

AGRADECIMENTOS

A TODOS que estiveram presentes nesta longa jornada quer pela colaboração quer pelo apoio, Obrigada!

*“Somos o que fazemos, principalmente o que fazemos
para mudar o que somos.”*

Eduardo Galeano

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	IV
ÍNDICE GERAL.....	V
ÍNDICE DE QUADROS.....	VIII
RESUMO.....	IX
ABSTRACT.....	X
1. INTRODUÇÃO.....	1
1.1. Pertinência do Problema em Estudo.....	1
1.2. Objectivos do Estudo.....	2
1.2.1. Estudo I.....	2
Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 de Jogadores “Convocados” e “Não Convocados” das diferentes Selecções.....	2
1.2.2. Estudo II.....	2
Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 de Jogadores das Selecções em função do Escalão de Formação e da Modalidade de Futebol e de Futsal. ...	2
1.2.3. Estudo III.....	3
Análise e Comparação das Competências Psicológicas do OMSAT-3 de Jogadores das Selecções em função do Sexo (Masculino/ Feminino).....	3
1.3. Delineação de Hipóteses de Investigação do Estudo I, II e III.....	3
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	4
2.1. Enquadramento das Modalidades Desportivas de Futebol e Futsal.....	4
2.2. O (a) Jovem Jogador (a) e a Preparação Psicológica.....	5
2.3. As Competências Psicológicas e as Modalidades Desportivas.....	7
2.3.1. Competências Psicológicas EACP - OMSAT – 3.....	8
3. METODOLOGIA.....	16
3.1. Caracterização da Investigação.....	16
3.2. Caracterização da Amostra.....	17
3.3. Instrumento.....	17
3.4. Procedimento da recolha de dados.....	19
3.5. Tratamento estatístico.....	20
4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	21

4.1.	Estudo I	21
	Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 de Jogadores “Convocados” e “Não Convocados” das diferentes Selecções.	21
4.2.	Estudo II.....	26
	Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 de Jogadores das Selecções em função da modalidade de Futsal e de Futebol.	26
4.2.1.	Estudo II - Modalidade Futebol: comparação entre Escalões de Formação Selecções Sub 14 e Sub 15 Futebol Masculino.....	26
4.2.2.	Estudo II - Modalidade Futsal: comparação entre Escalões de Formação Selecções Sub 17 e Sub 21 Futsal Masculino	27
4.2.3.	Estudo II – Comparação entre Modalidade Futebol e Futsal: Selecção Sub 17 Futebol Feminino e Sub 17 Futsal Feminino	29
4.3.	Estudo III.....	30
	Análise e Comparação das Competências Psicológicas de Jogadores das Selecções em função do Sexo (masculino e feminino).....	30
4.3.1.	Estudo III – Comparação entre Sexo Masculino e Feminino mesma Modalidade: Selecção Sub 17 Futsal Masculino e Sub 17 Futsal Feminino.	30
5.	ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	32
5.1.	Estudo I	32
	Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 de Jogadores “Convocados” e “Não Convocados” das diferentes Selecções.	32
5.2.	Estudo II.....	33
	Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 de Jogadores das Selecções em função do Escalão de Formação e da Modalidade de Futebol e de Futsal ..	33
5.2.1.	Estudo II -Modalidade Futebol: comparação entre Escalões de Formação Selecções Sub 14 e Sub 15 Futebol Masculino.....	34
5.2.2.	Estudo II - Modalidade Futsal: Comparação entre Escalões de Formação Selecções Sub 17 e Sub 21 Futsal Masculino	35
5.2.3.	Estudo II – Comparação entre Modalidade Futebol e Futsal: Selecção Sub 17 Futebol Feminino e Sub 17 Futsal Feminino	36
5.3.	Estudo III.....	36
	Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP – OMSAT - 3 de Jogadores das Selecções em função do Sexo (masculino e feminino).	36
5.3.1.	Comparação entre Sexo Masculino e Feminino mesma Modalidade: Selecção Sub 17 Futsal Masculino e Sub 17 Futsal Feminino.	36
6.	CONCLUSÃO	39

7. LIMITAÇÕES DO ESTUDO E RECOMENDAÇÕES PARA FUTURAS INVESTIGAÇÕES	41
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
9. ANEXOS.....	46
9.1. Anexo I- Escala de Avaliação de Competências Psicológicas OMSAT-3.....	46
9.2. Anexo II- Estudo I.....	48
9.3. Anexo III- Estudo II.....	54
9.3.1. Estudo II- Seleção Sub 14 e Sub 15 Futebol Masculino	54
Estudo II – Seleção Sub 17 e Sub 21 Futsal Masculino	55
9.3.2. Estudo II – Seleção Sub 17 Futebol Feminino e Seleção Sub 17 Futsal Feminino	57
9.4. Anexo IV – Estudo III.....	58
9.4.1. Estudo III – Seleção Sub 17 Futsal Feminino e Sub 17 Futsal Masculino.....	58

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Número de Jogadores em estudo N=209.....	17
Quadro 2: Comparação entre “Convocados” e “Não Convocados dos Sub 14 Futebol Masculino.....	22
Quadro 3: Comparação entre “Convocados” e “Não Convocados dos Sub 15 Futebol Masculino.....	22
Quadro 4: Comparação entre “Convocados” e “Não Convocados dos Sub 17 Futebol Feminino.....	23
Quadro 5: Comparação entre “Convocados” e “Não Convocados dos Sub 17 Futsal Masculino.....	24
Quadro 6: Comparação entre “Convocados” e “Não Convocados dos Sub 17 Futsal Feminino.....	24
Quadro 7: Comparação entre “Convocados” e “Não Convocados dos Sub 21 Futsal Masculino.....	25
Quadro 8: Comparação entre Escalões de Formação Sub 14 e Sub 15 Futebol Masculino.....	27
Quadro 9: Comparação entre Escalão de Formação Sub 17 e Sub 21 Futsal Masculino.....	28
Quadro 10: Comparação entre Modalidades Futebol e Futsal Sub 17 Feminino.....	29
Quadro 11: Comparação entre Sexos no mesmo Escalão de Formação e Modalidade Sub 17 Futsal.....	31

Título: As Competências Psicológicas no Desporto: estudo caso de Selecções Distritais de Futebol e Futsal.

Autor: Mónia Sofia Valentim da Costa

Orientador: Professor Doutor Carlos Silva

RESUMO

No presente estudo apresentamos os resultados obtidos com a aplicação da Escala de Avaliação de Competências Psicológicas EACP - OMSAT-3 a 209 Jogadores das modalidades de Futsal e Futebol de Selecções Distritais (estudo caso de uma Associação), na época 2009/ 2010. No estudo descreve-se as Competências Psicológicas avaliadas, determinando as possíveis diferenças em função das variáveis “*Convocados*”, “*Modalidade Futebol/ Futsal*”, “*Sexo*” e “*Escalão de Formação*”. Para efectuar uma análise comparativa mais detalhada, o estudo foi dividido em três estudos. Os três estudos indicaram diferenças significativas nas Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 em função das variáveis existentes. Com estes resultados poderemos elaborar um “Perfil” de Jogador de Selecção Futebol e Futsal.

Palavras – chave: Competências Psicológicas, “*Perfil*” de Jogador de Selecção, Futebol e Futsal.

Title: Psychological Skills in Sport: case study of District Teams Soccer and Futsal.

Author: Mónia Sofia Valentim da Costa

Supervisor: Professor Doutor Carlos Silva

ABSTRACT

In this work are presented the results obtained with the application of the EACP - OMSAT-3 questionnaire to a sample of 209 players Futsal and Soccer of District Teams during the years 2009/2010. The study describes the psychological skills assessed in the sample, determining the possible differences in function of the variables “*Summoned*”, “*Soccer/Futebol*”, “*Sex*” and “*Training Squadron*”. To make a more detailed comparative analysis, the study was divided into three studies. All three studies showed significant differences in psychological testing EACP - OMSAT -3 as a function of existing variables. With these results we can develop a Player “*profile*” of Team Soccer and Futsal.

Key words: Psychological Skills, Player “*profile*”, Soccer and Futsal.

1. INTRODUÇÃO

“Uma das questões que treinadores, pais, dirigentes e jornalistas colocam frequentemente aos profissionais de Psicologia do Desporto refere-se ao facto de determinados atletas apresentarem, quase sistematicamente, excelentes rendimentos nas competições, enquanto outros, apesar de possuírem boas competências e potencialidades do ponto de vista físico e técnico falharem e terem rendimentos desportivos abaixo do esperado, principalmente em situações de maior pressão competitiva. (...) Quando esta falta de rendimento se torna “crónica”, é frequente começarem a surgir justificações de ordem mental e psicológica para explicar o problema (...)”

(Gomes e Cruz, 2001, p.35)

1.1. Pertinência do Problema em Estudo

Ninguém e nada é previsível, tudo ocorre do acaso. Em determinados momentos e circunstâncias demonstramos diferentes comportamentos. Por este motivo é importante conhecer as nossas competências com a intenção de, enquanto atletas e pessoas que coabitam numa sociedade regrada e apetrechada de valores, ser melhor, ultrapassando os nossos limites e adversidades.

A Escala de Avaliação de Competências Psicológicas EACP - OMSAT – 3, questionário aplicado aos jovens Jogadores das Selecções em estudo, foi um forte indicador para avaliar e “balizar” os mesmos durante os momentos de preparação e de competição relativos à época desportiva 2009/2010.

Assim, com este estudo *As Competências Psicológicas no Desporto: Estudo caso de Selecções Distritais de Futebol e Futsal*, propomo-nos, com base no questionário aplicado, EACP - OMSAT-3, analisar e caracterizar, as Competências Psicológicas e descrever um “Perfil” do Jogador das modalidades de Futsal e Futebol das Selecções Distritais.

As Selecções apresentadas neste estudo são a Selecção Sub 14 e Sub 15 Futebol 11 Masculino, a Selecção Sub 17 Futebol Feminino, a Selecção Sub 17 Futsal Feminino, a Selecção Sub 17 e Sub 21 Futsal Masculino.

1.2. Objectivos do Estudo

Para a prática de uma determinada modalidade é essencial ser portador de várias competências, sobretudo psicológicas, de forma a chegar ao alto rendimento e ser atleta de alta competição e de selecção.

O objectivo do presente estudo, ao qual nos propomos, é a análise e comparação das Competências Psicológicas dos Jogadores de Selecção das modalidades de Futebol e Futsal, entre sexo e escalão de formação. Com os resultados obtidos estabeleceremos um “Perfil” de Jogador de Selecção.

Assim para que a investigação apresentada ser eficazmente percebida é composta por três estudos, Estudo I,II e III, e por conseguinte respectivas análises.

1.2.1. Estudo I

Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 de Jogadores “*Convocados*” e “*Não Convocados*” das diferentes Selecções.

Com este estudo pretendemos analisar e comparar os resultados obtidos nas Competências Fundamentais, nas Competências Psicossomáticas e nas Competências Cognitivas em cada Selecção, tendo em conta a convocatória para os respectivos treinos de Observação e Torneios.

1.2.2. Estudo II

Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 de Jogadores das Selecções em função do Escalão de Formação e da Modalidade de Futebol e de Futsal.

Com este estudo pretendemos, através da análise dos resultados obtidos nas Competências Fundamentais, nas Competências Psicossomáticas e nas Competências Cognitivas comparar as Competências em cada grupo de Jogadores das duas modalidades. Primeiro analisaremos a comparação na mesma modalidade e posteriormente entre as duas modalidades.

1.2.3. Estudo III

Análise e Comparação das Competências Psicológicas do OMSAT-3 de Jogadores das Selecções em função do Sexo¹ (Masculino/ Feminino).

Com este estudo pretendemos analisar e comparar os resultados obtidos nas Competências Fundamentais, nas Competências Psicossomáticas e nas Competências Cognitivas em cada Sexo, na mesma modalidade.

1.3. Delineação de Hipóteses de Investigação do Estudo I, II e III

De acordo com os objectivos atrás apresentados, definimos as seguintes hipóteses:

H1: Existem diferenças significativas nas médias das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 dos Jogadores “Convocados” e “Não Convocados” (Estudo I);

H2: Existem diferenças significativas nas médias das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 dos Jogadores em função dos Escalões de Formação e da Modalidade – Futebol e Futsal (Estudo II);

H3: Existem diferenças significativas nas médias das Competências Psicológicas do OMSAT-3 dos Jogadores em função do Sexo (Estudo III);

¹ Termo utilizado pelos Sociólogos para se referirem às diferenças anatómicas e fisiológicas que definem o corpo masculino e o corpo feminino (Giddens, 2004)

2. REVISÃO DE LITERATURA

“(…) Se este lance livre ocorre nos últimos segundos de jogo que pode decidir um campeonato mundial, ele é precedido por uma pressão ambiental enorme, que pode gerar igual pressão interna no atleta que vai executá-lo. Na execução o atleta tem alguns segundos para tomar a postura prescrita na regulamentação, fazer alguns ajustes tácteis com a bola, regular a sua activação interna, bloquear os estímulos ambientais que o perturbam, colocar toda sua atenção no objectivo (cesta) e, finalmente, realizar o arremesso. Numa situação stressante como esta, os atletas podem apresentar diferentes reacções de sucesso ou fracasso.”

(Becker Jr. e Samulski, 2002, p.11).

2.1. Enquadramento das Modalidades Desportivas de Futebol e Futsal

O Futebol é um jogo desportivo colectivo em que os jogadores estão agrupados em duas equipas, numa relação de adversidade/ rivalidade desportiva, em que lutam pela conquista da posse de bola com o objectivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária, respeitando as leis de jogo, com vista à obtenção da vitória (Castelo e Matos, 2009).

Apesar do Futsal e Futebol 7 terem um aparecimento e desenvolvimento mais recente, assim como a sua incorporação na Federação Portuguesa de Futebol, a organização dinâmica e o seu objectivo é semelhante ao futebol 11, existindo diferenças em algumas leis e regulamentos de jogo que variam atendendo ao espaço e aos elementos de jogo.

As modalidades acima referidas são de natureza problemática e contextual, em que o desempenho motor dos jogadores está relacionado com a capacidade de resposta eficaz, através do apelo à capacidade de decisão e estratégica, às constantes modificações situacionais em que decorre o jogo. As respostas a estas situações são suportadas por acções individuais, num projecto colectivo, cujo comportamento é influenciado pelas relações antagónicas de ataque/ defesa (Castelo e Matos, 2009).

2.2. O (a) Jovem Jogador (a) e a Preparação Psicológica

Com o objectivo de identificar quais as actividades de lazer mais procuradas pelos adolescentes e apreciar os mecanismos de influência da idade e do género na adesão às práticas de lazer, como opção livre e espontânea durante a adolescência, Esculas e Mota (2005) desenvolveram um estudo com uma amostra de 594 alunos (304 do sexo feminino e 290 do sexo masculino) que frequentavam os níveis de escolaridade compreendidos entre o 6º e 12º anos distribuídos por 3 grupos etários (12-14; 15-17; 18-20). Da análise dos resultados da aplicação do inventário com 21 actividades, construído pelos autores, a tendência das práticas de lazer de desporto orientado ou de competição encontra-se em 15º lugar para o grupo etário dos 12- 14 anos, em 14º lugar para o grupo etário dos 15-17 anos e em 16º lugar para o grupo etário dos 18-20 anos. De acordo com o estudo os resultados parecem indicar que a participação em actividades orientadas/ dirigidas aumenta no grupo dos 15-17 anos seguindo-se o abandono das mesmas no grupo dos 18-20 anos. Em relação ao género, o desporto dirigido/ orientado ou de competição situa-se em 16º lugar no sexo feminino e em 13º lugar no sexo masculino. Em conclusão do estudo, nota-se que os adolescentes têm uma grande componente de tempo livre não estruturado, devendo ter sempre em conta as diferenças de género e etárias ao nível dos programas de intervenção, no sentido de favorecer práticas tidas como mais positivas para o desenvolvimento da sua identidade.

A preparação psicológica trabalha o desenvolvimento emocional do jogador, ajuda-o a estabelecer metas, enfrentar situações de stress com o objectivo de otimizar o seu rendimento e desempenho desportivo. Assim, para melhorar o seu desempenho o jogador deverá desenvolver e/ ou manter determinados atributos psicológicos. (Deschamps e Júnior, 2008)

Zafra, Toro, Montero e Álvarez (2008) realizaram um estudo com 22 futebolistas de um clube profissional de futebol espanhol com idades entre os 14 e 18 anos que competem na categoria juvenil e cadete. O objectivo do estudo é apresentar um programa de treino psicológico assim como os índices de satisfação dos jogadores face ao programa e à sua aplicação. Os autores criaram um questionário específico para a avaliação da

percepção da satisfação e aplicação. A intervenção durou cinco meses com um trabalho individualizado voluntário e de grupo obrigatório. Em linhas gerais os resultados indicam que a intervenção teve uma boa valorização por parte dos futebolistas

Para planejar programas de treino psicológico é necessário saber se existe um estado psicológico característico que permita aos jogadores alcançarem o seu melhor rendimento. Os anos de treino tendem a conduzir a uma maior capacidade de esforço, resistência e empenho dos jogadores, tal como à medida que o indivíduo se torna mais maturo maior parece o seu empenho no desenvolvimento e aperfeiçoamento das suas habilidades. Neste sentido Mahl e Vasconcelos-Raposo (2007) elaboraram um estudo com o objectivo de caracterizar o perfil psicológico do futebolista brasileiro, comparando os jogadores em função do nível competitivo, da divisão competitiva e da posição em jogo e comprovar a Teoria de Vasconcelos-Raposo em que os anos de experiência competitiva se correlacionam positivamente com as variáveis psicológicas de prestação avaliadas. Participaram no estudo 529 (59 guarda-redes, 178 defesas, 169 meio campo e 123 atacantes, 266 dos regionais e 263 dos nacionais) praticantes masculinos de futebol profissional do Brasil com idades entre os 16 e 39 anos, com tempo médio de experiência entre 2 e 27 anos. Para o estudo foi utilizado o questionário Perfil Psicológico de Prestação (PPP) de Loher, traduzido e validado por Vasconcelos-Raposo e Colaboradores, de 42 itens agrupados em 7 factores: autoconfiança, negativismo, atenção, visualização mental, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva. Através dos resultados os investigadores concluíram que os futebolistas com maiores níveis competitivos possuíam os valores médios mais altos em todas as variáveis do PPP, em função da divisão competitiva foram encontradas diferenças em quatro variáveis: autoconfiança, negativismo, atenção e motivação, os guarda-redes apresentam melhores índices de preparação psicológica e os atacantes piores, sobretudo ao nível do negativismo e atenção. Os resultados comprovam a teoria em que os anos de experiência se correlacionam positivamente com as variáveis do PPP.

2.3. As Competências Psicológicas e as Modalidades Desportivas

Como “*não existe o interruptor do êxito*” (Smith e Smoll 1996, cit. Dosil, 2002), o desporto de alto rendimento exige diariamente uma dedicação intensa por parte do jogador de forma a atingir os objectivos estabelecidos, quer pessoal ou em grupo.

Em qualquer das modalidades, a intervenção psicológica pode ser mais eficaz quando se insere na equipa técnica, adaptando-se à realidade existente e a partir daí crescer. Em alguns países a intervenção psicológica é parte integrante do planeamento das equipas e a presença do profissional da psicologia do desporto é tão comum como de qualquer um dos técnicos. Em outros a intervenção psicológica só é lembrada em momentos de emergência ou quando o jogador apresenta um desempenho inadequado e que coloca em risco o resultado positivo da equipa (Deschamps e Júnior, 2008).

Barquín, e Garcia (2008) desenvolveram um estudo sobre as habilidades psicológicas e a sua avaliação no desporto do Pádel com os seguintes objectivos: de descobrir as principais habilidades psicológicas do atleta de alto rendimento de Pádel a nível internacional, através do Questionário de características psicológicas relacionadas com o desporto CPRD, analisar possíveis diferenças entre as habilidades psicológicas entre a categoria masculina e feminina e entre os desportistas de Pádel e outras amostras de desportistas. A amostra está formada por 18 jogadores de ambos os sexos da categoria junior, sub 23 e sénior. Quanto aos resultados: o questionário é adequado para a avaliação das características psicológicas do Pádel; não existem diferenças entre as habilidades psicológicas entre ambos os sexos, o que pode ser explicado pela exigência da modalidade ser similar; foram encontradas entre diferenças entre o perfil de jogador de Pádel e outras modalidades.

Violas (2009) no estudo com a aplicação do Perfil de Psicológico de Prestação de Loehr (1986) e o Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto de Mahoney (1987) a 43 atletas de futebol profissional com idades entre os 17 e os 35 anos, concluiu que o treino mental não é sistemático, sendo importante promovê-lo para aperfeiçoar técnica e desportivamente os atletas. Também neste estudo a autora concluiu que as competências psicológicas mais presentes foram a motivação e autoconfiança, essenciais para o auto-controlo emocional.

Llames (1999) considera que existem competências psicológicas que são treináveis e, que combinadas em cada caso com as componentes físicas, fisiológicas e técnicas, podem proporcionar progressos na prática do Futebol: controlo e gestão da activação, adequada focalização da atenção, estratégias de *coping* e nível óptimo de autoconfiança.

2.3.1. Competências Psicológicas EACP - OMSAT – 3

O *Ottawa Mental Skills Assessment Tool* - OMSAT foi originalmente desenvolvido por Salmela em 1992. O OMSAT – 3 é a última versão desenvolvida por Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001). A presente versão inclui 48 itens e 12 competências Psicológicas agrupados em três grupos: o primeiro grupo *Foundation Skills* (*Goal Setting, Self – Confidence e Commitment*), o segundo grupo *Psychosomatic Skills* (*Stress Reactions, Fear Control, Activation e Relaxation*) e o terceiro grupo *Cognitive Skills* (*Imagery, Mental Practice, Focusing, Refocusing e Competition Planning*).

Em 2008, no II Congresso da Sociedade Iberoamericana de Psicologia del Deporte, Silva, Borrego, Moutão, Cid, Timóteo e Dias apresentaram a tradução e adaptação da escala de avaliação de competências para a população Portuguesa (versão preliminar). Tal como a versão original a escala apresenta 48 itens e 12 Competências Psicológicas agrupados em três grupos: primeiro grupo *Competências Fundamentais* (*Estabelecimento de Objectivos, Autoconfiança e Compromisso*), o segundo grupo *Competências Psicossomáticas* (*Reacção ao Stress, Controlo do Medo, Relaxamento e Activação*) e o terceiro grupo *Competências Cognitivas* (*Foco Atencional, Refocalização da Atenção, Visualização Mental, Treino Psicológico e Planeamento Competitivo*).

Dominikus, Fauzee, Abdullah, Meesin e Choosakul (2009) desenvolveram um estudo para examinar a relação entre as competências psicológicas e a interpretação da ansiedade de atletas de Hockey de uma escola secundária. Neste estudo participaram 108 atletas (54 masculinos e 54 femininos) com idades compreendidas de 14 a 17 anos (média 15,17). No estudo aplicaram o CSAI-2 e OMSAT-3. Com este estudo os autores concluíram que existe relação entre as competências psicológicas e a direcção da interpretação da ansiedade/ auto-confiança em ambos os sexos.

Craciun, Dobosi, e Rusu (2009) aplicou a Versão de OMSAT – 3 a 212 atletas de diferentes desportos, dos quais 99 atletas elite, com média de idade 24,6 anos e 113 atletas juniores, com média de idade 16,8 anos. Os resultados indicaram que a validade e adaptação factorial da Versão Romena do OMSAT – 3 são aceitáveis, oferecendo a possibilidade de avaliar os recursos psicológicos dos atletas a fim de aumentar a performance e a sua consciência para as competências psicológicas.

Hammermeister, Pickering e Ohlson (2009) através de um estudo exploraram a hipótese que o treino de habilidades mentais pode melhorar a auto-estima dos membros do exército americano. No estudo participaram 27 indivíduos (14 masculinos e 12 femininos) do Warrior Transition Units da base militar da Costa Oeste Americana, com idades compreendidas entre os 24 e 57 anos (média 38,3 anos). Os instrumentos utilizados foram o Demographic and Physical Health Questionnaire e OMSAT – 3 de Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001). Os resultados mostram que o treino de habilidades mentais melhora a auto-estima, sobretudo a componente auto-confiança, visualização mental e treino psicológico.

As Competências Fundamentais são, tal como o nome indica, o pilar de toda a estrutura de treino psicológico e desenvolvimento para atingir e melhorar a performance em qualquer desporto. Destas competências fazem parte o estabelecimento de objectivos, compromisso e auto-confiança.

O Estabelecimento de Objectivos é definir um objectivo, é identificar o que se deseja conseguir, o que se procura alcançar, o motivo que leva a acção e persistir nela, sendo a principal determinante da motivação do atleta (Dasil, 2004). Um objectivo é o desejo de alcançar um padrão específico de competência numa tarefa, geralmente dentro de um tempo específico. O Estabelecimento de objectivos é uma técnica extremamente poderosa para melhorar o desempenho quando implementado correctamente (Weinberg e Gould, 2007). Porém, Almeida e Cruz (2001) desenvolveram, implementaram e avaliaram a eficácia de um Programa de Treino de Formulação de Objectivos no aumento do rendimento e melhoria de competências psicológicas de jovens jogadores de Futebol. Com uma amostra de 17 praticantes de Futebol 11 de um clube da 1ª Divisão Distrital de Juvenis da Associação de Futebol de Lisboa, os autores concluíram que a implementação do

Programa de Treino de Formulação de Objectivos conduziu à obtenção de benefícios nas competências psicológicas e no rendimento da maioria dos jogadores.

O Compromisso é “*a força motivacional por trás da persistência*” (Fernandes, Correia e Abreu, 2009, p 197). No âmbito desportivo, o Compromisso é uma “*disposição psicológica que representa o desejo e a decisão de continuar a participar num determinado desporto*” (Scanlan, Carpenter, Schimdt, Simons e Keeler, 1993 cit. Sousa, Viladrich, Gouveia, Torregrosa e Cruz, 2008, p 23). O compromisso desportivo pode ser determinado por quatro antecedentes: a análise dos custos/ benefícios, atracção ou não pelas alternativas desportivas, nível de investimento e sentimentos do atleta sobre os constrangimentos sociais (Fernandes et al., 2009). Com o objectivo de estudar o abandono desportivo no andebol na ilha da Madeira, Fernandes et al. (2009) aplicaram questionários, tendo em conta os quatro antecedentes do compromisso, a uma sub – amostra de 230 atletas, no activo (180) e aos que abandonaram (50) a modalidade. Os resultados da investigação indicaram que a taxa de abandono da modalidade aumenta com a idade de entrada na modalidade e que existem diferenças significativas na dimensão compromisso entre os atletas no activo e os que abandonaram a modalidade.

“*A Autoconfiança é um constructo psicológico oposto à ocorrência de pensamentos negativos*” (Vasconcelos – Raposo, Coelho, Mahl, e Fernandes, 2007, p. 12). A Autoconfiança pode ser entendida como a “*crença*” que o indivíduo tem em realizar com sucesso um comportamento desejado (Weinberg e Gould, 2007). Através de um estudo com 529 jogadores de futebol profissional Brasileiro, Vasconcelos – Raposo et al. (2007) compararam jogadores de vários níveis competitivos, de posições específicas de jogo, a sua idade e tempo de experiência enquanto jogador, face às variáveis negativismo e autoconfiança. Os autores concluíram que competições de elevado nível são causadoras de maior negativismo, levando os jogadores a procurarem estratégias de coping para lidar com este estado. A própria experiência competitiva faz com que o jogador melhore a sua capacidade de lidar com os pensamentos negativos. Os atletas de nível nacional têm assim uma intensidade superior de autoconfiança e inferior de negativismo. Através de um estudo com 45 alpinistas, 40 do sexo masculino e 5 do sexo feminino, Rodrigues, Lázaro, Fernandes e Vasconcelos – Raposo (2009), cujo objectivo foi caracterizar os níveis de negativismo, activação e autoconfiança, os resultados foram que as alpinistas femininas registam

maiores níveis de negativismo e activação e menores níveis de autoconfiança, comparativamente com os alpinistas masculinos. Os autores julgam que tal se deve ao facto de as mulheres serem submetidas a maior pressão social que os homens, aumentando deste modo o negativismo e activação. Num estudo com 44 jogadores de 4 equipas finalistas da categoria de futsal, Ferreira, Netto, Oliveira, e Coelho (2008) não verificaram relação entre ansiedade e a autoconfiança.

As Competências Psicossomáticas são competências que envolvem respostas psicológicas a reacções fisiológicas. Embora não sejam consideradas fundamentais são de enorme importância no desenvolvimento da performance do atleta, uma vez que funcionam como reguladores durante o processo de treino e competitivo. Neste grupo está incluído a reacção ao Stress, o Controlo do Medo, o relaxamento e a Activação.

“O Stress é uma resposta não específica do organismo, com carácter adaptativo a uma determinada situação. Está condicionado por três variáveis: o ambiente externo (a situação), a percepção pessoal dessa situação e as distintas respostas perante ela”. Dosil (2004, p. 158). Existem duas categorias de Stress: o positivo *“Eustress”* e o negativo *“Distress”* (Selye, 1983 cit. Dosil, 2004). O Stress ocorre quando existe um desequilíbrio entre as exigências físicas e psicológicas e a capacidade de resposta do indivíduo (Weinberg e Goulg, 2007). O Stress é produto da interacção do homem com o seu meio ambiente físico e sociocultural (Nitsch, 1981, cit. Samulski, 2002, p. 157). O Conceito de stress como reacção (Levi, 1972, Selye, 1981, cit. Samulski, 2002, p.158) compreende a *“totalidade das reacções de adaptação orgânica, as quais objectivam a manutenção ou restabelecimento do equilíbrio interno e/ou externo*. Dias, Cruz e Fonseca (2009) recorreram a uma metodologia qualitativa (entrevista semi-estruturada) para identificar as principais fontes de stress e ansiedade e as estratégias de coping a que recorriam em situações de Stress. Junto de 11 atletas portugueses de elite de vários desportos, com média de idades 30,64 anos, os autores concluíram que as fontes de stress mais frequentes estavam relacionadas com a *“natureza da competição”*, *“pressões externas”* e *“não ter desempenho esperado”*. Relativo as estratégias de coping as mais utilizadas são de *“Coping activo”* e de *“reavaliação positiva das situações”*. Segato, Brandt, Liz, Vasconcellos e Andrade (2010) realizaram um estudo para investigar o stress dos velejadores em competição. No estudo participaram 31 velejadores de elite (8 masculinos e

23 femininos) com média de idades 23 anos, que responderam a Escala de Stress Percebido de Cohen e Williamson, 1988. Os autores verificaram níveis baixos a moderados de stress percebido nos atletas, estando correlacionados com o tempo de prática da modalidade, não existindo diferenças entre o nível de stress entre velejadores masculinos e femininos. Os velejadores consideraram possuir um bom controlo de stress, utilizando mais estratégias somáticas (ouvir música, dormir/descansar...) que cognitivas (isolar-se, concentração e mentalização).

Para entender o Controlo do Medo temos necessariamente de desenvolver o conceito de emoção. As emoções devem ser entendidas como um sistema complexo de inter-relações entre o sistema psíquico (processos cognitivos), o sistema fisiológico (nível de activação) e o sistema social (relações sociais). Quando um atleta tem medo de competição ou de um determinado adversário, pode controlá-lo de diferentes maneiras. Ele pode preparar-se muito bem para a competição, informar-se sobre o adversário ou evitar a competição. Com essas medidas ele trata de controlar as condições que causam o medo (técnicas de controlo de condições) (Hackfort, 1993, cit. Samulski, 2002). O atleta pode também controlar o seu medo influenciando os sintomas, por exemplo por meio de exercícios de relaxamento (técnicas de controlo de sintomas) (Becker e Samulski, 1998 cit. Salmuski, 2002). O controlo de condições e sintomas pode ser realizado pelo atleta (auto-regulação) ou pelo treinador (controlo externo) (Salmuski, 2002)

O Relaxamento é uma das técnicas clássicas em Psicologia. Para tirar benefícios da aplicação desta técnica, e não prejuízos, é necessário aplicar nos momentos adequados e aplicar sempre a técnica que for mais apropriada ao atleta e à situação. O objectivo do relaxamento é fornecer uma estratégia que permite ao indivíduo controlar o seu nível de activação, ou aplicar nos momentos que sente que a sua ansiedade aumentou (Dasil, 2004).

“A Activação envolve actividades fisiológicas e psicológicas e refere-se às dimensões de intensidade de motivação em um determinado momento. Pode variar de um estado letargia a uma intensa euforia ou agitação” Corrêa e tal (2002, p.449); Weinberg e Gould (2007). A Activação tal como o stress possuem semelhanças, uma vez que são consideradas de fundamental importância para o desempenho do atleta. Para controlar os níveis de activação o atleta deve ter consciência desses níveis durante os treinos e a competição, através da auto-monitorização e reconhecimento como os estados emocionais

afectam a performance (Weinberg e Gould, 2007). A activação é uma condição importante para a disposição, compreensão e rendimento dos atletas. Um bom grau de activação leva ao plano da vivência, tornando mais nítidos na consciência os processos de percepção, bem como no plano comportamental, para a optimização da coordenação de sequências motoras (Salmuski, 2002).

As Competências Cognitivas são competências que envolvem respostas psicológicas, mas não envolve reacções fisiológicas como nas competências psicológicas anteriores. Embora não sejam consideradas fundamentais, tal como as competências psicossomáticas, são de enorme importância no desenvolvimento da performance do atleta, pela aquisição de estratégias que poderão conduzir à excelência. Neste grupo está incluído a Focalização da Atenção (Concentração), a Refocalização da Atenção, a Visualização Mental, o Treino Psicológico e o Planeamento Competitivo.

A Concentração “*é estar totalmente aqui agora, no presente*” (Hernández, 2007, p. 62). É uma habilidade que se melhora e desenvolve com a prática. A capacidade de focalizar a atenção sobre a tarefa é a principal componente da concentração. A maioria dos atletas desenvolvem técnicas para permanecerem concentrados, tendo adquirido por meio da prática do seu desporto e que em geral são úteis para se manterem dentro de seu ponto de acção, centrando-se na execução da tarefa (Hernández, 2007). A definição de concentração no desporto contém quatro partes: quando incide em sinais relevantes no ambiente (atenção selectiva), manter o foco de atenção ao longo do tempo, ter consciência da situação e mudar o foco de atenção quando necessário (Weinberg e Gould, 2007).

Quando um jogador de futebol comete um erro que resulta em conversão de golo adversário, se esse jogador passar o jogo a pensar no erro o que poderá acontecer é continuar a cometer mais erros porque não está concentrado no presente – Refocalização da Atenção (Hernández, 2007). A importância do Psicólogo e do Treinador em ensinar os jogadores a focalizar estímulos relevantes e diminuir a atenção sobre os estímulos irrelevantes, ou seja, a capacidade de controlar os processos de pensamento para se concentrar na tarefa de forma a ter uma actuação mais eficaz (Hernández, 2007).

A Visualização Mental é uma experiência idêntica à que os nossos sentidos nos proporcionam, mas sem estimulação externa, ou seja, sem ter que está realmente a executá-

lo (Gomes e Cruz, 2001). A Visualização Mental é um termo que se refere à criação ou recriação de uma experiência mentalmente. Para este processo é necessário que o indivíduo recorde informação de momentos anteriores armazenada na memória e a partir da experiência moldar essa informação em imagens significativas. A Visualização Mental é como uma simulação, semelhante à experiência sensorial real, mas toda a experiência ocorre na mente (Weinberg e Gould, 2007). Azevedo, Nunes, Jakubovic, Mourão, Silva e Silva (2010) desenvolveram um estudo com o objectivo de observar a resposta ao desempenho motor na marcação de grandes penalidades com utilização do Treino de Visualização Mental realizado por 14 atletas de Futsal (média 11,867 anos). Os atletas foram avaliados em dois momentos, antes e após quatro semanas a que foram submetidos a sessões de Treino de Visualização Mental de cobranças de penalidades. Os resultados durante a cobrança de grandes penalidades pré e pós Visualização Mental revelaram que a técnica influenciou a performance desportiva dos atletas, sendo uma boa ferramenta de aplicação na actividade motora da modalidade.

O Treino Psicológico pode ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo assim como a encontrar os estados psicológicos óptimos para render o máximo das suas potencialidades quer no treino quer na competição (Gomes e Cruz, 2001). O Treino Psicológico consiste em proporcionar aos atletas uma série de estratégias psicológicas para melhorar a habilidade nos treinos e competições, ou seja, é um trabalho específico para aumentar o rendimento e o bem-estar do atleta (Dosil, 2004). Treino Psicológico é orientado para dois objectivos no desporto: para os movimentos e para as situações. Como movimentos, entende-se as habilidades motoras específicas desenvolvidas nos desportos (técnica), e como situações, as acções tácticas e estratégias desportivas inseridas dentro de um contexto específico (Samulski, 2002) O Objectivo do treino psicológico é a modificação dos processos e estados psíquicos (percepção, pensamento, motivação), ou seja, as bases psíquicas da regulação do movimento. Esta modificação será alcançada com ajuda de procedimentos psicológicos (Nitsch, 1985 cit. Becker Jr. e Samulski, 2002). O Treino Psicológico pode ser individual ou grupo, ou seja, depende se o objectivo do treino é a melhorar o rendimento desportivo do atleta ou se é melhorar o rendimento desportivo da equipa (Becker Jr. e Samulsky, 2002). Tal como existe necessidade da prática regular e aperfeiçoamento da componente física através de muitas repetições, os atletas e treinadores devem também despender tempo a desenvolver e refinar a componente psicológica, pois a

aprendizagem de habilidades psicológicas deve progredir de práticas e simulações de competições reais (Weinberg e Gould, 2007).

O Planeamento Competitivo é dos primeiros passos a realizar quando se começa a trabalhar a temporada. A avaliação Psicológica está presente antes de qualquer tipo de intervenção, enquanto o Planeamento Psicológico propicia o assumir de compromisso dos atletas com os Técnicos ao longo do tempo. Para realizar a planificação é necessário adaptar às exigências da modalidade desportiva, sendo importante obter informação sobre a planificação da componente física (Dasil, 2004)

3. METODOLOGIA

3.1. Caracterização da Investigação

Na nossa investigação optamos por um estudo quantitativo, já que as pesquisas quantitativas são mais adequadas para apurar opiniões e atitudes explícitas e conscientes dos jogadores, pois utilizam instrumentos estruturados (questionários). O seu objectivo é mensurar e testar as hipóteses, já que os resultados são mais concretos e, conseqüentemente, menos passíveis de erros de interpretação.

A investigação assume as seguintes variáveis:

Variáveis dependentes:

- Dimensões das Competências Psicológicas do OMSAT-3: Competências Fundamentais (“*Estabelecimento de Objectivos*”, “*Autoconfiança*” e “*Compromisso*”), Psicossomáticas (“*Reacção ao Stress*”, “*Controlo do Medo*”, “*Relaxamento*” e “*Activação*”) e Cognitivas (“*Foco Atencional*”, “*Refocalização da Atenção*”, “*Visualização Mental*”, “*Treino Psicológico*” e “*Planeamento Competitivo*”).

Variáveis independentes:

- Modalidade – “*Futebol*”/ “*Futsal*”;
- Sexo – “*Feminino*”/ “*Masculino*”;
- Escalão Formação - “*Sub 14 Futebol 11Masculino*”, “*Sub 15 Futebol 11Masculino*”, “*Sub 17 Futebol 7Feminino*”, “*Sub 17 Futsal Feminino*”, “*Sub 17 Futsal Masculino*” e “*Sub 21 Futsal Masculino*”;
- Convocado - “*Convocados*”/ “*Não Convocados*”.

3.2. Caracterização da Amostra

A população a considerar para efeito do estudo², selecções de uma Associação de Futebol, está apresentada no quadro seguinte:

			Nº de jogadores		
			Convocados	Não Convocados	Total
Futebol	Masculino	Sub 14	18	18	36
		Sub 15	18	15	33
	Feminino	Sub 17	11	30	41
Futsal	Masculino	Sub 17	12	40	52
		Sub 21	12	9	21
	Feminino	Sub 17	11	15	26
			82	127	209

Quadro 1: Número de Jogadores em estudo N=209

Nota: Os Jogadores “*Convocados*” das Selecções Distritais são os Jogadores que foram convocados para os Torneios.

3.3. Instrumento

O *Ottawa Mental Skills Assessment Tool – 3*, OMSAT-3, Escala de Avaliação de Competências Psicológicas EACP, foi desenvolvido por Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001), traduzido e adaptado para a população portuguesa por Silva, Borrego, Moutão, Cid, Timoteo e Dias (2008) – Versão preliminar.

Como referido anteriormente, a presente versão³ inclui quarente e oito (48) itens e doze (12) competências Psicológicas agrupados em três grupos:

² Considera-se as selecções após a integração do Autor na Equipa Técnica da Associação.

³ Ver Anexo I – Escala de Avaliação de Competências Psicológicas – OMSAT-3

1. *Competências Fundamentais*: é composto por três competências base para o desempenho psicológico de alto rendimento no desporto.

1.1. *Estabelecimento de Objectivos* – esta competência deve ser base de todas as acções, ajudando a orientar o jogador nos seus esforços e a registar os passos necessários para ser bem sucedido. Os objectivos deverão ser divididos em metas diárias, desafiantes mas alcançáveis.

1.2. *Autoconfiança* – é capacidade que o jogador tem de acreditar em si e nos seus objectivos para manter atitude positiva para encarar as adversidades como estímulos para se esforçar cada vez mais.

1.3. *Compromisso* – é das competências que melhor prevê o desempenho do jogador, através da dedicação e perseverança para trabalhar afincadamente para atingir os seus objectivos e assumir a responsabilidade das suas acções.

2. *Competências Psicossomáticas*: composto por competências importantes para avaliar e regular a intensidade da prática do desporto.

2.1. *Reacções ao Stress* – reacções fisiológicas gerais do jogador à exigência do desporto.

2.2. *Controlo do Medo* – o desporto apresenta perigos físicos e psicológicos, que podem ser maiores quando o jogador não reage bem a situações de stress, podendo ser um medo real ou imaginado.

2.3. *Relaxamento* – capacidade de o jogador diminuir os níveis de stress.

2.4. *Activação* – competência usada para aumentar o nível fisiológico, muscular ou cardíaco do jogador para situações desafiantes. Em conjunto com o relaxamento pode ser usado para conseguir o estado psicossomático óptimo.

3. *Competências Cognitivas*: estas competências são extremamente importantes para o jogador manter elevada concentração nos seus objectivos e nas estratégias para os níveis de excelência.

3.1. *Foco Atencional* – capacidade do jogador manter a sua atenção nos aspectos mais importantes do seu desempenho, como por exemplo movimentos do seu corpo ou objectos do envolvimento.

3.2. *Refocalização da Atenção* – capacidade de retomar a concentração durante o treino ou competição, em geral quando o jogador acaba de cometer um erro.

3.3. *Visualização Mental* – capacidade de se ver através dos sentidos desempenhando com sucesso o seu desporto no contexto competitivo.

3.4. *Treino Psicológico* – trabalho psicológico, fora ou dentro do contexto de treino ou competição, de aperfeiçoamento das várias competências.

3.5. *Planeamento Competitivo* – o jogador aprende a planear antecipadamente como deve actuar e pensar durante as competições assim como quais são as competências que mais necessita de treinar.

As respostas à EACP - OMSAT-3 são dadas numa escala tipo Likert de 7 pontos (1= “discordo totalmente” até ao 7= “concordo totalmente”). A avaliação das respostas obtém-se através do cálculo da média dos itens correspondentes a cada competência.

(Silva, Borrego, Moutão, Cid, Timóteo, Dias, 2008)

3.4. Procedimento da recolha de dados

Inicialmente a aplicação desta escala foi com intuito de averiguar as competências psicológicas dos jogadores das várias selecções para posterior intervenção. Aos jogadores foi feita uma apresentação da escala e qual o propósito – **Seleção**. A equipa técnica esteve sempre presente na aplicação da escala com a noção exacta da sua aplicação.

Para proteger a integridade dos indivíduos e a Associação, os dados serão identificados por números garantido o anonimato (Declaração de Helsinki, 2008).

3.5. Tratamento estatístico

Com a Escala de Avaliação de Competências Psicológicas preenchida, procedemos à sua organização e respectivo tratamento estatístico, efectuado pelo *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) actual PASW Statistics – release 18.0 para o Windows*.

O tratamento estatístico com a finalidade de testar os objectivos do estudo, consta de análises, recorrendo a métodos descritivos e inferenciais direccionados para a obtenção de medidas de tendência central e dispersão, determinando-se a média (\bar{x}) e o desvio-padrão (DP) para todas as variáveis observadas.

Para a comparação das variáveis em estudo utilizamos a estatística descritiva (medida de tendência central - média e medida de dispersão - desvio padrão) e a estatística inferencial Teste Não – Paramétrico Teste Mann – Whitney U , alternativo ao Teste Paramétrico (t) para duas amostras independentes.

Para a aplicação do Teste Mann – Whitney U foram verificados os critérios de homogeneidade (as variâncias populacionais serem iguais) e normalidade (distribuição amostral é normal) da amostra, ou seja, se a amostra é homogénea e se tem uma distribuição normal com recurso ao Teste de Levene e Teste Shapiro- Wilk (W - tendo em conta a dimensão da amostra é o mais apropriado) respectivamente. Caso não se verifique os pressupostos enunciados anteriormente aplica-se o Teste Mann – Whitney U (Pestana e Gageiro, 2000).

Ao longo da investigação o nível de significância adoptado é de p -value $\alpha < 0.05$.

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo propomo-nos descrever todos os procedimentos que executamos para a nossa investigação. Para que exista um melhor entendimento na leitura do artigo pretendemos ser sistemáticos e concisos em todos os momentos da nossa investigação.

4.1. Estudo I

Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 de Jogadores “Convocados” e “Não Convocados” das diferentes Selecções.

H1: Existem diferenças significativas nas médias das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 dos Jogadores “Convocados” e “Não Convocados”

A verificação dos pressupostos de Homogeneidade e de Normalidade referente ao Estudo I encontra-se no Anexo II – Estudo I. Através da análise do Teste de Shapiro – Wilk ($n < 30$, spss $n \leq 50$) (Maroco, 2003) poderemos concluir que não se verifica uma distribuição de tipo Normal, tendo que se recorrer à Técnica Não Paramétrica - Mann - Whitney para analisar a estatística inferencial do estudo.

	Convocados		não convocados		Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
	\bar{x}	DP	\bar{x}	DP		
EstabelecimentoObjectivos	5,82	0,84	6,08	0,62	198,0	0,25
Autoconfiança	6,01	0,60	6,13	0,57	179,5	0,58
Compromisso	5,96	0,88	6,00	0,62	157,0	0,87
ReacçãoStress	5,18	0,69	5,54	1,16	219,5	0,07
ControloMedo	5,25	0,74	5,64	0,97	207,5	0,15
Relaxamento	4,51	0,88	4,94	0,90	205,0	0,17
Activação	5,08	0,75	4,69	0,90	122,0	0,20
FocoAtencional	5,65	0,94	5,94	0,80	191,0	0,35
RefocalizaçãoAtenção	4,57	0,81	4,61	1,32	172,0	0,75
VisualizaçãoMental	4,43	1,22	4,43	1,08	155,0	0,82
TreinoPsicológico	5,04	1,04	5,00	0,76	148,5	0,67
PlanoCompetitivo	4,07	1,34	4,63	1,19	204,5	0,18

Quadro 2 – Comparação entre “Convocados” e “Não Convocados” dos Sub 14 Futebol Masculino

Analisando o Quadro 2, verificamos que na Selecção Sub 14 Futebol Masculino (n=36), não existem diferenças significativas nas variáveis dependentes, Competências Psicológicas da EACP - OMSAT – 3, face à variável independente “Convocado”.

	Convocados		não convocados		Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
	\bar{x}	DP	\bar{x}	DP		
EstabelecimentoObjectivos	5,85	0,71	5,97	0,58	145,5	0,70
Autoconfiança	6,06	0,68	5,83	0,73	110,5	0,37
Compromisso	5,82	0,98	5,70	0,98	125,5	0,73
ReacçãoStress	5,56	1,15	4,47	1,40	70,0	0,02
ControloMedo	5,64	0,94	4,57	1,22	65,0	0,01
Relaxamento	4,51	1,14	4,97	0,78	168,0	0,23
Activação	4,82	0,84	5,08	0,85	165,0	0,28
FocoAtencional	5,54	1,02	4,88	1,06	87,0	0,08
RefocalizaçãoAtenção	4,39	0,92	3,55	0,66	62,0	0,01
VisualizaçãoMental	4,57	1,13	4,75	1,00	147,0	0,66
TreinoPsicológico	4,67	1,06	5,03	1,04	161,5	0,34
PlanoCompetitivo	4,51	1,06	4,48	0,93	129,0	0,83

Quadro 3 – Comparação entre “Convocados” e “Não Convocados” dos Sub 15 Futebol Masculino

De acordo com o Quadro 3, a Selecção Sub 15 Futebol Masculino (n=33) apresenta diferenças significativas em três das doze variáveis dependentes, Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3, face à variável independente “Convocado”. As competências psicológicas em que existem as diferenças significativas para o $p\text{-value} > 0,05$ são, rejeitando-se a hipótese nula H_0 $p\text{-value} \leq 0,05$, a Competência Psicológica Psicossomática “Reacção ao Stress” $p = 0,02$ (Convocados $\bar{x} = 5,56$; DP = 1,15/ Não Convocados $\bar{x} = 4,47$; DP = 1,40), a Competência Psicológica Psicossomática “Controlo do Medo” $p = 0,01$ (Convocados $\bar{x} = 5,64$; DP = 0,94/ Não Convocados $\bar{x} = 4,57$; DP = 1,22) e a Competência Psicológica Cognitiva “Refocalização da Atenção” $p = 0,01$ (Convocados $\bar{x} = 4,39$; DP = 0,92/ Não Convocados $\bar{x} = 3,55$; DP = 0,66).

	Convocados		não convocados		Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
	\bar{x}	DP	\bar{x}	DP		
Estabelecimento Objectivos	5,39	0,74	5,19	0,92	152,5	0,71
Autoconfiança	5,82	0,65	5,47	0,93	133,0	0,34
Compromisso	5,82	0,69	5,47	0,81	131,0	0,31
Reacção Stress	4,73	0,68	4,23	1,14	120,0	0,18
Controlo Medo	5,57	0,94	4,71	1,14	90,0	0,03
Relaxamento	4,68	0,84	4,48	0,87	148,5	0,63
Activação	4,66	0,42	4,59	0,78	146,0	0,57
Foco Atencional	5,23	1,11	4,76	1,20	118,5	0,17
Refocalização Atenção	4,41	0,67	4,08	1,08	125,0	0,24
Visualização Mental	4,55	0,95	4,11	0,93	133,5	0,35
Treino Psicológico	4,95	0,96	4,56	0,98	127,0	0,26
Plano Competitivo	4,45	1,16	4,07	1,01	126,0	0,25

Quadro 4 – Comparação entre “Convocados” e “Não Convocados” dos Sub 17 Futebol Feminino

No Quadro 4, referente à Selecção Sub 17 Futebol Feminino (n=41) verificamos que numa das variáveis dependentes, Competência Psicológica Psicossomática da EACP - OMSAT-3 “Controlo do medo” (Convocados $\bar{x} = 5,57$; DP = 0,94/ Não Convocados $\bar{x} = 4,71$; DP = 1,14), existe diferenças significativas face a variável independente “Convocado”. $p = 0,03$, rejeita-se a hipótese nula H_0 .

	Convocados		não convocados		Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
	\bar{x}	DP	\bar{x}	DP		
Estabelecimento Objectivos	5,98	0,46	5,75	0,87	214,5	0,58
Autoconfiança	6,21	0,65	5,87	0,69	168,0	0,12
Compromisso	6,21	0,37	5,66	0,91	141,0	0,03
Reacção Stress	4,92	0,93	5,19	0,86	266,5	0,56
Controlo Medo	5,54	0,96	5,38	0,83	206,0	0,46
Relaxamento	5,08	1,11	4,86	0,84	202,5	0,41
Activação	5,23	0,57	5,20	0,74	240,0	1,00
Foco Atencional	5,67	0,93	5,34	1,11	203,5	0,43
Refocalização Atenção	4,40	0,98	4,46	1,01	233,5	0,89
Visualização Mental	4,96	1,21	4,76	0,99	206,0	0,46
Treino Psicológico	5,42	0,68	4,96	0,97	170,5	0,13
Plano Competitivo	5,00	1,30	4,60	1,07	214,0	0,57

Quadro 5 – Comparação entre “Convocados” e “Não Convocados” dos Sub 17 Futsal Masculino

Analisando o Quadro 5, verificamos que na Selecção Sub 17 Futsal Masculino (n=52) existe uma diferença significativa na variável dependente das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 face à variável independente “Convocado”. A diferença verifica-se na Competência Psicológica Fundamental “Compromisso” com $p = 0,03$ (Convocados $\bar{x} = 6,21$; DP = 0,37/ Não Convocados $\bar{x} = 5,66$; DP = 0,91) , rejeitando-se a hipótese nula H_0 .

	Convocados		não convocados		Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
	\bar{x}	DP	\bar{x}	DP		
Estabelecimento Objectivos	5,45	0,80	5,55	0,95	86,0	0,85
Autoconfiança	5,73	0,38	5,90	0,95	103,0	0,28
Compromisso	5,84	0,55	5,92	0,93	97,0	0,45
Reacção Stress	4,84	0,98	4,55	1,09	66,0	0,38
Controlo Medo	5,20	0,88	5,48	0,97	98,5	0,40
Relaxamento	4,27	0,90	4,57	1,21	96,0	0,48
Activação	4,41	0,76	4,45	1,06	89,0	0,73
Foco Atencional	5,30	0,53	5,17	0,92	74,0	0,66
Refocalização Atenção	3,77	0,78	4,33	1,11	106,5	0,21
Visualização Mental	4,11	1,05	4,08	1,07	80,5	0,92
Treino Psicológico	4,61	0,70	4,61	1,24	77,5	0,79
Plano Competitivo	3,80	1,45	3,88	0,96	82,5	1,00

Quadro 6 – Comparação entre “Convocados” e “Não Convocados” dos Sub 17 Futsal Feminino

No Quadro 6 referente à Selecção Sub 17 Futsal Feminino (n=26) não se verificam diferenças significativas nas variáveis dependentes, Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3, face à variável independente “Convocado”.

	Convocados		não convocados		Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
	\bar{x}	DP	\bar{x}	DP		
Estabelecimento Objectivos	5,73	0,78	5,97	0,69	66,5	0,37
Autoconfiança	5,75	0,90	5,67	0,77	52,0	0,89
Compromisso	5,88	0,90	6,00	1,02	59,0	0,72
Reacção Stress	5,10	1,22	4,72	1,37	44,5	0,50
Controlo Medo	4,79	1,30	4,83	1,02	53,5	0,97
Relaxamento	4,71	1,09	4,53	1,00	50,0	0,78
Activação	4,71	1,28	5,19	0,70	66,5	0,37
Foco Atencional	5,27	1,06	5,17	1,36	53,0	0,94
Refocalização Atenção	4,38	1,23	3,94	1,39	43,0	0,43
Visualização Mental	4,88	1,22	4,11	1,98	41,0	0,35
Treino Psicológico	5,08	0,93	5,19	1,10	58,5	0,75
Plano Competitivo	4,90	1,05	5,06	0,83	62,0	0,60

Quadro 7 – Comparação entre “Convocados” e “Não Convocados” dos Sub 21 Futsal Masculino

No Quadro 7, referente à selecção Sub 21 Futsal Masculino (n=21), não verificamos diferenças significativas nas variáveis dependentes Competências Psicológicas EACP - OMSAT-3 face à variável independente “Convocado”.

No estudo II e III iremos recorrer à População sem recurso à separação de acordo com a variável independente “Convocado”, uma vez que existem doze variáveis dependentes a analisar e são “poucas” as competências psicológicas em que existem diferenças significativas (rejeita-se a hipótese nula H0). Assim, iremos considerar nos estudos posteriores o grupo “Convocados” e o grupo “Não Convocados” como um único grupo, dentro do respectivo escalão.

4.2. Estudo II

Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 de Jogadores das Selecções em função da modalidade de Futsal e de Futebol.

H2: Existem diferenças significativas nas médias das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 dos Jogadores dos Escalões de Formação em função da Modalidade – Futebol e Futsal.

De forma a proporcionar um estudo mais rigoroso com reduzidas heurísticas iremos proceder, neste Estudo II, a três comparações: as Selecções Sub 14 e Sub 15 de Futebol 11 Masculino, as Selecções de Sub 17 e Sub 21 Futsal Masculino e de Sub 17 de Futebol Feminino e Sub 17 Futsal Feminino.

4.2.1. Estudo II - Modalidade Futebol: comparação entre Escalões de Formação Selecções Sub 14 e Sub 15 Futebol Masculino

A verificação dos pressupostos de Homogeneidade e de Normalidade referente ao Estudo II encontra-se no Anexo III – Estudo II Selecção Sub 14 e Sub 15 Futebol Masculino. Através da análise do Teste de Shapiro – Wilk ($n < 30$, spss $n \leq 50$) (Maroco, 2003) poderemos concluir que não se verifica uma distribuição de tipo Normal, tendo que se recorrer a uma Técnica Não Paramétrica - Mann - Whitney para analisar a estatística inferencial do estudo.

	Sub 14 Futebol		Sub 15 Futebol.		Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
	\bar{x}	DP	\bar{x}	DP		
Estabelecimento Objectivos	5,95	074	5,90	0,65	537,5	0,49
Autoconfiança	6,07	0,58	5,95	0,70	539,0	0,51
Compromisso	5,98	0,75	5,76	0,96	517,5	0,36
Reacção Stress	5,36	0,96	5,06	1,37	542,0	0,53
Controlo Medo	5,44	0,87	5,15	1,19	505,0	0,28
Relaxamento	4,73	0,91	4,72	1,00	593,0	1,00
Activação	4,89	0,84	4,94	0,85	585,0	0,91
Foco Atencional	5,80	0,87	5,24	1,07	401,5	0,02
Refocalização da Atenção	4,59	1,08	4,01	0,91	372,0	0,01
Visualização Mental	4,43	1,14	4,70	1,06	513,5	0,33
Treino Psicológico	5,02	0,90	4,83	1,05	530,5	0,44
Plano Competitivo	4,35	1,28	4,50	0,98	583,5	0,90

Quadro 8 – Comparação entre Escalões de Formação Sub 14 e Sub 15 Futebol Masculino

Através da análise do Quadro 8, comparação das variáveis dependentes, Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 entre Jogadores da Selecção Sub 14 e Sub 15 Futebol Masculino verificamos a existência de diferenças significativas nas variáveis dependentes Competências Psicológicas Cognitivas “*Foco Atencional*” $p= 0,02$ (Sub 14 $\bar{x} = 5,80$; DP = 0,87/ Sub 15 $\bar{x} = 5,24$; DP = 1,07) e “*Refocalização da Atenção*” $p= 0,01$ (Sub 14 $\bar{x} = 4,59$; DP = 1,08/ Sub 15 $\bar{x} = 4,01$; DP = 0,91) , rejeitando-se a hipótese nula H_0 destas variáveis dependentes face à variável independente “*Escalão de Formação*” na Modalidade de Futebol.

4.2.2. Estudo II - Modalidade Futsal: comparação entre Escalões de Formação Seleções Sub 17 e Sub 21 Futsal Masculino

A verificação dos pressupostos de Homogeneidade e de Normalidade referente ao Estudo II encontra-se no Anexo III – Estudo II Selecção Sub 17 e Sub 21 Futsal Masculino. Através da análise do Teste de Shapiro – Wilk ($n < 30$, $spss\ n \leq 50$) (Maroco,

2003) poderemos concluir que não se verifica uma distribuição de tipo Normal, tendo que se recorrer a uma Técnica Não Paramétrica - Mann - Whitney para analisar a estatística inferencial do estudo.

	Sub 17 Futsal.		Sub 21 Futsal		Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
	\bar{x}	DP	\bar{x}	DP		
Estabelecimento Objectivos	5,80	0,80	5,83	0,73	537,5	0,92
Autoconfiança	5,95	0,69	5,71	0,83	450,0	0,24
Compromisso	5,78	0,84	5,93	0,93	504,5	0,61
Reacção Stress	5,13	0,87	4,94	1,27	519,0	0,74
Controlo Medo	5,41	0,86	4,81	1,16	383,5	0,05
Relaxamento	4,91	0,91	4,63	1,03	446,0	0,22
Activação	5,21	0,70	4,92	1,08	469,5	0,35
Foco Atencional	5,42	1,07	5,22	1,16	736,0	0,62
Refocalização Atenção	4,44	0,99	4,20	1,28	716,5	0,46
Visualização Mental	4,80	1,04	4,55	1,59	734,0	0,60
Treino Psicológico	5,07	0,93	5,13	0,98	1899,5	0,77
Plano Competitivo	4,69	1,13	4,96	0,94	1856,0	0,41

Quadro 9 – Comparação entre Escalões de Formação Sub 17 e Sub 21 Futsal Masculino

Através da análise do Quadro 9, verificamos que existe uma diferença significativa na comparação de Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 entre a Selecção Sub 17 e Sub 21 Futsal Masculino. A diferença verifica-se na variável dependente Competência Psicológica Psicossomática “*Controlo do Medo*” com $p = 0,05$ (Sub 17 $\bar{x} = 5,41$; DP = 0,86/ Sub 21 $\bar{x} = 4,81$; DP = 1,16) rejeita-se a hipótese nula H_0 face à variável independente “*Escalão de Formação*”.

4.2.3. Estudo II – Comparação entre Modalidade Futebol e Futsal: Selecção Sub 17 Futebol Feminino e Sub 17 Futsal Feminino

A verificação dos pressupostos de Homogeneidade e de Normalidade referente ao Estudo II encontra-se no Anexo III – Estudo II Selecção Sub 17 Futebol Feminino e Sub 17 Futsal Feminino. Através da análise do Teste de Shapiro – Wilk ($n < 30$, $spss\ n \leq 50$) (Marcoco, 2003) poderemos concluir que não se verifica uma distribuição de tipo Normal, tendo que se recorrer a uma Técnica Não Paramétrica - Mann - Whitney para analisar a estatística inferencial do estudo.

	Sub 17 Futebol F.		Sub 17 Futsal F.		Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
	\bar{x}	DP	\bar{x}	DP		
Estabelecimento Objectivos	5,24	0,87	5,51	0,87	400,0	0,09
Autoconfiança	5,56	0,87	5,83	0,76	443,0	0,24
Compromisso	5,56	0,79	5,88	0,78	392,5	0,07
Reacção Stress	4,37	1,05	4,67	1,04	409,5	0,11
Controlo Medo	4,94	1,15	5,37	0,92	418,5	0,14
Relaxamento	4,53	0,86	4,44	1,08	492,0	0,60
Activação	4,61	0,70	4,43	0,93	488,5	0,56
Foco Atencional	4,88	1,85	5,22	0,77	441,5	0,24
Refocalização Atenção	4,17	0,99	4,10	1,01	513,0	0,80
Visualização Mental	4,23	0,94	4,10	1,04	500,0	0,67
Treino Psicológico	4,66	0,98	4,62	1,03	504,5	0,71
Plano Competitivo	4,17	1,05	3,85	1,17	447,0	0,27

Quadro 10 – Comparação entre Modalidades Futebol e Futsal Sub 17 Feminino

Através da análise do Quadro 10, não verificamos diferenças significativas entre a Selecção Sub 17 Futebol Feminino e Sub 17 Futsal Feminino nas variáveis dependentes, Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 face à variável independente “Modalidade”.

4.3. Estudo III

Análise e Comparação das Competências Psicológicas de Jogadores das Selecções em função do Sexo (masculino e feminino).

H3: Existem diferenças significativas nas médias das Competências Psicológicas do OMSAT-3 dos Jogadores em função do Sexo.

De modo a garantir mais rigor no estudo analisamos e comparamos as Competências Psicológicas das seguintes Selecções tendo em conta o Sexo e Escalão de Formação.

4.3.1. Estudo III – Comparação entre Sexo Masculino e Feminino mesma Modalidade: Selecção Sub 17 Futsal Masculino e Sub 17 Futsal Feminino.

A verificação dos pressupostos de Homogeneidade e de Normalidade referente ao Estudo II encontra-se no Anexo IV – Estudo III Selecção Sub 17 Futsal Feminino e Sub 17 Futsal Masculino. Através da análise do Teste de Shapiro – Wilk ($n < 30$, spss $n \leq 50$) (Maroco, 2003) poderemos concluir que não se verifica uma distribuição de tipo Normal, tendo que se recorrer a uma Técnica Não Paramétrica - Mann - Whitney para analisar a estatística inferencial do estudo.

	Sub 17 Futsal Mas.		Sub 17 Futsal Fem.		Mann-Whitney U	Asymp. Sig. (2-tailed)
	\bar{x}	DP	\bar{x}	DP		
Estabelecimento Objectivos	5,80	0,80	5,51	0,87	543,0	0,16
Autoconfiança	5,95	0,69	5,83	0,76	622,0	0,56
Compromisso	5,78	0,84	5,88	0,78	621,5	0,56
Reacção Stress	5,13	0,87	4,67	1,04	538,5	0,14
Controlo Medo	5,41	0,86	5,37	0,92	659,5	0,86
Relaxamento	4,91	0,91	4,44	1,08	487,5	0,05
Activação	5,21	0,70	4,43	0,93	332,0	0,00
Foco Atencional	5,42	1,07	5,22	0,77	580,0	0,31
Refocalização Atenção	4,44	0,99	4,10	1,01	534,0	0,13
Visualização Mental	4,80	1,04	4,10	1,04	442,5	0,01
Treino Psicológico	5,07	0,93	4,62	1,03	477,5	0,03
Plano Competitivo	4,69	1,13	3,85	1,17	414,0	0,01

Quadro 11 – Comparação entre Sexos no mesmo Escalão de Formação e Modalidade Sub 17 Futsal

No Quadro 11 verificamos a existência de diferenças significativas em cinco das doze variáveis dependentes, Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 face a variável dependente “Sexo” tendo em conta o mesmo Escalão de Formação e a mesma Modalidade. Rejeitamos a hipótese nula H_0 nas seguintes Competências Psicológicas: nas Competências Psicológicas Psicossomáticas “Relaxamento” $p= 0,05$ (Masculino $\bar{x} = 4,91$ DP = 0,91/ Feminino $\bar{x} = 4,44$; DP = 1,08) e “Activação” $p= 0,00$ (Masculino $\bar{x} = 5,21$; DP = 0,70/ Feminino $\bar{x} = 4,43$; DP = 0,93) e nas Competências Psicológicas Cognitivas “Visualização Mental” $p= 0,01$ (Masculino $\bar{x} = 4,80$; DP = 1,04/ Feminino $\bar{x} = 4,10$; DP = 1,04) , “Treino Psicológico” $p= 0,03$ (Masculino $\bar{x} = 5,07$; DP = 0,93/ Feminino $\bar{x} = 4,62$; DP = 1,03) e “Plano Competitivo” $p= 0,01$ (Masculino $\bar{x} = 4,69$; DP = 1,13/ Feminino $\bar{x} = 3,85$; DP = 1,17).

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

5.1. Estudo I

Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 de Jogadores “Convocados” e “Não Convocados” das diferentes Selecções.

H1: Existem diferenças significativas nas médias das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 dos Jogadores “Convocados” e “Não Convocados”

Através dos resultados apresentados anteriormente, relativos ao Estudo I, verificamos a existência de diferenças significativas em algumas das variáveis dependentes das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 das Selecções Distritais em relação à variável independente “Convocado”.

As diferenças verificadas entre Jogadores “Convocados” e “Não Convocados” das Selecções foram: na Selecção Sub 15 Futebol Masculino nas Competências Psicológicas Psicossomáticas de “*Reacção ao Stress*” ($p = 0,02$ Convocados $\bar{x} = 5,56$; DP = 1,15/ Não Convocados $\bar{x} = 4,47$; DP = 1,40) e “*Controlo do Medo*” ($p = 0,01$ Convocados $\bar{x} = 5,64$; DP = 0,94/ Não Convocados $\bar{x} = 4,57$; S = 1,22) e a Competência Psicológica Cognitiva “*Refocalização da Atenção*” ($p = 0,01$ Convocados $\bar{x} = 4,39$; DP = 0,92/ Não Convocados $\bar{x} = 3,55$; DP = 0,66), na Selecção Sub 17 Futebol Feminino na Competência Psicológica Psicossomática “*Controlo do Medo*” ($p = 0,03$ Convocados $\bar{x} = 5,57$; DP = 0,94/ Não Convocados $\bar{x} = 4,71$; DP = 1,14) e na Selecção Sub 17 Futsal Masculino a Competência Psicológica Fundamental “*Compromisso*” ($p = 0,03$ Convocados $\bar{x} = 6,21$; DP = 0,37/ Não Convocados $\bar{x} = 5,66$; DP = 0,91).

Nas Competências Psicológicas referidas, a média dos valores dos Jogadores “Convocados” em comparação com a média dos Jogadores “Não Convocados” é mais elevada.

Este facto poderá vir ao encontro da importância atribuída à preparação psicológica por Deschamps e Júnior (2008), uma vez que ajuda a trabalhar o desenvolvimento

emocional do jogador , ajudando a enfrentar situações de Stress, otimizando o rendimento desportivo e desenvolver atributos psicológicos. Sendo a “*Reacção ao Stress*” a “*totalidade das reacções de adaptação orgânica, as quais objectivam a manutenção ou restabelecimento do equilíbrio interno e/ou externo*” (Levi, 1972, Selye, 1981, cit. Samulski, 2002, p.158), o “*Controlo do Medo*” o controlo de condições e sintomas (Samulski, 2002) e a “*Refocalização da Atenção*” a capacidade de controlar os processos de pensamento para se concentrar na tarefa de forma a ter uma actuação mais eficaz (Hernández, 2007) melhor deverá ser o “Perfil” do Jogador. Estas diferenças também poderão ser reforçadas com o nível competitivo como evidência o estudo de Mahl e Vasconcelos-Raposo (2007) em que os anos de experiência competitiva e o níveis competitivos influenciam positivamente as variáveis psicológicas.

O “*Compromisso é a força motivacional por trás da persistência*” (Fernandes, Correia e Abreu, 2009, p 197), sendo considerada uma das três competências fundamentais da EACP - OMSAT-3. Deste modo a diferença significativa encontrada ao nível desta Competência Psicológica poderá, de certa forma, ser reforçada com o estudo de Esculas e Mota (2005) em que os resultados indicam que a participação em actividades orientadas/ dirigidas aumenta por volta desta faixa etária mas que de seguida se regista o abandono, e com o estudo de Fernandes et al. (2009) em que a taxa de abandono da modalidade aumenta com a idade de entrada na modalidade.

5.2. Estudo II

Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 de Jogadores das Selecções em função do Escalão de Formação e da Modalidade de Futebol e de Futsal

H2: Existem diferenças significativas nas médias das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 dos Jogadores dos Escalões de Formação em função da Modalidade – Futebol e Futsal.

5.2.1. Estudo II -Modalidade Futebol: comparação entre Escalões de Formação Selecções Sub 14 e Sub 15 Futebol Masculino

Na comparação das variáveis dependentes, Competências Psicológicas do OMSAT-3, entre os Jogadores das Selecções Sub 14 e Sub 15 Futebol Masculino verificamos a existência de diferenças significativas nas variáveis dependentes nas Competências Cognitivas “*Foco Atencional*” com $p= 0,02$ (Sub 14 $\bar{x} = 5,80$; DP = 0,87/ Sub 15 $\bar{x} = 5,24$; DP = 1,07) e “*Refocalização da Atenção*” com $p= 0,01$ (Sub 14 $\bar{x} = 4,59$; DP = 1,08/ Sub 15 $\bar{x} = 4,01$; DP = 0,91).

Mahl e Vasconcelos-Raposo (2007) evidenciam no seu estudo que os anos de experiência competitiva e o níveis competitivos influenciam positivamente as variáveis psicológicas. No nosso estudo não verificamos esse facto ao nível das Competências Cognitivas “*Foco Atencional*” e “*Refocalização da Atenção*”, o que poderá estar relacionado com as alterações que são introduzidas todas as épocas ao nível técnico e estrutural das Equipas e dos seus Campeonatos, ajustando-se à definição dada por Castelo (2009) em que o “*Futebol é de natureza problemática e contextual, em que o desempenho motor dos jogadores está relacionado com a capacidade de resposta eficaz, através do apelo à capacidade de decisão e estratégica, às constantes modificações situacionais em que decorre o jogo*”.

O estudo de Hernández (2007) em que a maioria dos atletas desenvolvem técnicas para permanecerem concentrados, focalizando estímulos relevantes e diminuindo a atenção sobre estímulos irrelevantes, controlando os processos de pensamento para se concentrar na tarefa de forma a ter uma actuação mais eficaz poderá reforçar a importância de um Treino Psicológico para desenvolvimento mais precoce destas Competências Psicológicas Cognitivas.

5.2.2. Estudo II - Modalidade Futsal: Comparação entre Escalões de Formação Selecções Sub 17 e Sub 21 Futsal Masculino

Ao nível da comparação entre a Selecção Sub 17 e Sub 21 Futsal , variável independente *Escalão de Formação*” verificamos que existe uma diferença significativa na variável dependente Competência Psicológica Psicossomática “*Controlo do Medo*” com $p= 0,05$ (Sub 17 $\bar{x} = 5,41$; DP = 0,86/ Sub 21 $\bar{x} = 4,81$; DP = 1,16). Verificamos que os Jogadores da Selecção “*Escalão de Formação*” mais jovem possui média mais elevada, tal como se verifica na comparação anterior deste mesmo Estudo II, mas desta vez a diferença verifica-se numa Competência Psicológica Psicossomática.

Como aconteceu no Estudo I, com a variável independente “*Convocado*”, este facto poderá estar relacionado a preparação psicológica, considerada por Deschamps e Júnior (2008) como muito importante, uma vez que ajuda a trabalhar o desenvolvimento emocional do jogador , ajudando a enfrentar situações de Stress, optimizando o rendimento desportivo e desenvolver atributos psicológicos tal como “*Controlo do Medo*” o controlo de condições e sintomas (Samulski, 2002).

Também poderá estar relacionado com a popularidade da Modalidade “*Futsal*”, que através da seu desenvolvimento, potencializou a construção de mais infraestruturas assim como a formação de Técnicos especializados, favorecendo a optimização do rendimento dos jovens Jogadores e a prática da modalidade por Jogadores cada vez mais jovens que aguardam seguir o percurso dos seus “*Idolos*”.

Assim, quanto mais cedo se pratica a modalidade, os anos de experiência competitiva e o níveis competitivos influenciam positivamente as variáveis psicológicas Mahl e Vasconcelos-Raposo (2007).

5.2.3. Estudo II – Comparação entre Modalidade Futebol e Futsal: Selecção Sub 17 Futebol Feminino e Sub 17 Futsal Feminino

Neste estudo não foram verificadas diferenças significativas nas variáveis dependentes Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 e a variável independente “*Modalidade*”.

Este facto poderá ter origem na existência de jogadoras que praticam ambas as modalidades, uma vez que o Campeonato de Futebol Distrital Feminino ser constituído por poucas equipas leva a que nos treinos de observação estejam presentes muitas Jogadoras de Futsal, modalidade com maior número de praticantes no Distrito.

5.3. Estudo III

Análise e Comparação das Competências Psicológicas da EACP – OMSAT - 3 de Jogadores das Selecções em função do Sexo (masculino e feminino).

H3: Existem diferenças significativas nas médias das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 dos Jogadores em função do Sexo e Escalão de Formação.

De modo a garantir mais rigor no estudo analisamos e comparamos as Competências Psicológicas das seguintes Selecções tendo em conta o Sexo e Escalão de Formação.

5.3.1. Comparação entre Sexo Masculino e Feminino mesma Modalidade: Selecção Sub 17 Futsal Masculino e Sub 17 Futsal Feminino.

Na comparação das variáveis dependentes Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3, entre a Selecção sub 17 Futsal Feminino e Sub 17 Futsal Masculino, verificamos a existência de diferenças significativas face à variável “*Sexo*”, tendo em conta a mesma Modalidade e Escalão de Formação. Das doze variáveis dependentes cinco

registam diferenças significativas: nas Competências Psicológicas Psicossomáticas “*Relaxamento*” ($p= 0,05$ Masculino $\bar{x} = 4,91$; DP = 0,91/ Feminino $\bar{x} = 4,44$; DP = 1,08) e “*Activação*” ($p= 0,00$ Masculino $\bar{x} = 5,21$; DP = 0,70/ Feminino $\bar{x} = 4,43$; DP = 0,93) e nas Competências Psicológicas Cognitivas “*Visualização Mental*” ($p= 0,01$ Masculino $\bar{x} = 4,80$; DP = 1,04/ Feminino $\bar{x} = 4,10$; DP = 1,04) , “*Treino Psicológico*” ($p= 0,03$ Masculino $\bar{x} = 5,07$; DP = 0,93/ Feminino $\bar{x} = 4,62$; DP = 1,03) e “*Plano Competitivo*” ($p= 0,01$ Masculino $\bar{x} = 4,69$; DP = 1,13/ Feminino $\bar{x} = 3,85$; DP = 1,17).

A existência de diferenças significativas levanta questões ao nível da exigência da modalidade não ser similar ao nível da variável independente “*Sexo*”, ao contrário do que é evidenciado no estudo de Barquín e Garcia (2008) em que não existia diferenças psicológicas entre sexos.

Nas diferenças significativas verificadas os rapazes possuem médias mais elevadas ao nível das Competências Psicológicas Psicossomáticas e Cognitivas comparativamente com as raparigas. Este facto pode surgir do facto de existir Campeonatos mais “fortes” e “equilibrados” no Futsal Masculino que no Futsal Feminino, exigindo proporções diferentes no desenvolvimento de Competências Psicológicas.

Em relação às Competências Psicológicas Psicossomáticas “*Relaxamento*” e “*Activação*” estas Competências são semelhantes, uma vez que são importantes para o desempenho do atleta (Weinberg e Gould, 2007). Se o objectivo do “*Relaxamento*” é fornecer uma estratégia que permite ao indivíduo controlar o seu nível de “*Activação*” (Dosil, 2004), para controlar os níveis de activação o atleta deve ter consciência desses níveis durante os treinos e a competição, através da auto-monitorização e reconhecimento como os estados emocionais afectam a performance (Weinberg e Gould, 2007). Um bom grau de “*Activação*” leva ao plano da vivência, tornando mais nítidos na consciência os processos de percepção, bem como no plano comportamental, para a optimização da coordenação de sequências motoras (Salmuski, 2002). Logo se os rapazes possuem melhores Competências Psicológicas Psicossomáticas poderão ter uma maior predisposição para as Competências Psicológicas Cognitivas, facto que se verifica.

Assim, se as Competências Psicológicas Cognitivas possuem impacto sobre as Competências Psicológicas Psicossociais como verificamos, a Competência Psicológica

Cognitiva Visualização Mental, que é uma experiência idêntica à que os nossos sentidos nos proporcionam, mas sem estimulação externa (Gomes e Cruz, 2001), sendo uma boa ferramenta de aplicação de performance desportiva (Azevedo, Nunes, Jakubovic, Mourão, Silva e Silva, 2010) potencia as Competências anteriores. Este facto aumenta com Treino Psicológico, que pode ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo assim como a encontrar os estados psicológicos óptimos para render o máximo das suas potencialidades quer no treino quer na competição (Gomes e Cruz, 2001).

A diferença evidenciada ao nível da Competência Psicológica Cognitiva “*Planeamento Competitivo*”, em que é necessário adaptar às exigências da modalidade desportiva, sendo importante obter informação sobre a planificação da componente física (Dosil, 2004), resulta do facto da Modalidade estar melhor estruturada a nível de Campeonatos, logo, existe maior especialização no sexo masculino.

6. CONCLUSÃO

“(...) não há um único factor ou uma “fórmula mágica” que determina um grande desempenho. Existem sim muitos factores que contribuem para a performance a alto nível”.

(Corrêa, Alchieri, Duarte e Strey, 2002, p.454).

Através do nosso estudo verificamos que a Escala de Avaliação de Competências Psicológicas EACP- OMSAT-3 é importante para avaliar as Competências Psicológicas dos indivíduos, independentemente da Modalidade, Escalão de Formação ou Sexo. É por esse motivo uma importante ferramenta de aplicação na preparação de todo o Treino Psicológico, como refere Hammermeister, Pickering e Ohlson (2009), melhorando as restantes Competências Psicológicas optimizado o desempenho do Jogadores e das suas Selecções.

Como existe necessidade da prática regular e aperfeiçoamento da componente física, para o desenvolvimento da excelência desportiva, os Jogadores e respectivos Técnicos, nos seus campeonatos, deverão atribuir um espaço de tempo do plano de Treino para desenvolver e refinar a componente psicológica, pois a aprendizagem de competências psicológicas deve progredir de práticas e simulações de competições reais (Weinberg e Gould, 2007).

Deste modo, tal como refere Llames (1999), o treino integrado das Competências Psicológicas com as restantes componentes do treino, recorrendo a um planeamento competitivo, pode proporcionar progressos na prática das modalidades desportivas, no caso do nosso estudo Futebol e Futsal.

Através da análise do Estudo I poderemos delinear o “*Perfil*” de Jogador de Selecção, uma vez que neste estudo existe a separação entre os Jogadores “*Convocados*”, que estiveram presentes nos Torneios e os Jogadores “*Não Convocados*”, que só estiveram nos treinos de observação e aperfeiçoamento. Tendo em conta as diferenças significativas encontradas, Competências Psicológicas Fundamentais “*Compromisso*”, Competências Psicológicas Psicossomáticas “*Reacção ao Stress*” e “*Controlo do Medo*” e Competência

Psicológica Cognitiva “Refocalização da Atenção” e a verificação da análise descritiva das medidas de tendência central e dispersão, o “*Perfil*” do Jogador de Seleção é, no geral, independentemente da modalidade, sexo e escalão de formação, de um Jogador com valores médios em todas as suas Competências Psicológicas avaliadas, evidenciando-se as médias mais elevadas nas Competências Psicológicas Fundamentais. Contudo para verificar as pequenas diferenças que formam o “*Perfil*” do Jogador de Seleção, deveríamos, de seguida, num momento oportuno, com recurso ao método qualitativo entrevistar os jogadores e os treinadores para analisar os valores encontrados. O facto de o “*Perfil*” de Jogador ao nível das Competências Psicológicas no Desporto não ser “relevante” poderá ser resultado da diferença da “real” importância atribuída à componente de Treino Psicológico e as restantes componentes do Treino.

Com o estudo II podemos concluir que o que diferencia os Escalões de Formação são as Competências Psicológicas Psicossomática “Controlo do Medo” e as Competências Psicológicas Cognitivas “Foco Atencional” e “Refocalização da Atenção, o que indica o Treino Psicológico quando utilizado precocemente favorece o desenvolvimento das competências psicológicas dos jovens (Deschamps e Júnior, 2008). Quanto à Modalidade não verificamos diferenças em qualquer uma das Competências Psicológicas analisadas.

No estudo III o que distingue os jogadores das jogadoras são as Competências Psicológicas Psicossomáticas “Relaxamento” e “Activação” e as Competências Psicológicas Cognitivas “Visualização Mental”, “Treino Psicológico” e “Plano Competitivo” o que pode indicar maior controlo emocional no rendimento por parte dos rapazes (Deschamps e Junior, 2008) assim como as diferenças que se encontram ao nível da organização dos campeonatos distritais, assim como a organização do trabalho realizado ao nível do Treino Psicológico.

Tal como concluiu Violas (2009) o treino mental não é sistemático, sendo importante promovê-lo para aperfeiçoar técnica e desportivamente os atletas, não devendo ser só lembrada em momentos de emergência (Deschamps e Júnior, 2008).

7. LIMITAÇÕES DO ESTUDO E RECOMENDAÇÕES PARA FUTURAS INVESTIGAÇÕES

A construção deste estudo teve em conta o momento da integração do Autor no grupo Técnico da Associação, em estudo. Sendo o objectivo do estudo a análise das Competências Psicológicas da EACP - OMSAT-3 nas Selecções, acompanhadas pelo Autor, não foram analisadas outras questões que, em situações futuras, poderão aumentar a qualidade de um estudo idêntico. De seguida apresentamos algumas limitações do estudo e algumas recomendações para próximos projectos.

A observação e acompanhamento dos Jogadores nas suas Selecções é importante, contudo os poucos treinos que existem limitam essa mesma observação, tornando o processo de análise e posterior desenvolvimento de Competências Psicológicas muito reduzido e limitado, quase impossível de se realizar. Assim será importante promover junto dos Técnicos acções (in) formativas de forma a estabelecer as Competências Psicológicas Fundamentais para o melhor desempenho dos seus Jogadores, e para uma implementação possível nos seus clubes.

A integração do Treino Psicológico numa Selecção, pelos módulos como funciona, é limitada, sendo fundamental dotar os Técnicos/ Treinadores de ferramentas ou de proposta de intervenção para aplicar em situações de treino integrado. Os poucos treinos que existem exigem ao máximo o trabalho das restantes componentes Físicas, Técnicas e Téticas, e só depois a Psicológica, que aos poucos, é lhe reconhecida a sua importância.

O facto de o Distrito ao qual a Associação em estudo pertence ser extenso provoca muitas das vezes um “transtorno” na observação, optando os Técnicos pelos Jogadores das equipas melhor qualificadas, perdendo-se nos primeiros treinos de captação dados importantes para comparação das Competências Psicológicas, assim como a construção de um possível “perfil” de candidato Jogador de Selecção.

No futuro, em estudos idênticos, com a obtenção dos resultados, poderemos promover e desenvolver um programa adequado ao desenvolvimento de Competências Psicológicas, de forma a proporcionar um melhor desenvolvimento pessoal e desportivo

dos jogadores, e por conseguinte dos seus grupos de trabalho, tornando as Selecções muito mais competitivas e vencedoras de torneios.

Será também importante aprofundar neste tipo de estudo o nível competitivo de cada atleta (Campeonato: Nacional ou Divisão Distrital) assim como a sua função/ posição em campo (Futebol: Guarda – Redes, Defesa, Médio e Avançado/ Futsal: Guarda- Redes, Fixo, Ala e Pivot) para melhor compreender o tipo de Competências Psicológicas e a sua modelação às exigências que poderão estar ou não associadas à competição e função.

Realizar em paralelo um estudo qualitativo com recurso a entrevistas individuais aos jogadores e treinadores para apurar as competências psicológicas que consideram mais importantes para a sua modalidade e para o seu desenvolvimento desportivo.

Outro aspecto importante deverá ser a avaliação e análise do momento em que existe o “pico” de desenvolvimento de Competências Psicológicas do Jogador na prática da sua modalidade desportiva .

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Azevedo, P., Nunes, R., Jakubovic, B., Mourão, J., Silva, A. e Silva, V. (2010). A influência da imagética motora na performance esportiva de atletas de futsal. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital*, 14.

Barquín, R. e García, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3 (2), 183-200.

Becker Jr, B. e Samulski, D. (2002). *Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte* (2ª ed). Porto Alegre: Freevale.

Castelo, J. e Matos, L. (2009) *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e Contextos, 24.

Corrêa, D., Alchieri, J., Duarte, L. e Strey, M. (2002). Excelência na Produtividade: A Performance dos Jogadores de Futebol Profissional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15 (2), 447-460.

Craciun, M., Dobosi, S. e Rusu, F. (2009). Confirmatory Factor Analysis of the Ottawa Mental Skill Assessment Tool (OMSAT – 3*) – Romanian Version. *European Journal of Physical & Health Education*, 2 (1), 87-96.

Declaração de Helsinki (2008) *WORLD MEDICAL ASSOCIATION DECLARATION OF HELSINKI* [Versão Electrónica]. Acedido em 21 de Dezembro de 2011, em: <http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/17c.pdf>

Deschamps, S. e Júnior, D. (2008). Treinamiento psicológico e a sua influência nos estados de humor e desempenho técnico de atletas de basquetebol. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3 (2), 169-182.

Dias, C., Cruz, J. e Fonseca, A. (2009). Emoções, stress, ansiedade e coping. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9 (1), 9-23.

Dominikus, F., Fauzee, M., Abdullah, M., Meesin, C. e Choosakul, C. (2009). Relationship between Mental Skill and Anxiety. Interpretation in Secondary School Hockey Athletes. *European Journal of Social Sciences*, 9 (4), 651-658.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill/ Interamericana de España.

Durand-Bush, N., Salmela, J., e Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3*). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.

- Esculcas, C. e Mota, J. (2005). Actividade física e praticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5 (1), 69-76.
- Fernandes, N., Correia, A. e Abreu, A. (2009). Abandono no andebol na Região Autónoma da Madeira. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9 (2), 196-205.
- Ferreira, M., Netto, D., Oliveira, S. e Coelho, R. (2008). A relação entre a ansiedade e a autoconfiança em jogadores de futsal. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital*, 12.
- Giddens, A. (2004). *Sociologia* (4ªed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Gomes, A. e Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 16 (3), 35-40.
- Hammermeister, J., Pickering, M. e Ohlson, C. (2009). Teaching Mental Skills for Self – Esteem Enhancement in a Military Healthcare Setting. *Journal of Instructional Psychology*, 36 (3), 203- 209.
- Hernández, J. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 61-68.
- Llames, R. (1999). Selección de jóvenes deportistas en fútbol. *Revista Psicología del Deporte*, 8 (2), 249-258.
- Mahl, A. e Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (1), 80-91.
- Maroco, J. (2003). *Análise Estatística – com utilização do SPSS* (2ªed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Pestana, M. e Gageiro, J. (2000). *Análise de dados para ciências sociais – a complementaridade do SPSS* (2ªed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Porém, R., Almeida, P. e Cruz, J. (2001). Um programa de treino de formulação de objectivos no futebol: Desenvolvimento, implementação e avaliação. *Análise Psicológica*, 1 (19), 27-36.
- Ré, A., De Rose Jr., D., Böhme, M. (2004). Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 12 (4), 83-87.
- Rodrigues, A., Lázaro, J., Fernandes, H. e Vasconcelos – Raposo, J. (2009). Caracterização dos níveis de negativismo, activação, autoconfiança e orientações motivacionais de alpinistas. *Motricidade*, 5 (2), 63-86.
- Samulski, D. (2002) *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Editora Manole.

- Segato, L., Brandt, R., Liz, C., Vasconcellos, D. e Andrade, A. (2010). Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição. *Motricidade*, 6 (3), 53-62.
- Silva, C., Borrego, C., Moutão, J., Cid, L., Timóteo, P. e Dias, F.(2008) Tradução e adaptação da escala de avaliação de competências psicológicas (OMSAT-3) – Versão Preliminar. *In actas do II Congresso da Sociedade Iberoamericana de Psicologia del Deporte*, Torrelavega, Espanha
- Sousa, C., Viladrich, C., Gouveia, M., Torregrosa, M. e Cruz, J. (2008). Estrutura interna da versão portuguesa do Sport Commitment Questionnaire (SCQ) e Funcionamento Diferencial dos Itens (DIF) com a versão espanhola. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8 (1), 22-33.
- Vasconcelos – Raposo, J., Coelho, E., Mahl, A. e Fernandes, H. (2007). Intensidade e negativismo e autoconfiança em jogadores de futebol profissionais brasileiros. *Motricidade*, 3 (3), 7-15.
- Violas, C. (2009). Competências Psicológicas no Futebol de Alta Competição: um estudo comparativo entre equipas de Sucesso e Insucesso. *Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa*. Porto.
- Weinberg, R. e Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4ªed). Champaign: Human Kinetics.
- Zafra, A., Toro, E., Montero, F. e Álvarez, M. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol base de elite: percepción de aplicabilidad e índices de satisfacción. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3 (1), 31-47.

9. ANEXOS

9.1. Anexo I- Escala de Avaliação de Competências Psicológicas OMSAT-3

Escola Superior de Desporto de Rio Maior
Laboratório de Investigação no Desporto - Psicologia

Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT 3 – EACP)

Código: _____

(Tradução e Adaptação- Carlos Silva, Filipa Dias e Patrício Timóteo -ESDRM)

Nome: _____	Idade: _____
Habilitações Literárias: _____	Sexo: _____
Modalidade: _____	Nível Competitivo: _____
Tempo de prática (anos): _____	Data: ____/____/____
Tempo treino semanal (horas): _____	
Obs: _____	

Instruções

As afirmações seguintes descrevem reacções a situações no desporto. Gostaríamos de saber como se sente geralmente em relação ao desporto e à competição. Leia cada afirmação e marque o número que indica o quanto concorda ou discorda com cada afirmação na escala, sabendo que:

1-	2-	3-	4 -	5-	6 –	7 –
Discordo Totalmente	Discordo	Discordo em parte	Não concordo nem discordo	Concordo em parte	Concordo	Concordo totalmente

Não existem respostas certas ou erradas; responda simplesmente com o máximo de sinceridade. Não perca muito tempo em cada uma das respostas. Lembre-se: escolha o número que descreve as performances como se sente geralmente, assinalando-o com uma cruz.

	OMSAT-3	1	2	3	4	5	6	7
1	Estabeleço objectivos de treino diários.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Acredito que posso ter sucesso no meu desporto apesar dos obstáculos que encontrar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Tenho facilidade em relaxar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Existem algumas coisas no meu desporto que são potencialmente perigosas e das quais eu tenho receio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Quando estou cansado no treino consigo aumentar o meu nível de energia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Sinto problemas de desempenho porque sou muito nervoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Estou determinado a nunca desistir no meu desporto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Durante competições importantes eu perco a concentração.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Eu tenho facilidade em criar imagens mentais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Eu estabeleço objectivos difíceis mas alcançáveis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Eu planeio um conjunto de coisas para fazer antes de cada competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Eu actuo com confiança mesmo em situações desportivas difíceis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Eu pratico mentalmente o meu desporto todos os dias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	O meu corpo fica desnecessariamente tenso em competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Durante o treino diário perco a concentração.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Eu sinto dificuldade em treinar devido ao medo envolvido no meu desporto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Estou determinado em ser um atleta de excelência.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Eu tenho facilidade em modificar as imagens na minha mente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Consigo conscientemente diminuir a tensão nos meus músculos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Consigo aumentar o meu nível de energia quando estou demasiado relaxado em competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Eu pratico mentalmente o meu desporto com vista ao máximo desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Quando estou em competição, os erros levam muitas vezes a outros erros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Eu estabeleço objectivos para melhorar diariamente aspectos do meu desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Tenho medo de perder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Eu planeio uma série de coisas para pensar antes de uma competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Tenho imagens mentais nítidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Tenho dificuldade em retomar o controlo depois de ficar perturbado durante um desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Acredito que tenho capacidade pessoal para alcançar os meus objectivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Eu tenho facilidade em relaxar rapidamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Estou disposto a sacrificar a maioria das outras coisas para atingir a excelência no meu desporto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Em determinadas situações de treino, tenho dificuldade em concentrar-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Em competição, muito público põe-me nervoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Durante a visualização mental consigo sentir os movimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Durante a competição, tenho dificuldade em abstrair-me de um acontecimento inesperado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	O meu treino mental é planeado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Tenho melhor desempenho no treino do que na competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Consigo facilmente activar-me a um nível óptimo para o meu desempenho estar ao melhor nível.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Tenho dificuldade em manter-me concentrado durante toda a competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Sinto-me mais empenhado em melhorar no meu desporto do que em qualquer outra coisa da minha vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Planeio um conjunto de coisas para fazer durante a competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Os meus objectivos levam-me a trabalhar mais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Eu consigo relaxar eficazmente durante momentos críticos da competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Durante o treino, tenho dificuldade em controlar as coisas à minha volta de modo a reduzir os meus medos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	Penso muito nos meus erros durante o treino.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Treino-me mentalmente para situações críticas na competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	Se eu estiver “apático” posso facilmente activar-me antes da competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	Tenho um plano que inclui determinadas palavras-chave que digo para mim próprio numa competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	Estou confiante na maioria dos aspectos do meu desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9.2. Anexo II- Estudo I

		Tests of Normality						
Escalão		Finalistas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sub 14	Estabelecimento Objectivos	Finalistas	,196	18	,066	,900	18	,057
		Não finalistas	,272	18	,001	,855	18	,010
Futebol Masculino	Autoconfiança	Finalistas	,208	18	,039	,917	18	,116
		Não finalistas	,191	18	,081	,898	18	,053
	Compromisso	Finalistas	,186	18	,102	,880	18	,026
		Não finalistas	,124	18	,200*	,927	18	,171
	Reacção Stress	Finalistas	,270	18	,001	,891	18	,041
		Não finalistas	,154	18	,200*	,898	18	,052
	Controlo Medo	Finalistas	,111	18	,200*	,989	18	,998
		Não finalistas	,145	18	,200*	,948	18	,400
	Relaxamento	Finalistas	,161	18	,200*	,958	18	,555
		Não finalistas	,149	18	,200*	,896	18	,049
	Activação	Finalistas	,199	18	,057	,893	18	,043
		Não finalistas	,148	18	,200*	,922	18	,139
	Foco Atencional	Finalistas	,213	18	,030	,911	18	,091
		Não finalistas	,149	18	,200*	,921	18	,133
	Refocalização Atenção	Finalistas	,154	18	,200*	,965	18	,706
		Não finalistas	,153	18	,200*	,965	18	,692
	Visualização Mental	Finalistas	,178	18	,136	,894	18	,045
		Não finalistas	,137	18	,200*	,961	18	,614
	Treino Psicológico	Finalistas	,151	18	,200*	,940	18	,292
		Não finalistas	,115	18	,200*	,941	18	,299
	Plano Competitivo	Finalistas	,146	18	,200*	,954	18	,498
		Não finalistas	,158	18	,200*	,890	18	,039
Sub 15	Estabelecimento Objectivos	Finalistas	,146	18	,200*	,937	18	,257
		Não finalistas	,112	15	,200*	,934	15	,308
Futebol Masculino	Autoconfiança	Finalistas	,134	18	,200*	,953	18	,471
		Não finalistas	,183	15	,191	,943	15	,423
	Compromisso	Finalistas	,164	18	,200*	,862	18	,013
		Não finalistas	,120	15	,200*	,932	15	,294
	Reacção Stress	Finalistas	,183	18	,115	,888	18	,036
		Não finalistas	,153	15	,200*	,912	15	,146

	ControloMedo	Finalistas	,226	18	,016	,883	18	,029
		Não finalistas	,136	15	,200*	,986	15	,995
	Relaxamento	Finalistas	,140	18	,200*	,975	18	,889
		Não finalistas	,155	15	,200*	,914	15	,155
	Activação	Finalistas	,099	18	,200*	,965	18	,698
		Não finalistas	,177	15	,200*	,936	15	,339
	FocoAtencional	Finalistas	,110	18	,200*	,963	18	,651
		Não finalistas	,183	15	,188	,937	15	,345
	RefocalizaçãoAtenção	Finalistas	,171	18	,174	,940	18	,294
		Não finalistas	,197	15	,122	,952	15	,556
	VisualizaçãoMental	Finalistas	,149	18	,200*	,939	18	,276
		Não finalistas	,199	15	,114	,868	15	,032
	TreinoPsicológico	Finalistas	,174	18	,159	,905	18	,070
		Não finalistas	,139	15	,200*	,973	15	,899
	PlanoCompetitivo	Finalistas	,146	18	,200*	,921	18	,136
		Não finalistas	,196	15	,127	,942	15	,410
Sub 17	EstabelecimentoObjectivos	Finalistas	,257	11	,041	,925	11	,364
Futebol		Não finalistas	,115	30	,200*	,972	30	,601
Feminino	Autoconfiança	Finalistas	,200	11	,200*	,897	11	,171
		Não finalistas	,117	30	,200*	,949	30	,155
	Compromisso	Finalistas	,189	11	,200*	,907	11	,224
		Não finalistas	,161	30	,046	,948	30	,145
	ReacçãoStress	Finalistas	,214	11	,170	,917	11	,297
		Não finalistas	,136	30	,163	,962	30	,357
	ControloMedo	Finalistas	,213	11	,173	,886	11	,124
		Não finalistas	,099	30	,200*	,986	30	,955
	Relaxamento	Finalistas	,131	11	,200*	,982	11	,975
		Não finalistas	,145	30	,110	,972	30	,599
	Activação	Finalistas	,312	11	,004	,887	11	,129
		Não finalistas	,135	30	,175	,979	30	,788
	FocoAtencional	Finalistas	,243	11	,070	,852	11	,045
		Não finalistas	,118	30	,200*	,966	30	,445
	RefocalizaçãoAtenção	Finalistas	,225	11	,126	,824	11	,020
		Não finalistas	,131	30	,200*	,947	30	,141
	VisualizaçãoMental	Finalistas	,172	11	,200*	,953	11	,686
		Não finalistas	,122	30	,200*	,944	30	,114
	TreinoPsicológico	Finalistas	,169	11	,200*	,932	11	,427
		Não finalistas	,111	30	,200*	,965	30	,406
	PlanoCompetitivo	Finalistas	,218	11	,151	,942	11	,544

		Não finalistas	,174	30	,021	,937	30	,077
Sub 17	Estabelecimento Objectivos	Finalistas	,185	12	,200*	,959	12	,765
Futsal		Não finalistas	,142	40	,041	,944	40	,048
Masculino	Autoconfiança	Finalistas	,174	12	,200*	,917	12	,263
		Não finalistas	,128	40	,099	,960	40	,171
	Compromisso	Finalistas	,205	12	,176	,922	12	,299
		Não finalistas	,132	40	,079	,951	40	,082
	Reacção Stress	Finalistas	,234	12	,067	,938	12	,475
		Não finalistas	,111	40	,200*	,962	40	,197
	Controlo Medo	Finalistas	,253	12	,033	,918	12	,272
		Não finalistas	,104	40	,200*	,967	40	,292
	Relaxamento	Finalistas	,144	12	,200*	,953	12	,678
		Não finalistas	,103	40	,200*	,979	40	,659
	Activação	Finalistas	,181	12	,200*	,945	12	,568
		Não finalistas	,108	40	,200*	,960	40	,168
	Foco Atencional	Finalistas	,224	12	,098	,904	12	,176
		Não finalistas	,102	40	,200*	,962	40	,189
	Refocalização Atenção	Finalistas	,191	12	,200*	,924	12	,318
		Não finalistas	,117	40	,179	,973	40	,441
	Visualização Mental	Finalistas	,132	12	,200*	,955	12	,715
		Não finalistas	,123	40	,129	,971	40	,376
	Treino Psicológico	Finalistas	,236	12	,063	,876	12	,077
		Não finalistas	,142	40	,042	,949	40	,072
Plano Competitivo	Finalistas	,243	12	,049	,892	12	,124	
	Não finalistas	,096	40	,200*	,973	40	,460	
Sub 17	Estabelecimento Objectivos	Finalistas	,280	11	,016	,798	11	,009
Futsal		Não finalistas	,212	15	,068	,892	15	,073
Feminino	Autoconfiança	Finalistas	,219	11	,146	,925	11	,361
		Não finalistas	,177	15	,200*	,912	15	,146
	Compromisso	Finalistas	,226	11	,123	,887	11	,126
		Não finalistas	,239	15	,021	,885	15	,056
	Reacção Stress	Finalistas	,207	11	,200*	,796	11	,008
		Não finalistas	,215	15	,060	,857	15	,022
	Controlo Medo	Finalistas	,116	11	,200*	,986	11	,990
		Não finalistas	,186	15	,170	,900	15	,095
	Relaxamento	Finalistas	,165	11	,200*	,900	11	,185
		Não finalistas	,113	15	,200*	,953	15	,579
	Activação	Finalistas	,219	11	,146	,902	11	,195
		Não finalistas	,211	15	,070	,932	15	,294

	FocoAtencional	Finalistas	,210	11	,190	,904	11	,204
		Não finalistas	,165	15	,200*	,969	15	,843
	RefocalizaçãoAtenção	Finalistas	,189	11	,200*	,901	11	,190
		Não finalistas	,129	15	,200*	,961	15	,710
	VisualizaçãoMental	Finalistas	,280	11	,016	,891	11	,144
		Não finalistas	,107	15	,200*	,986	15	,995
	TreinoPsicológico	Finalistas	,254	11	,046	,823	11	,019
		Não finalistas	,191	15	,148	,955	15	,603
	PlanoCompetitivo	Finalistas	,192	11	,200*	,966	11	,840
		Não finalistas	,089	15	,200*	,976	15	,933
Sub 21	EstabelecimentoObjectivos	Finalistas	,239	12	,056	,926	12	,344
Futsal		Não finalistas	,151	9	,200*	,975	9	,932
Masculino	Autoconfiança	Finalistas	,130	12	,200*	,942	12	,525
		Não finalistas	,252	9	,103	,897	9	,236
	Compromisso	Finalistas	,169	12	,200*	,913	12	,231
		Não finalistas	,280	9	,040	,829	9	,044
	ReacçãoStress	Finalistas	,136	12	,200*	,959	12	,765
		Não finalistas	,159	9	,200*	,964	9	,839
	ControloMedo	Finalistas	,138	12	,200*	,949	12	,620
		Não finalistas	,149	9	,200*	,983	9	,978
	Relaxamento	Finalistas	,151	12	,200*	,969	12	,895
		Não finalistas	,146	9	,200*	,959	9	,785
	Activação	Finalistas	,164	12	,200*	,929	12	,367
		Não finalistas	,198	9	,200*	,967	9	,865
	FocoAtencional	Finalistas	,150	12	,200*	,968	12	,888
		Não finalistas	,268	9	,061	,896	9	,229
	RefocalizaçãoAtenção	Finalistas	,178	12	,200*	,946	12	,580
		Não finalistas	,181	9	,200*	,967	9	,866
	VisualizaçãoMental	Finalistas	,112	12	,200*	,956	12	,726
		Não finalistas	,139	9	,200*	,953	9	,718
	TreinoPsicológico	Finalistas	,173	12	,200*	,916	12	,254
		Não finalistas	,181	9	,200*	,889	9	,195
	PlanoCompetitivo	Finalistas	,148	12	,200*	,937	12	,466
		Não finalistas	,200	9	,200*	,818	9	,033

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Test of Homogeneity of Variance

Escalão			Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Sub 14 Futebol Masculino	EstabelecimentoObjectivos	Based on Mean	,690	1	34	,412
	Autoconfiança	Based on Mean	,323	1	34	,573
	Compromisso	Based on Mean	1,188	1	34	,283
	ReacçãoStress	Based on Mean	2,110	1	34	,155
	ControloMedo	Based on Mean	1,984	1	34	,168
	Relaxamento	Based on Mean	,441	1	34	,511
	Activação	Based on Mean	,994	1	34	,326
	FocoAtencional	Based on Mean	,000	1	34	,993
	RefocalizaçãoAtenção	Based on Mean	3,423	1	34	,073
	VisualizaçãoMental	Based on Mean	,037	1	34	,848
	TreinoPsicológico	Based on Mean	1,384	1	34	,248
	PlanoCompetitivo	Based on Mean	,105	1	34	,748
Sub 15 Futebol Masculino	EstabelecimentoObjectivos	Based on Mean	,195	1	31	,662
	Autoconfiança	Based on Mean	,456	1	31	,505
	Compromisso	Based on Mean	,075	1	31	,787
	ReacçãoStress	Based on Mean	,938	1	31	,340
	ControloMedo	Based on Mean	1,164	1	31	,289
	Relaxamento	Based on Mean	,796	1	31	,379
	Activação	Based on Mean	,078	1	31	,782
	FocoAtencional	Based on Mean	,001	1	31	,981
	RefocalizaçãoAtenção	Based on Mean	1,230	1	31	,276
	VisualizaçãoMental	Based on Mean	,566	1	31	,457
	TreinoPsicológico	Based on Mean	,193	1	31	,663
	PlanoCompetitivo	Based on Mean	,484	1	31	,492
Sub 17 Futebol Feminino	EstabelecimentoObjectivos	Based on Mean	1,122	1	39	,296
	Autoconfiança	Based on Mean	1,151	1	39	,290
	Compromisso	Based on Mean	,031	1	39	,861
	ReacçãoStress	Based on Mean	2,228	1	39	,144
	ControloMedo	Based on Mean	,971	1	39	,330
	Relaxamento	Based on Mean	,025	1	39	,876
	Activação	Based on Mean	3,021	1	39	,090
	FocoAtencional	Based on Mean	,811	1	39	,373
	RefocalizaçãoAtenção	Based on Mean	4,053	1	39	,051
	VisualizaçãoMental	Based on Mean	,013	1	39	,910
	TreinoPsicológico	Based on Mean	,050	1	39	,823
	PlanoCompetitivo	Based on Mean	,049	1	39	,826

Sub 17	EstabelecimentoObjectivos	Based on Mean	6,855	1	50	,012
Futsal	Autoconfiança	Based on Mean	,377	1	50	,542
Masculino	Compromisso	Based on Mean	6,784	1	50	,012
	ReacçãoStress	Based on Mean	,443	1	50	,509
	ControloMedo	Based on Mean	,139	1	50	,711
	Relaxamento	Based on Mean	,949	1	50	,335
	Activação	Based on Mean	1,220	1	50	,275
	FocoAtencional	Based on Mean	,677	1	50	,415
	RefocalizaçãoAtenção	Based on Mean	,144	1	50	,706
	VisualizaçãoMental	Based on Mean	,342	1	50	,561
	TreinoPsicológico	Based on Mean	3,806	1	50	,057
	PlanoCompetitivo	Based on Mean	,874	1	50	,354
	Sub 17	EstabelecimentoObjectivos	Based on Mean	,012	1	24
Futsal	Autoconfiança	Based on Mean	9,250	1	24	,006
Feminino	Compromisso	Based on Mean	1,969	1	24	,173
	ReacçãoStress	Based on Mean	,107	1	24	,746
	ControloMedo	Based on Mean	,474	1	24	,498
	Relaxamento	Based on Mean	1,658	1	24	,210
	Activação	Based on Mean	,979	1	24	,332
	FocoAtencional	Based on Mean	4,049	1	24	,056
	RefocalizaçãoAtenção	Based on Mean	1,196	1	24	,285
	VisualizaçãoMental	Based on Mean	,043	1	24	,837
	TreinoPsicológico	Based on Mean	2,204	1	24	,151
	PlanoCompetitivo	Based on Mean	2,388	1	24	,135
	Sub 21	EstabelecimentoObjectivos	Based on Mean	,029	1	19
Futsal	Autoconfiança	Based on Mean	,518	1	19	,480
Masculino	Compromisso	Based on Mean	,785	1	19	,387
	ReacçãoStress	Based on Mean	,210	1	19	,652
	ControloMedo	Based on Mean	1,353	1	19	,259
	Relaxamento	Based on Mean	,004	1	19	,952
	Activação	Based on Mean	8,042	1	19	,011
	FocoAtencional	Based on Mean	,139	1	19	,713
	RefocalizaçãoAtenção	Based on Mean	,162	1	19	,692
	VisualizaçãoMental	Based on Mean	1,683	1	19	,210
	TreinoPsicológico	Based on Mean	,636	1	19	,435
	PlanoCompetitivo	Based on Mean	1,320	1	19	,265

9.3. Anexo III- Estudo II

9.3.1. Estudo II- Selecção Sub 14 e Sub 15 Futebol Masculino

Tests of Normality

Modalidade	Escalão	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Futebol	Estabeleciment	Sub 14 Futebol Masculino	,240	36	,000	,891	36	,002
	oObjectivos	Sub 15 Futebol Masculino	,117	33	,200 [*]	,956	33	,199
Autoconfiança	Sub 14 Futebol Masculino	,178	36	,006	,913	36	,008	
	Sub 15 Futebol Masculino	,118	33	,200 [*]	,956	33	,202	
Compromisso	Sub 14 Futebol Masculino	,150	36	,039	,911	36	,007	
	Sub 15 Futebol Masculino	,142	33	,088	,915	33	,014	
ReacçãoStress	Sub 14 Futebol Masculino	,123	36	,189	,950	36	,103	
	Sub 15 Futebol Masculino	,141	33	,093	,919	33	,017	
ControloMedo	Sub 14 Futebol Masculino	,083	36	,200 [*]	,978	36	,688	
	Sub 15 Futebol Masculino	,112	33	,200 [*]	,958	33	,232	
Relaxamento	Sub 14 Futebol Masculino	,093	36	,200 [*]	,975	36	,568	
	Sub 15 Futebol Masculino	,124	33	,200 [*]	,958	33	,232	
Activação	Sub 14 Futebol Masculino	,128	36	,146	,935	36	,036	
	Sub 15 Futebol Masculino	,104	33	,200 [*]	,970	33	,490	
FocoAtencional	Sub 14 Futebol Masculino	,172	36	,009	,939	36	,047	
	Sub 15 Futebol Masculino	,109	33	,200 [*]	,971	33	,521	
RefocalizaçãoA tenção	Sub 14 Futebol Masculino	,098	36	,200 [*]	,974	36	,529	
	Sub 15 Futebol Masculino	,152	33	,051	,949	33	,128	
VisualizaçãoMe ntal	Sub 14 Futebol Masculino	,136	36	,090	,932	36	,029	
	Sub 15 Futebol Masculino	,174	33	,012	,912	33	,011	
TreinoPsicológi co	Sub 14 Futebol Masculino	,102	36	,200 [*]	,964	36	,285	
	Sub 15 Futebol Masculino	,161	33	,029	,950	33	,133	
PlanoCompetiti vo	Sub 14 Futebol Masculino	,122	36	,194	,925	36	,018	
	Sub 15 Futebol Masculino	,171	33	,015	,926	33	,028	

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Test of Homogeneity of Variance

Modalidade		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Futebol	Estabelecimento Objectivos	Based on Mean	1,004	1	67	,320
	Autoconfiança	Based on Mean	2,235	1	67	,140
	Compromisso	Based on Mean	2,935	1	67	,091
	Reacção Stress	Based on Mean	6,382	1	67	,014
	Controlo Medo	Based on Mean	2,172	1	67	,145
	Relaxamento	Based on Mean	,098	1	67	,755
	Activação	Based on Mean	,078	1	67	,782
	Foco Atencional	Based on Mean	1,048	1	67	,310
	Refocalização Atenção	Based on Mean	,930	1	67	,338
	Visualização Mental	Based on Mean	,012	1	67	,913
	Treino Psicológico	Based on Mean	2,218	1	67	,141
	Plano Competitivo	Based on Mean	1,063	1	67	,306

Estudo II – Selecção Sub 17 e Sub 21 Futsal Masculino

Tests of Normality

Modalidade		Escalão	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Futsal	Estabelecimento Objectivos	Sub 17 Futsal Masculino	,136	52	,017	,943	52	,015
		Sub 21 Futsal Masculino	,164	21	,143	,951	21	,349
	Autoconfiança	Sub 17 Futsal Masculino	,134	52	,021	,951	52	,031
		Sub 21 Futsal Masculino	,141	21	,200*	,936	21	,185
	Compromisso	Sub 17 Futsal Masculino	,138	52	,015	,938	52	,009
		Sub 21 Futsal Masculino	,193	21	,041	,901	21	,036
	Reacção Stress	Sub 17 Futsal Masculino	,084	52	,200*	,981	52	,551
		Sub 21 Futsal Masculino	,107	21	,200*	,967	21	,669
	Controlo Medo	Sub 17 Futsal Masculino	,097	52	,200*	,964	52	,122
		Sub 21 Futsal Masculino	,124	21	,200*	,964	21	,596
	Relaxamento	Sub 17 Futsal Masculino	,097	52	,200*	,980	52	,526
		Sub 21 Futsal Masculino	,122	21	,200*	,969	21	,717
	Activação	Sub 17 Futsal Masculino	,106	52	,200*	,963	52	,102
		Sub 21 Futsal Masculino	,193	21	,040	,953	21	,381

FocoAtencional	Sub 17 Futsal Masculino	,130	52	,028	,957	52	,057
	Sub 21 Futsal Masculino	,171	21	,110	,926	21	,114
RefocalizaçãoAtençã o	Sub 17 Futsal Masculino	,108	52	,184	,971	52	,231
	Sub 21 Futsal Masculino	,129	21	,200*	,970	21	,734
VisualizaçãoMental	Sub 17 Futsal Masculino	,124	52	,046	,965	52	,124
	Sub 21 Futsal Masculino	,106	21	,200*	,959	21	,501
TreinoPsicológico	Sub 17 Futsal Masculino	,174	52	,000	,953	52	,037
	Sub 21 Futsal Masculino	,149	21	,200*	,930	21	,138
PlanoCompetitivo	Sub 17 Futsal Masculino	,085	52	,200*	,977	52	,405
	Sub 21 Futsal Masculino	,141	21	,200*	,927	21	,119

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Test of Homogeneity of Variance

Modalidade		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Futsal	EstabelecimentoObjectivos	Based on Mean	,219	1	71	,641
	Autoconfiança	Based on Mean	1,516	1	71	,222
	Compromisso	Based on Mean	1,014	1	71	,317
	ReacçãoStress	Based on Mean	4,273	1	71	,042
	ControloMedo	Based on Mean	3,150	1	71	,080
	Relaxamento	Based on Mean	,346	1	71	,558
	Activação	Based on Mean	8,708	1	71	,004
	FocoAtencional	Based on Mean	,138	1	71	,711
	RefocalizaçãoAtenção	Based on Mean	2,512	1	71	,117
	VisualizaçãoMental	Based on Mean	6,167	1	71	,015
	TreinoPsicológico	Based on Mean	,643	1	71	,425
	PlanoCompetitivo	Based on Mean	,653	1	71	,422

9.3.2. Estudo II – Selecção Sub 17 Futebol Feminino e Selecção Sub 17 Futsal Feminino

Tests of Normality

Sexo	Escalão	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Feminino	Estabelecimento	Sub 17 Futebol Feminino	,114	41	,200*	,974	41	,467
	Objectivos	Sub 17 Futsal Feminino	,224	26	,002	,887	26	,008
	Autoconfiança	Sub 17 Futebol Feminino	,127	41	,092	,942	41	,036
		Sub 17 Futsal Feminino	,129	26	,200*	,957	26	,338
	Compromisso	Sub 17 Futebol Feminino	,132	41	,072	,953	41	,091
		Sub 17 Futsal Feminino	,218	26	,003	,925	26	,060
	ReacçãoStress	Sub 17 Futebol Feminino	,133	41	,064	,958	41	,131
		Sub 17 Futsal Feminino	,203	26	,007	,836	26	,001
	ControloMedo	Sub 17 Futebol Feminino	,126	41	,101	,969	41	,322
		Sub 17 Futsal Feminino	,139	26	,200*	,951	26	,249
	Relaxamento	Sub 17 Futebol Feminino	,120	41	,145	,976	41	,519
		Sub 17 Futsal Feminino	,120	26	,200*	,951	26	,250
	Activação	Sub 17 Futebol Feminino	,142	41	,036	,969	41	,312
		Sub 17 Futsal Feminino	,155	26	,108	,966	26	,514
	FocoAtencional	Sub 17 Futebol Feminino	,109	41	,200*	,978	41	,595
		Sub 17 Futsal Feminino	,141	26	,197	,970	26	,630
	RefocalizaçãoAtenção	Sub 17 Futebol Feminino	,076	41	,200*	,971	41	,369
		Sub 17 Futsal Feminino	,079	26	,200*	,974	26	,717
	VisualizaçãoMental	Sub 17 Futebol Feminino	,112	41	,200*	,972	41	,391
		Sub 17 Futsal Feminino	,151	26	,132	,965	26	,489
	TreinoPsicológico	Sub 17 Futebol Feminino	,096	41	,200*	,965	41	,231
		Sub 17 Futsal Feminino	,115	26	,200*	,974	26	,731
	PlanoCompetitivo	Sub 17 Futebol Feminino	,145	41	,031	,945	41	,048
		Sub 17 Futsal Feminino	,096	26	,200*	,982	26	,920

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Test of Homogeneity of Variance

Sexo		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Feminino	Estabelecimento Objectivos	Based on Mean	,003	1	65	,956
	Autoconfiança	Based on Mean	,975	1	65	,327
	Compromisso	Based on Mean	,055	1	65	,815
	Reacção Stress	Based on Mean	,040	1	65	,841
	Controlo Medo	Based on Mean	1,638	1	65	,205
	Relaxamento	Based on Mean	2,879	1	65	,095
	Activação	Based on Mean	3,102	1	65	,083
	Foco Atencional	Based on Mean	4,621	1	65	,035
	Refocalização Atenção	Based on Mean	,000	1	65	,988
	Visualização Mental	Based on Mean	1,203	1	65	,277
	Treino Psicológico	Based on Mean	,002	1	65	,962
	Plano Competitivo	Based on Mean	,959	1	65	,331

9.4. Anexo IV – Estudo III

9.4.1. Estudo III – Selecção Sub 17 Futsal Feminino e Sub 17 Futsal Masculino

Tests of Normality

Modalidade	Sexo	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Futsal	Estabelecimento Objectivos	Masculino	,136	52	,017	,943	52	,015
		Feminino	,224	26	,002	,887	26	,008
	Autoconfiança	Masculino	,134	52	,021	,951	52	,031
		Feminino	,129	26	,200*	,957	26	,338
	Compromisso	Masculino	,138	52	,015	,938	52	,009
		Feminino	,218	26	,003	,925	26	,060
	Reacção Stress	Masculino	,084	52	,200*	,981	52	,551
		Feminino	,203	26	,007	,836	26	,001
	Controlo Medo	Masculino	,097	52	,200*	,964	52	,122
		Feminino	,139	26	,200*	,951	26	,249

Relaxamento	Masculino	,097	52	,200*	,980	52	,526
	Feminino	,120	26	,200*	,951	26	,250
Activação	Masculino	,106	52	,200*	,963	52	,102
	Feminino	,155	26	,108	,966	26	,514
FocoAtencional	Masculino	,130	52	,028	,957	52	,057
	Feminino	,141	26	,197	,970	26	,630
RefocalizaçãoAtenç ão	Masculino	,108	52	,184	,971	52	,231
	Feminino	,079	26	,200*	,974	26	,717
VisualizaçãoMental	Masculino	,124	52	,046	,965	52	,124
	Feminino	,151	26	,132	,965	26	,489
TreinoPsicológico	Masculino	,174	52	,000	,953	52	,037
	Feminino	,115	26	,200*	,974	26	,731
PlanoCompetitivo	Masculino	,085	52	,200*	,977	52	,405
	Feminino	,096	26	,200*	,982	26	,920

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Test of Homogeneity of Variance

Modalidade		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Futsal	EstabelecimentoObjectivos	Based on Mean	,046	1	76	,830
	Autoconfiança	Based on Mean	,015	1	76	,901
	Compromisso	Based on Mean	,014	1	76	,905
	ReacçãoStress	Based on Mean	,066	1	76	,798
	ControloMedo	Based on Mean	,472	1	76	,494
	Relaxamento	Based on Mean	1,872	1	76	,175
	Activação	Based on Mean	2,735	1	76	,102
	FocoAtencional	Based on Mean	4,392	1	76	,039
	RefocalizaçãoAtenção	Based on Mean	,123	1	76	,727
	VisualizaçãoMental	Based on Mean	,060	1	76	,807
	TreinoPsicológico	Based on Mean	,047	1	76	,829
	PlanoCompetitivo	Based on Mean	,172	1	76	,679