



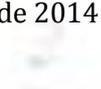
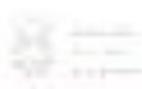
Associação de Futebol de Leiria

“Habilidades Psicológicas na Seleção Distrital Sub16 Feminina”

*“Motivação, Concentração e Ansiedade em contexto de
Treino e Competição”*

Elaborado por:
Catarina Lopes
Luciana Garcia

Junho de 2014



Índice

Índice de Tabelas	3
Resumo	4
Introdução	5
Revisão de Literatura	6
Definição do Problema	11
Objetivos e Hipóteses	12
Objetivo Geral	12
Objetivo Específico	12
Hipóteses	12
- Hipótese 0.....	12
- Hipótese 1.....	12
- Hipótese 2.....	13
Metodologia	14
Caracterização da Amostra.....	14
Definição das Variáveis.....	15
- Variáveis Dependentes.....	15
- Variáveis Independentes.....	15
- Variáveis Quantitativas Discretas.....	15
- Variáveis Fixas	15
- Variáveis Moderadas.....	15
Limitações do Estudo.....	16
Protocolo	16
Procedimentos	16
Tratamento de Dados.....	17
Análise e Discussão de Resultados	18
Considerações Finais	27
Bibliografia	18
Anexos	30

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Características Gerais da Amostra.....	14
Tabela 2 – Resultados Obtidos no Primeiro Treino	18
Tabela 3 – Resultados Obtidos no Último Treino.....	19
Tabela 4 – Resultados Obtidos na Primeira Competição	20
Tabela 5 – Resultados Obtidos na Última Competição.....	21
Tabela 6 – Divisão do Questionário em Subescalas Correspondentes às Habilidades em Estudo (Contexto de Treino)	22
Tabela 7 – Divisão do Questionário em Subescalas Correspondentes às Habilidades em Estudo (Contexto de Competição).....	24
Tabela 8 – Agrupamento dos Diversos Valores em Ambos os Contextos (Tabela de Auxílio às Considerações Finais).....	25

FUTEBOL FEMININO 7
 TORNEIO INTERASSOCIAÇÕES SUB-16
 14 - 18 abril 2014
 FÁTIMA - ENTRONCAMENTO

Resumo

O género feminino apresenta cada vez mais um número significativo de atletas na prática da modalidade de futebol. Tal como em qualquer outra modalidade os fatores psicológicos têm influência direta/indireta naquilo que é a percurso/rendimento das jogadoras. Deste modo, e após o incentivo por parte da AF Leiria consideramos pertinente a análise das habilidades psicológicas vividas pelas jogadoras da Seleção Distrital Sub16 em contextos de treino e competição.

Para elaboração do estudo recorreremos às catorze jogadoras participantes no Torneio Inter-Associações com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos e que disputam a nível competitivo, nos seus clubes, os Campeonatos Distrital e/ou Nacional. Para recolha de dados procedemos à entrega do Questionário Athletic Coping Skills Inventory – ACSI-28 de Ronald E. Smith traduzido para a língua portuguesa de Portugal após autorização do autor.

Os resultados obtidos foram os seguintes: em treino a motivação prevalece nas jogadoras, seguindo-se a concentração e por último, a ansiedade; em competição a ordenação dos valores volta a ser a mesma, contudo os valores são menores e os desvios-padrão apresentam maiores distâncias às médias; abordando o somatório das médias das subescalas verificámos que estas são mais fortes em treino, mas o somatório dos desvios-padrão é menor em competição, embora pouco significativo; Na generalidade (junção do treino com competição), destacamos a “*Motivação/Confiança*” como um fator presente nas jogadoras, o que demonstra o gosto e a vontade pela prática da modalidade. E, ainda a “*Concentração*” uma vez que apresenta valores significativos, mesmo estando nós a estudar uma faixa etária muito jovem no que diz respeito ao género.

Palavras-chave: Futebol Feminino; Concentração; Motivação; Ansiedade; Treino; Competição.

Introdução

Este trabalho surge do incentivo por parte da direção da AF Leiria para a realização de estudos sobre o futebol na área geográfica de Leiria, que estejam dentro das condições indicadas no regulamento, imposto pela respetiva associação, e que pela sua qualidade se revelem úteis para o desenvolvimento do futebol distrital.

Ao longo dos tempos têm-se verificado um aumento expressivo no que diz respeito ao número de praticantes femininas no futebol. Deste modo, o tema escolhido para este estudo deveu-se ao facto de considerarmos importante saber de que modo habilidades psicológicas como a concentração, motivação e ansiedade podem ser preponderantes no rendimento desportivo quer em contexto de treino, quer em competição, nesse mesmo género.

Estruturalmente o trabalho será composto por um breve resumo, uma parte introdutória, seguida de uma revisão de literatura, onde serão retratadas citações de autores alusivas aos temas abordados no estudo em questão e alguns estudos já realizados, que retratam temas semelhantes. Seguidamente apresentará a problemática do estudo e os respetivos objetivos e hipóteses do mesmo. No que diz respeito à metodologia, será composta pela caracterização da amostra, definição das variáveis, sendo estas dependentes ou independentes, os procedimentos a abordar, bem como o tratamento de dados. Para finalizar terá, reservado, uma parte de apresentação e discussão de resultados, onde serão expostas as conclusões representativas das observações realizadas, as considerações finais, as referências bibliográficas, e os anexos, onde consta o email de autorização da validação do questionário para língua portuguesa de Portugal, o questionário utilizado, bem como a respetiva autorização para a entrega do mesmo.

Revisão de Literatura

→ Motivação:

No desporto sabe-se que o que os atletas mais procuram é a vitória, mas para que tal aconteça é preciso ter em atenção vários aspetos que diferenciam cada um, sendo estes a ansiedade, a relação com os colegas de equipa, o treinador, entre outros. Deste modo, para que um atleta queira ou deseje realizar uma tarefa deve existir um motivo, uma razão ou até mesmo um objetivo a ser cumprido, onde no caso do futebol o golo será considerado o momento máximo.

Murray (1983) afirma que “um motivo é um fator interno que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa”. A relação entre o desporto e a motivação levamos a colocar algumas questões sobre os motivos. Winterstein (1992) classifica a teoria da motivação partindo do pressuposto de que deve existir algo que desencadeia uma ação, que lhe dá uma direção, que mantém firme esse traçado a um objetivo e o finaliza.

Segundo Magill (1984), a motivação é importante para a compreensão da aprendizagem e do aprendizado de habilidades motoras devido ao seu papel na iniciação, manutenção e intensidade do comportamento.

Já Samulski (2002) refere que a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a um objetivo, o qual depende de fatores internos (pessoais) e externos (ambientais). Por exemplo, desempenhos prévios bem sucedidos tendem a aumentar a expectativa de êxito e diminuir a expectativa de fracasso na mesma tarefa. Será a partir desse desempenho que o atleta desenvolve uma ideia da dificuldade da tarefa. Assim, verificamos dois tipos de abordagens sobre a questão motivacional: a orientação para a tarefa e a orientação para o ego (Nicholls, 1984) e expectativa de êxito e medo do fracasso (Winterstein, 2002).

Segundo o Estudo “Motivação em Jovens Jogadores de Futebol para as Partidas Decisivas: Um Estudo da Psicologia do Desporto”, cujos autores foram: Eric Matheus Rocha Lima, Lucas Ribeiro Cecarelli, Guilherme Bagni, Marcelo Callegari Zanetti, Afonso Antonio Machado é visível que no futebol, para um jogador estar em boas condições para jogar um jogo decisivo, é essencial que os seus aspetos físico, técnico e tático estejam bem preparados, mas, principalmente, o psicológico. A motivação é essencial para garantir o foco do jogador e aumentar a sua vontade de conseguir conquistas, quer pessoais, quer coletivas.

O estudo teve o objetivo de analisar 18 jogadores de futebol (com idades entre os 13 e 17 anos) e apresentar estratégias para motivar jovens jogadores de futebol, visando o seu máximo rendimento em jogos importantes, considerando as suas respectivas personalidades e reações a tudo que lhes é imposto. A nível de conclusão constatou-se que a maior parte dos atletas apresentou altos níveis de motivação e baixos níveis de ansiedade, sendo deste modo, excelentes resultados aquando de um jogo importante.

Já no estudo, “Motivação em Atletas Universitárias do Sexo Feminino Praticantes do Futebol de Campo: Um Estudo Piloto”, de autoria de Vinicius Barroso Hirota, Paola Schindler e Viviane Villar, é exposto que a motivação é um dos aspetos psicológicos que desperta muito interesse quando ligado ao futebol, pois este desporto tem tamanha representação nacional. Este estudo teve como objetivo identificar os aspetos motivacionais em jogadoras universitárias, de idades entre os 20 e 29 anos, do sexo feminino do futebol de campo, uma vez que estes podem ser orientados para a tarefa ou orientados para o ego. A conclusão mais relevante que retiraram foi que as atletas analisadas apresentam-se orientadas para a tarefa, ou seja, trabalham mais, cooperam mais como grupo e demonstram mais segurança no seu comportamento.

→ **Ansiedade:**

No que diz respeito à ansiedade, segundo Cox (1998), De Rose JR., Vasconcellos (1997), Marques (2000) e Moraes (1990), esta refere-se a um estado emocional em que ocorre uma apreensão, uma preocupação, durante certo período, provocando um medo geral no indivíduo, causado pela expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente. Esta pode ser manifestada num momento específico onde os sentimentos de tensão e apreensão são temporários, variando em intensidade e alterando-se com o tempo, ansiedade-estado, ou manifestada numa ampla série de circunstâncias, ansiedade-traço.

Segundo Cox (1998), Moraes (1990), Scanlan; Lewthwaite (1988) e Weinberg; Gould (2001), a ansiedade-traço é considerada um fator de personalidade que predispõe a pessoa à ansiedade, influenciando assim o seu comportamento. Já Marques (2000) explica que o nível de ansiedade-estado não está ligado apenas ao nível de ansiedade-traço. Quer a ansiedade-traço, quer a ansiedade-estado podem manifestar-se através de sintomas físicos (insónia, suor excessivo, apetite exagerado, problemas digestivos, palidez facial, taquicardia, alterações de pressão arterial e tensão muscular), a ansiedade somática, ou mentais (medo,

preocupação, dúvidas, pensamentos negativos), ansiedade cognitiva (Cox, 1998; Marques, 2000; Moraes, 1990).

Deste modo, se considerarmos as reações observáveis nos níveis cognitivo e somático, Weinberg e Gold (2001) afirmam que um atleta muito ansioso pode apresentar maior gasto de energia (devido ao aumento de tensão muscular), dificuldades na coordenação, mudanças na concentração, e ainda, diminuição da atenção, isto é, uma incapacidade de observar todo o contexto de uma jogada, por exemplo. Para Becker Jr. (1989), estas perdas podem levar a um desempenho “descontrolado” de movimentos complexos, tornando-os mais rudimentares. Assim, são situações comuns, segundo o autor, atletas apresentarem um rendimento bem melhor nos treinos do que nas competições, ou seja, níveis de ansiedade baixos nos treinos e alto nas competições.

São várias as teorias que têm tentado explicar a relação entre a ansiedade e o desempenho desportivo em competições. Cox (1998), Martens et al. (1981), Moraes (1990) e Weinberg e Gould (2001) aludem à teoria do “U invertido” como hipótese aceita por psicólogos do desporto. Esta teoria relaciona o desempenho com a ativação (excitação fisiológica e psicológica, variando do sono profundo a uma intensa agitação), e sustenta que existe um nível ideal de ativação para um bom desempenho.

Já para Versari (1987), a ansiedade é um fenómeno natural desencadeado pelo stresse da competição associado às pressões impostas ao atleta. Deste modo, o resultado vai depender de muitos fatores, como a personalidade do atleta, a modalidade desportiva e as experiências prévias.

No que diz respeito à ansiedade na adolescência, diversos autores (Craty, 1984; De Rose JR.; Vasconcellos, 1997; Santos & Pereira, 1997; Scanlan, 1986; Stefanello, 1990; Wallhead; Ntoumanis, 2004; Weiss, 1991) têm verificado que em situações de competição desportiva, os adolescentes tornam-se muitíssimo ansiosos por diversos motivos, como por exemplo, a baixa auto estima, o receio da avaliação e comparação social, principalmente dos pais e treinadores, a expectativa de fracasso para a sua equipa, a reação negativa de companheiros quanto ao seu desempenho, o medo de críticas, dos adversários e de possíveis falhas.

Em relação à pressão exercida pelos pais para a vitória, esta tem sido ponderada em diversos estudos como um dos fatores geradores de altos níveis de ansiedade e stresse pré-competitivo em crianças e adolescentes (Scanlan; Lewthwaite, 1988).

Segundo Mesquita; Todt (2000), na competição, onde as habilidades atléticas são notoriamente testadas e avaliadas, a pressão a que o atleta é sujeito pode tornar-se num fator de influência negativa no seu desempenho, assim, essa pressão pode levar a manifestações de sintomas de fadiga, ansiedade, irritabilidade, insegurança, agressividade e apatia.

Quanto ao género, de acordo com De Rose JR.; Vasconcellos (1997) e Stefanello (1990), pesquisas verificam que adolescentes do sexo feminino parecem ser mais susceptíveis às pressões do meio desportivo, apresentando níveis mais altos de ansiedade competitiva que os atletas do sexo masculino.

Neste campo, destaco o estudo: “Ansiedade Competitiva de Adolescentes: Género, Maturação, Nível de Experiência e Modalidades Desportivas”, elaborado por Lisandra Bertuol e Nadia Cristina Valentini, o qual investigou os níveis de ansiedade competitiva em 68 adolescentes atletas, onde todos os participantes foram avaliados individualmente em eventos estaduais, 30 minutos antes da competição. Em geral, o nível de ansiedade competitiva demonstrado por atletas adolescentes foi moderado, o que é considerado ideal para um desempenho adequado, pois o atleta direciona a sua atenção somente para a tarefa específica. E demonstrou também que as diferenças individuais, fatores sociais e a personalidade são fatores importantes a serem considerados no estudo da ansiedade, pois o atleta pode perceber a ansiedade como sendo positiva e facilitadora, ou negativa e prejudicial ao seu desempenho, independentemente de o nível ser classificado como baixo, medio ou alto.

Já no trabalho de José Fernando A. Cruz: “Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas nos Atletas de Elite e de Alta Competição: Um Estudo da sua Relação e Impacto no Rendimento e no Sucesso Desportivo”, o autor transmite-nos que a alta competição desportiva gera naturalmente elevados níveis de stress e ansiedade e que ambos têm impacto nas prestações desportivas. Para realização do estudo participaram 246 atletas de alta competição do nosso país, de ambos os sexos (139 do sexo feminino e 107 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos, que praticavam as seguintes modalidades: voleibol, andebol, atletismo e natação. Os resultados obtidos evidenciaram a importância e o verdadeiro impacto das competências psicológicas no rendimento e no sucesso desportivo.

→ **Concentração:**

Em relação à concentração, o que podemos compreender é que esta envolve a orientação da atenção num primeiro momento e a sua manutenção ao longo de um período de tempo significativo.

Para Schimidt e Peper (Moran, 1999) definem concentração como a capacidade que alguém tem para focar a atenção na tarefa e não ser perturbado por estímulos irrelevantes dentro ou fora da tarefa.

Já Solso (1995 in Weinberg & Gould, 1999), define a concentração no desporto em três partes, a focalização das sugestões relevantes do envolvimento (atenção seletiva), a manutenção da focalização da atenção durante um período de tempo longo, e o conhecimento da situação. Assim, a concentração depende das distrações internas e externas do atleta. As distrações internas incluem acontecimentos passados, acontecimentos futuros, fadiga e análise do mecanismo do corpo, já as externas incluem fatores visuais (Weinberg & Gould, 1999). A focalização da atenção permite ao jogador uma perceção nítida da informação selecionada. Quando um futebolista consegue gerir corretamente o seu nível de atenção, tende a perceber com total nitidez, as ações do jogo e inibir-se de qualquer outro estímulo, como por exemplo, as suas próprias preocupações (Carrascosa, 2003).

De acordo com o estudo “Capacidade Atencional em Futebolistas de diferentes escalões e níveis competitivos”, elaborado por Ricardo Santos, cujo visava analisar e comparar os níveis de atenção e concentração em equipas de futebol de diferentes escalões e níveis competitivos. O autor aplicou testes a 76 jogadores de Futebol pertencentes a duas equipas, com níveis competitivos e escalões diferentes e os resultados obtidos mostraram que os jogadores de nível competitivo superior têm uma maior capacidade no que diz respeito a todas as componentes da atenção, processam mais rapidamente a informação e assim conseguem resistir melhor à fadiga relativamente aos jogadores de nível inferior. Verificou-se também que os jogadores mais velhos têm maior capacidade de concentração, mas no que diz respeito à atenção, os mais novos foram mais precisos.

Definição do Problema

Uma das questões que se coloca frequentemente assenta no facto de muitos atletas apesar de possuírem boas competências e potencialidades do ponto de vista físico e técnico, têm resultados e rendimentos desportivos abaixo do idealizado, sendo que se verifica principalmente aquando de situações de maior pressão competitiva. Assim, são estes os principais atletas que preocupam os seus treinadores, pois têm condições para ter um rendimento ótimo e ter sucesso ao mais alto nível mas ficam aquém do esperado, não tirando partido das suas capacidades técnicas e físicas.

De acordo com o estudo realizado por Eric Lima, Lucas Cecarelli, Guilherme Bagni, Marcelo Zanetti & Afonso Machado (2011), verificou-se que a motivação é essencial para garantir o foco do jogador e aumentar a sua vontade de conseguir conquistas.

Em relação à ansiedade, segundo o estudo elaborado por José Fernando A. Cruz (1996) verificou-se que esta habilidade poderá ter relevante impacto no que diz respeito ao rendimento desportivo do atleta.

No que diz respeito à concentração, no estudo realizado por Alberto Filgueiras (2010), são visíveis diferenças significativas na avaliação da concentração durante o treino.

Deste modo, com a realização deste estudo e de forma a complementar ou evidenciar os resultados obtidos pelos diferentes autores, pretendo verificar quais as diferenças no que diz respeito às habilidades psicológicas (concentração, ansiedade e motivação) experimentadas por atletas do sexo feminino em contextos de treino e competição.

14 - 18 abril 2014
FÁTIMA - ENTRONCAMENTO

Objetivos e Hipóteses

- Objetivo Geral

Estudar as habilidades psicológicas em contexto de treino e competição verificando quais delas assentam maioritariamente em contexto de treino e/ou competição e que níveis tomam.

- Objetivo Específico

Após cumprimento do objetivo geral, pretendemos verificar até que ponto as habilidades psicológicas vivenciadas afetam ou não o rendimento desportivo das jogadoras, maioritariamente em contexto de treino ou competição.

- Hipóteses

Considerando a formulação dos objetivos identificados para este estudo, colocamos as seguintes hipóteses:

→ Hipótese 0:

Não existem diferenças significativas relativamente às habilidades psicológicas sentidas pelas jogadoras consoante o contexto em que estão inseridas, ou seja, a concentração, motivação e ansiedade, não diferem entre os contextos de treino e competição, e não alteram o rendimento desportivo das jogadoras.

→ Hipótese 1:

Espera-se que as habilidades psicológicas vividas pelas jogadoras em contexto de treino não apresentem diferenças notáveis, aquando da situação avaliada, ou seja, em treino as habilidades psicológicas são mantidas a um nível satisfatório, uma vez que não existe a pressão dos fatores externos (pressão, responsabilidade, etc.).

→ Hipótese 2:

Os níveis das habilidades psicológicas, concentração, motivação e ansiedade, são superiores em contexto de competição. Existe pressão e responsabilidade associadas às jogadoras, que por parte de fatores externos, quer pela própria competição. Deste modo, muitas das atletas põem em causa o seu rendimento desportivo, uma vez que não controlam as habilidades em questão.



INTERASSOCIAÇÕES
TORNEIO

FUTEBOL FEMININO 7

TORNEIO INTERASSOCIAÇÕES SUB-16

14 - 18 abril 2014

FÁTIMA - ENTRONCAMENTO

Metodologia

- Caracterização da amostra

No presente estudo, temos como critérios para escolha das atletas, os seguintes: a amostra será composta por 14 jogadoras, todas elas com idades compreendidas entre 14 e 17 anos e que pratiquem a modalidade de futebol. Têm de pertencer a uma equipa que dispute o Campeonato Distrital de Juniores da A.F. Leiria, ou seja, têm de estar inscritas na associação em causa e têm de ter minutos jogados no campeonato.

A escolha recai sobre esta faixa etária, uma vez que se encontra na fase de transição do escalão de formação para o escalão sénior.

Tabela 1 – Características Gerais da Amostra

Características	Idade (anos)	Participações no Torneio Inter-Associações	Nível Competitivo (Distrital/Nacional)
Jogadora 1	15	1	Distrital
Jogadora 2	14	1	Distrital
Jogadora 3	16	0	Distrital
Jogadora 4	16	0	Distrital
Jogadora 5	16	2	Distrital/Nacional
Jogadora 6	14	0	Distrital
Jogadora 7	14	0	Distrital
Jogadora 8	16	0	Distrital
Jogadora 9	15	0	Distrital
Jogadora 10	15	0	Distrital
Jogadora 11	14	1	Distrital
Jogadora 12	17	2	Distrital/Nacional
Jogadora 13	16	0	Distrital
Jogadora 14	17	2	Distrital/Nacional
Média Total	15.35	0.64	

- Definição das Variáveis

→ Variáveis Dependentes:

Como variáveis dependentes identificamos a variação das habilidades psicológicas em estudo (ansiedade, motivação e concentração), todas elas encontradas nas diversas hipóteses indicadas.

→ Variáveis Independentes:

Relativamente às variáveis independentes consideramos o período de treino e o período competitivo. Sendo que na hipótese 0, ambos os períodos estão implícitos, estando presentes as duas variáveis independentes estudadas. Na hipótese 1 apenas está presente o período de treino e na hipótese 2 o período competitivo.

→ Variáveis Quantitativas Discretas:

No que diz respeito a variáveis mensuráveis/contáveis, temos presentes as diferentes opções de escolha de cada atleta, ou seja, as quais recairão sobre os diversos níveis (0,1,2,3) correspondentes a cada habilidade psicológica (Ex: relativamente à ansiedade, esta está dividida em 4 níveis, dentro dos quais, serão contabilizadas as respostas de cada atleta, sendo que em cada nível a quantidade de escolhas poderá ou não, variar).

→ Variáveis Fixas:

Nesta variável, a idade (escalão) de cada jogadora e género (feminino), mantém-se inalterável ao longo do estudo.

→ Variáveis Moderadas:

A nível moderador, destacamos a pressão exercida pelo exterior (país, público, treinadores, etc.) e a diferente pressão a que cada atleta é submetida aquando da competição ou treino.

- Limitações ao estudo

Como em todos os estudos realizados, existem sempre algumas limitações, as quais, devem ser tidas em consideração.

No nosso estudo consideramos a própria competição um fator limitante, pois de acordo com Pina e Rodrigues (1997), esta, devido ao contexto onde se desenvolve, torna difícil a realização de estudos, pois muitas das vezes são os próprios treinadores que, de forma direta ou indireta, colocam os maiores “impedimentos” na investigação.

Outro fator que de certa forma poderá influenciar o estudo é a pressão exercida pelos pais para a vitória, que gera altos níveis de ansiedade e stresse pré-competitivo em crianças e adolescentes (Scanlan; Lewthwaite, 1988).

- Protocolo

Elaboração do Questionário Athletic *Coping* Skills Inventory – ACSI-28, da autoria de Ronald E. Smith, o qual nos validou a tradução para Português de Portugal, e que seguirá em anexo.

Este questionário será efetuado no primeiro e último treinos da época e na primeira e última competições da mesma, e terá como fim a análise das habilidades psicológicas (concentração, ansiedade e concentração) através de uma escala de 0 a 3, em que 0 corresponde a “quase nunca” e 3 a “quase sempre”.

- Procedimentos

Para recolha de dados que permita a realização deste estudo pretendemos inicialmente recolher autorização por parte do coordenador de futebol da Associação de Futebol de Leiria, de modo a poder preceder à entrega dos questionários às jogadoras, os quais abordarão as habilidades psicológicas pretendidas. Será necessário independentemente da autorização, que as atletas estejam dispostas a colaborar na elaboração do questionário, pois sem o seu consentimento o estudo não tem validade. Este questionário será entregue em mão às jogadoras nos respetivos locais de treino e competição. Aquando da sua entrega será realizada uma breve explicação do seu conteúdo assim como dos objetivos do mesmo, garantindo também total sigilo nas respostas.

- Tratamento de dados

Para tratamento dos dados utilizaremos o programa Microsoft Office Excel 2007 a fim de calcular parâmetros de tendência central (média) e parâmetros de dispersão (desvio padrão). De seguida procederemos à comparação e análise dos resultados através da utilização destes mesmos cálculos.



INTERASSOCIAÇÕES
TORNEIO

**FUTEBOL
FEMININO 7**

TORNEIO INTERASSOCIAÇÕES SUB-16

14 - 18 abril 2014

FÁTIMA - ENTRONCAMENTO

Análise e Discussão de Resultados

Tabela 2 – Resultados Obtidos no Primeiro Treino

Questões	0	1	2	3	Nº Respostas	Média	Desvio-Padrão
1	0	3	8	3	14	2	0,655
2	0	1	6	7	14	2,429	0,623
3	6	5	2	1	14	0,857	0,915
4	0	1	5	8	14	2,5	0,627
5	1	4	7	2	14	1,714	0,795
6	2	5	5	2	14	1,5	0,906
7	3	4	3	4	14	1,571	1,116
8	1	4	6	3	14	1,786	0,860
9	0	2	8	4	14	2,143	0,639
10	8	5	0	1	14	0,571	0,821
11	0	1	5	8	14	2,5	0,627
12	1	2	5	6	14	2,143	0,915
13	1	2	4	7	14	2,214	0,939
14	0	3	3	8	14	2,357	0,811
15	1	4	4	5	14	1,929	0,961
16	0	6	6	2	14	1,714	0,700
17	1	1	6	6	14	2,214	0,860
18	1	6	4	3	14	1,643	0,895
19	1	7	5	1	14	1,429	0,728
20	1	5	7	1	14	1,571	0,728
21	2	4	4	4	14	1,714	1,030
22	0	6	6	2	14	1,714	0,700
23	2	4	4	4	14	1,714	1,030
24	0	6	6	2	14	1,714	0,700
25	0	2	3	9	14	2,5	0,732
26	0	1	5	8	14	2,5	0,627
27	0	2	3	9	14	2,5	0,732
28	0	9	4	1	14	1,429	0,623
Total	32	105	134	121			

Nota: Os valores com sombreado representam as questões em estudo.

Relativamente à análise de cada questão do questionário e no contexto de treino, observamos no primeiro treino um maior valor de média nas questões 4 (*Quando pratico desporto, consigo focar a minha atenção e bloquear distrações*), 11 (*Mantenho-me concentrado numa tarefa mesmo quando estou a assistir ou a ouvir algo*), 25 (*Para mim é fácil direcionar a minha atenção e focar-me num único objeto ou pessoa*), 26 (*Quando falho os meus objetivos, isso faz-me tentar atingi-los mais ainda*) e 27 (*Aperfeiço as minhas habilidades ouvindo cuidadosamente os conselhos e instruções dos treinadores*), com um valor de 2,5 e, com menor relevância nas questões 6 (*Consigo treinar melhor sob pressão*,

pois penso mais claramente), $\bar{x}=1,5$ e 28 (Cometo menos erros quando estou sob pressão porque me concentro melhor), $\bar{x}=1,429$.

No que diz respeito ao desvio-padrão o maior valor (0,906) foi observado na questão 6 e com menor as questões 4, 11 e 26 (0,627) e a questão 28 (0,623).

Tabela 3 – Resultados Obtidos no Último Treino.

Questões	0	1	2	3	Nº Respostas	Média	Desvio-padrão
1	0	2	5	7	14	2,357	0,718
2	0	0	6	8	14	2,571	0,495
3	9	4	1	0	14	0,429	0,623
4	0	3	3	8	14	2,357	0,811
5	0	5	7	2	14	1,786	0,674
6	2	5	6	1	14	1,429	0,821
7	0	3	6	5	14	2,143	0,742
8	0	2	7	5	14	2,214	0,674
9	0	2	6	6	14	2,286	0,700
10	9	5	0	0	14	0,357	0,479
11	0	2	5	7	14	2,357	0,718
12	1	1	5	7	14	2,286	0,881
13	0	1	10	3	14	2,143	0,515
14	0	2	4	8	14	2,429	0,728
15	0	5	4	5	14	2	0,845
16	0	6	6	2	14	1,714	0,700
17	0	3	6	5	14	2,143	0,742
18	1	4	8	1	14	1,643	0,718
19	2	2	8	2	14	1,714	0,881
20	1	6	6	1	14	1,5	0,732
21	1	5	7	1	14	1,571	0,728
22	0	3	9	2	14	1,929	0,593
23	0	4	6	4	14	2	0,756
24	3	4	5	2	14	1,429	0,979
25	1	2	6	5	14	2,071	0,884
26	0	1	5	8	14	2,5	0,627
27	0	1	5	8	14	2,5	0,627
28	1	5	7	8	14	3,071	1,668
Total	31	88	159	121			

Nota: Os valores com sombreado representam as questões em estudo.

No último treino destacam-se as questões 28 (Cometo menos erros quando estou sob pressão porque me concentro melhor), $\bar{x}=3,071$, 26 (Quando falho os meus objetivos, isso faz-me tentar atingi-los mais ainda) e 27 (Aperfeiçoar as minhas habilidades ouvindo cuidadosamente os conselhos e instruções dos treinadores), ambas com $\bar{x}=2,5$, e a questão 2 (Tiro o maior proveito dos meus talentos e habilidades), $\bar{x}=2,571$ apresentando maior média.

Ao inverso, as questões 6 (*Consigo treinar melhor sob pressão, pois penso mais claramente*) e 24 (*Consigo controlar-me emocionalmente, independentemente da forma como as coisas estão a correr*), \bar{x} = 1,429 apresentam o menor valor. Em relação ao desvio-padrão, a questão que apresenta maior valor é a 28 (*Cometo menos erros quando estou sob pressão porque me concentro melhor*), \bar{x} = 1,668, sendo este valor muito significativo e comprando pouca congruência nas respostas, uma vez que é grande o desvio à média, e também uma vez que se destaca como maior valor no que se refere à média.

Relativamente à escolha de opção por parte das jogadoras, a mais preponderante foi a opção 2, correspondendo a "frequentemente".

Tabela 4 – Resultados Obtidos na Primeira Competição.

Questões	0	1	2	3	Nº Respostas	Média	Desvio-padrão
1	0	0	8	6	14	2,429	0,495
2	0	2	8	4	14	2,143	0,639
3	7	5	2	0	14	0,643	0,718
4	0	5	4	5	14	2	0,845
5	0	6	7	1	14	1,643	0,610
6	2	6	5	1	14	1,357	0,811
7	1	3	5	5	14	2	0,926
8	0	1	10	3	14	2,143	0,515
9	0	2	8	4	14	2,143	0,639
10	7	5	2	0	14	0,643	0,718
11	0	3	6	5	14	2,143	0,742
12	1	3	6	4	14	1,929	0,884
13	0	3	7	4	14	2,071	0,703
14	0	3	6	5	14	2,143	0,742
15	2	3	2	7	14	2	1,134
16	1	6	7	0	14	1,429	0,623
17	0	8	3	3	14	1,643	0,811
18	2	5	6	1	14	1,429	0,821
19	1	5	7	1	14	1,571	0,728
20	0	5	8	1	14	1,714	0,589
21	1	5	7	1	14	1,571	0,728
22	1	7	4	2	14	1,5	0,824
23	1	3	7	3	14	1,857	0,833
24	1	6	4	3	14	1,643	0,895
25	0	3	7	4	14	2,071	0,703
26	0	1	6	7	14	2,429	0,623
27	0	2	4	8	14	2,429	0,728
28	2	5	5	2	14	1,5	0,906
Total	30	111	161	90			

Nota: Os valores com sombreado representam as questões em estudo.

Em relação à análise de cada questão relativamente à competição, na primeira as questões com média mais elevada são a 26 (*Quando falho os meus objetivos, isso faz-me tentar atingi-los mais ainda*) e 27 (*Aperfeiçoar as minhas habilidades ouvindo cuidadosamente os conselhos e instruções dos treinadores*), com $\bar{x}=2,429$ e com menor são as questões 22 (*Para mim, situações sob pressão são desafios que eu recebo bem*) e 28 (*Cometo menos erros quando estou sob pressão porque me concentro melhor*), $\bar{x}=1,5$ e a questão 6 (*Consigo treinar melhor sob pressão, pois penso mais claramente*), $\bar{x}=1,357$.

No que diz respeito ao desvio-padrão os maiores valores correspondem às questões 28 (0,906) e 24 (*Consigo controlar-me emocionalmente, independentemente da forma como as coisas estão a correr*), com valor de 0,895, já os valores mais baixos dizem respeito às questões 5 (*Permaneço positivo e entusiasmado durante o treino, mesmo que esteja a correr mal*), valor corresponde a 0,610, questão 16 (*Lido muito bem com situações inesperadas*) e 26 (*Quando falho os meus objetivos, isso faz-me tentar atingi-los mais ainda*), ambas com um valor de 0,623.

Tabela 5 – Resultados Obtidos na Última Competição.

Questões	0	1	2	3	Nº Respostas	Média	Desvio-padrão
1	0	1	8	5	14	2,286	0,589
2	0	2	8	4	14	2,143	0,639
3	6	5	3	0	14	0,786	0,773
4	0	3	8	3	14	2	0,655
5	1	8	4	1	14	1,357	0,718
6	5	2	6	1	14	1,214	1,013
7	1	3	5	5	14	2	0,926
8	0	4	8	2	14	1,857	0,639
9	0	1	9	4	14	2,214	0,558
10	6	5	3	0	14	0,786	0,773
11	0	3	7	4	14	2,071	0,703
12	1	4	4	5	14	1,929	0,961
13	0	4	8	2	14	1,857	0,639
14	0	3	5	6	14	2,214	0,773
15	0	4	4	6	14	2,142	0,833
16	2	7	4	1	14	1,286	0,795
17	1	4	8	1	14	1,643	0,718
18	4	3	6	1	14	1,286	0,958
19	2	4	5	3	14	1,643	0,972
20	0	6	6	2	14	1,714	0,700
21	3	6	4	1	14	1,214	0,860
22	2	4	8	0	14	1,429	0,728
23	2	2	7	3	14	1,786	0,939
24	2	7	4	1	14	1,286	0,795

25	0	5	4	5	14	2	0,845
26	0	3	4	7	14	2,286	0,795
27	0	2	5	7	14	2,357	0,718
28	4	4	6	0	14	1,143	0,833
Total	42	109	161	80			

Nota: Os valores com sombreado representam as questões em estudo.

Na última competição os valores mais elevados da média apresentam-se nas questões 26 (*Quando falho os meus objetivos, isso faz-me tentar atingi-los mais ainda*), $\bar{x}=2,286$ e 27 (*Aperfeiço as minhas habilidades ouvindo cuidadosamente os conselhos e instruções dos treinadores*), $\bar{x}=2,357$, tal como na primeira competição, e ainda, nas questões 16 (*Lido muito bem com situações inesperadas*) e 18 (*Quanto mais pressão houver no treino, mais eu gosto*), $\bar{x}=2,286$. Já no que se refere aos desvios à média, existe um valor significativo na questão 6 (*Consigo treinar melhor sob pressão, pois penso mais claramente*), com um valor 1,013, o que não acontece na questão 9 (*Sinto-me confiante de que irei treinar bem*), pois apresenta um desvio menos significativo (0,558).

Na competição voltamos a verificar o que aconteceu no contexto de treino, onde a opção escolhida mais frequentemente é a opção 2.

Tabela 6 – Divisão do Questionário em Subescalas Correspondentes às Habilidades em Estudo (Contexto de Treino).

Subescalas	Itens	Média 1º Treino	Média	Desvio-padrão 1º Treino	Desvio-padrão	Média Último Treino	Média	Desvio-padrão Último Treino
Lidar com Adversidades	5	1,714		0,796		1,786		0,674
	17	1,571	1,679	1,116	0,910	2,143	1,732	0,742
	21	1,714		1,030		1,571		0,728
	24	1,714		0,700		1,429		0,979
Desempenho Sob Pressão	6	1,5		0,906		1,429		0,821
	18	1,643	1,571	0,895	0,781	1,643	2,018	0,718
	22	1,714		0,700		1,929		0,593
	28	1,429		0,623		3,071		1,668
Metas/Preparação Mental	1	2		0,655		2,357		0,718
	8	1,786	1,893	0,861	0,800	2,214	2,054	0,674
	13	2,214		0,940		2,143		0,515
	20	1,571		0,728		1,5		0,732
Concentração	4	2,5		0,627		2,357		0,811
	11	2,5	2,5	0,627	0,662	2,357	2,262	0,718
	25	2,5		0,732		2,071		0,884
Livres de Preocupação	7	1,571		1,116		2,143		0,742
	12	2,143	1,714	0,915	0,947	2,286	2,036	0,881
	19	1,429		0,728		1,714		0,881
	23	1,714		1,030		2		0,756

Confiança/ Motivação	2	2,429		0,623		2,571		0,495
	9	2,143	2,357	0,639	0,629	2,286	2,452	0,700
	26	2,5		0,627		2,5		0,627
Treinabilidade	3	0,857		0,915		0,429		0,623
	10	0,571	1,119	0,821	0,899	0,357	0,929	0,479
	15	1,929		0,961		2		0,845
Recursos Totais	Soma subes calas	45,357		20,307		48,286		19,003

Nota: Os valores com sombreado representam as questões em estudo.

No primeiro treino a concentração apresenta o valor mais elevado, enquanto no último esse valor recai sobre a confiança/motivação. No entanto, no primeiro treino o valor da confiança/motivação é próximo, e no último a concentração também se aproxima do referido anteriormente. No primeiro treino prevalece a habilidade “*ansiedade*”. No último treino repete-se o mesmo.

Por sua vez o desvio-padrão, no que diz respeito, às subescalas “*Lidar com Adversidades*” e “*Desempenho Sob Pressão*”, que correspondem à habilidade “*ansiedade*” apresenta o valor mais alto, significando que existe um maior desvio à média e consequentemente uma maior divergência de opiniões, algo que se volta a verificar no último treino. A habilidade “*motivação*” à qual corresponde a subescala “*Confiança/Motivação*” apresenta nas duas observações (primeiro e último treino) o menor desvio, dando coesão às várias respostas.

Tendo em conta as três habilidades estudadas, a “*ansiedade*” (*Lidar com Adversidades e Desempenho Sob Pressão*) apresenta valores de desvio-padrão com uma divergência significativa do primeiro para o último treino, algo que se verifica também na “*concentração*”. Já na “*motivação*” (*Confiança/Motivação*) essa diferença é quase nula, ou seja, os valores são próximos, o que significa que essa habilidade apresenta características comuns nas várias atletas.

De acordo com o recurso total das subescalas, podemos constatar que estas foram mais fortes no último treino, algo que pode ser explicado devido ao facto de este ser um treino considerado decisivo para as escolhas finais, segundo as jogadoras, uma vez que os treinadores fazem a avaliação a partir do primeiro treino. O facto de dizermos que estas foram mais fortes, deve-se ao valor obtido da soma das médias das diversas subescalas.

Tabela 7 - Divisão do Questionário em Subescalas Correspondentes às Habilidades em Estudo (Contexto de Competição).

Sub-escalas	Itens	Média 1ª Competição	Média	Desvio- padrão 1ª Competição	Desvio- padrão	Média Última Competição	Média	Desvio- padrão Última Competição	Desvio- padrão
Lidar com Adversidades	5	1,643		0,610		1,357		0,718	
	17	1,643	1,625	0,811	0,761	1,643	1,375	0,718	0,773
	21	1,571		0,728		1,214		0,860	
	24	1,643		0,895		1,286		0,795	
6	1,357	0,811		1,214		1,013			
Desempenho Sob Pressão	18	1,429	1,446	0,821	0,841	1,286	1,268	0,958	0,883
	22	1,5		0,824		1,429		0,728	
	28	1,5		0,906		1,143		0,833	
	1	2,429		0,495		2,286		0,589	
Metas/Preparação Mental	8	2,143	2,089	0,515	0,576	1,857	1,929	0,639	0,642
	13	2,071		0,703		1,857		0,639	
	20	1,714		0,589		1,714		0,700	
	4	2		0,845		2		0,845	
Concentração	11	2,143	2,071	0,742	0,764	2,071	2,024	0,742	0,764
	25	2,071		0,703		2		0,703	
	7	2		0,926		2		0,926	
Livre de Preocupação	12	1,929	1,839	0,884	0,843	1,929	1,839	0,961	0,949
	19	1,571		0,728		1,643		0,972	
	23	1,857		0,833		1,786		0,939	
	2	2,143		0,639		2,143		0,639	
Confiança/Motivação	9	2,143	2,238	0,639	0,633	2,214	2,214	0,558	0,664
	26	2,429		0,623		2,286		0,795	
	3	0,643		0,718		0,786		0,773	
Treinabilidade	10	0,643	1,095	0,718	0,857	0,786	1,238	0,773	0,793
	15	2		1,134		2,143		0,833	
	Soma subescalas	44,214		18,841		42,071		19,649	

Nota: Os valores com sombreado representam as questões em estudo.

No que diz respeito à competição, os valores apresentam diferenças pouco significativas sendo que as médias e desvios-padrão são próximos em relação à primeira e última competição. Contudo, na subescala "Lidar com Adversidades", que corresponde à habilidade "Ansiedade", o valor mediano apresenta uma certa diferença, sendo superior na primeira competição relativamente última, algo que pode acontecer uma vez que é o início e o primeiro contato com o Torneio propriamente dito.

Deste modo, à medida que os jogos vão decorrendo, a "Ansiedade" toma valores mais baixos uma vez que é mais facilmente controlada. No que diz respeito ao desvio-padrão, tal como constatado em treino, volta a ser superior na habilidade "Ansiedade", voltando a comprovar que os valores não se assemelham de jogadora para jogadora. Já na

“*Motivação*” o desvio-padrão volta a ser menor, no entanto é de destacar o desvio-padrão na “*Concentração*”, uma vez que apresenta o mesmo valor na primeira e última competição.

Tabela 8 – Agrupamento dos Diversos Valores em Ambos os Contextos (Tabela de Auxílio às Considerações Finais).

Subescalas	Itens	Média Total em Treino	Desvio-padrão Total em Treino	Média Total em Competição	Desvio-padrão Total em Competição	Média Total	Desvio-padrão Total
Lidar com Adversidades	5 17 21 24	1,705	0,846	1,078	0,767	1,392	0,806
Desempenho Sob Pressão	6 18 22 28	1,795	0,866	1,357	0,862	1,576	0,864
Metas/Preparação Mental	1 8 13 20	1,973	0,728	2,009	0,609	1,491	0,668
Concentração	4 11 25	2,381	0,733	2,048	0,764	2,214	0,748
Livre de Preocupação	7 12 19 23	1,875	0,881	1,839	0,896	1,857	0,889
Confiança/Motivação	2 9 26	2,405	0,618	2,226	0,649	2,315	0,634
Treinabilidade	3 10 15	1,024	0,7739	1,167	0,825	1,095	0,799
Recursos Totais	Soma subescalas	13,158	5,445	11,724	5,371		

Nota: Os valores com sombreado representam as questões em estudo.

Após realizarmos a junção dos diversos valores de ambos os contextos, contatamos de forma mais clara o que anteriormente referimos, sendo que as jogadoras apresentam mais dificuldades no que diz respeito ao controlo da “*ansiedade*”, seguindo-se a “*concentração*” com um valor já mais distante e por fim a “*motivação*”, que se aproxima do valor da concentração. Estes resultados são comprovados no estudo de José Fernando A. Cruz: “Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas nos Atletas de Elite e de Alta Competição: Um Estudo da sua Relação e Impacto no Rendimento e no Sucesso Desportivo”,

onde existe claramente um maior peso da dimensão “*ansiedade*” e que esta não apresenta diferenças significativas entre os atletas de elite e os restantes atletas de alta competição, o que sugere que todos os atletas percecionam as competições de forma idêntica. Destaca-se ainda as vantagens e benefícios da implementação de programas de treino de controlo desta habilidade. Outro fator é a evidência de maiores problemas ao nível das habilidades psicológicas em atletas de desportos individuais, uma vez que nos desportos coletivos têm a presença de colegas de equipa que lhes transmitem segurança, proximidade, encorajamento, apoio social e ainda a vontade de atingir objetivos idênticos, algo inexistente nos desportos individuais. Ainda neste estudo, existe uma percentagem significativa de atletas de alta competição com dificuldades ao nível da concentração e motivação, algo que não se verifica de forma significativa no nosso estudo.

Já no estudo “*Ansiedade Competitiva de Adolescentes: Género, Maturação, Nível de Experiência e Modalidades Desportivas*”, elaborado por Lisandra Bertuol e Nadia Cristina Valentini, os atletas participantes apresentam níveis otimizados de ansiedade para o desempenho em competições, ou seja, a ansiedade apenas necessária para estarem “prontos”. Tal como no nosso estudo, também este não encontra suportes na revisão de literatura que sugira maiores ou menores níveis de ansiedade competitiva no género feminino, no entanto, atribuem a existência de maiores níveis de ansiedade uma vez que a mulher é constantemente comparada ao homem sendo-lhe exigido um maior rendimento.

Constanza Pujals e Lenamar Fiorese Vieira no estudo “*Análise dos Fatores Psicológicos que Interferem no Comportamento dos Atletas de Futebol de Campo*” evidenciaram uma relação direta entre ansiedade e a auto-confiança, ou seja, enquanto a ansiedade aumentava, a auto-confiança diminuía, sendo que estes dois fatores revelaram-se altamente influenciados pela pressão dos familiares e do treinador. A motivação era influenciada pelas competições e pelo bom humor, alegria, e interesse em melhorar o rendimento. Contudo, no nosso estudo verificamos uma relação inversa entre estas habilidades, uma vez que a ansiedade apresenta valores negativos (os níveis de ansiedade não se encontram controlados na maioria dos casos) e a motivação valores positivos (encontram-se motivadas para a tarefa).

Considerações Finais

Após a discussão dos resultados obtidos retirámos algumas considerações que achamos pertinentes no que diz respeito aos dois contextos observados. Deste modo, enunciaremos os pontos gerais e cruciais à perceção dos resultados obtidos:

- ✓ Em treino, e tendo em conta os valores medianos, a motivação prevalece nas jogadoras, seguindo-se a concentração e por último, com valores mais reduzidos, a ansiedade, o que representa, segundo o nosso estudo, um fator a ter em conta pelos responsáveis;

- ✓ Em competição a ordenação dos valores volta a ser a mesma, apresentando a “Motivação” o maior valor seguindo-se a “Concentração” e por último a “Ansiedade”. No entanto, os valores são menores e os desvios-padrão apresentam maiores distâncias às médias;

- ✓ Abordando o somatório das médias das subescalas verificámos que estas são mais fortes em treino, significando que as jogadoras experimentaram em maior quantidade as habilidades estudadas. Contudo, o somatório dos desvios-padrão é menor em competição, embora pouco significativo;

- ✓ Agrupando os dois contextos (treino e competição), destacamos a “Motivação/Confiança” como um fator presente nas jogadoras, o que demonstra o gosto e a vontade pela prática da modalidade. E, ainda a “Concentração” uma vez que apresenta valores significativos, mesmo estando nós a estudar uma faixa etária muito jovem no que diz respeito ao género.

14 - 18 abril 2014
FÁTIMA - ENTRONCAMENTO

Bibliografia

- Bertuol, L. & Valentini, N. (2006). Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades desportivas. *Revista de Educação Física/UEM*, 17 (1), 65-74.
- Cox, R. H. (1998). *Sport Psychology: concepts and applications*. 4th ed. Boston: McGraw-Hill.
- Ferreira M., Ferreira R. & Coelho R. (2007). Atenção e Concentração: inter-relações com a aprendizagem e performance de habilidades motoras no futebol. *Revista Terra e Cultura*, Nº 45, 35-45. Disponível em http://www.unifil.br/portal/arquivos/publicacoes/revista_45.pdf#page=34
- Filgueiras, A. (2010). Abordagem neuropsicológica dos processos de orientação da atenção visuo-espacial e manutenção da concentração em atletas da categoria sub-13 de futebol de campo. *Ciências & Cognição*, 15 (2), 142-15. Retrived from <http://www.cienciasecognicao.org>.
- Hirota, V.; Schindler, P. & Villar, V. (2006). Motivação em atletas universitárias do sexo feminino praticantes do futebol de campo: um estudo piloto. *Revista Mackenzie de Educação Física e Desporto*, 5, 135-142. Disponível em <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1906/1380>.
- Lima, E; Cecarelli, L.; Bagni, G.; Zanetti, M. & Machado, A. (2011). Motivação em jovens jogadores de futebol para as partidas decisivas: um estudo da psicologia do desporto. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 10 (6), 111-116.
- Martens, R.; Christina, R. W.; Harvey JR., J. S. & Sharkey, B. J. (1981). *Coaching Young Athletes*. Champaign Human Kinetics.
- Mesquita, R. M. & Todt, N. S. (2000). A Especialização Esportiva precoce e a maturação biológica: investigando a base do Olimpismo. *Perfil*, Porto Alegre, ano 4, n.4, p.83-87.
- Olivares, J. (2011). A característica psicológica ‘concentração’ no contexto desportivo. *Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 15, Nº 153. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd153/a-concentracao-no-contexto-desportivo.htm>.
- Pujals, C. & Vieira, L. (2002). Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista da Educação Física/UEM*. 13 (1), 89-97.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. Barueri: Manole.

Stefanello, J. M. F. (1990). Ansiedade competitiva e os fatores de personalidade de adolescentes que praticam voleibol: um estudo casual-comparativo. Kinesis, Santa Maria, v.6, n.2, p.202-224, Jul./Dez.

Vanine, J. (2009). A concentração como característica psicológica fundamental no contexto escolar e federado. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 14, Nº 139. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd139/a-concentracao-no-contexto-federado.htm>.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2001). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 2. ed. Porto Alegre: Artmed.

Winterstein, P. J. (2002). A Motivação para a Atividade Física e para o Esporte. In DE ROSE JR., Dante. Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência: Uma Abordagem Multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed.



FUTEBOL FEMININO 7

TORNEIO INTERASSOCIAÇÕES SUB-16

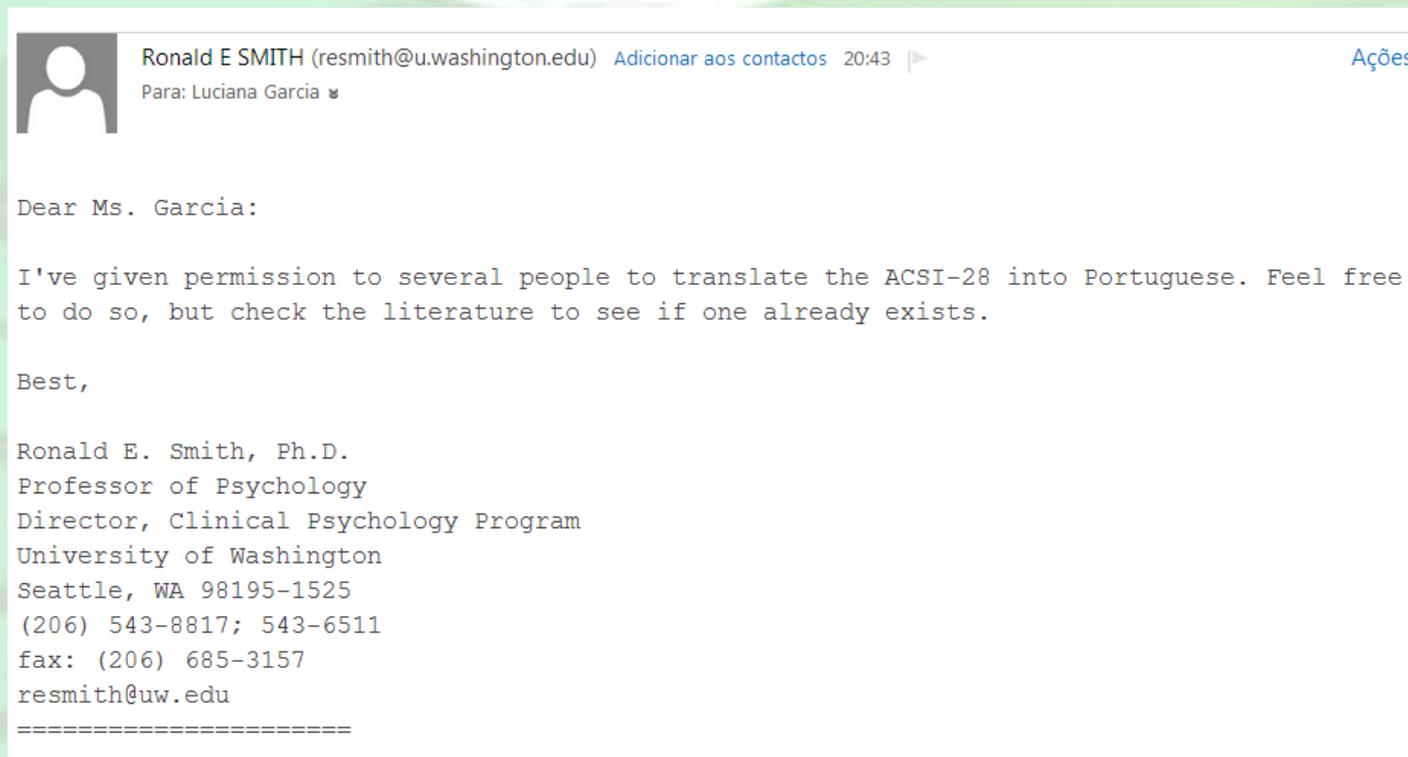
14 - 18 abril 2014

FÁTIMA - ENTRONCAMENTO

Anexos

I.

Email de autorização da validação do ACSI-28 de autoria de Ronald E. Smith



TORNEIO INTERASSOCIATIVAS
 14 - 18 abril 2014
 FÁTIMA - ENTRONCAMENTO

II.

Athletic Coping Skills Inventory – ACSI-28

A number of statements that athletes have used to describe their experiences are given below. Please read each statement carefully and then recall as accurately as possible how often you experience the same thing. There are no rights or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement.

0 = almost never; 1 = sometimes; 2 = often; and 3 = almost always

		0	1	2	3
1	On a daily or weekly basis, I set very specific goals for myself that guide what I do.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
2	I get the most out of my talent and skill.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
3	When a coach or manager tells me how to correct a mistake I've made, I tend to take it personally and feel upset.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
4	When I'm playing sports, I can focus my attention and block out distractions.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
5	I remain positive and enthusiastic during competition, no matter how badly things are going.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
6	I tend to play better under pressure because I think more clearly.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
7	I worry quite a bit about what others think of my performance.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
8	I tend to do lots of planning about how to reach my goals.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
9	I feel confident that I will play well.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
10	When a coach or manager criticizes me, I become upset rather than feel helped.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
11	It is easy for me to keep distracting thoughts from interfering with something I am watching or listening to.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
12	I put a lot of pressure on myself by worrying about how I will perform.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
13	I set my own performance goals for each practice.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
14	I don't have to be pushed to practice or play hard; I give 100%.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
15	If a coach criticizes or yells at me, I correct the mistake without getting upset about it.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
16	I handle unexpected situations in my sport very well.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
17	When things are going badly, I tell myself to keep calm, and this works for me.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always

18	The more pressure there is during a game, the more I enjoy it.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
19	While competing, I worry about making mistakes or failing to come through.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
20	I have my own game plan worked out in my head long before the game begins.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
21	When I feel myself getting too tense, I can quickly relax my body and calm myself.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
22	To me, pressure situations are challenges that I welcome.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
23	I think about and imagine what will happen if I fail or screw up.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
24	I maintain emotional control regardless of how things are going for me.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
25	It is easy for me to direct my attention and focus on a single object or person.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
26	When I fail to reach my goals, it makes me try even harder.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
27	I improve my skills by listening carefully to advice and instruction from coaches and managers.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always
28	I make fewer mistakes when the pressure is on because I concentrate better.	Almost never	Sometimes	Often	Almost always

FUTEBOL FEMININO 7
 TORNEIO INTERASSOCIAÇÕES SUB-16
 14 - 18 abril 2014
 FÁTIMA - ENTRONCAMENTO

III.

Athletic Coping Skills Inventory – ACSI-28PT

Os itens abaixo referem-se às indicações onde os atletas descrevem as experiências vividas. Por favor, leia cada frase cuidadosamente e tente lembrar **com que frequência viveu a mesma coisa** tão exatamente quanto possível. Não há nenhuma resposta certa ou errada. Não gaste muito tempo em cada item. Confira se deixou de responder a alguma questão.

Opções de escolha:

0 = quase nunca; 1 = às vezes; 2 = frequentemente; e 3 = quase sempre

	0	1	2	3
1. Diariamente ou semanalmente estabeleço objetivos muito específicos que orientam as minhas decisões.				
2. Tiro o maior proveito dos meus talentos e habilidades.				
3. Quando um treinador me corrige, tenho tendência a ficar aborrecido/incomodado.				
4. Quando pratico desporto, consigo focar a minha atenção e bloquear distrações.				
5. Permaneço positivo e entusiasmado durante o treino, mesmo que esteja a correr mal.				
6. Consigo treinar melhor sob pressão, pois penso mais claramente.				
7. Preocupo-me com o que as pessoas pensam sobre o meu desempenho.				
8. Faço muitos planos acerca de como atingir os meus objetivos.				
9. Sinto-me confiante de que irei treinar bem.				
10. Quando o treinador me critica, eu fico aborrecido/incomodado ao invés de me sentir ajudado.				
11. Mantenho-me concentrado numa tarefa mesmo quando estou a assistir ou a ouvir algo.				
12. Pressiono-me muito acerca de como será o meu desempenho.				
13. Estabeleço as minhas próprias metas de desempenho para cada treino.				
14. Não necessito que me incentivem a treinar ou competir afincadamente, dou sempre o meu melhor.				
15. Se o treinador me criticar ou gritar comigo, eu corrijo o erro sem ficar aborrecido/incomodado.				

16. Lido muito bem com situações inesperadas.				
17. Quando as coisas estão a correr mal, digo a mim própria para ficar calma e isso ajuda-me.				
18. Quanto mais pressão houver no treino, mais eu gosto.				
19. Durante os treinos, preocupo-me se vou cometer erros ou não vou conseguir treinar ir até o fim.				
20. Tenho o meu plano de treino completamente estruturado na minha mente muito antes de começar.				
21. Quando eu sinto que estou ficar muito tensa, consigo rapidamente relaxar o meu corpo e acalmar-me.				
22. Para mim, situações sobre pressão são desafios que eu recebo bem.				
23. Penso e imagino sobre o que irá acontecer se eu falhar.				
24. Consigo controlar-me emocionalmente, independentemente da forma como as coisas estão a correr.				
25. Para mim é fácil direcionar a minha atenção e focar-me num único objeto ou pessoa.				
26. Quando falho os meus objetivos, isso faz-me tentar atingi-los mais ainda.				
27. Aperfeiço as minhas habilidades ouvindo cuidadosamente os conselhos e instruções dos treinadores.				
28. Cometo menos erros quando estou sob pressão porque me concentro melhor.				

Obrigado!! ☺

TORNEIO INTERASSOCIAÇÕES SUB16
14 - 18 abril 2014

FÁTIMA - ENTRONCAMENTO

IV.

Termo de consentimento para Coordenador Técnico

Habilidades Psicológicas na Seleção Distrital Sub16 Feminina (CONCENTRAÇÃO, ANSIEDADE E MOTIVAÇÃO)

O presente projeto decorre sob coordenação da Professora Luciana Garcia e Catarina Lopes, e pretende estudar as habilidades psicológicas em contexto de treino e competição verificando quais delas assentam maioritariamente em contexto de treino e/ou competição e que níveis tomam. Após cumprimento do objetivo geral, pretendemos verificar até que ponto as habilidades psicológicas vivenciadas afetam ou não o rendimento desportivo das jogadoras, maioritariamente em contexto de treino ou competição.

A recolha de informação no âmbito deste projeto, tem fins estritamente de conhecimento pessoal e será garantida a confidencialidade da informação fornecida e em momento algum os dados serão transmitidos a terceiros de forma individual.

Declaro ter compreendido as informações verbais que me foram fornecidas sobre os objetivos do estudo pelos responsáveis do projeto, bem como, a garantia da possibilidade de, em qualquer altura, recusar a participação sem qualquer consequência. Desta forma, dou o meu consentimento para que estude as atletas nos referidos contextos.

ASSINATURA: _____
(Coordenador Técnico)

Coordenadoras do Projeto

(Prof^a Luciana Garcia)

(Catarina Lopes)

V.

Termo de consentimento para Coordenador Técnico

Habilidades Psicológicas na Seleção Distrital Sub16 Feminina (CONCENTRAÇÃO, ANSIEDADE E MOTIVAÇÃO)

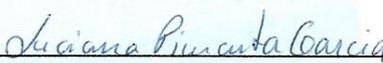
O presente projeto decorre sob coordenação da Professora Luciana Garcia e Catarina Lopes, e pretende estudar as habilidades psicológicas em contexto de treino e competição verificando quais delas assentam maioritariamente em contexto de treino e/ou competição e que níveis tomam. Após cumprimento do objetivo geral, pretendemos verificar até que ponto as habilidades psicológicas vivenciadas afetam ou não o rendimento desportivo das jogadoras, maioritariamente em contexto de treino ou competição.

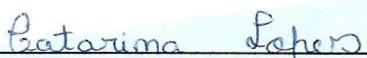
A recolha de informação no âmbito deste projeto, tem fins estritamente de conhecimento pessoal e será garantida a confidencialidade da informação fornecida e em momento algum os dados serão transmitidos a terceiros de forma individual.

Declaro ter compreendido as informações verbais que me foram fornecidas sobre os objetivos do estudo pelos responsáveis do projeto, bem como, a garantia da possibilidade de, em qualquer altura, recusar a participação sem qualquer consequência. Desta forma, dou o meu consentimento para que estude as atletas nos referidos contextos.

ASSINATURA:  _____
(Coordenador Técnico)

Coordenadoras do Projeto

 _____
(Profª Luciana Garcia)

 _____
(Catarina Lopes)