

# ÍNDICE GERAL

<b>CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
1. Estrutura do trabalho.....	1
2. Objectivos do estudo.....	2
3. Formulação de Hipóteses.....	3
<b>CAPÍTULO II – REVISÃO DA LETERATURA.....</b>	<b>5</b>
<b>1. Habilidades psicológicas.....</b>	<b>5</b>
1.1. Definição de habilidades psicológicas.....	5
1.2. Treino das habilidades psicológicas.....	5
1.3. Habilidades psicológicas e performance.....	7
1.4. Habilidades psicológicas no futebol.....	11
<b>2. Ansiedade.....</b>	<b>12</b>
2.1. Definição e fontes de ansiedade.....	12
2.2. Teorias e modelos explicativos da relação entre ansiedade e performance..	13
2.2.1. Teoria do “Drive”.....	14
2.2.2. Teoria da hipótese de u-invertido.....	14
2.2.3. Teoria de multidimensional da ansiedade competitiva.....	15
2.2.4. Teoria da zona óptima de funcionamento individual (ZOF).....	16
2.3. Avaliação da Ansiedade Traço no Contexto Desportivo.....	16
2.4. Ansiedade e rendimento desportivo.....	17
<b>CAPÍTULO III – METODOLOGIA.....</b>	<b>21</b>
<b>1. Amostra.....</b>	<b>21</b>
<b>2. Instrumentos de Medida.....</b>	<b>21</b>
2.1. “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI – 28).....	21
2.2. “Sport Anxiety Scale” – SAS.....	23
<b>3. Apresentação das Variáveis.....</b>	<b>23</b>
<b>4. Procedimentos.....</b>	<b>24</b>
4.1. Procedimentos operacionais.....	24
4.2. Procedimentos estatísticos.....	24

<b>CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS...</b>	<b>26</b>
1. Análises descritivas.....	26
2. Correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva.....	42
3. Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade.....	44
4. Correlação entre os anos de experiência e as variáveis psicológicas.....	45
5. Correlação entre o tempo de treino e as variáveis psicológicas.....	46
6. Correlação entre a percepção de rendimentos e as variáveis psicológicas...	47
7. Diferenças entre os dois momentos de avaliação.....	50
8. Diferenças em função da idade.....	51
9. Diferenças em função dos anos de experiência.....	53
10. Diferenças em função do tempo de treino.....	54
11. Diferenças em função da posição em campo.....	55
12. Diferenças em função do número de sessões de treino.....	57
13. Diferenças em função de se alinha de inicio em mais de 50% dos jogos.....	60
14. Diferenças em função das séries.....	62
15. Diferenças entre as equipas.....	63
<b>CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>65</b>
1. Conclusões.....	65
2. Recomendações.....	68
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>70</b>
<b>ANEXOS.....</b>	

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico I</b> – Frequência relativas à idade.....	<b>26</b>
<b>Gráfico II</b> – Frequência relativas aos anos de experiência.....	<b>28</b>
<b>Gráfico III</b> – Frequência relativas ao número de jogos por ano.....	<b>30</b>
<b>Gráfico IV</b> – Frequência relativas ao tempo médio de jogo.....	<b>31</b>
<b>Gráfico V</b> – Frequência relativas ao número de sessões semanais de treino.....	<b>32</b>
<b>Gráfico VI</b> – Frequência relativas às habilitações literárias.....	<b>35</b>

## ÍNDICE DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> – Frequência por classes, relativas aos anos de idade.....	27
<b>Quadro 2</b> – Médias, desvios padrão e frequência relativas à idade, por equipa.....	27
<b>Quadro 3</b> – Frequência por classes, relativas aos anos de experiência.....	28
<b>Quadro 4</b> – Médias, desvios padrão e frequência relativas aos anos de experiência, por equipa.....	29
<b>Quadro 5</b> – Frequência relativa à posição dos jogadores em campo.....	29
<b>Quadro 6</b> – Frequência por classes, relativas ao número de jogos por ano.....	31
<b>Quadro 7</b> – Médias, desvios padrão relativos ao nº de sessões de treino semanais, por equipa.....	32
<b>Quadro 8</b> – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão.....	33
<b>Quadro 9</b> – Número de atletas profissionais e não profissionais, por equipas.....	33
<b>Quadro 10</b> – Frequência e percentagem de alinhar na equipa inicial em mais de 50% dos jogos.....	34
<b>Quadro 11</b> – Frequência de títulos conquistados.....	34
<b>Quadro 12</b> – Frequência de habilitações literárias.....	34
<b>Quadro 13</b> – Frequência de trabalhar com um psicólogo desportivo.....	35
<b>Quadro 14 e 15</b> – Frequência de lesões nos dois momentos.....	36
<b>Quadro 16</b> – Estatística descritiva do ACSI-28 em comparação com outros estudos.....	36
<b>Quadro 17</b> – Valores médios mais elevados dos itens do ACSI-28.....	38
<b>Quadro 18</b> – Valores médios mais baixos dos itens do ACSI-28.....	38
<b>Quadro 19</b> – Estatística descritiva do SAS.....	39
<b>Quadro 20</b> – Valores médios mais altos dos itens do SAS.....	40
<b>Quadro 21</b> – Valores médios mais baixos dos itens do SAS.....	41
<b>Quadro 22</b> – Correlação entre o traço de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas.....	42
<b>Quadro 23</b> – Correlação entre a idade dos atletas e as variáveis psicológicas.....	44
<b>Quadro 24</b> – Correlação entre os anos de experiência e as variáveis psicológicas..	45
<b>Quadro 25</b> – Correlação entre o tempo de treino e as variáveis psicológicas.....	46

<b>Quadro 26</b> – Correlação entre as variáveis psicológicas e a percepção de rendimento.....	<b>47</b>
<b>Quadro 27</b> – Diferenças nas habilidades psicológicas e traço de ansiedade competitiva nos dois momentos de avaliação.....	<b>50</b>
<b>Quadro 28</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (anova oneway).....	<b>51</b>
<b>Quadro 29</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (post hoc Tukey HSD).....	<b>52</b>
<b>Quadro 30</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas consoante os anos de experiência (anova oneway).....	<b>53</b>
<b>Quadro 31</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tempo de treino (test t).....	<b>54</b>
<b>Quadro 32</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição em campo (anova oneway) .....	<b>55</b>
<b>Quadro 33</b> – Posições em campo que apresentam diferenças estatisticamente significativas (post hoc Tukey HSD).....	<b>56</b>
<b>Quadro 34</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nº de sessões de treino(anova oneway).....	<b>57</b>
<b>Quadro 35</b> - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nº de sessões de treino(test t).....	<b>58</b>
<b>Quadro 36</b> – Diferenças em função de se alinha de início em mais de 50% dos jogos (test t).....	<b>60</b>
<b>Quadro 37</b> – Diferenças em função da série (test t).....	<b>62</b>
<b>Quadro 38</b> – Diferenças entre as equipas (test t).....	<b>63</b>