade pré-competitiva não diferenciaram significativamente do local da competição bem como a investigação realizado por Bray e Martin (2003) com atletas de ski alpino. Por outro lado estudos de Terry et all (1998) no rugby e Thuot et all (1998) no basquetbol encontraram diferenças relativamente aos estados psicológicos e ao nível da ansiedade pré-competitiva.

Embora houvesse uma ligeira vantagem na performance, quando competiam em casa (58% dos jogos em casa foram ganhos, num total de 6 jogos fora e 6 em casa), Terry et all (1998) constatou que os jogadores de rugby masculinos (n=100), após preencherem os questionários CSAI-2 e POMS (Profile of Moods States) uma hora antes da competição, possuíam valores baixos de ansiedade pré-competitiva e uma autoconfiança elevada, contrapondo aos jogos efectuados fora.

Os estudos anteriores relativamente ao efeito que o local da competição tem nos estados psicológicos e na ansiedade que possam influenciar a performance, vêm ao encontro de Bray e Martin (2003) quando referem que apesar da disparidade de resultados encontrados em várias investigações, os atletas que actuam em “casa” experimentam estados psicológicos mais positivos e níveis de ansiedade (cognitiva e

somática) inferiores quando comparados ao valores dos mesmos atletas quando actuam fora. No entanto ainda são poucos os estudos acerca da influência do local do jogo nos estados psicológicos dos atletas para que se possam tirar conclusões mais profundas.

Para Martens et al. (1990), as causas da ansiedade que antecedem um jogo são a incerteza e a importância atribuídas ao resultado. Conforme afirmam os autores, existem muitas causas para que essa incerteza ocorra. Porém, indicam que os treinadores podem ser os maiores incentivadores para a existência desta ansiedade. Neste sentido, afirmam que alguns treinadores procuram motivar os seus atletas deixando-os inseguros e, portanto, tornando-os ansiosos.

Quando esses estados psicológicos são alterados, a detecção pelo atleta, dos indicadores emocionais, é determinante para o encaminhamento adequado da energia, com vista ao sucesso da acção. Quando ele não tem capacidade para o fazer, há que ajudá-lo a reconhecer as situações e encontrar posteriormente as estratégias específicas para a resolução dos problemas de controlo emocional (Godinho et al, 2002).

### **3.5 Avaliação da Ansiedade**

O desenvolvimento de técnicas de mensuração adequadas é crítico para o estudo de qualquer construto psicológico (R. E. Smith *et al.*, 1998). No que diz respeito à ansiedade, os meios de avaliação podem incluir a observação de comportamentos “abertos”, com recurso a indicadores fisiológicos e/ou comportamentos “cobertos”, recorrendo geralmente a instrumentos de auto-relato (Hackfort & Schwenkmezger, 1989) citado por Dias (2005).

Para colmatar a ausência de uma escala da ansiedade estado específica do desporto, Martens e colaboradores (1990) desenvolveram o *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI).

Contudo, o CSAI não deixava de ser uma medida unidimensional e, como foi referido anteriormente, os desenvolvimentos de outras áreas da Psicologia demonstraram que a ansiedade seria melhor conceptualizada como multidimensional (i.e., compreendendo uma componente cognitiva e uma componente somática). Estas novas conceptualizações deram origem, na Psicologia geral, ao desenvolvimento de escalas multidimensionais do estado de ansiedade e do traço de ansiedade.

A conceptualização multidimensional da ansiedade estado competitiva foram muito estimulados pelo trabalho de Martens, Burton e colaboradores (1990), que

reconceptualizaram o CSAI para medir componentes cognitivas e somáticas da ansiedade, dando assim origem ao *Competitive State Anxiety Inventory – 2* (CSAI-2), uma medida multidimensional do estado de ansiedade competitiva. Durante o extenso trabalho de validação desta escala emergiu uma terceira dimensão, mais tarde identificada como auto-confiança.

Posteriormente Jones e Swain (1992) modificaram o CSAI-2, adicionando-lhe uma escala de direcção da ansiedade para o rendimento (debilitativa ou facilitativa) e apelidando este instrumento de *Direction Modification-Competitive State Anxiety Inventory* (DM-CSAI-2). Como razões para estas alterações, Jones (1995) referiu que a medição da intensidade da ansiedade é claramente insuficiente para a investigação da relação ansiedade-rendimento e que alguns itens do questionário estão formulados de forma algo neutra, reflectindo estados cognitivos ou somáticos negativos que podem ser prejudiciais ou debilitativos para o rendimento de alguns atletas, enquanto que para outros podem indicar excitação positiva e uma preparação mental eficaz que pode facilitar o rendimento. Neste contexto, futuros instrumentos de ansiedade estado necessitam de empregar formatos que permitam aos sujeitos classificar a intensidade e a direcção dos sintomas, para assegurar que distinguem efeitos debilitativos de efeitos facilitativos. Para Burton (1998), embora poucos, os estudos que utilizaram o DM-CSAI-2 sugerem que futuros instrumentos de ansiedade estado necessitam de empregar formatos de medição que incluam alguma combinação de dimensões de intensidade e direcção.

Posteriormente, para satisfazerem a necessidade de uma medida multidimensional do traço ansiedade específica do desporto, R. E. Smith, Smoll e Schutz (1990) construíram a *Sport Anxiety Scale* (SAS).

R. E. Smith e colaboradores (1998) consideram que a disponibilidade de uma escala de traço de ansiedade multidimensional como a SAS pode constituir um instrumento útil para responder a importantes questões teóricas sobre a dinâmica da ansiedade e de como esta afecta a cognição, o afecto e o comportamento.

Estes investigadores decidiram incluir na SAS três sub-escalas, uma relativa à ansiedade somática e as outras duas relacionadas com os factores cognitivos de preocupação e perturbação de concentração (R. E. Smith *et al.*, 1990, 1998).

No entanto, apesar das boas propriedades psicométricas reveladas quer nas análises factoriais exploratórias e confirmatórias, é ainda necessária investigação para avaliar a validade da SAS. R. E. Smith e colaboradores (1998) acreditam que esta escala

terá um papel proeminente na investigação futura no âmbito da ansiedade competitiva, parecendo prometedora como instrumento de investigação.

Assim, nos últimos anos, o CSAI-2 e a SAS têm sido utilizados em investigações nacionais (ex: Dias, 2005 Cruz & Caseiro, 1997; Barbosa, 1996; Dias, Palha & Cruz, 1997; Neto, 1996; Rodrigues, 1996).

### **3.6 O estudo da relação entre Performance e Ansiedade no Voleibol e Desportos Colectivos.**

Varias são as situações que podem influenciar o rendimento de uma equipa, particularmente num jogador de voleibol de alto nível. Avaliar os níveis de ansiedade e a auto-percepção desta em momentos distintos (durante os treinos, momentos pré-competitivos, durante e após o jogo) induzidos ao atleta tornam-se fundamentais para a promoção do rendimento na alta competição.

A investigação nesta área ainda é diminuta no Voleibol pelo que os estudos analisados referem também amostras de outros desportos colectivos.

Cruz e Caseiro (1996) analisaram 83 atletas do sexo masculino e feminino do Campeonato Nacional de Voleibol da 1ª Divisão com diversos objectivos: identificar as competências e características psicológicas dos atletas de voleibol de alta competição, analisar a prevalência de dificuldades e/ou problemas, ao nível psicológico nos atletas de voleibol, explorar o efeito de variáveis como o sexo, escalão competitivo, posto específico, experiência competitiva e nacionalidade nas competências e características psicológicas dos atletas, identificar os principais factores psicológicos associados ao sucesso desportivo, e por fim analisar as percepções dos atletas relativamente aos problemas para cuja solução pensam ser importante o apoio e ajuda de natureza psicológica. Os resultados e conclusões obtidos por este estudo que têm mais interesse e pertinência para o nosso trabalho apontam assim para a existência de diferenças ao nível do controle da ansiedade, concentração e auto-confiança entre sexos, sendo o sexo masculino mais apto a lidar com estas situações, evidenciando também níveis mais baixos de ansiedade competitiva. Relativamente ao posto específico o trabalho revela que não existem diferenças nas características psicológicas em jogadores com diferentes posições, enquanto que em função do escalão competitivo, os seniores revelaram-se mais aptos nas competências de controlo de ansiedade e de preparação mental do que os

atletas do escalão júnior. No que diz respeito às diferenças em função da experiência internacional, os resultados obtidos mostram-nos que os atletas com muita experiência internacional tem uma maior capacidade para controlar a ansiedade competitiva e a auto-confiança que os atletas com alguma ou nenhuma experiência internacional. Foram também evidenciadas neste estudo diferenças entre os atletas de sucesso e os atletas de insucesso, sendo que os primeiros apresentaram níveis mais baixos de ansiedade competitiva e maiores índices de auto-confiança e motivação.

Lettnin et al (2006) avaliou os níveis de ansiedade e as relações com o desempenho de 64 atletas masculinos de voleibol. Os instrumentos utilizados foram o SCAT (Sport Competition Anxiety Test) para a verificação da ansiedade-traço, o CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) para a verificação da ansiedade-estado (cognitiva, somática e auto-confiança).

Com relação à idade, os competidores mais jovens (16-22 anos) apresentaram níveis da ansiedade-traço mais altos do que os competidores mais velhos (23-41 anos). De acordo com as posições de especialização os líberos obtiveram níveis mais altos de ansiedade-traço e ansiedade-estado cognitiva e somática das demais posições.

Kais e Raudsepp (2005) realizaram um estudo em que o objectivo era examinar a relação entre a intensidade e direcção da ansiedade estado, auto-confiança nos momentos anteriores aos jogos, nas modalidades de voleibol e basquetebol. Jogadores de basquetebol (n=12) e de voleibol (n=12) completaram uma versão modificada do CSAI-2 nos momentos que antecederam 11 jogos diferentes, num total de 132 questionários. Foram avaliadas a intensidade e direcção da ansiedade somática e cognitiva e os resultados revelaram um nível de ansiedade estado moderada e uma alta auto-confiança dos jogadores antes do jogo. Os níveis de ansiedade somática e cognitiva e auto-confiança eram estáveis antes do jogo.

A análise de correlação mostrou que tanto a intensidade e direcção da ansiedade somática e cognitiva, bem como da auto-confiança dos jogadores não tinha relação com a sua performance atlética. No entanto, a intensidade da ansiedade cognitiva estava positivamente e moderadamente relacionada com a prestação desportiva.

Os resultados revelaram diferenças significativas entre atletas internacionais e os de nível inferior. Os atletas internacionais interpretavam a ansiedade de uma forma “facilitadora” e as estratégias usadas para tal, eram superiores quando comparados com os outros jogadores.

Este estudo vem ao encontro de outros realizados no Basquetebol (Swain e Jones, 1993) e Futebol (Hanton e tal, 2004).

Relativamente a posição em campo Sewell e Edmonson (1996) estudaram uma amostra de 121 atletas de hóquei em campo e futebol pertencentes a 11 equipas universitárias com o objectivo de analisar as relações entre a ansiedade pré-competitiva e a posição em campo nas referidas modalidades. Os resultados deste estudo indicaram que a ansiedade somática, cognitiva e a auto-confiança são influenciadas pela posição em campo, mais especificamente foram detectadas diferenças significativas entre os guarda-redes, que evidenciam níveis mais elevados de ansiedade cognitiva que os restantes jogadores de campo (defesas, médios e avançados), níveis mais elevados de ansiedade somática e menores índices de auto-confiança que os defesas. Quanto aos defesas evidenciaram ainda menores níveis de ansiedade somática que os médios e os avançados e um maior nível de auto-confiança que os médios. Há ainda a realçar que os resultados suportam a hipótese de que o guarda-redes tende a agir como um atleta individual, em vez de agir como um atleta de equipa e que os seus níveis elevados de ansiedade são devidos à natureza decisiva da sua posição em campo.

### Nível Atlético

Avaliando os estudos efectuados, enquanto os atletas de elite estão sujeitos a exigências competitiva superiores relativamente aos atletas de nível inferior, estão também mais familiarizados com essas exigências e possivelmente mais preparados para lidar com a ansiedade. Craft et al. (2003) numa meta – análise, evidencia que atletas de clubes europeus (alto nível) tinham uma relação mais forte entre a ansiedade (cognitiva e somática), autoconfiança e performance, quando comparados com atletas de nível nacional, universitário e escolar nos Estados Unidos.

Resultados similares sugerem Woodman e Hardy (2003), em que os níveis de ansiedade cognitiva e autoconfiança eram superiores nos atletas de alto nível. Nestes atletas os níveis superiores de ansiedade cognitiva parecem potenciar a performance. Relativamente à ansiedade somática Craft et al. (2003) revelam também uma relação similar.

### Diferenças Temporais

O momento em que o instrumento de avaliação, CSAI-2 é aplicado relativamente à competição, num período entre 7 dias a 1 minuto, pode também influenciar a predição do rendimento. Uma avaliação 24 horas antes pode não revelar a mesma informação acerca da ansiedade, quando comparado com uma avaliação 15 minutos antes. A ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança parecem estar mais relacionados com a performance entre os 31 e os 59 minutos que antecedem a competição (Craft e tal., 2003).

Usando uma escala quantitativa, Hanton et al. (2002) recentemente estabeleceram que a interpretação dos sintomas da ansiedade mudava à medida que a competição se aproximava. Os autores referem que os atletas interpretavam os sintomas cognitivos e somáticos como “facilitadores” durante a fase de preparação para a competição e “debilitadores” no momento antecedente ao início da competição.

Embora existam várias investigações acerca dos estados emocionais nos momentos pré-competitivos, a forma como a ansiedade se reflecte no momento antecedente à competição é ainda pouco clara (Smith et al, 2001).

## **4. RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE, HABILIDADES PSICOLÓGICAS E PERFORMANCE**

A ligação entre ansiedade e performance no desporto é conhecida e estudada à muito tempo. Aglomeram-se casos de equipas que tiveram uma fraca performance porque subestimaram o adversário ou preocupavam-se em demasia antes do jogo. Lidar com a ansiedade com sucesso é uma característica muito importante para um atleta de elite. (Hardy *et al.* 1996; Orlick & Partington, 1988).

A investigação mostra que a habilidade para lidar com a pressão e com a ansiedade é parte integrante do desporto, particularmente dos atletas de elite (Hardy *et al.* 1996; Orlick & Partington, 1988). Como resultado da ligação entre a performance a

ansiedade nos atletas, este tornou-se um dos temas mais investigados na psicologia do desporto.

Mamassis e Doganis (2004) efectuaram um estudo com jogadores de ténis jovens e de elite, cujo objectivo era avaliar os efeitos de um Programa de Treino de Habilidades Psicológicas (definição de objectivos, pensamentos positivos, concentração e rotinas, técnicas de regulação da activação e imagética) realizado ao longo de uma época, incidindo sobre a intensidade e direcção da ansiedade pré-competitiva, quer somática, quer cognitiva, bem como na auto-confiança. O estudo foi realizado com um grupo de controlo de 4 atletas e um grupo de 5 atletas que realizou o Programa de Treino de Habilidades Psicológicas, os dados foram recolhidos antes de duas competições de nível nacional, uma no início da época e outra no fim da época, tendo o Programa de Treino de Habilidades Psicológicas sido ministrado durante a época. Os resultados do referido estudo indicaram que a intensidade da auto-confiança, bem como a performance em jogo foram significativamente maiores no grupo que realizou a intervenção, sendo que no grupo de controlo não existiram melhorias na performance. No grupo experimental registaram-se ainda melhorias na dimensão da direcção da ansiedade somática e cognitiva antes do 2º torneio.

Na mesma área de investigação, Hanton e Fletcher (2001) levaram a cabo um estudo com 114 nadadores de não-elite, onde tinham como objectivos principais investigar alguns equívocos existentes na literatura acerca da relação entre as respostas ansiogénicas à competição e as habilidades psicológicas, sendo que analisaram as diferenças na intensidade e na direcção da ansiedade estado competitiva e a auto-confiança em atletas com diferentes níveis de uso de habilidades psicológicas (relaxamento, imagética, definição de objectivos, monólogo). Os investigadores concluíram que os nadadores de não-elite usam unicamente técnicas e estratégias de relaxamento para reduzir os seus níveis de ansiedade e interpretá-los como facilitativos, deixando de lado outras habilidades psicológicas, em contraste com os nadadores de elite, analisados em estudos já realizados (Hanton e Jones, 1999) os quais usam a definição de objectivos, a imagética e o monólogo para interpretar a ansiedade como facilitativa. Perante esta constatação os investigadores concluíram que, no futuro, deve ser dada ênfase á definição de objectivos, á imagética e ao monólogo, para melhorar a performance dos nadadores, em vez da utilização única das técnicas de relaxamento.

Orbach, Price e Singer (1997), procuraram, num estudo com 24 jogadores de futebol (divididos em dois grupos, atletas com elevada auto-confiança; atletas com

baixa auto-confiança), investigar como é que a auto-confiança influencia a performance de atletas com ansiedade cognitiva, e como é que estes interpretam os seus sintomas ansiogénicos antes da competição. Os resultados obtidos demonstraram que os jogadores com elevados índices de auto-confiança têm uma melhor performance do que os atletas com baixos níveis de auto-confiança em situações com elevada ansiedade cognitiva, esta auto-confiança revelou-se ainda bastante importante no reconhecimento dos sintomas ansiogénicos como facilitativos para a performance por parte dos atletas. Relativamente á ansiedade somática o estudo revelou que tanto os atletas com elevada auto-confiança, como os atletas com baixa auto-confiança, perceberam os sintomas somáticos ansiogénicos como positivos e facilitadores da performance, o que levou os autores a concluir que a auto-confiança tem um importante papel na percepção da ansiedade cognitiva como facilitadora da performance o que originou as diferenças registadas na performance entre os dois grupos de atletas.

Cruz e Barbosa (1997), realizaram um estudo que envolveu 143 atletas nacionais, que tinha como principais objectivos a identificação das principais fontes de stress e pressão psicológica, a análise das estratégias de confronto psicológico utilizadas para lidar com o stress e a ansiedade da competição e as diferenças psicológicas entre os atletas com diferentes níveis de performance e sucesso desportivo. As principais conclusões obtidas são que os atletas de andebol recorrem predominantemente a estratégias de confronto psicológico centradas na resolução das situações e do problema, para lidarem com o stress e com a pressão psicológica da alta competição. O presente estudo permitiu ainda identificar as diferenças psicológicas entre os “atletas de elite” e os “outros”, sendo que os atletas de elite evidenciaram uma maior capacidade de controlo emocional e maiores índices de motivação e disponibilidade para a aprendizagem nos treinos, bem como mais competências psicológicas para lidarem com situações de elevado stress e pressão psicológica. Os atletas de elite de andebol demonstraram ainda níveis mais baixos de “medo de falharem em momentos decisivos”, uma menor ansiedade cognitiva (preocupação) e também uma menor percepção de ameaça na competição desportiva.

Neil e colaboradores (2006) examinaram a intensidade e direcção dos sintomas da ansiedade competitiva e do uso das habilidades psicológicas em jogadores de rugby de diferentes níveis competitivos. Jogadores de elite (n=65) e não elite (n=50) foram avaliados ao nível da ansiedade competitiva, auto-confiança e habilidades psicológicas. O grupo de elite demonstrou ter uma interpretação mais facilitadora dos sintomas da

ansiedade competitiva, valores elevados de auto-confiança, hábito reduzido de relaxamento e o uso elevado da imagética e auto-conversaço, contrapondo os resultados aos obtidos pelos atletas do outro grupo.

Os resultados sugerem que os atletas de nível competitivo inferior, usavam primariamente as estratégias de relaxamento para reduzir os níveis da intensidade ao nível da ansiedade. Já os atletas de elite parecem manter esses níveis de intensidade e adoptar uma combinação de habilidades para interpretar esses sintomas como facilitadores para a competição.

## CAPÍTULO III - METODOLOGIA

### 1. AMOSTRA

A amostra foi constituída por atletas (n=119) do sexo masculino, 83 de nacionalidade portuguesa e 36 de nacionalidade brasileira, com idades compreendidas entre os 17 e os 35 (Md= 25,43, Dp= 4,25) praticantes federados na modalidade de voleibol, que competem no Campeonato Nacional A1, na época 2004/2005.

Os atletas que participaram neste estudo representavam os 12 clubes que actuam no nível mais elevado do voleibol português masculino: Associação Académica de Espinho (n=12), Associação Académica de Coimbra (n=11), Antigos Alunos (n=7), Club Sport Marítimo (n=9), Castelo da Maia G.C (n=4), Clube Desportivo Ribeiense (n=9), Esmoriz G.C (n=12), G.C Vilacondense (n=12), Leixões S.C (n=11), Sporting Clube de Espinho (n=10), Sport Lisboa Benfica (n=10) e Vitória Sport Clube (n=12).

### 2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Após terem sido previamente contactados por intermédio dos seus treinadores, na presença do investigador, e manifestado a sua disponibilidade para participarem neste estudo, os atletas preencheram, em dois momentos distintos os seguintes questionários.

Antes ou depois de uma das sessão de treino os questionários: “ Questionário de Experiências Atléticas”(Smith et al, 1995), “Reacções á competição” (Smith et al, 1990). O “Questionário de Estado de Ansiedade (Martens et al, 1990) modificado por Jones & Swain, 1992, foi aplicado uma hora antecedente à competição.

Na primeira página do questionário foi apresentada uma breve explicação referente aos propósitos da investigação e, no verso, uma ficha dedicada á recolha de dados demográficos e desportivos dos atletas.

## 2.1. “Questionário de Experiências Atléticas”

O questionário de experiências atléticas, “Athletic Skills Inventory – 28”, foi utilizado com o intuito de se avaliarem as diferenças individuais de habilidades psicológicas, em atletas do género masculino, praticantes da modalidade de voleibol. Este questionário é constituído por 28 itens, distribuídos em igual número por 7 sub-escalas (4 itens em cada), avaliando as seguintes habilidades psicológicas, cuja definição descreve as atletas com resultados mais elevados:

- **Confronto com a adversidade:** mesmo quando as coisas não correm bem, permanece positiva e entusiasmada, calma e controlada e recupera facilmente perante os erros cometidos;
- **Treinabilidade:** está disponível e predisposta para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores;
- **Concentração:** dificilmente se distrai, consegue concentrar-se e focalizar a sua atenção nas tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situação de treino, quer em competição;
- **Confiança e motivação para a realização:** demonstra-se confiante e positivamente motivada, trabalhando sempre a 100% para se aperfeiçoar, quer ao nível do treino, quer em competição;
- **Formulação de objectivos e preparação mental:** estabelece metas a atingir a curto prazo e trabalha no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição;
- **Rendimento máximo sobre pressão:** nas situações de pressão competitiva, sente-se mais desafiada do que ameaçada, alcançando bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva;
- **Ausência de preocupações:** não se preocupa com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressiona a si mesma ao preocupar-se com os erros ou falhas que possa cometer;

Cada item é respondido numa escala tipo Lickert, de 4 pontos (0= Quase nunca; 1= Algumas vezes; 2= Muitas vezes; 3= Quase sempre), dependendo da frequência de vezes que os atletas sentem a experiência em causa, ao praticarem o seu desporto.

O resultado de cada uma das 7 sub-escalas é obtido através da soma dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre o mínimo de 0 e o máximo de 12,

em que os resultados mais elevados indicam maiores níveis de habilidades psicológicas no âmbito da competição desportiva. O resultado final deste questionário é alcançado pelo somatório dos resultados obtidos nas 7 sub-escalas, podendo alternar entre o mínimo de 0 e o máximo de 84, constituindo a medida de **recursos pessoais de confronto** perante a competição desportiva, que nos indica uma estimativa multifacetada das habilidades psicológicas da atleta.

## 2.2. “Reacções à Competição”

O Questionário de Reacções à Competição é um instrumento multidimensional de medida do traço de ansiedade competitiva, constituído por 3 sub-escalas que medem a ansiedade somática (9 itens), os pensamentos experimentados (7 itens) e o nível de perturbação da concentração (5 itens), em competição. As atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1= Quase nunca; 2= Algumas vezes; 3= Muitas vezes; 4= Quase sempre), indicando o nível de ansiedade que geralmente sentiam antes ou durante a competição.

O resultado de cada uma das três sub-escalas é obtido através do somatório dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre 0 e 36, no caso da ansiedade somática, de 0 a 28, relativamente à frequência de pensamentos experimentados e de 0 a 20 ao nível de perturbação da concentração, podendo desta forma o traço de ansiedade competitiva variar entre 0 e 84, resultante do somatório dos resultados das três sub-escalas, em que as atletas com menores valores são as que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

## 2.3 “ Questionário de Estado de Ansiedade”

O questionário de estado de Ansiedade- “CSAI-2” é um instrumento multidimensional de medida do estado de ansiedade competitiva, constituído por 3 sub-escalas que medem a ansiedade cognitiva (9 itens), ansiedade somática (9 itens) e a auto-confiança (9 itens). No teste é apresentada uma lista de sensações e motivos que podem ser experimentados pelos atletas que participam numa competição ou actividade desportiva. Os atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 4 pontos

(que variava entre 1=Nada a 4=Muito), variando os resultados entre 9 e 36 em cada sub-escala. Um exemplo de um item associado á ansiedade cognitiva é “Estou preocupado pelo facto de poder falhar sobre a pressão da competição”. Um exemplo de um item relativo á ansiedade somática é “Sinto-me agitado”. No caso da avaliação da autoconfiança um dos itens é “Sinto-me seguro”.

O resultado final de cada atleta varia através do resultado de cada uma das três sub – escalas e é obtido através do somatório dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre o mínimo de 9 e o máximo de 36.

### **3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS**

As variáveis dependentes do presente estudo são: as 7 escalas ou dimensões das habilidades psicológicas e os recursos pessoais de confronto, o traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas (ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração) e estado de ansiedade e as suas sub-escalas (ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança).

As variáveis independentes utilizadas para esta investigação são: idade, nacionalidade, experiência internacional, posto específico, número de sessões semanais, número de jogos efectuados na equipa (50%), jogo fora/casa e vitória/derrota.

## **4. PROCEDIMENTOS**

### **4.1. Procedimentos Operacionais**

Esta investigação foi efectuada em dois momentos distintos: treino e competição.

A distribuição, aplicação e recolha dos questionários foi realizada pessoalmente pelo investigador. Foram explicados ao plantel e respectivos técnicos, os objectivos do trabalho, a forma de preenchimento dos questionários, sendo realçado o carácter voluntário de participação, o anonimato, confidencialidade das informações recolhidas e

a possibilidade de envio dos dados individuais, a cada atleta via e-mail, e da equipa ao respectivo treinador.

Após a recolha dos contactos de todos os treinadores e respectivos horários de treino as datas para a aplicação dos questionários antes ou depois de uma sessão de treino e posteriormente a aplicação num momento antecedente ao jogo, foram agendadas com o treinador.

Os instrumentos utilizados para avaliar as habilidades psicológicas e a ansiedade traço, Questionário de Experiências Atléticas e o Questionário de Reações à Competição foram distribuídos e aplicados aos atletas directamente pelo investigador, durante a 1ª fase do campeonato nacional 2004/2005, entre 18-01-2005 e 15-03-2005.

O instrumento utilizado para avaliar o estado de ansiedade (CSAI-2), foi aplicado directamente pelo investigador, sensivelmente uma hora antes da competição, de acordo com o protocolo estabelecido, onde as equipas que se iriam defrontar, não poderiam estar afastadas mais do que três lugares na classificação geral aquando da sua realização. Os atletas foram instruídos a responderem tendo em conta apenas o que sentiam em relação àquele momento competitivo.

Esta aplicação decorreu entre as jornadas 19 e 26 da 1ª fase do campeonato nacional de acesso ao play-off. De referir que este questionário foi realizado no balneário e sem a presença de nenhum elemento da equipa técnica.

## **4.2. Procedimentos Estatísticos**

Para o presente estudo, a análise e tratamento estatístico dos dados, foi realizada através do programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS for Windows” (versão 13.0).

Na caracterização da amostra, recorreu-se a medidas de tendência central, assim como, média, desvio padrão, percentagens e amplitude mínima e máxima. Relativamente, à caracterização das variáveis dependentes, foram apresentadas as mesmas medidas de tendência central supracitadas, com excepção da percentagem.

Posteriormente, correlacionou-se através do Coeficiente de “Pearson”, as dimensões das habilidades psicológicas de confronto, do traço e do estado da ansiedade competitiva. De igual modo, correlacionou-se estas dimensões com as variáveis

independentes, idade, anos de experiência, anos de experiência na Divisão A1, posto específico, número de treinos, experiência internacional e local do jogo.

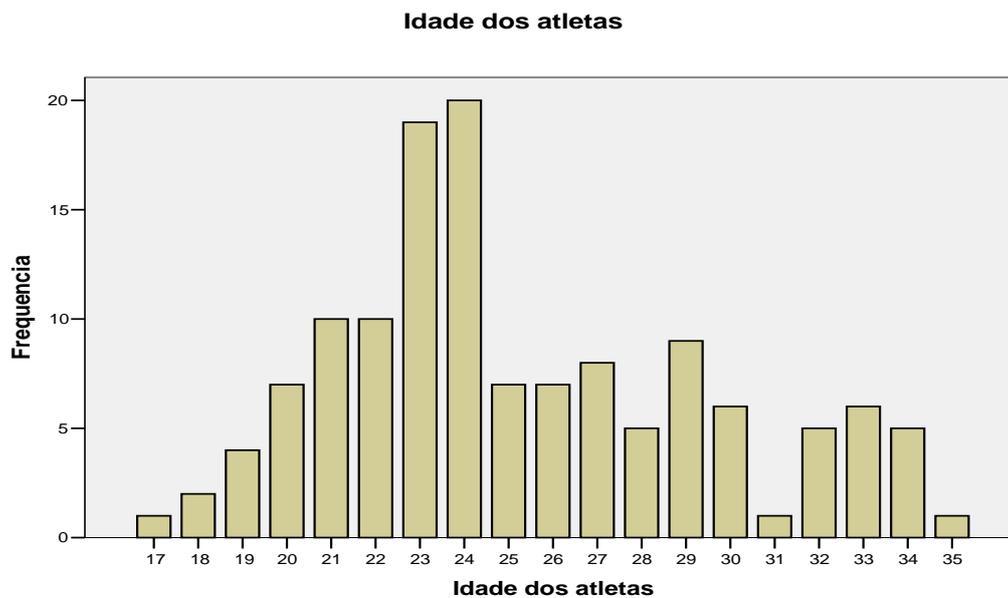
Com o intuito, de analisar mais detalhadamente estas variáveis, procedeu-se ao cálculo estatístico ANOVA e realizou o teste “Post-hoc” (Tukey HSD e Games Howell) para a análise multivariada dos grupos, de modo a identificar diferença entre eles.

## CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### 1. ANÁLISES DESCRITIVAS

Da análise dos dados demográficos recolhidos com os questionários podemos observar que as idades dos atletas oscilam entre os 17 e os 35 anos com uma média de 25,43 e um desvio padrão de 4,25 anos, como se pode constatar na distribuição apresentada no gráfico I.

Gráfico I - Frequências relativas à idade



No quadro 1 apresenta-se a distribuição dos atletas por classes de idades. Como podemos observar, a classe mais representada é a dos 21 aos 24 anos, com 53 atletas o equivalente a 44,5 % da amostra, seguida da classe dos 25 aos 29 anos, sendo que a menos representada é a classe dos 17 aos 20 anos de idade com apenas 11 atletas.

Quadro 1 - Frequências por classes, relativas aos anos de idade

<i>Idade</i>	<i>Frequência</i>	<i>%</i>
17 - 20	11	9,2
21 - 24	53	44,5
25 - 29	32	26,9
+ 30	23	19,3

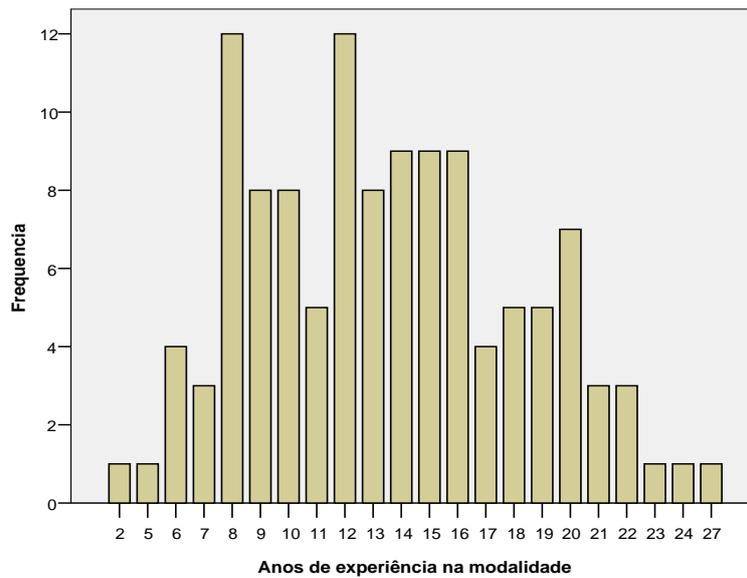
No quadro 2 encontram-se, a frequência, a média e o desvio padrão da idade dos atletas por equipa. A equipa mais velha é a do S.C. Espinho com uma média de idades de 27,30 anos e um desvio padrão de 4,94. A equipa mais jovem é a do Ribeiense com uma média de idades de 23 anos e um desvio padrão de 3,16.

Quadro 2 - Frequência, Média e desvio padrão relativas à idade, por equipa

<i>Clubes</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>
A.A.Espinho	12	10,1	24,08	4,18
A.A.Antigos Alunos	7	5,9	26,14	6,06
A.A.Coimbra	11	9,2	24,45	3,07
Castêlo da Maia G.C	4	3,4	26,25	2,98
Esmoriz G.C	12	10,1	26,75	4,69
Ginásio Vilacondense	12	10,1	25,17	4,19
Leixões S.C	11	9,2	24,73	4,00
Marítimo	9	7,6	26,22	4,86
Ribeirense	9	7,6	23,00	3,16
S.C.Espinho	10	8,4	27,30	4,94
S.L.Benfica	10	8,4	25,80	4,10
Vitória Sport Clube	12	10,1	25,92	4,23

Relativamente aos anos de experiência na modalidade, o valor mínimo é de 2 anos de experiência e o máximo é de 27 anos. No gráfico II podemos analisar a distribuição de frequências, que evidencia uma maioria de atletas com cerca de 8 a 16 anos de experiência.

Gráfico II - Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade



No quadro 3, depois dos valores agrupados por classes ( $M=13,48$ ;  $Dp=4,76$ ) constatamos que a classe mais representativa é a dos 9 aos 13 anos de experiência com 41 atletas (34,5%) e que a classe menos representativa é a dos 2 aos 8 anos de experiência com 9 atletas (17,6%), tal como a classe de atletas com mais de 19 anos de experiência.

Quadro 3 - Frequências por classes, relativas aos anos de experiência na modalidade

Anos de experiência na modalidade	Frequência	Média	DP
2 - 8	21	7,05	1,49
9 - 13	41	11,10	1,44
14 - 18	36	15,64	1,35
+ 19	21	20,86	1,98
<b>Total</b>	<b>119</b>	<b>13,48</b>	<b>4,76</b>

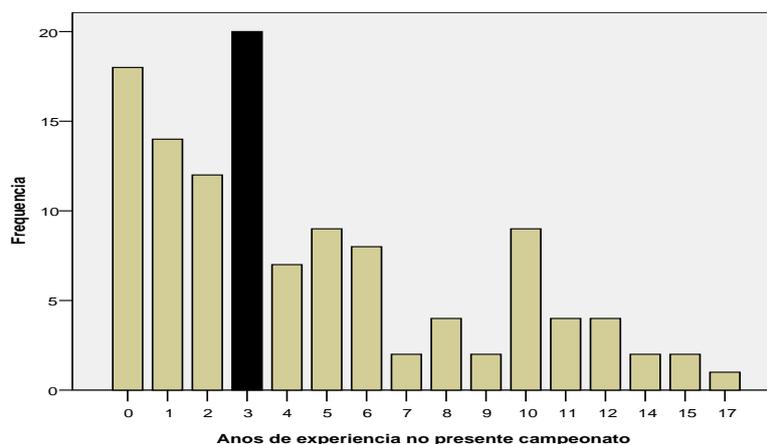
No que diz respeito às médias e desvios padrão por anos de experiência, discriminando as equipas, a equipa mais experiente é a do S.C. Espinho ( $M=15,80$ ;  $Dp=3,54$ ), e a menos experiente é a do Ribeirense (Média=10.33;  $Dp=3,42$ ).

Quadro 4 - Médias e Desvios Padrão relativos aos anos de experiência na modalidade, por equipa

<b>Anos de experiência na modalidade</b>		
<b>Equipa</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
A.A.Espinho	13,83	4,48
A.A.Antigos Alunos	15,14	7,73
A.A.Coimbra	11,64	3,98
Castêlo da Maia G.C	13,50	3,69
Esmoriz G.C	13,92	5,53
Ginásio Vilacondense	14,58	4,92
Leixões S.C	12,36	4,50
Marítimo	14,11	5,32
Ribeirense	10,33	3,42
S.C.Espinho	15,80	3,64
S.L.Benfica	12,50	4,14
Vitória Sport Clube	14,08	4,79

Analisando o Gráfico III relativamente aos anos de experiência na Divisão A1 Nacional, verificamos um valor mínimo na ordem dos 0 anos e um valor máximo de 15 anos. Verificamos que 18 atletas não têm experiência no escalão principal do voleibol português, sendo que estes são oriundos principalmente da divisão A2 e do campeonato brasileiro.

Gráfico III - Frequências relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional



No quadro 5, apresentamos as frequências por classes relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional. Este quadro mostra-nos que a Divisão A1 tem cerca

de 58% dos seus atletas (71) entre os 0 e os 4 anos de experiência (Média=1.77;Dp=1,36), sendo esta a classe mais representativa, ao contrário da classe com mais de 11 anos que apresenta uma frequência de apenas 14 atletas (Média=12.85;Dp=1,95), sendo a menos representativa.

Quadro 5 - Frequências por classes, relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional

<i>Anos de experiência na 1ª Divisão</i>	<i>Frequência</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>
0 – 4	71	1,77	1,36
5 – 10	34	7,26	2,02
+ 11	14	12,85	1,95

Ao analisarmos esta variável por equipa, os dados revelam que a equipa mais experiente no Nacional A1 é o S.C.Espinho (M=6.80;Dp=5,67), e que a equipa com menos experiência é o Ribeirense (M=0.44; Dp=0,72). Analisando toda a amostra a média de anos que os atletas têm na A1 é de 4.58 anos e um desvio padrão de 4,14.

Quadro 6 - Médias e desvios padrão relativos às equipas, por anos de experiência na 1ª Divisão

<i>Anos de experiência na A1</i>		
<i>Equipa</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>
A.A.Espinho	5,25	4,47
A.A.Antigos Alunos	3,83	3,54
A.A.Coimbra	3,27	1,34
Castêlo da Maia G.C	2,75	3,20
Esmoriz G.C	5,83	4,85
Ginásio Vilacondense	5,17	4,23
Leixões S.C	6,27	3,55
Marítimo	4,44	5,50
Ribeirense	0,44	0,72
S.C.Espinho	6,80	5,67
S.L.Benfica	5,00	3,77
Vitória Sport Clube	3,67	3,20

No quadro 7 podemos observar as frequências, média e desvio-padrão relativas às posições dos atletas em campo no que diz respeito à idade, tempo na modalidade e tempo na A1. A posição mais comum é a de atacante (foram aglomerados opostos,

centrais e atacantes zona 2/4) com 82 atletas (68,9%), seguida da posição do distribuidor com 20 atletas (16,8%), sendo que a posição menos comum é a de líbero com apenas 17 atletas (14,3%).

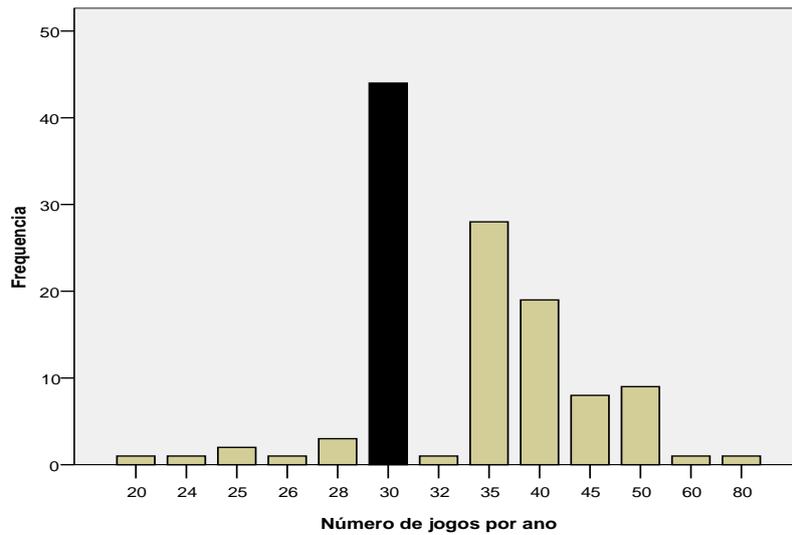
Podemos concluir que os distribuidores são ligeiramente mais velhos, praticam voleibol à mais tempo e jogam a mais tempo na divisão A1 do que os atletas das restantes posições. A especificidade das posições justifica estas frequências e diferenças nas médias relativas as diferentes variáveis.

Quadro 7 - Média e desvio-padrão das variáveis independentes (idade, anos de experiência, tempo na A1) de em função da posição

<i>Variáveis Independentes</i>	<i>Posição</i>			<i>Total</i>
	<i>Atacantes</i>	<i>Líberos</i>	<i>Distribuidores</i>	
N	82	17	20	119
Idade	25.28 ± 4,19	24.65 ± 2,81	26.70 ± 5,34	25.43 ± 4,25
Anos Experiência	13.13 ± 4,87	12.71 ± 2,39	15.55 ± 5,45	13.48 ± 4,77
Tempo na A1	4.17 ± 3,91	4.88 ± 3,82	5.95 ± 5,09	4.58 ± 4,14

O gráfico V indica-nos a distribuição dos atletas relativamente ao número de jogos por ano. Os dados demonstram-nos que o máximo de jogos por ano é de 80, sendo o mínimo de jogos por ano de 20. Do total da amostra, 44 atletas (37%) referem jogar cerca de 30 jogos por ano.

Gráfico IV - Frequências relativas ao número de jogos por ano



De seguida no quadro 8, apresentamos os dados relativos às frequências por classes, onde se destacam claramente duas, entre os 26 e 30 jogos e entre os 36 ou mais jogos por ano, constituindo em conjunto 72,2% dos atletas (84) e que apenas 3,3% dos atletas têm um número de jogos por ano entre 20 e 25.

Quadro 8 - Frequências por classes, relativas ao número de jogos por ano

<i>Nº de jogos por ano</i>	<i>Frequências</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>
20-25	5	24,14	1,95
26-30	48	28,85	0,53
31-35	30	33,90	0,54
+ 36	36	44,65	5,81

Relativamente as equipas, os dados do Quadro 9 revelam o Castelo da Maia e o Vitória Sport Clube como as que têm uma média de jogos mais elevada (45) e a equipa do A.A.Antigos Alunos como a equipa que realiza menos jogos por ano ( $M=29.33$ ;  $Dp=0,97$ ). Estas diferenças podem ter origem no facto de o campeonato ter 2ª fase, fase final, as equipas participaram na taça de Portugal e super-taça o que faz com que algumas equipas realizem mais jogos no final do campeonato regular.

O número médio de jogos que as equipas na A1 Nacional realizam por ano, situa-se perto dos 36. S.C.Espinho, S.L.Benfica, Vitória Sport Clube, Castelo da Maia

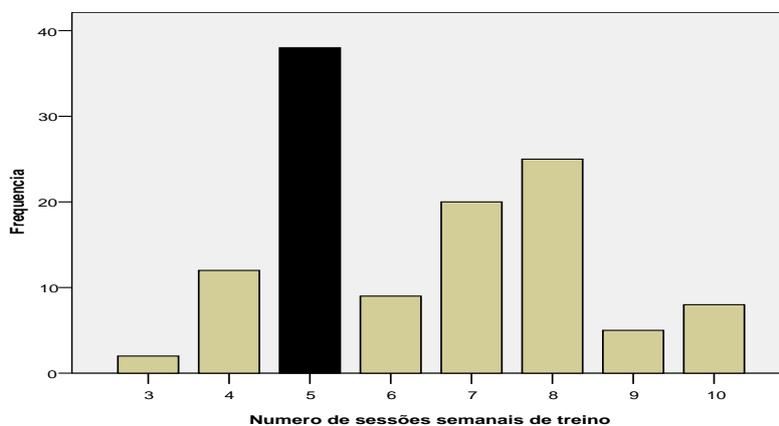
G.C e Esmoriz G.C destacam-se nesta variável, jogando mais vezes ao longo do ano do que as outras equipas.

Quadro 9 - Médias e desvios padrão do número de jogos por ano, por equipa

<i>Número de Jogos por Ano</i>		
<i>Equipa</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>
A.A.Espinho	32,08	5,05
A.A.Antigos Alunos	29,43	0,97
A.A.Coimbra	32,18	3,65
Castelo da Maia G.C	45,00	0,00
Esmoriz G.C	42,08	13,89
Ginásio Vilacondense	30,00	0,00
Leixões S.C	33,18	2,52
Marítimo	31,11	3,33
Ribeirense	29,56	3,77
S.C.Espinho	39,00	8,75
S.L.Benfica	41,50	4,74
Vitória Sport Clube	45,00	4,26
<b>Total</b>	<b>35,68</b>	<b>8,11</b>

Analisando o Gráfico V relativamente ao número de treinos semanais verificamos que os atletas realizam entre 3 e 10 treinos, sendo que maioria (77,4%) treina semanalmente 5 a 8 vezes.

Gráfico V - Frequências relativas ao número de treinos semanais



Analisando o quadro 10, verificamos que a equipa com a média de treinos mais elevada é da A.A.Antigos Alunos ( $M=8.86$ ;  $Dp=1,77$ ) e a equipa com menor número de treinos semanais é A.A.Espinho com cerca de 4 treinos semanais.

Analisando o total de atletas, estes treinam semanalmente 6 vezes. As diferenças entre o número de treinos pode ser influenciada pelos atletas profissionais e que treinam normalmente 2 vezes por dia.

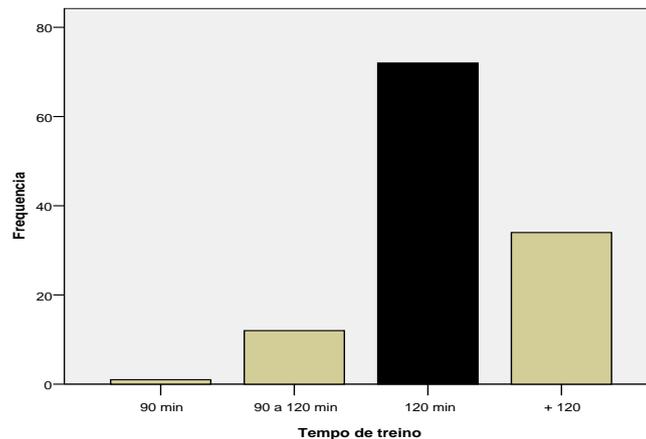
Quadro 10 - Médias e desvios padrão do número de treinos semanais, por equipa

<b>Número de treinos semanais</b>		
<b>Equipa</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
A.A.Espinho	4,08	0,51
A.A.Antigos Alunos	8,86	1,77
A.A.Coimbra	5,91	1,44
Castêlo da Maia G.C	7,50	0,57
Esmoriz G.C	6,75	1,21
Ginásio Vilacondense	4,92	0,28
Leixões S.C	4,91	0,53
Marítimo	7,00	1,22
Ribeirense	7,67	1,41
S.C.Espinho	6,70	1,33
S.L.Benfica	7,70	2,40
Vitória Sport Clube	7,25	0,75
<b>Total</b>	<b>6,41</b>	<b>1,78</b>

Através da análise do gráfico VI, verifica-se que 72 atletas (60,5% do total da amostra) frequentam sessões de treino com a duração de 120 minutos. Os treinos variam entre um mínimo de 90 e mais de 120 minutos.

Dos 119 atletas apenas 13 (10,9%) realizam sessões de treino com duração até 120 minutos e 34 treinam mais de 2 horas.

Gráfico VI - Frequências relativas ao tempo de treino por sessão



Quanto à frequência dos atletas que participam em + de 50% dos jogos, verificamos no quadro 13 que 66,4% estão dentro desta condição, revelando que 40 dos atletas avaliados nem sempre fazem parte das escolhas do treinador para alinhar no 6 inicial das suas equipas ao longo da época.

Quadro 11 - Frequências de atletas que alinham em +50% dos jogos

Alinha em +50% dos jogos	Frequência	%
Sim	79	66,4
Não	40	33,6

No quadro 12 podemos verificar que do total de 119 atletas, 16 (13,4%) já conquistaram o título de campeão nacional na divisão A1, ao contrário da grande maioria (64,7%) que embora já tivessem conquistado troféus de menor dimensão competitiva, como a divisão A2 (19 atletas) nunca se sagraram campeões nacionais.

A registar que na divisão A1 actuam 7 campeões nacionais brasileiros.

Quadro 12 - Frequências e percentagem de atletas que já conquistaram um título nacional

Campeão Nacional	Frequência	%
Nenhum	77	64,7
A1	16	13,4
A2	19	16,0
Brasileiro	7	5,9

Os dados do quadro 13 indicam que 38 atletas já tiveram internacionalizações pelo seu país, representando 32% do total da amostra

Quadro 13 - Frequências e percentagem de atletas internacionais

Internacional	Frequência	%
Sim	81	68
Não	38	32

O quadro 14 revela que 41 atletas que actuam neste campeonato já tiveram contacto com um psicólogo do desporto e os restantes 78 nunca trabalharam com nenhum.

Quadro 14 - Frequências relativas ao trabalho com psicólogo do desporto

Trabalho com Psicólogo do Desporto	Frequência	%
Sim	41	34,5
Não	78	65,5

Ao analisarmos as equipas que actuam na divisão máxima do voleibol em Portugal, constatamos que o Esmoriz G.C, o S.C.Espinho e o Vitória Sport Clube são os clubes com maior número de atletas que trabalharam com um psicólogo desportivo (n=5). As restantes equipas possuem de 1 a 4 atletas que, em algum momento, já contactaram com um psicólogo desta área.

Quadro 15 - Frequências relativas ao trabalho com psicólogo do desporto, por equipa

Trabalho com psicólogo do desporto		
Equipa	Frequência	%
A.A.Espinho	3	7,0
A.A.Antigos Alunos	4	10,0
A.A.Coimbra	4	10,0
Castêlo da Maia G.C	3	7,0
Esmoriz G.C	5	12,0
Ginásio Vilacondense	4	10,0

<b>Leixões S.C</b>	2	5,0
<b>Marítimo</b>	3	7,0
<b>Ribeirense</b>	1	2,0
<b>S.C.Espinho</b>	5	12,0
<b>S.L.Benfica</b>	2	5,0
<b>Vitória Sport Clube</b>	5	12,0

Quadro 16 - Estatística Descritiva do Questionário de Experiências Atléticoas

<b>FACTOR</b>	<b>Amplitude</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
<b>Confronto com a adversidade</b>	1-12	7,27	2,10
<b>Treinabilidade</b>	4-12	9,24	2,02
<b>Concentração</b>	3-12	8,15	2,08
<b>Confiança e motivação para a realização</b>	4-12	8,52	1,81
<b>Formulação de objectivos e preparação mental</b>	1-12	6,80	2,57
<b>Rendimento máximo sobre pressão</b>	2-12	8,80	2,28
<b>Ausência de preocupações</b>	0-12	6,83	2,62
<b>Recursos pessoais de confronto</b>	33-82	55,62	9,09

Na análise ao quadro 16, observamos que relativamente às habilidades psicológicas a treinabilidade obtém os valores médios mais elevados (Média=9.24;Dp=2,02), seguida do rendimento máximo sobre pressão (M=8.80;Dp=2,28) e da confiança e motivação para a realização (M=8.52;Dp=1,81), o que nos indica que os atletas manifestam disponibilidade, predisposição para suportar as cargas de treino e interiorizar o que lhes é transmitido. Nos momentos de pressão competitiva, sentem-se mais desafiados do que ameaçados, alcançando bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva.

Os valores médios mais baixos são verificados na formulação de objectivos e preparação mental (M=6.80;Dp=2,57) e na ausência de preocupações (M=6.83; Dp=2,52), dados estes que nos revelam que os atletas não estabelecem metas a curto prazo para o treino, nem para a competição e também não se preocupam com o que as outras pessoas pensam da sua prestação competitiva.

Quadro 17 - Estatística descritiva do Questionário de Reacções à Competição

<b>FACTOR</b>	<b>Amplitude</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
Escala de ansiedade somática	9-23	12,56	3,17
Preocupação	7-25	11,96	3,55
Perturbação da concentração	5-13	7,08	1,90

Relativamente às sub-escalas do traço de ansiedade presentes no quadro 17 os valores médios mais elevados verificam-se na escala de ansiedade somática ( $M=12.56;Dp=3,17$ ), sendo que o valor médio mais baixo cabe à perturbação da concentração ( $Média=7.08;Dp=1,90$ ).

Quadro 18 - Estatística descritiva do Questionário de Estado de Ansiedade

<b>FACTOR</b>	<b>Amplitude</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
Ansiedade Cognitiva	9-31	15,48	4,65
Ansiedade Somática	9-23	12,86	3,14
Auto-confiança	16-32	27,04	3,70

No quadro 18 temos os valores médios das sub-escalas do estado de ansiedade, onde verificamos que a ansiedade somática tem os valores médios mais baixos ( $M=12.86;Dp=3,14$ ) e a auto-confiança obtêm os valores médios mais elevados ( $M=27.04;Dp=3.70$ ). Assim, os atletas têm uma interpretação facilitativa para os itens relativos à autoconfiança.

## **2. CORRELAÇÃO ENTRE AS DIMENSÕES DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS, O TRAÇO DE ANSIEDADE E ESTADO DE ANSIEDADE**

As correlações efectuadas neste estudo foram realizadas através do cálculo do Coeficiente de Pearson, cujos resultados serão apresentados de seguida.

Quadro 19 - Correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas, o traço de ansiedade e o estado de ansiedade

<i>Habilidades Psicológicas</i>	<i>Traço de Ansiedade</i>			<i>Estado de Ansiedade</i>		
	<i>Ansiedade Somática</i>	<i>Preocupação</i>	<i>Perturbação da Concentração</i>	<i>Ansiedade Cognitiva</i>	<i>Ansiedade Somática</i>	<i>Auto-confiança</i>
Confronto com a adversidade	-0,195*	-0,230*	-0,125	-0,128	-0,176	-0,291**
Treinabilidade	-0,204*	-0,191*	-0,355**	-0,083	-0,116	0,053
Concentração	-0,169	-0,340**	-0,283**	-0,273**	-0,190*	0,440**
Confiança e motivação para a realização	0,003	-0,244*	-0,220*	-0,283**	-0,045	0,337**
Formulação de objectivos e preparação mental	-0,051	-0,024	-0,210*	-0,132	-0,213*	0,402**
Rendimento máximo sobre pressão	-0,091	-0,285**	-0,100	-0,157	-0,201*	0,387**
Ausência de preocupações	-0,306*	-0,627**	-0,109	-0,404**	-0,148	0,225*
Recursos pessoais de confronto	-0,254*	-0,468**	-0,333**	-0,361*	-0,272**	0,523**

\*\* P &lt; 0,01 \*P &lt; 0,05

Os dados do quadro 19 demonstram a existência de correlações negativas e significativas das dimensões, treinabilidade, concentração confiança e motivação para a realização, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto com as sub-escalas do traço de ansiedade e com as sub-escalas do estado de ansiedade, à excepção da auto-confiança, cujas correlações estabelecidas são positivas e muito significativas com todas as dimensões. Estes dados levam-nos assim a crer que quanto menores são as manifestações destas dimensões das habilidades psicológicas mais elevados são os níveis de traço e estado de ansiedade, com excepção da auto-confiança que é mais elevada.

Orbach et al. (1997) num estudo com praticantes de futebol concluíram que os atletas com elevados índices de auto-confiança têm uma melhor performance em situações com elevada ansiedade cognitiva e que esta elevada auto-confiança contribui para a percepção dos sintomas ansiogénicos como facilitativos para a performance desportiva.

Há ainda a assinalar correlações negativas e significativas da dimensão confiança e motivação para a realização com as sub-escalas preocupação e perturbação da concentração do traço de ansiedade competitivo. A dimensão treinabilidade estabelece correlações negativas e significativas com as sub-escalas do traço de ansiedade competitivo.

Maynard et al. (1995) num estudo com jogadores de futebol concluiu que reduções nos níveis de ansiedade estavam associadas à interpretação positiva dos sintomas ansiogénicos e ao aumento significativo da auto-confiança.

### 3. RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A IDADE

Quadro 20 - Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade

<i>Habilidades Psicológicas</i>	<i>Idade</i>
Confronto com a adversidade	0,200*
Treinabilidade	0,004
Concentração	0,281**
Confiança e motivação para a realização	0,246**
Formulação de objectivos e preparação mental	0,145
Rendimento máximo sobre pressão	0,163
Ausência de preocupações	0,190*
Recursos pessoais de confronto	-0,298**
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	-0,164
Preocupação	-0,293**
Perturbação da concentração	-0,263**
<b>Estado de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Cognitiva	-0,187*
Ansiedade Somática	-0,133
Auto-confiança	-0,344**

\*\* P < 0,01 \*P < 0,05

No quadro 20 observamos que as correlações positivas significativas estabelecidas com a idade são: confronto com a adversidade (p= 0,200), a concentração (p= 0,281\*\*), confiança e motivação para a realização (p=0,246\*\*), e ausência de preocupação (p=0,190\*). Observamos também correlações negativas e significativas na

sub-escala preocupação ( $p = -0,293^{**}$ ) e perturbação da concentração ( $p = -0,263^{**}$ ) para o traço de ansiedade competitiva. Relativamente a ansiedade estado encontramos correlações negativas na sub-escala ansiedade cognitiva ( $p = -0,187^*$ ) e auto-confiança ( $p = -0,344^{**}$ ). Relacionando estes resultados com os valores mais médios mais elevados e mais baixos podemos depreender que os atletas à medida que envelhecem têm menos preocupações com a sua performance, podendo existir uma tendência para o traço de ansiedade diminuir e têm menos capacidade para lidar com os desafios e exigências da competição, piorando conseqüentemente a sua performance competitiva.

#### 4. RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA NA MODALIDADE

Quadro 21 - Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na modalidade

<i>Habilidades Psicológicas</i>	<i>Anos de experiência na modalidade</i>
Confronto com a adversidade	0,156
Treinabilidade	0,012
Concentração	0,197*
Confiança e motivação para a realização	0,160
Formulação de objectivos e preparação mental	0,115
Rendimento máximo sobre pressão	0,175
Ausência de preocupações	0,190*
Recursos pessoais de confronto	0,228**
<b><i>Traço de Ansiedade Competitiva</i></b>	
Ansiedade Somática	-0,164
Preocupação	-0,293**
Perturbação da concentração	-0,263**
<b><i>Estado de Ansiedade Competitiva</i></b>	
Ansiedade Cognitiva	-0,187*
Ansiedade Somática	-0,133
Auto-confiança	0,290**

\*\*  $P < 0,01$  \*  $P < 0,05$

Ao nível dos anos de experiência na modalidade, o quadro 21 revela-nos que esta variável tem relações positivas e significativas com a concentração ( $p = 0,197^*$ ), ausência de preocupações ( $p = 0,190^*$ ), recursos pessoais de confronto ( $p = 0,228^*$ ) e auto-confiança ( $p = 0,290^{**}$ ). As correlações negativas que podemos observar são ao

nível do traço de ansiedade competitiva na sub-escala preocupação ( $p=-0,293^{**}$ ) e perturbação da concentração ( $p=-0,263^{**}$ ). Existe também uma correlação negativa no estado de ansiedade, na sub-escala ansiedade cognitiva ( $p=-0,187^{*}$ ) com os anos de experiência na modalidade.

O que estes dados nos indicam é que os anos de experiência na modalidade tem influência sobretudo na preocupação com que os atletas encaram a competição ao longo do tempo, uma vez que à medida que os atletas acumulam mais anos de experiência revelam menos ansiedade cognitiva no momento da competição, tendência essa também revelada no traço de ansiedade. Os resultados destes atletas indicam que com o tempo, adquirem um conjunto de recursos que lhes permitem encarar a competição de uma forma menos ameaçadora do que os atletas com menos experiência.

Estes resultados estão de acordo com um estudo de Kioumourtzoglou et al. (1997), no qual concluíram que os atletas com mais anos de experiência apresentam níveis mais baixos de traço de ansiedade que os atletas mais novos, o que pode ser resultado do maior número de vivências ansiogénicas vividas ao longo da sua carreira desportiva, vivências essas com as quais aprenderam a lidar e a ultrapassar com mais facilidade.

Também Cruz e Caseiro (1996) concluíram que num estudo com atletas de voleibol que os atletas do escalão sénior (com mais anos de experiência) se revelaram mais aptos nas competências de controlo de ansiedade.

## 5. RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA NA DIVISÃO A1 NACIONAL

Quadro 22 - Correlação entre as Variáveis Psicológicas e os Anos de Experiência na Divisão A1 Nacional

<i>Habilidades Psicológicas</i>	<i>Anos na divisão A1 Nacional</i>
Confronto com a adversidade	0,096
Treinabilidade	0,015
Concentração	0,095
Confiança e motivação para a realização	-0,016
Formulação de objectivos e preparação mental	-0,058
Rendimento máximo sobre pressão	0,124
Ausência de preocupações	0,207*
Recursos pessoais de confronto	0,118

<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	-0,010
Preocupação	-0,141
Perturbação da concentração	-0,119
<b>Estado de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Cognitiva	-0,022
Ansiedade Somática	-0,040
Auto-confiança	0,240**

\*\* P< 0,01 \*P< 0,05

Ao nível dos anos de experiência na Divisão A1 Nacional, o que o quadro 22 nos mostra é que as correlações positivas estabelecidas são com a ausência de preocupação ( $p=0,207^*$ ) e na sub-escala auto-confiança do estado de ansiedade ( $p=0,240^{**}$ ), e que vem confirmar os dados do quadro anterior onde foi encontrado uma correlação positiva semelhante.

Quadro 23 - Correlação entre as Variáveis Psicológicas e o Número de Treinos

<b>Habilidades Psicológicas</b>	<b>Número de Treinos Semanais</b>
Confronto com a adversidade	0,166
Treinabilidade	0,094
Concentração	0,337**
Confiança e motivação para a realização	0,432**
Formulação de objectivos e preparação mental	0,393**
Rendimento máximo sobre pressão	0,172
Ausência de preocupações	-0,039
Recursos pessoais de confronto	0,366**
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	-0,004
Preocupação	-0,165
Perturbação da concentração	-0,178
<b>Estado de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Cognitiva	-0,272**
Ansiedade Somática	-0,090
Auto-confiança	0,201*

\*\* P< 0,01 \*P< 0,05

De acordo com os dados do quadro 23, existem correlações negativas e significativas entre o estado de ansiedade na sub-escala ansiedade cognitiva ( $p=-0,272^*$ )

e o número de treinos dos atletas para a dimensão das habilidades psicológicas. Existem também correlações positivas e significativa entre o número de treinos e a concentração ( $p=0,377^{**}$ ), confiança e motivação para a realização ( $p=0,432^{**}$ ), formulação de objectivos e preparação mental ( $p=0,393^{**}$ ), recursos pessoais de confronto ( $p=0,366^{**}$ ) e no estado de ansiedade competitiva na sub-escala auto-confiança. Analisando também os valores médios nestas dimensões, o número de treinos semanais, parece influenciar positivamente os atletas na medida em quanto mais treinos fazem maior é a concentração, mais confiantes e motivados ficam, com níveis de auto-confiança superiores, estabelecendo metas e preparando-se mentalmente para a competição. Relacionando estes dados com os valores médios da ansiedade estado competitiva, principalmente da ansiedade cognitiva verificamos que estes diminuem à medida que o número de treinos aumenta.

## 6. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE

Quadro 24 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (ANOVA Oneway)

<i>Habilidades Psicológicas</i>	<i>Idade</i>
Confronto com a adversidade	0,027*
Treinabilidade	0,482
Concentração	0,006**
Confiança e motivação para a realização	0,085
Formulação de objectivos e preparação mental	0,413
Rendimento máximo sobre pressão	0,388
Ausência de preocupações	0,193
Recursos pessoais de confronto	0,014*
<b><i>Traço de Ansiedade Competitiva</i></b>	
Ansiedade Somática	0,088
Preocupação	0,020*
Perturbação da concentração	0,060
<b><i>Estado de Ansiedade Competitiva</i></b>	
Ansiedade Cognitiva	0,191
Ansiedade Somática	0,301
Auto-confiança	0,004**

\*\* P< 0,01 \*P< 0,05

O quadro 24 revela-nos os dados resultantes dos testes “anova oneway” onde podemos verificar que surgem diferenças estatisticamente significativas em função da idade nas dimensões confronto com a adversidade ( $p=0,027$ ), concentração ( $p=0,006$ ), recursos pessoais de confronto ( $p=0,014$ ) bem como no traço de ansiedade competitiva na sub-escala preocupação ( $p=0,020$ ). Relativamente ao estado de ansiedade encontram-se diferenças ao nível da auto-confiança ( $p=0,004$ )

Com o intuito de verificar entre que idades se notaram diferenças estatisticamente significativas foi utilizado o teste *post hoc* “Turkey HSD”.

Sendo assim e de acordo com o quadro 25, o teste “Tuckey HSD” revelou a existência de diferenças estatisticamente significativas na dimensão confronto com a adversidade, concentração entre os atletas com idades entre os 17 e os 20 anos e os atletas com mais de 30 anos de idade ( $p=0,020$ ), tal os atletas entre os 21 e 24 anos com os atletas mais velhos ( $p=0,010$ ), na dimensão recursos pessoais de confronto o referido teste apontou diferenças entre os atletas dos 17 aos 20 anos e os atletas com idades com mais de 30 ( $p=0,019$ ) e os atletas entre os 21 e os 24 e os atletas com mais de 30 anos ( $p=0,035$ ). Relativamente à sub-escala auto-confiança do estado de ansiedade o teste “Tuckey HSD” revelou diferença estatisticamente significativas nos mesmos grupos referidos anteriormente.

Estes resultados são ainda apoiados pelos valores médios mais altos nas dimensões confiança e motivação para a realização que são conseguidos pelos atletas com mais de 30 anos, atletas estes que obtêm os valores médios mais baixos na sub-escala preocupação do traço de ansiedade competitiva, o que nos leva a crer que quanto mais velho for um atleta maior será a sua capacidade para permanecer positivo, entusiasmado e calmo recuperando facilmente dos erros cometidos, bem como mais confiante para trabalhar sempre ao máximo das suas capacidades, quer seja no treino, quer seja em competição.

Estes resultados estão de acordo com um estudo de Cruz e Caseiro (1996) onde os autores revelam que os atletas seniores estudados obtiveram diferenças significativas nas competências de controlo da ansiedade em comparação com os atletas juniores da mesma amostra.

Quadro 25 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))

Habilidades Psicológicas	Idade dos Atletas	Teste	Sig.
Confronto com a adversidade	17-20	+30	a 0,020*
	21-24	+30	a 0,010*
Concentração	17-20	+30	a 0,020*
	21-24	+30	a 0,010*
Recursos pessoais de confronto	17-20	+30	a 0,019*
	21-24	+30	a 0,035*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>			
Preocupação	17-20	+30	a 0,035
<b>Estado de Ansiedade Competitiva</b>			
Auto-confiança	17-20	+30	a 0,026*
	21-24	+30	a 0,004**

\*\* P< 0,01 \*P< 0,05

## 7. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA NA MODALIDADE

Quadro 26 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da experiência (ANOVA Oneway)

Habilidades Psicológicas	Anos Experiência na Modalidade
Confronto com a adversidade	0,072
Treinabilidade	0,419
Concentração	0,071
Confiança e motivação para a realização	0,213
Formulação de objectivos e preparação mental	0,100
Rendimento máximo sobre pressão	0,416
Ausência de preocupações	0,822
Recursos pessoais de confronto	0,021*

<b><i>Traço de Ansiedade Competitiva</i></b>	
Ansiedade Somática	0,124
Preocupação	0,135
Perturbação da concentração	0,106
<b><i>Estado de Ansiedade Competitiva</i></b>	
Ansiedade Cognitiva	0,146
Ansiedade Somática	0,363
Auto-confiança	0,007**

\*\* P < 0,01 \*P < 0,05

A análise de variância relativa à variável anos de experiência explícita no quadro 26 mostra-nos os resultados para a amostra em estudo, revelando-nos duas diferenças estatisticamente significativas, nas dimensões recursos pessoais de confronto ( $p=0,021$ ) e na sub-escala auto-confiança ( $p=0,007$ ) no estado de ansiedade competitiva.

Os resultados dos testes Post-hoc (quadro 27) relativos às diferenças estatisticamente significativas reveladas, mostram-nos que as diferenças na dimensão recursos pessoais de confronto se fazem sentir entre os atletas que praticam a modalidade entre 2 e 8 anos e os atletas que têm mais de 19 anos de experiência no voleibol ( $p=0,039$ ) e ainda, os atletas com a 14 a 18 anos de experiência com os mais experientes na modalidade ( $p=0,022$ ). Estes dados revelam que os atletas com mais de 19 anos de experiência são aqueles melhor preparados para as exigências competitivas. Relativamente à sub-escala auto-confiança do estado de ansiedade competitiva o teste “Tuckey HSD” indica-nos que as diferenças se situam entre os atletas que praticam a modalidade com uma experiência entre os 9 e os 13 anos e os atletas que praticam há mais de 19 anos ( $p=0,004$ ). Tais diferenças são visíveis entre as classes dos 14 aos 18 anos com os praticantes mais velhos ( $p=0,029$ ).

Na comparação destes resultados com os valores médios mais altos e mais baixos, podemos observar que na sub-escala ansiedade somática do estado de ansiedade competitiva são efectivamente os atletas com menos anos de experiência, aqueles que sentem mais sintomas ansiogénicos, enquanto que relativamente à dimensão rendimento máximo sobre pressão são os atletas que têm mais de 19 anos de experiência que apresentam maiores níveis de rendimento competitivo.

Kioumourtzoglou et al. (1997) num estudo com atletas de várias modalidades concluiu que os atletas mais velhos (com mais anos de prática) tinham maior capacidade

de rendimento sobre pressão, maior ausência de preocupações e maiores índices de auto-eficácia que os atletas do escalão mais novo.

Gould (1992) concluiu que os atletas mais bem sucedidos são aqueles que possuem níveis mais elevados de concentração, níveis mais elevados de auto-confiança, mais pensamentos orientados para a tarefa, melhor definição de objectivos e níveis mais baixos de ansiedade que se reflectem por sua vez em níveis mais elevados de recursos pessoais de confronto do atleta perante a competição.

Quadro 27 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))

Habilidades Psicológicas	Experiência na Modalidade	Teste	Sig.	
Recursos pessoais de confronto	2-8	+19	a	0,039*
	14-18	+19	a	0,022*
<b>Estado de Ansiedade Competitiva</b>				
Auto-confiança	9-13	+19	a	0,004**
	14-18	+19	a	0,029*

\*\* P < 0,01 \*P < 0,05

## 8. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA NA DIVISÃO A1 NACIONAL

Quadro 28 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da experiência (ANOVA Oneway)

Habilidades Psicológicas	Anos Experiência na A1 Nacional
Confronto com a adversidade	0,457
Treinabilidade	0,707
Concentração	0,162
Confiança e motivação para a realização	0,370
Formulação de objectivos e preparação mental	0,196
Rendimento máximo sobre pressão	0,110
Ausência de preocupações	0,211
Recursos pessoais de confronto	0,207
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	0,938
Preocupação	0,289
Perturbação da concentração	0,336

<b>Estado de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Cognitiva	0,803
Ansiedade Somática	0,154
Auto-confiança	0,003**

\*\* P< 0,01 \*P< 0,05

No quadro 28 os resultados relativos aos anos de experiência na Divisão A1 Nacional revelam-nos que a única diferença estatisticamente significativa que se estabelece é com a sub-escala auto-confiança ( $p=0,003$ ), do estado de ansiedade competitiva, o que pressupõe que os anos de experiência na principal Divisão Nacional não são determinantes para o domínio da maioria das habilidades psicológicas nem para níveis mais elevados de traço e de estado de ansiedade.

Com o intuito de verificar entre que idades se notaram diferenças estatisticamente significativas foi utilizado o teste *post hoc* “Games Howel”.

O quadro 29 indica as diferenças significativas na dimensão auto-confiança da sub-escala ansiedade relativamente aos anos de experiência na A1. Os dados revelam que os atletas com menos tempo nesta divisão, entre os 0 e os 4 anos e entre os 5 e 10 anos apresentam uma menor auto-confiança relativamente aos mais experientes, com mais de 11 anos ( $p=0,001$ ;  $p=0,006$ ).

Comparando estes resultados com os valores médios mais altos e mais baixos, verificamos que os atletas com mais tempo na Divisão A1 têm valores médios mais elevados em todas as dimensões das habilidades psicológicas, menos nas sub-escalas estado e traço de ansiedade competitiva.

Cruz e Barbosa (1997) onde avaliaram atletas de andebol verificaram que os atletas de elite demonstraram ainda níveis mais baixos de “medo de falharem em momentos decisivos”, uma menor ansiedade cognitiva (preocupação) e também uma menor percepção de ameaça na competição desportiva.

Quadro 29 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na A1 Nacional (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))

Habilidades Psicológicas	Experiência na A1	Teste	Sig.
<b>Estado de Ansiedade Competitiva</b>			
Auto-confiança	0-4	+11	b 0,001**
	5-10	+11	b 0,006**

\*\* P< 0,01 \*P< 0,05

## 9. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA POSIÇÃO ESPECÍFICA EM CAMPO

Quadro 30 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição específica em campo (ANOVA Oneway)

<i>Habilidades Psicológicas</i>	<i>Posição em Campo</i>
Confronto com a adversidade	0,202
Treinabilidade	0,370
Concentração	0,375
Confiança e motivação para a realização	0,380
Formulação de objectivos e preparação mental	0,069
Rendimento máximo sobre pressão	0,863
Ausência de preocupações	0,049*
Recursos pessoais de confronto	0,584
<b><i>Traço de Ansiedade Competitiva</i></b>	
Ansiedade Somática	0,118
Preocupação	0,460
Perturbação da concentração	0,148
<b><i>Estado de Ansiedade Competitiva</i></b>	
Ansiedade Cognitiva	0,088
Ansiedade Somática	0,056
Auto-confiança	0,083

\*\* P< 0,01 \*P< 0,05

Através da análise do quadro 31, verificar-se que houve apenas uma diferença estatisticamente significativas ( $p=0,049$ ) ao nível das habilidades psicológicas para a variável ausência de preocupações, diferença esta que não se verificou com a aplicação do teste *post hoc* “Games Howel”.

Num estudo semelhante com 83 atletas juniores e seniores Cruz e Caseiro (1996) encontraram resultados semelhantes no Voleibol de alta competição em Portugal, onde não encontraram quaisquer diferenças nas competências psicológicas em função do posto específico dos atletas.

Comparando estes resultados do quadro 31 com os valores médios mais altos e mais baixos, verificamos que os atacantes são os jogadores com valores médios de traço de ansiedade competitiva nas suas sub-escalas, ansiedade somática ( $M=12,96$ ), preocupação ( $M=12,23$ ) e perturbação da concentração ( $M=7,30$ ). Estes valores vão ao encontro da especificidade da posição, pois estes atletas executam uma acção de

finalização e esta pode encontrar um bloco, bloco duplo e outras movimentações da equipa adversária que influencia a concentração, aumentando assim os níveis de preocupação, revelando mais sintomas relativos à componente somática da ansiedade traço.

O jogador que ocupa a posição de líbero possui o valor médio mais alto para a ansiedade estado na sua dimensão cognitiva ( $M=16,82$ ) e somática ( $M=13,52$ ). No estudo de Lettnin et al (2006) de acordo com as posições de especialização os líberos também obtiveram níveis mais altos de ansiedade-estado cognitiva e somática das demais posições. Uma vez que este é um jogador especialista na defesa, este assume particular importância na resolução dos jogos. Num estudo de Almeida (2004) “*a recepção estar sistematicamente má*”, é a situação mais stressante para os líberos mais novos.

Relativamente ao jogador distribuidor, constatamos que é nesta posição específica que os valores de auto-confiança são mais elevados ( $M=28,0$ ). Sabendo que a maioria das vezes o jogo passa pelo distribuidor e este decide qual o local para onde o ataque se vai realizar, os dados revelam que este jogador confia nas suas capacidades e acredita no sucesso futuro da sua acção na partida.

Quadro 31 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da Posição Específica (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))

Habilidades Psicológicas	Posição em Campo	Teste	Sig.
Recursos pessoais de confronto	Atacante Distribuidor	b	0,081

\*\* P< 0,01 \*P< 0,05

## 10. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO LOCAL DE JOGO (CASA/FORA)

Quadro 32 - Diferenças entre o local de jogo e as variáveis psicológicas (Test t)

Habilidades Psicológicas	Teste de Levene	Sig
Confronto com a adversidade	0,418	0,611
Treinabilidade	0,023*	0,556
Concentração	0,328	0,036

Confiança e motivação para a realização	0,880	0,021*
Formulação de objectivos e preparação mental	0,080	0,174
Rendimento máximo sobre pressão	0,528	0,571
Ausência de preocupações	0,095	0,185
Recursos pessoais de confronto	0,036*	0,184
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>		
Ansiedade Somática	0,557	0,131
Preocupação	0,460	0,488
Perturbação da concentração	0,262	0,361
<b>Estado de Ansiedade Competitiva</b>		
Ansiedade Cognitiva	0,902	0,158
Ansiedade Somática	0,459	0,714
Auto-confiança	0,658	0,175

\*\* P< 0,01 \*P< 0,05

Através da análise do quadro 32 verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas para a treinabilidade ( $p=0,023$ ), confiança e motivação para a realização ( $p=0,021$ ), recursos pessoais de confronto ( $p=0,036$ ) relativamente ao local do jogo e as diferentes dimensões das competências psicológicas.

Assim e avaliando os resultados, o local do jogo não parece determinante para o domínio da maioria das habilidades psicológicas nem para níveis mais elevados de traço e de estado de ansiedade. No entanto os atletas que actuaram em “casa” estavam mais positivamente motivados, mais disponíveis a absorver informação e reagindo positivamente a críticas, revelando mais estratégias para confrontar a competição desportiva.

Estes resultados vêm ao encontro de Bray e Martin (2003) quando referem que apesar da disparidade de resultados, em várias investigações, os atletas que actuam em “casa” experimentam estados psicológicos mais positivos e níveis de ansiedade (cognitiva e somática) inferiores quando comparados aos valores dos mesmos atletas quando actuam fora. No entanto ainda são poucos os estudos acerca da influência do local do jogo nos estados psicológicos dos atletas para que se possam tirar conclusões mais profundas.

## 11. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DE SER INTERNACIONAL

Quadro 33 – Diferenças entre as internacionalizações e as variáveis psicológicas (Test t)

<i>Habilidades Psicológicas</i>	<i>Teste de Levene</i>	<i>Sig</i>
Confronto com a adversidade	0,052	0,085
Treinabilidade	0,768	0,182
Concentração	0,124	0,182
Confiança e motivação para a realização	0,982	0,277
Formulação de objectivos e preparação mental	0,521	0,495
Rendimento máximo sobre pressão	0,985	0,068
Ausência de preocupações	0,343	0,762
Recursos pessoais de confronto	0,023*	0,104
<b><i>Traço de Ansiedade Competitiva</i></b>		
Ansiedade Somática	0,004**	0,043
Preocupação	0,223	0,835
Perturbação da concentração	0,977	0,662
<b><i>Estado de Ansiedade Competitiva</i></b>		
Ansiedade Cognitiva	0,777	0,906
Ansiedade Somática	0,592	0,962
Auto-confiança	0,218	0,219

\*\* P < 0,01 \*P < 0,05

A análise realizada aos valores da experiência internacional sénior no quadro 33 revelou diferenças estatisticamente significativas nas dimensões recursos pessoais de confronto ( $p=0,023$ ) das habilidades mentais e na ansiedade somática ( $p=0,004$ ).

Entre atletas internacionais e os que nunca foram, as diferenças ao nível da ansiedade traço e estado competitiva é quase nula, distinguindo-se na auto-confiança os atletas com mais experiência internacional ( $p=0,004$ ). Estes atletas parecem ter mais estratégias para confrontar a competição desportiva, interpretando a ansiedade somática de uma forma “positiva”.

Um estudo de Cruz (1996) vem ao encontro dos resultados anteriores no que diz respeito às diferenças em função da experiência internacional, os resultados obtidos mostram-nos que os atletas com muita experiência internacional tem uma maior capacidade para controlar a ansiedade competitiva e a auto-confiança que os atletas com alguma ou nenhuma experiência internacional.



## CAPITULO VI - CONCLUSÕES

Os resultados dos estudos diferenciais e correlacionais, em função das variáveis diferenciadoras da amostra (idade, anos de experiência na modalidade, tempo na divisão A1, número de treinos, local do jogo, posto específico e internacionalizações), corroboram os resultados de alguns estudos anteriormente revistos. Assim, os resultados do estudo relativos à caracterização psicológica dos atletas estudados mostram-nos que as habilidades psicológicas com valores mais elevados dos atletas de voleibol são a treinabilidade ( $M=9,24$ ) e o rendimento máximo sobre pressão ( $M=8,86$ ), o que significa que estes atletas demonstram grande disponibilidade para a aprendizagem, capacidade para treinar e que nas situações de pressão competitiva, sentem-se mais desafiados do que ameaçados, alcançando bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva.

Por outro lado as habilidades psicológicas com os menores valores são a formulação de objectivos e preparação mental ( $M=6,80$ ) e a ausência de preocupações ( $M=6,83$ ), o que nos leva a crer que os atletas não têm hábito de estabelecer metas a atingir a curto prazo, assim como, não realizam qualquer tipo de preparação mental para a competição e não se preocupam com o que as outras pessoas possam pensar da sua prestação, não tendo assim qualquer tipo de pressão quanto aos erros que possa cometer.

Quanto ao traço de ansiedade verificámos que os atletas apresentam níveis mais elevados de ansiedade somática, contrastando com a perturbação da concentração, onde se verificaram os valores mais baixos, o que está de acordo com os resultados acima descritos e que revela que os atletas em estudo conseguem, de facto, manter a concentração e focalização nos treinos e na competição.

Por sua vez no estado de ansiedade competitiva a sub-escala com valores mais elevados é a auto-confiança, e a sub-escala com valores mais baixos é a ansiedade somática, o que de certa forma surge em confronto com os dados do traço de ansiedade, porque se por um lado os atletas revelam elevados níveis de ansiedade somática no traço de ansiedade, quando é chegado o momento do jogo esta ansiedade somática não se faz sentir, o que nos leva a crer que os atletas não percebem as mudanças na activação fisiológica durante os momentos competitivos. Por outro lado as habilidades psicológicas com os menores valores são a formulação de objectivos e preparação mental ( $M=6,80$ ) e a ausência de preocupações ( $M=6,83$ ), o que nos leva a crer que os

atletas não têm hábito de estabelecer metas a atingir a curto prazo, assim como, não realizam qualquer tipo de preparação mental para a competição e não se preocupam com o que as outras pessoas possam pensar da sua prestação, não tendo assim qualquer tipo de pressão quanto aos erros que possa cometer. Isto é, antes de uma competição, os jogadores sentem-se calmos, seguros e à vontade em relação à competição que se vai realizar, acreditando que são capazes de enfrentar o desafio e de ter uma boa actuação (manifestações de elevada autoconfiança). Por outro lado, sentem-se ligeiramente tensos e apreensivos com a competição (manifestações de moderada ansiedade somática), assim como ligeiramente preocupados, com poucas dúvidas sobre si mesmo, sem medo de perder e com elevadas expectativas, de eficácia pessoal, em atingir o seu objectivo, que é, ganhar a competição (manifestações de moderada ansiedade cognitiva).

Relativamente à relação entre as habilidades psicológicas, o traço de ansiedade e o estado de ansiedade há a dizer que nos atletas de voleibol uma menor manifestação do domínio das habilidades psicológicas está intimamente ligada com níveis mais elevados de traço e de estado de ansiedade, com excepção para a auto-confiança que se relaciona de forma significativa e positiva com as habilidades psicológicas, levando-nos a concluir que quanto mais habilidades psicológicas o atleta utilizar/dominar mais auto-confiante estará no momento da competição. Sendo assim a primeira hipótese é parcialmente rejeitada.

Verifica-se para a hipótese dois que existe correlação positiva e significativa entre a idade e confronto com a adversidade, a concentração, confiança e motivação para a realização, ausência de preocupação e auto-confiança. Existem também correlações negativas e significativas na sub-escala preocupação e perturbação da concentração para o traço de ansiedade competitiva. Relativamente a ansiedade estado encontramos correlações negativas na sub-escala ansiedade cognitiva. De um modo geral os resultados indicam que à medida que os atletas envelhecem, têm menos preocupações com a sua performance, parecendo existir uma tendência para o traço de ansiedade diminuir.

A terceira hipótese relaciona as variáveis psicológicas e os anos de experiência e é parcialmente aceite, na medida em que, são identificadas correlações significativas e positivas com as habilidades psicológicas e auto-confiança, e correlações negativas e significativas com o traço e estado de ansiedade, concluindo-se que os atletas com mais anos de experiência revelam menos preocupações relativas à competição, tendência esta

que se reflecte no facto de os atletas mais experientes evidenciarem menos ansiedade cognitiva no momento competitivo.

A hipótese quatro, que estabelecia a inexistência de uma relação entre os anos de experiência na Divisão A1 Nacional e as variáveis psicológicas é quase totalmente aceite, visto que apenas existem duas correlações positivas estabelecida, com a ausência de preocupações e com a auto-confiança na sub-escala do estado de ansiedade competitiva. Podemos supor que com uma maior experiência na Divisão A1 de um atleta, menor será a sua preocupação em relação aos momentos competitivos, tendência esta já revelada na hipótese anterior.

A quinta hipótese diz respeito à possível inexistência de uma relação entre as variáveis psicológicas e o número de treinos semanais. Esta hipótese é parcialmente rejeitada, sendo que se estabelecem correlações, positivas e significativas entre o número de treinos e a concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, recursos pessoais de confronto e no estado de ansiedade competitiva na sub-escala auto-confiança. Existe também uma correlação negativa e significativa entre o estado de ansiedade na sub-escala ansiedade cognitiva e o número de treinos. Assim com o aumento do número de treinos a ansiedade estado competitiva, principalmente a ansiedade cognitiva diminui, e a auto-confiança aumenta aquando da competição.

Por sua vez a sexta hipótese é relativa às diferenças estabelecidas entre a idade e as variáveis psicológicas. Esta hipótese é parcialmente rejeitada, uma vez que as diferenças se manifestam entre a variável em estudo e as dimensões confronto com a adversidade, concentração, recursos pessoais de confronto bem como no traço de ansiedade competitiva na sub-escala preocupação. Relativamente ao estado de ansiedade encontram-se diferenças ao nível da auto-confiança.

Estes resultados são apoiados pela confirmação de que os atletas com mais de 30 anos têm menos preocupações com a competição e apresentam valores médios mais altos nas dimensões confiança e motivação para a realização e os valores mais baixos na sub-escala preocupação do traço de ansiedade competitiva.

A sétima hipótese é quase totalmente aceite, uma vez que as diferenças se assumem apenas com as dimensões recursos pessoais de confronto e na sub-escala auto-confiança para o estado de ansiedade competitiva.

A oitava hipótese reporta-nos para a possibilidade de não se verificarem diferenças entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na divisão A1,

hipótese esta quase totalmente aceite, visto que existe apenas uma diferença significativa estabelecida, com a dimensão auto-confiança, concluindo-se que os anos de experiência na 1ª Divisão Nacional não são determinantes para o domínio da quase totalidade das habilidades psicológicas nem para níveis mais elevados de traço e de estado de ansiedade.

A única diferença verificada em função do posto específico é relativa à ausência de preocupações, o que faz com que a nona hipótese seja quase totalmente aceite

Em contraste a décima hipótese é parcialmente rejeitada, na medida em que são detectadas diferenças estatisticamente significativas entre treinabilidade, confiança e motivação para a realização, recursos pessoais de confronto relativamente ao local do jogo e as diferentes dimensões das competências psicológicas. Podemos concluir que o local do jogo não é determinante para o domínio da maioria das habilidades psicológicas nem para níveis mais elevados de traço e de estado de ansiedade.

A décima primeira e última hipótese é parcialmente rejeitada uma vez que verificaram-se diferenças significativas entre a experiência internacional sénior e as dimensões recursos pessoais de confronto das habilidades mentais e na ansiedade somática. Podemos concluir que estes atletas parecem ter mais estratégias para confrontar a competição desportiva, interpretando a ansiedade somática de uma forma “positiva”.



## CAPITULO VII – BIBLIOGRAFIA

Almeida, M. (2004), Stress e estratégias de Coping no voleibol: Estudo exploratório na divisão A1 masculina e feminina", Dissertação de Mestrado. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, da Universidade do Porto.

Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 13, 1-26.

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): Centro de Estudos em Educação e Psicologia.

Behncke, L. (2004). *Mental skills training for sports: a brief review*

Bergeles N., Hatziharistos D. (2003) Interpersonal attraction as a measure of estimation of cohesiveness in elite volleyball teams. *Percept Mot Skills*, 81-91.

Bojikian, J. C. M. (2003) *Ensinando voleibol*. São Paulo: Phorte, 183p., cap. IV.

Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Re-examining the elusive anxiety performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.

Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148): Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148): Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Casal, H. M. V. (1998) *Personalidad y deporte*. Barcelona: Inde Publicaciones. Cap. III: Los rasgos de personalidad en; la actividad física y el deporte. 81-98.

Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.

Cruz, J. (1997). Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas em Atletas de Elite e de Alta Competição: Relação com o Sucesso Desportivo. *Psicologia aplicada ao Desporto e à Actividade Física - Teoria, Investigação e Intervenção - 1º Encontro Internacional*, 111-139.

Cruz, J., & Caseiro, J. (1997). Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In J. C. A. Gomes (Ed.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e intervenção*. Braga: Universidade do Minho.

Cruz, J. F. (1996a). *Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: um estudo da sua relação e impacto no rendimento e no sucesso desportivo*. Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 1, 161-192.

Cruz, J. F. (1996b). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga : Centro de Estudos em Educação e Psicologia – Universidade do Minho.

Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: A importância das competências e processos psicológicos*. Dissertação de doutoramento não publicada. Braga: Universidade do Minho.

De Rose Jr., D., Deschamps, S. R., e Korsakas, P. (2001). O jogo como fonte de stress no basquetebol infanto-juvenil. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1 (2), 36-44.

Dias, C. (2006), *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da sua importância, da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Tese de dissertação de Doutoramento. Universidade do Minho.

- Duda, L., Chi, L., Newton, L., Walling, D., & Calley, D. (1995). Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport. *International Journal of Sport Psychology and Exercise*, 26, 40-63.
- Eys, M. A., Hardy, J., Carron, A. W. & Beauchamp, M. R. (2003). The relationship between task cohesion and competitive state anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 66-76.
- Frohner, B. e Zimmermann, B. (1996). Tendencies in men's volleyball. *The Coach*, 4, 12-13.
- Gipson, M., Lowe, S., e Mackenzie, T. (1994). Sport psychology: improving performance. In, C. McGown (Ed), *Science of coaching volleyball* (pp. 23-45), Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Gomes, R., & Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, nº 16, 35-40.
- Gould, D., Eklund, R. C., e 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., e 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., e Diefenbach, K. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol.14, 172-204.

Gould, D.; Guinan, D.; Greenleaf, C.; Chung, Y. (2002). A Survey of U.S. Olympic Coaches: Variables Perceived to Have Influenced Athlete Performances and Coach Effectiveness. *The Sport Psychologist*, vol.16, nº3, 229-250.

Gould, D.; Guinan, D.; Greenleaf, C.; Medbery, R. e Peterson, K. (1999). Factores Affecting Olympic Performance: Perceptions of Athletes and Coaches from More and Less Successful Teams. *The Sport Psychologist*, vol.13, 371-394.

Gould, D., e Petlichkoff, L. (1990). Evaluating the Effectiveness of a Psychological Skills Educational Workshop. *The Sport Psychologist*, vol. 4, 249-260.

Gould, D., e Udry, E. (1994). Psychological Skills for Enhancing Performance: Arousal Regulation Strategies. *Medecine and Science in Sports and Exercise*, vol.26, 478-485.

Guerra, I. (2000). *As regularidades na aplicação do remate por zona 4 em Voleibol, função da oposição situacional. Estudo aplicado em cadetes femininos, Campeonato de Mundo – 1999*. Dissertação de Mestrado. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, da Universidade do Porto.

Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K.Tennant (Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364). New York, NY: Macmillan.

Hanin, Y. L. (2000a). Introduction: An individualized approach to emotion in sport. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. ix-xii). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hanin, Y. L. (2000b). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-Performance relationships in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65- 89). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hanton, S., & Fletcher, D. (2001). The Relationship between Psychological Skills Usage and Competitive Anxiety Responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.

Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in *sport*. In J. G. Jones & L. Hardy(Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81-106). New York:JohnWiley &Sons.

Humara, M. (2001). *The relationship between anxiety and performance: a cognitive-behavioral perspective*. Retrieved 19/11/2002, 2002

Jones, G., & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Conceptual considerations and effects upon performance. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport* (247- 277), Chichester: Wiley.

Jones, G. (1997). Competitive stress: A model to resolve the conceptual mess. In R. Lidor & M. Bar-Eli (Eds.), *Innovations in Sport Psychology: Linking theory and practice (Proceedings for the IX World Congress of Sport Psychology, Part I)* (pp. 292-294). Israel: International Society of Sport Psychology.

Junior, D. (2004). *Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré competitiva em atletas de futsal*. Faculdade de Pato Branco.

Kioumourtzoglou, E., Tzetzis, G., Derri, V., & Mihalopoulou, M. (1997). Psychological Skills of elites 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.

Kruger R., C.; Roth, K. (2002). **Escola da bola**: um abc para iniciantes nos jogos esportivos. São Paulo: Phorte.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Lopes, Pedro (2002). Relação entre Estado de Ansiedade e Controlo Motor: Aplicação do Modelo das Zonas Individuais de Óptimo Funcionamento numa tarefa de Tiro com Arco. *Tese de Mestrado em Psicologia do Desporto*, FMH.

Leça da Veiga, Ana Maria (1999). Ansiedade e Prestação Desportiva. *Ludens* vol.16, nº1, pp.19-21.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Sport psychologist*, 1 (3), 181-199.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory - 2. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-232). Champaign, IL: Human Kinetics.

Massa, M. **Seleção e promoção de talentos esportivos em voleibol masculino**: análise de aspectos cineantropométricos. São Paulo, 1999. 154p. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.

MATSUDO, V.K.R. Prediction of future athletic excellence. In: BAR-OR, O. The child and adolescent athlete. Oxford, Blackwell Science, 1996. p.92-109.

McCann, S. (2004). Applying sport psychology to the real world of athletes: a model of offensive and defensive mental skills. *Coaching Volleyball*, 21 (1), 26-29.

McNally, I. (2002). *Contrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport: Multidimensional and Catastrophe Theories*

Mesquita, I. (1995). O ensino do Voleibol. Proposta metodológica. In A. Graça, e J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 153-199). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEP-UP.

Mesquita, I., e Graça, A. (2002). Probing the strategic knowledge of an elite volleyball setter – a case study. *International Journal of Volleyball Research*, 5 (1), 13-17.

Ming, Z. J. (1991). Volleyball players psychological quality and how to train it. *International Volley Tech*, 3 (2), 4-10.

Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *J Sports Sci* 18: 715-726.

Moutinho, C. (1995). O ensino do voleibol. A estrutura funcional do voleibol. In O Ensino dos Jogos Desportivos, A.Graça e J.Oliveira (Eds.), 2ª Edição, 137-152. FCDEF-UP. Porto.

Moutinho, C. (1998). O distribuidor. In Federação Portuguesa de Voleibol (Ed.), *Manual de Treinadores* (Volume I, pp. 111-120). Porto: FPV.

Neil, R., Mellalieu, S., Hanton, S. Psychological skills usage and the competitive anxiety response as function of skill level in rugby union. *Journal of Sports Science and Medicine* (2006) 5, 415-423

Neto, J. (1996). Aspectos psicológicos associados à recuperação de lesões desportivas: Estudo no futebol profissional. Dissertação de mestrado não publicada. Braga: Universidade do Minho.

Noce, F., e Samulski, D. M. (2002). Análisis del estrés psíquico en colocadores brasileños de Voleibol de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1), 137-155.

- Orbach, I., Price, S., & Singer, R. N. (1997). The relationship between self-confidence and competitive anxiety as influencing sport performance. University of Florida.
- Okazaki, F.A; Keller, B. e Coelho, R.W. A relação do entre a auto-estima, o nível técnico, o tempo de prática e o resultado da competição de atletas de voleibol feminino. *Journal of Exercicice and Sport Science*. v. 1. 2005.
- Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 20, 243-274.
- Raglin, J. S. & Hanin, Y. L. (2000). Competitive anxiety. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 93-111). Champaign IL: Human Kinetics.
- Raglin, J. S., Wise, K. J. & Morgan, W. P. (1990). Predicted and actual pre-competition anxiety in high school girl swimmers. *Journal of Swimming Research*, 6 (2), 5-8.
- Raposo, J., & Aranha, A. (2000). Algumas considerações sobre o Treino Mental. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitras no Treino dos Jogos Desportivos*: FCDEF-UP.
- Rodrigues, A. (1998). O atacante potente de zona 4 e atacante de zona 3. In Federação Portuguesa de Voleibol (Ed.), *Manual de Treinadores* (Volume I, pp. 133-152). Porto: FPV.
- Schellenberger, H. (1990). *Psychology of team sports*. Toronto: Sport Books Publisher.
- Smith, R., & Christensen, D. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 399-415.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Wiechman, S. A. (1998). Measuring trait anxiety in sport. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 105-127):

Smith, R. E., Ptacek, J. T. & Patterson, E. (2000). Moderator effects of cognitive and somatic anxiety on the relation between life stress and physical injuries. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 269-288.

Smith, R. E. (1996). Performance anxiety, cognitive interference, and concentration enhancement strategies in sports. Sarason, I. G. (Ed), Pierce, G. R. (Ed) & et-al. Cognitive interference: Theories, methods, and findings (pp 261-283). *The LEA series in personality and clinical psychology*. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Spielberger, C. D. (1989). *Stress and anxiety in sports*. In D. Hackford, e C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety and sports: An international perspective* (pp. 3-17). New York: Hemisphere.

:

Toogood, L., Martin, G. (2003) Do coaches know the mental skills of their athletes? Assessments from volleyball and track. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 26 (1), 56-68

Vealey, R. (1990). Advancements in competitive anxiety research: Use of the sport competition anxiety test and the competitive state anxiety inventory-2. Special issue: Anxiety in sports and exercise. *Anxiety research*, 2, (4), 243-261.

Vealey, R. S. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 25-59). Champaign, IL: Human Kinetics.

Veliz, P. L. G. (1999, outubro 1999). *La preparación Psicológica en los Deportes de Equipo de los Juegos con Pelota*, ano 4, Nº16

Voight, M. (2000), Off-season conditioning: important mental aspects and consequences for players. *Coaching Volleyball*, 17 (3), 29-30.

Weineck, J. *Treinamento ideal*. 9ed. São Paulo, Manole, 1999.

Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*.

Wilde, R. (2002). Utilizing the libero position effectively. *Coaching Volleyball*, 19 (4), 6-9.

Woodman, T., e Hardy, L. (2001). *Stress and anxiety*. In R. Singer, H. Hansenblas e C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 290-318). New York: John Wiley & Sons.

