

CAPITULO V-CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

1. Conclusões

Após o término do estudo, as principais conclusões a tirar do mesmo são:

Os atletas de futebol da 3ª Divisão Nacional série C e F demonstraram de que todas as habilidades psicológicas avaliadas, a treinabilidade, a concentração, confiança e motivação para a realização e rendimento máximo sobre pressão, são as que apresentam melhores resultados em ambos os momentos de avaliação. Ao invés das dimensões formulação de objectivos e preparação mental e ausência de preocupações, 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 preocupados, evidenciando valores médios de ansiedade traço, resultante sobretudo da preocupação, visto que em ambos os momentos, o item em que se obtiveram os maiores valores foi “estou preocupado com a possibilidade de não ter um rendimento tão bom como poderia”.

No que respeita às ilações a retirar do estudo, relativamente às hipóteses pré-estabelecidas, podemos retirar as seguintes conclusões:

A hipótese um é parcialmente rejeitada, na medida em que existe uma correlação negativa e significativa entre o traço de ansiedade competitiva e as dimensões das habilidades psicológicas à excepção da treinabilidade, concentração e formulação de objectivos e preparação mental.

A segunda hipótese é parcialmente aceite, na medida em que não existe correlações significativas ao nível das habilidades psicológicas e a idade. Em relação ao traço de ansiedade competitiva e a idade, a hipótese é rejeitada, na medida em que as diferentes sub-escalas da ansiedade, existe uma correlação significativa e negativa no traço de ansiedade competitiva, na sub-escala preocupação, significando que com o aumento da idade, os atletas tendem a apresentar uma menor frequência de pensamentos negativos no seu rendimento em competição.

De um modo geral, podemos verificar que à medida que a idade dos atletas aumenta, o traço de ansiedade competitiva diminui, devido à redução dos níveis de ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração.

A terceira hipótese é parcialmente aceite, visto não haver diferenças estatisticamente significativas nas habilidades psicológicas e os anos de experiência, à excepção de existir uma correlação significativa e negativa entre o traço de ansiedade e os anos de experiência.

A quarta hipótese, que estabelecia a inexistência de uma correlação significativa entre as dimensões das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade competitivo e a percepção de rendimento, é parcialmente rejeitada; pois, existe uma correlação significativa e positiva, no momento A, entre a percepção do rendimento individual em competição e as seguintes dimensões das habilidades psicológicas: confiança e motivação para a realização e recursos pessoais de confronto. O que significa que, os atletas que apresentam valores superiores de percepção do seu rendimento na competição, tendem a permanecer mais confiantes e motivados para a mesma.

No que respeita à percepção do rendimento da equipa em competição, no primeiro momento, verifica-se uma correlação significativa e positiva entre esta e a dimensão confiança e motivação para a realização das habilidades psicológicas, significando que quanto maior é a percepção de rendimento por parte dos atletas, maior é a sua confiança e motivação para o êxito da tarefa.

Entre a percepção de rendimento individual nos treinos no momento A e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, verifica-se correlações significativas e positivas relativas ao confronto com a adversidade, confiança e motivação para a realização e recursos pessoais de confronto. O que significa que, os atletas que apresentam valores superiores de percepção do seu rendimento nos treinos, tendem a permanecer mais preparados, confiantes e motivados para o mesmo.

Não se verificam correlações significativas entre a percepção de rendimento da equipa e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, que se mantenham nos dois momentos, contudo, existe uma correlação significativa e positiva entre as dimensões formulação de objectivos e preparação mental e ausência de preocupações, no momento de avaliação B.

A quinta hipótese é aceite quase na sua totalidade, na medida em que não existem diferenças estatisticamente significativas nas habilidades psicológicas entre os dois momentos. Em relação ao traço de ansiedade competitiva, existem diferenças

estatísticas ao nível da sub-escala preocupação. Os valores do momento A são superiores aos do momento B, estes resultados poderão indicar que com o avanço da época, os atletas através da sua experiência competitiva vão reduzindo as suas expectativas, acabando por baixar os seus níveis de preocupação.

A hipótese 6 é parcialmente aceite, na medida em que não existe diferenças estatisticamente significativas nas habilidades psicológicas e a idade dos atletas. Contudo verificam-se diferenças estatisticamente significativas, em ambos os momentos, ao nível da sub-escala preocupação.

Com o intuito de determinar entre que idades se notaram diferenças estatisticamente significativas, utilizando os dados dos momentos em que estas diferenças se revelaram mais significativas, foi realizado o teste post hoc “Tuckey HSD”. Neste teste verificou-se diferenças estatisticamente significativas na sub-escala preocupação, no momento B, entre o grupo de atletas dos 19 aos 21 anos e o grupo com idades compreendidas entre 26 e 29 anos. Foram também encontradas diferenças significativas no traço de ansiedade competitiva entre o mesmo grupo de atletas.

Observando os resultados e os valores médios mais altos obtidos em ambas as avaliações verificámos que os atletas entre os 26 a 29 anos apresentaram valores médios mais baixos na sub-escala preocupação b, comparativamente aos atletas mais novos. Pode-se constatar que estes atletas tendem a preocupar-se mais com erros ou falhas que possam cometer do que os atletas com 26 a 29 anos de idade.

Da mesma forma, os atletas mais novos apresentaram também valores mais elevados de traço de ansiedade competitiva quando comparados com os atletas com mais de 26 anos.

A sétima hipótese é aceite na medida em que não existem diferenças estatisticamente significativas nas habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva e os anos de experiência.

A oitava hipótese é parcialmente aceite, visto existir apenas diferenças estatisticamente significativas ao nível da dimensão recursos pessoais de confronto e o tempo de treino, sendo os valores do momento de avaliação B inferiores aos do momento de avaliação A.

A nona hipótese é parcialmente rejeitada, verificando-se diferenças estatisticamente significativas entre os defesas laterais e o médio centro na dimensão confronto com a adversidade e o médio centro e o médio ala. Verificaram-se também diferenças estatisticamente significativas entre os médios centros e os alas, nas

dimensões recursos pessoais de confronto e confiança e motivação para a realização, onde os médios centros apresentaram valores médios mais elevados, comparativamente com as restantes posições.

Tal como foi pré-estabelecido pela hipótese nove, não verificámos diferenças estatisticamente significativas no traço de ansiedade competitiva em função da posição do campo.

A décima hipótese foi totalmente aceite, na medida em que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva e o número de sessões de treino. Contudo, verificou-se no segundo momento de avaliação uma diferença estatisticamente ao nível da dimensão ausência de preocupações, em que os atletas que treinam 5 a 7 vezes por semana apresentam valores médios mais baixos. Apesar de não haver mais diferenças estatísticas significativas, verificou-se uma tendência, de os atletas com 5 a 7 treinos por semana apresentarem valores superiores ao nível das habilidades psicológicas comparativamente aos atletas que treinam 1 a 4 vezes por semana.

A décima primeira hipótese foi totalmente aceite, na medida em que não se verificaram diferenças estatisticamente significativas, entre atletas que alinham de início em mais de 50% dos jogos, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas a ao nível do traço de ansiedade.

A décima segunda hipótese também foi totalmente aceite, visto não existir diferenças estatisticamente significativas nas dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva em função da série e entre equipas.

Podemos concluir muito sumariamente que variáveis como a idade, percepção de rendimento, posição em campo, tempo de treino poderão influenciar o rendimento dos atletas devido à relação existente com os factores psicológicos.

2. Recomendações

A insuficiência de estudos específicos da modalidade de Futebol, induz-nos a recomendar a realização de estudos dentro desta temática, para comparar os resultados obtidos.

Realizar o mesmo estudo com equipas de outra nacionalidade e comparar os resultados obtidos.

Seria também importante realizar o mesmo estudo, mas em três momentos de avaliação.

Realizar estudos envolvendo uma amostra mais diversificada no que respeita ao género, escalão e nível competitivo dos atletas.

Realizar um estudo envolvendo outras modalidades, como forma de comparar e discutir os resultados obtidos pelos atletas consoante a modalidade praticada.