

CAPÍTULO V – CONCLUSÕES

5.1. CONCLUSÕES

Após o estudo, as principais conclusões a retirar são que os atletas de Rugby da 1ª Divisão do Campeonato Nacional Masculino demonstraram que de todas as habilidades psicológicas avaliadas, a treinabilidade, concentração, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto, são as que apresentam melhores resultados. Ao invés das dimensões de confronto com a adversidade, confiança e motivação para a realização e formulação de objectivos e preparação mental, onde os valores obtidos são os mais baixos em ambas as avaliações.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, podemos dizer que os atletas são de um modo geral relativamente pouco ansiosos, evidenciando valores médios de ansiedade traço, resultante sobretudo da preocupação e perturbação da concentração.

Relativamente ao estado de ansiedade competitiva, os valores mais significantes e que podemos ter em atenção referem-se à ansiedade cognitiva e auto confiança, o que nos leva a pensar que mesmo que os atletas se sintam confiantes ao realizarem uma tarefa não se conseguem “livrar” da ansiedade que sentem antes de um embate.

Assim, relativamente às hipóteses pré-estabelecidas, podemos tirar as seguintes conclusões:

A primeira hipótese é parcialmente rejeitada, na medida em que existem correlações, positivas e negativas, significativas entre o traço e estado de ansiedade competitiva, e as dimensões das habilidades psicológicas.

A segunda hipótese é parcialmente rejeitada, na medida em que se verificam correlações positivas entre as dimensões das habilidades psicológicas e a idade dos atletas, concluindo-se que as atletas com mais idade tendem a obter valores mais elevados nessas dimensões. Ainda nesta hipótese se verificam correlações negativas entre a idade e o traço e o estado de ansiedade competitiva em algumas sub-escalas, concluindo-se que à medida que a idade dos atletas aumenta, o traço e estado de ansiedade diminui.

A terceira hipótese é parcialmente rejeitada, visto serem apresentadas correlações positivas e significativas entre as competências psicológicas de rendimento máximo sobre pressão e ausência de preocupações, recursos pessoais de confronto e os anos de experiência. Deste modo, concluímos que quanto maior for a experiência dos atletas, maiores serão as suas capacidades relativas às dimensões das habilidades psicológicas referidas anteriormente. Verificámos, também, uma correlação positiva e significativa entre o estado de ansiedade competitiva (auto-confiança) e os anos de experiência, de tal modo que com o aumento da experiência o estado de ansiedade competitiva diminui.

A hipótese quatro é quase aceite na sua totalidade, na medida em que os resultados nos indicaram a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre as habilidades psicológicas e o estado e traço de ansiedade competitiva no que respeita à posição em campo por parte dos atletas. Há que referir a existência de um valor relativo a uma sub-escala do traço de ansiedade que é significativo e a dimensão dos recursos pessoais de confronto, que nos podem conduzir à conclusão de que os atletas das Linhas Avançadas estão melhor preparados mentalmente para a competição que os atletas das Linhas Atrasadas.

A quinta hipótese é aceite quase na sua totalidade, não observámos diferenças estatisticamente significativas entre todas as dimensões das habilidades psicológicas, em função da equipa onde actuam os jogadores, com a ressalva de existir um valor significativo respectivamente aos recursos pessoais de confronto, que corresponde ao somatório das habilidades psicológicas, e por isso tem de ser tomado em consideração. Deste modo, concluímos que o facto dos atletas jogarem em clubes diferentes em nada modifica as habilidades psicológicas, o estado e o traço de ansiedade.

A sexta hipótese é aceite, pelos resultados, visto não existirem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões das habilidades psicológicas e o traço e estado de ansiedade consoante os jogadores jogarem mais ou menos de 50% dos jogos da sua respectiva equipa. Mas não podemos deixar de referir que, mais uma vez, a sub-escala dos recursos pessoais de confronto apresenta um valor próximo da significância, pois é um aspecto a ter em conta porque esta sub-escala representa o somatório das habilidades psicológicas.

A sétima hipótese é refutada, existindo diferenças estatisticamente significativas nas dimensões das habilidades psicológicas, e valores muito próximos da significância no traço e estado de ansiedade no que respeita aos jogadores que actuam na posição de Linhas Avançadas (1ª Linha, 2ª Linha e 3ª Linha) e os jogadores das Linhas Atrasadas (médios, $\frac{3}{4}$'s, arriér). Os jogadores internacionais apresentam valores significantes em quase todas as sub-escalas das habilidades psicológicas, e quando não o fazem têm valores muito próximos. Já no traço e estado de ansiedade, existem dois valores significativos, a preocupação e a auto confiança, respectivamente. Assim, os jogadores internacionais demonstraram neste estudo possuírem atributos psicológicos vantajosos em relação aos outros.

Podemos concluir, muito sumariamente, que variáveis como a idade, anos de experiência e internacionalizações poderão influenciar o rendimento dos atletas devido à relação existente com os factores psicológicos.

Consideramos que este estudo pode ser uma mais valia para a modalidade de Rugby, numa perspectiva de melhorar a performance desta modalidade que, mesmo amadora, grandiosos êxitos tem obtido nos últimos anos.