

”Onde for a tua mente vai tudo o resto...”.

(Orlick, 2003)

”It’s 6-6. Everything will be decided in a tiebreaker. This is the time to show off what you’ve learned so far.”

(Smith, 2001)

Aos meus Pais e Irmão...

Que me têm vindo apoiar de longe...mas
sempre bem de perto...

Ao Ténis...

Um “presente” pelas alegrias que ao longo destes anos, me tem proporcionado...

AGRADECIMENTOS

Tal como vemos os tenistas, após de terem vencido uma grande “batalha”, a agradecer às pessoas que os ajudaram e apoiaram, sob as mais variadas formas, nos bons e maus momentos, ao longo do seu processo desportivo; farei o mesmo, em relação àqueles que contribuíram de forma positiva para a realização deste trabalho, mostrando assim, a minha gratidão das suas benéficas ajudas. Nesse sentido, esperando que ninguém fique esquecido, gostaria de manifestar os meus agradecimentos:

À Professora Doutora Ana Teixeira pela disponibilidade de coordenação;

Ao Mestre Pedro Gaspar, pelo atendimento 24 horas a que sempre se dispôs, para além da forma como, superiormente, orientou o seminário. Agradeço também, o facto de me ter “empurrado” para as andanças da Psicologia do Desporto. O meu sincero...Obrigado;

A todos os atletas que, desde logo, se disponibilizaram a participar neste estudo;

Ao Prof. Doutor José Augusto, pela disponibilidade que manifestou no esclarecimento de algumas dúvidas;

Ao “Chico”, por várias vezes e de distintas formas, ter colaborado na realização deste trabalho;

Ao Mestre “Mica”, por se ter disponibilizado a clarificar-me e aprofundar os meus conhecimentos;

Ao Mestre Ricardo Rodrigues, pelo apoio bibliográfico e esclarecimento de dúvidas. Parece que, sem querer estou a seguir os seus passos...;

À Mestre Isabel Alves, pela amabilidade que manifestou para rever e corrigir, de forma cuidada e meticulosa o *abstract* deste trabalho.

A todos os colegas de seminário, pela inter-ajuda na pesquisa bibliográfica e pelo companheirismo que existiu;

À Sílvia, que contribuiu para mudar a minha forma de pensar e agir, e que colaborou para eu encarar as coisas com mais seriedade. Também, pelo carinho, incentivo, paciência e compreensão que sempre demonstrou em todos os momentos. O meu profundo agradecimento...sem ti as coisas teriam sido bem mais difíceis de alcançar...

Ao Hugo, Nuno, Ricardo e Vanessa, pela amizade e ajuda ao longo do curso.

Aos meus Professores, que me motivaram e contribuíram para a minha formação académica, e me ajudaram a alargar os meus limites. A Eles, o meu bem hajam!

Aos meus companheiros de estágio pela amizade, companheirismo e boa disposição, durante o ano das “derradeiras tarefas académicas”.

Às instituições, nomeadamente as bibliotecas FCDEF-UC, FMH, FCDEF-UP, INEFC de Barcelona, por explicarem e facilitarem o acesso às suas bases de dados.

A todos os autores, citados neste trabalho, já que esta obra é também de todos eles...

À família que tão jovem vos “fugi”, sempre por boas causas...Agradeço também, o apoio, carinho e amor incondicional, também a “garra” e força transmitida ao longo destes anos, nas várias lides. Vocês são realmente muito especiais! Terminando dedicando-vos esta “vitória”...

RESUMO

Este trabalho pretendeu caracterizar e descrever, os tenistas de competição, nas habilidades psicológicas de confronto e ansiedade traço competitiva, bem como, as cargas temporais de treino e competição. Procurou identificar as variáveis psicológicas que melhor discriminam os atletas com diferentes idades, anos de experiência e número de torneios e avaliar a existência de diferenças ao nível do rendimento competitivo, sexo e do acompanhamento ou não, por parte de um psicólogo desportivo. Também pretendeu, identificar os problemas e/ou necessidades psicológicas nos tenistas da amostra. Participaram neste estudo, 173 atletas de nacionalidade portuguesa, 143 do sexo masculino ($M=20,54 \pm 6,46$ anos) e 30 do sexo feminino ($M=20,06 \pm 5,80$ anos) com idades compreendidas entre os 14 e 51 anos, que competiam nos escalões cadetes, juniores e seniores na modalidade de ténis.

Recorreu-se a instrumentos de medidas multidimensionais, mais concretamente ao “Athletic Coping Skills Inventory – 28” - ACSI-28 (Smith et al., 1995), que avalia as habilidades psicológicas de confronto pessoal, e “Sport Anxiety Scale” - SAS (Smith et al., 1990, citado por Brígido, 2003), que avalia a ansiedade traço competitiva. Os dados dos instrumentos foram recopilados através da *Internet*.

Os principais resultados obtidos, confirmaram em grande parte investigações anteriores e sugerem as seguintes conclusões: a) os atletas mais velhos parecem apresentar valores mais elevados ao nível, do confronto com a adversidade, treinabilidade, confiança e motivação, ausência de preocupações, recursos pessoais de confronto, assim como, o controlo da ansiedade total e cognitiva (preocupação); b) os anos de experiência, também parecem contribuir positivamente e gradualmente para um melhor controlo na ansiedade cognitiva (preocupação), bem como, o número de torneios jogados, no aumento da confiança e formulação de objectivos; c) os atletas do sexo masculino, parecem apresentar melhores índices de concentração, rendimento máximo sobre pressão, recursos pessoais de confronto e ansiedade cognitiva (preocupação) mais baixa que atletas do sexo feminino; d) o nível competitivo parece estar associado a melhores competências ao nível da confiança e motivação, ausência de preocupações e a uma menor ansiedade total e cognitiva

(preocupação e perturbação da concentração); e) atletas que tiveram apoio psicológico, parecem experienciar níveis superiores na confiança e motivação, ausência de preocupações e menores níveis de ansiedade cognitiva (preocupação), que os atletas os que não tiveram apoio psicológico; e por último, f) os tenistas estudados, evidenciam problemas e/ou necessidades psicológicas similares a atletas de outros desportos.

ABSTRACT

The purpose of this essay was to characterize and describe the competition tennis players, in the psychological skills of confrontation and competitive trait anxiety, as well as the temporary loads of training and competition. It also tried to identify the psychological variables that best discriminate the athletes with different ages, years of experience and number of tournaments and to evaluate the existence of differences at the level of the competitive income, sex and of the support or not, a sport psychologist. Moreover it also intended, to identify the problems and/or psychological needs of the tennis players in the sample. The participants were Portuguese (N=173), 143 male (M=20,54 6,46 years old) and 30 female (M=20,06 5,80 years old) with ages between 14 and 51 years old, that competed in under-16, under-18 and seniors competitions. The sample was collected online.

Two multidimensional instruments were used, namely "Athletic Coping Skills Inventory - 28" - ACSI-28 (Smith et al., 1995), which evaluates the psychological skills of personal confrontation, and "Sport Anxiety Scale" - SAS (Smith et al., 1990, cited in Brígido, 2003), which evaluates the competitive trait anxiety.

The results largely confirmed previous investigations and they suggest the following conclusions: a) the oldest athletes seem to present higher values at the level of the coping with adversity, coachability, confidence and achievement motivation, freedom from worry, personal coping resources, as well as control total and cognitive anxiety (worry); b) the years of experience, also seem to contribute positively and gradually for the lower values of cognitive anxiety (worry), as well as the number of tournaments played, in the increase of the confidence and goal setting/mental preparation; c) the male athletes, seem to present better index of concentration, peaking under pressure, personal coping resources and cognitive anxiety (worry) lower than female athletes; d) the competitive level seems to be associated with the best skills at the level of confidence and motivation, freedom from worry and to a smaller total and cognitive anxiety (worry and concentration disruption); e) athletes that had psychological support seem to experience superior

levels in confidence and motivation, freedom from worry and smaller levels of cognitive anxiety (worry), than the athletes who didn't have psychological support; and, finally f) the tennis players, display problems and/or psychological needs similar to athletes of other sports.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE QUADROS	XII
ÍNDICE DE FIGURAS	XIV
INTRODUÇÃO	1
1.Objectivos do estudo	2
2.Hipóteses	3
3.Estrutura do trabalho	3
CAPÍTULO I-COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS, AVALIAÇÃO, RENDIMENTO E SUCESSO DESPORTIVO	
1. Introdução.....	5
2. As Habilidades Psicologicas.....	5
2.1 Avaliação das habilidades psicológicas.....	6
2.2 Habilidades psicológicas, rendimento e sucesso desportivo	8
2.3. habilidades psicológicas no Ténis	15
CAPÍTULO II-FACTORES ANSIOGÉNICOS, AVALIAÇÃO E RENDIMENTO DESPORTIVO	
1.Introdução.....	18
2. Factores ansiogénicos	18
3. Avaliação da Ansiedade no âmbito desportivo	21
3.1 Instrumentos psicométricos do traço de ansiedade.....	21
4. Modelos e teorias explicativas da ansiedade competitiva	23
4.1. Modelo conceptual da Ansiedade competitiva.....	23
4.2. Teoria multidimensional de ansiedade competitiva	25
5. Ansiedade e rendimento desportivo	26
5.1 Ansiedade traço No ténis.....	31
CAPITULO III-METODOLOGIA	
1.Selecção inicial da amostra.....	34
2. Amostra	34
3. Instrumentos e medidas	35
4.Apresentação das Variáveis.....	36
5. Procedimento	36
5.1 Procedimento operacional	36
5.2 Procedimento estatísticos	37
CAPITULO IV-APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	
1.Análises descritivas	40
2.características psicométricas dos instrumentos	44

3. Correlações entre as variáveis psicológicas estudadas	45
4. Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade, anos de experiência e número de torneios	46
5. Diferenças em função da idade dos atletas	46
6. Diferenças em função dos anos de experiência dos atletas	49
7. Diferenças em função dos torneios jogados	51
8. Diferenças em Função do sexo	53
9. Diferenças em Função do nível competitivo	55
10. Diferenças em função do acompanhamento psicológico	57
11. Problemas e/ou necessidades psicológicas dos atletas	58
 CAPÍTULO V-CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	
1. Conclusões.....	62
2. Futuras direcções	64
 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	 62

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Estatísticas descritivas relativas às características demográficas da amostra total	40
Quadro 2 – Estatísticas descritivas relativas às características demográficas do grupo Top 10 e Internacionais	41
Quadro 3 – Estatísticas descritivas relativas às características demográficas da amostra total	41
Quadro 4 – Estatísticas descritivas relativas às características demográficas do grupo Top 10 e Internacionais	42
Quadro 5 - descritivas das variáveis psicológicas envolvidas no estudo	42
Quadro 6 - Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no ACSI – 28 por diferentes grupos de atletas	43
Quadro 7 Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no SAS por diferentes grupos de atletas	44
Quadro 8 - Inter-correlações entre as habilidades psicológicas e traço de ansiedade competitiva	45
Quadro 9 - Correlação entre as variáveis	46
Quadro 10 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade.....	47
Quadro 11 - Diferenças significativas nas variáveis psicológicas, em função da idade	49
Quadro 12 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da experiência na modalidade.....	50
Quadro 13 - Diferenças significativas nas variáveis psicológicas, em função da experiência na modalidade.....	51
Quadro 14 . Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de torneios jogados (ANOVA).....	51
Quadro 15 - Diferenças significativas nas variáveis psicológicas em função do número de torneios jogados (Teste Post Hoc) competitiva.....	52
Quadro 16 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo (Teste T)	54
Quadro 17 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nível competitivo (Teste T).....	56

Quadro 18- Diferenças nos atletas em função da presença ou não de psicólogo desportivo (Teste T).....	57
Quadro 19- Problemas e/ou necessidades psicológicas dos atletas ao nível das competências psicológicas de confronto.....	58
Quadro 20- Problemas e/ou necessidades psicológicas dos atletas ao nível do traço da ansiedade competitiva.....	59

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura I- Modelo de ansiedade competitiva	40
Figura II - Relação entre incerteza e probabilidade de sucesso	43

INTRODUÇÃO

A competição desportiva, tornou-se uma actividade que movimenta inúmeros interesses económicos e sociais. Nesse sentido, o treino desportivo tem vindo a ser planeado com mais pormenor, apoiado numa base científica, como se exige cada vez mais. A biomecânica, fisiologia, sociologia, e a psicologia do desporto, unem-se visando um único objectivo, a optimização do rendimento desportivo.

O resultado final de um encontro de ténis, não depende somente das habilidades físicas do jogador, técnicas ou táticas, nem dependem unicamente das habilidades psicológicas (Balaguer, 1993). Pois, todos estes factores contribuem para o desenlace final do encontro de ténis. No entanto, à medida que os atletas se aproximam dos momentos competitivos de grande importância, referem no seu discurso, aspectos psicológicos e de preparação mental, com mais assiduidade (Adelino, Vieira & Coelho, 2000).

Apesar de encontrarmos atletas e treinadores, que afirmam que factores psicológicos têm uma importância no sucesso desportivo, que varia entre os 80 e 90 por cento, chegando mesmo, no caso do Connors, a afirmar que o ténis é 90 por cento mental (Weinberg, 1988), pouco são os jogadores que treinam as habilidades psicológicas com um psicólogo do desporto (Balaguer, 1993).

Estudos realizados no âmbito da psicologia do desporto, tem vindo a demonstrar uma elevada ocorrência de ansiedade experienciada por muitos atletas, independentemente da idade, sexo e nível competitivo. De igual modo, é sabido através das teorias e estudos, os efeitos negativos que a ansiedade pode originar no rendimento desportivo.

Por outro lado, uma outra vertente de estudos tenta evidenciar os factores e características psicológicas dos atletas de distintos níveis desportivos e conforme o tipo de desporto.

Contudo, uma pequena gama de estudos se centra em analisar as características e factores psicológicos e a natureza da ansiedade no rendimento desportivo. Dado que, para Cruz (1997), a compreensão total da natureza da ansiedade, associada à alta competição desportiva, assim como do seu impacto no rendimento e sucesso desportivo, parece passar necessariamente pela clarificação das relações e interacções entre diversas variáveis e processos psicológicos inter-

dependentes. Portanto, investigações futuras não podem continuar a estudar a ansiedade enquanto variável isolada, e com uma ou mais medidas de rendimento, deverão analisar a ansiedade simultaneamente com outras variáveis psicológicas (Cruz, 1996a).

Nesse sentido, a pertinência do estudo, prendeu-se com o conciliar destas recentes perspectivas de investigação, analisando o traço de ansiedade competitiva e várias habilidades psicológicas, em atletas de competição de um desporto individual. Pois estes, contrariamente aos desportos colectivos, não têm à sua disposição agentes quase permanentes de apoio e encorajamento durante a competição desportiva, e parecem apresentar mais problemas no controlo da ansiedade e nas habilidades psicológicas (Cruz, 1997).

Com a realização deste estudo, procurou-se também utilizar uma metodologia inovadora na investigação das Ciências do Desporto, dado que, até à data e que seja do nosso conhecimento, nenhum estudo, utilizou a *Internet* como meio para obter a recopilação dos dados, na Psicologia do Desporto.

1.OBJECTIVOS DO ESTUDO

Os objectivos a que nos propusemos a alcançar, foram os seguintes:

- a) Caracterizar e descrever, os tenistas de competição, nas habilidades psicológicas e ansiedade traço competitiva, bem como, as cargas temporais de treino e número de torneios jogados.
- b) Identificar as variáveis psicológicas que melhor discriminam os atletas com diferentes idades, anos de experiência e número de torneios.
- c) Avaliar a existência de diferenças ao nível competitivo, sexo e do acompanhamento ou não, por parte de um psicólogo desportivo.
- d) Identificar os problemas e/ou necessidades psicológicas nos tenistas da amostra.

2.HIPÓTESES

As hipóteses, seguidamente apresentadas, orientarão a investigação, com que procuraremos alcançar os objectivos pretendidos.

H0₁ – Os atletas não apresentam diferenças estatisticamente significativas, nas habilidades psicológicas e na ansiedade traço competitiva, quando nos referimos a diferentes idades, anos de experiência e número de torneios.

H0₂ – Os atletas não apresentam diferenças estatisticamente significativas, nas habilidades psicológicas e na ansiedade traço competitiva, quando nos referimos ao sexo, nível competitivo e acompanhamento ou não, por parte de um psicólogo desportivo.

H0₃ – Os atletas não apresentam diferenças, nas habilidades psicológicas e na ansiedade traço competitiva, ao nível dos problemas e/ou necessidades psicológicas, comparativamente com outros estudos realizados no mesmo âmbito.

3.ESTRUTURA DO TRABALHO

Para a realização deste trabalho começamos por analisar o “estado da arte”, nos capítulos I e II, em que referimos respectivamente, os estudos e as teorias realizados no âmbito das habilidades psicológicas e na ansiedade traço competitiva. No capítulo III, descrevemos o estudo *on-line* relativo às competências psicológicas e do traço de ansiedade no ténis português. Por último, no capítulo IV realizamos as conclusões e futuras direcções de investigações.

CAPÍTULO I
COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS, AVALIAÇÃO,
RENDIMENTO E SUCESSO DESPORTIVO

1. INTRODUÇÃO

“O ténis não é apenas executar boas direitas e esquerdas” (Schott, 1995). Para os melhores jogadores do mundo, o jogo começa muito antes do primeiro serviço. O processo de preparação começa na noite anterior no quarto de hotel e prolonga-se durante o dia até ao momento do jogo. Deste modo, os cinco minutos de aquecimento que os tenistas realizam antes do encontro começar, são uma falsa impressão (Gilbert & Jamison, 1993).

O ténis tal como o golfe tem uma grande solicitação mental. Havendo mesmo quem afirme, que 90 por cento é de índole psicológico (Williams, 1991a; Weinberg & Gould, 1995).

Assim, o êxito do jogo não depende unicamente das habilidades físicas e técnico/táticas. As competências psicológicas desempenham um papel preponderante no êxito desportivo. Elas permitem, distinguir os jogadores com a mesma idade, preparação física e técnico/táctica. O exemplo disso mesmo, é o facto de em encontros equilibrados, o jogador com maior “força” mental ser aquele que em momentos decisivos, como os pontos de “break”, consegue finalizar o ponto com maior segurança (Balaguer, 1993).

Por esse motivo, a preparação mental e psicológica no desporto tem vindo progressivamente a ganhar destaque e importância no processo de treino (Gomes & Cruz, 2001; Hogg, 2001).

2. AS HABILIDADES PSICOLÓGICAS

A condição física não se perde de um dia para o outro, mas a habilidade para controlar os pensamentos e emoções, pode modificar-se rapidamente numa competição ou no próprio jogo (González, 1996).

Os atletas tem dias melhores e dias piores, mas com uma preparação psicológica adequada, podemos conseguir que o seu rendimento seja muito similar em todas as suas actuações (González, 1996). Com o treino é possível melhorar e desenvolver no atleta, a capacidade deste usar a sua mente de forma efectiva e rápida perante uma situação decisiva. Ou seja, é possível desenvolver habilidades psicológicas como a auto-confiança, a concentração, o controlo da ansiedade,

imagética, entre outras, capazes de modificar a performance, (Gould & Eklund, 1991, citado por Gould & Damarjian, 1998).

Habilidades que, segundo Williams (1991b), estão na base de execuções plenas e na diferenciação entre atletas de sucesso e atletas sem sucesso.

O treino mental pode realmente ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo, bem como, a encontrar os estados psicológicos ótimos para renderem ao máximo das suas potencialidades, tanto nos treinos como nas provas desportivas (Gomes & Cruz, 2001).

As habilidades psicológicas são competências que permitem o atleta enfrentar uma situação importante, com a confiança e consciência de que o seu corpo e a sua mente estão preparadas para obter a melhor performance (Cox, 1994). Contudo, estas também podem ser definidas como sendo técnicas e estratégias desenhadas para ensinar ou melhorar habilidades mentais que facilitam a performance e a aproximação positiva ao desporto de competição (Vealey, 1988).

2.1 AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Um considerável número de autores têm vindo a identificar as habilidades psicológicas relevantes para a competição desportiva (Orlick, 2003), com o intuito de maximizarem o rendimento desportivo (Gomes & Cruz, 2001). Processo este, que implica numa primeira fase a sua avaliação através de metodologias qualitativas ou quantitativas. Relativamente às metodologias quantitativas são em seguida apresentadas as mais comuns.

O “Athletic Motivation Inventory” (AMI), foi desenvolvido por Tutko, Lyon & Ogilvie, (1969, citado por Murphy & Tammen, 1998), com o objectivo de medir o que hoje denominamos por habilidades psicológicas. Os itens e a sua interpretação referem-se aos traços, em lugar de habilidades. É um instrumento constituído por 190 itens, no qual avalia onze traços: impulso, agressividade, responsabilidade, liderança, auto-confiança, controlo emocional, resistência mental, disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino, consciência, confiança e consistência. Neste momento, o AMI pode ser visto, como um instrumento destinado a avaliar as habilidades psicológicas.

O “Psychological Performance Inventory” (PPI) foi construído por Loehr (1986, citado por Murphy & Tammen, 1998), e é “possivelmente, um dos primeiros instrumentos a incorporar comportamentos cognitivos” (Meyers, Whelan, & Kurphy, 1996; Perna, Neyer, Murphy, Ogilvie & Murphy, 1995, citado por Murphy & Tammen, 1998) para avaliar a “força e a fraqueza mental”. O instrumento agrupa sete factores: auto-confiança, energia positiva, controlo da atenção, controlo visual e imagético, nível de motivação, energia negativa e controlo da atitude. As suas normas, validade e confiança não permitiram o seu uso frequente, contudo, instrumentos recentes já incorporam itens similares aos do PPI.

Posteriormente surgiu um dos instrumentos mais populares para avaliar as habilidades psicológicas, “Psychological Skills Inventory for Sport (Form - R.5)” (PSIS-R.5) tornou-se. Este questionário foi desenvolvido por Mahoney (1987, citado por Cruz, 1996a), contendo 45 itens distribuídos por seis escalas: controlo de ansiedade, concentração, auto-confiança, preparação mental, motivação e espírito de equipa. A tradução e adaptação para língua Portuguesa, do PSIS – R.5, reúne mais 18 itens retirados da versão original do PSIS.

Também com o intuito de avaliar as diferenças individuais ao nível das habilidades psicológicas Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, (1995), desenvolveram um outro instrumento, o “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI-28). Este contém 28 itens agrupados em sete sub escalas de habilidades psicológicas: rendimento máximo sob pressão, ausência de preocupações, confronto com a adversidade, concentração, formulação de objectivos e preparação mental, confiança e motivação para a realização, e disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino.

O “Sport-Related Psychological Skills Questionnaire” (SPSQ) foi construído por Nelson & Hardy (1990, citado por Murphy & Tammen, 1998) e avalia sete habilidades psicológicas: habilidade imaginal, preparação mental, auto-eficácia, controlo da ansiedade cognitiva, concentração, relaxação e motivação. É um instrumento constituído por 56 itens.

O “The Ottawa Mental Skills Assessment Tool - 3” (OMSAT – 3) avalia as principais habilidades psicológicas definição de objectivos, auto-confiança, focalização, refocalização e plano de competição e psicossomáticas, tais como, reacções ao stress, controlo do medo, relaxamento e activação. Este instrumento

resulta da modificação do OMSAT desenvolvido Salmela (1992, citado por Salmela & Green-Demers, 2001), constituído por 48 itens em doze sub escalas.

2.2 HABILIDADES PSICOLÓGICAS, RENDIMENTO E SUCESSO DESPORTIVO

Vários estudos realizados na área da Psicologia do Desporto têm vindo a demonstrar que os factores psicológicos desempenham um papel preponderante na performance desportiva (Orlick, 2003).

Um desses estudos foi levado a cabo por Smith & Christensen (1995), no qual participaram 104 atletas de uma liga secundária de basebol. Neste estudo constatou-se que as habilidades físicas e as psicológicas estão relacionadas com a performance. No entanto, de todas as habilidades psicológicas a motivação e concentração foram aquelas que mais peso tiveram.

Orlick & Partington (1988), num estudo realizado com 235 atletas olímpicos, verificou igualmente que os factores psicológicos estão associados ao rendimento. Na medida em que, os resultados obtidos demonstraram que a qualidade do treino, definição de objectivos, imaginação mental, focalização, planeamento competitivo e o envolvimento à procura da “excelência”, estão associados ao bom rendimento dos jogadores em quase todos os desportos avaliados. No entanto, a modificação de padrões que resultavam bem, a selecção tardia e a dificuldade de refocalizar a atenção após as distrações foram considerados como factores associados a performances baixas. Sendo de referir que a falta de preparação para fazer face às distrações, foi um elemento importante para que os atletas não rendessem ao nível das suas expectativas. Tendo em conta estes resultados, os autores supracitados concluíram que a preparação mental comparativamente à preparação técnica e física, é a única dimensão capaz de predizer o resultado olímpico final.

Recorrendo também à metodologia qualitativa, Gould, Eklund & Jackson (1992a,b), entrevistaram 20 atletas Olímpicos dos Estados Unidos, com o objectivo de detectar que factores têm maior influência na performance desportiva. Os resultados obtidos demonstraram que os lutadores nos seus melhores combates adoptaram rotinas e planos mentais definidos, apresentaram elevados níveis de confiança, focalização e controlo da ansiedade. No entanto, nos seus piores combates, os atletas evidenciaram pouca confiança, sensações inapropriadas, pensamentos irrelevantes e negativos e planos de preparação divergentes. Por último,

concluiu-se que os estados psicológicos pré-competitivos em que o atleta se encontra antes do combate foram cruciais no rendimento desportivo.

Posteriormente, Hume, Hopkins, Robinson, Robison & Hollings (1993), com o intuito de identificar os atributos de treino, físicos e psicológicos que se correlacionam com o rendimento competitivo, realizaram um estudo com 106 ginastas. Estas atletas apresentaram níveis desportivos distintos, desde de principiantes a elite. A análise dos resultados, do instrumento de medida específico da modalidade, demonstrou a existência de uma correlação positiva entre a motivação e o rendimento. No entanto, a preparação mental, foi a única dimensão do PSIS, que se correlacionou significativamente com o rendimento, tendo os autores supracitados sugerido, que esta habilidade deverá ser desenvolvida primeiramente, nas ginastas.

Num outro estudo, realizado por Nieh & Lu (2001), analisou-se a relação entre as habilidades psicológicas (ACSI-28) e o rendimento desportivo em 216 atletas universitários. Conclui-se que, apenas a dimensão definição de objectivos estava associado ao rendimento desportivo.

O uso efectivo das habilidades psicológicas pode depender de factores individuais ou de tarefa, bem como, o nível das habilidades do atleta e a situação técnico/táctica que apresenta (Defrancesco & Burke, 1997). Neste sentido, Thiese & Huddleston (1999) investigaram o uso das habilidades psicológicas de 147 nadadoras. Os resultados demonstraram uma tendência para a utilização de definição de objectivos, auto-conversa positiva e escutar música para se elevar psicologicamente. Contudo, mais de 50% da amostra descreveu que nunca utilizou a auto-hipnose, treino autogénico, meditação branca, estimulação, meditação mantra e transcendental.

Com o objectivo de identificar as características psicológicas predominantes em diferentes competições, níveis desportivos e sexo, Meyers (1996), estudou 215 atletas universitários de rodeio. A análise dos dados revelou que os atletas comparativamente com as atletas, mostraram um maior controlo da ansiedade, concentração e confiança no seu desempenho desportivo. Constatou-se também, que atletas com nível desportivo mais elevado possuíam um melhor controlo da ansiedade, concentração e motivação que os atletas com menor nível. Por último, não se verificaram diferenças significativas ao nível das habilidades psicológicas nas diferentes competições.

Num estudo similar, Trafton, Meyers & Skelly (1997), estudaram 43 esquiadores, com o intuito de: a) identificar as características psicológicas predominantes em diferentes níveis desportivos; b) avaliar diferenças entre o sexo dos atletas; e c) comparar com estudos publicados nesta área. As análises quantitativas demonstraram que, esquiadores radicais apresentam valores mais elevados no controlo da ansiedade, auto-confiança, e motivação do que os especialistas na pista. Numa comparação entre sexos, verificou-se que os esquiadores experienciavam menor controlo da ansiedade e uma auto-confiança mais elevada que as esquiadoras. O autor constatou ainda que a motivação, ansiedade pré-competitiva, concentração, traços de personalidade e habilidades psicológicas apresentam valores idênticos aos atletas de outras modalidades, nomeadamente, aos atletas de rodeio e aos tenistas profissionais do sexo feminino (Meyers, 1994, citado por Trafton et al., 1997; Meyers, 1996).

Recorrendo a uma metodologia qualitativa, Hanrahan (1996) verificou que os dançarinos (N=22) apresentam uma motivação muito elevada, no entanto, o controlo da activação, concentração, imaginação, auto-confiança, monólogo poderiam ser melhoradas. Além disso, sugeriu que antes de começar um programa de treino mental é fundamental determinar as habilidades psicológicas já utilizadas e procurar reconhecer as habilidades importantes a serem desenvolvidas futuramente, de modo a melhorar o rendimento desportivo e o prazer da participação.

Por isso, as habilidades mentais têm vindo a receber uma considerável importância nos programas de treino mental (Thelwell & Greenlees, 2001).

Neste sentido, Savoy (1993) analisou os efeitos de um programa mental no rendimento desportivo durante a pré-temporada, a uma basquetebolista universitária. A autora constatou que o programa de treino mental aplicado, diminuiu a ansiedade no início do jogo e melhorou o rendimento no treino e as estatísticas na competição.

Num outro estudo, destinado a examinar os efeitos de um programa de definição de objectivos e a sua repercussão no rendimento desportivo, Swain & Jones (1995), verificaram que 3 dos 4 atletas basquetebolistas universitários do sexo masculino apresentaram melhorias significativas no desempenho competitivo.

No seguimento da ênfase dada aos programas de treino, Lerner, Ostrow, Yura & Etzel (1996) procuraram estudar o efeito de três programas em jogadores de basquetebol. Um deles incluiu apenas a imaginação, outro a definição de objectivos e um último incluía ambas as habilidades. Em cada um dos programas participaram 4

jogadores. Os dados revelaram que 3 dos jogadores do programa de imaginação e 1 do último programa melhoraram o seu desempenho nos lançamentos da linha de lance livre. Enquanto que 3 dos atletas do programa de definição de objectivos diminuiram o seu rendimento. Além disso, observou-se uma correlação positiva entre a performance e os objectivos pessoais.

Num outro estudo, realizado com 3 atletas de triatlo e 1 corredor de elite (meio-fundista), Patrick & Hrycaiko (1998), estudaram os efeitos de um programa mental na distância de 1600m. Os resultados obtidos evidenciaram que o programa mental colaborou positivamente para a melhoria da performance em todos os atletas.

Também Thelwell & Greenlees (2001), realizou um estudo destinado a descobrir os efeitos de um programa mental em 5 atletas de triatlo, com idades compreendidas entre os 20 e 30 anos, que competiam a um nível recreativo. O programa mental contemplava as seguintes habilidades: definição de objectivos; relaxação; imagética; e o monólogo. A análise dos dados permitiu constatar que habilidades psicológicas como a imaginação, a definição de objectivos e o monólogo, proporcionaram uma melhoria no rendimento de todos os participantes.

Beauchamp, Halliwell, Fournier & Koestner (1996) com o intuito de verificarem os efeitos de um programa mental na motivação e no desenvolvimento da performance, realizaram um estudo com golfistas principiantes. O programa foi aplicado durante 14 semanas a 65 estudantes que frequentavam as aulas de educação física na matéria de golfe. Os resultados demonstraram que o programa mental proporcionou um aumento da motivação e da performance dos golfistas principiantes.

Posteriormente, Thomas & Fogarty (1997), analisaram os efeitos das habilidades psicológicas, imaginação e monólogo ao nível de rendimento, em 32 golfistas amadores. Os resultados revelaram uma significativa melhoria nas habilidades psicológicas e psicomotoras, tais como: preparação mental, emoções e cognições negativas, automaticidade e sensibilidade no toque.

Os atletas que um dia alcançaram o lugar mais alto no seu desporto, certamente têm as habilidades físicas e técnicas para serem os melhores. Kreiner-Phillips & Orlick (1993), realizaram um estudo com 17 campeões do mundo, que representavam 7 desportos diferentes, tendo concluído que os altos níveis de sucesso desportivo, exigem aos atletas requisitos adicionais. Isto é, para continuar a apresentar os elevados níveis de rendimento será necessário manter a relaxação e a

focalização na actividade, face a tantas distrações como os media, o público, família e patrocinadores. Os autores também sugeriram que o atleta pode evitar a sensação trazida pelas fracas prestações após grandes feitos, se possuir um plano mental para lidar eficazmente com a mudança de expectativas.

Recorrendo a uma metodologia quantitativa e qualitativa, Hanton & Jones (1999), procuraram investigar como é que nadadores de elite (N=10) adquirem as estratégias e habilidades cognitivas que proporcionam a interpretação positiva dos pensamentos e sentimentos na competição desportiva. A análise dos resultados revelou que a aquisição das habilidades mentais envolve um processo gradual, os atletas desenvolvem as suas formas interpretativas através dos conselhos dos atletas mais experientes e das experiências competitivas com diferentes adversários. Os resultados obtidos demonstraram também que as atletas com expectativas positivas no alcance dos objectivos, comparativamente com atletas de expectativas negativas ou incertas, apresentam interpretações positivas da ansiedade, ou seja, consideram como sendo uma emoção necessária e natural da competição.

Estudos recentes têm vindo a apresentar características psicológicas que diferenciam os atletas de sucesso e sem sucesso (Fogarty & Thomas, 1997). Com vista, a determinar o que distingue as equipas com mais sucesso e com menos sucesso e que factores condicionam a prestação desportiva; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery & Peterson (1999) entrevistaram 23 atletas e 10 treinadores (dos Estados Unidos) de oito equipas Olímpicas. As quatro equipas que participaram em programas de treino mental, superaram as expectativas, estiveram altamente focalizadas e comprometidas com a actividade. As equipas que se encontraram abaixo das expectativas apresentaram problemas de coesão, falta de experiência, problemas com o treinador, dificuldades na focalização. Os resultados indicaram que alcançar a alta prestação desportiva nos jogos Olímpicos é um processo delicado e complexo, influenciado por factores psicológicos, físicos, sociais e organizacionais.

Kioumourtzoglou, Tzetsis, Derri & Mihalopoulou (1997), procuraram também estudar as diferenças nas habilidades psicológicas em atletas de elite e não elite, nas modalidades basquetebol, voleibol e pólo-aquático. Este estudo teve a participação de 77 desportistas. Alguns padrões cognitivos diferenciaram atletas de elite de não elite, mais concretamente, os atletas de elite evidenciaram melhores resultados nas variáveis como lidar com adversidade, definição de objectivos e preparação mental. Um outro aspecto importante verificou-se nas diferenças entre a

elite de basquetebolistas seniores e juniores. De facto, atletas seniores evidenciaram resultados superiores no rendimento sob pressão, na despreocupação e na auto-eficácia.

Um outro importante contributo para o estudo das habilidades psicológicas foi dado por Cruz (1989b), envolvendo uma amostra nacional de 71 atletas de elite e 60 atletas universitários de 23 desportos. Sendo de referir, que na amostra de elite participaram 23 atletas de relevo internacional e 48 atletas de elite nacional. Os resultados mostraram a inexistência de diferenças entre os dois sub-grupos de atletas de elite. No entanto, após uma análise mais detalhada dos resultados sugeriram que os atletas de elite nacional pareciam atribuir maior importância à vitória, ser mais vulneráveis a quebras de auto-confiança e apresentarem níveis mais elevados de ansiedade competitiva. Comparando atletas de elite e não elite constatou-se que os de elite apresentavam níveis mais elevados de confiança e motivação, maior controlo da ansiedade, maior capacidade de concentração quer em situações competitivas como pré-competitivas e recorriam mais à preparação mental. Paralelamente, foram obtidas algumas diferenças entre atletas de elite em função do sexo e do tipo de desporto (individual-colectivo). Nos resultados em função do sexo, as atletas tiveram dificuldades e problemas no controlo da ansiedade e da concentração; no grupo não elite a comparação entre sexos não foi evidente. Na análise do tipo de desporto, os atletas de elite das modalidades individuais apresentaram-se mais focados no seu próprio rendimento do que no da equipe. Por último, os atletas universitários dos desportos individuais relataram mais problemas no controlo da ansiedade e níveis mais baixos de auto-confiança comparativamente com atletas universitários dos desportos colectivos.

Posteriormente, Cox, Liu, & Qiu (1996) obtiveram resultados semelhantes num estudo com 83 atletas Chineses de elite e 94 atletas universitários. O propósito do estudo foi descobrir o perfil psicológico de atletas Chineses de elite em desportos individuais (atletismo, esgrima e ginástica) e de comparar as diferenças nas habilidades psicológicas entre os atletas de elite e não elite nos desportos de atletismo e esgrima. Os resultados revelaram que os atletas de elite do sexo masculino de atletismo e esgrima, e as ginastas apresentaram valores motivacionais mais baixos comparativamente com os outros atletas de elite. Numa outra análise, verificou-se que os atletas de elite do sexo masculino (atletismo) se preocupavam mais com o resultado da equipe que os atletas do sexo feminino (esgrimistas e

ginastas). Os atletas de elite comparativamente com os atletas de não elite apresentavam níveis mais elevados no controlo da ansiedade e na confiança.

Também Mahoney (1989) realizou um estudo destinado a analisar as habilidades psicológicas que diferenciam os atletas de elite dos atletas não elite. Nesta investigação participaram 28 halterofilistas de elite e 39 de não elite. Com este estudo, pretendeu-se verificar qual a influência de factores como habilidades psicológicas, estado de humor, a auto-estima, na performance desportiva. Os resultados e conclusões foram as seguintes: os atletas de elite apresentam valores mais baixos na sensibilidade inter-pessoal, depressão, agressividade, e na psicose; assim como, uma maior motivação e auto-estima.

Com o objectivo de investigar as diferenças psicológicas entre golfistas de alto e baixo “handicap”, Thomas & Over (1994), realizaram um estudo com 165 atletas do sexo masculino. Uma boa preparação mental e envolvimento, altos níveis de concentração, poucos pensamentos negativos e um maior automatismo estiveram associados a atletas com um baixo “handicap”. Além disso, evidenciaram serem mais competitivos, mentalmente mais resistentes, capazes de jogar melhor sob pressão e com boa capacidade de manter a focalização face a distrações. Pelo contrário, os atletas com alto “handicap” relataram baixo controlo psicomotor, reduzida concentração e preparação mental, pensamentos e sensações negativas, e que continuamente realizam ajustamentos motores.

Mahoney, Gabriel & Perkins (1987), realizaram um estudo em 23 desportos com 713 atletas masculinos e femininos (126 de elite, 141 pré-elite e 446 atletas universitários). Comparando os atletas de elite com os restantes constatou-se que estes eram mais auto-confiantes, estavam mais motivados para o sucesso, centravam-se mais no seu próprio rendimento do que no da equipa, apresentavam uma maior concentração e níveis mais baixos de ansiedade. O que permitiu aos autores, considerarem a ansiedade, preparação mental, focalização na equipa, concentração e motivação, como factores diferenciadores dos atletas de elite e restantes. Os resultados permitiram ainda verificar que os atletas universitários do sexo feminino apresentam mais problemas com a ansiedade e menos auto-confiança que os atletas do sexo masculino. Paralelamente foram obtidas algumas diferenças em função do tipo de desporto. Os atletas de desportos individuais comparativamente com os atletas de desportos colectivos, apresentaram com maior frequência problemas de concentração, confiança e ansiedade. Por último, a análise das diferenças entre

desportos de competições abertas e fechadas evidenciou diferenças não só entre os atletas de elite, mas também nos universitários.

Williams (1991a) com base em estudos semelhantes aos anteriores apresentou um conjunto de características que diferenciam os atletas de elite e de outros, tais como:

- Níveis mais elevados de auto-confiança;
- Maior capacidade de concentração;
- Pensamentos positivos;
- Maior controlo da ansiedade antes, durante e após competição;
- Melhor capacidade de rectificar os seus erros.

No entanto, Gomes & Cruz (2001) consideram que altos níveis de motivação e comprometimento com o desporto; a valorização e interesse principal com o seu rendimento individual; a formulação de objectivos claros e específicos para as competições; a frequente utilização da imaginação e visualização mental, assim como o desenvolvimento e utilização de planos e rotinas mentais competitivos, são também factores que caracterizam o atleta de elite.

2.3. HABILIDADES PSICOLÓGICAS NO TÊNIS

Na última década, o aumento da utilização das habilidades mentais no treino desportivo, particularmente em tenistas, têm recebido uma considerável atenção (Gould, Damarjian, Medbery, 1990). É o caso do estudo de Defrancesco & Burke (1997), realizado com o intuito de identificar as estratégias e habilidades psicológicas mais comuns, que 115 tenistas profissionais utilizavam para na melhoria do seu rendimento. Os atletas incluíam mais frequentemente estratégias e habilidades como, a imaginação/visualização, preparação mental, relaxação, definição de objectivos e monólogo. No entanto, consideraram que a motivação, concentração e a auto-confiança são os aspectos mentais que mais afectam o rendimento. Relativamente a uma comparação entre sexos que se realizou, verificou-se que a auto-confiança e o ambiente de diversão afectava mais o rendimento das jogadoras do que dos jogadores. Por último, constatou-se que tenistas com melhor ranking, relataram que o

seu rendimento se devia mais às variáveis psicológicas, do que os tenistas de ranking inferior.

Srebro (1997) realizou um estudo destinado a analisar o efeito de um programa de habilidades mentais no rendimento do ténis. Neste estudo participaram 7 atletas com idades compreendidas entre 11 e 12 anos. Os resultados demonstraram que o programa aumentou a motivação e melhorou a habilidade motora e mental.

Num estudo anterior, Daw & Burton (1994), procuraram avaliar a influência de um programa de treino que incluía apenas a definição de objectivos, a imagética e o controlo da ansiedade. Para tal, utilizaram uma amostra de 12 tenistas (6 masculinos e 6 femininos) universitários com idades compreendidas entre os 18 e os 23 anos. Os resultados obtidos demonstraram que os jogadores submetidos ao programa de treino comparativamente com o grupo de controlo exibiram níveis mais elevados de auto-confiança e cometeram menos duplas faltas.

Nesse mesmo âmbito, Davis (1991), realizou um estudo com uma tenista de 18 anos, à qual foi aplicado um programa de treino que contemplava as seguintes habilidades psicológicas, imagética e definição de objectivos. Os resultados revelaram que a atleta melhorou o seu rendimento ao nível da percentagem de primeiros serviços, voleis e resposta ao serviço. A atleta apresentou também uma melhor capacidade de concentração, menos pensamentos negativos e uma melhor preparação mental para o encontro.

Recorrendo a uma metodologia qualitativa e quantitativa, Jones (1993) aplicou um programa de treino com o objecto de alterar alguns dos comportamentos do perfil cognitivo. Este estudo teve a participação de uma atleta (top-10) de um desporto de raquetes. As análises dos dados mostraram que após 3 e 6 meses a atleta teve significativas melhorias na concentração, relaxação, atitude e na resistência à frustração. Por outro lado, estes resultados foram apoiados pelos dados do SPSQ que foi aplicado 3 e 6 meses após a intervenção. Os resultados mostraram que após os 6 meses a preparação mental diminuiu, enquanto que a motivação teve pequenas melhorias. Paralelamente, verificou-se que na auto-confiança, ansiedade cognitiva, concentração e relaxação obtiveram-se significativas melhorias. Estes resultados continuaram-se a verificar após 6 meses mas com menos substancialidade.

CAPÍTULO II

FACTORES ANSIOGÉNICOS, AVALIAÇÃO E RENDIMENTO DESPORTIVO

1. INTRODUÇÃO

O impacto das emoções e as suas repercussões no desempenho humano, têm vindo a assumir uma importância cada vez maior na competição desportiva, (Hanin, 1997). Pois segundo (Cruz, 1996a), alguns factores emocionais, poderão fazer com que os atletas se “ultrapassem” a si próprios e atinjam níveis elevados de rendimento numa situação competitiva de máxima importância, ou pelo contrário poderão fazer com que os atletas falhem ou apresentem um rendimento não desejado. Loehr (1999), dá-nos um exemplo prático disso mesmo: “A esquerda cortada pode ser uma técnica consistente durante o treino, no entanto, em presença do “stress” e da ansiedade pode ser desastrosa”.

De facto, o stress e a ansiedade podem ocorrer a qualquer momento em que é percebida a discrepância entre a dificuldade da tarefa e a sua capacidade de a superar. Podendo acontecer antes da competição, se um individuo prevê uma actuação pobre, durante a competição quando as coisas não estão a correr bem, e depois da competição, se no final da mesma o atleta considera a sua prestação deficiente (Gonzalez, 2000).

A competição tem deste modo, associada a si própria, um conjunto de situações (competitivas e sociais) que a tornam particularmente propícia ao desenvolvimento de stress e ansiedade, factores aos quais, os atletas de alto nível não são imunes (Almeida, 1996).

2. FACTORES ANSIOGÉNICOS

A investigação já efectuada, nesta área, demonstra a existência de numerosos factores associados à experiência do stress e ansiedade no contexto desportivo. O comportamento dos espectadores, a incerteza acerca da titularidade, o conflito entre treinadores e atletas ou a preocupação com lesões, são algumas potenciais fontes de ansiedade (Gould, 1991; Gould et al., 1983; Kroll, 1980; Pierce, 1980; Smoll & Smith, 1990, citado por Cruz, 1996b). No entanto, ao nível dos jovens, parece ser o medo de falhar, a preocupação com a avaliação do seu rendimento, por parte dos outros, e sentimentos de incapacidade, as principais fontes geradoras de ansiedade (Passer, 1984).

Deste modo, o desporto de competição pode gerar ansiedade não só por se tratar de uma importante área de realização de muitos indivíduos, mas também porque implica um elevado grau de avaliação das competências ou capacidades atléticas (Scanlan, 1984). No entanto, algumas modalidades são mais avaliativas que outras, podendo por isso gerar níveis mais elevados de ansiedade. É o caso dos desportos individuais que se centram directamente no rendimento pessoal (Cruz, 1996b).

Um dos estudos, destinados a identificar os factores associados à ansiedade, foi realizado por Pierce & Stratton (1980, citado por Cruz, 1996a) com 543 jovens desportistas de idades compreendidas entre os 10 e 17 anos. Os resultados demonstraram que as principais preocupações sentidas por 62% dos jovens eram não jogar bem e cometer erros. Factores como, a preocupação com aquilo que os seus pais colegas de equipa e treinadores diriam, foram também, extremamente valorizados pelos atletas.

Resultados semelhantes foram obtidos por Gould et al. (1983, citado por Cruz, 1996b), num estudo destinado a avaliar os factores de ansiedade pré-competitiva e competitiva de lutadores de elite juniores dos Estados Unidos da América. Um vez que, os atletas apresentaram como principais fontes de ansiedade um rendimento abaixo das possibilidades, não lutar bem e ser derrotado. Pode-se ainda constatar que, os jovens atletas apresentaram como principais factores de ansiedade, o medo de falhar, sentimento de culpa e a avaliação social. Por outro lado, foram encontradas diferenças bastante significativas antes e durante a competição entre lutadores de alto nível e baixo nível, no traço de ansiedade competitiva.

Cruz & Ribeiro (1985), num estudo Nacional com 43 atletas de andebol, que competiam na divisão de honra no campeonato nacional, veio confirmar parcialmente os resultados obtidos no estudo supracitado. Os resultados permitiram retirar as seguintes conclusões: os atletas parecem perceber com mais importância, fontes de ansiedade directamente relacionadas com o factor medo de falhar, a intromissão e a avaliação social.

Anteriormente, uma vasta gama de estudos realizados por Scanlan (1975, 1977), Scanlan & Lewrhaite (1982), Scanlan & Passer (1978, 1979), Scanlan, Stein & Ravizza (1991), citados por Barbosa (1996), junto de jovens atletas de futebol, luta e patinagem artística, permitiram identificar três tipos de factores que podem afectar o equilíbrio entre a exigência competitiva e a capacidade dos atletas lidarem com

essa mesma situação competitiva. Sendo estes factores, os inter-pessoais (percepção de baixas expectativas de rendimento), situacionais (acontecimentos críticos do jogo, prestações individuais e outras situações com forte natureza avaliativa por parte de outros) e factores relacionados com os adultos (pressão por parte do pais, treinadores e outras pessoas significativas).

No entanto, contrariamente ao que o senso comum ou a prática possam sugerir a ansiedade é experienciada por todos os atletas, independentemente da idade do escalão e nível competitivo (Cruz, 1996a).

Um dos primeiros trabalhos destinado a examinar detalhadamente e de uma forma compreensiva as principais fontes e factores de ansiedade em atletas de elite, foi realizado por Scanlan, Raviza & Stein (1989). Participaram no estudo, 20 ex-campeões de patinagem artística dos Estados Unidos da América. Os dados obtidos permitiram identificar as seguintes fontes de ansiedade: aspectos negativos da competição (e.g., preocupação com o facto de ter de render ao nível das suas capacidades); relações negativas com outros significativos (e.g., preocupações com problemas nas relações interpessoais com os colegas, pressões para corresponderem às expectativas parentais); exigências e custos da patinagem (e.g., ter tempo e recursos financeiros necessários para a patinagem de alto nível); “lutas” internas pessoais (e.g., serem capazes de lidar com a própria ansiedade, com dúvidas à cerca do seu talento e por fim experiências traumáticas (e.g., problemas familiares e conjugais).

Neste mesmo âmbito, Gould, Jackson & Finch (1993a,b) numa série de estudos realizados junto de 17 campeões nacionais de patinagem artística no gelo, com idades compreendidas entre os 18 e 33 anos, identificaram as exigências físicas dos atletas, psicológicas e ambientais, expectativas e pressão pelo rendimento, aspectos de relacionamento inter-pessoal, preocupações com a vida/carreira futura como principais fontes de ansiedade experienciados pelos atletas.

Por último, Gould, Eklund & Jackson (1993), num estudo com lutadores norte americanos que participaram nos jogos Olímpicos de Seul comprovaram que também a ansiedade é um fenómeno evidente em campeões olímpicos. Dado que, as exigências que foram impostas aos atletas afectaram o seu rendimento, pois, para uns constituiu um forte potencial fonte de ansiedade e para outros um factor activador ou enérgico.

Tendo em conta os estudos apresentados anteriormente, poder-se dizer que a ansiedade está presente em todos os níveis desportivos, podendo afectar de forma positiva ou negativa o rendimento. Contudo, como refere Booth (1958, citado por Mahoney & Meyers, 1989) os níveis mais baixos de ansiedade (traço e estado) parecem estar associados aos atletas com melhor nível.

3. AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE NO ÂMBITO DESPORTIVO

Ao longo dos anos, têm vindo a ser utilizados na avaliação da ansiedade traço e estado no contexto desportivo, vários instrumentos psicométricos. Instrumentos que, segundo Cruz (1997), tendem a ser cada vez mais de natureza multidimensional.

Centrando-se o presente estudo na avaliação da ansiedade traço, serão em seguida apresentados alguns dos instrumentos mais utilizados na avaliação desta dimensão da ansiedade, em contextos desportivos

3.1 INSTRUMENTOS PSICOMÉTRICOS DO TRAÇO DE ANSIEDADE

O “State-trait Anxiety Inventory” (STAI), desenvolvido por Spielberger (1966, citado por Almeida, 1996), foi o primeiro instrumento de medida realizado no âmbito da teoria traço/estado de ansiedade, destinado a avaliar a ansiedade, ainda como um construto unidimensional e não específico do contexto desportivo. Este instrumento é constituído por duas escalas, cada uma delas 20 itens, sendo uma destinada a avaliar o traço de ansiedade e outra o estado de ansiedade. Relativamente à escala de ansiedade traço é pedido a cada sujeito que indique numa escala tipo Likert de 4 pontos como se sente geralmente relativamente a cada item, podendo a sua resposta variar entre o “quase nunca” a “quase sempre”. Na escala de ansiedade estado, para cada item, o sujeito deverá também optar pelas hipóteses apresentadas numa escala tipo Likert de 4 pontos, na qual a resposta 1 corresponde a não e 4 a muito, referindo deste modo como se sente no momento para cada um dos itens apresentados.

A necessidade de se desenvolverem instrumentos específicos para o contexto desportivo, levaria Martens (1977, citado por Ostrow, 1996) a desenvolver o “Sport

Competition Anxiety Test” (SCAT). Este é um instrumento de medida unidimensional destinado a avaliar o traço da ansiedade competitiva, que inclui 15 itens adoptados à competição desportiva, dos quais 10 dizem respeito às diferenças individuais de ansiedade competitiva (preocupação com a sua prestação), e 5 correspondem à possível redução das responsabilidades. Este questionário é respondido numa escala Likert de 3 pontos (“Quase nunca”, “Algumas vezes” e “Muitas vezes”). Como exemplos de itens temos: “Antes de competir sinto-me pouco à vontade ou inquieto/a”, ou “Imediatamente antes da competição o meu coração bate mais depressa que o habitual”. O “SCAT” possibilita a extracção de um “score” do traço de ansiedade competitiva, que varia entre um mínimo de 10 e um máximo de 30 pontos.

A recente evidência para a natureza multidimensional levaram Smith, Smoll & Schutz (1990; citado por Brígido, 2003), a desenvolver a “Sport Anxiety Scale” (SAS), um instrumento multidimensional para avaliar o traço de ansiedade competitiva. O “SAS” é um questionário que avalia as diferenças individuais no traço de ansiedade somática e em duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva (preocupação e perturbação da concentração). Este instrumento é constituído por um total de 21 itens, distribuídos por 3 sub-escalas: Ansiedade Somática (9 itens), Preocupação (7itens) e Perturbação da Concentração (5itens). A resposta a cada um dos itens é efectuada numa escala de Likert de 4 pontos (1=“Nunca”; 4=“Quase sempre”).

A Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de Ameaça (EACC-PA) avalia a dimensão cognitiva primária ou seja, avalia “o que está em jogo” na competição desportiva, determinando o que leva os atletas a experienciarem o “stress” e a ansiedade competitiva. É uma adaptação de instrumentos similares, desenvolvidos e aplicados por Lazarus et al. (1986, citado por Rodrigues & Cruz, 1997). Este questionário apresenta uma escala de 8 itens (exemplo de item: “parecer incompetente face aos outros”), cuja resposta será efectuada numa escala 5 pontas (escala de Likert). A análise de cada item de forma isolada, possibilita assim determinar os aspectos mais ameaçadores e quais as fontes de “stress” e ansiedade na competição desportiva.

4. MODELOS E TEORIAS EXPLICATIVAS DA ANSIEDADE COMPETITIVA

Na psicologia do desporto, existem vários modelos / teorias que tentam explicar o fenómeno da ansiedade competitiva, sendo as principais, Teoria do “Drive”, Modelo da Ansiedade Competitiva, Hipótese do U-Invertido, Modelo Multidimensional, Teoria da Zona Óptima de Funcionamento Individual e Catástrofe do Rendimento.

Centrando-se o presente estudo, na avaliação do traço de ansiedade competitiva através da aplicação de um instrumento multidimensional (SAS), serão em seguida apresentados, os modelos / teorias que podem contribuir para uma melhor explicação dos resultados.

4.1. MODELO CONCEPTUAL DA ANSIEDADE COMPETITIVA

Martens (1977, citado por Cruz, 1989), conceptualizou a “ansiedade competitiva, enquanto traço da personalidade, como sendo um construto que descreve diferenças individuais na tendência de perceber as situações competitivas como ameaçadoras e para responder a tais situações com reacções de ansiedade-estado, de intensidade variável”. Segundo Cruz (1996a) esta concepção do traço da ansiedade competitiva, foi baseada numa importante distinção entre “traço de ansiedade” e o ¹“estado de ansiedade” idealizada por Spielberger em 1972.

Este modelo (Fig.1), considera dois aspectos relativos à situação competitiva objectiva (SCO) que originam a percepção de ameaça e provocam estados de ansiedade competitiva: a incerteza e a importância do resultado. Sendo “a ameaça tanto maior quanto maior for a incerteza e a importância do resultado”. Portanto, existirá ameaça, se houver alguma incerteza no resultado e se este for de relevância para o atleta.

¹ “É um estado emocional transitório, que varia de intensidade e no tempo e que se caracteriza por um sentimento de tensão ou apreensão e por um aumento na actividade do sistema nervoso central” (Cruz, 1996).

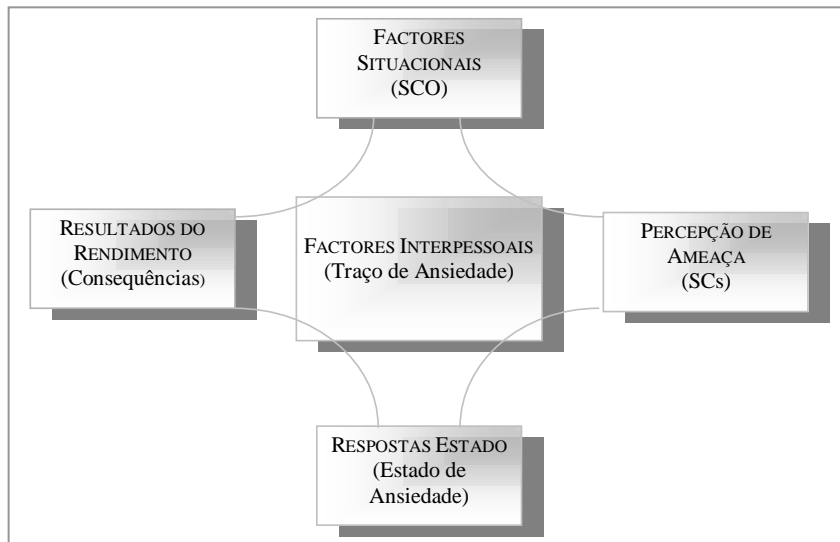


Fig.1 – Modelo de ansiedade competitiva
(adaptado de Martens, Vealey & Burton, 1990)

Neste modelo, o traço de ansiedade competitiva têm também influência na percepção de ameaça. Segundo os autores, “os atletas com níveis elevados no traço de ansiedade competitiva percebem um maior grau de ameaça em situações competitivas do que os atletas que devido a experiências anteriores ou qualidades pessoais, evidenciam níveis baixos no traço de ansiedade” (Martens et al. 1990).

Martens et al. (1990), consideram ainda que “quando a competição é percebida como importante e a incerteza é máxima, aumenta a probabilidade de percepção de ameaça”(fig.2). Por isso que muitos treinadores, tentam através da comunicação com os atletas, promover a probabilidade de sucesso para a “zona” dos 50%, maximizando as debilidades do adversário e/ou capitalizando as suas potencialidades (Cruz, 1996a).

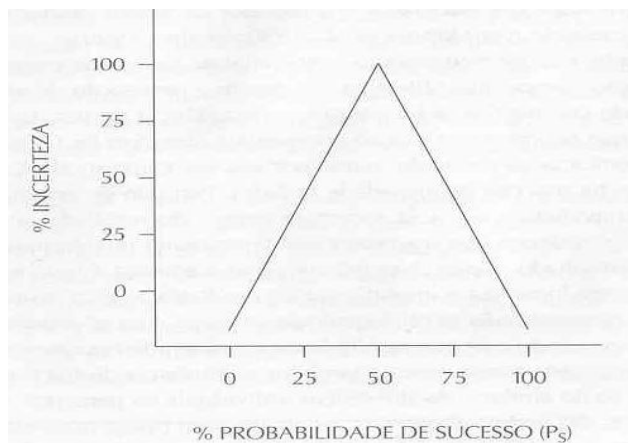


Fig.2 – Relação entre incerteza e probabilidade de sucesso
(adaptado de Martens et al., 1990)

Por sua vez, o que revela a importância da competição é a interação entre os valores intrínsecos (auto-estima, realização pessoal) e extrínsecos (prémio monetário), configurados pelo indivíduo para o alcance da vitória (Martens et al., 1990).

Este modelo organiza-se deste modo, em torno de quatro relações fundamentais (fig.3). Inicia-se na Relação 1, onde existe uma interação entre os factores situacionais da situação competitiva objectiva (SCO) e os factores intra-pessoais (como o traço de ansiedade) que originam uma percepção de ameaça que constitui a situação competitiva subjectiva (SCS). A interação entre esta percepção de ameaça e outros factores intra-pessoais (Relação 2) influencia as respostas (estados) individuais e o rendimento. As respostas (cognitivas, somáticas e comportamentais) individuais interagem com factores intra-pessoais, originando diferentes resultados, rendimentos ou consequências (Relação 3). Com a Relação 4, o ciclo deste modelo conclui-se com a influência recíproca dos resultados e do rendimento nos factores intra-pessoais. A validade deste modelo, tem sido comprovado através de inúmeros estudos efectuados nos mais variados contextos desportivos (ver Smith, Smoll & Wiechman, 1998).

4.2. TEORIA MULTIDIMENSIONAL DE ANSIEDADE COMPETITIVA

A adopção da multidimensionalidade da ansiedade tem sido um importante passo para explicar empiricamente a relação entre a ansiedade e rendimento, na psicologia do desporto (Jones, 1995).

Na medida em que, a ansiedade parece não ser um fenómeno unidimensional, mas sim um construto multidimensional constituído por 3 dimensões, mais concretamente ansiedade cognitiva e somática e autoconfiança (Martens et. al, 1990; Jones, 1995).

A ansiedade cognitiva corresponde à preocupação e é vista como a percepção consciente de sentimentos desagradáveis, expectativas negativas sobre o rendimento e avaliações negativas, enquanto a ansiedade somática refere-se à emocionalidade, sendo por isso definida como a percepção da activação fisiológica sentida pelo atleta, manifestada por rápido ritmo cardíaco, mãos húmidas, etc. Ou seja, a ansiedade somática “é uma resposta condicionada do sujeito à situação competitiva, e a

ansiedade cognitiva é o reflexo de expectativas e auto-avaliações negativas,” (Bandura, 1977, citado por Almeida, 1996).

A distinção destas duas dimensões é importante e necessária, não só pelo facto destas apresentarem condições de antecedência diferentes (Davidson & Schwartz, 1986, citado por Martens et. al, 1990) mas também por se relacionarem de forma distinta com o rendimento. Pois, segundo Martens et. al (1990), a ansiedade cognitiva relaciona-se com o rendimento de forma linear e negativa e a ansiedade somática de forma curvilínea (em U – invertido). Quanto à auto-confiança, surgiu com o desenvolvimento de um instrumento de avaliação do estado de ansiedade competitiva, apresenta uma relação linear e positiva com o rendimento.

5. ANSIEDADE E RENDIMENTO DESPORTIVO

A experiência de stress e ansiedade constitui, um problema usual e preocupante, para todos aqueles que se encontram envolvidos na competição desportiva, (Cruz, 1987b, 1988, 1989).

Um importante contributo para o estudo da ansiedade e das competências psicológicas em atletas de elite e alta competição, foi dado por Cruz (1997), num estudo realizado com 246 atletas Portugueses (voleibol, andebol, atletismo e natação), de ambos os sexos. Foi aplicado a todos os sujeitos da amostra, os questionários PSIS-R.5, SAS e EACC-PA. Neste estudo, os atletas de elite nacional (aqueles que atingiram níveis superiores de sucesso), comparativamente com os restantes, apresentaram níveis mais elevados de auto-confiança e motivação, e menores níveis de ansiedade. Os resultados obtidos demonstraram também que a auto-confiança, motivação e ansiedade (perturbação da concentração), são consideradas como factores diferenciadores entre os atletas de elite e de alta competição. No que respeita à variável ansiedade, pode-se constatar que a ansiedade cognitiva (preocupação e perturbação da concentração) apresentava uma relação mais forte com o sucesso desportivo, comparativamente com a ansiedade somática. Além disso, verificou-se que atletas com melhores competências ao nível do controle de ansiedade e com níveis mais baixos de ansiedade competitiva, possuíam em competição menores níveis na percepção de ameaça. De um modo geral os resultados demonstraram que os atletas manifestam dificuldades e problemas no controlo de

ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação. Os resultados obtidos permitiram ainda constatar que independentemente do sucesso desportivo, os atletas do sexo masculino, apresentam melhor controlo de ansiedade e percebem a competição menos ameaçadora que as suas colegas. No grupo de elite, constatou-se também que os atletas do sexo masculino, apresentam níveis mais elevados de motivação, e no grupo de alta competição, estes são mais auto-confiantes e concentrados na competição.

Nesse mesmo ano, Rodrigues & Cruz (1997) com o intuito de estudar ansiedade em atletas de elite, realizaram um estudo longitudinal com os melhores nadadores nacionais de alta competição (N=44) em duas competições importantes. Os resultados obtidos, demonstraram que os níveis superiores de rendimento na natação, parecem estar relacionados com as melhores competências de controlo da ansiedade e de auto-confiança, com níveis mais baixos de ansiedade traço competitiva e com a percepção de ameaça na competição. Pode-se ainda constatar que na competição percebida como menos importante, a auto-eficácia seguida da ansiedade somática foi o factor que deteve um papel preditivo no rendimento dos nadadores.

Como podemos constatar seguidamente, a literatura parece ser um pouco consensual, quando se trata de caracterizar e identificar as diferenças psicológicas ao nível da ansiedade em atletas masculinos e femininos.

Num outro estudo, Sing (1987) procurou analisar a existência de diferenças entre sexos, ao nível da ansiedade traço. Para tal, aplicou o questionário (SCAT) a 118 atletas de alto nível das modalidades: hóquei e atletismo. Os resultados demonstraram que os atletas do sexo masculino, comparativamente com o feminino, apresentaram níveis mais baixos de ansiedade traço.

Nesse mesmo âmbito Rose, Vasconcellos & Medalha (1991), realizaram um estudo com 24 atletas de alto nível, no qual, também se verificou que as atletas apresentam níveis de ansiedade traço superiores aos dos atletas. Resultados semelhantes foram obtidos por Allawy (1983) num estudo com 199 atletas e por Bastos et al. (1994) com 348 atletas de diferentes desportos.

Posteriormente Monteiro et al. (1994), num estudo com 164 praticantes de atletismo, vêm confirmaram os resultados apresentados anteriormente, na medida em que, as atletas demonstraram níveis mais elevados de ansiedade que os atletas. Neste

mesmo estudo, verificou-se também, que existem diferenças ao nível da ansiedade traço, entre vários escalões etários e que essas diferenças aumentam com a idade.

Contudo, resultados bem diferentes foram apresentados por Rose, Vasconcellos, Calleja & Borges (1991) num estudo com 27 judocas da selecção do Brasil. Na medida em que, não se verificaram diferenças significativas entre ambos os sexos na ansiedade traço.

Num outro estudo, Rose, Vasconcellos & Tolaine (1992), com o intuito de definir um perfil na ansiedade traço e de determinar as reacções mais frequentes, avaliaram 57 atletas de badminton. A análise dos resultados evidenciou a inexistência de diferenças significativas entre o sexo masculino e o feminino ao nível da ansiedade. Relativamente às reacções, pode-se constatar que “não se sentir descontraído antes de uma competição”; “sentir-se agitado antes da competição”; “preocupação em não desempenhar bem” e “preocupação com erros que pudessem ser cometidos durante as partidas”, foram as mais frequentes, enquanto que, “sentir enjoos no estômago antes da competição”, foi a reacção menos frequente.

Pereira, Bueno, Monteiro, Ramos & Rose (1994), num estudo destinado a analisar as diferenças da ansiedade traço entre três escalões etários (beijamins até 12 anos; iniciados de 12 aos 14 anos e infantis dos 14 aos 16 anos), verificaram diferenças significativas entre os escalões. Os resultados obtidos demonstraram ainda que, o grupo infantil apresentava níveis mais elevados de ansiedade traço competitiva. A amostra deste estudo foi constituída por 90 atletas do sexo feminino praticantes de atletismo.

Nesse mesmo âmbito, Ramos, Bueno, Mangold, Pedro & Rose (1994) realizou um estudo com 95 atletas praticantes de atletismo do sexo masculino, com idades compreendidas entre 12 e 18 anos. Neste estudo, pode-se verificar inexistência de diferenças significativas, nos vários escalões etários.

Passer (1983), com o intuito de analisar o traço de ansiedade competitiva e as expectativas de rendimento, realizou um estudo com 316 crianças do sexo masculino num desporto colectivo. Os resultados revelaram que as crianças com elevados níveis de ansiedade possuíam expectativas de um pior rendimento e apresentavam sentimentos de tristeza e constrangimento

Recentemente, Giacobbi & Weinberg (2000), avaliaram através do SAS os comportamentos de atletas com altos e baixos níveis no traço de ansiedade face a situações de stress. Este estudo teve a participação de 273 atletas estudantes. A

análise dos resultados demonstrou que os atletas com altos níveis de ansiedade comparativamente com os de baixa ansiedade, tendem a apresentar comportamentos de rejeição, auto-culpa, humor, pensamentos negativos e comportamentos desagradáveis. Comportamentos, que segundo os autores supracitados, poderão explicar o efeito negativo das emoções no rendimento.

Recorrendo também a uma metodologia quantitativa, Lopez-Perez & Buceta (1987), num estudo com 47 basquetebolistas juniores de alto nível, constataram a existência de diferenças no rendimento entre atletas de alto, médio e baixo nível de ansiedade traço. Os indivíduos com níveis mais elevados de ansiedade apresentaram melhores prestações desportivas, comparativamente com os grupos de médio e baixo nível de ansiedade. Neste estudo, a ansiedade foi avaliada através de uma adaptação do STAI para basquetebolistas (STAIB).

Num outro estudo, com 251 desportistas de vários níveis académicos e de ambos os sexos, Sally & Zeller (1996), procuraram determinar como o desporto e os objectivos individuais se relacionam com os níveis do traço de ansiedade, antes ou durante a competição; a relação entre o género e os objectivos orientadores do desporto, as causas do sucesso no desporto e a multidimensionalidade do traço de ansiedade. Os resultados obtidos demonstraram que os indivíduos mais orientados para o ego do que para a tarefa, apresentam níveis mais elevados na ansiedade cognitiva (preocupação) antes e durante a competição. Ao ser efectuada uma comparação entre o sexo masculino e feminino constatou-se que este último apresenta níveis mais elevados nas duas dimensões do traço de ansiedade (cognitiva e somática). Por último, este estudo confirmou a noção que elevados níveis de ansiedade cognitiva estão associados à teoria ego-convicção no incremento de motivação.

Nesse mesmo ano, Martin & Mack (1996) examinaram a relação entre a ansiedade física social, auto-percepção corporal e o traço da ansiedade competitiva (através SCAT), em 146 atletas de várias modalidades (hóquei em gelo, basquetebol, voleibol, “squash”, natação e ténis) de ambos os sexos e vários níveis competitivos. No grupo feminino, os resultados demonstraram a existência de uma relação positiva do traço da ansiedade com a confiança de auto-percepção corporal e a ansiedade física social. Neste sentido, o autor sugere que a auto-percepção corporal pode ser considerada uma fonte de ameaça na competição desportiva.

Com o objectivo de analisar os efeitos da orientação (ego ou tarefa) em adolescentes e o clima motivacional transmitido pelos pais, no traço de ansiedade, White (1998), estudou 279 atletas principiantes de ambos os sexos. A análise dos dados revelaram que os adolescentes com uma alta orientação para o ego e uma baixa orientação para a tarefa, experienciam níveis de traço de ansiedade mais elevados.

Rose, Vasconcellos, Medalha & Simões (1992), efectuaram um estudo com basquetebolistas, andebolistas e judocas (N=70) com o intuito de analisar os comportamentos mais frequentes nos atletas. Para tal, analisou a frequência das respostas dadas em cada item do SCAT, verificando assim, a existência de uma tensão ou ansiedade pré-competitiva nos atletas. Sendo os itens mais referidos: “antes de competir sinto-me agitado”; “fico nervosa querendo que o jogo comece logo”; “pouco antes da competição sinto que o meu coração bate mais rápido que o normal”; “antes de competir sinto-me tenso”.

Posteriormente Holm, Beckwith, Ehde & Tinius (1996), analisaram a utilização de um modelo de intervenção cognitiva com o objectivo de avaliar a performance em situações competitivas. Os resultados revelaram, que o aumento da performance desportiva esteve associado há diminuição da ansiedade cognitiva e somática. De igual modo, as análises efectuadas permitiram indicar que o aumento da média da performance, também se deveu à melhoria da confiança e da concentração dos atletas. Este estudo teve uma participação de 62 atletas académicos na modalidade de futebol e natação.

Num outro estudo, Hellstedt (1987) com o intuito de desenvolver as habilidades na preparação mental, desenvolveu um programa de treino mental com 43 esquiadores de ambos os sexos. Esta intervenção contemplava os seguintes factores: motivação no desporto, ansiedade e rendimento, imaginação mental e estabelecimento de objectivos.

A diminuição dos níveis de ansiedade obtidos através do SCAT e os elevados valores ao nível da relaxação e imaginação mental, demonstraram que o programa auxiliou os atletas a controlarem a sua ansiedade competitiva.

Tendo em conta uma vasta gama de estudos relativos ao tema ansiedade-rendimento, Kleine (1989), constatou que. a) existia uma baixa correlação entre a ansiedade e o rendimento no desporto, contudo, esta correlação varia segundo o desporto, idade, sexo, tempo e tipo de medição utilizado na ansiedade; b) ao

contrário do esperado, instrumentos psicométricos como o SCAT, não permitem uma predição melhor no rendimento do que o STAI; e a componente “preocupação” da ansiedade cognitiva resulta de um excelente preditor no rendimento desportivo. Tal como foi referido anteriormente estas conclusões derivam dos resultados obtidos em 50 estudos empíricos, de 78 amostras independentes e com um total de 3836 indivíduos

5.1 ANSIEDADE TRAÇO NO TÊNIS

A natureza individual do jogo de ténis e o sistema de pontuação tornam os tenistas alvos de nervosismo e apreensão Weinberg, (1988). Dai que, o estudo da ansiedade no ténis é, na actualidade, um dos problemas que tem vindo a preocupar aqueles que, directa ou indirectamente, se encontram ligados a esta modalidade.

Um dos estudos sobre a ansiedade no ténis foi levado a cabo por Perry & Williams (1998). Neste estudo foi aplicado uma versão modificada do CSAI-2, a 225 tenistas de ambos os sexos, com níveis de habilidades distintas (avanzado, intermédio e principiante), com o objectivo de avaliar o traço de ansiedade competitiva, a auto-confiança e investigar se esses sintomas facilitam ou deterioraram o rendimento. Os resultados revelaram a inexistência de diferenças nos três grupos, ao nível da ansiedade somática. Contudo, o grupo dos principiantes apresentaram níveis mais reduzidos da ansiedade cognitiva, do que o grupo de nível avanzado. Paralelamente, verificou-se que este grupo demonstrou, comparativamente ao grupo principiante, valores mais elevados de auto-confiança. Pode-se verificar ainda, que os atletas de nível avanzado consideram que os sintomas da ansiedade cognitiva e somática têm um efeito facilitador no rendimento do ténis. Contudo, numa análise mais detalhada dos dados, verificou-se que os atletas que apresentaram valores mais elevados de ansiedade cognitiva e somática e mais baixos na auto-confiança, consideraram que os efeitos da ansiedade (cognitiva e somática) atenuam o rendimento. Por último, ao efectuar-se uma comparação entre sexos, não se encontraram diferenças nos valores da ansiedade e auto-confiança, no entanto os rapazes demonstraram uma maior facilidade em interpretar a ansiedade com forma facilitadora do rendimento.

Ryska (1993), com o intuito de avaliar as relações existentes entre a ansiedade traço e estado competitiva, administrou o CSAI-2 e o SCAT a 270 tenistas. A análise dos dados, evidenciou que tenistas com valores mais elevados de ansiedade traço, apresentam também valores mais altos na ansiedade estado (cognitiva e somática) e experienciam uma auto-confiança mais baixa, do que os atletas com valores reduzidos no traço de ansiedade.

Por último, Silva (2003), num estudo realizado com 80 tenistas do sexo masculino e 19 do feminino, com idades compreendidas entre 15 e 31 anos, procurou estudar as habilidades de confronto psicológico (ACSI-28) e o traço de ansiedade competitiva (SCAT). Os resultados demonstraram que não existiram diferenças significativas entre o traço de ansiedade e o maior nível desportivo alcançado, os anos de experiência e o escalão competitivo. A comparação entre o sexo masculino e feminino, demonstrou que as raparigas, apresentam níveis mais elevados de ansiedade, enquanto, que os rapazes apresentam valores mais altos ao nível do rendimento sobre pressão. Adicionalmente, numa comparação entre atletas de vários níveis, verificou-se que os atletas de nível distrital manifestaram uma maior disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino, que os atletas dos nacional e internacional. Numa análise mais detalhada dos resultados, pode-se constatar que a concentração e o rendimento sobre pressão variam com as idades, ou seja, os atletas com mais de 20 anos apresentam uma concentração melhor que os restantes níveis e os de 15 a 19 anos demonstram valores mais elevados ao nível do rendimento sobre pressão. Relativamente à variável escalão competitivo, os resultados evidenciaram que os seniores comparativamente com os cadetes, apresentam valores mais elevados no rendimento sobre pressão.

CAPITULO III
METODOLOGIA

1. SELECÇÃO INICIAL DA AMOSTRA

A selecção inicial da amostra foi efectuada com base na tabela classificativa (nacional e internacional) da Federação Portuguesa de Ténis (FPT), relativo ao ano de 2003². Para que o Atleta pertença à classificação nacional, terá que ter realizado no mínimo três competições no ano transacto. No entanto, para incorporar na tabela classificativa internacional Portuguesa, terá que ter pontuado em torneios internacionais, de modo a obter um total de pontos que o permita estar entre os 300 do mundo nos escalões juvenis, 600 do mundo no escalão sénior feminino e 800 no masculino.

Esta selecção foi realizada com o intuito de garantir que todos os atletas estudados tivessem alguma experiência competitiva, de forma a garantir uma maior fiabilidade dos resultados obtidos.

2. AMOSTRA

Este estudo teve a participação de 173 atletas de nacionalidade portuguesa, 143 do sexo masculino ($M=20,54 \pm 6,46$ anos) e 30 do sexo feminino ($M=20,06 \pm 5,80$ anos) com idades compreendidas entre os 14 e 51 anos, que competiam nos escalões cadetes, juniores e seniores na modalidade de ténis.

Tendo em vista os objectivos do presente estudo, dividiu-se a amostra em dois grupos, de acordo com o nível desportivo alcançado nas épocas competitivas de 2003 e 2004:

- a) um grupo designado por atletas Top 10 e Internacionais. Foram incluídos neste grupo, os atletas que nas duas épocas competitivas tivessem alcançado pelo menos uma vez, a classificação entre 1º e o 10º lugar da tabela classificativa da FPT ou incorporado nos 300 do mundo nas categorias juvenis, 600 e 800 do mundo nas categorias seniores, femininos e masculinos respectivamente.
- b) um grupo designado por atletas Nacionais. Foram incluídos neste grupo, os atletas que não preencheram os pré-requisitos supracitados.

² Para efeitos de selecção da amostra, não se utilizou a classificação de 2004, visto esta ainda não estar disponível no momento.

3. INSTRUMENTOS E MEDIDAS

Foi administrado a todos os atletas que participaram no estudo, um questionário destinado à recolha de dados demográficos e desportivos. Paralelamente, os atletas preencheram as versões portuguesas e adaptadas do “Athletic Coping Skills Inventory – ACSI-28” (Smith, et al., 1995) e o “Sport Anxiety Scale - SAS” (Smith, Smoll, Schutz, 1990; citado por Brígido, 2003).

Apresenta-se seguidamente, de forma mais detalhada, cada um dos instrumentos utilizados no presente estudo.

“Athletic Coping Skills Inventory – 28”. É um instrumento psicométrico desenvolvido por Smith, et al., (1995), com o intuito de avaliar as habilidades de confronto psicológico. O questionário é respondido numa escala tipo Lickert de 4 pontos (0 = Quase nunca; 3 = Quase sempre), sendo constituído por 28 itens agrupados em 7 sub-escalas (com 4 itens cada), avaliando cada uma delas as seguintes habilidades psicológicas: a) Rendimento máximo sob pressão (e.g. de item: “Eu tenho tendência para jogar melhor sobre pressão, porque penso melhor e com mais clareza”); b) Ausência de preocupações (e.g. de item: “Eu preocupo-me bastante com aquilo que os outros estão a pensar acerca do meu rendimento”); c) Confronto com a adversidade (e.g. de item: “ Eu permaneço positivo e entusiasmado durante a competição, mesmo que as “coisas” não estejam a correr bem”); d) Concentração (e.g. de item: “Quando estou a jogar ou a competir, sou capaz de focalizar a minha atenção e de “bloquear” ou ignorar as distrações”); e) Formulação de objectivos e preparação mental (e.g. de item: “ Diariamente ou semanalmente defino objectivos muito concretos para mim próprio, que guiam e orientam o que faço”); f) Confiança e motivação para a realização (e.g. de item: “Eu consigo tirar o máximo partido do meu talento, das minhas aptidões e das minhas capacidades”); e g) Disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino ou treinabilidade (e.g. de item: “Quando um treinador ou director me critica, eu fico mais perturbado do que agradecido”). Os “scores” de cada sub-escala são obtidos adicionando os valores respectivos itens (alguns são de cotação inversa) e dividindo pelo número de itens da sub-escala. Assim, o “score” de cada uma pode variar entre um mínimo de 0 e um máximo de 3, significando os “scores” mais elevados, maiores níveis de habilidades psicológicas de confronto na competição desportiva. O ACSI-28, permite ainda

determinar os Recursos Pessoais de Confronto na competição através da extracção total, resultante da soma dos “scores” das sub-escalas.

“Sport Anxiety Scale - SAS”. É um instrumento de natureza multidimensional do traço de ansiedade competitiva desenvolvido por Smith, Smoll & Schultz (1990, citado por Cruz & Viana, 1997). Mais concretamente, o SAS pretende avaliar as diferenças individuais no traço de Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração. Tem uma construção de 21 itens, distribuídos por 3 sub-escalas: a) Ansiedade Somática (9 itens; e.g. “Sinto o meu corpo tenso”); b) preocupação (7 itens; e.g. “Estou preocupado com a possibilidade de não ter um rendimento tão bom como poderia”); c) Perturbação da concentração (5 itens; e.g. “Tenho quebras ou falhas de concentração durante a competição, por causa do nervosismo”). Os atletas respondem a cada item optando por uma alternativa, numa escala de 4 pontos (1 = Nunca; 4 = Quase sempre). Os “scores” de cada sub-escala são obtidos adicionando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens. Paralelamente, pode obter-se também um “score” total do traço de ansiedade competitiva, resultante do somatório dos “scores” das 3 sub-escalas.

4. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS

No presente estudo, teve-se em conta variáveis independentes e dependentes. As variáveis independentes estudadas foram: idade, anos de experiência, número de torneios, sexo, nível competitivo e o acompanhamento ou não de psicólogo desportivo. Enquanto que, as variáveis dependentes se restringiram às 7 sub-escalas de habilidades psicológicas do ACSI-28 e às 3 sub-escalas do SAS, referidas anteriormente.

5. PROCEDIMENTO

5.1 PROCEDIMENTO OPERACIONAL

Tendo em conta, o elevado número de tenistas Portugueses que se encontram dispersos por todo o País, bem como internacionalmente, e a evolução e acessibilidade da comunicação *on-line*; foi elaborado um site para que toda a população alvo desejada pudesse preencher os questionários, de forma, cómoda, tranquila, rápida e a qualquer hora do dia.

Este site contemplava uma primeira página destinada à apresentação dos objectivos e implicações do estudo, e a informação de carácter voluntário e confidencial das informações recolhidas. Com o intuito, de se obter uma caracterização demográfica e desportiva do Atleta, foi utilizada uma segunda página com questões obrigatórias e facultativas. Nas páginas seguintes, foram apresentados os questionários ACSI-28 e SAS. Para que, estes instrumentos fossem preenchidos na sua totalidade de uma forma correcta, foi programado a unicidade e a obrigatoriedade das respostas, assim como, o preenchimento sequencial dos questionários.

Foi efectuado previamente um contacto telefónico, durante o qual foi explicado sumariamente os objectivos do estudo e o anonimato e confidencialidade das respostas, bem como, o agradecimento pela colaboração no estudo.

Seguidamente, foi comunicado aos atletas, o endereço electrónico em que o site se encontrava (www.estudodepsicologia.cjb.net), através do contacto telefónico ou de mensagem escrita (via telemóvel). Paralelamente, para que o acesso aos questionários fosse restrito, individualizado e não difundido, distribuíram-se códigos de acesso diferentes de 10 em 10 atletas que concordavam em participar no estudo.

Em Janeiro, mais concretamente entre os dias 9 e 26 de 2004 realizou-se a recolha dos questionários on-line. Para tal, os atletas teriam que preencher todos questionários, pois só quando se procedesse à passagem para a última página do site, é que se processava o envio automático dos questionários. Com o intuito de assegurar a recolha destes de forma eficiente e precavendo possíveis imprevistos electrónicos, os dados foram enviados para dois correios electrónicos diferentes. No final do preenchimento dos questionários, existia uma opção, caso desejasse receber os resultados dos mesmos.

5.2 PROCEDIMENTO 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 12.0).

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 exceção da percentagem.

Seguidamente, com o intuito de analisar as características psicométricas dos instrumentos, foi verificado a consistência interna, através do valor de “alpha” de Cronbach.

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

Em relação, ao Teste T (amostras independentes), foi utilizado para analisar as diferenças em função do sexo, nível competitivo e acompanhamento ou não de psicólogo desportivo.

Por último, os problemas e/ou necessidades psicológicas dos atletas foi encontrado através da percentagem do valor cumulativo de cada dimensão.

CAPITULO IV

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo, será apresentada a análise e tratamento estatístico dos dados, realizados através do programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS for Windows” (versão 12.0).

De igual modo, será apresentada a estatística descritiva das variáveis independentes e dependentes, bem como, a sua comparação com outros estudos. Também se procederá à apresentação das correlações entre variáveis e à estatística inferencial.

1. ANÁLISES DESCRITIVAS

Ao efectuarmos uma análise do quadro 1, constatamos que a uma grande percentagem da amostra pertence ao sexo masculino. Em relação ao escalão competitivo existe também uma distribuição desigual, uma vez que os atletas seniores representam mais de metade da amostra. Factores estes, que sugerem um cuidado especial na interpretação e generalização dos resultados.

Quadro 1 – Estatísticas descritivas relativas às características demográficas da amostra total (N=173)

CARACTERÍSTICA / VARIÁVEL	N	%	M	DP	AMPLITUDE
Sexo					
Feminino	30	17,3			
Masculino	143	82,7			
Idade					
Feminino			20,6	6,5	14-37
Masculino			20,1	5,8	14-51
Escalão competitivo					
Cadete	33	19,1			
Júnior	44	25,4			
Sénior	90	52,0			
Veterano	6	3,5			
Experiência/ anos de prática			8,6	4,8	1-30
Sessões semanais/treino			3,9	2,5	0-15
Tempo de treino/ semana			107,9	47,1	0-300
Competições /ano			13,2	7,9	3-32
Comp. internacionais/ano			4,7	2,3	0-25

De acordo com o quadro 2, constata-se que o grupo de atletas Top 10 e Internacionais comparativamente com os atletas Nacionais, para além de possuir uma média de idades superior, o que é compreensível, depende mais tempo a praticar

ténis. Dados que se podem verificar através das sessões semanais de treino, tempo de treino e torneios.

Quadro 2 – Estatísticas descritivas relativas às características demográficas do grupo Top 10 e Internacionais (N=48), e Nacionais (N=125)

CARACTERÍSTICA/ VARIÁVEL	TOP 10 E INTERNACIONAIS				NACIONAIS			
	N	M	DP	AMPL.	N	M	DP	AMPL.
Sexo								
Feminino	13				17			
Masculino	35				109			
Idade		19,0	3,4	15-29		21,0	7,1	14-51
Escalão competitivo								
Cadete	8				25			
Júnior	16				29			
Sénior	24				66			
Veterano					6			
Experiência/ anos de prática		10,1	4,1	3-23		8,1	5,0	1-30
Sessões semanais/treino		5,7	3,0	0-15		3,2	1,9	0-10
Tempo de treino/ semana		129,5	45,3	0-250		99,7	45,2	0-300
Nº torneios/ano		20,1	7,5	3-32		10,6	6,4	0-30
Comp. internacionais/ano		6,3	7,2	0-25		0,8	1,9	0-12

Como podemos observar no quadro 3, uma parte significativa da amostra ainda não teve um acompanhamento psicológico, no entanto, 4 atletas têm actualmente esse apoio.

No que diz respeito ao quadro 4, podemos verificar que a presença do psicólogo é mais evidente no grupo Top 10 e Internacionais, do que nos Nacionais. Tendo em conta os resultados apresentados, podemos constatar, que ainda não é comum, a incorporação do psicólogo no treino desportivo nesta modalidade.

Quadro 3 – Estatísticas descritivas relativas às características demográficas da amostra total (N=173)

VARIÁVEL	N	%
Alguma vez trabalhou com psicólogo desportivo?		
Sim	32	18,5
Não	141	81,5
Neste momento trabalha com psicólogo desportivo?		
Sim	4	2,3
Não	169	97,7

Quadro 4 – Estatísticas descritivas relativas às características demográficas do grupo Top 10 e Internacionais (N=48), e Nacionais (N=125)

VARIÁVEL	TOP 10 E INTERNACIONAIS		NACIONAIS	
	N	%	N	%
Alguma vez trabalhou com psicólogo desportivo?				
Sim	21	43,75	11	8,8
Não	27	56,25	114	91,2
Neste momento trabalha com psicólogo desportivo?				
Sim	3	6,25	1	0,8
Não	45	93,75	124	99,2

De acordo com o quadro 5, constatamos que a dimensão confronto com a adversidade, apresenta valores médios mais elevados, enquanto que, a dimensão treinabilidade apresentou os valores médios mais baixos.

Quadro 5 – Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas envolvidas no estudo amostra total)

VARIÁVEL	M	DP	AMPLITUDE
Competências psicológicas			
Confronto com a adversidade	5,9	2,4	0-12
Treinabilidade	9,3	2,0	3-12
Concentração	6,5	2,3	1-12
Confiança e motivação para a realização	6,9	2,2	1-12
Formulação de objectivos e preparação mental	6,1	2,6	0-12
Rendimento máximo sobre pressão	6,4	3,0	0-12
Ausência de preocupações	6,3	2,7	0-12
Recursos pessoais de confronto (total)	47,5	10,2	20-74
Recursos pessoais de confronto (média)	6,8	1,5	3-11
Traço de ansiedade competitiva			
Ansiedade somática	16,1	5,2	9-35
Preocupação	15,0	4,7	7-27
Perturbação da concentração	7,7	2,4	4-16
Total	38,8	9,8	20-74

Estes resultados, são similares aos encontrados por Silva (2003), num estudo realizado com tenistas. Dado que, de todas as competências avaliadas a treinabilidade foi aquela que apresentou valores mais elevados, enquanto que, a definição de objectivos foi a que os atletas apresentaram resultados mais baixos, diferindo assim dos resultados obtidos no presente estudo. O mesmo se pode constatar num efectuado

por Smith & Christensen (1995), com basebolistas de uma liga secundária (ver quadro 6).

Gould, Dieffenbach & Moffett (2002), num estudo realizado a campeões olímpicos, confirmam de forma parcial também os resultados obtidos, na medida em que, o confronto com a adversidade foi a dimensão onde os resultados obtidos foram mais baixos e a confiança e motivação para a realização mais elevados. Sendo de referir, que apesar dos resultados verificados para todas as dimensões terem sido superiores aos do presente estudo, em ambos os estudos, a treinabilidade apresentou-se com um valor igual (ver quadro 6).

Por último, ao analisarmos o quadro 6, ao nível dos recursos pessoais de confronto, podemos constatar que no presente estudo, este “score” total é superior ao apresentado por Booras (2001) num estudo com tenistas Norte Americanos da 1ª divisão Universitária.

Quadro 6 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no ACSI – 28 por diferentes grupos de atletas

VARIÁVEL	Presente estudo	Smith & Christens (1995)	Booras (2001)	Gould et al (2002)	Silva (2003)
Habilidades psicológicas	M	M	M	M	M
Confronto com a adversidade	5,9	7,6	-----	8,2	6,3
Treinabilidade	9,33	10,3	-----	9,3	9,6
Concentração	6,5	8,4	-----	9,7	6,8
Confiança e motivação para a realização	6,9	9,5	-----	9,9	7,4
Formulação de objectivos e preparação mental	6,1	6,6	-----	8,9	5,2
Rendimento máximo sobre pressão	6,4	7,2	-----	8,8	5,8
Ausência de preocupações	6,3	8,7	-----	9,4	6,8
Recursos pessoais de confronto (total)	47,5	-----	45,6	-----	47,8

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, podemos observar no quadro 7, os valores médios do presente estudo em comparação com o estudo realizado por Rodrigues & Cruz (1997) com nadadores de alta competição (N=70). Neste estudo, para além de apresentarem resultados mais baixos em todas as dimensões da ansiedade, todos os resultados foram confirmados na sua totalidade. No entanto, ao compararmos com o estudo efectuado por Cruz & Viana (1997) a

atletas de desportos individuais de alta competição, constatou-se que apenas na dimensão cognitiva (preocupação) apresentou valores mais baixos. Além disso, os resultados desse estudo confirmam parcialmente os do nosso estudo, apresentando ao nível da perturbação da concentração uma média percentílica mais baixa.

Quadro 7 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no SAS por diferentes grupos de atletas

VARIÁVEL	Presente estudo	Rodrigues & Cruz (1997)	Cruz & Viana (1997a)
Traço de ansiedade competitiva			
Ansiedade somática	16,1	18,3	6,1
Preocupação	15,0	16,9	17,7
Perturbação da concentração	7,7	8,9	5,7
Total	38,8	-----	29,6

2. CARACTERÍSTICAS PSICOMÉTRICAS DOS INSTRUMENTOS

No estudo das características psicométricas dos instrumentos, foi verificado a consistência interna para cada uma das dimensões, através do valor de “alpha” de Cronbach, com o intuito de analisar a existência ou não, de medidas problemáticas nos instrumentos (Leitão, 1999).

Nesse sentido, para o instrumento ACSI-28, constatou-se um valor de “alpha” de Cronbach de: .73 no confronto com a adversidade; .63 na treinabilidade; .71 na concentração; .63 na confiança para a realização; .70 na formulação de objectivos; .82 no rendimento máximo sobre pressão; e .70 na ausência de preocupações. Por último, o valor total do “alpha” de Cronbach para todos os itens, foi de .84, o que traduz uma boa fidelidade e consistência interna, contudo, alguma precaução deve ser tomada relativamente às hipóteses que se relacionam com as dimensões treinabilidade e confiança para a realização.

No que se refere ao SAS, obtiveram-se valores bastante aceitáveis no “alpha” de Cronbach nas dimensões avaliadas, .90, .86, .74, respectivamente nas sub escalas Ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração. Relativamente ao valor total do “alpha” de Cronbach para todos os itens, foi de .91, o que representa uma elevada fidelidade e consistência interna.

3. CORRELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS ESTUDADAS

As correlações entre todas as variáveis psicológicas estudadas, foram calculadas através do coeficiente de correlação de Pearson. Como se poderá verificar no quadro 8, a análise dos coeficientes de correlação revela, a existência de correlações negativas e significativas entre quase todas as dimensões do ACSIS – 28 e SAS (correlações entre -.15 e -.64). No entanto, a dimensão cognitiva (preocupação e perturbação da concentração) do traço da ansiedade apresenta mais ocasiões de reciprocidade correlacional.

Tal como seria de esperar, os resultados evidenciam de um modo geral, que atletas com elevados valores nas habilidades psicológicas apresentam menores níveis no traço de ansiedade competitiva, facto este, que também foi confirmado de forma consistente num estudo realizado por Cruz (1996a).

Também se pode constatar que não existe multicolineariedade entre as diferentes variáveis psicológicas. Pois, segundo Pedhazur (1982, citado por Cruz, 1996a), para haver multicolineariedade terão que existir coeficientes de correlação iguais ou superiores a .70.

Quadro 8 – Inter-correlações entre as habilidades psicológicas e traço de ansiedade competitiva

VARIÁVEIS	Ansiedade somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Total
Habilidades psicológicas				
Confronto com a adversidade	-,30***	-,42***	-,21**	-,41***
Treinabilidade	-,09	-,10	-,27***	-,16*
Concentração	-,23**	-,35***	-,38***	-,38***
Confiança e motivação para a realização	,01	-,32***	-,33***	-,23**
Formulação de objectivos e preparação mental	,04	-,04	-,16*	-,04
Rendimento máximo sobre pressão	-,18*	-,32***	-,15	-,28***
Ausência de preocupações	-,36***	-,65***	-,29***	-,56***
Recursos pessoais de confronto (total)	-,28***	-,54***	-,42***	-,50***

***P<0,001 **P<0,01 *P<0,05

4. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A IDADE, ANOS DE EXPERIÊNCIA E NÚMERO DE TORNEIOS

Na análise dos coeficientes de correlação (quadro 9), podemos verificar a existência de correlações significativas entre as variáveis psicológicas e a idade. De um modo geral, os valores obtidos indicam que, as habilidades psicológicas, em termos de confronto com a adversidade, treinabilidade, confiança e motivação, ausência de preocupações e recursos pessoais psicológicos aumentam com a idade. Ao passo que, a ansiedade competitiva, mais concretamente, a preocupação diminui com a mesma.

Quadro 9- Correlação entre as variáveis

VARIÁVEIS	Idade	Experiência na modalidade	Número de torneios
Habilidades psicológicas			
Confronto com a adversidade	,19*	,11	-,03
Treinabilidade	,17*	,12	-,06
Concentração	,09	-,00	,04
Confiança e motivação para a realização	,25**	,09	,19*
Formulação de objectivos e preparação mental	,04	-,02	,19*
Rendimento máximo sobre pressão	,09	,13	-,02
Ausência de preocupações	,18*	,16*	,18*
Recursos pessoais de confronto (total)	,24**	,14	,12
Traço de Ansiedade Competitiva			
Ansiedade somática	-,05	-,11	,00
Preocupação	-,24**	-,22**	-,17*
Perturbação da concentração	-,08	-,07	-,19*
Total	-,16*	-,18*	-,12

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

5. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE DOS ATLETAS

Foi efectuada uma análise de variância (ANOVA), para observar as relações entre as variáveis psicológicas e a idade. Paralelamente, os atletas foram agrupados pelos escalões competitivos e analisaram-se as diferenças através do teste Post-hoc (Tukey HSD e Games Howell).

Na observação do quadro 10, podemos verificar as diferenças significativas encontradas nas dimensões confronto com a adversidade, treinabilidade, confiança e motivação, ausência de preocupações, preocupação e também nos recursos pessoais de confronto e total de ansiedade. Dados estes, que confirmam os obtidos nas correlações (ver quadro 9).

Quadro 10. Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (ANOVA).

VARIÁVEIS	Cadetes		Juniore		Seniores		P
	M	DP	M	DP	M	DP	
Habilidades psicológicas							
Confronto com a adversidade	5,7	1,6	5,2	2,7	6,4	2,4	,02*
Treinabilidade	8,3	2,9	9,3	1,9	9,7	1,9	,002*
Concentração	6,3	2,3	5,9	2,2	6,8	2,3	,09
Confiança e motivação para a realização	6,42	1,8	6,41	2,0	7,4	2,4	,02*
Formulação de objectivos e preparação mental	5,7	2,6	6,0	2,4	6,3	2,7	,57
Rendimento máximo sobre pressão	6,2	2,2	5,7	3,5	6,8	2,9	,10
Ausência de preocupações	6,2	2,1	5,2	2,8	6,9	2,7	,002**
Recursos pessoais de confronto	44,9	8,0	43,7	9,5	50,2	10,5	,000***
Traço de ansiedade Competitiva							
Escala de ansiedade somática	16,0	5,1	17,4	5,2	15,5	5,2	,16
Preocupação	15,3	3,8	17,5	5,1	13,8	4,2	,000***
Perturbação da concentração	7,6	2,1	7,8	2,3	7,8	2,5	,90
Total	38,8	9,4	42,6	9,9	37,1	9,6	,009**

*P<0,05 **P<0,01 ***P<0,001

O teste Post Hoc permitiu evidenciar as diferenças entre os escalões competitivos, ao nível das variáveis psicológicas. Como podemos constatar no quadro 11, em quase todas as dimensões psicológicas avaliadas pelo ACSIS-28 se encontraram diferenças entre escalões, com a excepção das dimensões concentração, formulação de objectivos e rendimento máximo sob pressão. No que se refere, ao traço de ansiedade, apenas na dimensão preocupação e total de ansiedade se verificaram diferenças entre os escalões.

Numa outra análise, constatamos que em quase todas as variáveis psicológicas, se encontraram diferenças significativas entre atletas juniores e seniores. Relativamente ao confronto com a adversidade, confiança e motivação e ausência de preocupações, os seniores apresentam valores superiores aos juniores, ao passo, que na ansiedade cognitiva (preocupação) e total, verificamos o contrário. Na dimensão treinabilidade, observamos que os valores vão aumentando com o escalão

cronológico superior, por outras palavras, os cadetes apresentam menor receptividade para a aprendizagem a partir do treino que os juniores, e estes, menor que os seniores. Para além dos dados irem de encontro com as correlações apresentadas anteriormente (ver quadro 9), os resultados também são confirmados por Lesser & Murphy (1988, citado por Kioumourtzoglou et al., 1997), num estudo que analisaram em diferentes idades as habilidades psicológicas em atletas de elite. Uma das possíveis justificações, para o facto dos atletas mais velhos apresentarem valores superiores nas dimensões supracitadas, reverte, às experiências de vida extra desportiva, que poderão alterar os comportamentos psicológicos na competição, e/ou a forma de percepcionar-la. Pois, como foi referido em Gould et al. (2002), a maturação do atleta, que se desenvolve com o passar dos anos, parece ter uma importante função no desenvolvimento das características e competências psicológicas dos atletas.

Em relação aos recursos pessoais de confronto, os atletas seniores evidenciam valores mais elevados, seguidamente os cadetes e os juniores. Estas diferenças poderão ser explicadas através do número de torneios jogados, já que, como podemos constatar no quadro 9, esta dimensão, embora não de forma significativa, correlaciona-se positivamente com o número de torneios. Portanto, ao verificarmos o número médio de torneios jogados, reparamos que os escalões se encontram dispostos pela mesma ordem dos valores apresentados, sendo os seniores com mais torneios jogados, seguidamente os cadetes e os juniores.

No que se refere, às diferenças encontradas ao nível da ansiedade cognitiva e ansiedade total, os seniores parecem apresentar níveis mais baixos que os juniores nestas variáveis psicológicas. Os resultados do nosso estudo são confirmados na sua totalidade pelo estudo de Cruz & Caseiro (1997), com atletas de alta competição no voleibol.

Quadro 11. Diferenças significativas nas variáveis psicológicas, em função da idade (Teste Post Hoc)

VARIÁVEIS	Idade (escalão)		P
Habilidades psicológicas			
Confronto com a adversidade	Júnior	Sénior	,04* (2)
Treinabilidade	Cadete	Júnior	,049* (1)
		Sénior	,001** (1)
Confiança e motivação para a realização	Junior	Sénior	,04* (1)
Ausência de preocupações	Junior	Sénior	,002** (1)
Recursos pessoais de confronto	Sénior	Cadete	,02* (1)
		Junior	,001** (1)
Traço de ansiedade Competitiva			
Preocupação	Junior	Sénior	,000*** (2)
Total	Junior	Sénior	,006** (1)
*P<0,05 **P<0,01 ***P<0,001			

Através: TuKey HSD (1)

Games-Howell (2)

6. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA DOS ATLETAS

Com o intuito de analisar as relações entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência, foi efectuada uma análise de variância (ANOVA). Paralelamente, os atletas foram agrupados em diferentes anos de experiência e analisaram-se as diferenças através do teste Post-hoc (Tukey HSD e Games Howell). Nesse sentido, apresentamos seguidamente os grupos: Novatos que apresentavam uma experiência até aos 6 anos, inclusive; Avançados com experiência entre os 7 e 12 anos, inclusive; e por último, os Experientes com uma experiência na modalidade superior ou igual a 13 anos.

Conforme o quadro 12, reparamos que os resultados apenas parecem evidenciar diferenças significativas na dimensão ansiedade cognitiva (preocupação).

Quadro 12. Diferenças nas variáveis psicológicas em função da experiência na modalidade (ANOVA).

VARIÁVEIS	Novatos		Avançados		Experientes		P
	M	DP	M	DP	M	DP	
Habilidades psicológicas							
Confronto com a adversidade	5,9	2,4	5,8	2,5	6,5	2,3	,38
Treinabilidade	8,9	2,2	9,7	1,9	9,4	2,0	,10
Concentração	6,6	2,3	6,3	2,3	6,7	2,4	,70
Confiança e motivação para a realização	6,9	2,2	6,8	2,2	7,4	2,5	,47
Formulação de objectivos e preparação mental	6,1	2,8	6,2	2,5	5,9	2,7	,93
Rendimento máximo sobre pressão	6,2	2,7	6,2	3,1	7,5	3,0	,07
Ausência de preocupações	6,0	2,5	6,6	2,8	6,4	2,8	,36
Recursos pessoais de confronto	46,4	10,5	47,5	10,1	49,8	9,6	,31
Traço de ansiedade Competitiva							
Escala de ansiedade somática	16,5	5,5	16,0	5,2	15,2	4,8	,53
Preocupação	15,6	4,7	15,4	4,6	13,0	4,0	,03*
Perturbação da concentração	7,8	4,6	6,8	2,4	7,5	2,6	,76
Total	39,9	10,0	39,2	9,3	35,7	10,4	,13

*P<0,05

Entre os três grupos, evidenciamos diferenças significativas ao nível da ansiedade cognitiva (preocupação), mais concretamente, os atletas Experientes apresentam menores valores na sub-escala preocupação que os Avançados, e estes comparativamente com os Novatos, demonstram valores também mais baixos. Resultados estes, que confirmam os apresentados anteriormente ao nível das correlações (ver quadro 9), sendo a experiência uma variável/ factor que reduz ou debilita a ansiedade cognitiva (preocupação).

Como já foi referido na revisão da literatura, o traço da ansiedade competitiva é derivado do percepcionamento de situações de ameaça (Martens, 1977, citado por Cruz, 1989a). Nesse sentido, os atletas mais experientes já percepcionaram em maior número essas situações, o que lhes permite ter desenvolvido estratégias de controlo de ansiedade, encarando assim, essas situações com menor ameaça (Cruz, 1996a; Brígido, 2003).

Partindo do pressuposto, que o nível de rendimento pode ser alterado através do factor tempo (Schimdt, 1991), podemos argumentar que os atletas mais experientes apresentam melhores performances, dado que, a componente preocupação da ansiedade cognitiva é um excelente preditor do rendimento desportivo (Kleine, 1989).

Quadro 13. Diferenças significativas nas variáveis psicológicas, em função da experiência na modalidade (Teste Post Hoc)

VARIÁVEIS	Experiência na modalidade		P
Traço de ansiedade Competitiva			
Preocupação	Experientes	Novatos	,03* (1)
		Avançados	,04* (1)

*P<0,05

Através: TuKey HSD (1)

7.DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS TORNEIOS JOGADOS

Com o intuito de analisar as diferenças significativas entre os torneios e as variáveis psicológicas foi efectuada uma análise de variância (ANOVA). Posteriormente, através do teste Post-hoc (Tukey HSD e Games Howell) analisaram-se as diferenças entre os diferentes grupos, ou seja, entre grupo 1 (atletas que realizavam em média 3 a 9 torneios por ano), grupo 2 (atletas que realizavam em média 10 a 17 torneios por ano) e grupo 3 (atletas que realizavam em média 18 a 32 torneios por ano).

Como se poderá verificar, no quadro 14, foram encontradas diferenças significativas ao nível das dimensões confiança para a realização e formulação de objectivos.

Quadro 14. Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de torneios jogados (ANOVA).

VARIÁVEIS	Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		P
	M	DP	M	DP	M	DP	
Habilidades psicológicas							
Confronto com a adversidade	6,0	2,6	6,1	2,4	5,7	2,4	,68
Treinabilidade	9,4	1,9	9,4	1,8	9,2	1,8	,85
Concentração	6,4	2,5	6,4	2,2	6,6	2,2	,90
Confiança e motivação para a realização	6,3	2,4	7,2	2,1	7,4	2,1	,01*
Formulação de objectivos e preparação mental	5,5	2,9	6,0	2,5	6,8	2,5	,04*
Rendimento máximo sobre pressão	6,3	2,9	6,6	3,2	6,3	3,2	,76
Ausência de preocupações	5,8	2,8	6,6	2,6	6,6	2,6	,16
Recursos pessoais de confronto	45,6	10,7	48,4	10,4	48,4	10,4	,21
Traço de ansiedade Competitiva							
Escala de ansiedade somática	16,5	5,1	15,4	5,3	16,5	5,2	,46
Preocupação	15,7	4,7	14,8	4,7	14,4	4,5	,29
Perturbação da concentração	8,2	2,6	7,6	2,1	7,2	2,4	,07
Total	40,5	10,0	37,8	9,9	38,1	9,5	,25

*P<0,05

Uma análise mais detalhada (ver quadro 15), demonstrou a existência de diferenças significativas entre os três grupos ao nível da dimensão confiança e motivação para a realização. Verificamos que os atletas que realizam mais torneios comparativamente com os que realizam menos, apresentam valores médios superiores. Resultados semelhantes, foram obtidos ao nível da dimensão formulação de objectivos, contudo, só se observaram diferenças significativas entre o grupo 1 e 3.

Neste sentido, os resultados obtidos vêm confirmar os apresentados anteriormente no quadro 9. Pois, à medida que aumenta o número de torneios jogados, maior é a confiança e a formulação de objectivos. O que poderá ser explicado pelo facto de, atletas que jogam mais torneios apresentarem possivelmente mais encontros ganhos, o que lhes leva a ter uma maior auto-confiança. Dado que, segundo Bandura (1977, citado por Kioumourtzoglou et al., 1997), o principal factor a contribuir para o aumento da confiança, é o sucesso no rendimento, e este, segundo pesquisas efectuadas na área, parece ser resultante e relacionado positivamente com a formulação de objectivos e a auto-eficácia no desporto (Theodorakis, 1995). Para estes autores, tanto o sucesso é a “chave” para o aumento da confiança, como a auto-eficácia, “outra chave” no incremento da definição de objectivos no desporto (ver Theodorakis, 1995; Bandura, 1977, citado por Kioumourtzoglou et al., 1997).

Quadro 15. Diferenças significativas nas variáveis psicológicas em função do número de torneios jogados (Teste Post Hoc)

VARIÁVEIS	Torneios jogados		P
Habilidades psicológicas			
Confiança e motivação para a realização	3-9 (grupo 1)	10-17 (grupo 2)	,04* (1)
		18-32 (grupo 3)	,02* (1)
Formulação de objectivos e preparação mental	3-9 (grupo 1)	18-32 (grupo 3)	,03* (1)

*P<0,05

Através: TuKey HSD (1)

8. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO SEXO

Na análise das diferenças (quadro 16) entre as variáveis psicológicas e o sexo do atleta, recorreremos ao Teste T (amostras independentes), onde foram reveladas algumas diferenças significativas, tais como, ao nível da concentração, rendimento máximo sobre pressão, recursos pessoais de confronto e ansiedade cognitiva (preocupação). Os resultados foram confirmados parcialmente por estudos anteriores, nomeadamente com os estudos de Cruz (1989b, 1997) e Cruz & Caseiro, 1997), com atletas de elite e alta competição. O presente estudo, evidenciou diferenças em função do sexo dos atletas, mais concretamente, os atletas parecem demonstrar significativamente melhor concentração e níveis de ansiedade competitiva (preocupação) mais baixa que as suas colegas do sexo feminino. Esta interdependência entre a ansiedade e concentração tem sido referida na literatura da Psicologia do Desporto por vários autores (Orlick, 2003; Nideffer, 1989, 1993; Mahoney, 1989). O que estará intimamente ligado com o rendimento, dado que, segundo Nideffer (1989), os rendimentos máximos sob pressão, devem-se ao controlo da ansiedade e a uma boa concentração na tarefa. Por outras palavras, a ansiedade presente num dado atleta, faz com que este tenha um maior gasto energético e uma concentração menos dirigida para a tarefa (Orlick, 2003).

Como podemos constatar, as habilidades psicológicas interagem entre si, e não de forma individual, aspecto também observado em outros estudos (ver Cruz, 1997; Cruz & Caseiro, 1997). Portanto, ao observarmos que os atletas, comparativamente com as suas colegas, apresentam melhores índices de concentração, e esta habilidade estar relacionada com o rendimento máximo sob pressão, é lógico pensar, que os atletas apresentam uma maior probabilidade de renderem melhor sob pressão. Facto este, que foi verificado no presente estudo, ao apresentar valores estatisticamente significativos e mais elevados nos atletas de sexo masculino nas habilidades concentração e rendimento máximo sob pressão.

A possível explicação para as diferenças entre sexos, ao nível dos recursos pessoais de confronto, poderá vir das diferenças de idade existentes. Os atletas comparativamente com as atletas, apresentam uma média de idades superior, já que, como podemos observar no quadro 9, os recursos pessoais de confronto aumentam com a idade.

De acordo com Cruz (1996a), a explicação para as diferenças sexuais não é linear, nem pacífica, contudo, estas diferenças são atribuídas por Mahoney et al. (1987), a influências culturais e familiares. O papel diferente do homem, na nossa sociedade essencialmente tradicional, leva-o a utilizar estratégias de protecção e de implementação dos seus níveis de auto-estima (Fonseca, 1995). É nesse sentido, que o mesmo autor, refere que o sexo masculino difere do feminino, em termos da avaliação: interna e externa dos seus resultados negativos; dos níveis de dificuldade associados às provas em que obtiveram os seus melhores resultados; e da classificação obtida.

Uma outra explicação, complementar e com algumas similitudes à supracitada, foi sugerida por Cruz (1987a), num estudo destinado a explicar as diferenças entre sexos, ao nível da ansiedade, em outros contextos de avaliação e rendimento. Tendo este autor concluído, que os sujeitos do sexo masculino têm tendência a esconderem as suas fraquezas devido às pressões culturais e aos estereótipos relacionados com o sexo.

Por último, talvez estas razões apresentadas estejam no cerne das diferenças sexuais encontradas em vários estudos, em que verificaram valores superiores de ansiedade no sexo feminino, quando comparadas com o sexo oposto (e.g. Allaway, 1983; Sing, 1987; Rose et al., 1991; Monteiro et al., 1994; Bastos et al., 1994; Sally & Zeller, 1996; Cruz, (1997); Cruz & Caseiro (1997); Cruz & Viana (1997); Jacinto, 2003; Silva, 2003; Gaspar et al., 2004).

Quadro 16 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo (Teste T – amostras independentes)

VARIÁVEIS	Masculino		Feminino		P
	M	DP	M	DP	
Habilidades psicológicas					
Confronto com a adversidade	6,1	2,4	5,2	2,5	,08
Treinabilidade	9,3	2,0	9,4	2,1	,83
Concentração	6,7	2,3	5,7	2,1	,03*
Confiança e motivação para a realização	7,0	2,2	6,5	2,1	,20
Formulação de objectivos e preparação mental	6,1	2,6	5,9	2,7	,56
Rendimento máx sobre pressão	6,6	2,9	5,4	3,1	,047*
Ausência de preocupações	6,4	2,7	5,9	2,4	,35
Recursos pessoais de confronto (total)	48,2	10,1	43,9	9,9	,04*
Traço de ansiedade Competitiva					
Ansiedade somática	15,8	5,0	17,2	6,1	,19
Preocupação	14,7	4,5	16,6	5,1	,04*
Perturbação da concentração	7,8	2,4	7,6	2,3	,66
Total	38,3	9,5	41,3	11,2	,13

*P<0,05

9. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NÍVEL COMPETITIVO

No quadro 17, recorreremos ao Teste T (amostras independentes), com o intuito de analisar as diferenças existentes entre os atletas Top 10 e Internacionais e os Nacionais. Como podemos observar, as diferenças ao nível da confiança e motivação, ausência de preocupações, ansiedade cognitiva (preocupação e perturbação da concentração), bem como, a ansiedade total, são factores psicológicos, que parecem distinguir o nível competitivo dos atletas.

A análise dos resultados, evidência que os atletas Top 10 e Internacionais, parecem apresentar uma auto-confiança e motivação mais elevada que os atletas Nacionais, bem como, menor ansiedade total e cognitiva (preocupação e perturbação da concentração). Estes resultados vão de acordo com a literatura existente, nomeadamente, com os estudos de Booth (1958, citado por Mahoney & Meyers, 1989), Rysha (1993), Balaguer (1993), Holm et al. (1996), Rodrigues & Cruz (1997), Cruz (1997), Barbosa & Cruz (1997), Passer (1983), Martens et al. (1990) que nos

descrevem, que atletas com melhores rendimentos desportivos, demonstram melhores competências ao nível da auto-confiança e experienciam menores níveis de ansiedade traço. Nos vários estudos supracitados, a auto-confiança parece diferenciar os atletas com melhor sucesso desportivo que, segundo Gould et al. (2002), pode ser desenvolvida através de um clima familiar positivo. Este autor, indica que o desenvolvimento das características psicológicas dos atletas de sucesso, é um processo lento e demorado influenciado por inúmeros factores, como pelo ambiente desportivo (treinador, colegas e instituição desportiva), ambiente familiar (pais, irmãos, avós) e desenvolvimento pessoal (maturidade e factores genéticos).

Outro aspecto que poderá contribuir para estas diferenças ao nível da confiança são os encontros ganhos. O Atleta Top 10 e Internacional, para incorporar neste grupo terá que ter superado positivamente muitos encontros, experienciando assim, muitas vezes o sucesso desportivo. Este por sua vez, possibilitará o aumento da motivação para treinar mais e melhor, levando ao aperfeiçoamento das suas habilidades motoras, que por conseguinte, traduzir-se-á numa maior capacidade de realização e auto-confiança na prestação desportiva da sua modalidade. Portanto, um outro factor que se deverá ter em conta, para além dos citados em Gould et al. (2002), é o ambiente de sucesso desportivo que estes atletas têm em seu redor, dado este, que também foi sugerido por Bandura (1977, citado por Kiousmourtzoglou et al., 1997) na explicação de maiores níveis de auto-confiança em atletas com melhores rendimentos.

A avaliação social e o medo de cometer erros, têm sido referidos em vários estudos (e.g., Pierce & Stratton, 1980, citado por Cruz, 1996; Gould et al., 1983, citado por Cruz, 1996b; Cruz & Ribeiro, 1985) como fontes de preocupação, identificadas por atletas de todos os níveis desportivos. No presente estudo, verificamos que as ausências de preocupações, parecem ser percebidas em menor escala pelos atletas Top 10 e Internacionais, que pelos atletas Nacionais. Resultados estes, que foram também confirmados num estudo anterior, realizado por Barbosa & Cruz (1997) com andebolistas de elite e alta competição.

Quadro 17 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nível competitivo (Teste T – amostras independentes)

VARIÁVEIS	TOP 10 E INTERNACIONAIS		NACIONAIS		P
	M	DP	M	DP	
Habilidades psicológicas					
Confronto com a adversidade	5,8	2,4	6,0	2,4	,68
Treinabilidade	9,4	2,1	9,3	2,0	,79
Concentração	6,6	2,3	6,5	2,3	,77
Confiança e motivação para a realização	7,6	1,8	6,7	2,3	,02*
Formulação de objectivos e preparação mental	6,2	2,7	6,1	2,6	,85
Rendimento máx sobre pressão	6,3	3,1	6,5	2,9	,76
Ausência de preocupações	7,3	2,8	6,0	2,5	,003**
Recursos pessoais de confronto (total)	49,1	10,1	46,9	10,2	,21
Traço de ansiedade Competitiva					
Ansiedade somática	15,4	5,4	16,3	5,2	,32
Preocupação	13,7	4,7	15,6	4,5	,02*
Perturbação da concentração	7,1	2,2	8,0	2,4	,02*
Total	36,2	9,4	39,9	9,8	,03*

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

10. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

Tendo em vista, a análise das diferenças entre os atletas que tiveram no seu percurso desportivo um apoio de um psicólogo, recorreremos ao Teste T (amostras independentes). Verificamos que diferenças ao nível da confiança e motivação, ausência de preocupações e ansiedade cognitiva (preocupação), parecem distinguir os atletas que tiveram auxílio de um psicólogo desportivo comparativamente com os que não tiveram.

A análise dos dados, revela que atletas que tiveram o apoio de um psicólogo desportivo parecem apresentar valores mais elevados nas dimensões confiança e motivação, ausência de preocupações e ansiedade cognitiva (preocupação), do que atletas que não tiveram o apoio de um psicólogo desportivo. Embora, não se tenha encontrado estudos directamente relacionados com a presença ou não de um acompanhamento psicológico, existem numerosas investigações que comprovam a alteração das competências psicológicas através de programas de habilidades

mentais, nas diferenças significativas registadas do presente estudo (ver Thomas & Fogarty, 1997; Srebro, 1997; Daw & Burton, 1994; Jones, 1993; Holm et al., 1996; Hellstedt, 1987).

Quadro 18 - Diferenças nos atletas em função da presença ou não de psicólogo desportivo (Teste T – amostras independentes)

ALGUMA VEZ TIVERAM ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO	SIM		NÃO		P
VARIÁVEIS					
Habilidades psicológicas					
Confronto com a adversidade	5,6	2,3	6,0	2,4	,42
Treinabilidade	9,6	1,8	9,3	2,1	,36
Concentração	6,7	2,4	6,4	2,3	,58
Confiança e motivação para a realização	7,8	2,0	6,7	2,2	,013*
Formulação de objectivos e preparação mental	6,6	2,3	6,0	2,7	,23
Rendimento máx sobre pressão	6,0	3,3	6,5	2,9	,43
Ausência de preocupações	7,6	2,6	6,0	2,6	,002**
Recursos pessoais de confronto (total)	50,0	10,6	47,0	10,1	,12
Traço de ansiedade Competitiva					
Ansiedade somática	16,7	5,8	15,9	5,0	,46
Preocupação	13,5	4,6	15,4	4,6	,04*
Perturbação da concentração	7,3	2,5	7,9	2,4	,20
Total	37,4	10,8	39,1	9,6	,38

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

11. PROBLEMAS E/OU NECESSIDADES PSICOLÓGICAS DOS ATLETAS

Com o objectivo de analisarmos os problemas e/ou necessidades psicológicas na amostra total, foi calculada a percentagem de atletas com valores inferiores à mediana para cada dimensão do ACSI-28 e SAS. Este procedimento estatístico foi inicialmente utilizado em alguns estudos que recorreram ao instrumento PSIS-R5 (ver Cruz, 1996a; Rodrigues & Cruz, 1997; Barbosa & Cruz, 1997; Cruz & Caseiro, 1997), contudo, até à data, e que tenhamos conhecimento, ainda não se verificou este procedimento nos instrumentos ACSI-28 e SAS.

Na observação do quadro 19, a percentagem dos atletas com problemas e/ou necessidades psicológicas varia entre 35 a 47%. A treinabilidade parece ser a

habilidade psicológica que os atletas apresentam com maiores problemas e/ou necessidades de intervenção psicológica. Contudo, a habilidade com menores problemas e/ou necessidades psicológicas, parece ser a ausência de preocupações.

Quadro 19 – Problemas e/ou necessidades psicológicas dos atletas ao nível das competências psicológicas de confronto

VARIÁVEIS	AMOSTRA TOTAL %
Habilidades psicológicas	
Confronto com a adversidade	42,8
Treinabilidade	46,8
Concentração	35,8
Confiança e motivação para a realização	39,9
Formulação de objectivos e preparação mental	42,8
Rendimento máx sobre pressão	45,1
Ausência de preocupações	29,3
Recursos pessoais de confronto (total)	45,7

(*) – Percentagem de atletas com resultados inferiores à mediana para cada dimensão do ACSIS – 28.

Relativamente ao quadro 20, a percentagem dos atletas com problemas e/ou necessidades psicológicas varia entre 36 a 47%, sendo ao nível da ansiedade somática onde os atletas parecem apresentar menor controlo. No entanto, na sub-escala da perturbação da concentração parece que os atletas evidenciam melhor controlo.

Quadro 20 – Problemas e/ou necessidades psicológicas dos atletas ao nível do traço da ansiedade competitiva

VARIÁVEIS	AMOSTRA TOTAL %
Traço de ansiedade Competitiva	
Ansiedade somática	47,0
Preocupação	39,1
Perturbação da concentração	36,3

(*) – Percentagem de atletas com resultados inferiores à mediana para cada dimensão do SAS.

Os resultados do presente estudo, são confirmados por Cruz & Caseiro (1997), com atletas de voleibol de alta competição, apresentando uma variação entre 15 a 55% no que se refere aos problemas e/ou necessidades psicológicas dos atletas.

CAPÍTULO IV
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Neste capítulo, apresentaremos as conclusões do nosso estudo e futuras direcções, que estudos na mesma linha de investigação poderão seguir.

1. CONCLUSÕES

Tendo em conta, as limitações conceptuais e metodológicas, do presente estudo, foi possível alcançar as seguintes conclusões:

a) De natureza descritiva

Os atletas Top 10 e Internacionais, apresentam cargas de treino temporais superiores aos atletas Nacionais, ao nível do número de sessões de treino semanal e tempo médio por sessão, assim como, participam em mais torneios por época desportiva. Do mesmo modo, os atletas Top 10 e Internacionais evidenciam uma experiência, no que se refere aos anos de prática, superior aos atletas Nacionais.

Relativamente à pergunta, se alguma vez os atletas trabalharam com um psicólogo desportivo, os atletas Top 10 e Internacionais comparativamente com os Nacionais, apresentam um maior número de casos no seu percurso desportivo, de apoio psicológico por um profissional da área, mesmo pertencendo esses atletas a uma amostra mais pequena. Por outro lado, apenas 4 tenistas de competição, sendo 3 do grupo Top 10 e Internacionais e o restante do outro grupo, referem que têm actualmente o apoio de um psicólogo desportivo.

Na amostra total, evidenciamos que a habilidade psicológica treinabilidade apresenta valores médios mais elevados, enquanto que o confronto com adversidade é a habilidade com resultados médios mais baixos. No que se refere à ansiedade, observamos que a perturbação da concentração apresenta valores mais baixos, enquanto que a ansiedade somática evidencia valores mais elevados.

b) De natureza inferencial

Tendo em conta os resultados obtidos ao longo do estudo, constatou-se que, os tenistas portugueses com um melhor de controlo da ansiedade apresentam melhores competências psicológicas de confronto.

Relativamente às habilidades psicológicas, os atletas mais velhos tendem a apresentar valores mais elevados ao nível, do confronto com a adversidade, treinabilidade, confiança e motivação, ausência de preocupações, recursos pessoais de confronto, assim como, o controlo da ansiedade total e cognitiva (preocupação). Os anos de experiência, também contribuem positivamente e gradualmente para um melhor controlo na ansiedade cognitiva (preocupação), bem como, o número de torneios jogados, no aumento da confiança e formulação de objetivos. Por este motivo, a hipótese construída para este efeito, foi rejeitada parcialmente (**H0₁**).

Diferenças também foram encontradas, entre as variáveis psicológicas e o sexo, nível competitivo, e acompanhamento ou não, por parte de um psicólogo desportivo. Os atletas do sexo masculino comparativamente com os do sexo feminino, apresentam melhores índices de concentração, rendimento máximo sobre pressão, recursos pessoais de confronto e controlo da ansiedade cognitiva (preocupação). No que se refere, ao nível competitivo, os atletas Top 10 e Internacionais evidenciam melhores competências ao nível da confiança e motivação, ausência de preocupações e demonstram um controlo da ansiedade total e cognitiva (preocupação e perturbação da concentração) superiores, quando comparados com os atletas Nacionais. Resultados semelhantes foram obtidos na comparação entre atletas já tiveram acompanhamento psicológico, com os que não tiveram. Dado que, estes últimos apresentam níveis inferiores na confiança e motivação, ausência de preocupações e maiores dificuldades no controlo da ansiedade cognitiva (preocupação), que os atletas os que tiveram apoio psicológico. Face ao que havíamos estabelecido em **H0₂**, rejeitamos parcialmente a hipótese.

Pode-se ainda concluir, que os tenistas portugueses estudados, evidenciam uma variação entre 35 a 47% de problemas e/ou necessidades psicológicas, resultados esses, que quando comparados com estudos no mesmo âmbito, permitiram-nos aceitar a hipótese **H0₃**.

Convém mencionar, que as conclusões apresentadas merecem uma interpretação e generalização cuidada, dado à natureza exploratória do presente estudo.

2. RECOMENDAÇÕES

No presente trabalho, sentimos uma grande receptividade, por parte dos atletas na participação deste estudo, o que nos leva a crer que a metodologia aplicada, influenciou positivamente a disposição dos atletas para a participação. Parece que, o papel e a caneta, frequentemente utilizados nas investigações quantitativas, poderão vir a ser colocados de parte, em futuros estudos que avaliem a vertente do traço psicológico. Dado que, muitas das vezes os atletas são abordados pelo inquiridor, em momentos pouco oportunos, como é o caso de períodos puramente competitivos (pré ou pós competição) ou ainda, e dado que se trata de atletas de competição, nas rotinas diárias de treino, que são sem dúvida momento de pouca disposição. Facto este, que poderá levar o atleta a recusar ou a preencher os instrumentos de avaliação de modo pouco reflectido, o que não interessará ao investigador.

Outro dado importante, através da metodologia aplicada conseguimos adquirir outras informações, como por exemplo, o tempo médio de preenchimento em cada instrumento, que poderá ser uma informação bastante útil para anexar ao protocolo de futuras aplicações destes instrumentos. No entanto, esta informação não foi dada neste estudo, visto de não fazer parte dos objectivos que havíamos pré-estabelecido.

O facto de não haver na primeira abordagem ao inquirido, um contacto visual do entrevistador, poderá causar alguma desconfiança ao atleta (este caso não o conhecer). Facto esse e dado aos episódios informativos que se tem vivido actualmente, leva-nos a sugerir que o primeiro contacto deva ser realizado com o encarregado de educação, pedindo assim a autorização, e explicando-lhe os objectivos do estudo, caso o atleta apresente menos de 16 anos.

Na mesma linha de investigação, é nos relevante sugerir outros aspectos para futuros estudos:

- 1) Utilizar estudos com designs baseados no tipo “estudo caso”;
- 2) Utilizar medidas de rendimento (e.g., erros não forçados);
- 3) Submeter um mesmo grupo de atletas a uma avaliação longitudinal;
- 4) Avaliar o estado de ansiedade competitiva;

- 5) Realizar outros estudos, de forma a procurar consolidar e confirmar (ou não) os resultados deste estudo em diferentes modalidades desportivas;
- 6) Considerar outros factores, tais como: percepção de ameaça em situações de máxima pressão (Cruz, 1996a) e com a incerteza na probabilidade da vitória.

Por último, futuros estudos deverão explicar os motivos e a motivação que levam os tenistas (e.g., Top 10 e Internacionais) a manterem-se mais anos na modalidade. Sugestão esta, baseada nas diferenças entre os dois grupos de rendimento, ao nível da confiança e motivação, e anos de prática desportiva. Desde já, deixamos algumas hipóteses. Estarão por de trás explicações como, o sucesso desportivo? Aspectos do foro social ou económicos? Ou o puro prazer pela modalidade?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (2000). *Treino de Jovens: o que todos precisam de saber!* Centro de Estudos e Formação Desportiva (ed.). Lisboa.
- Allaway, M. (1983). Anxiety among egyptian athletes. In T. Orlick, J. Partington & J. Salmela (Eds.), *Mental Trainnig for Coaches & Athletes*. Ottawa: The Coaching Association of Canada.
- Almeida, P. (1996). *A relação entre ansiedade e rendimento desportivo: estudo caso no futebol júnior*. Dissertação de Mestrado não publicada. Universidade do Minho, Braga.
- Balaguer, I. (1993). Entrenamiento Psicológico. In C. O. E. (Ed.), *Tenis (II)* (Vol. 2). Spain: Impresos Izquierdo, S. A.
- Barbosa, L. (1996). Stress, ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Dissertação de Mestrado não publicada*. Universidade do Minho, Braga.
- Barbosa, L., & Cruz, J. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 2, 523-548.
- Bastos, A., Kawasaki, M., Pereira, A., Rocco, M., Scoss, M., & De Rose, D. (1994). *A relação entre ansiedade-traço competitiva e esporte infanto-juvenil*. Comunicação apresentada no "I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física USP", Brasil, São Paulo.
- Beauchamp, P., Halliwell, W., Fournier, J., & Koestner, R. (1996). Effectes of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10, 157-170.
- Booras, M. (2001). *The relationship of mental skills to performance on a tennis accuracy: Task under fatigated and non-fatigated conditions*. Master of Science in Sport Psychology (*Dissertação de Mestrado não publicada*). West Virginia University.
- Brígido, S. (2003). *Habilidades Psicológicas e Ansiedade Traço no Andebol: Estudo exploratório realizado com atletas da 1ª divisão de andebol feminino*. Dissertação de Licenciatura não publicada em Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Cox, R. (1994). Sport Psychology: Concepts and Applications. 197-208.
- Cox, R., & Liu, Z. (1993). Psychological skills: A cross-cultural investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 326-340.

- Cox, R., Liu, Z., & Qiu, Y. (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 123-132.
- Cruz, J. (1985). Stress e ansiedade na competição desportiva: Teoria, investigação e aplicações. *Revista técnica do Andebol (no prelo)*.
- Cruz, J. (1987a). *Ansiedade nos testes: Teoria, investigação e intervenção. Provas de aptidão pedagógica e capacidade científica*. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. (1987b). "Stress e ansiedade na competição desportiva. Comunicação apresentada no "IIIº Clinic de informação técnica da A.A.P", Porto.
- Cruz, J. (1988). *Stress e ansiedade na alta competição: Padrões, estratégias de confronto e impacto (Relatório Técnico)*. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. (1989a). Stress ansiedade e rendimento no desporto de alta competição. *Jornal de Psicologia*, 8, 3-11.
- Cruz, J. (1989b). *Psychological skills of Portuguese elite athletes: an exploratory study*, Amsterdam, Netherlands.
- Cruz, J. (1996a). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Dissertação de Doutoramento. Universidade do Minho, Braga.
- Cruz, J. (1996b). Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 173-214). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1997). *Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: Relação com o sucesso desportivo*. Comunicação apresentada no "I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física", Braga, Universidade do Minho.
- Cruz, J., & Caseiro, J. (1997). *Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição*. Comunicação apresentada no "I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física", Braga, Universidade do Minho.
- Cruz, J., & Ribeiro, J. (1985). *Estratégias cognitivas e comportamentais em atletas de alta competição*. Comunicação apresentada no "Comunicação ao "II Colóquio Internacional de Psicologia do Desporto", Lisboa.
- Cruz, J., & Viana, M. (1997). *Escala de Ansiedade no Desporto: Características e validade da adaptação Portuguesa*. Comunicação apresentada no "I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física", Universidade do Minho, Braga.
- Davis, K. (1991). Performance enhancement program for a college tennis player. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 140-164.

- Daw, J., & Burton, D. (1994). Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players. *The Sport Psychologist*, 8, 37-57.
- Defrancesco, C., & Burke, K. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185-195.
- Fonseca, A. (1995). A influência do sexo no modo como os atletas percebem os seus resultados desportivos. *Psicologia*, 10, nº 1-2, 31-53.
- Gaspar, P., Perez, L., Brígido, S., Rolo, F., Dinis, S., Miranda, N., Dinis, L., Teixeira, A (2004). *Subjective perception of decision making and anxiety in portuguese athletes: An exploratory study*. Comunicação apresentada no "I International Symposium of Exercise and Health Psychology, Coimbra.
- Giacobbi, P., & Weinberg, R. (2000). An Examination of Coping in Sport: Individual Trait Anxiety Differences and Situational Consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
- Gilbert, B., & Jamison, S. (1993). *Winning Ugly* (Fireside ed.). New York: Carol Publishing Group.
- 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.
- Gonzalez, J. L. (2000). *El estres o ansiedad en la competición deportiva (modulo 3.6)* (CD-ROM) *Master en Alto Rendimiento*. Madrid: COES-UAM.
- González, J. L. (1996). *El Entrenamiento Psicológico en los Deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gould, D., & Damarjian, N. (1998). Mental Skills Training in Sport. In B. Elliot (Ed.), *Training in Sport*. England.
- Gould, D., Damarjian, N., & Medbery, R. (1990). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The Sport Psychologist*, 13, 127-143.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.

- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1993). Coping strategies used by U.S. olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gould, D., Finch, L., & Jackson, S. (1993). Sources of Stress in National Champion Figures Skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.
- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993a). Sources of Stress in National Champion Figures Skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 134-159.
- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993b). Life at the top: The experiences of U.S. National Champion figure skaters. *The Sport Psychologist*, 7, 354-374.
- Hanin, Y. (1997). Emotions and Athletic Performance. In J. Cruz & R. Gomes (Eds.), *Comunicação apresentada no "I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física"*, Braga, Universidade do Minho.
- Hanrahan, S. (1996). Dancers perceptions of psychological skills. *Revista de Psicologia del Deporte*, nº 9-10, 19-27.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.
- Hellstedt, J. (1987). Sport psychology at a ski academy: Teaching mental skills to young athletes. *The Sport Psychologist*, 1, 56-68.
- Hogg, J. (2001). *Seminário Internacional Treino de Jovens: "Pensar no futuro, apostar na qualidade"*. (Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto ed.). Lisboa.
- Holm, J., Beckwith, B., Ehde, D., & Tinius, T. (1996). Cognitive-behavioral interventions for improving performance in competitive athletes: A controlled treatment outcome study. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 463-475.
- Hume, P., Hopkins, W., Robinson, D., Robison, S., & Hollings, S. (1993). Predictors of attainment in rhythmic sportive gymnastics. *Journal Sports Medicine Physical Fitness*, 33, 367-377.
- Jacinto, J. (2003). *Habilidades psicológicas e ansiedade traço: estudo exploratório realizado em atletas federados do remo*. Dissertação de Licenciatura não publicada em Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.

- Jones, G. (1993). The role of performance profiling in cognitive behavioral interventions in sport. *The Sport Psychologist*, 7, 160-172.
- Jones, G. (1995). Competitive Anxiety in Sport. In S. Biddle (Ed.), *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology* (pp. 128-153). Champaign: Human Kinetics.
- Kioumourtzoglou, E., Tzetsis, G., Derri, V., & Mihalopoulou, M. (1997). Psychological skills of elite athletes in different ball games. *Journal of Human Movement Studies*, 32, 79-93.
- Kleine, D. (1989). *Anxiety and Sports - A meta-analysis*. Paper presented at the 7th World Congress in Sport Psychology: Sport Psychology and Human Performance, Singapore.
- Kreiner-Phillips, K., & Orlick, T. (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, 7, 31-48.
- Leitão, J. (1999). *Relação treinador-atleta: Percepção dos comportamentos de liderança e de coesão em equipas de futebol*. Dissertação de Doutoramento não publicada em Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.
- Lerner, B., Ostrow, A., Yura, M., & Etzel, E. (1996). The effects of goal-setting and imagery training programs on the free-throw performance of female collegiate basketball players. *The Sport Psychologist*, 10, 382-397.
- Loehr, J. (1999, March). Showtime: How to make a shot off the practice court and give a starring role in your matches. *Tennis*, 60-60.
- Lopez-Perez, B., & Buceta, J. (1987). *Anxiety and basketball performance: A study with top junior players in Spain*. Paper presented at the IV Congress International de Psychologie du Sport, Bruxelles.
- Mahoney, M. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Mahoney, M., & Meyers, A. (1989). Anxiety and athletics performance: traditional and cognitive-developmental perspectives. In D. Hackfort & C. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: an international perspective*. New York.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martin, K., & Mack, D. (1996). Relationships between physical self-presentation and sport competition trait anxiety: A preliminary study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 75-82.

- Meyers, M. (1996). Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rodeo athletes. *Journal of Sport Behavior*, 18, n°2, 132-146.
- Monteiro, A., Bastos, A., Mangold, R., Rocco, M., Scoss, M., & De Rose, D. (1994). *Ansiedade-traço competitiva e atletismo: comparação de diferentes faixas etárias em função do sexo*. Comunicação apresentada no "I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física USP", Brasil, São Paulo.
- Murphy, S., & Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. In J. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*.
- Nideffer, R. M. (1989). Anxiety and athletics performance: traditional and cognitive-developmental perspectives. In D. Hackfort & C. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: an international perspective*. New York.
- Nideffer, R. M. (1993). Attention control training. In R. Singer, M. Murphy & K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Nieh, J., & Lu, F. (2001). *Relationships among psychological skills, performance and flow experience on intercollegiate athletes*. Comunicação apresentada no "AAASP Conference", Orlando, USA.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Orlick, T. (2003). *Entrenamiento Mental*. (Diorki, S. L. trad.) Barcelona: Editorial Paidotribo. (Obra original publicada em 1990).
- Ostrow, A. (1996). *Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences* (2ª ed.). Morgantown: Fitness Information Reconnogy, Inc.
- Passer, M. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive-trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172-188.
- Passer, M. (1984). Competitive trait anxiety in children and adolescents. In J. Silva & R. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Patrick, T., & Hrycaiko, D. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist*, 12, 283-299.
- Perreira, A., Bueno, S., Monteiro, A., Ramos, A. & De Rose, D. (1994). *Ansiedade-Traço Competitiva e atletismo: Comparação de diferentes faixas etárias no sexo feminino*. Comunicação apresentada no "I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física- USP", Brasil, São Paulo.

- Perry, J. & Williams, J. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.
- Ramos, A., Bueno, S., Mangold, R., Pedro, M., & D.Rose. (1994). *Ansiedade-Traço Competitiva e atletismo: Comparação de diferentes faixas etárias no sexo masculino*. Comunicação apresentada no "I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física- USP", Brasil, São Paulo.
- Rodrigues, R., & Cruz, J. (1997). Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: Estudo com os atletas da elite nacional. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 2, 491-522.
- Rose, D., Vasconcellos, G., Calleja, C., & Borges, A. (1991). *Análise comparativa de aspectos psicológicos em judocas*. Comunicação apresentada no "II Biental de Ciências do Esporte", Brasil, São Paulo.
- Rose, D., Vasconcellos, G., & Medalha, J. (1991). *Comparação de traços psicológicos entre jogadores e jogadoras de basquetebol de alto nível*. Comunicação apresentada no "II Biental de Ciências do esporte", São Paulo.
- Rose, D., Vasconcellos, G., & Tolaine, S. (1992). *Principiais reacções de ansiedade-traço competitiva em atletas de badmington*. Comunicação apresentada no "XVIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte", Brasil, São Caetano do Sul.
- Rose, D., Vasconcellos, G., Medalha, J., & Simões., C. (1992). *Variáveis de ansiedade na personalidade competitiva de atletas de seleções Brasileiras*. Comunicação apresentada no "III Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa", Brasil, Recife.
- Ryska, T. (1993). The relationship between trait and precompetitive state anxiety among high school athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 76, 413-414.
- Salmela, N., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3*). *The sport psychologist*, 15, 1-19.
- Savoy, C. (1993). A yearly mental training program for a college basketball player. *The Sport Psychologist*, 7, 173-190.
- Scanlan, T. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J. S. R. Weinberg (Ed.), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T., Ravizza, K., & Stein, G. (1989). An in-depth study of former elite figures skaters: I-Introduction to the project. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 54-64.
- Schmidt, R. (1991). Motor Learning: Concepts and Methods. In R. Schmidt (Ed.), *Motor Learning & Performance*. Champaign: Human Kinetics.

- Schott, S. (1995). Michael Chang. In S. Chew & J. Bailey (Eds.), *Tour guide 1995. Men's pro tennis: The official yearbook of the IBM/ATP tour*. Florida, USA: Rococo International, Inc.
- Silva, R. (2003). *Habilidades psicológicas e ansiedade traço: estudo exploratório realizado em praticantes de ténis federado*. Dissertação de Licenciatura não publicada em Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.
- Sing, A. (1987). *Competitive anxiety of top level Indian sportsmen of individual and team games*. Comunicação apresentada no "IV Congres International de Psychologie du Sport", Bruxelles.
- 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., Schutz, R., Smoll, F., & Ptacek, J. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the athletic coping skills inventory-28. *Journal of sport & Exercise Psychology, 17*, 379-398.
- Smith, R., Smoll, F., & Wiechman, S. (1998). Measurement of trait anxiety in sport. In J. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Srebro, R. (1997). *Mental training in the tennis centers in Israel*. Comunicação apresentada no "IX World Congress of Sport Psychology. Innovations in Sport Psychology: Linking Theory and Practice", Israel.
- Swain, A., & Jones, G. (1995). Effects of goal-setting interventions on selected basketball skills: A single-subject design. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 66*, 51-63.
- Thelwell, R., & Greenlees, I. (2001). The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. *The Sport Psychologist, 15*, 127-141.
- Theodorakis, Y. (1995). Effects of self-efficacy, satisfaction and personal goals on swimming performance. *The Sport Psychologist, 9*, 245-253.
- Thiese, K., & Huddleston, S. (1999). The use of psychological skills by female collegiate swimmers. *Journal of Sport Behavior, 22*, nº4.
- Thomas, P., & Fogarty, G. (1997). Psychological skills training in golf: the role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist, 11*, 86-106.
- Thomas, P., & Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist, 8*, 73-86.

- Trafton, T., Meyers, M., & Skelly, W. (1997). Psychological characteristics of the telemark skier. *Journal of Sport Behavior*, 20(4), 465-476.
- Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., & Daroglou, G. (1999). *An examination of the relationship between the intensity and direction of anxiety and performance*. Paper presented at the Psychology of Sport and exercise: enhancing the quality of life, Prague: Faculty of Physical Education and Sport.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Weinberg, R. (1988). *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills in Tennis*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Weinberg, R., & Comar, W. (1994). The Effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18(6), 406-418.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). Introduction to Psychological Skills Training. In *Foundations of Sport and Exercise Psychology*: Human Kinetics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Introduction to Psychological Skills Training* (second ed.). Illinois: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*: Publishers, Inc.
- White, S. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49-57.
- White, S. (1998). Adolescent goal profiles, perceptions of the parent-initiated motivational climate, and competitive trait anxiety. *The Sport Psychologist*, 12, 16-28.
- White, S., & Zellner, S. (1996). The relationship between goal orientation, beliefs about the causes of sport success, and trait anxiety among high school, intercollegiate, and recreational sport participants. *The Sport Psychologist*, 10, 58-72.
- Williams, J. (1991a). Características psicológicas del alto rendimiento. In J. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid.
- Williams, J. (1991b). Integración y puesta en práctica de un programa de entrenamiento en destrezas psicológicas. In J. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid.