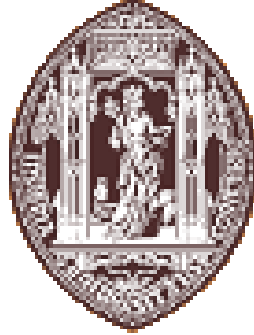


UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



**HABILIDADES PSICOLÓGICAS E TRAÇO DE ANSIEDADE
COMPETITIVA EM ATLETAS DE FUTEBOL**

LUÍS JORGE PIRES PAIXÃO

Coimbra, 2004

Monografia realizada no âmbito do seminário “Habilidades Psicológicas e Traço de Ansiedade Competitiva em atletas de Futebol”, do ano lectivo 2003/2004, com vista à obtenção da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física.

Coordenadora: Prof. Dra. Ana Teixeira

Orientador: Mestre Pedro Gaspar

AGRADECIMENTOS

Ao longo deste trabalho, tal como ao longo da minha vida, há pessoas que de uma forma ou de outra me foram marcando, e que de alguma maneira me ajudam a ultrapassar as dificuldades com que me vou deparando. Era injusto da minha parte, e não me sentiria bem comigo mesmo, se não fizesse referência a todas as pessoas que directa ou indirectamente me ajudaram ou simplesmente contribuíram para a finalização desta etapa da minha vida. Assim, esperando que ninguém fique esquecido, o meu MUITO OBRIGADO:

À Professora Doutora Ana Teixeira pelo rigor e disponibilidade da coordenação.

Ao Mestre Pedro Gaspar, pelo acompanhamento 24 horas por dia, pelo rigor das correcções, pela disponibilidade sempre demonstrada, pela compreensão de todos os erros e sobretudo pelo apoio que sempre demonstrou na orientação deste trabalho, durante largos meses. O meu sincero agradecimento.

Ao grupo de monografia: Ângelo, Baetas, Carolina, Hélder, Niki, Sebastião e Pedro pela inter-ajuda na realização do trabalho.

A toda a minha família, em especial aos meus pais pela insistência e vontade de me verem formado, e ao meu irmão pela confiança depositada em mim. Para eles o meu muitíssimo obrigado, por todo o carinho, compreensão, confiança e paciência demonstrados ao longo de todos estes anos.

À Ana, pelo imenso carinho e exaustivo incentivo, pela paciência e compreensão que sempre demonstrou. Para ti...obrigado.

Aos restantes três magníficos por tornarem estes últimos anos os mais espectaculares da minha vida....jamais os esquecerei!!!

A todos os atletas e treinadores pela preciosa cooperação e disponibilidade demonstradas na recolha de dados, sem os quais este trabalho não seria possível.

RESUMO

Este estudo teve como objectivo avaliar as habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva em atletas de futebol, em dois momentos distintos, e de verificar a existência de diferenças entre os resultados das duas avaliações. Procurou também discriminar a influência da idade, dos anos de experiência, da percepção de rendimento em treino e em competição e da posição em campo, sobre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e sobre o traço de ansiedade competitiva e respectivas sub-escalas de ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração. A amostra foi constituída por 107 atletas de nacionalidade portuguesa, do género masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 33 anos, com uma média de idades de 20.1 ± 0.46 anos, que representavam os 6 clubes (7 equipas) de Futebol dos Campeonatos Distritais, de seniores e de juniores, das Associações de Futebol de Aveiro e Évora.

Para a avaliação das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade competitiva foram utilizados, respectivamente, os instrumentos de medida “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ASCI-28) e “Sport Anxiety Scale” (SAS).

Para a análise e tratamento estatísticos dos dados foi utilizado o programa “Statistical Package for Social Sciences” – SPSS para o Windows, versão 12.0.

Pelos resultados obtidos do estudo podemos constatar que de todas as habilidades psicológicas avaliadas, a treinabilidade, a confiança e motivação para a realização, tal como o rendimento máximo sobre pressão, são as que apresentam melhores resultados em ambos os momentos de avaliação. Ao invés das dimensões ausência de preocupações e capacidade de lidar com a adversidade, 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 bastante preocupados com as suas prestações em campo, pois é esta a sub-escala que apresenta valores médios mais elevados em ambos os momentos (preocupação), ao invés dos valores da ansiedade somática, que são os mais baixos também nos dois momentos.

Os resultados do estudo evidenciaram a existência de uma correlação negativa e significativa entre o traço de ansiedade competitiva e as dimensões formulação de objectivos e preparação mental, treinabilidade e ausência de preocupações das habilidades psicológicas. Sendo que, apenas esta última, apresenta forte correlação negativa com todas as dimensões do traço de ansiedade competitiva. É de referir, que em ambos os momentos, a dimensão formulação de objectivos e preparação mental se correlaciona positivamente com a dimensão preocupação.

Também observámos correlações positivas entre algumas habilidades psicológicas e as variáveis idade, anos de experiência e percepção do rendimento no treino e na competição. No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, constatámos correlações negativas e significativas entre este e as variáveis idade e anos de experiência, não sendo visíveis correlações significativas com a percepção de rendimento.

Os resultados também indicaram a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação, relativos ao traço de ansiedade competitiva e suas sub-escalas. Já relativamente às variáveis psicológicas, com excepção das dimensões treinabilidade e confiança e motivação para a realização das habilidades psicológicas, também não são verificadas diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação.

Verificámos ainda que em função da idade, esta não tem influência nas habilidades psicológicas, apenas se registam diferenças significativas na sub-escala perturbação da concentração, do traço de ansiedade competitiva, nos dois momentos. Constatámos que os atletas entre os 15 e os 18 anos (mais novos), ao apresentarem os valores médios mais altos, são aqueles mais susceptíveis a perturbações da concentração.

Podemos ainda constatar, que na dimensão treinabilidade das habilidades psicológicas, existem diferenças entre os atletas menos experientes (2 a 7 anos) comparativamente com aqueles que apresentam 8 a 13 anos de experiência, como os atletas menos experientes são aqueles que apresentam valores mais baixos na dimensão treinabilidade, então esta dimensão das habilidades psicológicas aumenta com os anos de prática da modalidade. No que concerne às diferenças registadas relativamente ao traço de ansiedade competitiva e as sub-escalas, concluímos que os atletas com menos anos de

experiência na modalidade (2 a 7 anos) tendem a ser mais ansiosos do que aqueles com mais anos de prática da modalidade.

No que concerne à posição em campo, não se registaram diferenças significativas ao nível das habilidades psicológicas. No entanto, no traço de ansiedade competitiva e nas suas sub-escalas, a posição de guarda-redes é aquela que apresenta valores médios mais altos comparativamente com as outras posições, apresentando níveis de ansiedade mais elevados que os atletas das restantes posições.