

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

**HABILIDADES PSICOLÓGICAS E  
ANSIEDADE TRAÇO EM VOLEIBOL**

---

*Estudo exploratório realizado em atletas femininas  
de voleibol da primeira divisão*

**Lina Gaspar Dinis**

**COIMBRA**

**2002/2003**



Monografia realizada no âmbito do seminário Competências Psicológicas e Ansiedade Traço em Atletas Femininas de Voleibol de Alta Competição do ano lectivo 2002/2003, com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física.

Coordenador: Prof. Doutora Ana Teixeira

Orientador: Mestre Pedro Gaspar.



## AGRADECIMENTOS

A elaboração do presente estudo representa o culminar de cinco anos de formação superior, e dependeu do contributo de várias pessoas que, de alguma forma, interferiram positivamente para a conclusão do mesmo, e que passo a citar:

- Ao Mestre Pedro Gaspar, pelo encaminhamento e fornecimento das linhas orientadoras determinantes para a realização desta monografia;
- À faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, enquanto Instituição e a todos os docentes pelo apoio e ensinamento prestado ao longo destes 5 anos que cimentaram os alicerces do meu saber;
- Aos vários clubes pela atenção dispensada e em especial às atletas pela disponibilidade prestada no preenchimento dos questionários;
- Aos meus queridos pais pelos sacrifícios vividos ao longo destes anos, pela alegria e apoio que me transmitiram, e também pelo carinho e dedicação;
- À minha querida irmã pelo apoio transmitido apesar da distância que nos separa;
- Ao meu namorado João pelo amor, carinho, compreensão e fundamental apoio ao longo destes 5 anos;
- Aos meus colegas de seminário pela colaboração e ajuda dispensada, e às minhas colegas de estágio Sandra Dinis e Sónia Saraiva, pelos momentos de companheirismo e entreajuda;
- À minha amiga Catarina pela colaboração e amizade transmitida;
- A todos os meus familiares e amigos e...
- ... a Deus por toda a coragem e esperança que me tem transmitido.

# ÍNDICE GERAL

<b>LISTA DE TABELAS</b> .....	<b>V</b>
<b>LISTA DE ANEXOS</b> .....	<b>VII</b>
<b>RESUMO</b> .....	<b>VIII</b>
<b>CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	<b>2</b>
2.1 HABILIDADES PSICOLÓGICAS NO DESPORTO .....	2
2.1.1 <i>Competências / Habilidades Psicológicas e o Rendimento / Performance Desportiva</i> .....	4
2.1.2 <i>Competências / Habilidades Psicológicas e o Rendimento / Performance Desportiva na Modalidade de Voleibol</i> .....	9
2.1.3 <i>Influência do Treino Psicológico na Performance Desportiva</i> .....	11
2.2 INSTRUMENTOS DE MEDIDA DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS .....	13
2.3 ANSIEDADE .....	15
2.3.1 <i>Definição de Ansiedade</i> .....	15
2.3.2 <i>Ansiedade Estado vs Ansiedade Traço</i> .....	16
2.3.3 <i>Ansiedade Cognitiva vs Ansiedade Somática</i> .....	16
2.4 RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E RENDIMENTO DESPORTIVO .....	17
2.4.1 <i>Teoria do Drive</i> .....	17
2.4.2 <i>Hipótese do U Invertido</i> .....	18
2.4.3 <i>A Teoria da Zona Ótima de Funcionamento Individual (ZOF)</i> .....	18
2.4.4 <i>Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva</i> .....	19
2.4.5 <i>Teoria da Catástrofe do rendimento</i> .....	20
2.4.6 <i>Teoria da Reversão Psicológica</i> .....	20
2.5 ESTUDOS REALIZADOS SOBRE A ANSIEDADE NO DESPORTO .....	21
2.6 HABILIDADES PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE TRAÇO .....	24
2.7 INSTRUMENTOS DE MEDIDA DA ANSIEDADE .....	27

<b>CAPÍTULO III – METODOLOGIA .....</b>	<b>28</b>
3.1 PLANIFICAÇÃO E ORGANIZAÇÃO EXPERIMENTAL .....	28
3.2 DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS .....	28
3.4 DEFINIÇÃO DE HIPÓTESES .....	28
3.4 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA .....	29
3.5 INSTRUMENTOS DE MEDIDA .....	30
3.6 PROCEDIMENTOS .....	31
3.7 DEFINIÇÃO DAS VARIÁVEIS .....	32
3.8 ANÁLISE E TRATAMENTO DOS DADOS .....	32
<b>CAPITULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>34</b>
4.1 ESTATÍSTICA DESCRITIVA DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO .....	34
4.2 FIABILIDADE DOS INSTRUMENTOS .....	36
4.3 ESTATÍSTICA INFERENCIAL DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO.....	37
4.3.1 <i>Diferenças Entre as Competências Psicológicas e Ansiedade Traço em     Função da Equipa em que Joga.</i> .....	37
4.3.2 <i>Diferenças Entre as Competências Psicológicas e Ansiedade Traço em     Função da Equipa em Que Joga.....</i>	39
4.3.3 <i>Diferenças Entre as Competências Psicológicas e Ansiedade Traço em     Função do Maior Nível Desportivo da Atletas.</i> .....	41
4.3.4 <i>Diferenças Entre as Competências Psicológicas e Ansiedade Traço em     Função da Posição em Campo.</i> .....	43
4.3.5 <i>Relação Entre as Competências Psicológicas e Ansiedade Traço.....</i>	44
<b>CAPITULO V – DISCUSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>46</b>
5.1 DIFERENÇAS ENTRE AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE TRAÇO EM FUNÇÃO DA EQUIPA EM QUE JOGA. ....	46
5.2 DIFERENÇAS ENTRE AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE TRAÇO EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA.....	46
5.3 DIFERENÇAS ENTRE AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE TRAÇO EM FUNÇÃO DO MAIOR NÍVEL DESPORTIVO DA ATLETA. ....	48
5.4 DIFERENÇAS ENTRE AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE TRAÇO EM FUNÇÃO DA POSIÇÃO EM CAMPO. ....	49
5.5 RELAÇÃO ENTRE AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE TRAÇO .....	50

<b>CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>52</b>
6.1 CONCLUSÕES.....	52
6.2 RECOMENDAÇÕES .....	53
<b>CAPÍTULO VII – BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>55</b>



## LISTA DE TABELAS

Tabela 2 – Tabela de frequências relativas ao clube em que joga .....	34
Tabela 3 – Tabela de frequências relativas à variável, maior nível desportivo da atleta .....	35
Tabela 4 - tabela de frequências relativas à variável, anos de experiência no desporto praticado. ....	35
Tabela 5 – Apresentação da média e desvio padrão das diferentes competências psicológicas, dos recursos pessoais de confronto e da ansiedade traço. ....	36
Tabela 6 – Grau de significância entre a variável equipa em que joga com recursos pessoais de confronto e ansiedade traço.....	37
Tabela 7 – Grau de significância relativo à variável equipa em que joga e as competências psicológicas. ....	37
Tabela 8 – Apresentação da média e desvio padrão da dimensão rendimento sobre pressão associado a cada equipa. ....	38
Tabela 9 – Diferença dos valores médios da competência rendimento máximo sob pressão entre a equipa do Boavista FC e as restantes equipas. ....	38
Tabela 10 – Grau de significância entre a variável, anos de experiência no desporto praticado com recursos pessoais de confronto e ansiedade traço.....	39
Tabela 11 – Grau de significância relativo à variável anos de experiência no desporto praticado e as competências psicológicas. ....	39

Tabela 12 – Valores de correlação significativos para a variável, anos de experiência no desporto praticado com as competências psicológicas, recursos pessoais de confronto e ansiedade traço.....	40
Tabela 13 – Grau de significância entre a variável, maior nível desportivo com recursos pessoais de confronto e ansiedade traço. ....	41
Tabela 14 – Grau de significância entre a variável, maior nível desportivo da atleta e as competências psicológicas .....	42
Tabela 15 – Grau de significância entre a variável, posição em campo com recursos pessoais de confronto e ansiedade traço.....	43
Tabela 16 – Grau de significância entre a variável, posição em campo e as competências psicológicas .....	43
Tabela 17 – Valores de correlação significativos para a variável, ansiedade traço com as diferentes competências psicológicas e os recursos pessoais de confronto	44

## **LISTA DE ANEXOS**

**ANEXO A** – Caracterização do atleta

**ANEXO B** – Questionário de Experiência Atléticas

**ANEXO C** – Questionário Competitivo de Illinois

**ANEXO D** – Estatística

## RESUMO

Este estudo de natureza quantitativa, teve como objectivos principais a análise das competências psicológicas (recursos pessoais de confronto com a competição desportiva, confronto com adversidade, treinabilidade, concentração, confiança, formulação de objectivos, rendimento máximo sob pressão, e ausência de preocupações) e ansiedade traço das atletas de voleibol feminino de alta competição em função dos anos de experiência no desporto praticado, posição em campo, maior nível desportivo praticado e equipa em que joga. Participaram neste estudo 96 atletas do sexo feminino, que disputavam o Campeonato Nacional de Voleibol da 1ª divisão (época 2002/2003). Foram aplicadas as versões portuguesas do ACSI-28 (Simth et al. 1995) e do SCAT (Martens et al.1990). Os resultados mostraram que: não existiam diferenças entre as várias equipas que competem no Campeonato Nacional de Voleibol feminino (1ª divisão), a nível da ansiedade traço e dos recursos pessoais de confronto, no entanto, a nível da dimensão rendimento máximo sob pressão, verificaram-se algumas diferenças significativas em função da equipa em que joga, sendo a equipa do Boavista FC a que apresenta valores médios mais elevados; as atletas com mais anos de experiência no desporto (20 ou mais) na prática o voleibol apresentam níveis significativamente mais elevados nas competências psicológicas em geral (recursos pessoais de confronto); as atletas com mais anos de experiência (20 ou mais), apresentam níveis mais elevados nas competências de concentração, rendimento máximo sob pressão e de confronto com adversidade relativamente às atletas menos experientes (0 a 7 e 8 a 13 anos de experiência no desporto); à medida que aumentavam os anos de experiência das atletas na prática do voleibol, melhores eram as suas competências psicológicas (recursos pessoais de confronto), mais especificamente a nível da concentração, confiança, rendimento máximo sob pressão e confronto com adversidade; à medida que aumentavam os anos de experiência das atletas, diminuía a ansiedade traço; as atletas que já tinham participado em competições a nível internacional evidenciavam maiores níveis de recursos pessoais de confronto em competições desportivas, que as atletas que tinham participado apenas em competições a nível nacional; as atletas com experiência em competições a nível internacional apresentavam níveis mais elevados de concentração e rendimento máximo sob pressão; não existiam diferenças nas

competências psicológicas e ansiedade traço em função da posição em campo; à medida que aumentavam os níveis de ansiedade traço das atletas menores eram os seus níveis de recursos pessoais de confronto em competições desportivas, e menores eram as suas competências de confronto com a adversidade, concentração, confiança, rendimento sob pressão e de ausência de preocupações.

## **CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO**

A elaboração deste trabalho surge no âmbito da monografia de final de curso, da licenciatura de Ciências do Desporto e de Educação Física, tem como objectivo de estudo as competências psicológicas e a ansiedade traço em atletas femininas de voleibol da primeira divisão.

Foi sobretudo devido à cadeira de Psicologia do Desporto, do 4º ano do curso, leccionada pelos docentes: Pedro Gaspar, José Pedro Ferreira e Cristina Senra, que optamos por realizar este trabalho na área da Psicologia do Desporto. Como tal pretendemos aprofundar o nosso conhecimento nesta área, de modo a poder intervir como futuros profissionais da melhor forma possível.

O estudo da personalidade e das características dos atletas constitui a primeira área de atenção sistemática no domínio da Psicologia Desportiva. Um número cada vez mais elevado de psicólogos desportivos e de especialistas têm vindo, nos últimos anos, a preceder ao estudo sistemático dos factores psicológicos que afectam o desporto competitivo. Em face da ausência de estudos, na literatura nacional e internacional, que se tenham centrado especificamente sobre as características e competências psicológicas das atletas femininas de voleibol de alta competição, o presente estudo foi realizado tendo em vista, verificar se existe ou não alguma relação entre as competências psicológicas e a ansiedade traço das atletas femininas praticantes de voleibol de alta competição no nosso país, com as variáveis: anos de experiência no desporto praticado, maior nível desportivo praticado, posição em campo e equipa em que joga.

O presente trabalho é formado por seis capítulos, em que no capítulo I (introdução) se realizou uma e geral análise do trabalho elaborado. Relativamente ao capítulo II (revisão da literatura) pretendemos analisar globalmente a literatura relacionada com o tema em causa. No capítulo III (metodologia) referimos os procedimentos seguidos para a realização do trabalho. O capítulo IV foi destinado à apresentação dos resultados e o capítulo V à discussão dos resultados, enquanto que no capítulo VI, apresentamos as principais conclusões do estudo bem como algumas recomendações para futuros trabalhos. Finalmente, no capítulo VII apresentamos a bibliografia consultada para realizar o presente estudo.

## CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 HABILIDADES PSICOLÓGICAS NO DESPORTO

O desporto contemporâneo evoluiu tanto que cada vitória ou derrota converte-se em objectivos de estudos e análises minuciosas dos adversários e da própria equipa, exemplo disto, é que durante as últimas olimpíadas as equipas de voleibol levaram para o campo não só os jogadores e a comissão técnica mas também câmaras de vídeo e computadores para análises estatísticas e “marcar” as jogadas da equipa adversária. Este facto fez com que houvesse um equilíbrio muito grande entre as equipas. Então se praticamente não existe diferenças entre as diversas equipas de alto nível, que factores poderão explicar duas equipas com o mesmo tempo e condições de treino obter resultados desportivos diferentes, (Brandão, 1989).

Roales – Nieto (1994), refere que no desporto de alta competição, onde as diferenças puras na execução são mínimas entre atletas, os chamados factores psicológicos adquirem um papel relevante e podem levar a determinar uma vitória ou uma derrota entre competidores muito iguais.

De igual modo Crocker et al. (1998), afirmam que “participar num desporto competitivo coloca os atletas sobre intensas exigências tanto a nível físico como psicológico”. A maior parte dos atletas e treinadores afirmam que pelo menos entre 40 a 90% do êxito no mundo do desporto se deve a factores mentais (Williams, 1991). Por exemplo para ganhar 7 medalhas de ouro nos jogos Olímpicos de Montreal, Mark spitz mencionou as seguintes palavras: *“A este nível de performance física a diferença entre ganhar e perder é em 99% de índole psicológica”*

Assim podemos prever que quando equipas de voleibol de alto nível se equiparam em termos físicos, técnicos e táticos, o resultado das competições em grande parte é determinada pelos factores psíquicos (Brandão, 1989).

De facto, Wrisbery (1986), citado por Brandão (1989), afirma que a performance atlética de um jogador de voleibol envolve mais do que uma habilidade física envolve também um importante factor psíquico. Tal factor psicológico segundo este autor torna-se evidente quando um atleta joga bem numa ocasião e noutra comete muitos erros. Sabendo-se que um atleta pode fisicamente desempenhar a habilidade motora, os erros cometidos são denominados “erros mentais” e ocorrem

em geral devido a falhas de concentração, ansiedade fora de controlo e tensão muscular.

Na opinião de Medvedev (1988), citado por Brandão (1989), um psicólogo russo especializado no trabalho com jogadores de voleibol da selecção nacional da antiga União Soviética, diz que quanto mais importante for uma competição, mais tensa será a luta competitiva, e conseqüentemente maior importância terá o estado psíquico dos atletas. Ainda na opinião deste autor, no voleibol existe uma grande quantidade de exemplos mostrando que contrariamente aos prognósticos feitos baseando-se nas capacidades físicas, técnicas e táticas dos jogadores de uma equipa, ganha o jogo uma equipa relativamente mais fraca. Isto é explicado em geral por factores psicológicos.

O estudo das características, factores e competências psicológicas relevantes para o rendimento na alta competição tem vindo, de facto, a emergir como um dos principais temas de investigação no domínio da psicologia do desporto. Com efeito é claramente aceite por cientistas do desporto, treinadores e atletas a importância de tais factores e competências no rendimento desportivo e na diferenciação entre atletas de elite e outros menos competentes (Cruz, 1996 a).

Ao longo dos anos, psicólogos do desporto têm vindo a estudar quais os factores psicológicos que afectam a performance no desporto e também sobre as características psicológicas dos atletas. Teorias como o estudo dos traços da personalidade dos atletas foram predominantes durante a década de 60 e 70 (Cruz, 1996a). Posteriormente surgiu nas décadas de 70 e 80 a teoria da aprendizagem social, que defendia que as diferenças individuais resultavam de experiências situacionais (Murphy & Tammen, 1998).

No final da década de 80 os investigadores começaram a examinar as estratégias, padrões cognitivos e comportamentais que os atletas de elite utilizavam antes e durante a competição (Cruz, 1996a). O estudo que abriu portas nesta área foi o realizado por Orlick & Partington (1988).

Pesquisas sobre diferenças entre atletas mais experientes e iniciados, e diferenças entre atletas com maior sucesso e atletas de menor sucesso tornam-se primordiais durante os anos 70 e 80 (Murphy & Tammen, 1998). Estudos conduzidos por vários autores (Mahoney & Avner, 1977; Gould et al., 1981; Highlen & Bennett, 1979; Meyers et al, 1978 e Rotelle et al., 1980, citados por Murphy & Tammen,



1998), encontraram correlações entre determinantes psicológicas específicas e o nível de performance.

Outra abordagem também focada foi a do “*Personal Strengths Approach*” que dá ênfase não nas qualidades partilhadas por atletas de topo, mas na descoberta de “*personal strengths*” que levaram o indivíduo ao sucesso no passado (Murphy & Tammen, 1998).

### **2.1.1 Competências / Habilidades Psicológicas e o Rendimento / Performance Desportiva.**

Para Williams (1991), existem pelo menos três fontes que ajudam a identificar as características psicológicas que se encontram na base das ótimas performances atléticas: 1- dados que provém de informações dos próprios atletas, na forma de percepções subjectivas experimentadas durante os momentos mais brilhantes; 2 - dados resultantes de estudos que compararam as características psicológicas de atletas menos sucedidos com os mais sucedidos; 3 - informações de pessoas que têm trabalhado e preparado os atletas, como treinadores e preparadores físicos, com o intuito de revelarem o que acham que pode ajudar um atleta a atingir o êxito.

Um estudo conduzido por Cox et al. (1996), com 177 atletas chineses (83 atletas de elite, de 3 tipos diferentes de desportos individuais que competiam no “People’s Republic of China” e 94 atletas universitários de atletismo), utilizando o Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (PSIS-5), conclui que: as habilidades psicológicas podem ser diferenciadas quanto ao tipo de desporto que se pratica e ao género do praticante; e que os atletas de elite de atletismo, relativamente aos atletas universitários da mesma modalidade, apresentavam (independentemente do género) maiores níveis de controlo da ansiedade e de auto confiança.

De referir Garfield & Bennett (1984), citados por Roalis – Nieto et al. (1994), que numa investigação realizada junto de 100 atletas de elite, encontraram sete características que determinam e qualificam as sensações que os desportistas experimentam nos momentos altos da sua performance desportiva:

- Relaxamento mental;
- Relaxamento físico;

- Confiança em relação á obtenção do êxito;
- Encontrar-se centrado no êxito;
- Sensação de encontrar-se pleno de energia;
- Consciência extraordinária do próprio corpo;
- Sensação de “encapsulamento” (*cocoon*), encontrar-se dentro de uma cápsula ou á margem de toda a influência ou distração externa.

Outro trabalho que contribuiu para o estudo das habilidades psicológicas relevantes para o rendimento e o sucesso desportivo foi dado por um estudo de Mahoney et al. (1987), envolvendo uma amostra de atletas dos EUA que compreendia, 713 atletas de 23 desportos (126 atletas de elite, 141 jovens atletas pré – elite, e 246 atletas universitários). Este estudo tinha como objectivos: a) identificar as competências psicológicas que diferenciam os atletas de elite dos restantes; b) comparar os perfis de competências psicológicas evidenciadas pelos atletas de elite, com o perfil do atleta ideal, “imaginado” por um grupo de psicólogos desportivos. Para tal, foi desenvolvido um inventário de Competências Psicológicas para o desporto (*Psychological skills Inventory for Sports – PIS-5*). As análises comparativas entre os atletas elite e os restantes nos 51 itens, mostraram que os atletas de elite:

- a) Experienciavam menos problemas de ansiedade;
- b) Eram mais capazes de evidenciar maior concentração;
- c) Eram mais auto – confiantes;
- d) Recorriam mais à preparação mental quinestésica e referenciada internamente;
- e) Centravam-se mais no seu próprio rendimento do que no da equipa;
- f) Estavam mais motivados para o sucesso.

A comparação das respostas dos atletas de elite e dos psicólogos desportivos sugeriu que estes “tendiam a ver o atleta ideal com menos problemas ou preocupações do que os próprios atletas de elite relatavam”. Comparativamente à opinião dos atletas de elite, os psicólogos do desporto imaginaram o atleta ideal com menos problemas de concentração e ansiedade, mais auto-confiantes e motivados, mais centrados na equipa e usando preparações mentais mais referenciadas internamente. Paralelamente, foram obtidas algumas diferenças em função do sexo e do tipo de

desporto (individual – colectivo), ainda que apenas na amostra de atletas universitários. A este nível os atletas de sexo feminino mostraram-se menos confiantes e evidenciaram mais problemas com a ansiedade que os atletas do sexo masculino. Por outro lado, em geral, os atletas de desportos individuais relataram mais frequentemente problemas de ansiedade, confiança e concentração que os atletas de desportos colectivos. Estes por sua vez evidenciaram maior envolvimento com o sucesso / fracasso da sua equipa. Ao nível dos atletas de elite nenhuma das diferenças assinaladas foi significativa. No entanto, a análise das diferenças entre desportos de competências abertas e competências fechadas evidenciou diferenças significativas não só entre os atletas universitários, mas também nos atletas de elite. Concretamente, os atletas de desportos fechados relataram problemas mais frequentes relacionados com a sua autoconfiança, concentração e controle de ansiedade, bem como maiores níveis de motivação e um maior recurso a estratégias de preparação mental. Em suma, este estudo permitiu identificar, ainda que preliminar, o perfil dos atletas de elite, comparativamente aos atletas universitários. Assim, os atletas de elite mostraram:

- 1) Ser mais moderados na experiência de preocupação e ansiedade de rendimento;
- 2) Ser capazes de desenvolver mais eficazmente a sua concentração antes e durante a competição;
- 3) Experienciar uma auto – confiança mais forte e mais estável;
- 4) Recorrer mais à imaginação quinestésica e focalizada internamente que a formas visuais de preparação mental na terceira pessoa;
- 5) Investir maior motivação e significado pessoal no facto de fazerem as coisas bem feitas no desporto”.

Por outro lado, este estudo evidenciou um certo desfasamento entre o ideal, do ponto de vista dos psicólogos desportivos, e o real do ponto de vista dos atletas de elite. Com efeito, e contrariamente ao manifestado pelos psicólogos desportivos (relativamente ao atleta ideal), uma certa percentagem de atletas de elite experienciava problemas de ansiedade (14 a 30%), bem como problemas de concentração (25 a 31%).

Também neste domínio é de salientar o estudo realizado por Orlick & Partington (1988), ao avaliar o nível de prontidão, preparação e controle mental

experenciado por 235 atletas olímpicos do Canadá que participaram nos Jogos Olímpicos (JO) de 1984, em Sarajevo e Los Angeles. No total, estiveram representados neste estudo atletas de 31 modalidades olímpicas (Jogos Olímpicos de Verão e Inverno), entre os quais 27 medalhados olímpicos (13 de ouro) e 3 campeões do mundo. Os resultados das análises qualitativas e quantitativas (entrevistas e questionários) permitiram indicar as componentes mentais necessárias para a prestação máxima em competições de alto nível, como é o caso dos Jogos Olímpicos. Mais especificamente, este estudo apontou para as seguintes conclusões:

- 1) Comparativamente à preparação física e à preparação técnica, a preparação mental constitui a única dimensão capaz de predizer significativamente o “ranking” olímpico final;
- 2) A falta de suficiente preparação para fazer face às distrações, foi a razão principal para que uma elevada percentagem de atletas não rendesse ao nível das suas capacidades;
- 3) A preparação mental engloba diversas competências mentais aprendidas, que devem ser praticadas e refinadas continuamente, para que um atleta possa atingir prestações máximas de forma consistente;
- 4) As competências psicológicas mais importantes, significativas e directamente relacionadas com rendimentos de alto nível nos JO, foram a focalização da atenção e a qualidade e controle de imaginação do rendimento;
- 5) Em quase todos os desportos os elementos comuns associados ao sucesso dos melhores atletas (medalhados) foram os seguintes: a) envolvimento e implicação total na procura da “excelência”; b) qualidade do treino (incluindo a formulação de objectivos diários, o envolvimento em situações regulares da competição e o treino imagético; c) a qualidade da preparação mental para a competição (incluindo um plano competitivo bem elaborado, um plano de focalização da competição, procedimentos contínuos da avaliação pós – competitiva e um plano para lidar com as distrações);
- 6) Alguns bloqueios ao rendimento interferiam com prestações de alto nível nos JO: a) a modificação de padrões que resultavam bem; b) a selecção tardia; e c) a incapacidade de refocalizar a atenção em face das distrações;

7) Os treinadores podem desempenhar um papel mais significativo na ajuda aos atletas tendo em vista a sua preparação e “prontidão” mental para as principais competições.

Gould et al. (1992a, 1992b), efectuaram também um dos mais detalhados estudos sobre estes factores, na modalidade de luta, durante os Jogos Olímpicos de Seoul, em 1988. Os autores referem os seguintes factores associados ao pico de performance:

- Expectativas positivas;
- Estado de “*arousal*” optimal;
- Elevado esforço e compromisso;
- O uso sistemático de estratégias preparação mental, incluindo preparação de rotinas, estratégias tácticas de focalização, e estratégias de motivação.

Por outro lado referem os seguintes factores associados a uma performance pobre:

- Estados emocionais negativos;
- Não aderir a planos de rotinas;
- Estados de pensamento negativos, irrelevantes ou irregulares.

Posteriormente Gould et al. (1993a) e Gould et al. (1993b, 1993c), incluíram o factor associado ao pico de performance:

- Estratégias para lidar com o stresse, incluindo pensamentos racionais e auto construções positivas, focalização e orientação positiva, suporte social, organização do tempo e definir prioridades, pré – competição, treinar com esforço, isolamento, e ignorar possíveis factores de stresse.

E como factor associado a uma pobre performance:

- Fontes de stresse incluindo expectativas e pressão para competir, problemas relacionais, exigências físicas e psíquicas, e preocupações com opções de vida.

Williams & Krane (1998), por sua vez, apresentam os seguintes factores mentais associados ao pico de performance:

- Um plano de rotina e de competição bem desenvolvido;
- Elevados níveis de empenhamento e compromisso;
- Capacidade de lidar com distrações e situação imprevistas;

- Grande capacidade de concentração;
- Elevados níveis de auto – confiança;
- Auto regulação da activação;
- Definição de objectivos;
- Visualização / imaginação.

Woodman & Hardy (1998), citado por, Gould et al. (1999), refere que questões relacionadas com a organização, tais como políticas de organização desportiva, má administração e planeamento, poderão afectar negativamente a performance.

Um estudo, levado a cabo por Kioumourzoglou et al. (1997), com 4 grupos de atletas de elite de diferentes jogos colectivos (atletas de elite de basquetebol júnior e sénior, jogadores de elite de pólo e de voleibol) de idades diferentes e com um grupo de controlo (não atletas). Utilizando o *Atletic coping skills Inventory-28* (ACSI-28), concluíram que para todos os grupos as variáveis psicológicas que os descrimavam eram a confiança, rendimento máximo sob pressão, formulação de objectivos e confronto com adversidade. Os atletas de elite apresentavam valores mais elevados nas competências confronto com adversidade e formulação de objectivos que o grupo de controlo, os atletas de elite sénior de basquetebol eram melhores que o grupo de atletas de elite júnior de basquetebol e grupo de controlo, na variável rendimento sob pressão e ausência de preocupações.

### **2.1.2 Competências / Habilidades Psicológicas e o Rendimento / Performance Desportiva na Modalidade de Voleibol**

Um estudo levado a cabo em Portugal por Cruz & Caseiro (1997), centrado nas características e competências psicológicas dos atletas de voleibol de elite e/ou de alta competição, em 83 atletas juniores e seniores, dos sexos masculino e feminino, que disputavam o Campeonato Nacional de Voleibol da 1ª divisão (Época de 1991/92) e utilizando os instrumentos de medidas psicológicas: Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (versão do PSIS R-5); Escala de Ansiedade no Desporto (versão portuguesa do SAS); e o Questionário de Percepção de Problemas e/ou necessidades de Natureza Psicológica. Concluiu que os atletas que participaram no estudo evidenciavam valores médios próximos, nas competências

psicológicas, dos valores observados em estudos anteriores efectuados em Portugal e no estrangeiro, com atletas de alta competição. No entanto, merece destaque as dificuldades que, de um modo geral, este grupo de atletas mostrou em relação às competências de preparação mental para a competição, controle de ansiedade competitiva e motivação. Paralelamente, a prevalência de dificuldades e/ou problemas, a este nível, é particularmente prevalente e clara nas atletas, comparativamente aos atletas de sexo masculino.

Os dados obtidos sugeriram, também, a importância do sexo dos atletas nas diferenças observadas nas competências psicológicas. De facto, os atletas do sexo masculino da amostra estudada, evidenciaram, de um modo geral, melhores competências psicológicas, comparativamente às atletas de sexo feminino. Além disso, o efeito de outras variáveis mediadoras como o escalão competitivo, experiência internacional ou a nacionalidade foi também evidente. A este propósito merece destaque os valores médios, mais elevados, obtidos pelos atletas seniores (comparativamente aos juniores) na capacidade de controlo da ansiedade competitiva e na preparação mental, assim como pelos atletas estrangeiros (integrados em equipas nacionais) nas competências de controlo da ansiedade e na autoconfiança que evidenciaram, quanto às atletas com muita experiência internacional (comparativamente aos atletas com alguma ou nenhuma experiência internacional) nas competências de controlo de ansiedade competitiva e de auto-confiança. De referir ainda, a evidência para a ausência de quaisquer diferenças nas competências e característica psicológicas em função do posto específico que ocupam geralmente nas suas equipas.

De igual modo, as competências e características psicológicas, nomeadamente a auto confiança, a motivação e o traço de ansiedade competitiva, parecem constituir variáveis importantes na distinção entre os atletas de voleibol bem sucedidos e mal sucedidos na competição desportiva, com os atletas melhor sucedidos a mostrarem-se significativamente mais auto confiantes e motivados e a experiencarem menores níveis de ansiedade competitiva.

As análises efectuadas mostraram ainda que a combinação de cinco competências e/ou características psicológicas parece assumir um peso particularmente significativo na discriminação entre atletas de voleibol bem sucedidos e atletas com menores níveis de sucesso desportivo na alta competição:

concentração, auto confiança, motivação, colectivismo (ênfase na equipa) e nível de ansiedade competitiva (componente cognitiva).

Por último, este estudo evidenciou a elevada importância atribuída pelos atletas a problemas e/ou necessidades para cuja resolução consideram ser importante o apoio ou ajuda de especialistas de psicologia desportiva. Os problemas relacionados com a preparação mental para a competição (necessidade de apoio psicológico em geral), problemas ao nível da relação interpessoal e da coesão de grupo e problemas relacionados com o controlo de stresse e ansiedade associados à alta competição, parecem ser os mais prevalentes e para os quais os atletas consideram ser importante o apoio e ajuda psicológica.

### **2.1.3 Influência do Treino Psicológico na Performance Desportiva**

Segundo Weinberg & Gould (1995), o treino psicológico (TP) refere-se à prática sistemática e consistente de habilidades psicológicas. Da mesma forma que as habilidades físicas, as habilidades psicológicas tais como manter-se concentrado, regular os níveis de activação, ganhar confiança e manter-se motivado necessitam de ser sistematicamente praticadas.

Vealey (1988), citado por Murphy & Tammen (1998), define TP como a descrição de técnicas e estratégias designadas à aprendizagem ou ao aperfeiçoamento, de habilidades mentais, que facilitam a performance e uma abordagem positiva ao desporto de competição.

Um dos aspectos fulcrais que tem recebido considerável atenção nos últimos anos é o efeito que a aplicação de programas de treino mental tem sobre a performance / rendimento desportivo.

Greenspan & Feltz (1989), citados por Murphy & Tammen (1998), reveram cerca de 23 estudos publicados sobre a efectividade de várias intervenções psicológicas (por ex. lidar com o stresse, uso da imaginação, relaxamento, reforço positivo, etc.), em situações competitivas incluindo ski, boxe, ginástica, golfe, karate, ténis, patinagem artística, voleibol e basquetebol. Estes concluíram que, em geral, as intervenções psicológicas (nível educacional) melhoraram eficazmente a performance em atletas universitários e adultos.



Também Weinberg & Comar (1994), examinaram 45 estudos empregando intervenções psicológicas na competição desportiva. Efeitos positivos na performance foram aparentes em 38 (85%) dos estudos. Grande percentagem dos estudos mais recentes encontrou efeitos positivos resultantes das intervenções psicológicas, sendo esta situação derivada à nova forma de abordagem multivariada, que combina diferentes tipos de habilidades psicológicas (por ex. uso da imaginação, relaxamento, e a prática de auto construções positivas) abordados em pacote.

Um estudo realizado por Thelwell & Greenlees (2001), em que examinava os efeitos da aplicação de um programa de treino mental em pacote (incluía: definição de objectivos, relaxamento, imaginação e a prática de auto construções positivas), na performance desportiva de 5 atletas praticantes de triatlo de ginásio. O estudo demonstrou que o programa melhorou a performance destes atletas, adquirindo estes melhores tempos.

Outro estudo, levado a cabo por Hughes (1990), citado por Cox (1994), com 27 futebolistas e basquetebolistas masculinos de liceu, designados a aperfeiçoar as suas habilidades psicológicas, de definição de objectivos e de visualização, ao serem sujeitos a um treino sistemático destes dois factores, os atletas demonstraram melhorias nas suas competências de jogo bem como na autoconfiança.

Também Medina (1996), num estudo destinado a verificar se a utilização de técnicas abordadas na psicologia do desporto (técnicas de concentração, prática de auto construções positivas, visualização, etc.) melhoravam ou não o rendimento da equipa e de cada jogadora ainda em formação junto de um grupo de jogadoras de voleibol feminino com idades entre os 14 e 16 anos. O resultado demonstrou que, a aplicação do programa de TP durante uma temporada de competição, revelou resultados que apoiam a efectividade das técnicas de TP em desportistas em fase de formação.

Na psicologia do desporto é cada vez mais aceite a ideia de que o papel do psicólogo pode incidir sobre tudo em desportistas jovens, em processo de formação, pois são nestas idades que a aprendizagem é mais efectiva e onde se pode trabalhar com maiores planos de tempo (Ferrano, 1993, citado por Medina, 1996).

## 2.2 Instrumentos de medida das habilidades psicológicas

Neste capítulo vamos examinar alguns questionários que foram desenvolvidos para avaliar/ medir as habilidades psicológicas em geral no desporto. No entanto convém referir que existem outros que avaliam habilidades específicas, tais como, a atenção, a imaginação, a concentração, motivação, etc.

O primeiro questionário a ser publicado foi o, *Athletic Motivation Inventory* (AMI) por Tutko et al. (1969), citados por Murphy & Tammen (1998), designado a medir algumas características no qual hoje em dia podem ser consideradas habilidades psicológicas. No entanto este refere-se mais propriamente à medição de traços de personalidade do que habilidades, tais como, agressividade, responsabilidade, liderança, etc.

Loehr (1986), citado por Murphy & Tammen (1998), publica o *Psychological Performance Inventory* (PPI), para avaliar o que Loehr chamaria de mental *strengths and weakness*..

O *Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS), de Mahoney et al. (1987), tem sido o instrumento mais popular na medição de habilidades psicológicas gerais no desporto. O PSIS original consistia num formato de 51 itens de resposta verdadeiro ou falso, desenvolvido para identificar diferenças entre atletas de elite, pré-elite e de nível universitário, quanto ao uso de habilidades psicológicas no desporto. O PSIS original foi revisto e desenvolveram uma versão do mesmo, o PSIS-R-5, com 45 questões, cada uma utilizando um formato de 5 hipóteses de escolha, numa escala tipo *Likert*. Mas a verdade é que após alguns estudos realizados com este questionário verificou-se que não apresentava validade factorial, requerida num instrumento multidimensional (Smith et al. 1995).

O “*Golf Performance Survey*” de Thomas & Over (1994), destinado a avaliar as habilidades psicológicas no golfe, veio provar que, investigadores ao estudarem uma modalidade desportiva específica, muito provavelmente encontraram factores relacionados com a performance que são únicos nessa modalidade. Por exemplo estes autores identificaram o *Putting* e *driving for maximum distance* como sendo um factor de estratégia psicológica em 165 golfistas estudados. O que sugere que, “existem benefícios em medir as habilidades psicológicas num desporto específico (Murphy & Tammen, 1998).

*Ottawa Mental Skills Assesmente Tool (OMSAT)*, de Durand – Bush Salmela (1995), citado por Ostrow (1996). O OMSAT inclui 12 escalas de habilidades mentais agrupadas em: a) *Foundation Sills* (definição de objectivos, autoconfiança, compromisso); Habilidades psicossomáticas (controlo do stress, controlo do medo. Relaxamento); e c) Habilidades Mentais (imaginação, prática mental, refocalização, planeamento da competição). O inventário compreende 79 itens. Os participantes respondem a cada item utilizando uma escala de 7 pontos tipo *Likert*.

Por último o questionário, *The Athletic Skills Inventory – 28 (ACSI – 28)* de Smith et al. (1995). O ACSI-28 inclui 28 itens (dai a sua designação original – ACSI-28) e é o resultado de vários anos de estudo e investigação com uma primeira versão do ACSI, constituída por 87 itens distribuídos por 8 sub-escalas. Após mais de uma década de investigação deste instrumento, os autores apresentaram dados de validade e fidelidade do mesmo, englobando apenas 28 itens. Todos os itens são respondidos numa escala tipo *Lickert* de 4 pontos (0= Quase nunca; 3= Quase sempre). Os 28 itens encontram-se originalmente distribuídos 7 sub-escalas (com 4 itens cada), avaliando cada uma delas as seguintes habilidades psicológicas (acrescenta-se o significado de cada uma, para um atleta com elevados “scores”): a) **Rendimento máximo sob pressão** (sente-se mais desafiado que ameaçado nas situações de pressão competitiva e atinge bons níveis de rendimento sob pressão); b) **Ausência de preocupações** (não se pressiona a si próprio, preocupando-se com maus rendimentos ou erros que possa cometer, nem se preocupa com o que os outros possam pensar se errar ou falhar); **Confronto com a adversidade** (mesmo quando as coisas não correm bem permanece positivo entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente de erros e falhas); d) **Concentração** (dificilmente se distrai e mesmo em situações difíceis ou inesperadas é capaz de focalizar a sua atenção e de se concentrar nas tarefas desportivas, quer nos treinos, quer na competição); e) **Formulação de objectivos e preparação mental** (formula objectivos a curto prazo e trabalha para atingir objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para os jogos); f) **Confiança e motivação para a realização** (é confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre para melhorar e dando 100% de esforço em situações de treino ou competição); g) **Treinabilidade** (aberto e disponível para aprender a partir daquilo que é ensinado no treino, aceitando de uma forma positiva e construtiva as críticas de treinadores ou directores).

## 2.3 ANSIEDADE

### 2.3.1 Definição de Ansiedade.

A ansiedade pode ser definida como uma sensação subjectiva de apreensão e activação fisiológica elevada (Levitt, 1980, citado por Cox, 1994). Consiste no estado psíquico acompanhado de excitação ou inibição, podendo estar também associada ao conceito de angústia, de medo, de ameaça ou de impaciência. Por exemplo, um atleta que apresente ansiedade quer antes quer no decorrer da competição experimenta um elevado nível de activação e sentimentos de tensão corporal e apreensão. Um jovem com grandes potencialidades físicas praticava algumas modalidades como o voleibol, o basquetebol ou o atletismo, na sua escola. Sempre que praticava uma destas modalidades a sua ansiedade aumentava, como tal a sua performance nas modalidades colectivas não era muito afectada, uma vez que a responsabilidade era dividida por todos os jogadores da equipa, mas no atletismo a ansiedade condicionava decisivamente a sua performance, já que, a responsabilidade de realizar uma boa prova recaía toda nele. Verificou-se que este jovem praticante acabou por desistir do desporto (Cox, 1994)

Existem cinco factores associados à ansiedade que podem ocorrer de forma isolada ou em simultâneo, segundo Endler (1978), citado por Cox (1994): *interpersonal ego – threat* (ameaça à auto – estima como resultado de uma falha); perigo físico (ameaça de dano pessoal); ambiguidade (imprevisibilidade e medo do desconhecido); ruptura das rotinas diárias (medo das rupturas com os hábitos diários) e avaliação social (medo de ser avaliado negativamente pelos outros). Estes factores são importantes na medida em que poderão influenciar o estado psíquico do indivíduo, excitando-o ou inibindo-o. Este terá de ser muito forte psicologicamente, principalmente antes e durante o decorrer da competição. O ideal seria que o indivíduo não se preocupasse com estes cinco factores, pois poderão influenciar o seu estado de ansiedade, condicionando o seu rendimento desportivo.

### **2.3.2 Ansiedade Estado vs Ansiedade Traço**

A distinção entre ansiedade traço e estado começou a ser discutida na década de 50. No entanto, foi Spielberger (1966), citado por Martens et al. (1990), que formalizou a teoria estado – traço de ansiedade. Segundo este autor a ansiedade estado refere-se a um estado emocional imediato ou já existente caracterizado por sentimentos subjectivos e conscientemente percebidos de apreensão e tensão, associados à activação do sistema nervoso autónomo.

Para Weinberg & Gould (1995), a ansiedade estado refere-se às constantes alterações momento a momento do nervosismo e sentimentos de preocupação e apreensão associado á activação do corpo. Por exemplo o nível de ansiedade estado de uma jogadora pode alterar de um momento para o outro durante um jogo de Voleibol. Esta pode apresentar um nível ligeiramente elevado (sentir-se nervosa com um aumento da frequência cardíaca, etc.) antes de começar o jogo, um nível mais baixo quando entre no ritmo do jogo, e um nível extremamente elevado nos últimos minutos de jogo.

A ansiedade traço por sua vez é uma disposição comportamental que predispõe o indivíduo para perceber determinadas situações como ameaças e responder a essas tais situações com variados níveis de estados de ansiedade desproporcionados em intensidade e magnitude à situação em causa (Spielberger, 1966, citado por Weinberg & Gould, 1995)

### **2.3.3 Ansiedade Cognitiva vs Ansiedade Somática**

Na década de 60, investigadores começaram a ver a ansiedade como um constructo multidimensional em vez de unidimensional. Liebert & Moris (1967), citados por Martens et al. (1990), colocaram a hipótese de que a ansiedade incluía as componentes preocupação cognitiva e estímulo emocional.

Posteriormente, outros investigadores como Endler (1978), Davidson & Schwartz (1976) e Borkovec (1976), citados por Martens et al. (1990), identificaram componentes similares de ansiedade, tendo sido logo denominados de ansiedade cognitiva e ansiedade somática.

A ansiedade cognitiva é causada e reflecte-se por elevados níveis de preocupação e expectativas / pensamentos negativos, por sua vez a ansiedade somática, refere-se às alterações momento a momento da activação física percebida (que deriva não da mudança de actividade mas sim do stresse) (Weinberg & Gould, 1995). A ansiedade somática manifesta-se geralmente através do aumento do batimento cardíaco, respiração ofegante, tensão muscular, mãos trémulas, aperto no estômago, etc. (Martens et al. 1990).

## **2.4 RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E RENDIMENTO DESPORTIVO**

Várias teorias e hipóteses explicativas têm sido avançadas para examinar e explicar a relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo.

Seguidamente apresentam-se as diferentes abordagens e modelos teóricos e explicativos, que têm vindo a ser sugeridos, para a compreensão da relação entre ansiedade e rendimento desportivo, bem como as críticas e problemas associados a tais abordagens e hipóteses.

### **2.4.1 Teoria do Drive**

Uma das abordagens iniciais do estudo da relação entre activação e rendimento foi a teoria do drive, desenvolvida por Hull (1943), citado por Cruz (1996b).

Mas foi Spence & Spence (1966), citado por Weinberg & Gould (1995), que numa versão modificada desta teoria, propôs que, à medida que o nível de activação (drive) ou de ansiedade do indivíduo aumenta, eleva também a sua performance.

Contrariamente às predições da teoria do drive, muitos atletas referiram que os seus rendimentos e prestações desportivas eram prejudicados e afectados negativamente por níveis excessivos de activação, ou ansiedade. Deste ponto de vista, o problema que persistia na teoria do drive, era o de explicar o comportamento dos atletas em situações desportivas reais. Esta pouca utilidade prática e a natureza ambígua e contraditória dos dados de investigação efectuados, levaram à maioria dos investigadores a considerarem que a teoria do drive não fornecia uma explicação

adequada e capaz para a relação ansiedade – rendimento. Por isso, esta abordagem foi progressivamente abandonada pelos investigadores (Weinberg & Gould, 1995).

#### **2.4.2 Hipótese do U Invertido**

A insatisfação gerada pelos resultados equívocos e ambíguos da investigação no âmbito da teoria do drive, favoreceu a emergência e aceitabilidade da hipótese do U invertido para explicar a relação entre ansiedade e rendimento (Cruz, 1996b).

Esta abordagem defende que à medida que aumenta a activação do indivíduo assiste-se um aumento no rendimento até um ponto óptimo, a partir do qual, aumentos posteriores de activação geram decréscimos no rendimento (Weinberg & Gould, 1995).

Existiram algumas questões críticas que puseram em causa a efectividade desta teoria. Críticos questionaram a forma da curva de activação, isto é, se a activação optimal ocorre realmente num ponto médio do *continuum* da activação (Weinberg & Gould, 1995).

Com efeito, vários autores (e.g., Raglin, 1992; Weinberg, 1989; citados por Cruz, 1996b), têm criticado a metodologia utilizada para o cálculo do nível óptimo de ansiedade, referindo que a utilização de um valor médio de ansiedade óptima, baseada em todos os “scores” de diferentes atletas, dá a entender erroneamente que existe um único valor moderado que é melhor para os atletas. Não se deve assumir que só porque o nível médio de ansiedade de um grupo de atletas é moderado, que o nível óptimo de cada atleta em particular seja moderado.

Estas questões levaram ao desenvolvimento de outras abordagens.

#### **2.4.3 A Teoria da Zona Óptima de Funcionamento Individual (ZOF)**

Yuri Hanin (1980, 1986), citado por, Weinberg & Gould (1995), apresentou uma visão alternativa à teoria do U invertido, a que chamou de “zona óptima de funcionamento” (ZOF). Este refere que cada atleta de topo tinha a sua ZOF de ansiedade no qual ocorria a melhor performance. Esta abordagem difere da teoria do U invertido em dois aspectos: primeiro, o nível óptimo de ansiedade nem sempre ocorre num ponto médio do *continuum* de activação, mas varia de indivíduo para

indivíduo, isto é, alguns atletas têm a ZOF num ponto mais baixo do continuum, outros poderá ser num ponto médio e ainda outros num ponto mais alto; em segundo, o nível óptimo de ansiedade não se encontra num ponto específico mas numa zona.

Apesar da actual aceitação, quase incondicional da validade desta teoria nos manuais e na literatura mais recente, alguns aspectos permanecem ainda pouco claros, não só a nível conceptual, mas também a nível metodológicos (Cruz, 1996b).

A teoria da ZOF não examina se as componentes ansiedade, cognitiva ou somática, afecta a performance de forma diferente. Isto é, se a activação somática (aumento da FC, e respiratória, etc.) e a activação cognitiva (preocupações, pensamentos, etc.) afectam de forma diferenciada a performance (Weinberg & Gould, 1995).

#### **2.4.4 Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva.**

Esta teoria prevê que a ansiedade cognitiva (preocupações) está negativamente relacionada com a performance, isto é, o aumento da ansiedade cognitiva gera um decréscimo na performance. Por outro lado a ansiedade somática (fisicamente manifestada) está relacionada com a performance descrita na teoria do U invertido, no qual, o aumento da ansiedade facilita a performance até um nível óptimo, mas ao transpor este nível (excesso de ansiedade) diminui a performance (Weinberg & Gould, 1995).

Apesar da evidência empírica para a natureza multidimensional da ansiedade competitiva ser de um modo geral clara, permanecem ainda muito pouco claras e sem comprovação da investigação em contextos desportivos (mas já evidente noutros contextos aplicados), o tipo e a natureza da relação de cada uma das subcomponentes da ansiedade com o rendimento. Um ponto parece ser evidente e merece ser salientado relativamente à investigação da teoria multidimensional da ansiedade em contextos desportivos e mais concretamente ao estudo da relação ansiedade – rendimento: de entre dezenas de estudos já publicados, apenas quatro estudos, bem concebidos do ponto de vista metodológico foram efectuados até ao momento. No entanto, os dados obtidos nestes estudos geraram, de forma consistente, resultados contraditórios (Cruz, 1996b).



#### 2.4.5 Teoria da Catástrofe do rendimento.

A mais recente alternativa à hipótese do U invertido é a teoria da catástrofe de Hardy (1990), citado por Weinberg & Gould (1995), em que a performance depende da complexa interacção entre o nível de activação e a ansiedade cognitiva.

A teoria do U invertido e a teoria da catástrofe são semelhantes ao predizerem ambas que aumentos no estado de ansiedade facilitaram o rendimento até um nível óptimo. No entanto, o que difere entre as duas é o que acontece a seguir. Enquanto a hipótese do U invertido sugere que aumentos adicionais na ansiedade provocarão decréscimos “simétricos ordenados e curvilíneos “ do rendimento, a teoria da catástrofe prevê que depois de um atleta ter ultrapassado o topo do nível óptimo de ansiedade, ocorrerá um grande e drástico declínio no rendimento. De acordo com esta formulação, será extremamente difícil recuperarem desta “catástrofe”, mesmo para níveis médios de rendimento (Cruz, 1996b).

#### 2.4.6 Teoria da Reversão Psicológica

A teoria reversiva de Kerr (1985), citado por Weinberg & Gould (1995), defende que a forma como a activação afecta a performance, depende da interpretação cognitiva que cada indivíduo faz do seu nível de activação. A elevada activação pode ser interpretada como excitação (algo de agradável) ou como ansiedade (desagradável). Por sua vez a baixa activação pode ser interpretada como relaxante (agradável) ou aborrecimento (desagradável). Calcula-se que os atletas fazem trocas / reversões nas suas interpretações da activação, isto é, um atleta pode considerar a sua activação como algo positivo por um momento e depois achar o contrário no minuto seguinte.

Estas mudanças rápidas e descontínuas de um estado para outro são designadas de “reversões” (Kerr 1987, citado por Cruz, 1996b).

Martens (1987), citado por Weinberg & Gould (1995), sugere que a percepção da activação como algo agradável ou desagradável é fundamental para compreender a sua relação com a performance desportiva. Isto é, se um indivíduo interpreta a activação como algo agradável (*positive psychic energy*), irá afectar positivamente a

performance, pelo contrário, se um indivíduo interpreta-a como algo desagradável / negativa (*negative psychic energy*), irá afectar a performance de forma negativa.

## **2.5 ESTUDOS REALIZADOS SOBRE A ANSIEDADE NO DESPORTO.**

Um estudo levado a cabo por Giacobbi & Weinberg (2000), com o objectivo de examinar as formas como os atletas de diferentes subgrupos (e.g. atletas com elevados e baixos níveis de ansiedade traço) lidam/respondem face às diferentes situações que ocorrem no desporto. 273 Atletas responderam ao inventário SAS e MCOPE. Os resultados da investigação indicaram que os atletas utilizam uma vasta gama de respostas (às situações de stresse) que podem ser agrupadas em adaptativas (e.g. planeamento e esforço) e em mal adaptativas (e.g. negação e sentimentos de auto culpa). Os atletas com elevados níveis de ansiedade traço respondem face às situações geradoras de stresse com respostas do tipo, negação, auto culpa, e humor, mais do que os atletas com níveis de ansiedade traço baixa. O estudo também indica que a forma de lidar / responder a essas situações, tende ser uma predisposição estável no indivíduo mais do que uma resposta determinada pela situação, isto é, os atletas respondem de forma mais ou menos consistente ao longo de várias situações como resposta ao stresse.

Martens et al. (1990), numa revisão de vários estudos efectuados utilizando o SCAT concluiu que em termos psicométricos, os estudos suportam consistência interna, realiability e validade do instrumento como uma medida de ansiedade traço. Os resultados no que concerne às diferenças na ansiedade traço baseadas no género são equívocas, e estes resultados equívocos podem ser explicados ao ter em conta outros factores intra pessoais e diferenças na socialização. Ou seja, não existe diferenças na ansiedade traço baseado no género (que o sexo feminino apresenta maior ansiedade que o sexo masculino ou vice versa), algumas evidências sugerem que as diferenças na ansiedade traço podem ser melhor explicadas pelos papeis sociais que cada género representa, sugerindo que as diferenças na ansiedade traço podem ser não um resultado biológico, sexo, mas sim um resultado da diferenciação social. De igual modo as diferenças da ansiedade traço baseadas na idade são equívocas. Nenhuma relação foi encontrada entre a ansiedade traço baseada na raça,

tipo de desporto, e capacidade fisiológica. Resultados apresentam que em relação à percepção de ameaça, os indivíduos que apresentam elevados níveis de ansiedade traço tendem a perceber com maior ameaça as situações competitivas que os indivíduos com baixos níveis de ansiedade traço, as características da competição que induzem à percepção de situação ameaçadora são: ameaça ao ego, incerteza do que vai acontecer, certezas negativas (e.g. vou perder), controlo externo e a importância atribuída ao desporto. Os estudos também revelam que o SCAT é um significativo predictor de ansiedade estado indo de encontro ao modelo interacionista, indivíduos com elevada ansiedade traço manifestam maiores estados de ansiedade estado que indivíduos com baixa ansiedade traço, estas diferenças são ainda mais pronunciadas em condições competitivas que não competitivas e em condições de falhanço mais do que em condições de sucesso.

Um estudo realizado em Portugal por Rodrigues & Cruz (1997), junto de 44 nadadores portugueses de alta competição, de diferentes escalões competitivos e de ambos os sexos com o objectivo de analisar as relações entre as percepções de auto-eficácia e auto-confiança, a ansiedade competitiva e o rendimento dos melhores nadadores, em duas competições distintas: Campeonatos Regionais e Nacionais. Foram aplicadas as medidas psicológicas: ICPD (versão traduzida dos PSIS-R5); EAD (versão traduzida do SAS); Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de ameaça (EACC-P); Escala de Expectativas de Auto – Eficácia (EEA-E); e o Inventário de Estado de Ansiedade Competitiva – II (CSAI – 2). O estudo realça que os Campeonatos Nacionais foram significativamente percebidos como mais importantes mais difíceis e com os níveis pré-competitivos mais elevados de ansiedade (cognitiva e somática), auto confiança e expectativas de auto eficácia, parecem também ser disso prova evidente. Com efeito, enquanto nos Campeonatos Regionais alguns dos atletas não contribuíram qualquer (nenhuma) importância a esta competição, nos Campeonatos Nacionais todos os atletas atribuíram bastante ou muita importância à competição. De um modo geral, os atletas com melhores competências psicológicas evidenciaram, no estado pré-competitivo, níveis mais elevados de auto-confiança e de expectativas de auto eficácia. Os níveis mais consistentes e estáveis de competências de auto-confiança parecem ser predictores poderosos dos estados mais transitórios de auto-confiança, ansiedade cognitiva e percepção de auto – eficácia antes do início das competições. O mesmo se poderá

dizer para as diferentes dimensões do traço de ansiedade competitiva (preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração), que se evidenciaram como bons predictores das diferentes (e correspondentes) dimensões dos estados de ansiedade pré-competitivos. No que se refere às inter-correlações entre as diferentes dimensões do estado psicológico pré-competitivo, os dados obtidos confirmam que os atletas mais auto - confiantes evidenciam sistematicamente menores níveis de ansiedade cognitiva e de ansiedade somática antes das competições. As análises correlacionais deste estudo permitiram evidenciar, de uma forma sistemática nas duas competições, que antes da competição os nadadores mais auto – confiantes e com expectativas de auto-eficácia mais elevadas atingem níveis de rendimento mais elevados. Do mesmo modo, níveis superiores de rendimento na natação parecem estar também associados a melhores competências de controlo de ansiedade e de auto-confiança, assim como a níveis mais baixos no traço de ansiedade competitiva e na percepção de ameaça na competição desportiva.

Outro estudo realizado em Portugal, levado a cabo por Barbosa & Cruz (1997), com 143 atletas nacionais de alta competição na modalidade de Andebol, utilizando os seguintes instrumentos de medida psicológica: Inventário de Fontes de Stresse no Andebol (IFSA); Escala de Ansiedade no Desporto (EAD); EAD, versão traduzida do SAS; e o ICCD, versão traduzida do ACSI-28. Concluiu que o estudo evidencia a presença, natural de stresse, ansiedade e pressão psicológica no Andebol de alta competição, que todos os atletas parecem experienciar, independentemente dos seus postos específicos, nível de sucesso ou escalão competitivo. É também evidente a importância fundamental dos processos de avaliação cognitiva e de confronto com as situações e factos da competição desportiva: ou seja, o modo como cada atleta “vê”, “lê” e interpreta a competição (as consequências e os significados que imagina ou antecipa), assim como o modo como lida e se confronta com as situações. As análises quantitativas e qualitativas realizadas, permitem identificar as principais fontes de stresse, ansiedade e pressão psicológica no andebol de alta competição, confirmando nomeadamente no que se refere ao facto de estarem predominantemente associados ao medo de falhar e a percepção de ameaça ao “ego” e à auto-estima. Paralelamente, as análises quantitativas permitiram ainda detectar a existência de diferenças psicológicas significativas entre os atletas de elite nacional e internacional, e os restantes atletas. Comparativamente a estes, os atletas de elite de

andebol evidenciaram níveis significativamente mais elevados de competências e capacidade de controlo emocional, de disponibilidade e motivação para a aprendizagem nos treinos e de recursos e competências psicológicas para lidarem com situações de elevados stresse e pressão psicológica. Adicionalmente, demonstraram níveis significativamente mais baixos de “medo de falharem em momentos decisivos e importantes “, uma menor ansiedade competitiva (preocupação), e também uma menor percepção de ameaça na competição desportiva.

## **2.6 HABILIDADES PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE TRAÇO**

A investigação do impacto dos factores e processos psicológicos no rendimento e no sucesso desportivo tem vindo a progredir, separadamente, em duas linhas ou perspectivas principais de investigação. Por um lado, o estudo e análise da relação entre variáveis e factores psicológicos específicos e medidas do rendimento ou do sucesso desportivo. É o caso, por exemplo, de estudos mais dirigidos para a análise da relação entre ansiedade competitiva e rendimento com o objectivo de avaliar o impacto do traço e do estado de ansiedade competitiva no rendimento dos atletas. Por outro lado, uma outra perspectiva de investigação, inclui uma vasta gama de estudos centrados na análise das características e competências psicológicas de atletas com diferentes níveis de sucesso e rendimento desportivo (Cruz, 1997). A título ilustrativo, alguns destes estudos sugerem que tanto ou mais importantes do que os níveis de stresse e ansiedade experienciados na competição, são as competências de confronto e controlo do stresse e de ansiedade possuídas pelos atletas (Mahoney et al. 1987).

Para Cruz (1997), a total compreensão da natureza e efeitos do stresse e da ansiedade, exige a consideração simultânea de outras variáveis, factores e processos psicológicos, reciprocamente interactivos e interdependentes.

Na literatura da psicologia do desporto vários autores têm assinalado a importância da relação estreita entre os constructos de stresse e ansiedade e outros constructos ou factores psicológicos associados. Por exemplo, Kreiner-Phillips & Orlick (1993), num estudo efectuado com 17 campeões e/ou recordistas mundiais é

particularmente ilustrativo da interdependência entre variáveis psicológicas e, para além de evidenciar o aumento das exigências e da pressão após sucesso, demonstra o importante papel desempenhado pelas competências psicológicas de confronto nos rendimentos posteriores, após a obtenção de classificações e/ou máximos mundiais. Um elevado nível de auto confiança (crença na capacidade pessoal para a vitória), um alto nível de concentração na tarefa e no processo de rendimento, independentemente do resultado, elevadas competências de controlo da ansiedade (para lidarem com as crescentes e adicionais pressões e exigências), foram as principais características psicológicas e mentais implicadas na manutenção, durante vários anos, de níveis máximos (mundiais) de rendimento. As relações e interdependência entre variáveis ansiedade e atenção ou concentração são também evidentes nos estudos de Nideffer (1993).

Cruz (1997), por seu turno, num estudo realizado junto de 246 atletas de alta competição desportiva do nosso país, nas modalidades de andebol, voleibol, natação e atletismo, procurou conciliar e integrar as diferentes linhas e/ou perspectivas de investigação, analisando a importância, para o sucesso desportivo, da percepção de ameaça na competição, do traço de ansiedade competitiva e de várias competências psicológicas, junto de atletas implicados num contexto que é, por si só, potencialmente gerador de elevados níveis de stresse e ansiedade: a alta competição. Os resultados da investigação concluíram que: os atletas de elite nacionais (aqueles que atingiram níveis superiores de sucesso), comparativamente aos restantes, parecem caracterizar-se pela posse de melhores competências psicológicas, nomeadamente por uma maior autoconfiança e uma maior motivação, assim como pela experiência de menores níveis de ansiedade competitiva (menos preocupação e menor perturbação da concentração) na alta competição desportiva; os atletas de elite podiam ser distinguidos dos restantes atletas de alta competição, por uma combinação específica de variáveis relacionadas com as competências psicológicas (os níveis de autoconfiança e de motivação) e com o traço de ansiedade competitiva (o nível de perturbação da concentração); verificou-se uma evidência para a relevância da consideração simultânea não só do traço de ansiedade competitiva, mas também de algumas competências psicológicas, cuja combinação particular pode maximizar ou minimizar a percepção de ameaça e, conseqüentemente, a experiência de stresse e de ansiedade na competição desportiva. Os resultados obtidos

evidenciaram que os atletas com baixos níveis de ansiedade competitiva (traço) e elevadas competências de controlo de ansiedade, percepcionavam a alta competição de forma significativamente menos ameaçadora, comparativamente a outros grupos de atletas (com diferentes combinações de traço de ansiedade e competências de controlo); os resultados obtidos relativos à percepção de stresse e ansiedade (percepção de ameaça) na competição desportiva, são também elucidativos. Por um lado, evidenciam que não existem diferenças significativas entre os atletas de elite e os restantes atletas de alta competição, o que sugere que todos os atletas, independentemente do nível de sucesso que atingiram, percepcionam a alta competição desportiva como mais ou menos ameaçadora. Além disso, apenas duas fontes de percepção de ameaça, parecem diferenciar, de forma significativa, os atletas de sucesso dos restantes, contrariamente aos atletas de elite, os atletas menos bem sucedidos percepcionam significativamente maiores níveis de ameaça no “falhar ou cometer erros em momentos decisivos” e no “ parecer incompetente face aos outros”.

Assim, a total compreensão do stresse e da ansiedade, bem como do seu impacto no rendimento e no sucesso desportivo na alta competição, parece passar necessariamente pela análise e consideração simultânea de vários factores inter-relacionados e associados, muito mais do que pela simples análise da relação entre medidas dos estados de ansiedade e medidas do rendimento, ou seja, pela simples inclusão nos estudos de duas ou três variáveis predictoras, devesse examinar e ter em conta as possíveis interacções que podem ocorrer entre essas variáveis. Por outras palavras, o impacto negativo ou positivo da ansiedade no rendimento parece exigir uma determinada “combinação” ou interacção das suas sub – componentes ou factores associados. Por exemplo, a relação ansiedade – rendimento poderá ser profundamente alterada conforme se trate de um atleta com baixos níveis ansiedade (traço) e com boas competências de controlo dessa ansiedade, nos níveis de rendimento ou sucesso desportivo, ou de um atleta com elevados níveis de ansiedade (traço) e más ou fracas competências de controlo da ansiedade (Cruz, 1997).

## 2.7 INSTRUMENTOS DE MEDIDA DA ANSIEDADE

São diversos os instrumentos de medida da ansiedade. Apresentaremos de seguida, alguns desses instrumentos que nos parecem estar mais direccionados para o nosso estudo.

O Questionário Competitivo de Illinois é uma versão adaptada e traduzida, do *Sport Competition Anxiety – SCAT* desenvolvido por Martens et al. (1990). Este instrumento de medida foi desenvolvido com o objectivo de verificar diferenças individuais, em termos dos níveis de ansiedade competitiva ou como a tendência em encarar a competição com medo e/ou respondendo a esta situação com elevado estado de ansiedade. O SCAT, é constituído por 15 itens. Para responderem ao questionário, os sujeitos utilizam uma escala ordinal de 3 pontos (quase nunca, às vezes, muitas vezes).

*Sport Anxiety Scale – SAS*, um instrumento de avaliação do traço de ansiedade competitiva, desenvolvido por Smith et al. (1990), citado por Ostrow (1996). Esta escala tem por objectivo medir diferenças individuais no traço da ansiedade somática e em duas dimensões do traço da ansiedade cognitiva: a preocupação e a perturbação da concentração. Na sua versão original, este instrumento é constituído por 21 itens, distribuídos por 3 sub – escalas: ansiedade somática; preocupação; e perturbação da concentração. Os sujeitos ao responderem ao questionário e em cada item, tiveram que optar por uma alternativa de uma escala tipo *likert* de 4 pontos (1= Nunca; 4= Muito).

*Cognitive Competitive Trait Anxiety Inventory – CCTAI*. Desenvolvido por Ping (1993), citado por Ostrow (1996), com o objectivo de verificar as diferenças individuais em termos competitivos da ansiedade cognitiva. Este instrumento contém 50 itens e 6 sub escalas. Os indivíduos que respondam ao questionário, têm para cada item 4 hipóteses de escolha, numa escala tipo *Likert*, de 1 (discordo completamente) a 4 (concordo completamente).

*Trait Anxiety Inventory for Sports – TAIS*. Desenvolvido por Hashimoto et al. (1993), citado por Ostrow (1996). Este questionário funciona como uma medida do estado de ansiedade competitiva, em situações desportivas. O TAIS é constituído por 25 itens e 5 dimensões.



## **CAPÍTULO III – METODOLOGIA**

### **3.1 PLANIFICAÇÃO E ORGANIZAÇÃO EXPERIMENTAL**

Neste capítulo pretende-se anunciar os objectivos do presente estudo, definir hipóteses, caracterizar a amostra, descrever os instrumentos de medida e as condições de aplicação dos mesmos e ainda fazer referência aos procedimentos utilizados no tratamento estatístico dos dados.

### **3.2 DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS**

O presente estudo foi realizado tendo em vista os seguintes objectivo:

1. Caracterizar as equipas de voleibol feminino, relativamente às competências psicológicas e ansiedade traço.
2. Verificar a existência de relações entre a ansiedade traço e as competências psicológicas das atletas de voleibol feminino de alta competição

### **3.4 DEFINIÇÃO DE HIPÓTESES**

De acordo com a definição dos objectivos, enunciaremos as seguintes hipóteses:

H01 – Não existe diferenças estatisticamente significativas entre as equipas e as diferentes dimensões do ACSI – 28.

H02 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas e o nível de ansiedade traço.

H03 – Não existe diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência no desporto praticado e as diferentes dimensões do ACSI – 28.

H04 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência no desporto praticado e o nível de ansiedade traço.

H05 – Não existe diferenças estatisticamente significativas entre o posto específico e as diferentes dimensões do ACSI – 28.

H06 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre posto específico e o nível de ansiedade traço.

H07 – Não existe diferenças estatisticamente significativas entre o maior nível desportivo e as diferentes dimensões do ACSI – 28.

H08 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o maior nível desportivo e o nível de ansiedade traço.

H09 – Não existe uma correlação significativa entre as diferentes dimensões do ACSI-28 e os níveis de ansiedade traço.

### **3.4 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

A amostra deste estudo inclui atletas do sexo feminino de alta competição, praticantes de voleibol (N= 96) que disputavam o Campeonato Nacional de Voleibol da 1ª divisão (época 2002/2003), com idades compreendidas entre os 15 e os 41 anos. As atletas que participaram neste estudo representavam os seguintes clubes: CS Madeira (N= 7), Castelo da Maia GC (N= 7), GC Vilacondense (N= 13), Boavista Futebol Clube (N= 8), EP Arrifes (N= 8), Câmara de Lobos (9), AAS Mamede (14), Clube Técnico de Voleibol (10), Esmoriz GC (N=11), Clube Técnico de Voleibol (N= 10).

Relativamente ao posto específico, participaram 18 passadoras, 11 atacantes, 24 centrais, 12 libero, 5 pontas, 22 entradas, e 3 saídas. A idade média das atletas era de 23 anos (DP= 5). A média dos anos de experiência no desporto praticado era de 11 anos (DP=5), variando entre um mínimo de 2 e um máximo de 29 anos.

O número de atletas que jogavam naquela altura a nível Internacional era de 10 atletas e a nível Nacional 86 atletas. O maior nível desportivo em que as atletas já tinham jogado era de, 69 a nível Internacional e 27 a nível Nacional.

Em média as atletas estimavam que realizavam 5 sessões semanais de treino, (mínimo de 2 e máximo de 9) e que despendiam em média cerca de 2 horas por treino (mínimo de 1 hora e máximo de 2 horas e 30 minutos).

### 3.5 INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Foi administrado a todas as atletas que participaram neste estudo um questionário que incluía uma secção introdutória destinada à recolha de dados desportivos das atletas. Adicionalmente, o questionário incluía as versões portuguesas adaptadas do *The Athletic Coping Skills Inventory (ACSI – 28)* (Smith et al., 1995) e do *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* (Martens et al., 1990).

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

Questionário de Experiências Atléticas. Trata-se da versão traduzida e adaptada do *The Athletic Coping Skills Inventory (ACSI – 28)* (Smith et al., 1995). Esta versão engloba no total 28 itens (daí a sua designação original – ACSI-28) e é o resultado de vários anos de estudo e investigação com uma primeira versão do ACSI, constituída por 87 itens distribuídos por 8 sub-escalas. Após mais de uma década de investigação deste instrumento, os autores apresentam dados da validade e fidelidade do mesmo, englobando apenas 28 itens. Os 28 itens estão distribuídos por 7 sub-escalas (com 4 itens cada), avaliando cada uma delas as seguintes habilidades psicológicas: Rendimento sob pressão (itens 6, 18, 22 e 28) (e.g. “faço menos erros quando existe pressão porque me concentro melhor”); Ausência de preocupações (itens 7, 12, 19 e 23) (e.g. “coloco muita pressão sobre mim porque me preocupo com a forma como

irá ser a minha performance”); Confronto com adversidade (5, 17, 21 e 24) (e.g. “mantenho o controlo independentemente de como as coisas me estão a correr”); concentração (itens 4, 11, 16, 25) (e.g. “quando estou a praticar desporto, consigo concentrar-me bem e evitar distrações”); Formulação de objectivos e preparação mental (itens 1, 8, 13, 20) (e.g. “consigo aproveitar ao máximo o meu talento e capacidades); Confiança e motivação para a realização (2, 9, 14, 26) (e.g. “consigo aproveitar ao máximo o meu talento e capacidades”); treinabilidade (3, 10, 15 e 27) (e.g. “quando um treinador ou director me crítica, fico aborrecido em vez de me sentir ajudado”). Paralelamente o ACSI-28 permite ainda extrair um “score” total (resultante da soma das 4 sub-escalas), que constitui uma medida dos Recursos Pessoais de Confronto com a competição desportiva e que reflecte uma estimativa multifacetada das competências psicológicas do atleta.

Para responder ao questionário é utilizada uma escala ordinal tipo *likert* de 4 pontos (Quase nunca, Algumas vezes, Frequentemente, Quase sempre).

O Questionário Competitivo de Illinois é uma versão adaptada e traduzida, do *Sport Competition Anxiety – SCAT* desenvolvido por Martens et al. (1990). Este instrumento de medida foi desenvolvido com o objectivo de verificar diferenças individuais, em termos dos níveis de ansiedade competitiva ou como a tendência em encarar a competição com medo e/ou respondendo a esta situação com elevado estado de ansiedade. O SCAT, é constituído por 15 itens. Para responderem ao Questionário, os sujeitos utilizam uma escala ordinal de 3 pontos (quase nunca, às vezes, muitas vezes). 10 dos itens dizem respeito às diferenças individuais em termos de ansiedade competitiva (preocupação com a sua prestação), enquanto os outros 5 itens representam a possível redução de responsabilidades. Os valores do SCAT variam entre 10 (nível de ansiedade traço baixo) e 30 (nível de ansiedade traço elevado).

### **3.6 PROCEDIMENTOS**

O questionário que englobava os instrumentos atrás referidos, foi distribuído junto dos atletas, que integravam equipas que competiam na 1ª Divisão do

Campeonato Nacional de Voleibol feminino na época 2002/03, durante os meses de Fevereiro e Março. A distribuição e recolha dos questionários foi efectuada pessoalmente, a cada uma das equipas, sendo transmitido quer aos técnicos quer aos atletas, o objectivo do trabalho, a forma de preenchimento de cada um dos instrumentos, o carácter voluntário da participação e da confidencialidade das informações recolhidas.

### **3.7 DEFINIÇÃO DAS VARIÁVEIS**

As variáveis independentes em análise no estudo são: equipa, anos de experiência no desporto praticado e posição que joga em campo.

Seguidamente definir-se-á cada uma das variáveis:

Equipa – variável qualitativa, discreta com nível de mensuração nominal, organizada em 10 pontos: CS Madeira, Castelo da Maia GC, GC Vilacondense, Boavista Futebol Clube, EP Arrifes, Câmara de Lobos, AAS Mamede, Clube Técnico de Voleibol, Esmoriz GC, Clube Técnico de Voleibol;

Anos de experiência no desporto praticado – variável quantitativa, continua com arredondamento em meses;

Posição em campo – variável qualitativa, discreta organizada em 7 pontos: passadoras, atacantes, centrais, libero, pontas, entradas, e saídas.

Maior nível desportivo praticado – variável qualitativa, discreta com nível de mensuração nominal, organizada em 2 pontos: nacional e internacional.

Relativamente às variáveis dependentes, o nosso estudo apresenta a ansiedade traço e as competências psicológicas (rendimento sob pressão, ausência de preocupações, confronto com adversidade, concentração, formulação de objectivos e preparação mental, confiança e motivação para a realização, treinabilidade e recursos pessoais de confronto com a actividade).

### **3.8 ANÁLISE E TRATAMENTO DOS DADOS**

Tanto os dados obtidos através da aplicação do ACSI-28 e do SCAT como a ficha de caracterização individual, foram tratados em computador pelo programa SPSS 11.0, FOR Windows Versão Copyright © 2001 SPSS, Inc.

Para o devido tratamento estatístico dos dados individuais recolhidos, vamos utilizar a estatística descritiva (média, desvio padrão, máximo, mínimo, frequências e valores percentuais). Para verificar a fiabilidade dos questionários utilizamos para a sua consistência interna o Alpha de Cronbach. Para darmos resposta às hipóteses anteriormente formuladas, iremos utilizar a estatística inferencial, recorrendo à análise da variância ANOVA *One Way* e *Test Post Hoc de Tukey e Dunnett*, Correlações de Pearson, e teste T de Student para amostras individuais. Os resultados serão apresentados e discutidos mais adiante, no capítulo apresentação e discussão dos resultados.

## CAPITULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

### 4.1 ESTATÍSTICA DESCRITIVA DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO

Neste capítulo apresentamos os resultados relativos ao tratamento estatístico dos dados recolhidos. Começamos por apresentar os dados das variáveis independentes e dependentes, relativas à estatística descritiva, e posteriormente, apresentaremos os dados relativos à estatística inferencial.

**Tabela 1 – Tabela de frequências relativas à variável, posição em campo**

	Frequência	Percentagem	Percentagens acumuladas
<b>Passador</b>	18	18,8	18,8
<b>Libero</b>	12	12,5	31,3
<b>Entradas</b>	22	22,9	54,2
<b>Ponta</b>	5	5,2	59,4
<b>Central</b>	25	26,0	85,4
<b>Atacante</b>	11	11,5	96,9
<b>Saídas</b>	3	3,1	100,0
<b>Total</b>	96	100,0	

De acordo com os resultados apresentados na tabela 1, podemos verificar que, relativamente à variável posição em campo, 18,8% das atletas (18) são passadoras, 12,5% ocupam a posição de libero (12), 22,9% ocupam a posição de entradas (22), 5,2% das inquiridas (5) são pontas, 26% são centrais (25), 11,5% são atacantes (11), e 3,1% das atletas (3) ocupam a posição de saídas em campo.

**Tabela 2 – Tabela de frequências relativas ao clube em que joga**

	Frequência	Percentagem	Percentagens acumuladas
<b>AASM</b>	14	14,6	14,6
<b>Castelo da Maia GC</b>	7	7,3	21,9
<b>Boavista FC</b>	8	8,3	30,2
<b>GC vilacondense</b>	13	13,5	43,8
<b>EP Arrifes</b>	8	8,3	52,1

<b>Esmoriz GC</b>	11	11,5	63,5
<b>CS Madeira</b>	7	7,3	70,8
<b>Câmara de lobos</b>	9	9,4	80,2
<b>Académico volei clube</b>	9	9,4	89,6
<b>Clube técnico voleibol</b>	10	10,4	100,0
<b>Total</b>	96	100,0	

Após analisarmos a tabela 2, foi-nos possível verificar que, 14,6 % das atletas (14) jogam no clube AAS Mamede, 7,3% no Castelo da Maia GC (7), 8,3% representam o Boavista FC (8), 13,5% o GC Vilacondense (13), 8,3% a equipa EP dos Arrifes (8), 11,5% provêm do Esmoriz GC (11), 7,3% do CS Madeira (7), 9,4% da equipa Câmara de Lobos (9), 9,4% do Académico Volei Clube (10) e 10,4% das atletas (10) representam o Clube Técnico de Voleibol.

**Tabela 3 – Tabela de frequências relativas à variável, maior nível desportivo da atleta**

	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>	<b>Percentagens acumuladas</b>
<b>Nacional</b>	27	28,1	28,1
<b>Internacional</b>	69	71,9	100,0
<b>Total</b>	96	100,0	

Baseando-nos na análise da tabela 3, constatamos que 71% das atletas (69) apresentam o nível internacional como sendo o maior nível desportivo atingido, e 28,1% o nível nacional (27).

**Tabela 4 - Tabela de frequências relativas à variável, anos de experiência no desporto praticado.**

	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>	<b>Percentagens acumuladas</b>
<b>0 a 7 anos</b>	23	22,9	22,9
<b>8 a 13 anos</b>	50	53,1	76,0
<b>14 a 19 anos</b>	14	14,6	90,6
<b>20 ou mais</b>	9	9,4	100,0
<b>Total</b>	96	100,0	

De acordo com os resultados apresentados na tabela 9, relativos à variável, anos de experiência no desporto praticado, podemos verificar que 22,2 % das atletas (23) praticam voleibol há cerca de 7 anos, 53% praticam voleibol entre os 8 a 13 anos (50),



14,6% das inquiridas (14) já têm entre 14 a 19 anos de experiência nesta modalidade e 9,4% mais de 20 anos (9).

Apresentamos em seguida os valores da média e desvio padrão das competências psicológicas (diferentes factores do ACSI-28), do total do factores (recursos pessoais de confronto) e da ansiedade traço (SCAT), que caracterizam em geral as atletas deste estudo.

**Tabela 5 – Apresentação da média e desvio padrão das diferentes competências psicológicas, dos recursos pessoais de confronto e da ansiedade traço.**

<b>Competências psicológicas</b>	<b>M</b>	<b>D</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>Confronto com adversidade</b>	6,59	2,145	2	12
<b>Treinabilidade</b>	9,22	1,742	6	12
<b>Concentração</b>	7,47	2,157	3	12
<b>Confiança</b>	7,80	2,260	2	12
<b>Objectivos</b>	6,67	2,338	2	12
<b>Rendimento sob pressão</b>	6,67	3,011	0	12
<b>Ausencia de preocupações</b>	6,28	2,448	0	12
<b>Recursos pessoais de confronto</b>	50,70	10,488	28	76
<b>Ansiedade traço</b>	16,93	4,876	10	29

Através da tabela 5, podemos verificar que as atletas evidenciam valores médios nas competências psicológicas: confronto com adversidade, formulação de objectivos, rendimento sobre pressão e ausência de preocupações. Nas restantes competências as atletas mostram valores médios próximos com realce na treinabilidade (apresenta o maior valor). Quanto à ansiedade traço são evidentes os seus valores baixos.

#### **4.2 FIABILIDADE DOS INSTRUMENTOS**

A consistência interna dos instrumentos utilizados revela-se bastante boa, com um valor Alfa de Cronbach bastante elevado (Nunnally, 1978), para o instrumento ACSI-28 (Alpha = 0,8602) bem como para o instrumento SCAT (Alpha = 0,9043).

### 4.3 ESTATÍSTICA INFERENCIAL DAS VARIÁVEIS EM ESTUDO.

Passamos de seguida à análise da comparação entre as variáveis dependentes e independentes em estudo.

#### 4.3.1 Diferenças entre as competências psicológicas e ansiedade traço em função da equipa em que joga.

Tabela 6 – Grau de significância entre a variável equipa em que joga com recursos pessoais de confronto e ansiedade traço

	F	Sig.
<b>Recursos pessoais de confronto</b>	1,888	,064
<b>Ansiedade traço</b>	1,204	,303

Como se pode analisar na tabela 6, a análise da variância da ANOVA efectuada para avaliar a existência de possíveis diferenças nos recursos pessoais de confronto e na ansiedade traço, em função da equipa em que joga, não evidencia qualquer efeito significativo (para  $p \leq 0,05$ ).

Tabela 7 – Grau de significância relativo à variável equipa em que joga e as competências psicológicas.

Competências psicológicas	F	Sig.
<b>Confronto com adversidade</b>	,582	,808
<b>Treinabilidade</b>	,971	,470
<b>Concentração</b>	,920	,512
<b>Confiança e motivação</b>	,940	,495
<b>Objectivos</b>	1,510	,157
<b>Rendimento sob pressão</b>	2,843	,006
<b>Ausencia de preocupações</b>	1,092	,377

Perante a análise da variância da ANOVA na tabela 7, relativo ao grau de significância entre as competências psicológicas e a variável equipa em que joga, pode-se constatar que existem diferenças estatisticamente significativas entre a dimensão rendimento sob pressão e a equipa em que joga, para uma probabilidade de erro associada de  $p \leq 0,05$ .

**Tabela 8 – Apresentação da média e desvio padrão da dimensão rendimento sobre pressão associado a cada equipa.**

		<b>N</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>
<b>Rendimento sob pressão</b>	<b>AAS Mamede</b>	14	6,29	2,972
	<b>Castelo da Maia GC</b>	7	7,29	4,645
	<b>Boavista futebol clube</b>	8	10,00	1,773
	<b>Ginásio clube vilacondense</b>	13	5,38	2,599
	<b>Escola preparatoria dos arrifes</b>	8	8,38	3,852
	<b>Esmoriz ginásio clube</b>	11	6,09	2,166
	<b>Clube sport Madeira</b>	7	6,71	1,254
	<b>Câmara de lobos</b>	9	4,89	2,848
	<b>Académico volei clube</b>	9	7,89	2,315
	<b>Clube técnico voleibol</b>	10	5,50	2,321
	<b>Total</b>	96	6,67	3,011

Observando a tabela 8, relativa à média e desvio padrão dos valores do rendimento sobre pressão para cada equipa, verificamos que a equipa do Boavista FC apresenta os valores médios mais elevados para esta dimensão e as equipas AAS Mamede, GC Vilacondense, Esmoriz GC, Câmara de Lobos, e Clube Técnico de Voleibol apresentam os valores médios mais baixos (abaixo da média total) para a dimensão rendimento sobre pressão.

**Tabela 9 – Diferença dos valores médios da competência rendimento máximo sob pressão entre a equipa do Boavista FC e as restantes equipas.**

<b>(I) Nome da equipa em que joga</b>	<b>(J) Nome da equipa em que joga</b>	<b>Diferença da média (I-J)</b>	<b>Std. Error</b>
<b>Boavista FC</b>	<b>AASM</b>	3,71	1,012
	<b>Castelo da Maia GC</b>	2,71	1,864
	<b>Ginásio Clube Vilacondense</b>	4,62*	,955
	<b>Escola Preparatoria dos Arrifes</b>	1,63	1,499
	<b>Esmoriz Ginásio Clube</b>	3,91*	,905
	<b>Clube Sport Madeira</b>	3,29	,786
	<b>Camãra de Lobos</b>	5,11*	1,138
	<b>Académico Volei Clube</b>	2,11	,994
	<b>Clube Técnico Voleibol</b>	4,50*	,965

\* Diferença significativa para  $p \leq 0.05$

Perante a análise da tabela 9, relativa à ANOVA *One Way, Test Post Hoc de Dunnett C*, podemos observar que existe uma diferença estatisticamente significativa relativamente à competência rendimento máximo sob pressão, entre a equipa do Boavista FC e as equipas Ginásio Clube Vilacondense, Esmoriz Ginásio Clube, Camãra

de Lobos, e Clube Técnico de Voleibol, para uma probabilidade de erro associada de  $p \leq 0,05$ .

#### 4.3.2 Diferenças entre as competências psicológicas e ansiedade traço em função dos anos de experiência

**Tabela 10 – Grau de significância entre a variável, anos de experiência no desporto praticado com recursos pessoais de confronto e ansiedade traço**

	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
<b>Recursos pessoais de confronto</b>	3,703	,014
<b>Ansiedade traço</b>	2,974	,036

Através da variância da ANOVA encontrada na tabela 10, relativa ao grau de significância entre a variável, anos de experiência no desporto praticado com os recursos pessoais de confronto e ansiedade traço, podemos observar a existência de diferenças estatisticamente significativas (para um  $p \leq 0,05$ ).

Através da análise realizada nas tabelas de *Post Hoc de Tukey HSD* (ver anexo D), verificamos que o grupo de atletas com mais de 20 anos de experiência no voleibol apresentam níveis significativamente mais elevados nas competências psicológicas em geral (recursos pessoais de confronto) que os grupos de atletas com menos anos de experiência (0 a 13 anos, 8 a 13 anos). Quanto à ansiedade traço não conseguimos verificar nas tabelas de *Post Hoc de Tukey HSD* (ver anexo D) essas diferenças.

**Tabela 11 – Grau de significância relativo à variável anos de experiência no desporto praticado e as competências psicológicas.**

<b>Competências psicológicas</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
<b>Coping</b>	3,804	,013
<b>Treinabilidade</b>	1,154	,332
<b>Concentração</b>	5,619	,001
<b>Confiança</b>	2,028	,115
<b>Objectivos</b>	3,964	,036
<b>Rendimento sobre pressão</b>	3,090	,031
<b>Ausencia de preocupações</b>	,793	,501

Segundo a análise da variância da ANOVA na tabela 11, relativa ao grau de significância entre a variável, anos de experiência no desporto praticado e as competências psicológicas, podemos constatar que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de anos de experiência e as competências confronto com adversidade, concentração, objectivos e rendimento sob pressão.

Através da análise realizada nas tabelas de *Post Hoc de Tuckey HSD* (ver anexo D), verifica-se que o grupo de atletas com mais de 20 anos de experiência no voleibol apresentam níveis significativamente mais elevados de concentração e de rendimento máximo sob pressão que as atletas que compreendem os grupos de 0 a 7 anos e grupo dos 8 a 13 anos de experiência. Relativamente à competência confronto com adversidade as atletas mais experientes (20 ou mais) apresenta valores significativamente mais elevados que as atletas com menos anos de experiência (0 - 7 anos de experiência). Quanto às competências formulação de objectivos e rendimento máximo sob pressão não conseguimos verificar nas tabelas de *Post Hoc de Tukey HSD* essas diferenças.

**Tabela 12 – Valores de correlação significativos para a variável, anos de experiência no desporto praticado com as competências psicológicas, recursos pessoais de confronto e ansiedade traço.**

<b>Competências psicológicas.</b>		<b>Anos experiência no desporto praticado</b>
<b>Confronto com adversidade</b>	Correlação de Pearson	,375**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	96
<b>Treinabilidade</b>	Correlação de Pearson	-,081
	Sig. (2-tailed)	,434
	N	96
<b>Concentração</b>	Correlação de Pearson	,409**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	96
<b>Confiança</b>	Correlação de Pearson	,289**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	96
<b>Objectivos</b>	Correlação de Pearson	,102
	Sig. (2-tailed)	,320
	N	96
<b>Rendimento sob pressão</b>	Correlação de Pearson	,310**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	96
<b>Ausência de preocupações</b>	Correlação de Pearson	,186
	Sig. (2-tailed)	,070
	N	96
<b>Recursos pessoais de confronto</b>	Correlação de Pearson	,365**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	96
<b>Ansiedade traço</b>	Correlação de Pearson	-,319**
	Sig. (2-tailed)	,002
	N	96

\*\* Correlação significativa para  $p \leq 0.01$

\* Correlação significativa para  $p \leq 0.05$

Através da análise da tabela 12, relativa à Correlação de Pearson pode-se verificar a existência de várias correlações significativas entre as variáveis anos

de experiência com as diferentes competências psicológicas, recursos pessoais de confronto e ansiedade traço. De facto constata-se uma correlação positiva (para um para  $p \leq 0.01$ ) entre a variável anos de experiência e as dimensões confronto com adversidade, concentração, confiança, rendimento sob pressão, recursos pessoais de confronto. Por outras palavras, e como confirmam as análises parece que à medida que aumentam os anos de experiência das atletas, melhores são as suas competências psicológicas no geral (recursos pessoais de confronto) mais especificamente apresentam maiores níveis de concentração, confiança, rendimento sob pressão bem como um melhor confronto com a adversidade. Relativamente aos anos de experiência e ansiedade traço, verifica-se uma correlação negativa, ou seja, as análises parecem revelar que à medida que aumenta os anos de experiência das atletas no desporto praticado diminui a presença de níveis elevados de ansiedade.

#### **4.3.3 Diferenças entre as competências psicológicas e ansiedade traço em função do maior nível desportivo da atleta.**

**Tabela 13 – Grau de significância entre a variável, maior nível desportivo com recursos pessoais de confronto e ansiedade traço.**

		<b>N</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
<b>Recursos pessoais de confronto</b>	<b>Nacional</b>	27	46,93	9,244	5,067	,027
	<b>Internacional</b>	69	52,17	10,637		
<b>Ansiedade traço</b>	<b>Nacional</b>	27	16,93	4,607	,000	,999
	<b>Internacional</b>	69	16,93	5,010		

De acordo com a presente tabela, relativa ao teste T de Student, os resultados sugerem que existem diferenças estatisticamente significativas entre atletas que já jogaram a nível internacional e atletas que jogaram a nível nacional, relativamente aos recursos pessoais de confronto para uma probabilidade de erro associada de  $p \leq 0,05$ . Mais concretamente as atletas que já participaram em competições a nível internacional evidenciam maiores níveis de recursos pessoais de confronto que as atletas que participaram em competições a nível nacional. Relativamente à ansiedade traço não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

**Tabela 14 – Grau de significância entre a variável, maior nível desportivo da atleta e as competências psicológicas**

<b>Competências psicológicas</b>		<b>M</b>	<b>DD</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
<b>Comfronto com adversidade</b>	<b>Nacional</b>	5,96	1,850	3,328	,071
	<b>Internacional</b>	6,84	2,214		
<b>Treinabilidade</b>	<b>Nacional</b>	8,89	1,761	1,351	,248
	<b>Internacional</b>	9,35	1,731		
<b>Concentração</b>	<b>Nacional</b>	6,74	1,873	4,435	,038*
	<b>Internacional</b>	7,75	2,206		
<b>Confiança</b>	<b>Nacional</b>	7,19	2,167	2,853	,094
	<b>Internacional</b>	8,04	2,265		
<b>Objectivos</b>	<b>Nacional</b>	6,67	2,353	,000	1,000
	<b>Internacional</b>	6,67	2,349		
<b>Rendimento sob pressão</b>	<b>Nacional</b>	5,74	2,395	3,651	,035
	<b>Internacional</b>	7,03	3,162		
<b>Ausencia de preocupações</b>	<b>Nacional</b>	5,74	1,933	1,847	,177
	<b>Internacional</b>	6,49	2,604		

Os resultados do teste T de Student apresentados na tabela 14, relativos ao grau de significância entre a variável, maior nível desportivo da atleta e as competências psicológicas, não sugerem a existência de efeitos particularmente significativos, nas competências psicológicas, entre atletas com maior nível desportivo a nível nacional ou internacional. No entanto, as análises apontam para uma maior concentração e rendimento sob pressão por parte das atletas que já participaram no nível desportivo internacional (para um  $p \leq 0,05$ ). Por outras palavras as atletas que já jogaram a nível internacional parecem ser dotadas de uma maior concentração e rendimento sob pressão que as atletas que apenas jogaram até então a nível nacional.

#### 4.3.4 Diferenças entre as competências psicológicas e ansiedade traço em função da posição em campo.

Tabela 15 – Grau de significância entre a variável, posição em campo com recursos pessoais de confronto e ansiedade traço.

		N	M	DP	F	Sig.
Recursos pessoais de confronto	Passador	18	51,89	8,818	,513	,797
	Libero	12	48,50	9,950		
	Entradas	22	48,86	10,054		
	Ponta	5	50,60	9,659		
	Central	25	51,32	11,499		
	Atacante	11	54,36	12,635		
	Saidas	3	47,33	14,572		
Ansiedade traço	passador	18	17,50	6,336	,986	,439
	libero	12	19,42	5,485		
	entradas	22	17,14	4,190		
	ponta	5	14,80	4,087		
	central	25	15,80	4,233		
	atacante	11	16,27	4,880		
	saidas	3	17,33	,577		

Perante a análise da tabela 15, relativa à variância da ANOVA, efectuada para avaliar a existência de possíveis diferenças nos recursos pessoais de confronto e na ansiedade traço, em função da posição em campo, não evidencia qualquer efeito significativo (para  $p \leq 0,05$ ).

Tabela 16 – Grau de significância entre a variável, posição em campo e as competências psicológicas

Competências psicológicas	F	Sig.
Confronto com adversidade	1,029	,412
Treinabilidade	,953	,462
Concentração	1,090	,375
Confiança	,900	,499
Objectivos	,366	,899
Rendimento sobre pressão	,455	,840
Ausencia de preocupações	1,178	,325

Como se poderá verificar na tabela 16, relativa à variância da ANOVA, efectuada para avaliar a existência de possíveis diferenças nas competências psicológicas em função do posto específico das atletas, não evidenciou qualquer efeito significativo. Por outras palavras, e como o confirmam as análises, não parecem existir diferenças significativas entre atletas que ocupam diferentes postos específicos



(passador, libero, entradas, ponta, central, atacante, saídas), relativamente às competências psicológicas.

#### 4.3.5 Relação Entre as Competências Psicológicas e Ansiedade Traço

Tabela 17 – Valores de correlação significativos para a variável, ansiedade traço com as diferentes competências psicológicas e os recursos pessoais de confronto

Competências psicológicas.		Ansiedade traço
<b>Confronto com adversidade</b>	Pearson Correlation	-,540**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	96
<b>Treinabilidade</b>	Pearson Correlation	-,191
	Sig. (2-tailed)	,062
	N	96
<b>Concentração</b>	Pearson Correlation	-,372**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	96
<b>Confiança</b>	Pearson Correlation	-,260*
	Sig. (2-tailed)	,010
	N	96
<b>Objectivos</b>	Pearson Correlation	-,074
	Sig. (2-tailed)	,473
	N	96
<b>Rendimento sob pressão</b>	Pearson Correlation	-,390**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	96
<b>Ausencia de preocupações</b>	Pearson Correlation	-,402**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	96
<b>Recursos pessoais de confronto</b>	Pearson Correlation	-,497**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	96

\*\* Correlação significativa para  $p \leq 0.01$

\* Correlação significativa para  $p \leq 0.05$

Observando a tabela 17, relativa ao Coeficiente de Pearson, pode-se verificar várias correlações entre a variável ansiedade traço com as diferentes competências psicológicas e os recursos pessoais de confronto. Na realidade, verifica-se uma correlação negativa entre a variável ansiedade traço e as dimensões confronto com adversidade, concentração, confiança, rendimento sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. Ou seja, parece que à medida que aumentam os níveis de ansiedade traço das atletas menores são as suas competências psicológicas no geral (recursos pessoais de confronto com a competição desportiva)

mais especificamente apresentam menores níveis de concentração, confronto com adversidade, confiança, rendimento sobre pressão e ausência de preocupações.

## **CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Neste capítulo iremos proceder à discussão dos resultados, após termos apresentado os mesmos, obtidos através do devido tratamento estatístico dos dados recolhidos.

### **5.1 DIFERENÇAS ENTRE AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE TRAÇO EM FUNÇÃO DA EQUIPA EM QUE JOGA.**

Os resultados obtidos para a variável equipa em que joga estão presentes nas tabelas 6, 7, 8 e 9 e permite-nos concluir que não existem diferenças significativas entre as equipas relativamente à ansiedade traço e às competências psicológicas em geral (recursos pessoais de confronto na competição desportiva), no entanto ao analisarmos cada uma das competências psicológicas estudadas neste trabalho, verificamos que ao nível da dimensão rendimento máximo sob pressão, existem algumas diferenças em função da equipa em que joga. Mais concretamente observamos que a equipa do Boavista FC além de apresentar valores médios mais elevados nesta dimensão, mostra diferenças estatisticamente significativas em relação às equipas do Ginásio C Vilacondense, Esmoriz GC, Câmara de Lobos, e Clube Técnico de Voleibol. Por outras palavras e como confirmam as análises efectuadas, parece que a equipa do Boavista FC sente-se mais desafiada que ameaçada nas situações de pressão competitiva e consegue atingir bons níveis de rendimento sob pressão, em relação às equipas anteriormente mencionadas.

### **5.2 DIFERENÇAS ENTRE AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE TRAÇO EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA.**

As análises efectuadas para a variável anos de experiência no desporto em que joga (tabelas 10, 11 e 12 e anexos D), permitiu-nos concluir que existem diferenças significativas nos recursos pessoais de confronto e na ansiedade traço, em função dos anos de experiência. Mais concretamente verificou-se que as atletas com mais anos de experiência no voleibol (20 ou mais) apresentavam valores mais elevados nos recursos

personais de confronto que as atletas com menos anos de experiência (0 a 7 e dos 8 aos 13 anos).

Entre as diferentes competências psicológicas também foram encontradas diferenças entre os grupos, nomeadamente nas competências de confronto com a adversidade, concentração, formulação de objetivos e rendimento máximo sob pressão. Mais especificamente verificou-se que o grupo de atletas com mais anos de experiência (20 ou mais), dificilmente se distraíam mesmo em situações difíceis ou inesperadas e eram mais capazes de focalizar a sua atenção e de se concentrarem nas tarefas desportivas, apresentavam uma maior capacidade de se sentirem mais desafiadas que ameaçadas nas situações de pressão e atingiam bons níveis de rendimento sob pressão, relativamente às atletas com menos anos de experiência (0-7 anos e 8 a 13 anos). Estes resultados são consistentes com os resultados de Kioumourtzoglou et al. (1997), que concluiu que os atletas de elite de basquetebol sénior comparativamente aos atletas de elite júnior apresentavam valores mais elevados na competência rendimento sob pressão e explicou que a razão por trás deste facto residia na frequência com que os atletas seniores já tinham sido confrontados com situações difíceis (situações de grande pressão) e a falta de experiência em tais condições por parte dos atletas juniores (experiência esta que só é ganha com a idade ou com a frequência com que se joga), fez com que os jogadores juniores reagissem mais energeticamente e confrontassem a situação difícil de forma menos controlada. O presente estudo também verificou que o grupo das atletas com mais anos de experiência (20 ou mais anos), apresentavam uma maior capacidade de se manterem calmas, controladas, e positivamente entusiasmadas mesmo quando as coisas corriam mal (confronto com adversidade) relativamente ao grupo de atletas com menos anos de experiência (0-7 anos de experiência na modalidade de voleibol).

Através da análise da relação entre estas variáveis verificamos que há a existência de várias correlações positivas significativas, isto é, verificou-se que à medida que aumentam os anos de experiência das atletas na prática do voleibol, melhores são as suas competências psicológicas no geral (recursos pessoais de confronto), mais concretamente, as atletas com mais anos de experiência no voleibol são mais capazes de focalizar a sua atenção, mesmo em situações difíceis ou inesperadas, e de se concentrarem nas tarefas desportivas, quer nos treinos, quer na competição. De igual modo são mais confiantes e positivamente motivadas, sentem-se mais desafiadas do que ameaçadas pelas situações de pressão, obtêm melhores performances quando estão

sobre pressão e conseguem manter-se calmas, controladas, e entusiasmadas mesmo quando as coisas correm mal (confronto com adversidade). Embora não existam estudos relacionados com a análise das competências psicológicas em função dos anos de experiência os resultados obtidos permitem sugerir a possibilidade da existência de duas justificações: por um lado os anos de experiência no desporto praticado neste caso no voleibol, poderão influenciar positivamente na aquisição e no desenvolvimento de competências psicológicas (através do treino), ou por outro lado são as atletas mais fortes psicologicamente que se mantêm durante mais tempo no desporto, uma vez que, tal com refere Barbosa & Cruz (1997), o alto rendimento a pressão psicológica e a experiência de stress são conceitos indissociáveis da competição desportiva, “cada vez mais o campeão é considerado por todos o atleta psicologicamente mais forte”.

Relativamente aos anos de experiência e ansiedade traço, verifica-se uma correlação negativa, ou seja, as análises parecem revelar que à medida que aumenta os anos de experiência das atletas no desporto praticado diminui ansiedade traço. Estes resultados também permitem sugerir a hipótese de que são as atletas que apresentam níveis de ansiedade traço mais baixos que se mantêm durante mais tempo no desporto de alta competição.

### **5.3 DIFERENÇAS ENTRE AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE TRAÇO EM FUNÇÃO DO MAIOR NÍVEL DESPORTIVO DA ATLETA.**

Com base nos valores apresentados nas tabelas 13 e 14, relativos à variável maior nível desportivo, concluímos que as atletas que já participaram em competições a nível internacional evidenciavam maiores níveis de recursos pessoais de confronto em competições desportivas, que as atletas que participaram apenas em competições a nível nacional. Mais especificamente as atletas com experiência em competições a nível internacional apresentaram níveis mais elevados de concentração e de rendimento máximo sob pressão, ou seja, as atletas que já jogaram a nível internacional parecem ter uma maior capacidade de focalizarem a sua atenção mesmo em situações difíceis ou inesperadas, de se concentrarem nas tarefas desportivas, quer nos treinos quer na competição e sentem-se mais desafiadas que ameaçadas nas situações de pressão competitiva e atingem bons níveis de rendimento sob pressão. Estes resultados não vão de encontro com os resultados do estudo efectuado por Cruz & Caseiro (1997), com

atletas de voleibol, o autor refere que não existem efeitos particularmente significativos nas competências psicológicas, entre atletas com diferente experiência internacional (muita, alguma ou nenhuma experiência internacional), e aponta para uma possível maior competência ao nível do controlo de ansiedade competitiva e da autoconfiança, para os atletas com muita experiência internacional (comparativamente aos outros atletas).

No entanto esta diferença encontrada a nível das atletas com experiência internacional e as atletas apenas com experiência a nível nacional, nas competências psicológicas em geral (recursos pessoais de confronto), poderá ser explicada se tivermos em vista a análise de diferenças nas competências psicológicas em função do sucesso desportivo atingido, isto é, se considerarmos o facto de uma atleta já ter participado em competições de alto nível competitivo, neste caso o nível internacional, ser sinónimo de sucesso desportivo. A partir daqui os resultados poderiam ser explicados conforme o que foi referido na revisão da literatura, nomeadamente os estudos realizados no âmbito da psicologia do desporto que visam a análise de diferenças entre atletas bem sucedidos e menos bem sucedidos. Sendo assim os resultados seriam consistentes com os estudos de Mahoney, et al. (1987), o estudo realizado em atletas de voleibol de Cruz & Caseiro (1997), que verificaram que os atletas mais bem sucedidos apresentavam melhores competências psicológicas, e o estudo de Barbosa & Cruz (1997), com atletas de Andebol que detecto a existência de diferenças psicológicas entre os atletas de elite nacional e internacional, e os restantes atletas de Andebol de alta competição.

Como o presente estudo não foi designado a desenvolver um exame profundo acerca das diferenças entre atletas com maior sucesso e atletas com menor sucesso, não podemos afirmar com exactidão que os resultados apresentados estejam relacionados com o exposto em cima.

#### **5.4 DIFERENÇAS ENTRE AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE TRAÇO EM FUNÇÃO DA POSIÇÃO EM CAMPO.**

Relativamente à presença de diferenças nas competências psicológicas e ansiedade traço em função da posição em campo (passador, libero, entradas, pontas, central, atacante, saídas) das atletas (tabelas 15 e 16), não foram encontradas quaisquer evidências significativas. Estes resultados são consistentes com os resultados obtidos

por Cruz & Caseiro (1997), num estudo realizado junto de atletas de voleibol de alta competição no nosso país, no qual refere a evidência para a ausência de quaisquer diferenças nas competências e características psicológicas em função do posto específico que ocupam geralmente nas suas equipas.

### **5.5 RELAÇÃO ENTRE AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E ANSIEDADE TRAÇO**

As análises efectuadas (tabela 6), mostram que existe uma correlação negativa entre a ansiedade traço e as competências de confronto com adversidade, concentração, confiança, rendimento sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. Por outras palavras, parece que à medida que aumentam os níveis de ansiedade traço das atletas menores são as suas competências psicológicas no geral (recursos pessoais de confronto com a competição desportiva), mais concretamente as atletas com elevados níveis de ansiedade traço: têm dificuldades em permanecer calmas e positivas quando as coisas não correm bem e têm dificuldade em recuperar após terem cometido algumas falhas ou erros (baixos níveis de confronto com a adversidade); distraem-se facilmente perante situações difíceis ou inesperadas e têm dificuldade em concentrar-se; são pouco motivadas e confiantes; sentem-se ameaçadas pelas situações de pressão, atingindo baixos níveis de rendimento sob pressão; preocupam-se com maus rendimentos ou erros que possam cometer e preocupam-se com o que os outros possam pensar se errar ou falhar (níveis baixos de ausência de preocupações).

Estes resultados só poderão ser explicados pela própria definição de ansiedade traço, como é sabido, a ansiedade traço é considerada como uma disposição comportamental que predispõe o indivíduo para percepcionar determinadas situações com vários níveis de estados de ansiedade desproporcionados em intensidade e magnitude à situação em causa (Weinberg & Gould, 1995), por isso seria de esperar que uma atleta, com elevados níveis de ansiedade traço se sinta ameaçada pelas situações de grande pressão, tenha dificuldades em recuperar após ter cometido algumas falhas e que se sinta preocupada com o que os outros possam pensar se errar ou falhar porque, tal como refere Ender (1978), citado por Cox, (1994), e Martens et al. (1990), as características da competição podem induzir á percepção de situações ameaçadoras tais como ameaça ao ego (como resultado de uma falha), ambiguidade ou incerteza do que

vai acontecer (certezas negativas, vou perder) e avaliação social (medo de ser avaliado negativamente pelos outros).

Estes factores são importantes na medida em que poderão influenciar o estado psíquico do indivíduo, excitando-o ou inibindo-o. Esta excitação ou inibição poderá influenciar fortemente o rendimento desportivo do atleta, tal como comprovam as várias teorias da relação entre ansiedade e rendimento desportivo (descritas na revisão da literatura).



## CAPITULO VI – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

### 6.1 CONCLUSÕES

Com base nos resultados do presente estudo, realizado junto de atletas femininas de alta competição na modalidade de voleibol, retiramos as seguintes conclusões:

1. Não existem diferenças entre as várias equipas que competem no Campeonato Nacional de Voleibol feminino (1ª divisão), a nível da ansiedade traço e dos recursos pessoais de confronto, o que nos leva a aceitar as hipótese H01 e H02.
2. A nível da dimensão rendimento máximo sob pressão, existem algumas diferenças significativas em função da equipa em que joga, sendo a equipa do Boavista FC a que apresenta valores médios mais elevados. Esta conclusão leva-nos a rejeitar parcialmente a hipótese H02.
3. As atletas com mais anos de experiência no desporto (20 ou mais) na prática o voleibol apresentam níveis significativamente mais elevados nas competências psicológicas em geral (recursos pessoais de confronto). Conclusão esta que nos leva a rejeitar parcialmente a hipótese H03.
4. As atletas com mais anos de experiência (20 ou mais), apresentam níveis mais elevados nas competências de concentração, rendimento máximo sob pressão e de confronto com adversidade relativamente às atletas menos experientes (0 a 7 e 8 a 13 anos de experiência no desporto). Conclusão esta que nos leva a rejeitar parcialmente a hipótese H03.
5. À medida que aumentam os anos de experiência das atletas na prática do voleibol, melhores são as suas competências psicológicas, mais especificamente a nível da concentração, confiança, rendimento máximo sob pressão e confronto com adversidade, o que nos leva a rejeitar a hipótese H03.

6. À medida que aumenta os anos de experiência das atletas, diminui a presença de níveis elevados de ansiedade traço. Esta conclusão também nos leva a rejeitar a hipótese H04.
7. As atletas que já participaram em competições a nível internacional evidenciam maiores níveis de recursos pessoais de confronto em competições desportivas, que as atletas que participaram apenas em competições a nível nacional. Por tal rejeitamos parcialmente a hipótese H07.
8. As atletas com experiência em competições a nível internacional apresentam níveis mais elevados de concentração.
9. Não existem diferenças nas competências psicológicas e ansiedade traço em função da posição em campo. Esta conclusão leva-nos a aceitar hipótese H06.
10. À medida que aumentam os níveis de ansiedade traço das atletas menores são os seus níveis de recursos pessoais de confronto em competições desportivas. Por isso rejeitamos a hipótese H09.
11. À medida que aumentam os níveis de ansiedade traço das atletas menores são as competências de confronto com a adversidade, concentração, confiança, rendimento sob pressão e de ausência de preocupações. Por tal rejeitamos a hipótese H09.

## **6.2 RECOMENDAÇÕES**

Tendo em consideração o trabalho desenvolvido ao longo do ano, bem como os resultados obtidos nesta investigação e determinadas limitações com os quais nos deparámos, somos levados a sugerir algumas propostas de investigação para trabalhos futuros na área da psicologia do desporto.

As recomendações são as seguintes:

- Realizar um trabalho nesta área englobando outros instrumentos de medida referentes a outras competências psicológicas, de modo a poder traçar o perfil psicológico das atletas de voleibol feminino de alta competição.
  
- Utilizar outras variáveis tais como o sucesso e o insucesso desportivo e a nacionalidade das atletas.
  
- Estudar os melhores atletas (com maiores níveis de sucesso e rendimento desportivo) em situações de máxima pressão e importância.
  
- Adoptar metodologias do tipo “estudo de caso” ou “sujeito único”, uma vez que a média de um grupo pode não reflectir ou traduzir a realidade e as características de um único indivíduo.
  
- Realizar outro estudo com esta temática de forma a comprovar os resultados obtidos.

## CAPÍTULO VII – BIBLIOGRAFIA

- ◆ Brandão (1989). O perfil psicológico das selecções brasileiras de voleibol. *Proceedings of the 7th World Congress in Sport Psychology*. Singapore.
- ◆ Barbosa, L. G., & Cruz, J. (1997). Estudo do Stress, da Ansiedade e das Estratégias de Confronto Psicológico no Andebol de Alta Competição. In J. Cruz e A. Gomes, *psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e prática*.
- ◆ Cox, R. H., Liu, Z. & Qiu, Y. (1996). Psychological skills of elite chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 123 – 132.
- ◆ Cox, R. H. (1994). *Sport Psychology - Concepts and Applications*. University of Missouri, Columbia: Brown & Benhmark Publishers.
- ◆ Crocker, R. E., Kowalski, K. C. & Graham, T. R. (1998). Measurement of Coping Strategies in Sport. In L. Joan & Ph. Duda, (Eds). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Fitness Information Tecnology, Inc.
- ◆ Cruz, J. (1996a). Características, Competências e Processos Psicológicos Associados ao Sucesso e ao Alto Rendimento Desportivo. In J. Cruz (Eds.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga
- ◆ Cruz, J. (1996b). A Relação Entre Ansiedade e Rendimento no Desporto: Teorias e Hipóteses Explicativas. In J. Cruz (Eds.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga
- ◆ Cruz, J. (1997). Stress, Ansiedade, e Competências Psicológicas em Atletas de Elite e de Alta Competição: Relação com o Sucesso Desportivo. *Actas do I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga.

- ◆ Cruz, J., & Caseiro, J. P. (1997). Competências Psicológicas e Sucesso Desportivo no Voleibol de Alta Competição. *Actas do I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga.
  
- ◆ Giacobbi, P. R. & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 24 – 62.
  
- ◆ Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., and 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., Eklund, R.C. & Jackson, S.A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358 – 382.
  
- ◆ Gould, D., Eklund, R.C. & Jackson, S.A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383 – 382.
  
- ◆ Gould, D., Eklund, R.C. & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 64, 83 – 93.
  
- ◆ Gould, D., Jackson, S.A., & Finch, L. M. (1993b). Life at the top: The experience of U.S. Olympic national champion figure skaters. *The Sport Psychologist*, 7, 354 – 374.
  
- ◆ Gould, D., Jackson, S.A., & Finch, L. M. (1993c). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 134 – 374.

- ◆ Hackfort, D. , Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. Singer, M. Murphy and L. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: MacMillan.
- ◆ Kioumourtzoglou, E., Tzetzis, G., Derri, V., & Mihalopoulou, M. (1997). Psychological skills of elite athletes in different ball games. *Journal of Human Movement Studies*, 32, 79 – 93.
- ◆ Kreiner – Phillips, K. & Orlick, T. (1993). Winning after winning: the psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, 7, 31 – 48.
- ◆ Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181 – 199.
- ◆ Martens, R., Vealy, R. S., Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL. Human Kinetics Books.
- ◆ Medina M. C. P. (1996). Diseño de un programa de entrenamiento psicologico en un equipo femenino de voleibol. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 65 – 75.
- ◆ Murphy, S. & Tammen, V. (1998). In Search of Psychological Skills. Joan L. & Ph. Duda (Eds), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantwon. Fitness Information Tecnology, Inc.
- ◆ Nideffer, R. M. (1993). Attention control training. In R. Singer, M. Murphy and L. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: MacMillan.
- ◆ Nunnally, J. (1978). *Psychometric theory*. McGraw Hill.
- ◆ Ostrow, A. C. (1996). *Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences*. Morgantwon. Fitness Information Tecnology, Inc.

- ◆ Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105 – 130.
- ◆ Perry, J. D. & Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169 – 179.
- ◆ Roales – Nieto, J. G (1994), Psicología del Deporte. Consideraciones conceptuales. In J. Roales – Nieto & A. Nogueira (Eds). *Psicología y Pedagogía de la Actividade Física y del Deporte*. Siglo Ventinuo.
- ◆ Rodrigues, R. & Cruz, J. (1997). Auto-confiança, Ansiedade e Rendimento na Natação de alta Competição: Estudo com os Atletas de Elite Nacional. In J. Cruz e A. Gomes, psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e prática.
- ◆ Smith, R. E., Smoll, F. L., Schutz, R. W., Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport – Specific psychological skills: The athletic coping skills inventory – 28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379 – 398.
- ◆ Thelwell, R. C. & Greenlees, I. A. (2001). The effects of a mental skills training package on triathlon performance. *The Sport Psychologist*, 15, 127 – 141.
- ◆ Thomas, P. R., & Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*, 8, 73 – 86.
- ◆ Weinberg, R. S. & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18 , 406 – 418.
- ◆ Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human kinetics.

- ◆ White, S. A. (1993). The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49 – 57.
  
- ◆ Williams, J.M., & Krane, V. (1998). Psychological Characteristics of Peak Performance. In J.M. Williams (Eds.). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, (3<sup>a</sup> Ed.). Mountain View, CA: Mayfield.
  
- ◆ Williams, J. M., (1991), Características Psicológicas del Alto Rendimiento. In J. M. Williams (Eds.) *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid.