

## RESUMO

Este estudo teve como objectivo avaliar três domínios psicomotores relevantes em atletas de alta competição: 1. habilidades psicológicas, 2. traço de ansiedade e 3. estado de ansiedade e de apreciar as relações existentes entre sub-escalas destas três dimensões. Procurou ainda discriminar a influência de diversos factores objectivos como idade, anos de experiência, posição em campo, relação entre equipas, participação em mais de 50% dos jogos efectuados pela sua equipa e experiência internacional, sobre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, do traço e do estado de ansiedade competitiva.

O estudo incidiu sobre os atletas de nacionalidade portuguesa, que representavam os seis clubes de Rugby masculino do Campeonato Nacional de Seniores da 1ª Divisão. Para a avaliação das dimensões acima referidas recorremos a instrumentos dedicados e previamente validados. As habilidades psicológicas foram apreciadas pelo Questionário de Experiências Atléticas e o traço de ansiedade pelo Questionário de Reacções à Competição, ambos aplicados num treino da equipa. Para apreciação do estado de ansiedade competitiva aplicámos o “Competitive State Anxiety Inventory – 2” (CSAI-2), uma hora antes de um jogo oficial. A análise e tratamento estatístico de dados foi processada com o programa "Statistical Package for Social Sciences" – SPSS para o Windows, versão 13.0. A relação entre variáveis foi apreciada pelo coeficiente de correlação de Pearson A diferença entre médias foi avaliada pelo teste T de Student (amostras independentes) e Oneway ANOVA Foram considerados significativos valores de  $p \leq 0,05$

Foram incluídos 129 atletas, com uma média de idades de  $23,44 \pm 3,63$  anos (variação 18 a 34). Os resultados do estudo evidenciaram a existência de diversas correlações significativas e potencialmente relevantes, entre diversas sub-escalas das diferentes dimensões psicomotoras apreciadas. A sub-escala de preocupações das habilidades psicológicas apresenta correlação positiva significativa com o traço de ansiedade, mostrando consistência interna nas respostas. As sub-escalas da concentração, conforto e motivação para a realização apresentam índices de correlação muito baixos com o traço e estado de ansiedade. Globalmente, esta ausência de correlação sugere que traço e estado de ansiedade constituem dimensões independentes, imprevisíveis com base em outras características psicomotoras. Na verdade, a presença

de níveis mais elevados de habilidades psicológicas, respeitantes às sub-escalas de confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização ou rendimento máximo sobre pressão não permite prever, *de per si*, níveis mais baixos de ansiedade competitiva.

Observámos também a existência de correlações significativas que sugerem um impacto da idade, anos de experiência e internacionalizações sobre algumas dimensões das habilidades psicológicas, do traço e do estado de ansiedade competitiva. Os resultados demonstram que, com a idade e a experiência, os atletas tendem a apresentar maiores capacidades de concentração e de rendimento máximo sobre pressão. Aumentam os índices de confiança, motivação para a realização de tarefas e recursos pessoais de confronto, com menores níveis de preocupações, comparativamente aos atletas mais novos. Em paralelo diminuem os níveis de ansiedade, no que respeita ao traço de ansiedade competitiva, traduzidos por diferenças significativas nas sub-escalas de preocupação e perturbação da concentração. Evidencia-se, ainda, o impacto do factor da auto confiança, no estado de ansiedade.

Analisando as habilidades psicológicas em atletas internacionais e não internacionais verificam-se diferenças significativas nas sub-escalas de concentração, confiança, motivação e no rendimento máximo sobre pressão. A diferença entre estes dois grupos na sub-escala de formulação de objectivos e preparação mental aproxima-se da significância estatística. O mesmo se passa com as sub-escalas de preocupação e auto confiança, nas dimensões de traço e estado de ansiedade, respectivamente.

Não se observaram relações significativas entre a posição em campo, a relação entre equipas ou a presença em mais de 50% dos jogos, com quaisquer das sub-escalas de habilidades psicológicas, de traço ou de estado de ansiedade competitiva.

## ABSTRACT

This study was designed to evaluate three psychological domains which are relevant in elite athletes: 1. psychological skills, 2. anxiety trait and 3. state of competitive anxiety, and explore the relationships between subscales of all three domains. It was also aimed at discriminating the influence of age, years of experience, position in field, relationship between teams, presence in more than 50% of the team's matches and international experience, upon the different dimensions of the psychological skills, the anxiety trait and the state of competitive anxiety.

The population included the Portuguese athletes of the six male Rugby teams involved in the National Senior Championship of the First Division. We employed dedicated and validated instruments for each of the domains. Psychological skills were assessed by the Questionnaire of Athletic Experiences and anxiety trait by the Questionnaire of Reactions to the Competition, both presented at a team training session. The state of competitive anxiety was evaluated through the "Competitive State Anxiety Inventory - 2" (CSAI-2), one hour before an official match. Statistical analysis was performed by "Statistical Package for Social Sciences" - SPSS for Windows, version 13.0. The relationship between variables was evaluated by the Pearson's correlation coefficient. The difference between means was assessed by Student T test and Oneway ANOVA. P values  $\leq 0.05$  were taken as significant.

The study included 129 athletes, with a mean age of  $23,44 \pm 3,63$  years (range: 18-34). The results show several significant and potentially relevant correlations between several subscales of the three psychomotor dimensions. The sub-scale of preoccupations (Psychological skills) shows a significant positive correlation with anxiety trait, demonstrating internal consistency of responses. The subscales of concentration, comfort and motivation show very small correlation coefficients with anxiety, trait and state. Overall, this lack of correlations suggests that anxiety trait and state are independent dimensions, not predictable on the basis of other psychomotor features. In fact, even higher levels of psychological skills, as indicated by subscales of confrontation with adversity, trainability, concentration, confidence, motivation or maximum performance under pressure cannot predict, *per se*, lower levels of competitive anxiety.

We observed significant correlations that suggest an impact of age, years of experience and international matches upon dimensions of the psychological skills, the anxiety trait and the state of competitive anxiety. Results show that, with increasing age and experience, athletes tend to present higher concentration capacities and maximum performance under pressure. Levels of self-confidence, motivation and personal resources for confrontation are also higher while preoccupations are lower in comparison to younger athletes. In parallel, levels on competitive anxiety also diminish, as demonstrated by significant differences between the subscales dedicated to preoccupation and concentration. Data also supports an important impact of self-confidence upon the levels of anxiety.

Regarding internationalization, it was shown that international and not-international athletes present significant differences in psychological skills, especially in the dimensions of concentration, self-confidence, motivation and maximum performance under pressure. Differences regarding the dimension of formulation of objectives and mental preparation are close to statistical significance. The same happens regarding levels of preoccupation and self-confidence in the domain of trait and state of competitive anxiety.

No significant relationships were found between position in field, difference between teams and presence in more than 50% of the matches, and any of the dimensions of psychological skills or of the trait and state of competitive anxiety.

## AGRADECIMENTOS

Sempre me conheci como desportista e nessa condição vivi rodeado de “companheiros” que me ajudaram a crescer encarando a vida com honestidade e determinação. Nos bons e maus momentos tive a sorte de ter ao meu lado pessoas que souberam festejar comigo os meus êxitos, bem como dar-me uma palavra amiga de incentivo para ultrapassar as contrariedades que foram surgindo. Desta forma singela procuro agradecer aos que me auxiliaram, esperando que ninguém fique esquecido:

Ao Professor Doutor José Pedro Ferreira pelo rigor de coordenação.

Ao Mestre Pedro Gaspar pelo rigor, acompanhamento, compreensão e disponibilidade constantes na realização deste trabalho.

A todos os professores da FCDEF – UC e igualmente aos professores do INEFC – BARCELONA, pelos conhecimentos partilhados.

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

Ao grupo de monografia: Adriano, Ana Marisa, Catarina, Duarte, Miguel, e Nuno pela inter-ajuda na realização do trabalho.

Ao grupo de estágio da Escola Secundária de Pombal, à Joana, ao Miguel e à Vanessa, que estiveram sempre comigo.

Aos meus pais por todo o carinho, compreensão, confiança e paciência demonstrados ao longo de todos estes anos.

À minha irmã, por seres a melhor irmã do mundo!

À Patrícia, por ser uma “companheira” de todas as horas...obrigado!

A todos os meus amigos, pelos conselhos, pelo apoio, por estarem lá quando precisei...por serem meus amigos de verdade. Duple Old...for ever!

## ÍNDICE GERAL

Resumo	I
Abstract	III
Agradecimentos	V
Índice Geral	VI
Índice de Quadros	IX
Índice de Gráficos	X
<hr/>	
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>1</b>
1. INTRODUÇÃO	1
1.1. Estrutura do trabalho	2
1.2. Objectivos do Estudo	3
1.3. Objectivos Específicos do Estudo	4
1.4. Formulação de Hipótese	4
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>6</b>
2. REVISÃO DA LITERATURA	6
Habilidade Psicológicas	6
2.1. Definição de Habilidades Psicológicas	8
2.2. Treino de Habilidades Psicológicas	8
2.3. Habilidades Psicológicas e o Rendimento Desportivo	11
2.4. Habilidades Psicológicas no Rugby	13
Ansiedade	15
2.5. Definição de Ansiedade	15
2.6. Ansiedade Traço	18
2.7. Ansiedade Estado	18
2.8. Fontes de Ansiedade	18
2.9. Ansiedade e o Rendimento Desportivo	19
2.10. Modelos e Teorias Explicativas de Ansiedade	22
2.10.1. Teoria do Drive	22
2.10.2. Teoria da Hipótese do U-Invertido	23
2.10.3. Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva	23

---

2.10.4. Teoria da Zona Ótima de Funcionamento Individual	24
2.10.5. Teoria da Catástrofe do Rendimento	24
2.10.6. Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacionamento da Ansiedade do Rendimento	25
2.11. Ansiedade no Rugby	25
Breve Caracterização do Rugby	27
2.12. O Rugby como Desporto de Combate	28
<b>CAPÍTULO III</b>	<b>30</b>
<b>3. METODOLOGIA</b>	<b>30</b>
3.1. Selecção Inicial da Amostra	30
3.2. Identificação da Amostra	30
3.3. Instrumentos de Medida	31
3.3.1. Questionário de Experiência Atléticas	31
3.3.2. Questionário de Reacção à Competição	32
3.3.3. “Competitive State Anxiety Inventory – 2”	33
3.4. Apresentação de Variáveis	33
3.5. Procedimentos	34
3.5.1. Operacionais	34
3.5.2 Estatísticos	34
<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>36</b>
<b>4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b>	<b>36</b>
4.1. Análise Descritivas	36
4.2. Relação entre as Dimensões das Habilidades Psicológicas e Traço e Estado de Ansiedade Competitiva	42
4.3. Relação entre as Variáveis Psicológicas e a Idade	44
4.4. Relação entre os Anos de Experiência e as Variáveis Psicológicas	45
4.5. Diferenças em Função da Posição em Campo	47
4.6. Diferenças entre as Equipas	48
4.7. Diferenças em Função dos Atletas que Actuam em Mais de 50% dos Jogos da sua Respectiva Equipa	50
4.8. Diferenças entre Jogadores Internacionais	51
<b>CAPÍTULO V</b>	<b>53</b>
<b>5. CONCLUSÕES</b>	<b>53</b>
5.1. Conclusões	53

---

<b>CAPÍTULO IV</b>	56
6. LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES	56
6.1. Limitações	56
6.2. Recomendações	57
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	58



---

**ÍNDICE DE QUADROS**

---

<b>Quadro 1</b> Frequências por classes, relativas aos anos de idade	37
<b>Quadro 2</b> Média e desvios padrão relativos `idade, por equipa	37
<b>Quadro 3</b> Frequências por classes, relativas aos anos de experiência	38
<b>Quadro 4</b> Médias e desvios padrão relativos aos anos de experiência na modalidade, por equipa	39
<b>Quadro 5</b> Frequências relativas à posição dos jogadores em campo	39
<b>Quadro 6</b> Frequência de treinos por semana	40
<b>Quadro 7</b> Frequência relativa ao tempo de treino por sessão	41
<b>Quadro 8</b> Estatística descritiva do ASCI-28	41
<b>Quadro 9</b> Estatística descritiva do SAS	42
<b>Quadro 10</b> Correlação entre o traço de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas	42
<b>Quadro 11</b> Correlação entre a idade dos atletas e as variáveis psicológicas	44
<b>Quadro 12</b> Correlação entre os anos de experiência e as variáveis psicológicas	45
<b>Quadro 13</b> Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição em campo (Teste T - amostras independentes)	47
<b>Quadro 14</b> Diferenças nas variáveis psicológicas entre as equipas (ANOVA oneway)	48

---

---

<b>Quadro 15</b> Diferenças entre as variáveis psicológicas, consoante a participação em mais de 50% dos jogos da equipa (Teste T – amostras independentes)	50
--	----

---

<b>Quadro 16</b> Diferenças entre as variáveis psicológicas em função dos atletas internacionais (Teste T – amostras independentes)	51
--	----

---

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

---

<b>Gráfico I</b> Frequências relativas à idade	36
<b>Gráfico II</b> Frequências relativas aos anos de experiência	38
<b>Gráfico III</b> Frequências relativas ao tempo médio de jogo	40

---