

AVALIAÇÃO DO STRESS E CONFRONTO PSICOLÓGICO NA ALTA COMPETIÇÃO DESPORTIVA: DESENVOLVIMENTO E ADAPTAÇÃO DE INSTRUMENTOS

José Fernando A. Cruz, Luís Graça Barbosa & António Rui Gomes¹

Resumo: Os dados da investigação sobre os efeitos do stress e da ansiedade no rendimento desportivo evidenciam as dificuldades ou mesmo incompetência, por parte de muitos atletas, em lidarem de forma positiva com as exigências desportivas. Se para alguns a competição constitui uma actividade agradável e desafiadora, para outros ela pode constituir uma situação ameaçadora e mesmo aversiva. O presente estudo, teve como objectivo principal contribuir para o desenvolvimento, validação e adaptação para a população portuguesa, de instrumentos de avaliação psicológica específicos para contextos desportivos, nomeadamente o Inventário de Fontes de Stress no Andebol (IFSA), o Inventário de Competências de Confronto no Desporto (ICCD) e a Escala de Avaliação Cognitiva da Competição - Percepção de Ameaça (EACC-PA).

Introdução

Alto rendimento, pressão psicológica e experiência de stress são conceitos indissociáveis da competição desportiva. Cada vez mais “o campeão” é considerado por todos um atleta psicologicamente forte. Os dados de diversos estudos (Barbosa, 1996; Scanlan, 1984; Jones & Hardy, 1990; Gould, Jackson & Finch, 1993; Cruz, 1994, 1996) evidenciam a elevada incidência de stress e ansiedade no desporto de alta competição, experienciada pelos atletas, independentemente da idade, sexo ou nível competitivo. Muitos atletas têm dificuldade, ou mesmo incapacidade, para lidarem de uma forma positiva (face à constante pressão psicológica que a sua actividade lhes coloca) com as exigências da competição (Martens, 1977; Browne & Mahoney, 1984). Por isso, poder-se-ão evidenciar efeitos negativos no rendimento, conforme nos sugerem as conclusões de várias investigações (Smith, 1980; Gould, Horn, & Spreeman, 1983; ver Cruz, 1996).

Parece ser óbvio que a prática desportiva cria elevados níveis de stress em muitos atletas, quer no desporto de iniciação, quer na alta competição. Se, para

¹ Univ. do Minho

alguns, a competição é uma actividade agradável e desafiadora, para outros pode constituir uma situação ameaçadora e mesmo aversiva (Smith, 1980). A investigação inicial neste domínio, procurou identificar não só os factores pessoais e situacionais, mas também as fontes específicas geradoras de stress e ansiedade na competição desportiva. Tal investigação, tem evidenciado a acentuada prevalência de stress e ansiedade na competição desportiva, não só nos atletas mais jovens, mas também nos atletas de alta competição (Cruz, 1994, 1996). Estudos realizados em várias modalidades e nos mais variados escalões competitivos (desde a iniciação desportiva até à alta competição), têm vindo a comprovar a elevada prevalência e a experiência de elevados níveis de stress associados à competição desportiva, que leva uma percentagem assinalável de praticantes a acabarem por abandonar precocemente o seu envolvimento e prática desportiva (e.g., Scanlan & Passer, 1979; Pierce, 1980; Smith, 1985; Gould et al., 1983; Cruz, 1991).

Como refere Cruz (1994), um grande número de factores (desportivos e extra-desportivos) está associado ou subjacente ao stress e à ansiedade experienciada pelos atletas, incluindo o comportamento dos espectadores, a importância da competição, a incerteza acerca da titularidade ou do resultado, o conflito com treinadores e atletas ou a preocupação com lesões. No que se refere aos jovens atletas, parece ser o medo de falhar (ou o medo de ter um rendimento inadequado) que constitui a principal fonte de ansiedade competitiva, se bem que o medo e o "peso" da avaliação social constitua uma outra fonte significativa de ameaça (Passer, 1984).

É sabida a importância dos processos de avaliação cognitiva (percepção de ameaça) na experiência de stress e ansiedade: o modo como os indivíduos percebem, "vêem" e interpretam a situação competitiva. É neste contexto que a percepção de ameaça está subjacente à percepção de stress e às reacções emocionais de ansiedade. Por outro lado, vários autores têm vindo a sugerir que tanto ou mais importante que os níveis de stress e ansiedade experienciados na competição desportiva, são as estratégias de confronto psicológico e de controle do stress utilizadas para lidar com as diferentes situações competitivas (e.g., Hardy et al., 1996; Cruz, 1994, 1996; Mahoney et al., 1987; Lazarus, 1993). Não admira por isso que, de uma forma crescente, tenha vindo a ser defendida a necessidade de investigar e ter em atenção o papel e a importância dos processos de avaliação cognitiva (incluindo o processo de confronto) na experiência de stress e ansiedade na competição desportiva.

O presente estudo, realizado no contexto de uma investigação mais ampla no domínio do stress e da ansiedade competitiva, teve como objectivo principal contribuir para o desenvolvimento, validação e adaptação para a população portuguesa, de instrumentos de avaliação psicológica específicos para contextos desportivos.

Método

Amostra

Participaram no estudo 143 atletas de alta competição da modalidade de andebol, do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 31 anos, que competiam nas divisões principais dos seus escalões etários e que representavam 17 clubes.

Instrumentos

Foi administrado a todos os atletas que participaram neste estudo um Questionário que incluía os seguintes instrumentos ou medidas psicológicas:

Inventário de Fontes de Stress no Andebol (IFSA). Na sua versão original, o IFSA, desenvolvido por Cruz e Barbosa (1995) incluía 50 itens, relativos a outras tantas possíveis fontes de stress e pressão psicológica associadas à modalidade do andebol de alta competição (ver Anexo I). Cada item do IFSA é respondido numa escala tipo Lickert de 7 pontos (1=Nenhum stress ou pressão; 7=Muito stress e pressão), que reflecte o nível ou intensidade de stress e pressão gerada por cada uma das fontes (Exemplo de item: "As reacções do meu treinador"). Na sequência do estudo das suas características psicométricas e validade o IFSA viria a ficar reduzido a 37 itens (ver Resultados) (Barbosa, 1996).

Escala de Ansiedade no Desporto (EAD). Trata-se da versão traduzida e adaptada, por Cruz e Viana (1995), da "Sport Anxiety Scale - SAS", um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva, desenvolvido por Smith, Smoll e Schutz (1990). Mais concretamente a EAD pretende medir diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração. Na versão original (SAS) este instrumento engloba um total de 21 itens, distribuídos por 3 sub-escalas: a) Ansiedade Somática (Exemplo: "Sinto-me nervoso"); b) Preocupação (Exemplo: "Tenho dúvidas acerca de mim próprio"); e c) Perturbação da Concentração (Exemplo: "Muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar").

Os sujeitos respondem a cada item optando por uma alternativa, numa escala de 4 pontos (1 = Nunca; 4 = Muito). Os "scores" de cada sub-escala são obtidos adicionando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens. Paralelamente, pode obter-se também um "score" total do traço de ansiedade competitiva, resultante do somatório dos "scores" das 3 sub-escalas.

A adaptação portuguesa da EAD inclui apenas 13 dos itens originais da SAS, avaliando no entanto as mesmas dimensões originais (Cruz & Viana, 1995): Preocupação (7 itens), Ansiedade Somática (3 itens) e Perturbação da Concentração (3 itens). Os estudos de validação em Portugal revelaram não só a boa consistência interna da EAD (coeficientes "alpha" de Cronbach de .86, .91 e .68, respectivamente), mas também a sua validade de construto, convergente e discriminante (Cruz & Viana, 1995).

Inventário de Competências de Confronto no Desporto (ICCD). Trata-se da versão traduzida e adaptada do "Athletic Coping Skills Inventory - ACSI-28" (Smith, Shutz, Smoll e Ptacek, 1995). O ACSI-28 inclui 28 itens (daí a sua designação original - ACSI-28) e é o resultado de vários anos de estudo e investigação com uma primeira versão do ACSI, constituída por 87 itens distribuídos por 8 sub-escalas. Após mais de uma década de investigação deste instrumento, os autores apresentaram dados da validade e fidelidade do mesmo, englobando apenas 28 itens (ver Anexo II). Todos os itens são respondidos numa escala tipo Lickert de 4 pontos (0= Quase nunca; 3= Quase sempre).

Os 28 itens encontram-se originalmente distribuídos por 7 sub-escalas (com 4 itens cada), avaliando cada uma delas as seguintes competências psicológicas (acrescenta-se o significado de cada uma, para um atleta com elevados "scores"):

a) Rendimento máximo sob pressão (sente-se mais desafiado que ameaçado nas situações de pressão competitiva e atinge bons níveis de rendimento sob pressão);

b) Ausência de preocupações (não se pressiona a si próprio, preocupando-se com maus rendimentos ou erros que possa cometer, nem se preocupa com o que os outros possam pensar se errar ou falhar); c) Confronto com a adversidade (mesmo quando as coisas não correm bem permanece positivo e entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente de erros e falhas); d) Concentração (dificilmente se distrai e mesmo em situações difíceis ou inesperadas é capaz de focalizar a sua atenção e de se concentrar nas tarefas desportivas, quer nos treinos, quer na competição); e) Formulação de objectivos e preparação mental (formula objectivos a curto-prazo e trabalha para atingir objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para os jogos); f) Confiança e motivação para a realização (é confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre para melhorar e dando 100% de esforço em situações de treino ou competição); e g) Disponibilidade para a aprendizagem a partir do treino (aberto e disponível para aprender a partir daquilo que lhe é ensinado no treino, aceitando de uma forma positiva e construtiva as críticas de treinadores ou directores).

Os "scores" de cada sub-escala são obtidos adicionando os valores nos respectivos itens (alguns deles são de cotação reversa ou invertida). Assim, o "score" de cada uma pode variar entre um mínimo de 0 e um máximo de 12, significando os "scores" mais elevados, maiores níveis de competências psicológicas de confronto com a competição desportiva.

Paralelamente, o ACSI-28 permite ainda extrair um "score" total (resultante da soma dos "scores" das sete sub-escalas), que constitui uma medida dos Recursos Pessoais de Confronto com a competição desportiva e que reflecte uma estimativa multifacetada das competências psicológicas do atleta.

Escala de Avaliação Cognitiva da Competição - Percepção de Ameaça (EACC-PA). Trata-se de uma escala desenvolvida por Cruz (1994; 1996) destinada a avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária, ou seja, a avaliar o que leva os atletas a experienciarem stress e ansiedade na alta competição. Esta escala, na sua segunda versão, inclui 8 itens (ex. "Poder falhar ou cometer erros em momentos decisivos"), respondidos, cada um deles, numa escala tipo Likert de 5 pontos. A EACC-PA é uma adaptação de instrumentos similares desenvolvidos e aplicados por Lazarus e colaboradores noutros contextos (Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984; Folkman *et al.*, 1986)

Assim, o "score" total da EACC-PA, resultante da soma dos valores atribuídos a cada item, pode variar entre um valor mínimo de 8 e um máximo de 40. Os "scores" mais elevados reflectem assim a tendência para perceber a competição desportiva como mais ameaçadora ou para perceber níveis mais elevados de ameaça ao "ego", à auto-estima e ao bem-estar pessoal, gerados pela competição (Cruz, 1994, 1996).

Resultados

Características psicométricas dos instrumentos

Inventário de Fontes de Stress no Andebol (IFSA). Os 37 itens originais do IFSA foram sujeitos a uma análise factorial de componentes principais com rotação "varimax", que sugeriu uma redução deste instrumento para 30 itens.

Quadro I - Estrutura factorial do I. F. S. A. (30 itens)

Factor	"Eigenvalue"	%Variância	%Var. Acum.
1. Erros/falhar moment. decisivos	10.97	35.4	35.
2. Reacções outros significativos	2.97	9.6	45.
3. Erros/injustiças de outros	1.75	5.7	50.
4. Pressão do público	1.60	5.2	55.
5. "Rebentar" física/mentalmente	1.36	4.4	60.2
6. Forma física	1.25	4.0	64.
7. Probl. extra desportivos	1.05	3.4	67.

Quadro II - Matriz factorial após rotação "varimax" do I. F. S. A. (30 itens) (*)

Item	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
6	.62						
9	.66						
10	.77						
11	.40						
13	.72						
28	.79						
29	.84						
30	.81						
32	.68						
33	.65						
39	.58						
46	.76						
1		.78					
2		.77					
3		.55					
21			.73				
37			.66				
45			.68				
23				.66			
31				.73			
36				.60			
18					.77		
20					.62		
24					.79		
7						.72	
8						.65	
16						.70	
44							.43
48							.81
49							.82

(*)Apresentam-se apenas as saturações no respectivo factor superiores a .40.

Os critérios utilizados para reter um item foram os seguintes: a) saturação igual ou superior a .40 no hipotético factor; b) saturação do item de, no mínimo, menos .20, em qualquer outro factor; c) o item não devia ser redundante com outro

item no mesmo factor (ex.: as correlações inter-item não deviam exceder .90); d) a retirada do item não fazia baixar a fidelidade da suposta sub-escala ou do "score" total da sub-escala. Adicionalmente, a percentagem da variância total que é explicada pela solução factorial devia ser superior a 50% e a solução factorial final deveria ser coerente.

Esta série reduzida de 30 itens foi novamente analisada factorialmente recorrendo à análise de componentes principais e à rotação "varimax". Emergiram sete factores principais que explicam 67.7% da variância total. Os factores e respectivos "eigenvalues", assim como a matriz factorial com os itens individuais que saturaram em cada factor, são apresentados nos Quadros I e II, respectivamente. A consistência interna foi também calculada para a escala total e para cada uma das sub-escalas calculando o "alpha" de Cronbach. Para a escala total foi obtido um valor "alpha" de Cronbach de .93, enquanto para as diferentes sub-escalas foram obtidos coeficientes de fidelidade de .93, .74, .71, .72, .80, .74 e .69, respectivamente para os factores 1 a 7.

Inventário de Competências de Confronto no Desporto (ICCD - ACSI-28). Os 28 itens originais da ACSI-28 foram sujeitos a uma análise factorial de componentes principais com rotação "varimax". Um factor era retido se o seu "eigenvalue" fosse superior a 1 e se esse factor contribuisse para pelo menos 5% da variância na solução factorial. Seis factores foram retidos, não correspondendo por isso às oito sub-escalas originais da ACSI-28. Os 28 itens foram então reduzidos para 22 itens. Esta série reduzida de 22 itens foi novamente analisada factorialmente recorrendo à análise de componentes principais e à rotação "varimax". Como se poderá ver nos Quadros III e IV, dos cinco factores que emergiram, quatro deles (1, 3, 4 e 5), correspondem a factores ou dimensões da ACSI original, enquanto um outro (o factor 2 - Controle emocional), reflecte uma combinação de itens de duas sub-escalas originais. Finalmente, não emergiu qualquer factor relativo a uma das sub-escalas originais da ACSI-28.

Quadro III - Estrutura factorial do ICCD - ACSI (22 itens)

Factor	eigenvalue	%variância	%var. Acum.
1. Rendimento sob pressão	4.46	15.9	15.9
2. Controle emocional/concent.	2.89	10.3	26.3
3. Formulação objectivos / pm	2.31	8.3	34.6
4. Ausência de preocupação	1.75	6.3	40.8
5. Aceitação do treino	1.44	5.2	46.0

Quadro IV - Matriz factorial após rotação "varimax" do ICCD - ACSI 28 (22 itens) (*)

Item	F1	F2	F3	F4	F5
6	.79				
18	.72				
22	.77				

28	.77		
4	.51		
5	.52		
11	.49		
17	.61		
21	.41		
24	.67		
25	.63		
1	.76		
8	.61		
13	.77		
7		.50	
12		.60	
19		.61	
23			.64
3			.74
10			.45
15			.51
27			.41

(*)Apresentam-se apenas as saturações no respectivo factor superiores a.40

Assim, o ICCD, versão portuguesa da ACSI-28, não mantém a estrutura factorial do instrumento original e ficou reduzido a 22 itens. A consistência interna desta versão revela-se bastante razoável. Para a escala total foi obtido um valor "alpha" de Cronbach de .74, enquanto para as diferentes sub-escalas foram obtidos coeficientes de fidelidade de .67, .70, .68, .63 e .59, respectivamente para os factores 1 a 5.

O Quadro V apresenta, detalhadamente, as estatísticas descritivas relativas às medidas psicológicas. Adicionalmente, as análises e correlações entre as diferentes variáveis psicológicas estudadas, foram realizadas através do cálculo do coeficiente de correlação de Pearson. As inter-correlações entre as diferentes variáveis relativas às fontes de stress, à percepção de ameaça na competição e ao traço de ansiedade competitiva foram altamente significativas entre quase todas as diferentes dimensões associadas a cada uma destas variáveis (ver Barbosa, 1996).

Mais concretamente, os resultados obtidos sugerem que, de um modo geral, as boas competências e recursos psicológicos de confronto dos atletas parecem estar significativamente associadas a menores níveis de stress e pressão psicológica relacionada com os seguintes aspectos: a) falhar em momentos decisivos ou importantes do jogo; b) "rebentar" ou "estoírar" fisicamente; c) forma física; d) reacções de outras pessoas significativas ao atleta; e d) pressão do público. Além disso, foram também evidentes correlações significativas, mas negativas, entre as competências ou recursos de confronto e a percepção de ameaça na competição desportiva, assim como o traço de ansiedade competitiva, nomeadamente nas suas dimensões mais cognitivas (perturbação da concentração e preocupação).

Quadro V - Estatísticas descritivas

	M	DP	Mínimo	Máximo
COMPETÊNCIAS DE CONFRONTO				
Rendimento sob pressão	1.97	.70	.00	3.00
Controle emocional	1.76	.51	.43	2.86
Formulação de objectivos	1.54	.73	.00	3.00
Ausência de preocupação	1.43	.66	.00	3.00
Aceitação do treino	2.29	.50	1.00	3.00
Total - Recursos de confronto	8.98	1.68	3.85	13.32
FONTES DE STRESS				
Falhar momentos decisivos	3.83	1.31	1.00	6.50
Reacções outros significativos	3.04	1.24	1.00	6.33
Erros/injustiças de outros	3.28	1.48	1.00	10.00
Pressão do público	2.29	1.13	1.00	5.67
"Rebentar" física/mentalmente	2.88	1.44	1.00	7.00
Forma física	3.23	1.44	1.00	6.67
Problemas extra-desportivos	3.13	1.32	1.00	7.00
PERCEPÇÃO AMEAÇA NA COMP.	22.15	6.57	8.00	38.00
TRAÇO ANSIEDADE COMPETIT.				
Ansiedade somática	4.70	2.09	3.00	12.00
Preocupação	16.03	5.01	7.00	28.00
Perturbação da concentração	4.35	1.59	3.00	9.00
Total - Ansiedade competitiva	24.99	6.74	13.00	47.00

Conclusão

Este estudo permitiu evidenciar as boas características psicométricas de um novo instrumento psicológico especificamente desenvolvido para aplicação junto de atletas de andebol ("IFSA - Inventário de Fontes de Stress no Andebol"), assim como as boas características psicométricas da adaptação, para a população desportiva nacional, de um outro instrumento psicológico desenvolvidos nos Estados Unidos (o "ICCD-ACSI - Inventário de Competências de Confronto no Desporto"). Um estudo adicional realizado com atletas de futebol profissional (Neto, 1996) sugere também dados adicionais da validade do "ICCD-ACSI". Parece assim estarmos em presença de dois instrumentos com potencial utilidade para a investigação e intervenção psicológica em contextos desportivos e cuja utilização poderá contribuir para a clarificação da natureza e dos efeitos do stress e da ansiedade competitiva no rendimento e no sucesso desportivo. No entanto, futuramente, os investigadores deverão procurar replicar e validar, junto de outras amostras nacionais, os resultados obtidos junto de atletas de diferentes sexos, modalidades, escalões e níveis competitivos.

Referências

- Browne, M.A. & Mahoney, M.J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35, 605-625.
- Barbosa, L. G. (1996). *Stress, ansiedade e estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Desportiva. Braga: Universidade do Minho.

- Cruz, J.F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: Importância das competências e processos psicológicos*. Dissertação de doutoramento não publicada. Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Cruz, J.F. (1996a). Stress e ansiedade na competição desportiva: Natureza, efeitos e avaliação. In J.F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: S.H.O.-Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J.F. (1996b). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia da Universidade do Minho.
- Cruz, J.F., Barbosa, L.G. & Rodrigues, R. (1996). *Avaliação do stress e da ansiedade competitiva: Adaptação e validação de instrumentos específicos para contextos desportivos*. Comunicação, em "poster", à "IV Conferência Internacional - Avaliação Psicológica: Formas e Contextos". Braga, Universidade do Minho; Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Gould, D., Horn, T. & Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 159-171.
- Gould, D., Finch, L., & Jackson S. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 (4), 453-468.
- Gould, D., Eklund, R.C. & Jackson, S.A. (1992a). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: I- Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichester, England: Wiley.
- Jones, J. & Hardy, L. (1989). Stress and cognitive functioning in sport. *Journal of Sport Sciences*, 7, 41-63.
- Jones, J. & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experiences of some elite performers. In J. Jones and L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*. New York: John Wiley & Sons.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J. & Perkins, R.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Neto, J.M. (1996). *Aspectos psicológicos associados à recuperação de lesões desportivas: Estudo no futebol profissional*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Desportiva. Braga: Universidade do Minho.
- Passer, M. (1984). Competitive trait anxiety in children and adolescents. In Silva & R. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T.K. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J. Silva & R. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R.E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In C.H. Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newel & G.C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport - 1979*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Smith, R.E., Smoll, F. & Schutz, R. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.

Anexo I- Itens originais do IFSA

1. As reacções do meu treinador
2. As reacções dos meus colegas de equipa
3. As reacções dos meus familiares ou amigos
4. O facto de poder ficar magoado ou lesionado
5. O facto de poder perder o jogo
6. O facto de não conseguir jogar bem
7. A minha condição física antes do jogo
8. O facto de não me sentir em condições de jogar
9. O facto de não conseguir render ao nível das minhas capacidades
10. O facto de poder falhar em momentos decisivos
11. O facto dos meus familiares ou amigos estarem a assistir ao jogo
12. O facto de não conseguir ficar preparado mentalmente para o jogo
13. Os erros que posso cometer durante o jogo
14. O facto de não conseguir melhorar o meu rendimento relativamente ao jogo anterior
15. O facto de o treinador/seleccionador nacional estar a assistir ao jogo
16. As condições de treino no meu club
17. O facto de não conseguir concentrar-me durante o jogo
18. O facto de poder "estoirar" durante um jogo
19. O facto de não me conseguir lembrar das instruções que foram dadas antes
20. O facto de não conseguir manter-mesuficientemente calmo durante o jogo
21. Erros ou injustiças dos árbitros
22. O azar ou infelicidade que posso ter no jogo
23. O público demasiado próximo dos jogadores
24. O facto de poder "perder a cabeça" durante o jogo
25. O facto de não conseguir manter a forma quando ela é precisa
26. O facto de magoar ou lesionar os adversários
27. O facto de ser excluído ou expulsos no jogo
28. A minha participação num jogo internacional
29. A minha participação numa final nacional ou internacional
30. A minha participação num jogo decisivo para o futuro da minha equipa
31. Um público e uma assistência muito numerosa e ruidosa num jogo "fora de casa"
32. O facto de não conseguir jogar suficientemente bem
33. O facto de falhar lances de fácil execução ou concretização
34. O facto de ser suplente
35. As reacções da imprensa ou dos órgãos de informação
36. Distúrbios ou indisciplina junto do banco ou nas bancadas
37. Possíveis erros dos treinadores
38. Erros ou falhanços dos colegas de equipa
39. Ter que "enfrentar" um atleta adversário particularmente difícil ou poderoso
40. Jogar num determinado pavilhão
41. Jogar "em casa" com o pavilhão cheio
42. Ser obrigado a jogar (ao ataque ou à defesa) num determinado sistema tático
43. A qualidade da última refeição antes do jogo
44. A qualidade da viagem (transportes) para o jogo
45. O facto de ser substituído injustamente
46. O facto de sentir que recaí em mim a responsabilidade de decidir um jogo
47. A carga e volume dos treinos
48. Problemas familiares e/ou conjugais
49. Problemas com a direcção do meu clube
50. O facto de ter que conciliar o desporto com outras actividades (p. ex.: escolares)

Anexo II - Itens originais do ICCD - ACSI - 28

1. Diária ou semanalmente estabeleço objectivos muito concretos para mim próprio, que guiam e orientam o que eu faço
2. Eu consigo tirar o máximo partido do meu talento, das minhas aptidões e das minhas capacidades
3. Quando um treinador ou director me dizem como fazer ou corrigir um erro que eu cometi, tenho tendência para considerar isso uma "crítica" pessoal e para me sentir perturbado
4. Quando estou a jogar ou a competir, sou capaz de focalizar a minha atenção e de "bloquear" ou ignorar as distrações
5. Eu permaneço positivo e entusiasmado durante a competição, mesmo que as "coisas" não estejam a correr bem
6. Eu tenho tendência para jogar melhor sob pressão, porque penso melhor e com mais clareza
7. Eu preocupo-me bastante com aquilo que os outros estão a pensar acerca do meu rendimento
8. Eu tenho tendência para fazer muitos planos acerca do modo como vou atingir os meus objectivos
9. Eu sinto-me confiante de que irei jogar bem
10. Quando um treinador ou director me critica, eu fico mais perturbado do que agradecido
11. É muito fácil para mim "pôr de lado" pensamentos perturbadores que interferem com alguma coisa que esteja a ouvir ou a prestar atenção
12. Eu coloco em mim próprio uma grande pressão, ao preocupar-me com o modo como irei render ou jogar
13. Eu estabeleço ou formulo os meus próprios objectivos de rendimento para cada treino
14. Eu não tenho que ser "puxado" ou "pressionado" para treinar ou jogar com o meu esforço máximo, porque "dou 100%"
15. Se um treinador me critica ou berra comigo, eu corrijo o erro sem ficar perturbado com isso
16. Na minha modalidade, eu lido muito bem com situações inesperadas
17. Quando as coisas estão a correr mal, eu digo a mim próprio para manter a calma e isso resulta comigo
18. Quanto mais pressão existir durante um jogo, mais eu gosto e mais prazer me dá o jogo
19. Quando estou a competir, eu preocupo-me com erros ou falhanços que possa cometer
20. Muito antes do jogo começar, eu tenho bem claro na minha cabeça o meu próprio plano do jogo
21. Quando me sinto a ficar demasiado tenso, eu sou capaz de relaxar rapidamente o meu corpo e de me acalmar
22. Para mim, as situações de pressão são desafios que são bem-vindos
23. Eu penso e imagino o que acontecerá se eu falhar ou bloquear
24. Eu mantenho o controle emocional, independentemente do modo como as coisas me estão a correr
25. Para mim é fácil dirigir e centrar a minha atenção num único objecto ou numa única pessoa
26. Quando não consigo atingir os meus objectivos, isso faz com que eu ainda tente e me esforce mais
27. Eu melhoro as minhas competências e capacidades escutando cuidadosamente o conselho e as instruções dos treinadores e directores
28. Eu cometo menos erros quando sinto a pressão "no ar", porque concentro-me melhor

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA: FORMAS E CONTEXTOS

VOLUME V



Miguel Gonçalves
Iolanda Ribeiro
Salvador Araújo
Carla Machado
Leandro Almeida
Mário Simões

(Orgs.)

Braga, 1997

AValiação Psicológica:

FORMAS E CONTEXTOS

VOLUME V

[Handwritten signature]
1997



Ficha Técnica:

Título - Avaliação Psicológica: Formas e Contextos (V Volume)

Editor - Associação dos Psicólogos Portugueses (APPOR)

Braga: 1997, Volume V (Nº 1)

Capa: Miguel Cameira

Tipografia: Lusografe

Tiragem: 1000 exemplares

Depósito Legal: 87924/95

Miguel Gonçalves
Iolanda Ribeiro
Salvador Araújo
Carla Machado
Leandro Almeida
Mário Simões

(Orgs.)

Braga, 1997