

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

3.1. Selecção Inicial da Amostra

A selecção inicial da amostra foi efectuada com base na tabela classificativa da Federação Portuguesa de Rugby (FPR), relativa ao ano de 2004/2005. A amostra incidiu sobre as equipas do Campeonato Nacional I Divisão de Rugby, Fase Final, Grupo A (1º ao 4º lugar; 5º-8º) e Grupo B (Apurados).

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

Depois de ter realizado a revisão da literatura passamos a apresentar, neste capítulo procedimentos metodológicos adoptados para o presente estudo. Será, então, apresentada a constituição e caracterização da amostra e descreveremos os instrumentos utilizados. Apresentaremos também a definição das variáveis e os procedimentos operacionais e estatísticos.

3.2. Identificação da Amostra

Este estudo teve uma participação de 129 atletas de nacionalidade portuguesa, do género masculino, praticantes federados na modalidade de Rugby, com idades compreendidas entre os 18 e os 34 anos, com uma média de $23,44 \pm 3,63$ anos, que competiram no Campeonato Nacional de Seniores Masculinos da 1ª Divisão de Rugby (Série A; 1º-4º lugar e 5º-8º; e B apurados), na época de 2004/2005.

Os atletas envolvidos no estudo representavam os 6 clubes de Rugby masculino, que disputaram o Campeonato Nacional de Seniores Masculinos da 1ª Divisão de Rugby (Série A e B – Fase Final), na época de 2004/2005: A.A.C (N=23); Belenenses (N=25); Cascais (N=21); Direito (N=20); Évora (N=19); e Técnico (N=20). Deste total de 129 atletas inquiridos, somente 63 atletas fazem parte do estudo propriamente dito. Isto deve-se a haver atletas que responderam num, momento, a um tipo de questionários

e num segundo momento não responderam ao outro tipo de questionários que lhes era suposto aplicar, e vice-versa.

3.3. Instrumentos de Medida

A todos os sujeitos da amostra foram aplicadas as versões traduzidas dos questionários, de Experiências Atléticas, de Reações à Competição e “ Competitive State Anxiety Inventory – 2” (CSAI-2).

3.3.1. “Questionário de Experiências Atléticas”

O “Questionário de Experiências atléticas”, foi utilizado com o intuito de se avaliarem as diferenças individuais de habilidades psicológicas, em atletas do género masculino, praticantes da modalidade de Rugby.

Este questionário é constituído por 28 itens, distribuídos em igual número por 7 sub-escalas (4 itens em cada), avaliando as seguintes habilidades psicológicas, cuja definição descreve os atletas com resultados mais elevados:

-Confronto com a adversidade mesmo quando as coisas não correm bem, permanece positivo e entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente perante os erros cometidos;

-Treinabilidade: está disponível e predisposto para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores;

-Concentração: dificilmente se distrai, consegue concentrar-se e focalizar a sua atenção nas tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situação de treino, quer em competição;

-Confiança e motivação para a realização: demonstra-se confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre a 100% para se aperfeiçoar, quer ao nível do treino, quer em competição;

-Formulação de objectivos e preparação mental: estabelece metas a atingir a curto prazo e trabalha no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição;

-Rendimento máximo sobre pressão: nas situações de pressão competitiva, sente-se mais desafiado do que ameaçada, alcançando bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva;

-Ausência de preocupações: não se preocupa com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressiona a si mesmo ao preocupar-se com os erros ou falhas que possa cometer.

Cada item é respondido numa escala tipo Lickert, de 4 pontos (0= Quase nunca; 1= Algumas vezes; 2= Muitas vezes; 3= Quase sempre), dependendo da frequência de vezes que os atletas sentem a experiência em causa ao praticarem o seu desporto.

O resultado de cada uma das 7 sub-escalas é obtido através da soma dos respectivos itens podendo, desta forma, variar entre o mínimo de 0 e o máximo de 12, em que os resultados mais elevados indicam maiores níveis de habilidades psicológicas no âmbito da competição desportiva. O resultado final deste questionário é alcançado pelo somatório dos resultados obtidos nas sete sub-escalas, podendo alternar entre o mínimo de 0 e o máximo de 84, constituindo a medida de recursos pessoais de confronto perante a competição desportiva, que nos indica uma estimativa multifacetada das habilidades psicológicas da atleta.

3.3.2. “Questionário de Reacções à Competição”

O "Sport Anxiety Scale" é um instrumento multidimensional de medida do traço de ansiedade competitiva, constituído por 3 sub-escalas que medem a ansiedade somática (9 itens), os pensamentos experimentados (7 itens) e o nível de perturbação da concentração (5 itens), em competição. Os atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1= Quase nunca; 2= Algumas vezes; 3= Muitas vezes; 4= Quase sempre), indicando o nível de ansiedade que geralmente sentiam antes ou durante a competição.

O resultado de cada uma das três sub-escalas é obtido através do somatório dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre 0 e 36, no caso da ansiedade somática, de 0 a 28, relativamente à frequência de pensamentos experimentados e de 0 a 20 ao nível de perturbação da concentração, podendo assim o traço de ansiedade competitiva variar entre 0 e 84, resultante do somatório dos resultados das três sub-

escalas, em que os atletas com menores valores são os que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

3.3.3. “Competitive State Anxiety Inventory – 2” – CSAI – 2

O CSAI-2 é um questionário de auto-relato composto por 27 itens, elaborados para medir três estados competitivos relativamente independentes: estado de ansiedade cognitivo (9 itens), estado de ansiedade somático (9 itens) e confiança (9 itens). Os atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1= Quase nunca; 2= Algumas vezes; 3= Muitas vezes; 4= Quase sempre). Um exemplo de um item de estado de ansiedade cognitivo é “Estou preocupado pelo facto de poder perder”. Um exemplo de um item de estado de ansiedade somática é “Eu sinto-me agitado”. Um exemplo de um item do estado de auto-confiança é “I feel secure”.

O resultado de cada sub-escala pode variar entre o valor mais baixo de 9 e mais alto de 36.

3.4. Apresentação de Variáveis

As variáveis dependentes do presente estudo são as 7 escalas ou dimensões de habilidades psicológicas e os recursos pessoais de confronto, o traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas (ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração) e a percepção do rendimento individual e da equipa no treino e na competição.

As variáveis independentes utilizadas para esta investigação são idade, anos de experiência, posição em campo, clube, participação em mais de 50% dos jogos da respectiva equipa e experiência internacional.

3.5. Procedimentos

↳ 3.5.1. Operacionais

Os instrumentos para recolha dos dados relativos às habilidades psicológicas (Questionário de Experiências Atléticoas), o traço de ansiedade competitiva (Questionário de Reacções à Competição) e o estado de ansiedade (CSAI-2), foram distribuídos e aplicados pelo investigador aos atletas, em momentos previamente acordados com os respectivos jogadores, depois do treino (Questionário de Experiências Atléticoas e Questionário de reacções à Competição) e sensivelmente 30 minutos após a competição (CSAI-2), em dois momentos competitivos distintos, tendo sido recolhidos logo após o seu preenchimento, pelo próprio investigador.

Os questionários foram aplicados no decorrer da fase final do Campeonato da 1ª Divisão de Rugby Masculino.

Os objectivos do estudo, a forma de preenchimento de cada um dos instrumentos, o carácter voluntário de participação, o anonimato e confidencialidade das informações recolhidas e a disponibilidade de envio dos dados individuais a cada atleta, foram inicialmente transmitidos ao técnico e posteriormente aos atletas.

↳ 3.5.2. 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 13.0).

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 excepção da percentagem.

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-se o teste “Post-hoc” (Tukey HSD e Games Howell) para a análise multivariada dos grupos.

Em relação ao Teste T (amostras independentes), este 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 foram encontrados através da percentagem do valor cumulativo de cada dimensão.