

Monografia realizada no âmbito do seminário “Ansiedade e Habilidades Psicológicas em atletas de Andebol”, do ano lectivo 2004/2005, com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física.

Coordenador: Prof. Doutor Pedro Ferreira

Orientador: Mestre Pedro Gaspar

“Se para alguns a competição desportiva constitui uma actividade agradável e realizadora, para outros o desporto pode constituir uma situação ameaçadora e mesmo aversiva”

(Smith, 1986)

AGRADECIMENTOS

Uma das coisas que a vida me tem ensinado ao longo destes anos, é que apesar de todo o nosso empenhamento e motivação, os nossos objectivos só são alcançados com a ajuda e o apoio do mais variado tipo de pessoas, principalmente nas alturas de maiores dificuldades. Por isso não poderia de deixar de manifestar os meus mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que contribuíram e me ajudaram na elaboração deste trabalho, bem como a ultrapassar todos os “obstáculos” que foram aparecendo no meu caminho. Deste modo, gostaria de manifestar aqui os meus agradecimentos:

Ao Professor Doutor Pedro Ferreira pela disponibilidade e rigor de coordenação.

Ao Mestre Pedro Gaspar, pelo permanente acompanhamento, disponibilidade, compreensão, apoio e pelo rigor demonstrado na orientação do estudo.

A todos os atletas e respectivos treinadores, pela preciosa colaboração e disponibilidade na recolha dos dados.

À Liga Profissional de Andebol, que na pessoa do professor Luís Graça, se disponibilizou para me facultar os contactos dos treinadores.

Aos meus companheiros de estágio, pela amizade, companheirismo e boa disposição.

Aos meus amigos, pela compreensão de um ano ausente e pelo apoio, carinho e incentivo que se sempre me manifestaram.

Aos meus pais e irmão, pelo grande apoio, compreensão e confiança depositada em mim ao longo destes anos. Termino dedicando-vos este “triumfo”...

RESUMO

Este estudo teve como objectivo avaliar as habilidades psicológicas e o nível de traço e estado de ansiedade competitiva em atletas masculinos de andebol. Procurou também discriminar a influência da idade, dos anos de experiência, tempo de treino, da posição em campo, nível desportivo e acompanhamento ou não, por parte de um psicólogo desportivo, sobre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e sobre o nível de traço e estado de ansiedade competitiva e respectivas sub-escalas. A amostra foi constituída por 115 atletas de nacionalidade portuguesa, do género masculino, praticantes federados na modalidade de andebol, com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos, com uma média de $25,30 \pm 4,34$ anos, que competiram na Liga Profissional de Andebol de 2004/2005.

A todos os sujeitos da amostra, foram aplicados os questionários de “Experiências Atléticoas”, “Reacções à Competição” e “Estado de Ansiedade Competitiva”, versões traduzidas dos questionários, “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI – 28), “Sport Anxiety Scale (SAS) e Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2) respectivamente.

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).

Dos resultados obtidos neste estudo, podemos constatar que de todas as competências psicológicas avaliadas, as dimensões rendimento máximo sobre pressão e confiança e motivação para a realização, foram aquelas onde os atletas da Liga Profissional de Andebol apresentaram os valores médios mais elevados. Enquanto que a dimensão ausência de preocupações foi a competência psicológica em que os atletas apresentaram os valores médios mais baixos. No que se refere ao traço de ansiedade competitiva, a escala de ansiedade somática é aquela que apresenta uma média mais elevada, sendo a perturbação da concentração aquela que apresenta uma média mais baixa. Relativamente aos valores do estado de ansiedade competitiva, a auto-confiança é a sub-escala que apresenta os resultados médios mais elevados, seguindo-se a ansiedade cognitiva. A ansiedade somática é aquela que apresenta valores médios mais baixos.

Os resultados obtidos evidenciaram também, a existência de uma relação entre algumas das competências psicológicas e o nível de traço e estado de ansiedade

competitiva com as variáveis, idade, anos de experiência na modalidade e o nível desportivo dos atletas.

Relativamente à idade verificou-se que os atletas com mais de 30 anos tendem a manter maiores níveis de concentração e a sentirem-se menos ameaçados, alcançando bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva, quando comparados com atletas mais novos. Verificámos que à medida que a idade dos atletas aumenta, o traço de ansiedade diminui, devido à redução de níveis de ansiedade somática e preocupação, no entanto não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito ao estado de ansiedade competitiva.

Podemos constatar ainda, que quanto maior for a experiência dos atletas na modalidade, maior será a sua capacidade de concentração e a sua confiança e motivação para a realização. Os níveis de traço e de estado têm tendência a baixar devido à redução dos índices de preocupação e de ansiedade cognitiva.

Os resultados indicaram que os atletas de elite evidenciam melhores competências ao nível do confronto com a adversidade, na formulação de objectivos e preparação mental, no rendimento máximo sobre pressão e nos recursos pessoais de confronto. Em termos de traço e estado de ansiedade competitiva, os atletas de elite demarcam-se dos restantes atletas ao apresentarem valores médios de preocupação muito baixos, e em contraste apresentam valores médios muito altos de auto-confiança.

ABSTRACT

The purpose of this essay was to estimate the psychological skills and the trait and state levels of competitive anxiety in male handball players.

It also tried to discriminate the age influence, years of experience, training duration, position in play-field, sport level and support or not, by the sport psychologist, between the different dimensions of the psychological skills and the trait and state levels of competitive anxiety and respective sub-scales. The sample was composed by 115 athletes of Portuguese nationality, male gender, federated performers of the handball modality, with ages between 18 and 38 years, with an average of $25,30 \pm 4,34$ years, that competed in Liga Profissional de Andebol of 2005/2005.

To all the sample subjects, were applied the questionnaires of “Experiências Atléticoas”, “Reacções à Competição” and “Estado de Ansiedade Competitiva”, translated versions of the questionnaires, “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI – 28), “Sport Anxiety Scale (SAS) e Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2) respectively.

For the present essay, the analysis and statistic treatment of the data, was done by the informatics program “Statistical Package for Social Sciences – SPSS for Windows” (13.0 version).

From the obtained results of this study, we can report that from all the psychological skills evaluated, the dimensions peaking under pressure and confidence and achievement motivation, were the ones where the athletes of the Liga Profissional de Andebol presented the higher average values. While the freedom from worry dimension, was the psychological skill where the athletes presented the lowest average value. Relatively to the anxiety-trait, the somatic anxiety scale presents the highest average, while the concentration disruption presents the lowest average. Concerning the anxiety-state values, the self-confidence is the sub-scale who presents the highest average results, following cognitive anxiety. The somatic anxiety presents the lowest average values.

The obtained results showed also the existence of a relationship between some psychological skills and the trait and state levels of competitive anxiety with the variability's, age, years of experience and the athletes sport level.

Relatively to the age we verified that the athletes older than 30 years tend to maintain higher levels of concentration and to feel less threaten, achieving good levels of performance under competitive pressure, while compared with younger athletes. We verify that as according to athlete's age increases, trait-anxiety decreases due the reduction of somatic anxiety and worry levels, however statistical differences respecting to anxiety-state weren't found.

We also can see that as bigger is the experience of the athletes in the sport, the bigger will be his concentration ability and his confidence and achievement motivation. The trait and state levels tend to lower down due the reduction of the rates of worry and cognitive anxiety.

The results showed that elite athletes establish by evidence better competences at the levels of coping with adversity, goal setting and mental preparation, peaking under pressure and personal coping resources. Concerning the trait and state anxiety, the elite athletes differentiate from the others athletes by presenting very low average values of preoccupation, opposing very high average values of self-confidence.

ANEXOS

ANEXO A

Médias e desvios padrão relativos à idade para as diferentes variáveis psicológicas.

Variável	Idades							
	18 - 20		21 - 24		25 - 29		+ 30	
	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp
Competências Psicológicas								
Confronto com a adversidade	5,95	1,359	7,41	2,5	6,72	1,958	7,68	2,009
Treinabilidade	6,9	1,446	7,28	1,591	6,79	1,523	6,55	1,683
Concentração	6,71	1,271	7,99	1,906	7,68	2,093	8,28	1,653
Confiança e motivação para a realização	7,57	1,777	8,09	1,957	7,83	1,517	8,86	1,833
Formulação de objectivos e preparação mental	6,1	1,578	6,97	2,102	6,58	1,986	6,95	2,554
Rendimento máximo sobre pressão	8,38	1,83	8,34	2,522	7,98	2,527	10	1,852
Ausência de preocupações	5,8	2,567	5,47	2,063	5,95	2,322	6,9	2,202
Recursos pessoais de confronto	6,73	0,823	7,34	1,302	6,94	0,984	7,54	0,91
Traço de Ansiedade Competitiva								
Escala de Ansiedade Somática	16,24	4,415	14,25	2,973	14,8	4,25	13,1	3,199
Preocupação	14,38	4,421	14,31	2,956	13,66	3,831	11,36	3,274
Perturbação da concentração	8,57	2,767	7	1,646	7,58	2,275	6,18	1,468
Estado de Ansiedade Competitiva								
Ansiedade Cognitiva	18,67	4,933	17,02	3,421	17,48	3,803	15,91	5,273
Ansiedade Somática	15,38	4,213	14,88	4,054	16,05	3,849	14,27	3,283
Auto-confiança	23,82	3,969	24,75	2,527	24,63	3,439	26	3,817

ANEXO B

Médias e desvios padrão relativos aos anos de experiência para as diferentes variáveis psicológicas.

Variável	Anos de experiência na modalidade							
	6 - 10		11 - 16		17 - 20		+ 20	
	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp
Competências Psicológicas								
Confronto com a adversidade	6,46	1,99	7,08	2,156	7,15	2,127	7,86	1,574
Treinabilidade	6,89	1,397	7,07	1,617	6,54	1,702	6,86	1,345
Concentração	6,93	1,489	7,86	1,925	8,15	1,759	8,41	1,596
Confiança e motivação para a realização	7,57	1,752	8,04	1,698	8,12	1,883	10	1,155
Formulação de objectivos e preparação mental	6,39	1,873	6,68	2,119	6,69	2,035	7,71	2,812
Rendimento máximo sobre pressão	8,07	2,292	8,55	2,43	8,81	2,258	10	1,915
Ausência de preocupações	5,96	2,008	5,59	2,411	6,57	2,365	7,28	0,755
Recursos pessoais de confronto	6,79	1,036	7,22	1,114	7,17	0,94	7,83	1,026
Traço de Ansiedade Competitiva								
Escala de Ansiedade Somática	14,64	3,291	14,94	4,294	13,54	3,373	14,86	4,375
Preocupação	14,39	3,071	14,14	3,835	11,96	3,605	10,29	1,799
Perturbação da concentração	8,04	2,516	7,47	2,099	6,62	1,899	5,86	1,574
Estado de Ansiedade Competitiva								
Ansiedade Cognitiva	17,71	3,741	17,57	4,163	17,27	4,788	12,71	3,2
Ansiedade Somática	15,07	3,506	15,36	4,394	15,42	3,591	14,86	3,078
Auto-confiança	24,43	3,291	25,09	3,347	24,27	3,341	26	4,933

ANEXO C

Médias e desvios padrão relativos às posições em campo para as diferentes variáveis psicológicas.

Variável	Posição em campo													
	Guarda-redes		Central		1ª linha		Pivot		Universal		Lateral		Ponta	
	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp
Competências Psicológicas														
Confronto com a adversidade	6,8	2,067	7	2,196	6,45	1,673	8,35	1,998	8,5	1,732	6,61	2,404	6,38	1,792
Treinabilidade	6,75	1,888	7,2	1,705	6	0,816	6,59	2,033	8,25	0,957	6,5	1,383	7,15	1,077
Concentração	7,39	2,129	7,78	1,734	7,75	0,957	7,35	1,455	9,25	1,5	7,5	2,358	7,9	1,77
Confiança e motivação para a realização	7,35	2,134	8,67	1,534	7,77	2,065	8,06	1,713	8,25	1,708	7,89	1,844	8,24	1,671
Formulação de objectivos e preparação mental	6,7	1,922	7,28	1,965	7,5	1,291	6,82	2,298	6,75	0,957	6,33	2,029	6,32	2,306
Rendimento máximo sobre pressão	8,5	2,838	9,44	1,822	9,25	2,217	8,53	2,348	8,75	0,957	7,83	2,728	8,35	2,321
Ausência de preocupações	6,35	1,871	5,88	1,875	6,6	2,38	5,7	2,663	6	2,943	5,33	2,249	6,21	2,619
Recursos pessoais de confronto	6,98	1,406	7,51	0,885	7,17	0,77	7,3	1,076	7,75	0,684	6,81	1,169	7,01	0,927
Traço de Ansiedade Competitiva														
Escala de Ansiedade Somática	15,7	4,169	14,78	3,606	14	2,449	14	3,5	12,5	2,887	15,56	5,125	13,88	3,382
Preocupação	14,1	3,478	13,33	4,13	12	2,582	13,24	3,192	12	5,944	14,89	4,057	13,11	3,662
Perturbação da concentração	7,95	2,164	7,17	2,065	6,75	1,258	7,24	2,386	6,5	1,291	7,72	2,516	7,06	2,228
Estado de Ansiedade Competitiva														
Ansiedade Cognitiva	17,95	4,989	16,71	4,252	16,5	2,082	17	4,623	15	3,559	19,11	4,351	16,68	3,796
Ansiedade Somática	16,1	4,241	15,17	3,989	15,75	3,862	14,82	3,026	13	1,155	16,33	4,971	14,68	3,574
Auto-confiança	23,65	4,221	26,17	3,348	24,5	2,646	24,66	2,441	24	0,816	24,72	4,24	24,91	3,098

ANEXO D

Médias e desvios padrão relativos às equipas para as diferentes variáveis psicológicas.

Variável	Equipas																			
	ABC		A. Santas		A. A. Águeda		G. Clube Sul		S.C. Espinho		F. C. Porto		V. Setúbal		Belenenses		Madeira SAD		Manabola	
	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp	Média	dp
Competências Psicológicas																				
Confronto com a adversidade	7,82	1,527	7,14	2,381	6,75	2,379	7,45	2,018	7,4	1,713	7,08	2,193	6,92	2,503	7,33	2,015	5,4	1,897	5,9	1,729
Treinabilidade	6,08	1,676	7,14	1,562	6,92	1,505	6,91	1,814	7,9	0,994	6,42	1,505	7	1,537	7,58	0,9	6,5	1,179	6,57	2,268
Concentração	7,82	1,569	7,93	1,592	7,5	2,316	7,73	1,849	8,3	1,494	7,92	1,676	7,58	2,151	8,17	1,749	6,87	2,132	6,9	2,183
Confiança e motivação para a realização	8,92	1,307	8,14	1,834	7,83	1,946	8,27	1,902	7,8	1,398	8,67	1,875	8,33	1,155	8	2,045	7,7	2,111	6,5	1,65
Formulação de objectivos e preparação mental	7,25	2,667	5,57	1,785	6,92	2,353	6,91	2,119	6,7	1,337	7,33	1,875	6,25	2,417	7,25	1,96	6,9	2,283	5,7	1,16
Rendimento máximo sobre pressão	9,25	1,815	9,5	2,066	8,67	2,741	9,09	2,386	8	1,886	9,08	2,065	8,33	2,498	8,17	2,406	7,3	3,335	7,4	2,221
Ausência de preocupações	6,25	2,832	6,5	1,743	6	2,374	6,09	1,814	5,88	2,758	5,66	1,825	7,08	2,678	5,25	1,815	5,2	2,699	5,5	2,718
Recursos pessoais de confronto	7,46	0,499	7,17	0,98	7,08	1,416	7,35	1,253	7,29	0,983	7,38	0,946	7	1,074	7,49	0,814	6,55	1,119	6,3	0,869
Traço de Ansiedade Competitiva																				
Escala de Ansiedade Somática	13,5	2,611	12,93	3,05	14,5	3,656	12,82	3,842	14,9	13,107	14,92	3,825	14	3,411	15,17	3,664	18,7	5,1	15,3	4,448
Preocupação	13,9	3,175	12,43	4,052	13,38	2,958	12,55	3,503	13,3	3,889	13,42	3,029	13	3,668	14,25	4,827	14,6	4,377	15	4,32
Perturbação da concentração	6,75	1,865	7,36	1,823	6,75	1,485	7,55	2,067	7,3	3,401	7,67	2,674	7,17	1,697	7,33	2,229	7,8	3,19	7,8	1,751
Estado de Ansiedade Competitiva																				
Ansiedade Cognitiva	18,5	4,583	16,29	4,462	16,75	4,181	16,09	4,784	17,5	2,799	16,08	4,981	16,25	4,731	17,83	3,326	18,58	5,343	19,5	2,415
Ansiedade Somática	14,92	3,204	14,21	3,446	15,17	4,303	13,55	4,108	15,9	3,315	14,08	2,999	14,33	3,143	16,25	4,413	17,5	4,72	17,6	4,248
Auto-confiança	24,93	2,491	24	4,674	25,5	2,908	25,82	3,459	23,9	2,726	24,92	3,175	26,33	3,701	25	3,104	24,2	3,882	22,8	3,19

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE QUADROS	XI
ÍNDICE DE GÁFICOS	XIV
LISTA DE ANEXOS	XV
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1. Estrutura do trabalho	2
2. Objectivos do estudo	3
2.1. Objectivo geral	3
2.2. Objectivos específicos	3
3. Formulação das hipóteses	3
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	6
1. Habilidades Psicológicas	6
1.1. Definição de habilidades psicológicas	7
1.2. Treino das habilidades psicológicas	9
1.3. Habilidades psicológicas e o rendimento desportivo	11
1.4. Avaliação das habilidades psicológicas	15
2. Ansiedade	17
2.1. Definição de ansiedade	17
2.1.1. Estado de ansiedade e Traço de ansiedade	18
2.2. Teorias e modelos explicativos da relação entre ansiedade e rendimento	19
2.2.1. Teoria do “Drive”	19
2.2.2. Teoria da Facilitação Social	20
2.2.3. Teoria do U-Invertido	20
2.2.4. Teoria das Zonas Individualizadas de Funcionamento Ótimo	21
2.2.5. Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva	22
2.2.6. Modelo da Catástrofe	23
2.2.7. Teoria da Reversão	24
2.3. Factores e fontes de stress e ansiedade no desporto	24
2.4. Avaliação da ansiedade no âmbito desportivo	25
2.4.1. Instrumentos psicométricos do traço e estado de ansiedade	26
2.5. O estudo da ansiedade no andebol	26
CAPÍTULO III – METODOLOGIA	30
1. Amostra	30

2. Instrumentos de medida	30
2.1. “Experiências Atléticas”	30
2.2. “Reacções à Competição”	32
2.3. “Estado de Ansiedade Competitiva”	32
3. Apresentação das variáveis	33
4. Procedimentos	33
4.1. Procedimentos operacionais	33
4.2. Procedimentos estatísticos	34
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	35
1. Análises descritivas	35
2. Relação entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva	43
3. Relação entre as dimensões das habilidades psicológicas e o estado de ansiedade competitiva	44
4. Relação entre o nível de estado e de traço de ansiedade competitiva	45
5. Relação entre as variáveis psicológicas e a idade	46
6. Relação entre os anos de experiência e as variáveis psicológicas	48
7. Relação entre as variáveis psicológicas e o tempo de treino	49
8. Diferenças em função da idade	50
9. Diferenças em função dos anos de experiência	55
10. Diferenças em função da posição em campo	59
11. Diferenças em função do acompanhamento por parte de um psicólogo desportivo	62
12. Diferenças entre as equipas	62
13. Diferenças em função do nível desportivo	64
CAPÍTULO V – CONCLUSÕES	67
CAPÍTULO VI – LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES	72
1. Limitações	72
2. Recomendações	72
BIBLIOGRAFIA	73
ANEXOS	79

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Frequências por classes, relativas aos anos de idade	36
Quadro 2 – Médias e desvios padrão relativos à idade, por equipa	36
Quadro 3 – Frequências por classes, relativas aos anos de experiência na modalidade	37
Quadro 4 – Médias e desvios padrão relativos aos anos de experiência na modalidade, por equipa	38
Quadro 5 – Frequências relativas à posição dos jogadores em campo	38
Quadro 6 – Frequência de treinos por semana	39
Quadro 7 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão	40
Quadro 8 – Frequência relativa ao trabalho com psicólogo desportivo	40
Quadro 9 – Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas envolvidas no estudo (amostra total)	41
Quadro 10 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no ACSI-28 por diferentes grupos de atletas	42
Quadro 11 – Correlação entre o traço de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas	43
Quadro 12 – Correlação entre o estado de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas	45
Quadro 13 – Correlação entre o estado e o traço de ansiedade competitiva	46
Quadro 14 – Correlação entre a idade dos atletas e as variáveis psicológicas ...	46
Quadro 15 – Correlação entre os anos de experiência e as variáveis psicológicas	48
Quadro 16 – Correlação entre as variáveis psicológicas e o tempo de treino ...	49
Quadro 17 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Anova Oneway)	50
Quadro 18 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (post hoc Games-Howell)	51
Quadro 19 – Descrição das idades onde se verificam diferenças significativas ao nível do confronto com a adversidade	51
Quadro 20 – Descrição das idades onde se verificam diferenças significativas ao nível da perturbação da concentração	52
Quadro 21 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (post hoc Tuckey HSD)	52

Quadro 22 – Descrição das idades onde se verificam diferenças significativas ao nível da concentração	53
Quadro 23 – Descrição das idades onde se verificam diferenças significativas ao nível do rendimento máximo sobre pressão	53
Quadro 24 – Descrição das idades onde se verificam diferenças significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva (sub-escala de ansiedade somática). ..	54
Quadro 25 – Descrição das idades onde se verificam diferenças significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva (sub-escala preocupação)	54
Quadro 26 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (Anova Oneway)	55
Quadro 27 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (post hoc Tuckey HSD)	56
Quadro 28 – Descrição dos anos de experiência onde se verificam diferenças significativas ao nível da concentração	57
Quadro 29 – Descrição dos anos de experiência onde se verificam diferenças significativas ao nível da confiança e motivação para a realização	58
Quadro 30 – Descrição dos anos de experiência onde se verificam diferenças significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva (sub-escala preocupação)	58
Quadro 31 – Descrição dos anos de experiência onde se verificam diferenças significativas ao nível do estado de ansiedade competitiva (sub-escala ansiedade cognitiva)	58
Quadro 32 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição em campo (Anova Oneway)	60
Quadro 33 – Posições em campo que apresentam diferenças estatisticamente significativas (post hoc Tuckey HSD)	60
Quadro 34 – Descrição das posições em campo onde se verificam diferenças significativas ao nível do confronto com a adversidade	61
Quadro 35 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do acompanhamento por parte de um psicólogo desportivo (Teste T)	62
Quadro 36 – Diferenças nas variáveis psicológicas entre as equipas (Anova Oneway)	63

Quadro 37 – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas ao nível da sub-escala relativa à escala de ansiedade somática do traço de ansiedade competitiva (post hoc Tuckey HSD)	63
Quadro 38 – Descrição das equipas onde se verificam diferenças significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva (sub-escala de ansiedade somática)...	64
Quadro 39 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do maior nível desportivo atingido (Teste T)	65

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico I – Frequências relativas à idade	35
Gráfico II – Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade	37
Gráfico III – Frequências relativas ao tempo médio de jogo	39

LISTA DE ANEXOS

Anexo A - Médias e desvios padrão relativos à idade para as diferentes variáveis psicológicas.

Anexo B - Médias e desvios padrão relativos aos anos de experiência para as diferentes variáveis psicológicas.

Anexo C - Médias e desvios padrão relativos às posições em campo para as diferentes variáveis psicológicas.

Anexo D - Médias e desvios padrão relativos às equipes para as diferentes variáveis psicológicas.