

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

A elaboração deste trabalho surge no âmbito do Seminário do 4º ano da licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Reconhecendo os benefícios da Psicologia no Desporto e sabendo que o Rugby em Portugal é um desporto amador e por isso encontrar-se numa fase primária no que respeita à aplicação de programas de treino de habilidades psicológicas, pretendemos com este trabalho incentivar os intervenientes ligados ao Rugby à promoção da aplicação desses programas na modalidade. Consideramos que a taxa de êxito, que tem vindo a crescer significativamente nesta modalidade, só poderá continuar a aumentar com a ajuda destes programas.

Recentemente alguns estudos têm demonstrado que os factores e as habilidades psicológicas são relevantes para o rendimento na alta competição, permitindo diferenciar os atletas de elite e os atletas de nível inferior (Cruz, 1996).

Raposo e Aranha (2000), acrescentam que os melhores atletas são aqueles que emergem do grupo tendo como elemento diferenciador os factores psicológicos.

Contudo, uma pequena gama de estudos centra-se em analisar as características e factores psicológicos e da 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 interações 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, 1996).

De há uns anos a esta parte têm surgido inúmeros estudos com o objectivo de determinar estratégias e padrões cognitivos e comportamentais utilizados pelos atletas de alta competição, numa tentativa de, cada vez melhor, compreender "as componentes psicológicas do desporto, para produzir metodologias de treino igualmente efectivas, que resultarão no aumento da performance e, talvez ainda mais importante, desenvolverão uma maior satisfação nos atletas de todos os níveis" (Howe, 1993).

Considerando todos os pontos que relatamos anteriormente, torna-se evidente que, "o conhecimento da psicologia do desporto é vital para o sucesso do treino, quer esse sucesso signifique ganhar ou ajudar os atletas a tornarem-se melhores seres humanos" (Martens, 1987).

1.1. Estrutura do Trabalho

Este trabalho é constituído por seis capítulos. Estruturámo-lo em duas partes distintas: uma primeira parte, constituída pelos capítulos I e II, onde se engloba a fundamentação teórica relativa ao tema e uma segunda, incluindo os capítulos III, IV, V e VI, onde é abordado o estudo experimental realizado.

O Capítulo I: Introdução, onde é feita uma abordagem geral ao tema, sendo posteriormente apresentados os objectivos, as hipóteses, bem como a pertinência do estudo.

O Capítulo II: Revisão da literatura, envolve uma análise de uma forma geral da literatura relacionada com o tema do estudo. São abordados alguns conceitos de habilidades psicológicas e de traço de ansiedade competitiva, sendo também feita a apresentação de algumas teorias de ansiedade.

No Capítulo III: Metodologia, por sua vez, é feita caracterização sucinta da amostra, descrevem-se os instrumentos de medida utilizados, as variáveis em estudo e os procedimentos para a elaboração do estudo, incluindo os procedimentos operacionais e estatísticos.

O Capítulo IV: Apresentação e Discussão dos Resultados, inclui a descrição dos resultados obtidos pela estatística descritiva e inferencial. Os resultados obtidos no estudo são aqui comparados com os obtidos em investigações anteriores, expostos na revisão da literatura.

No Capítulo V: Conclusões, são descritas as principais conclusões obtidas no estudo, tendo como base os objectivos estabelecidos e as hipóteses formuladas no início do mesmo.

Finalmente, no Capítulo VI: Limitações e Recomendações, são relatadas algumas limitações com que nos deparamos durante a realização do estudo e efectuadas algumas recomendações para estudos futuros a realizar nesta área.

1.2. Objectivos do Estudo

A realização deste estudo estabelece como objectivo geral a realização de uma caracterização psicológica dos atletas praticantes da modalidade de Rugby, na 1ª Divisão Nacional de Rugby Masculino na época de 2004/2005. Através do Questionário de Experiências Atléticas, pretendemos, mais especificamente, avaliar as seguintes competências psicológicas: confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. O nível de ansiedade traço dos atletas (incluindo as sub-escalas: ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração) também foi tido em consideração, tendo sido utilizado o questionário de Reacção à Competição, para esta avaliação.

Através de cada um dos questionários utilizados para a realização da caracterização psicológica dos atletas, iremos mais especificamente avaliar: as diferenças individuais de diferentes habilidades psicológicas (Questionário de Experiências Atléticas); as dimensões somática e cognitiva do traço de ansiedade cognitiva (Questionário de Reacção à Competição); as componentes cognitiva e somática do estado de ansiedade competitivo e a auto-estima, relacionando-as com o rendimento desportivo em competição (“Competitive State Anxiety Inventory – 2”).

1.3. Objectivos Específicos do Estudo

Desta forma, os objectivos da nossa investigação são:

- Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelos atletas, para cada uma das variáveis psicológicas estudadas, em cada um dos momentos de avaliação;
- Investigar a relação existente entre as habilidades psicológicas, o traço e o estado de ansiedade nos atletas do Campeonato Nacional da I Divisão de Rugby Masculino;
- Analisar a relação entre as habilidades psicológicas e ansiedade competitiva e as seguintes variáveis: idade, anos de experiência na modalidade, posição em campo (linha avançada ou atrasada) entre equipas, realização de mais de 50% dos jogos da respectiva equipa e experiência internacional.

1.4. Formulação de Hipóteses

De acordo com os objectivos do estudo, formulámos as seguintes hipóteses:

H₀₁ – Não existem relações estatisticamente significativas entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado e traço de ansiedade.

H₀₂ – Não existem relações estatisticamente significativas entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado e traço de ansiedade.

H₀₃ – Não existem relações estatisticamente significativas entre os anos de experiência dos atletas na modalidade de Rugby e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado e traço de ansiedade.

H0₄ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a posição dos atletas em campo (linhas avançadas e atrasadas), nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível de estado e traço de ansiedade.

H0₅ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado e traço de ansiedade.

H0₆ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre atletas que jogam mais e menos de 50% dos jogos da equipa e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado e traço de ansiedade.

H0₇ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a experiência internacional e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado e traço de ansiedade.