



**FACULDADE DE SINOP
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

PRISCIELLY BORDIM CEZARIO GOMES

**ANSIEDADE PRÉ COMPETIÇÃO EM ATLETAS DA CATEGORIA
INFANTO-JUVENIL DA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA
SINOPENSE DE VOLEIBOL**

**Sinop/MT
2018**

PRISCIELLY BORDIM CEZARIO GOMES

**ANSIEDADE PRÉ COMPETIÇÃO EM ATLETAS DA CATEGORIA
INFANTO-JUVENIL DA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA
SINOPENSE DE VOLEIBOL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Departamento de Educação Física da Faculdade FASIPE, como requisito para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Bernardete Maria Backes

**Sinop/MT
2018**

PRISCIELLY BORDIM CEZARIO GOMES

**ANSIEDADE PRÉ COMPETIÇÃO EM ATLETAS DA CATEGORIA
INFANTO-JUVENIL DA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA
SINOPENSE DE VOLEIBOL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Bacharelado em Educação Física – FASIPE, Faculdade de Sinop, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 06/12/2018

Bernardete Maria Backes

Professora Orientadora

Departamento de Educação Física - FASIPE

Rafael Luiz B. Paulis

Professor

Departamento de Educação Física - FASIPE

Ademir Lentz

Professor

Departamento de Educação Física - FASIPE

Me. Claudemir Gomes Da Cruz

Coordenador do Curso de Bacharelado em Educação Física
FASIPE – Faculdade de Sinop

**Sinop-MT
2018**

DEDICATÓRIA

- Dedico este trabalho primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de minha vida, e não somente nestes anos como universitária, mas sim por jamais ter me abandonado, pois é o maior Mestre que alguém pode ter em toda a vida.

- Aos meus pais, Jose Cezario Gomes e Vilma Bordim, ao meu irmão Wesley Bordim Cezario Gomes e a minha querida tia Maria Peral, por serem minha base, e sempre acreditarem em meu potencial.

- A memória de minha avó Antônia Bordim, por ter me ensinado valores que carrego comigo em todos os momentos. Obrigado por me olhar de algum lugar.

- Obrigada professora Bernardete Maria Backes, grande professora e orientadora. Agradeço por sua confiança e incansável dedicação. Você nunca perdeu a fé na minha pesquisa e soube me amparar nos momentos mais difíceis.

- A todos os professores, que passaram pela minha vida, da fase infantil a graduação, pois, lhe devo muito pela contribuição na minha formação.

- Só tenho a agradecer a todos meus verdadeiros amigos, pelos inúmeros conselhos, frases de motivação e puxões de orelha, vocês também fizeram toda a diferença. Minha eterna gratidão a todos.

AGRADECIMENTO

- Esta fase da minha vida é muito especial e não posso deixar de agradecer a Deus por toda força, ânimo e coragem que me ofereceu para ter alcançado minha meta.

- Agradeço aos meus pais, Vilma Bordim e Jose Cezario Gomes, que me proporcionaram a melhor educação e lutaram para que estivesse concluindo mais essa etapa de minha vida. Sei o quanto vocês se doaram para a realização desse sonho.

- A minha orientadora Bernardete Maria Backes, pela parceria, comprometimento, dedicação e auxílio neste trabalho.

- E, a todos amigos e colegas que de modo geral me motivaram neste período.

EPIGRAFE

O sucesso nasce do querer, da determinação e
persistência em se chegar a um objetivo.
Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e
vence obstáculos, no mínimo fará coisas
admiráveis.

José de Alencar

GOMES, Priscielly Bordim Cezario. **Ansiedade pré competição em atletas da categoria infanto-juvenil da Associação Atlética Sinopense de Voleibol**. 2018. 82 páginas. Monografia de Conclusão de Curso de Bacharelado em Educação Física - FASIPE Faculdade de Sinop/MT.

RESUMO

O presente estudo trata sobre a ansiedade pré competição em atletas da categoria infanto-juvenil da Associação Atlética Sinopense de Voleibol, considerando a importância do teor dos estudos em relação a ansiedade e as probabilidades de influências no rendimento dos atletas quando em fase de competição. O objetivo geral do estudo buscou analisar a influência do fator ansiedade no desempenho dos atletas na categoria infanto-juvenil da modalidade de voleibol de Sinop/MT na fase pré competição. Os objetivos específicos envolveram avaliar e identificar a ansiedade de traço entre as equipes masculina e feminina em competição esportiva, analisar e comparar o nível de ansiedade dos atletas conforme o sexo e de acordo com o tempo de experiência da prática das equipes, bem como conhecer e analisar a posição e o trabalho do (a) professor(a) técnico(a) para com o fator ansiedade dos atletas. Os caminhos metodológicos abrangeram uma pesquisa de campo com dezoito atletas e seus respectivos professores técnicos, com abordagem quantitativa e qualitativa, assim obtendo os dados através da aplicação do Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT), e questionário para os atletas e aplicação de questionário para os professores técnicos. Os resultados da pesquisa segundo os professores técnicos apontaram como fatores influenciadores da ansiedade o medo de competir mal e cometer erros, presença dos pais, empolgação, receio do técnico brigar, a torcida, a fase da competição, o nível da competição, o primeiro jogo do campeonato e os adversários. Sobre a ansiedade de traço a equipe masculina apresenta “média ansiedade” e já a equipe feminina apontou “média alta” e “alta ansiedade”. O nível de ansiedade entre o sexo, a equipe feminina sofre mais de ansiedade pré competição, mesmo tendo um pouco mais de tempo de experiência em prática da modalidade em relação a equipe masculina, e os professores técnicos demonstram ter conhecimento sobre as ações básicas para com o trabalho de ansiedade com os atletas, e destacaram a importância do auxílio de especialista na área de psicologia esportiva.

Palavras chave: Ansiedade; Atletas Infanto-juvenil; Pré competição.

GOMES, Priscielly Bordim Cezario. **Anxiety pre competition in athletes of the infantile-juvenile category of the Athletic Association Sinopense of Volleyball.** 2018. 82 pages. Conclusion Monograph of Physical Education - FASIPE Faculty of Sinop / MT.

ABSTRACT

The present study deals with pre-competition anxiety in athletes of the juvenile category of the Athletics Volleyball Association, considering the importance of the content of the studies in relation to anxiety and the probabilities of influences on athletes performance when in the competition phase. The general objective of the study was to analyze the influence of the anxiety factor on the performance of athletes in the juvenile category of the Sinop/MT volleyball modality in the pre competition phase. The specific objectives involved evaluating and identifying the anxiety-trait between the male and female teams in sports competition, analyzing and comparing the level of anxiety of the athletes according to gender and according to the time of experience of the practice of the teams, as well as knowing and analyze the position and the work of the teacher technician for the anxiety factor of the athletes. The methodological paths covered a field survey with eighteen athletes and their respective teacher technicians, with a quantitative and qualitative approach, thus obtaining the data through the application of the Sport Competition Anxiety Test (SCAT), and a questionnaire for the athletes and application of questionnaire for teachers/technicians. The results of the research according to the teachers technicians indicated as anxiety influencing factors the fear of competing poorly and making mistakes, parents' presence, excitement, fear of the technician fighting, the fans, the competition phase, the competition level, the first championship game and opponents. On trait anxiety the male team presents "average anxiety" and already the female team pointed out "high average" and "high anxiety". The level of anxiety between the sex, the female team suffers more from pre-competition anxiety, even having a little more time of experience in practice of the modality in relation to the men's team, and the teachers technicians demonstrate to have knowledge about the basic actions towards the work of anxiety with athletes, and highlighted the importance of specialist assistance in the field of sports psychology.

Keywords: Anxiety; Infants and Toddlers; Pre competition.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Questão 2. Antes de competir, sinto-me agitado. Questão 3. Antes de competir, fico preocupado em não desempenhar bem	44
Gráfico 2 – Questão 5. Quando estou competindo, fico preocupado com os erros que possa cometer. Questão 8. Antes da competição, sinto algo estranho no estômago	45
Gráfico 3 – Questão 9. Antes da competição, sinto que meu coração bate mais rápido que o normal. Questão 12. Antes de competir, sinto-me nervoso.....	46
Gráfico 4 – Questão 14. Eu fico nervoso querendo que o jogo/competição comece logo. Questão 15. Antes de competir, sinto-me tenso	47
Gráfico 5 – Questão 6. Antes de competir, sou calmo. Questão 11. Antes de competir, sinto-me descontraído.....	48
Gráfico 6 – Porcentagem dos atletas avaliados com relação ao nível de ansiedade de traço na equipe masculina de voleibol infanto-juvenil Sinopense.	49
Gráfico 7 – Porcentagem dos avaliados com relação ao nível de ansiedade de traço na equipe feminina de voleibol infanto-juvenil Sinopense.....	49
Gráfico 8 – Comparação geral dos níveis de ansiedade- traço obtidos pelo Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT), entre os atletas da equipe de voleibol masculina e feminina.	51

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Porcentagem dos avaliados em relação aos níveis de ansiedade de traço:	50
Tabela 2 – Tempo da prática da modalidade	54
Tabela 3 – Frequência de treino semanal	55
Tabela 4 – Quantidade de participação em competições da modalidade	55
Tabela 5 – Fase da competição que gera mais ansiedade.....	56
Tabela 6 – Ansiedade e preocupação sobre o rendimento na fase pré competição.....	56

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Escores dos níveis de ansiedade-traços segundo o teste de ansiedade da competição esportiva (SCAT).....	39
Quadro 2 – Questões consideradas neutras do Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT)	43

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. REVISÃO DA LITERATURA	17
2.1 Ansiedade, conceitos e fatores no âmbito competitivo do esporte	17
2.1.1 Ansiedade de estado e ansiedade de traço	21
2.2 Influências do fator ansiedade no desempenho dos atletas em competições esportivas	23
2.2.1 A influência da família como um dos fatores da ansiedade em competição	25
2.2.2 A influência da torcida como fator de ansiedade	26
2.3 Ansiedade dos atletas na competição esportiva da modalidade de voleibol.....	29
2.3.1 Ansiedade na modalidade de voleibol em relação ao sexo e o tempo de treinamento do atleta.....	31
2.4 O trabalho do técnico na influência para com a ansiedade dos atletas em competições esportivas.....	33
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	36
3.1 Tipo de pesquisa	36
3.2 Abordagem da pesquisa	37
3.3 Instrumentos utilizados na pesquisa	38
3.4 População e Amostra.....	39
3.5 Coleta de dados - trajetória da pesquisa	40
4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS	42
4.1 Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT): atletas da equipe masculina e feminina de voleibol infanto-juvenil de Sinop/MT em situação pré competitiva - perfil de ansiedade de traço	42
4.1.1 Questões de ativação	44
4.1.2 Questões de desativação	48
4.2 Fator ansiedade na relação com a prática da modalidade voleibol dos atletas da equipe masculina e feminina da categoria infanto-juvenil de Sinop/MT	52

4.3 O (a) professor (a) técnico (a) e o trabalho relacionado para com a ansiedade dos atletas em período de pré competição	57
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	66
REFERÊNCIAS	68
ANEXO.....	72
APÊNDICES	74

1. INTRODUÇÃO

A prática de esporte faz parte de vida de muitos adolescentes, podendo ser incentivados por ter em sua família alguém que já vivenciou o esporte, pela influência de um amigo, ou até mesmo aqueles que do nada, decidiram entrar nesse mundo de atleta. A iniciativa em praticar esporte é muito importante para o desenvolvimento dos aspectos físicos, motores, cognitivos e sociais do adolescente podendo combater riscos de doenças.

Há vários fatores positivos que podem relacionar-se a prática dos esportes regularmente, tais como: a sensação de bem-estar, aumento da massa magra, perda de gordura corporal, redução de ansiedade, depressão, melhoras na eficiência cardiorrespiratória e de resistência, redução nos fatores de risco de doenças, dentre outros. Acredita-se que a vivência dos esportes ajuda na autoestima e estimula a socialização entre os adolescentes, e conseqüentemente pode afastá-los de coisas negativas e prejudiciais a sua vida, como do uso de drogas e do mundo do crime.

Nos contextos da atualidade, muitos adolescentes usufruem dos atrativos da tecnologia e ficam demasiadas horas na frente de celulares, computadores e vídeo games, o que pode acarretar riscos à saúde, como obesidade, bem como levar a atitudes violentas, agressivas e/ou a comportamentos tímidos com dificuldades de interação com amigos, colegas de escola e até mesmo com os próprios familiares. Nesse sentido, aponta-se que a prática de qualquer modalidade esportiva pode trazer muitos benefícios para a saúde ajudando a melhorar o bem-estar psíquico, aumentando assim, a capacidade de raciocínio, melhora na capacidade de lidar com as emoções e o autocontrole, auxilia na confiança do adolescente, participa na prevenção de obesidade, soma na resistência muscular, diminuído risco de doenças do coração, pressão alta, osteoporose, diabete e entre outras. O esporte em si, traz melhoras na qualidade de vida do ser humano.

Para o presente estudo elegeu-se o tema ansiedade experienciada por atletas que praticam a modalidade de voleibol. O esporte voleibol é praticado coletivamente, podendo proporcionar vários benefícios para o adolescente, contribuindo para o desenvolvimento afetivo, social, cognitivo e motor e acredita-se que estimula a satisfação e alegria pela vivência do esporte. A modalidade exige muito do atleta em relação as capacidades motoras, mas não se pode deixar de lado a parte psicológica que também é importante e tem forte influência nos resultados.

O voleibol, por ser um esporte dinâmico e competitivo, sendo assim é de extrema importância que os atletas praticantes estejam bem fisicamente e psicologicamente para evitar transtorno emocional, como a ansiedade. O fator ansiedade é uns dos principais problemas para praticantes de qualquer modalidade esportiva, e o voleibol pelo fato de ser um esporte que requer perfeição na execução de suas habilidades, exigindo muita concentração, necessita que os jogadores estejam com o seu estado emocional em equilíbrio. É importante que cada atleta esteja bem psicologicamente, controlando suas emoções antes e durante o jogo, pois a ansiedade pode comprometer o resultado de meses de preparação, prejudicando toda a equipe.

A ansiedade dos atletas torna-se foco de estudos, pois é de grande interesse dentro da psicologia do esporte, analisar e avaliar as influências da ansiedade dos atletas em eventos competitivos, nesse sentido, surgindo interesse pela escolha do tema como trabalho de pesquisa, pois quando adolescente tive problemas psicológicos causados pela ansiedade em período de pré competição.

O estudo, portanto, remete a interesse pessoal, pelo fator ansiedade vivenciado enquanto atleta e que sempre intrigou. Como praticante da modalidade de voleibol durante a adolescência até a fase adulta, a ansiedade sentida em situação de pré competição foi motivo para eleger o tema para estudar os fatores psicológicos relacionados a ansiedade que pode prejudicar o atleta no esporte. Juntamente com a influência pessoal, justifica-se a importância acadêmica para a realização do estudo para entender a relação ansiedade x competição, ou seja, entre a psicologia e o esporte.

Mediante o exposto, apresenta-se a problemática de pesquisa que visa saber como o fator ansiedade influencia no desempenho dos atletas de voleibol da categoria infanto-juvenil na fase pré-jogo em período de competição?

A pesquisa tem como objetivo geral, analisar a influência do fator ansiedade no desempenho dos atletas na categoria infanto-juvenil da modalidade de voleibol de Sinop/MT na fase pré competição. Os objetivos específicos envolvem: - avaliar e identificar a ansiedade-

traço entre as equipes masculina e feminina em competição esportiva; - analisar e comparar o nível de ansiedade dos atletas da categoria infanto-juvenil conforme o sexo e de acordo com o tempo de experiência da prática em competição das equipes; - conhecer e analisar o trabalho do (a) professor (a) técnico (a) para com o fator ansiedade dos atletas.

Os aspectos dos procedimentos metodológicos para esse estudo fundamentam-se em uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa e quantitativa, realizada com atletas da categoria infanto-juvenil da Associação Atlética Sinopse, equipe masculina e feminina de voleibol, e com os respectivos professores técnicos de cada equipe, aplicando-se como instrumentos de pesquisa o Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT) e um questionário com perguntas abertas e fechadas para os atletas, e também um questionário com perguntas abertas para os professores técnicos de cada equipe.

O presente trabalho está organizado em quatro capítulos, apresentados em:

Capítulo um: refere-se à introdução, em que se apresenta a temática de estudo e são expostas a justificativa, a problemática, o objetivo geral, os objetivos específicos, bem como também os procedimentos metodológicos utilizados para a organização e desenvolvimento para a realização desse estudo.

Capítulo dois: traz a revisão da literatura, discutindo a ansiedade sobre seus fatores e conceitos no âmbito competitivo, a influência da ansiedade no desempenho dos atletas no período de pré competição e competições esportivas, assim como a ansiedade dos atletas em fase de pré competição na modalidade de voleibol e o trabalho do professor técnico na influência para com a ansiedade dos atletas mediante a competição.

Capítulo três: envolve os percursos metodológicos utilizados para a realização da pesquisa, abordagem de pesquisa, tipo de pesquisa, instrumentos que foram utilizados, a população e amostra bem como a trajetória trilhada para obter os dados através da pesquisa de campo.

Capítulo quatro: apresenta às análises e discussão dos dados obtidos através da aplicação do Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT), do questionário misto para os atletas das equipes masculina e feminina de voleibol infanto-juvenil de Sinop/MT, e a análise e interlocução com os dados obtidos através do questionário aplicado para os professores técnicos de cada equipe.

Considera-se fundamental ampliar o conhecimento na área de formação do profissional de Educação Física sobre a psicologia no esporte, em relação a influência da

ansiedade experienciada pelos atletas em período de pré competição, visando entender a relação entre a ansiedade e o desempenho, para compreender os efeitos da ansiedade nos atletas.

2. REVISÃO DA LITERATURA

Neste capítulo apresenta-se a revisão da literatura na apresentação de conceitos e fatores da ansiedade no âmbito esportivo, bem como os principais influenciadores de ansiedade nos atletas perante a fase de pré competição, sobre a ativação e desativação da ansiedade e o trabalho de atuação dos professores técnicos para com os atletas.

2.1 Ansiedade, conceitos e fatores no âmbito competitivo do esporte

Para compreender conceitos relacionados a ansiedade, é importante saber a origem do termo ansiedade, que vem do latim, com o termo *ânsia*, e o seu significado está relacionado com angústia, aflição e desejos, podendo causar consequência negativa para o praticante esportista (CUNHA, 1986). A ansiedade pode afetar qualquer ser humano, não importa o sexo, a situação de jogo, idade, o nível que o atleta se encontra e muito menos o tipo de modalidade. A qualquer situação de confronto com os adversários a ansiedade pode tomar conta do atleta (CRUZ, 1996).

De acordo com Spielberger (1966, apud BRANDÃO; MACHADO, 2008, p.48) a ansiedade pode ser entendida como “[...] reações emocionais a um estímulo percebido como perigoso e que resultam em uma combinação de sentimento de tensão, apreensão, nervosismo, pensamentos de desprazer e mudanças fisiológicas.”

Com o passar do tempo surgiram várias discussões e questões sobre a relação de como a ansiedade pode influenciar no desempenho de um atleta, e pesquisas foram realizadas com o objetivo de conseguir entender como a ansiedade poderia acabar influenciando no rendimento do atleta (MORAES, 1990).

Estudos mostram que não é só o fator ansiedade que é desenvolvido emocionalmente pelos atletas, mas, existem muitos outros fatores como por exemplo, estresse, insegurança,

depressão, medo e angústia, dependendo da personalidade individual de cada um. E, é nesse contexto que a psicologia do esporte tem como objetivo estudar o estado psíquico dos atletas em relação ao esporte e atividades, na qual as pesquisas apontam, dentre os muitos fatores que a ansiedade é o principal motivo do baixo rendimento dos jogadores na competição, portanto, é de suma importância que o atleta consiga domínio do seu estado psicológico na fase de pré competição e durante a competição (CARVALHO; FIDALE, 2010).

Para um atleta conseguir obter um alto rendimento em um determinado esporte não se deve trabalhar somente o físico, tático e o técnico, pois, sabe-se que trabalhar o psicológico do atleta é de grande importância para que quando chegar em período da competição o seu rendimento não seja prejudicado. O fator psicológico pode se dar por respostas de maneiras e estímulos diferentes, e essas respostas podem ser pelo estado emocional conhecido como ansiedade pré competitiva (FABIANI, 2009).

Na psicologia do esporte a ansiedade é muito discutida, onde Moraes (1990) coloca que a relação entre o mau desempenho na competição relacionado a ansiedade pode se dar por variação entre esporte praticado, ambiente, torcida e até mesmo pela personalidade do indivíduo. A ativação do emocional que vem unida da ansiedade faz reduzir a concentração e atenção durante a execução de determinada atividade.

Viscott (1982, apud LAVOURA; BOTURA; MACHADO, 2006, p. 76) afirma que “a ansiedade é o medo de perder algo, seja este real ou imaginário, e seu grau dependerá da severidade da ameaça e da importância da perda para o indivíduo, ou seja, se o nível do valor atribuído à vitória for muito alto, poderá elevar demasiadamente o nível de ansiedade”, ou seja, quanto maior for o nível da competição e o grau de importância, o atleta pode se sentir como uma ameaça e assim ativar a ansiedade perante o medo para com a competição.

Martens (1977, apud CRUZ, 1996, p. 37) define a “ansiedade competitiva, enquanto traço da personalidade, como um constructo que descreve diferenças individuais na tendência para perceber as situações competitivas como ameaçadoras e para responder a tais situações com reações de estado de ansiedade, de intensidade variável”, pode-se dizer que a ansiedade são características individuais formadas de acordo com os traços de cada pessoa, como percepção de se sentir ameaçado em situações competitivas, onde muitos atletas respondem as situações de competição com reações de ansiedade.

Há diferentes conceitos e definições dentro da psicologia geral ou em específico da psicologia do esporte sobre o fator ansiedade, mas o sentido compreensivo é o mesmo, pois a

ansiedade caracteriza ser uns dos principais problemas dos atletas, em não conseguir desempenhar seu nível de jogo na competição

A ativação da ansiedade vem através de alguma ameaça que pode causar mudanças no sistema nervoso central, no caso de estar em uma competição, pode ser desempenhada por combinação fisiológica e psicológica. Essa ativação pode ser intensa ou nem tanto, bem como agradável ou desagradável (WEINBERG; GOULD, 2008).

Weinberg e Gould (2008) afirmam que a ansiedade é um estado negativo do emocional, e que gera componentes de pensamentos chamados de ansiedade cognitiva e somática. Ângelo e Rubio (2007, p.146) explicam que ansiedade somática “[...] corresponde as alterações fisiológicas provocadas pelo aumento da atividade do sistema nervoso autônomo, quando se é percebida uma situação como perigosa ou ameaçadora para a integridade do indivíduo”, que afeta o sistema nervoso central causando vários sintomas como:

Sintomas cardiovasculares: palpitação cardíaca, sudorese, opressão no peito, descontrole da pressão arterial. Sintomas gastrintestinais: náuseas, vômitos, diarreia, vazio no estomago, necessidade de urinar. Quando intensas e recorrentes, podem causar úlcera gástrica ou duodenal. Mal-estar respiratório. Tensão muscular, torcicolo, lombalgia. Sintomas psicológicos: pode comprometer a atenção, a memória e a interpretação fiel da realidade (ÂNGELO; RUBIO 2007, p.147).

Quando sentimos que algo está nos ameaçando e pode colocar-nos em perigo, o sistema nervoso responsável pelo corpo humano é ativado, fazendo com que comece a dar respostas de maneira nada satisfatória, e essas respostas remetem a mudanças fisiológicas.

A ansiedade cognitiva diz respeito ao nível que o indivíduo se preocupa, que pode ser definida através da insegurança que acaba sentindo como perigo ou até mesmo como ameaça, causando ocorrência de pensamentos nada positivos para o seu rendimento no esporte, Angelo e Rubio (2007), explicam que a ansiedade cognitiva é manifestada por desempenhos negativos onde o atleta chega a fazer uma auto avaliação na hora da competição, fazendo gerar expectativas negativas para si próprio, podendo levar ao fracasso, e os sintomas podem ser inquietação, perda de concentração, insônia, preocupação e apreensão.

Os aspectos emocionais de um jogador são, sem dúvida, um dos principais componentes que se forem bem trabalhadas para a preparação do atleta, não causaram perda de rendimento, e a ativação da ansiedade cognitiva e somática se, vão influenciar negativamente no desempenho, trazendo consequência. Sobre as consequências, a ansiedade somática no atleta não atinge as atividades que envolva a coordenação motora global do atleta, como esportes que exige rapidez, resistência física e força, um exemplo de modalidade seria o futebol e o basquete,

entretanto, em atividades que precisa trabalhar a coordenação motora, concentração e equilíbrio traria consequência para o atleta, como por exemplo o próprio voleibol (BALLONE, 2004).

Já a ativação da ansiedade cognitiva surge geralmente quando se aproxima de competições, afetando o emocional do atleta, e se não for controlada, pode trazer consequências para o desempenho do atleta em esportes e atividades que exigem alto poder de concentração, que necessita de estratégia, agilidade, habilidades psicomotoras finas, alguns exemplos de modalidades seriam os jogos de xadrez e tiro ao alvo (BALLONE, 2004).

A ansiedade somática influencia no desempenho logo no início, e tem um impacto mínimo no desempenho posterior, pois pode ser aliviada a qualquer momento, já a ansiedade cognitiva causa mais problemas no atleta durante a competição, a expectativa do sucesso pode ser mudada a qualquer momento durante a competição, causando assim um poderoso efeito negativo para o rendimento.

As razões da ativação da ansiedade em eventos competitivos podem estar associadas tanto por fatores psicológicos, fisiológicos, como comportamentais. As causas de fatores psicológicos são o emocional e o cognitivo, ocorrendo quando o atleta perde a tomada de decisão, sofre limitações em sua visão de jogo e apresenta problemas de concentração. Um exemplo muito comum no voleibol é quando o atleta tem o melhor saque do time, mas quando chega a competição acaba não mantendo o mesmo nível na hora do jogo. Os fatores fisiológicos referem-se a parte do corpo humano, causando aumento da frequência cardíaca, dificuldade para respirar, elevação da pressão arterial, entre outras. Já os fatores comportamentais estão ligados aos tiques nervosos, pânico e medos (BARBANTI, 2012).

Barbanti (2012, p.109) traz contribuições explicando a ansiedade comportamental em fase de competição, que pode envolver causas denominadas como internas ou externas, que:

Subdividem-se em duas categorias, conforme esteja direta (escolha do adversário, padrões de desempenho, condições de equipamento, característica do local) ou indiretamente ligadas a situação de competição (conflitos familiares, dificuldade escolares, profissionais e financeiras, lesões, problemas de saúde, competência do treinador, nível da própria preparação). Quanto as causas internas ressaltam-se os índices de ativação fisiológica inatos ou aprendidos, respostas emocionais condicionadas, percepções e expectativas de descontrole e desajustamento.

Desta forma, ambas as causas da ansiedade comportamental, internas e externas, pode acabar prejudicando o atleta, e a partir do momento que está em período de competição, o atleta deve ter objetivo e foco total. Se algumas dessas causas estiverem presentes é provável que o emocional seja abalado, e o rendimento poderá ser prejudicado. Por isso, para o atleta quando

está em período de competição, muitas vezes, lhe é solicitado que esqueça dos seus problemas, sejam esses, externos ou internos, deixando-os para fora de quadra de jogo.

Para com as concepções sobre a ansiedade do ser humano, Spielberger (1966) descreve que no mundo do esporte pode-se destacar dois tipos de ansiedade, a ansiedade de traço e ansiedade de estado.

2.1.1 Ansiedade de estado e ansiedade de traço

A partir do momento que falamos de seres humanos, sabemos que cada um tem traços e estados, que nunca um indivíduo vai ser igual fisicamente e/ou mentalmente. Especificamente no esporte, cada ser humano terá um tipo de personalidade e comportamento. A ansiedade pode ser vista como um componente estável de personalidade, mas também pode ser usada para analisar o estado de humor (WEINBERG; GOULD, 2008).

Ansiedade de estado, remete dizer que o ser humano estará em constante mudança, o seu estado emocional sofre variações, Speilberger (1966, p.17) cita que a ansiedade de estado é “[...] caracterizada por sentimentos subjetivos de apreensão e tensão, conscientemente percebidos, acompanhado por ou associado com ativação ou excitação do sistema nervoso autônomo”. Então, quando sofremos algum tipo de tensão ou apreensão o sistema nervoso central é ativado, assim causando variações no estado emocional.

Muitos atletas podem se sentir incapazes de realizar por exemplo uma cesta no basquete, mas em questão de minutos o jogador pode mudar sua postura em relação ao jogo, ganhando mais confiança em si. Portanto, na ansiedade de estado, o atleta pode ter o seu nível levemente alterado no início do jogo e de nada inverter essa situação, controlando a sua ansiedade (WEINBERG; GOULD, 2008).

Já a ansiedade de traço, foco da avaliação do Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT) dos atletas nesse estudo, está ligada com as questões da personalidade do indivíduo, vem do interior e assim influenciará o seu comportamento. Na ansiedade de traço o atleta acaba vendo variedades de circunstâncias como ameaça, mas muitas vezes nem chegam a ser perigosas. O indivíduo quando apresenta ansiedade de traço, conseqüentemente vai responder com reações de ansiedade de estado (SPIELBERGER, 1996).

Weinberg e Gould (2008, p.102) afirmam que “em atletas, ansiedade de traço elevada e baixa autoestima estão relacionadas, a níveis mais altos de ansiedade de estado.” Muitos jogadores por não conseguirem demonstrar o seu rendimento na hora do jogo acabam

desenvolvendo baixa autoestima em relação ao mau rendimento, e o autor deixa claro que se juntar ansiedade de traço e baixa autoestima, maior serão os sintomas desenvolvidas pela ansiedade de estado.

A ansiedade de traço está relacionada às características da personalidade do indivíduo, referindo-se à facilidade que tem de forma geral a perceber uma situação ameaçadora ou não. Ansiedade de estado por outro lado pode gerar mudanças ao decorrer da competição, na maneira do indivíduo reagir a uma situação, isto é, o estado emocional está abalado e experimenta sentimentos como tensão, medo, nervosismo, preocupação, etc, essa ansiedade vai depender de como o atleta se sente ameaçado, portanto, nem sempre aparece.

Para analisar a ativação da ansiedade de traço e estado, os psicólogo no esporte usam testes fisiológicas e psicológicas, onde através das comparação e mudanças nos sinais, chega-se a uma escalas numéricas que variam de baixo e alto grau, que são conhecidas como medidas de auto relato, que podem ser globais ou multidimensionais. As globais servem para medir o quanto o atleta se sente nervoso, e as multidimensionais avaliam o quando o atleta se sente preocupado (ansiedade de estado cognitiva), medida com o auto relato que pode variar de alto e baixo (WEINBERG; GOULD, 2008).

Weinberg e Gould (2008) explicam que os atletas que geralmente tem escores altos em ansiedade de traço também vão ter mais ansiedade de estado sobre uma situação de avaliação em competições. Mas, essa relação pode não ser considerada para todos, pois existem atletas que tem alta ansiedade de traço e por ter mais experiência em uma determinada modalidade não sentem ameaça em algumas situações, e então, acabam não ativando a ansiedade de estado, ou da mesma forma que podem aprender formas para reduzir a de estado. É notável que conhecer o atleta psicologicamente será útil para a prevenção da reação que o deixa em condições de ameaça.

Mediante as discussões é possível observar o quanto a ansiedade pode ser maléfica para um atleta, porém a ansiedade também pode ser benéfica para o desempenho de um atleta em competições, dependendo da circunstância, intensidade e da personalidade do indivíduo. Há jogadores antes mesmo de estar em período de competição apresentam comportamentos de auto diminuição, com pensamentos negativos, provocando a ansiedade que é maléfica para si próprio, mas existem atletas que podem desenvolver a ansiedade saudável, benéfica, ficando agitados ou até mesmo inquietos para que o dia da competição chegue logo, portanto, nesse sentindo, entende-se que vai depender de pessoa para pessoa. Carvalho e Fidale (2010, p.1) descreve que é comum que o atleta:

Sente medos e temores, que não só se manifestam em processos cognitivos, mas tem o poder de causar reações vegetativas, motoras e emocionais. Os pensamentos do atleta tornam-se autoderrotáveis e negativos e a maioria sente uma combinação destes sintomas no período pré-competitivo. Porém, o grau de influência destes sintomas no desempenho do esportista, depende da interação com a personalidade do mesmo e as circunstâncias da competição. A ansiedade pré-competitiva é decorrência de um desequilíbrio entre a percepção das habilidades e as demandas do ambiente esportivo. Quando estas demandas estão equilibradas com as capacidades, esta experiência de agitação é saudável e benéfica para o desempenho do atleta na competição.

A autoestima também pode ser um fator de ameaça sobre a ansiedade de estado, jogadores que tem baixa autoestima geram menos confiança sobre o seu rendimento no esporte, o que gera mais ansiedade, já aquele atleta com autoestima elevada dificilmente sofre com a ansiedade, portanto, acredita-se que desenvolver no atleta a autoestima, reduzirá a ansiedade de estado e traço (WEINBERG; GOULD, 2008).

É de grande relevância ligar a psicologia com o esporte, para avaliar e trabalhar para com a ansiedade competitiva no atleta, e outras variáveis como: autoestima, motivação, competitividade. Conforme afirma, De Rose Junior e Vasconcellos (1997, p. 152) “esses estudos, com certeza trarão maiores esclarecimentos e contribuirão para um melhor entendimento dos fatores psicológicos que interferem no esporte, principalmente no esporte competitivo infanto-juvenil”.

2.2 Influências do fator ansiedade no desempenho dos atletas em competições esportivas

A prática de atividades esportivas consiste em treinar, competir, superar os próprios limites tanto físicos quanto mentais, enfrentar medos, e superar adversários. Competir é ir em busca de objetivos, tentar superar seus resultados, ganhar dos adversários, mostrar o seu melhor nas competições. A competição é considerada também como aprendizagem, fazendo o atleta não só estimular o físico como o psíquico, trabalhando seu emocional em fase de treinamento e de competição.

Para o atleta chegar em fase de competição, passa por um longo tempo treinando, onde vai em busca de aperfeiçoar sua técnica com atividades relacionados a modalidade buscando nos treinos desenvolver o físico, o tático e o psicológico. Para as questões relacionadas ao treinamento, Barbanti (1994. p. 286) afirma que:

É a repetição sistemática de tensões musculares dirigidas, com fenômeno de adaptação funcional e morfológica, visando em melhorar o rendimento. É todo o programa pedagógico de exercício que objetiva melhorar as habilidades e aumentar as capacidades energéticas de um indivíduo para determinada atividade, ou seja, uma

adaptação do organismo aos esforços físico e psíquico. O treinamento é determinado pela condição técnica, tática, pela motivação e pelas características psíquicas do praticante.

O fator ansiedade para com o desempenho dos atletas nas competições tem grande relação, e essa relação pode variar com o traço da personalidade, a dificuldade da execução da tarefa pelo atleta, o ambiente e até mesmo para com a presença do público. A partir do momento que se está em um ambiente de competição esses fatores podem transformar-se em problemas e influenciar, provocando ansiedade, tanto diretamente quanto indiretamente na competição.

Na fase de pré competições para os atletas, vários podem ser os motivos geradores de ansiedade, que podem vir de inúmeras fontes como, dos adversários, dos companheiros de equipe, dos treinadores, dos próprios familiares e amigos, do ambiente e por último o maior causador da ansiedade que acreditasse ser a torcida. Se o atleta sentir ameaça de algumas dessas fontes é provável que o seu nível de ansiedade aumente e sua produtividade caia na hora do jogo. Mas isso só será possível analisar, quando o atleta sai da sua zona de conforto, que é mais conhecida como os treinos e vai para as competições (SALLES et al., 2015).

A importância dada a um evento competitivo também pode ser uma influência de causa e ocasionar diferentes níveis de ansiedade no atleta, quanto mais importante for o evento, maior poderá ser o nível de ansiedade. No entanto, essa importância atribuída também pode ser decorrente de fatores pessoais, podendo ser irrelevante para a maioria dos atletas, mas para outros pode ser muito importante, bem como mediante o grau de incerteza nos resultados da competição. Portanto, como características e fatores de causa, quanto maior for o nível da competição maior poderá ser o grau de incerteza de um atleta em relação ao resultado, e maior será o nível de ansiedade de estado (WEINBERG; GOULD 2008).

Existem atletas que muito antes de iniciar a competição começam a desencadear algumas percepções como a incerteza em conseguir ou não jogar bem e a importância de conseguir o resultado esperado, essas percepções são motivos para desencadear a ansiedade e ao iniciar o jogo o rendimento ser baixo (CRUZ, 1996). Geralmente é comum ver atletas um dia antes da competição sentirem-se preocupados de como será sua performance durante os jogos, ou até mesmo preocupados em relação as equipes adversárias e, suas expectativas podem ser desanimadoras, essas preocupações segundo o Samulski (2002, apud CARVALHO; FIDALE, 2010) são conhecidas como a ansiedade pré competitiva.

A ansiedade pré competitiva pode ser manifestada vinte e quatro horas antes da competição, não afeta somente o psíquico mental, mas também pode provocar respostas fisiológicas afetando o corpo com tensão muscular, desejo de urinar, frio na barriga e boca seca,

quando manifestadas nos atletas mostra que estão fora do controle, compreendendo-se que é comum essas preocupações afetar o cognitivo, causando reações motoras, vegetativas e emocionais (CARVALHO; FIDALE, 2010).

Existem diferenças entre a prática competitiva de esportes coletivos e individuais sobre o fator ansiedade, nota-se que a ansiedade de traço e estado estão mais presentes em atleta que praticam esportes individuais, pelo fato de saberem que se cometerem algum erro, será se sua responsabilidade, e já para os esportes coletivos a presença dos companheiros de equipe a responsabilidade é diminuída, por terem a ajuda de mais atletas (FERREIRA e COELHO, 2013; DE ROSE JÚNIOR e VASCONCELOS, 1997).

Na prática de qualquer tipo de esporte, sabe-se que o objetivo de estar em uma competição nada mais é, do que ir em busca de resultados satisfatórios, os atletas que praticam esportes não lutam para alcançar os objetivos somente para si próprios e sim também para pessoas com as quais convive, como pais, técnicos, amigos, para o próprio clube, entre outros. Muitas vezes sofrem pressão vinda de fatores externos, e se não for trabalhado as possibilidades de tais pressões para com o atleta, essas podem acabar atrapalhando o seu desempenho desportivo.

Na sequência apresenta-se influências da família e da torcida como fatores da ansiedade que podem acometer o atleta mediante a participação em eventos competitivos.

2.2.1 A influência da família como um dos fatores da ansiedade em competição

A família pode ser uma das principais influenciadores dos adolescentes irem em busca da prática de alguma modalidade esportiva, o fato de alguém que já teve a vivência atlética acaba sendo motivação para também entrarem nesse mundo, e esses influenciadores podem ser pai, mãe, irmã/irmão, tia, primos entre outros (WEINBERG; GOULD, 2008).

É comum ver o quanto a família está inserida no meio esportivo, onde muitos gostam de acompanhar seus filhos no esporte, e essa participação da família no meio esportivo pode influenciar diretamente no comportamento do atleta, que pode ter um efeito positivo, neutro ou negativo, o que vai depender muito de como é o relacionamento entre ambos (SANTOS, 2011).

Os pais têm papel fundamental no bem-estar dos seus filhos, muitos são os maiores incentivadores pela prática do esporte, e outros nem tanto. Pode-se colocar que alguns pais acabam atrapalhando o seu filho na hora dos jogos, um exemplo muito comum são aqueles que se tornam exaltados torcedores, ou dando opiniões como se fosse técnico, ficam gritando do

lado de fora de quadra de jogo, e com isso acabam fazendo com que seu filho se sinta ansioso, fazendo com que o seu desempenho não seja dos melhores, e em vez de ajudar acabam atrapalhando (MARQUES, 2003).

Em uma pesquisa realizada por Zanetti, Lavoura e Machado (2008) onde um dos objetivos era identificar nos jovens atletas, os principais influenciadores que os levaram a praticar esporte, as respostas foram: prazer, ser um grande atleta, aprender a trabalhar em equipe, pela saúde, influência de amigos, influência da televisão, aprender a modalidade entre outras, mais falando a respeito da família, essa ficou em segundo lugar, como uns dois principais motivos pela pratica do esporte.

Marques (2003, p. 77) expõe que “os pais podem ser o grande auxílio ou um grande problema para o atleta jovem. É necessário que tenham consciência do verdadeiro apoio de que o esportista precisa e não lhe transferir seus desejos e sonhos não realizados”.

Existem aqueles pais que acabam transferindo seus sonhos para os filhos, assim induzindo-os que realizem seus sonhos, outros pelo fato de terem na sua época feito história no esporte, esperam que os filhos façam o mesmo ou melhor, e as vezes as exigências dos pais pode não ser tão benéfica para o emocional do atleta.

Muitos atletas têm medo de fracassar com a presença dos pais ou com a presença de pessoas conhecidas, o fracasso perante essas pessoas pode se tornar algo frustrante e provocar a diminuição da capacidade e o desempenho no jogo. Às vezes, por alguém da família ser exigente perante o seu desempenho, o atleta acaba ficando ansioso, sentindo-se de certa forma obrigado em alcançar o seu melhor perante o jogo, para assim não os decepcionar (MACHADO, 1998).

2.2.2 A influência da torcida como fator de ansiedade

É cada vez mais notável ver estádios e ginásios cheios de torcedores, podendo ser apenas amantes do esporte ou meros curiosos, que podem direta ou indiretamente contribuir como fator de sucesso ou de fracasso para os atletas, que aplaudem em caso de vitórias e vão em consequência de resultados ruins e insatisfatórios dos atletas (JUNIOR et al., 2007).

A torcida nas competições, para com os atletas, de qualquer nível pode tornar-se tanto positiva quanto negativa. No papel da torcida em qualquer modalidade, existe variações, dependendo da proximidade que existe entre o atleta versus torcida, e vai depender do estado emocional do atleta. A torcida pode ser positiva por um lado, pelo fator de ajudar no

encorajamento e estimular o atleta a mostrar seu melhor rendimento, mas pode não ser nada satisfatório para quem está em fase de competição, já para alguns atletas a torcida é neutra, e não influencia em nada (FABIANI, 2009).

Segundo Samulski (1995), a torcida é uma influência externa que pode ser apontada como um causador de emoções nos atletas, que pode afetar o nível de ansiedade. É de extrema importância fazer com que o jogador se adapte com a torcida, e no contexto, a torcida pode ajudar na motivação, no rendimento através de aplausos, comemorando cada ponto, incentivando, chamando pela equipe ou até mesmo pelo nome do atleta. A torcida também pode desmotivar o atleta através de vaias, usos de palavras ofensivas, ou incentivando ao erro, por exemplo no futsal na hora que o jogador vai bater um pênalti, no caso do voleibol, muitas vezes, influência o jogador a errar o saque. A motivação e a desmotivação vão depender unicamente da personalidade do atleta sobre o seu nível de ansiedade. Butt (1987, apud JUNIOR, et al., 2007, p. 261) explica que “a personalidade do atleta exerce grande influência no que diz respeito a sua reação diante da presença do público e do apoio ou da crítica que se manifesta através de aplausos ou vaias”.

Uma pesquisa feita por Junior et al., (2007) aponta que a maioria dos atletas relatam que a torcida a favor acaba sendo positiva, pois ajuda na autoconfiança, é uma forma de motivação, e já para outros a torcida contra, acarreta a diminuição da motivação, gerando a queda do rendimento e a baixa confiança. Quando a torcida está contra o time acaba influenciando na concentração, causando assim preocupação, por ser uma ameaça para o aumento da ansiedade. Alguns atletas acreditam que a manifestação da torcida não influencia em seu desempenho, isso se dá pelo fato do atleta já ter desenvolvido um alto nível de concentração, e que nem a torcida é capaz de desestruturar o psíquico desse atleta.

Dúvidas surgem sobre o papel da torcida no desempenho dos atletas em período de competição, Zajonc (1990, apud WEINBERG; GOULD, 2008) desenvolveu uma teoria em relação a ativação da ansiedade, sobre a influência da plateia, chamando-a de facilitação social, o mesmo havia observado que, às vezes, o atleta consegue desenvolver um melhor desempenho quando se têm a presença da torcida, e outras vezes pode desencadear um péssimo desempenho. A mesma teoria relata que se o atleta está familiarizado com uma determinada modalidade a torcida causaria rendimento positivamente, mas se o atleta não tivesse adaptado prejudicaria o seu desempenho. Weinberg e Goud (2008, p. 104) descreve que “a teoria da facilitação social prediz que a presença dos outros ajuda o desempenho de habilidades bem aprendidas ou simplesmente inibe ou diminui o desempenho em tarefas não aprendidas ou complexas”.

De acordo com Marques (2003) no esporte existem três fases de rendimento onde o atleta é classificado, sendo eles iniciantes, intermediários e avançados. O iniciante é aquele atleta que não tem muita experiência, está em estágio de aprendizagem e adaptação, já o intermediário tem vivências e algumas experiências em competições, e por último os atletas considerados na fase avançada que são conhecidos como os atletas de alto rendimento, são os mais experientes, que já passaram por um bom período de jogos. Os atletas iniciantes em competições têm maior probabilidade de não terem um grande rendimento em competições, pois a influência da torcida pode prejudicar o emocional dos mesmos, e esses geralmente ainda não estão preparados para sofrerem pressão da torcida. Já os atletas intermediários podem demonstrar menos abalados que o iniciante, por já terem vivenciado competições, adquirindo experiência e a influência da torcida não interfere muito, mas considerando-se que há casos, e casos que podem ocasionar resultados positivos ou negativos nas competições. Já quando se fala de atletas de alto rendimento, dificilmente esses se sentirão ameaçados pela torcida, muitos veem a torcida como motivação, auxiliando-os para com sua autoconfiança, e em situações onde a torcida tente colocá-los para baixo, os mesmos conseguem superar a situação e mais o seu ego, sua confiança poderá aumentar.

Conforme Cratty (1984) a possível ansiedade do atleta pode nem ser pela presença da torcida, e sim como vai identificar o potencial da avaliação da mesma. Todavia este potencial pode gerar emoções no atleta, assim influenciando nas condições psíquicas, que contribuem na sua excitação influenciando o resultado final. O atleta necessita habituar-se e saber lidar com a presença de qualquer tipo de torcida, seja ela a favor ou contra, explosiva ou silenciosa.

O melhor modo de se trabalhar o atleta a respeito da ansiedade que a torcida causa, é analisar como ele vê e reage em meio a esse estímulo, inserindo o atleta cada vez mais na competição para se adaptar as diferentes manifestações da torcida, e assim poderá conhecer seu comportamento em relação a ansiedade gerada pela torcida e poderá absorver aquilo que é bom para o seu sucesso (CRATTY, 1984).

Como vimos, a torcida tem um papel atuante e presente nas competições, podendo trazer benefícios para o atleta pelo fato de ajudar na motivação, mas também pode acarretar em pontos negativos, porque os atletas não se sentem confiantes quando tem a torcida contra, geralmente causado pela falta de experiência, vendo a torcida como uma ameaça, e o seu lado psíquico é ativado causando reações como a ansiedade, onde a resposta não será nada satisfatória para o rendimento esportivo do atleta.

2.3 Ansiedade dos atletas na competição esportiva da modalidade de voleibol

No Estados Unidos havia um esporte que era muito praticado, conhecido como basquetebol, por se tratar de uma modalidade que exigia muito esforço físico os mais idosos da Associação Crista de Moços (ACM) reclamavam muito, foi então que o pastor Lawrence Rinder procurou e solicitou que professor William G. Morgan diretor do Departamento de Educação Física, cria-se um jogo que atendesse às necessidades dos mais velhos. Foi no ano de 1895 no Estado Unidos na cidade Holyoke, Massachusetts que o professor William G. Morgan teve a ideia de criar, o então, famoso vôlei, um esporte mais voltado para o lúdico, com características competitivas e assim nasceu a *minnonette*, o primeiro nome dado a modalidade (DUARTE, 2016).

O voleibol conhecido naquela época como *minnonette*, surgiu através da adaptação de dois esportes (basquetebol e o tênis), e para evitar possíveis lesões, a quadra foi dividida por uma rede, assim, o mais novo esporte coletivo tinha como objetivo, não haver contato físico entre as duas equipes, e que fosse um jogo que não exige muito esforço físico dos praticantes:

Deste modo, Morgan idealizou um jogo esportivo que fosse menos fatigante e sem contato físico entre os adversários para minimizar os riscos de lesões. Para evitar a interpenetração das equipes colocou no meio da quadra uma rede semelhante à de tênis com a altura de 1,98 metros, sobre a qual uma câmara de bola de basquete era tocada, surgindo assim o jogo de voleibol [...] (COCHRANE, et al., 2012, p.16).

Com o passar do tempo, a modalidade foi ganhando novas regras, uma nova cara, deixando de ser lúdico e tornando-se um esporte competitivo, dinâmico e mais complexo. Com isso, a modalidade foi cada vez mais ganhando admiradores, e se tornando o segundo esporte mais praticado no Brasil, tanto pelo sexo masculino quanto pelo feminino, com diferentes idades. Campos, Ramos e Santos (2015) expõem que a mídia foi uns dos influenciadores na repercussão da modalidade esportiva, e o outro grande influenciador do crescimento da modalidade vem pelas inúmeras conquistas e vitórias da Seleção Brasileira masculina e feminina de voleibol, conquistando seu espaço no mundo do esporte.

Assim, como qualquer modalidade esportiva, no voleibol também precisa ser trabalhado, os aspectos físicos, táticos, técnicos e psicológicos, para então conseguir ter resultados positivos. O voleibol é um esporte muito complexo, exige dos atletas perfeição na execução da habilidade e características físicas específicas (MASSA, 1999 apud DA SILVA, et al., 2014).

O voleibol é uma modalidade praticada coletivamente, e exige que o atleta tenha algumas habilidades como:

[,,]ressaltam o dinamismo das partidas, exigindo habilidade motora, precisão e muita regularidade na execução dos seus fundamentos, domínio de diferentes combinações de jogadas e raciocínio rápido, caracterizando um conjunto de exigências que podem gerar situações bastante estressantes” (NOCE, GRECO E SAMULSKI ,1997 apud DA SILVA et al., 2014, p. 586).

Existem dois efeitos da ansiedade que pode atrapalhar no desempenho motor do atleta, e segundo Weinberg e Gould (2001, apud BRANDÃO; MACHADO, 2008, p. 52) são cruciais na modalidade do voleibol:

- Tensão muscular intensa e dificuldade de coordenação: a ansiedade pode provocar aumento na tensão muscular, interferindo na coordenação e, por isso, pode ocorrer queda no desempenho.
- Mudanças no nível de atenção e concentração: a ativação intensa pode causar estreitamento do campo de atenção de uma pessoa.

Na modalidade de voleibol, a tensão muscular e coordenação do atleta está ligada diretamente na execução do movimento do ataque ou em um descolamento. Já sobre a atenção e concentração, o voleibol requer um maior cuidado pelo fato de ser uma modalidade que precisa de atenção do atleta o tempo todo no jogo, a modalidade necessita de maior controle manual do atleta e o seu campo de visão tem que estar sempre ativado.

A ansiedade dos atletas na competição esportiva de acordo com estudos realizados onde o objetivo era comparar o nível de ansiedade entre as modalidades de handebol, voleibol e futsal, constatou que o maior nível de ansiedade foi nos atletas de voleibol ($21,10 \pm 2,55$ pontos), Salles et al., (2015) explica que a ansiedade em atletas de voleibol poder ser característica do jogo, de suas regras, como é proibido a invasão, não se pode relar na rede, entre outras, por ser uma modalidade que é proibido o contato com o time adversário, cheio de limitações, o que pode desenvolver uma ansiedade maior em relação aos outros esportes.

O voleibol é uma modalidade que exige muita coordenação, atenção e concentração, o jogo em si requer um foco externo amplo, e ansiedade ativada poderá afetar o cognitivo (cognitiva) podendo ocasionar reações no sistema fisiológico (somática), podendo trazer consequências negativas para os atletas de voleibol.

2.3.1 Ansiedade na modalidade de voleibol em relação ao sexo e o tempo de treinamento do atleta

É importante compreender se existe diferença em relação aos atletas do sexo masculino e feminino e se o tempo da prática da modalidade pode aumentar ou diminuir os fatores de ansiedade, devido a responsabilidade do atleta.

De acordo com Stefanello (1990) atletas do sexo feminino tem mais tendência de sofrer com a ansiedade de traço e de estado, e são vários os fatores que podem acarretar no seu emocional, como exemplo, serem mais emotivas, mais tímidas e mais tensas do que os meninos. Os atletas do sexo masculino também têm tendência em desenvolver os dois tipos de ansiedade, mas são mais moderados.

Evidências em estudos tem sugerido que os fatores genéticos e os hormônios sexuais femininos podem desempenhar papéis importantes na expressão dessas diferenças de gênero sobre a ansiedade, e um desse fatores pode ser o período menstrual, pois as atletas desenvolvem nesse período uma maior quantidade de hormônios (KINRYS; WYGANT, 2005).

As atletas, ou a mulher de modo geral, quando está no período pré ou pós menstrual tem grande tendência de sofrer com alterações psicológicas, causando mudanças emocionais, e tudo pode ser um grande fator nas ameaças identificadas em relação ao fator ansiedade. Portanto, o ciclo menstrual pode sim ser um grande problema para as atletas do sexo feminino pelo fato de ativar a ansiedade cognitiva, justamente causando alterações fisiológicas (somática), atrapalhando seu nível de jogo.

Ferreira e Coelho, (2013), De Rose Júnior; Vasconcelos, (1997), apontam que estudos comprovam que atletas do sexo feminino tem mais tendência de sofrer com a ansiedade, acreditando que possa ser pelo motivo de haver mais atletas do sexo masculino praticantes do esporte, ou pelo fato das atletas do sexo feminino serem mais cobradas por resultados e sofrerem com comparações perante os atletas do sexo masculino.

Ferreira e Coelho (2013) ao realizar uma pesquisa comparando os níveis de ansiedade sobre o gênero, concluíram que a ansiedade somática e cognitiva é mais presente em atletas do sexo feminino, influenciando em sua performance, já as equipes do sexo masculino também apresentaram ansiedade, mas o índice foi bem menor e não atrapalhou muito em seu desempenho.

Nesse contexto das discussões das pesquisas, Ferreira e Coelho, (2013), De Rose Júnior e Vasconcelos, (1997), comentam que ainda em pleno século XXI existe muito

preconceito sobre a participação do sexo feminino no esporte competitivo. Acreditam também que as mulheres (atletas do sexo feminino) são mais sinceras em suas respostas, e que os homens (atletas do sexo masculino) tentam não demonstrar suas fraquezas, ou simplesmente preferem camuflar seus sentimentos, acabam escondendo e omitindo algumas percepções e comportamentos na hora de responder.

Em relação ao nível de experiência, Carvalho e Fidele (2010), em estudo realizado mostram que atletas com menos tempo de treinabilidade são mais favoráveis a sofrer com a ansiedade, pelo fato de não ter muita vivência nas práticas competitivas, e que quanto mais experiente o atleta for, a tendência a sentir ansiedade diminui. Cratty (1984) diz que a ansiedade é maior nos adolescentes e pode ser minimizada na fase adulta. A ansiedade na fase da adolescência pode se dar pelo fato de sofrerem, muitas vezes, com desajustes na formação, na vida, incertezas e dúvidas.

Gonçalves e Belo (2007) em estudo realizado com objetivo de comparar o nível de ansiedade referente ao tempo de experiência em competição, apontaram que não houve diferenças significativas perante a ansiedade traço, acreditando ser pelo fato dos atletas já terem participado de competições a nível nacional e internacional.

Em relação ao tempo de experiência para ambos os sexos, a torcida pode repercutir também sobre o estado de ansiedade do atleta. Muitas vezes, pela pouca experiência em competições a torcida pode prejudicar a performance do atleta, mesmo que tenha a intenção de incentivá-los, pode ocorrer pelo fato do atleta não estar psicologicamente preparado, e acabar vendo a torcida como fator de cobrança desenvolvendo o medo de fracassar. A personalidade do atleta sobre o tempo de experiência de competição tem influência sobre as reações do público, podendo ser reações positivas como aplausos ou negativas como as vaias (MACHADO, 1998).

Sobre a ansiedade perante o sexo masculino ou feminino, vimos mediante os estudos apresentados que as atletas do sexo feminino são mais ansiosas que os atletas da equipe masculina, e sobre a tempo de treinabilidade, o atleta tende a desenvolver-se melhor mediante a experiência, mostrando diferenças significativas perante aqueles atletas com menor tempo de experiência, e essas situações são peculiares também de atleta para atleta.

2.4 O trabalho do técnico na influência para com a ansiedade dos atletas em competições esportivas

O técnico é visto por muitos adolescentes atletas como a base do time, o líder, o grande gênio na equipe, pois por meio do seu trabalho técnico, tático e psicológico é capaz de formar atletas de alto nível. O técnico é o principal influenciador na educação esportiva, e muitas vezes é visto como referência para atitudes e condutas na vida dos adolescentes atletas (MARQUES, 2003).

Segundo Lerbach e Junior (2009, p. 3) “o técnico é uma pessoa com grande experiência de vida. Os atletas precisam de orientação e apoio em diferentes situações da vida. O técnico deve ser uma pessoa aberta, companheira e um referencial para os atletas”. É responsável por construir o potencial tanto do atleta quanto da equipe, cabe a ele analisar os fatores internos e externos dos seus atletas para obter o seu melhor rendimento. Cada técnico tem a sua metodologia de trabalhar os aspectos físicos, táticos, técnicos e psicológicos da equipe, cada um tem sua filosofia de treinamento abrangendo o nível de desenvolvimento e características pessoais dos atletas (CÔTÉ, 2001 apud LERBACH; JUNIOR, 2009).

O profissional de Educação Física mais conhecido na área do desporto como técnico deve buscar trabalhar e compreender o quanto a ansiedade afeta o desempenho dos atletas, além disso, o seu conhecimento dever ser amplo sobre como pode afetar o desempenho tanto positivamente quanto negativamente. É importante que o técnico tenha noções das situações que os níveis de ansiedade podem aparecer para assim, não atrapalhar o objetivo da equipe e também não influenciar o atleta negativamente no seu desempenho. É importante o técnico saber lidar com a ansiedade dos atletas para que consiga o nível ideal para cada situação (MACHADO, 1998).

Vivemos em um mundo que a ansiedade faz parte das nossas vidas, e a pressão sobre a atuação em competições esportivas está cada vez mais presente, todos que praticam qualquer esporte vão em busca de vitórias e o tão sonhado reconhecimento, tanto para o próprio atleta, quanto para os técnicos (WEINBERG; GOULD, 2008).

Uma pesquisa realizada com 543 adolescentes, jovens praticantes de esportes coletivos, Cruz (1996) avaliou que 62% dos adolescentes, jovens de 10 a 17 anos, suas maiores preocupações sentidas em fase de pré competição é de “não jogar bem” e “cometer erros”, e que os fatores vindo desse medo era gerado pelos pais (11%), colegas de equipe (24.7%) e os

técnicos eram um dos principais fatores de desequilíbrio no rendimento em fase de competição (24.9%).

Em outra pesquisa realizada por Coimbra et al., (2009) atletas e técnicos descrevem quais aspectos dos treinamentos esportivos devem ser desenvolvidos para a preparação completa do atleta, sendo eles táticos, físicos, técnicos e psicológicos, mostrando que os quatro fatores são essenciais para a alto performance de um atleta ficando em último grau o critério psicológico. Notou-se também que houve uma divergência sobre aplicação da prática, pois os técnicos acham importante o aspecto da psicologia do esporte, sua influência sobre o melhor rendimento dos atletas, mas quando questionado se eles colocavam em prática, poucos tinham esse conhecimento, poucos sabiam fazer essa interferência no psicológico do atleta. Coimbra et al., (2009) fez a comparação entre os brasileiros e americanos, e notou-se que os americanos levam mais a sério, a questão de colocar em prática seus conhecimentos sobre a psicologia do esporte.

O bom técnico tentará ajudar o atleta a desenvolver confiança, assim terá grande chance de controlar o estresse e a ansiedade dos atletas em competições. Um exemplo negativo muito comum em fase de treinamento, é quando os técnicos ficam apontando somente os erros de forma muito rígida, orientam com metodologia de gritos e quando chega na fase de competição aponta que está confiante em seus atletas, entretanto, se no período de treinamento só receberam feedback negativo sobre sua capacidade, a chance desse atleta em competição conseguir amenizar a ansiedade com o fator de confiança será bem difícil. Um bom treinador tem que preparar psicologicamente seu atleta desde a fase de treinamento, estimular a confiança para inibir a ansiedade na competição (WEINBERG; GOULD, 2008).

Os atletas podem desenvolver medo perante o técnico, pelas cobranças feitas, pois muitos técnicos em fase de competição se exalta com o mau rendimento do atleta, reagindo com palavras ofensivas ou até mesmo com o famoso ‘chacoalhão’, o atleta pode interpretar como uma ameaça e a sua ansiedade de estado pode ser ativada. É importante que o professor técnico tenha uma abordagem produtiva como:

Uma abordagem produtiva para aumentar a confiança é criar um ambiente positivo para a prática esportiva ou de exercício. Ofereça estímulos frequentes e sinceros. Dessa forma, quando os atletas encontrarem ambientes estressantes, eles terão confiança em suas capacidades de satisfazer as demandas de sua situação. Proporcione uma orientação positiva e produtiva para os erros e até mesmo para as derrotas (WEINBERG; GOULD, 2008, p. 115)

O técnico de equipe para diminuir a ansiedade pré competitiva, na fase de treinamento pode trazer todas as situações de jogo, reproduzir o ambiente estressante do jogo durante o treinamento faz com que o atleta se acostume com situações de pressão psicológica, fazendo com que aprendam a controlar a ansiedade e a terem mais foco e atenção.

Uma outra técnica muito positiva que pode ser feita pelo técnico para o controle da ansiedade é a prática da inspiração-expiração. É considerada como uma forma de relaxamento, e bem-feita o atleta consegue acalmar-se, e o melhor momento para usar o controle da respiração é fazendo uma interrupção do atleta no jogo (WEINBERG; GOULD, 2008).

Alguns atletas ficam ansiosos com a presença do técnico, pelo fato de ter a obrigatoriedade de mostrar o seu melhor, para assim conseguir junto com a equipe obter o objetivo. Ficam ansiosos sobre as consequências do fracasso no desempenho, de serem excluídos da equipe, com a própria desclassificação da equipe na competição e outras diversas situações que o técnico e a competição trazem (MACHADO, 1998).

Entende-se que para um bom rendimento do atleta perante a fase de competição existe todo um trabalho de preparação, e o técnico terá que ter a sabedoria de identificar, e achar a melhor forma de transmitir o conhecimento para interferir positivamente para o bom desempenho da equipe. Weinberg e Gould (2008, p.113) apontam cinco importantes diretrizes, sendo elas:

1. Identificar a combinação ideal de emoções relacionadas à ativação necessária para o melhor desempenho.
2. Identificar como os fatores pessoais e situacionais interagem para influenciar a ativação, a ansiedade e o desempenho.
3. Identificar os sinais de ativação e de ansiedade aumentadas em praticantes de esporte e exercícios;
4. Adaptar as práticas de treinamento e de instrução aos indivíduos;
5. Desenvolver confiança no atleta ou praticante de exercício para ajudá-lo a controlar o estresse e a ansiedade.

De forma geral, através das leituras compreende-se que a ansiedade faz parte do cotidiano do ser humano, quando se fala de atletas nas fases de pré competição e de competição, sabe-se que estão propícios a depararem com a ansiedade a qualquer instante. Conhecer como a ansiedade decorre em relação a diferentes variáveis, situações que envolvem o contexto esportivo é de suma importância, para criar estratégias de melhor intervenção positiva de controle e de certa forma de domínio da ansiedade. O atleta necessita de cuidados, estímulos e os técnicos devem respeitar suas reais condições e estilo de vida, sempre em busca do melhor para ambas as partes e para toda a equipe.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo apresenta-se os aspectos metodológicos aplicados para buscar os dados na pesquisa de campo, especificando o tipo da pesquisa, a abordagem utilizada, os instrumentos aplicados e o público alvo, sujeitos participantes da pesquisa.

3.1 Tipo de pesquisa

O estudo envolveu uma pesquisa de campo com o tema “ansiedade pré competição em atletas da categoria infanto-juvenil da Associação Atlética Sinopense de Voleibol” onde o pesquisador se direciona até o público e aplica os instrumentos elegidos para obter os dados para a discussão e análise, ou seja, consistiu na busca das informações necessárias diretamente com o público, sujeitos participantes da pesquisa.

Marconi e Lakatos (2010, p.169) explicam que a “pesquisa de campo é aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações ou conhecimentos a cerca de um problema, para qual se procura uma resposta, ou hipótese, que se queira comprovar, ou ainda, descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles”.

Na adoção da pesquisa de campo o pesquisador elege e vai até o público alvo para obter os dados e Malheiros (2011, p.97) afirma que:

O estudo de campo é uma técnica que se relaciona muito mais a forma de coleta de dados do que propriamente ao modelo metodológico de condução da pesquisa. Como o próprio nome diz, nessa técnica a coleta de dados é realizada no campo, sendo esta uma delimitação no espaço e no tempo.

Segundo Gil (2002, p.11) a pesquisa de campo “apresenta objetivo muito mais amplo que os levantamentos”, favorecendo a pesquisa ser descritiva, que possibilita registrar e saber

como o fator ansiedade influencia os atletas de voleibol da categoria infanto-juvenil na fase pré competição.

3.2 Abordagem da pesquisa

A pesquisa foi de abordagem qualitativa e quantitativa, e desta forma de acordo com a descrição, na qualitativa serão expostos os fenômenos de forma a não contabilizar a quantidade como resultados, conforme explica Bauer e Gaskell (2002, p. 23), que “a pesquisa qualitativa evita números, lida com interpretações das realidades sociais, e é considerada pesquisa soft”.

Segundo Malheiros (2011, p.188), “a coleta de dados qualitativos deve buscar não se impregnar pela subjetividade”. O pesquisador acredita e valoriza através da pesquisa qualitativa a forma que os interrogados têm histórias, opiniões sobre o tema partindo da sua própria visão de vivência.

Minayo (2006, p.57), traz a abordagem qualitativa da seguinte forma, em uma de suas obras:

O método qualitativo é o que se aplica ao estudo da história das relações, das representações, das crenças, das preocupações e das opiniões, produto das interpretações que os humanos fazem a respeito de como vivem, constroem seus artefatos e a si mesmos, sentem e pensam. [...] propicia a construção de novas abordagens, revisão e criação de novos conceitos e categorias durante a investigação.

A abordagem quantitativa utilizada também nesse estudo, utiliza-se dos números, como forma de trabalhar e analisar os resultados, obtendo assim, resultados objetivos através das respostas, que podem ser demonstrados por tabelas, gráficos, entre outras. Fonseca (2002, p. 20) sobre o método quantitativo esclarece que:

Diferentemente da pesquisa qualitativa, os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. A pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc.

Em analisar dados matemáticos, a abordagem quantitativa visa quantificar números brutos que são devidamente calculados muitas vezes sabemos ou pensamos saber, usando

apenas a lógica para determinar resultados de determinadas ações ou acontecimentos, a pesquisa quantitativa nos dará a possibilidade de fundamentar essa lógica ou contrariá-la através de números.

3.3 Instrumentos utilizados na pesquisa

Os instrumentos utilizados que possibilitaram a coleta de dados, para este estudo foram:

- O Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT), (ANEXO “A”), aplicado para atletas da categoria infanto-juvenil masculina e feminina da modalidade do voleibol da Associação Atlética Sinopense, Sinop/MT.

O Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT), é um teste desenvolvido por Martens (1977) traduzido por De Rose Júnior e Rosamilha (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELOS, 1997) e foi aplicado visando obter a identificação do perfil de ansiedade em competição esportiva dos atletas da equipe infanto-juvenil da modalidade voleibol, do sexo masculino e feminino, mais especificamente como medida de ansiedade de traço, em saber como os atletas sentem-se antes de uma competição.

O teste apresenta 15 questões, distribuídas em: - oito itens de ativação (2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 e 15) para as respostas, apresenta as opções: “Difícilmente”, “Às vezes” e “Sempre” aos quais atribui-se valores de 1, 2 e 3 pontos respectivamente; - dois itens de desativação (6 e 11), para as respostas “Difícilmente”, “Às vezes” e “Sempre”, e para estes itens são atribuídos os valores de 3, 2 e 1 ponto respectivamente; - cinco questões (1, 4, 7, 10, 13) não acrescentam pontuação independente da resposta (WOOD, 2017; INTERDONATO, MIARKA e FRANCHINI, 2013)

A classificação para os níveis de ansiedade de traço competitiva pelo “Teste de Ansiedade da Competitiva Esportiva” (SCAT), é dada em escores (Quadro 1).

Quadro 1 – Escores dos níveis de ansiedade de traços segundo o teste de ansiedade da competição esportiva (SCAT)

PONTUAÇÃO	NÍVEL DE ANSIEDADE
De 10 a 12 pontos	BAIXA ANSIEDADE
De 13 a 16 pontos	MEDIA BAIXA ANSIEDADE
De 17 a 23 pontos	MÉDIA ANSIEDADE
De 24 a 27 pontos	MÉDIA ALTA ANSIEDADE
Acima de 28 pontos	ALTA ANSIEDADE

Fonte: Martens (1977) traduzido por De Rose Júnior e Rosamilha (DE ROSE JÚNIOR e VASCONCELOS, 1997; WOOD, 2017; INTERDONATO, MIARKA e FRANCHINI, 2013)

- Questionário misto (perguntas abertas e fechadas), (APÊNDICE “D”) aplicado à atletas da categoria infanto-juvenil masculina e feminina da modalidade do voleibol da Associação Atlética Sinopense, Sinop/MT.

- Questionário com perguntas abertas: aplicado para os professores técnicos das equipes (APÊNDICE “E”), buscando analisar o conhecimento dos professores técnicos, bem como a sua atuação em relação a influência do fator ansiedade no desempenho dos atletas na categoria infanto-juvenil da modalidade de voleibol.

Mattos, Rosseto Junior e Blecher (2008, p. 68) sobre o instrumento questionário nas pesquisas escrevem que:

O questionário pode ser misto, com perguntas abertas e fechadas. As perguntas fechadas são destinadas a obter informações sociodemográficas sobre o entrevistado (sexo, escolaridade, idade, etc.) e identificar suas opiniões (sim – não; conheço - não conheço; etc.). Já as perguntas abertas visam aprofundar as opiniões do entrevistado a respeito do tema, podendo expor seus pensamentos sobre o assunto investigado.

3.4 População e Amostra

Este estudo foi realizado com os professores técnicos e atletas da categoria infanto-juvenil, participantes da modalidade de voleibol, do sexo masculino e feminino do projeto Associação Atlética Sinopense de Voleibol (AASV) do município de Sinop/MT, que constituem a população e amostra dos sujeitos participantes na pesquisa.

A amostra compreende de:

- 18 atletas inscritos nos jogos escolares da juventude, sendo 9 atletas da equipe masculina, e 9 atletas da equipe feminina, com idade entre 15 a 17 anos. A pesquisa não se ateve a população, pois elegeru somente como amostra os atletas inscritos na competição.

- 02 professores técnicos responsáveis cada um pela sua equipe. O professor técnico responsável pela equipe masculina, tem graduação no curso de Educação Física e formou-se na Faculdade Fasipe, já está inserido na área de treinamento desportivo a 4 anos e atua com uma carga horária de trabalho semanal de 30 horas. A professora técnica é responsável pela equipe feminina, com formação em Educação Física e Mestrado. Concluiu a graduação na Faculdade UNESP/ Presidente Prudente, e já atua a mais de 15 anos, sua carga horária de trabalho semanal chega a 50 horas.

3.5 Coleta de dados - trajetória da pesquisa

Para os procedimentos para iniciar a coletas de dados, procurou-se os responsáveis, professores técnicos pelas equipes, para conversar sobre a possibilidade de obter a autorização e realizar a pesquisa com as equipes. Entregou-se uma carta de apresentação (APÊNDICE “A”) e um termo de esclarecimento e livre consentimento (APÊNDICE “B”) junto a autorização para os pais e/ou responsáveis dos atletas, explicando sobre o objetivo da pesquisa, dos instrumentos a serem aplicados para obter os dados.

Os professores técnicos de ambas as equipes consentiram em participar da pesquisa e também aprovaram a realização da aplicação do Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT) e a aplicação do questionário para os atletas de suas equipes.

A segunda etapa foi eleger a competição, e desde o princípio o intuito era realizar a coleta dos dados com os atletas nos Jogos Escolares da Juventude 2018, por ser uma competição de alto nível. Assim, confirmada a data dos jogos, organizou-se a documentação necessária, e um dia antes da equipe viajar para participar dos jogos, foi aplicado o questionário, no dia 29 de agosto de 2018, com as duas equipes.

O Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT) foi entregue para os professores técnicos de ambas as equipes para aplicarem antes do primeiro jogo, e os procedimentos explicados aos professores técnicos foi realizar a coleta uma hora antes do primeiro jogo na competição, que aconteceu no dia 02 de setembro de 2018, na cidade do Barra do Garça.

Para os professores técnicos entregou-se questionários, somente no final da competição, sendo respondidos no dia de 07 de setembro de 2018.

4 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS

Neste capítulo serão apresentadas as análises, interpretações e discussões dos resultados obtidos através da aplicação do Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT) com os atletas das equipes infanto-juvenil masculina e feminina da modalidade voleibol de Sinop/MT e a relação dos mesmos com o fator ansiedade, o trabalho, a atuação e conhecimento dos professores técnicos sobre aspectos da ansiedade para com seus atletas.

4.1 Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT): atletas da equipe masculina e feminina de voleibol infanto-juvenil de Sinop/MT em situação pré competitiva - perfil de ansiedade de traço

O Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT), foi aplicado com a finalidade de obter resposta dos atletas sobre como se sentem, quando estão em fase de pré competição sobre o fator de ansiedade de traço. O teste foi aplicado para os atletas da equipe masculina e feminina da categoria infanto-juvenil de voleibol de Sinop/MT uma hora antes do seu primeiro jogo na competição dos Jogos Escolares da juventude, na cidade do Barra do Garça-MT.

No Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT) cinco questões são consideradas neutras, pois não apresentam pontuações para analisar os níveis de ansiedade de traço do atleta, sendo elas 1, 4, 7, 10 e 13, tendo com alternativas: A (Difícilmente), B (Às vezes) e C (Sempre), analisadas na Quadro 2:

Quadro 2 – Questões consideradas neutras do Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT)

Questão:	Masculino	Feminino
1. Competir com os outros é divertido	A (Difícilmente): 1 B (Às vezes): 4 C (Sempre): 4	A (Difícilmente): 0 B (Às vezes): 7 C (Sempre): 2
4. Quando estou competindo, sou um bom esportista	A (Difícilmente): 0 B (Às vezes): 7 C (Sempre): 2	A (Difícilmente): 2 B (Às vezes): 6 C (Sempre): 1
7. Quando se compete é importante ter um objetivo definido	A (Difícilmente): 1 B (Às vezes): 1 C (Sempre): 7	A (Difícilmente): 0 B (Às vezes): 1 C (Sempre): 8
10. Eu gosto de jogos/competições difíceis	A (Difícilmente): 2 B (Às vezes): 2 C (Sempre): 5	A (Difícilmente): 0 B (Às vezes): 5 C (Sempre): 4
13. Esporte coletivos são mais emocionantes do que esportes individuais	A (Difícilmente): 1 B (Às vezes): 2 C (Sempre): 6	A (Difícilmente): 0 B (Às vezes): 1 C (Sempre): 8

Fonte: Própria

Analisando os dados obtidos, verifica-se que sobre *competir com os outros é divertido* ambas as equipes marcaram as opções B (Às vezes) e C (Sempre), favorecendo com maior pontuação a opção B (Às vezes) marcada pela equipe feminina. Na questão de que *quando estou competindo, sou um bom esportista*, prevaleceu a marcação na opção B (Às vezes) tanto na equipe masculina como na feminina, analisando-se que demonstram nível equilibrado de avaliação perante o seu desempenho.

Na participação em competições, acredita-se que os professores técnicos trabalham com suas equipes sobre os objetivos que cada um visa alcançar como atleta, e, portanto, na questão sobre *quando se compete é importante ter um objetivo definido*, os atletas de ambas as equipes mostraram que é importante ter um objetivo definido marcando em supremacia a opção C (Sempre) (7: masculino; 8: feminino).

Sobre o nível da competição onde pergunta-se aos atletas - *eu gosto de jogos/competições difíceis*, para ambas as equipes prevaleceram as opções B (Às vezes) (2: masculino e 5: feminino) e C (Sempre) (5: masculino e 4: feminino). Na referência sobre - *esporte coletivos são mais emocionantes do que esportes individuais*, ambas as equipes confirmaram tal proposição, com maior marcação da alternativa C (Sempre) (6: masculino; 8: feminino).

Moreno et al., (2007) afirma que ambos os tipos de esportes (coletivos e individuais) exige um tipo de disciplina e comportamento, os dois atuam no desenvolvimento da personalidade do atleta, pois necessitam de preparação psicológica, exigem a autoconfiança,

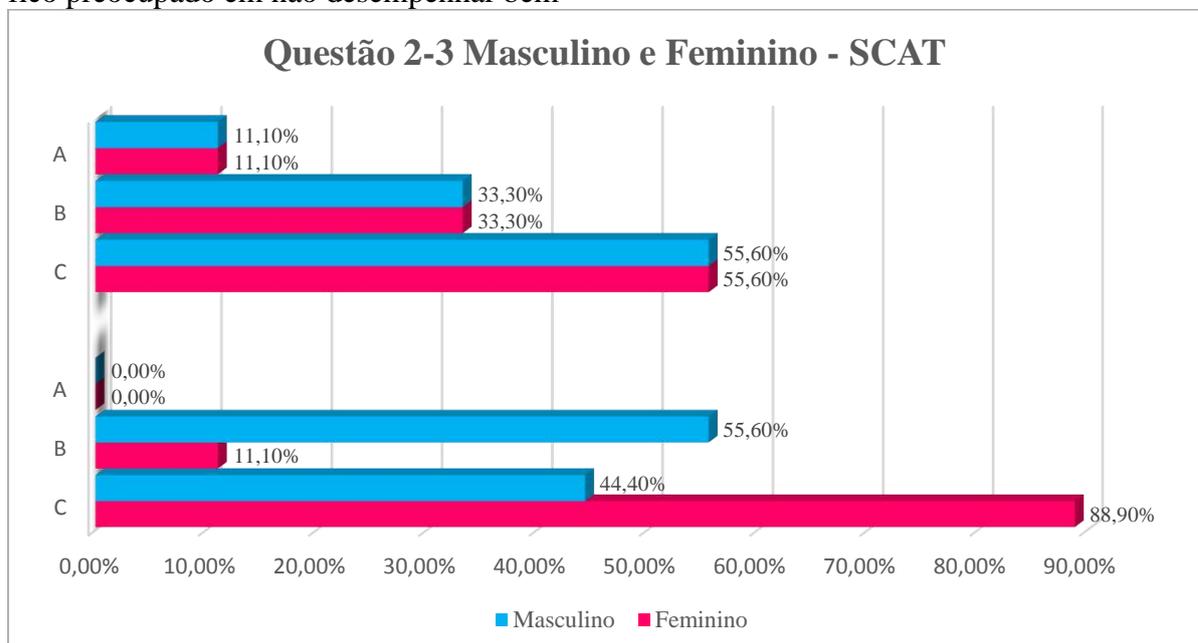
perseverança e motivação. O esporte coletivo tem o objetivo de desenvolver o espírito de socialização e a colaboração entre a própria equipe.

Apresenta-se a análise das oito questões de ativação, sendo elas (2, 3, 5, 8, 9, 12, 14 e 15). Para cada questão havia a alternativa A (DIFICILMENTE), B (ÀS VEZES) e C (SEMPRE) e essas questões apresentam soma na pontuação da seguinte maneira, (A=1), (B=2) e (C=3), a serem atribuídas pelo avaliador, pesquisador, após a aplicação do teste de acordo com as opções marcadas pelos atletas.

Optou-se em agrupar duas questões em cada gráfico facilitando a análise e não provocando a poluição de gráficos nesse estudo. Os gráficos 1, 2, 3 e 4 apresentam as questões onde podemos analisar o percentual de resposta de cada alternativa entre as equipes, para ter um melhor entendimento tanto a equipe masculina, quanto a feminina atingiram um total de 9 atletas participantes, favorecendo a comparação de cada resposta.

4.1.1 Questões de ativação

Gráfico 1 – Questão 2. Antes de competir, sinto-me agitado. Questão 3. Antes de competir, fico preocupado em não desempenhar bem



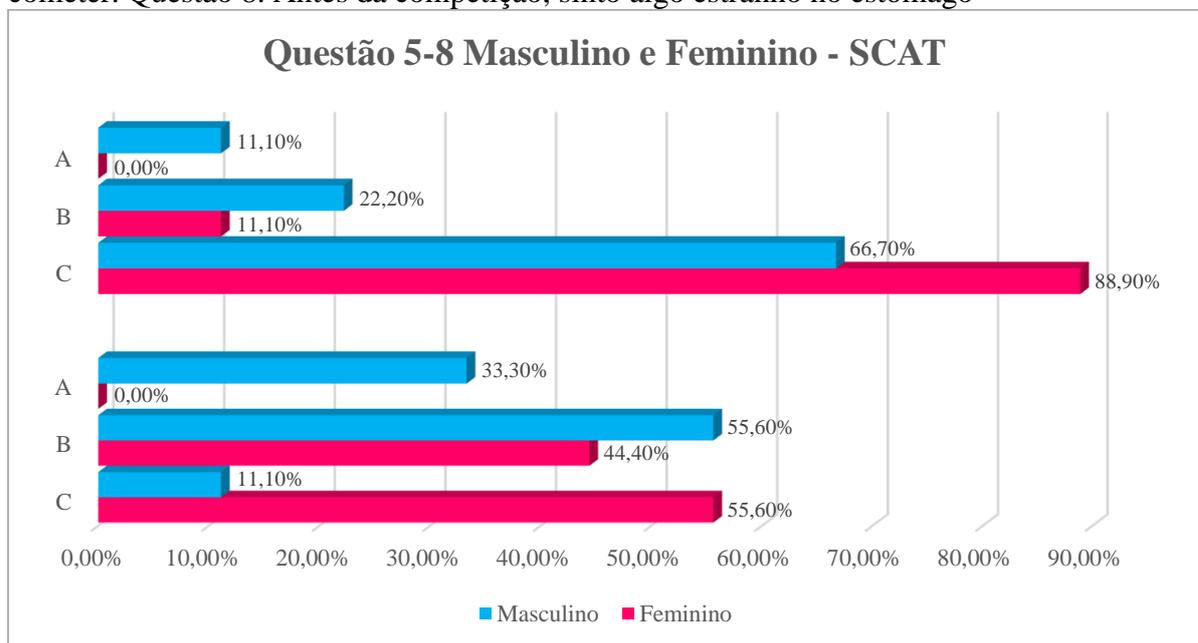
Fonte: Própria

De acordo com os resultados no Gráfico 1 podemos verificar que a questão 2. *Antes de competir, sinto-me agitado*, tanto da equipe masculina quanto a feminina, em todas as

alternativas obteve-se porcentagem iguais, 11,10% A (Difícilmente), 33,30% B (Às vezes) e 55,60% C (Sempre).

Já na questão 3. *Antes de competir, fico preocupado em não desempenhar bem*, na alternativa B (Às vezes) a equipe masculina atingiu 55,60%, maior percentual que a equipe feminina com 11,10%. Na alternativa C (Sempre) a equipe feminina obteve 88,90% nas respostas, apresentado um percentual maior, demonstrando que sempre antes de competir ficam preocupadas com o seu desempenho, em relação a equipe masculina, que atingiram 44,40%.

Gráfico 2 – Questão 5. Quando estou competindo, fico preocupado com os erros que possa cometer. Questão 8. Antes da competição, sinto algo estranho no estômago



Fonte: Própria

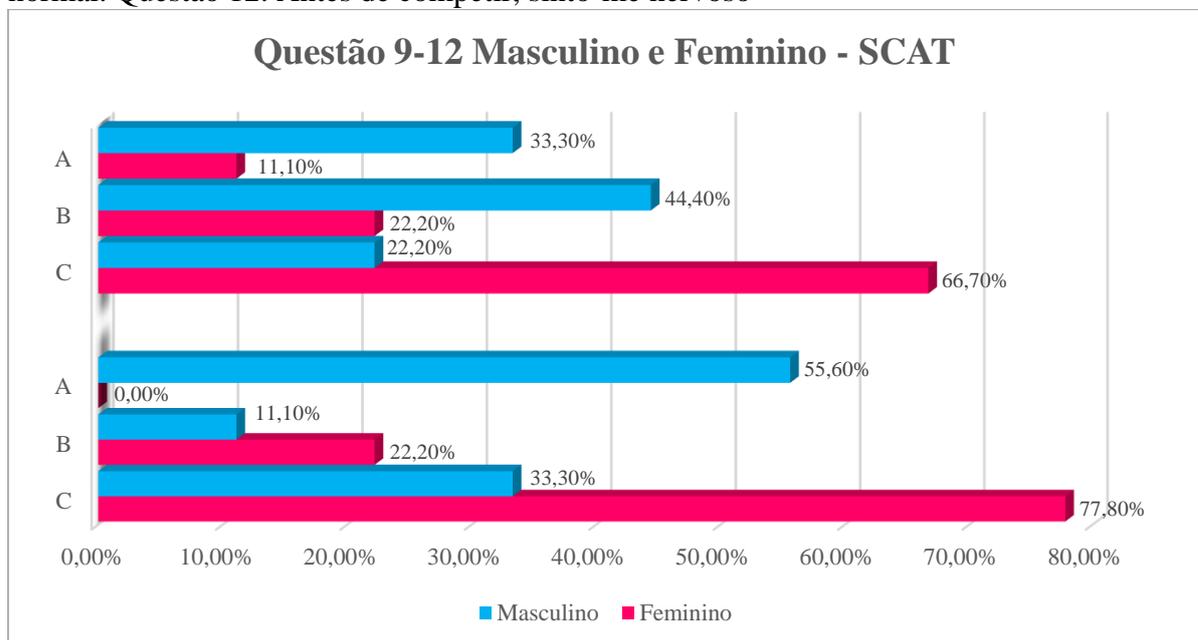
Verificando-se o Gráfico 2, a questão 5. *Quando estou competindo, fico preocupado com os erros que possa cometer* pode-se notar que na alternativa A (Difícilmente) somente para a equipe masculina ocorreu porcentagem de 11,10%, na alternativa B (Às vezes) houve uma pequena diferença de resultados com 22,20% equipe masculina e 11,10% equipe feminina e na alternativa C (Sempre) a equipe feminina obteve percentual maior sobre o número de marcação da alternativa, sendo 88,90% e 66,70% a equipe masculina.

Na questão 8. *Antes da competição, sinto algo estranho no estômago*, a alternativa A (Difícilmente) somente a equipe masculina obteve o número de resposta de 33,30%. A alternativa B (Às vezes) ocorreu uma pequena diferença, sendo que a equipe masculina foi de 55,60% e a equipe feminina 44,40%, e analisando-se a alternativa C (Sempre) verifica-se que as atletas femininas obtiveram um total de 55,60%, enquanto a equipe masculina 11,10%.

Mediante a análise das respostas percebe-se a ansiedade cognitiva e somática como afirma Martens et al., (1990, apud SONNO et al., 2010, p. 630)

A teoria multidimensional da ansiedade competitiva consiste em um componente cognitivo, que engloba pensamentos e dúvidas sobre o desempenho e a situação competitiva, bem como, o julgamento de si mesmo. O segundo componente consiste numa perturbação somática, que são sensações fisiológicas desagradáveis de excitação como sudorese, batimentos cardíacos e tensão muscular aumentados, inclusive alteração na respiração e frio no estômago; e uma terceira dimensão designada autoconfiança.

Gráfico 3 – Questão 9. Antes da competição, sinto que meu coração bate mais rápido que o normal. Questão 12. Antes de competir, sinto-me nervoso

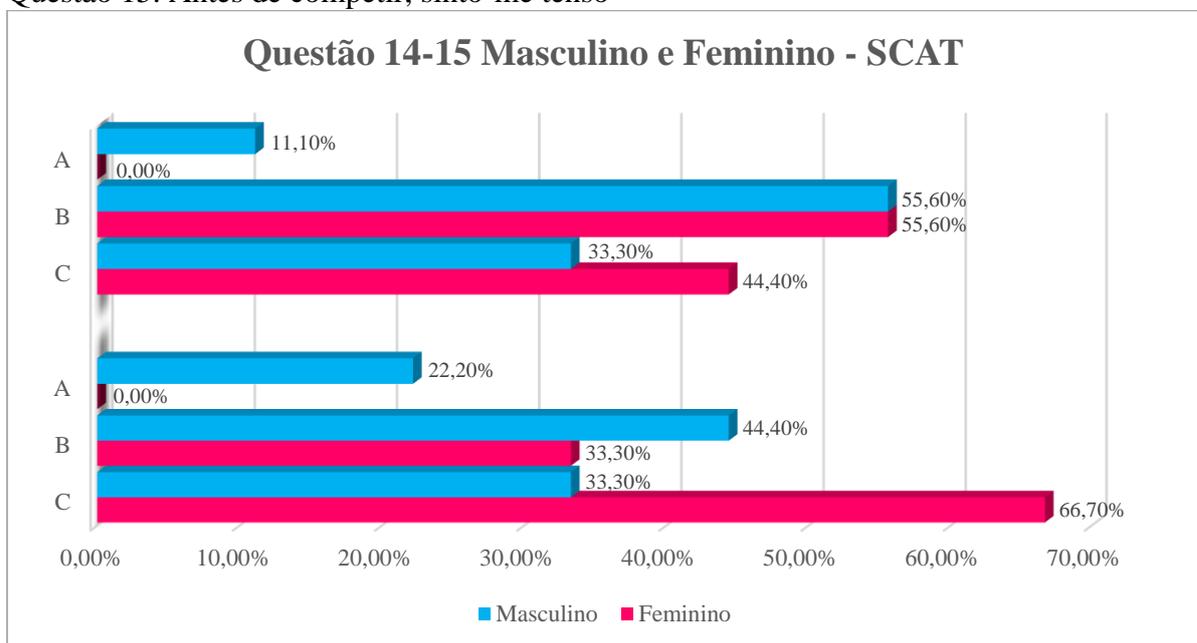


Fonte: Própria

No Gráfico 3 identificamos uma grande diferença na porcentagem das escolhas das alternativas dos atletas, na questão 9. *Antes da competição, sinto que meu coração bate mais rápido que o normal*, 33,30% dos atletas da equipe masculina marcaram a alternativa A (difícilmente) e das atletas da equipe feminina apenas 11,10%, analisando-se que os atletas da equipe masculina que dificilmente *antes da competição sentem o coração bater mais rápido que o normal*. Para a alternativa B (*Às vezes*) 44,40% foi atribuída pela equipe masculina e 22,20% pela equipe feminina, e, a alternativa C (*Sempre*) a equipe feminina apresenta 66,70%, enquanto da equipe masculina apenas 22,20% dos atletas marcaram essa opção. De maneira geral pode-se notar que o feminino *antes da competição sente bater o coração mais rápido que o normal* quando estão em competição.

Analisando-se a questão 12. *Antes de competir, sinto-me nervoso* para a alternativa A (Difícilmente) somente a equipe masculina deferiu pontuação, 55,60% dos atletas escolheram essa opção. A alternativa B (Às Vezes) houve diferença na porcentagem, equipe masculina 11,10% e equipe feminina 22,20%, entretanto, a maior diferença de porcentagem no resultado foi na escolha da alternativa C (Sempre) onde a equipe feminina somou 77,80% e 33,30% a equipe masculina, observando-se que as atletas da equipe feminina apresentam maior teor do aspecto nervosismo antes da competição.

Gráfico 4 – Questão 14. *Eu fico nervoso querendo que o jogo/competição comece logo.*
Questão 15. *Antes de competir, sinto-me tenso*



Fonte: Própria

Perante a análise do Gráfico 4, a questão 14. *Eu fico nervoso querendo que o jogo/competição comece logo*, na marcação da alternativa A (Difícilmente), somente a equipe de atletas do masculino pontuou, 11,10%. Na porcentagem de atletas que marcaram a opção B (Às vezes) houve um empate em ambas as equipes com 55,60%, e, na alternativa C (Sempre) a equipe feminina saiu na frente com 44,40% e a equipe masculina apresentou 33,30%.

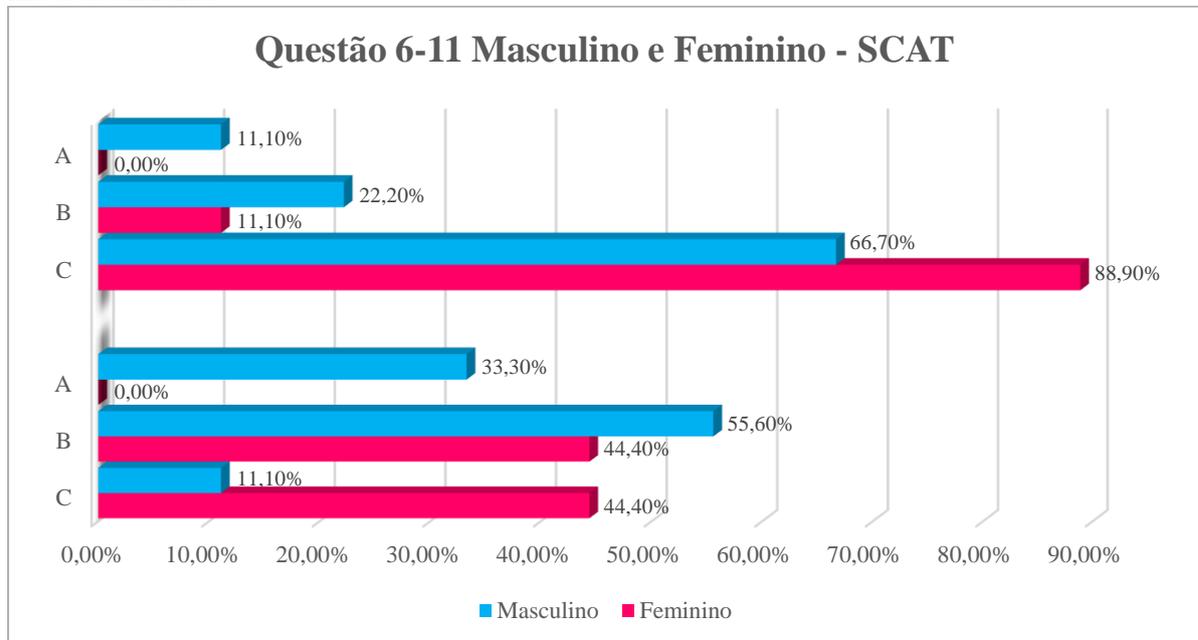
A questão 15. *Antes de competir, sinto-me tenso*, na alternativa A (Difícilmente) obteve-se porcentagem apenas da equipe masculina, 22,20%. Na alternativa B (Às vezes) a porcentagem da equipe masculina foi maior em relação a equipe feminina: 44,40% equipe masculina e 33,30% equipe feminina. Já, analisando-se a alternativa C (Sempre) as atletas da equipe feminina apresentam mais tendência a ficarem tensas quando estão em competição, pois

obteve-se 66,70% da equipe feminina, enquanto da equipe masculina verifica-se 33,30%, ou seja, a metade da porcentagem em relação a equipe feminina.

4.1.2 Questões de desativação

No Gráfico 5 serão apresentadas as duas questões de desativação, sendo elas (6 e 11), para cada questão havia também a alternativa A (DIFICILMENTE), B (ÀS VEZES) e C (SEMPRE), porém nessas questões as alternativas apresentam soma na pontuação da seguinte maneira, (A=3), (B=2) e (C=1).

Gráfico 5 – Questão 6. Antes de competir, sou calmo. Questão 11. Antes de competir, sinto-me descontraído



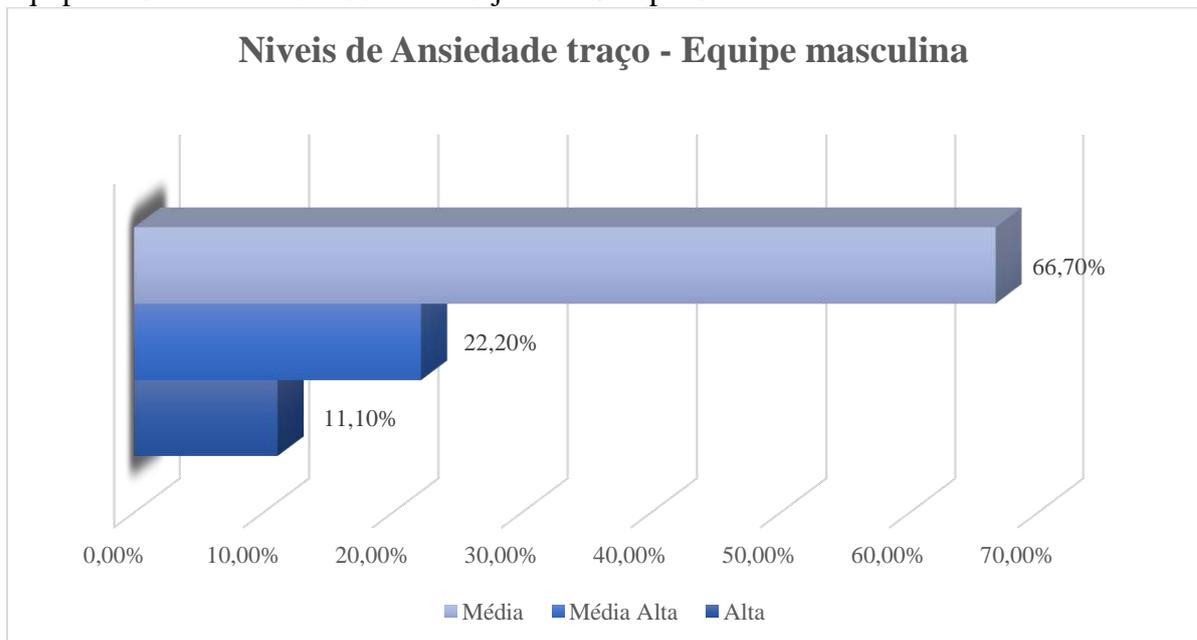
Fonte: Própria

Observa-se que no Gráfico 5, onde apresenta-se as questões de desativação, os atletas da equipe masculina estão mais preocupados sobre a pré competição que a equipe de atletas da equipe feminina. A questão 6. *Antes de competir, sou calmo* sobre a alternativa A (Dificilmente) somente os atletas da equipe masculina marcaram, tendo o percentual de 11,10%. Na alternativa B (Às vezes) percebe-se uma pequena diferença de 22,20% dos atletas da equipe masculina e 11,10% da equipe feminina, e, a alternativa C (Sempre) a equipe feminina teve um maior número de atletas que antes de competir sempre se sentem calmos, com a porcentagem de 88,90% enquanto que 66,70% foi apresentado pela equipe masculina.

Nas questões de desativação, também está a questão 11. *Antes de competir, sinto-me descontraído*, a escolha da alternativa A (Difícilmente) foi elegida somente por atletas da equipe masculina apresenta 33,30%. A alternativa B (Às vezes) foi elegida por 55,60% pela equipe masculina e 44,40%, pela equipe feminina, e, já a alternativa C (Sempre) obteve maior pontuação por parte da equipe feminina, sendo que 44,40% dizem-se estar sempre descontraídas, enquanto os atletas da equipe masculina apresentam somente 11,10%.

Os gráficos apresentados na sequência têm como propósito fornecer a análise dos dados obtidos por meio do teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT), sendo organizada primeiramente os Gráficos 6 e 7 com objetivo de mostrar a porcentagem do nível de ansiedade de traço entre a equipe masculina e a feminina. Assim, pode-se ter uma melhor visão de quantos atletas demonstram desempenhar a “baixa ansiedade”, “média baixa ansiedade”, “média alta ansiedade” e “alta ansiedade”, em sua própria equipe.

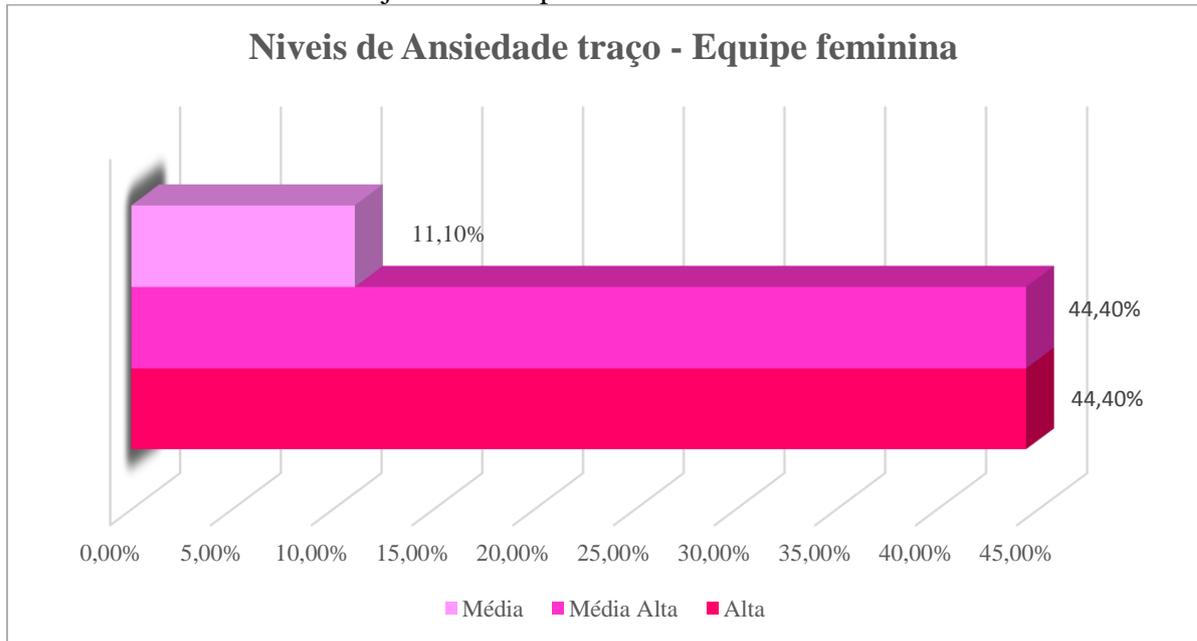
Gráfico 6 – Porcentagem dos atletas avaliados com relação ao nível de ansiedade de traço na equipe masculina de voleibol infanto-juvenil Sinopense



Fonte: Própria

No Gráfico 6 observa-se uma maior porcentagem de “media ansiedade” dos atletas da equipe masculina, com 66,70%. Ainda sobre a avaliação na equipe masculina a “ansiedade média alta” teve o total de 22,20% e a “alta ansiedade” foi de 11,10%.

Gráfico 7 – Porcentagem dos avaliados com relação ao nível de ansiedade de traço na equipe feminina de voleibol infanto-juvenil Sinopense



Fonte: Própria

No Gráfico 7 com relação ao nível de ansiedade-traço na equipe feminina de voleibol infanto-juvenil Sinopense verifica-se empate em relação a “ansiedade média alta” e “alta ansiedade”, com a porcentagem de 44,40%, e na “média ansiedade” obteve-se o percentual de 11,10%.

Para melhor comparação sobre o resultado afirma Lawther (1978, apud SONOO et al, 2010, p. 634) “na literatura, estudos apontam que as mulheres respondem com maior intensidade do que os homens às situações desportivas competitivas, possibilitando maiores índices de ansiedade no sexo feminino por ser mais sensível”.

Na busca em verificar qual o nível de ansiedade geral dos atletas praticantes da modalidade de voleibol, com idade de 15 a 17 anos, foi feita a média geral de todos os avaliados apresentados na Tabela a seguir:

Tabela 1 – Porcentagem dos avaliados em relação aos níveis de ansiedade de traço:

Nível de ansiedade	Masculino	Feminino	Porcentagem
Baixa ansiedade	0	0	0%
Média Baixa Ansiedade	0	0	0%
Média Ansiedade	6	1	38,9%
Média Alta Ansiedade	2	4	33,3%
Alta Ansiedade	1	4	27,8%
TOTAL	9	9	100%

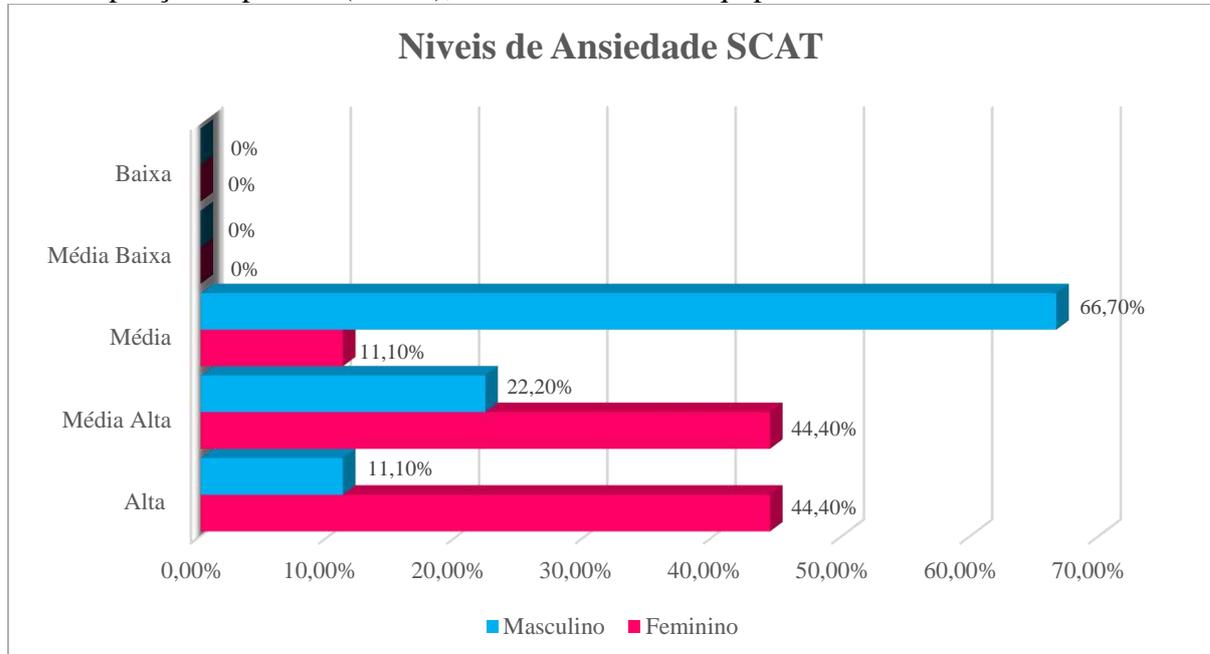
Fonte: Própria

Na equipe masculina dos 9 atletas 6 com “media ansiedad”, e na equipe feminina apenas 1 atleta das 9 foram classificadas media. Já para o nível de “média alta ansiedad” classificaram apenas 2 atletas da equipe masculina, e da equipe feminina 4 atletas. Sobre a pontuação da “alta ansiedad” a equipe feminina teve maior número de atletas, pois 4 apresentaram ter um nível de ansiedad muito elevada, e da equipe masculina apenas 1 dos 9 atletas. Através desta porcentagem geral, o nível de ansiedad dos atletas avaliados foi classificado como “media ansiedad”.

O maior nível de ansiedad entre os avaliados do presente estudo foi considerado “media ansiedad”, (38.9%), e os resultados vão ao encontro de estudo que de acordo Schmidt; Wrisberg, (2000, apud DOS SANTOS; FONCECA, 2014, p. 6) reiteram “que o voleibol é um esporte em que o nível de ansiedad médio está adequado ao grau de complexidade do voleibol, como habilidade motora, proporcionando, assim, um estado emocional adequado para um bom desempenho”.

Com objetivo de analisar os níveis de ansiedad comparando ambas as equipes, o Gráfico 8 apresentará o nível de ansiedad entre a equipe masculina e feminina, para assim melhor visualização dos resultados obtidos.

Gráfico 8 – Comparação geral dos níveis de ansiedad de traço obtidos pelo Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT), entre os atletas da equipe de voleibol masculina e feminina



Fonte: Própria

Os níveis de ansiedade conforme mostram-se no Gráfico 8, não se obteve resultado sobre os níveis de “baixa ansiedade” e “média baixa”. Já comparando a “ansiedade média”, a equipe masculina mostrou ter maior porcentual, de 66,70% comparado a equipe feminina com 11,10%. Na “média alta” a equipe feminina apresenta com maior ansiedade, sendo 44,40% comparado a equipe masculina com 22,20%, e, por fim foi verificada-se que as atletas da equipe feminina mostraram ter índice maior de “ansiedade alta” em relação a equipe masculina, 44,40% equipe feminina e 11,10% masculina.

4.2 Fator ansiedade na relação com a prática da modalidade voleibol dos atletas da equipe masculina e feminina da categoria infanto-juvenil de Sinop/MT

As equipes masculina e feminina da modalidade de voleibol de Sinop, categoria infanto-juvenil como sujeitos participantes, responderam também ao questionário que tinha como objetivo verificar os fatores que deixam os atletas ansiosos no período de pré competição e competição.

São vários os ‘porquês’ do atleta iniciar a prática do esporte, e para ter um melhor entendimento questionou-se qual foi a motivação que os levou a praticarem a modalidade. Mediante a análise, obteve-se respostas dos atletas, que de maneira geral, abrangeram:

- Equipe masculina: *“medo de ser obeso e desenvolver doenças relacionadas a isso, e a satisfação física que o esporte me traz”, “a paixão que eu tive por esse esporte, e o que ele me traz”, “o amor pelo esporte”, “o prazer por jogar e a busca pelas conquistas junto com o meu time”, “além de gostar muito do esporte, fiz muitas amizades dentro do time” e “o que mais me motiva é o coletivo, gosto muito de jogar ao lado de amigos”.*

- Equipe feminina: *“o que me motiva é a parte da saúde, pois praticar algum esporte melhora a qualidade de vida e também para aprender a trabalhar em grupo”, “a saúde, amizade, amor pelo esporte” “amigos e lazer” e “eu gosto muito de jogar e ser parte de um time”.*

Como pode-se analisar tanto a equipe masculina como a feminina apresentam motivos relacionados a gostar e a paixão que sente pela modalidade, e atribuindo também as questões relacionadas a amizade e competitividade, que são importantes para a formação do adolescente,

percebendo que a prática da modalidade de voleibol influencia de maneira positiva segundo os professores técnicos da pesquisa.

Percebe-se que há atletas que estão cientes que praticar esportes de maneira geral possibilita uma melhora em sua saúde, bem como afirma Borba e Silveira (2014, p.1) “a prática dos esportes previne doenças como hipertensão, diabetes, osteoporose, obesidade, ajuda a controlar a ansiedade do adolescente ajudando-o no aprendizado escolar e melhora da qualidade de vida de quem a pratica”.

Perguntou-se para os atletas se a ansiedade pode causar quebras de concentração, questionando-os se apresentavam falta de concentração durante a competição, e o porquê.

Os atletas da equipe masculina 55,60% afirmaram que “*não*”, 33,30% “*sim*” e 11,10% “*às vezes*”, analisando, portanto, que a maioria não apresenta quebras de concentração quando estão em competição e as justificativas analisadas de forma geral foram, que quando estão jogando tentam o máximo ficar concentrados, para alcançarem os seus objetivos. Mediante a resposta “*sim*” obteve-se respostas relacionadas a falta de autoconfiança, medo de errar e a torcida. Já na equipe feminina obteve-se, 66,70% das atletas que afirmaram “*sim*” e 33,30% “*às vezes*”, e, as justificativas apresentadas foram, medo de errar, torcida e o nervosismo.

Mediante as respostas pode-se analisar que as atletas da equipe feminina apresentam maior porcentagem de quebra de concentração em relação a equipe masculina, porém em suma a justificativa de ambas as equipes envolveu questões relacionadas a falta de autoconfiança, medo de errar, a influência da torcida e o nervosismo.

Como sabemos o técnico tem um grande papel sobre o trabalho a fazer para tentar amenizar a ansiedade em seus atletas, com isso foi solicitado para os atletas descreverem o trabalho dos professores técnicos sobre o fator de ansiedade.

Com os atletas da equipe masculina obteve-se respostas de que, o professor técnico desenvolvia o fator de ansiedade em forma de conversas motivadoras com foco de sempre estar apontando os pontos positivos, como verifica-se em algumas das respostas: “*nos incentiva, e diz que todos temos capacidade de fazer um bom jogo, ressaltando os pontos positivos do jogadores [...]*”, “*ele coloca nos em várias competições para acostumar*”, “*demostra confiança na equipe e nos atletas, trabalhando individualmente*” e “*ele conversa, nos ajuda a relaxar e manter a calma durante o jogo*”. Foram apresentadas também respostas negativas, onde dois atletas afirmaram que o professor técnico não desenvolvia nada para ajudar nesse requisito psicológico.

Analisando as respostas dos atletas da equipe masculina com as do professor técnico a respeito do trabalho para com a ansiedade, verifica-se a relação existe, pois, o professor técnico apontou que o seu trabalho nesse aspecto é através da conversa, onde o foco se dá no sentido da motivação.

Já na equipe feminina as respostas foram todas positivas a respeito do desenvolvimento relacionado ao trabalho fator ansiedade pela professora técnica. Apresentam respostas tais como: *“minha treinadora me ajuda e me apoia, sempre me incentivando, briga quando é preciso...”*, *“[...]me ajuda a manter a calma falando palavras de confiança, apoio e dizendo para superar meus erros e ir para o próximo ponto”*, *“ela puxa mais para o psicológico de cada pessoa, ela sabe conversar e te motivar”*. Conforme analisa-se a respeito da resposta da professora técnica e de suas atletas, por meio do trabalho da desativação da ansiedade, ambas se conectam, pois, tentar acalmar e motivar as atletas é um procedimento adequado para tentar minimizar o fator ansiedade.

Como vimos nas leituras proferidas para esse estudo o professor técnico deve trabalhar com os atletas para não desenvolver ou para amenizar a ansiedade, para que não percam seu rendimento na fase da competição, e acredita-se que o principal trabalho a ser desenvolvido é através de conversas motivadoras, com objetivo em desenvolver a autoconfiança, pois a autoconfiança poderá auxiliar o atleta a reduzir e controlar situações que podem surgir no decorrer da competição (WEINBERG e GOULD, 2008).

Através do questionário aplicado para com os atletas, buscou-se analisar o tempo de treinabilidade na modalidade de voleibol, quantidade de vezes que cada equipe treina semanalmente, quantidade de participações em competição de voleibol dos atletas, em qual fase da competição o atleta se sente mais ansioso e por último se antes da competição o atleta fica ansioso ou preocupado em desempenhar baixo rendimento, apresentando os resultados nas tabelas a seguir:

Tabela 2 – Tempo da prática da modalidade

	Tempo da pratica da modalidade			
	Menos de 1 ano	Mais de 1 ano	Mais de 2 anos	Mais de 3 anos
Masculino	11,10%		55,60%	33,30%
Feminino	11,10%	22,20%	66,70%	

Fonte: Própria

Um dos objetivos desse estudo envolve o fator de tempo de treinabilidade entre os atletas da equipe masculina e feminina, e analisa-se que a alternativa menos de 1 ano tanto a equipe masculina quanto a equipe feminina obteve-se um percentual de 11,10%, mais de 1 ano só a equipe feminina forneceu porcentagem de 22,20%, com relação ao tempo de treino da prática com mais de 2 anos a equipe masculina apresentou 55,60% enquanto a equipe feminina 66,70%, e mais de 3 anos somente a equipe masculina com 33,30%, percebendo-se que a equipe masculina apresenta maior quantidade de atleta que tem mais tempo de treinabilidade.

Tabela 3 – Frequência de treino semanal

	Frequência de treino semanal			
	2 vezes	3 vezes	4 vezes	5 vezes
Masculino			100%	
Feminino		100%		
	01:00	01:30	02:00	Mais de 02:00
Masculino			100%	
Feminino				100%

Fonte: Própria

Com efeito de analisar a frequência de treino semanal, verifica-se que 100% da equipe masculina treina 4 vezes na semana com a duração de 2 horas, já a equipe feminina com 100% treina 3 vezes na semana tendo a duração de mais 2 horas.

Tabela 4 – Quantidade de participação em competições da modalidade

	Quantidade de participação em competições da modalidade			
	1 competição	2 competições	3 competições	4 ou mais
Masculino	11,10%		11,10%	77,80%
Feminino				100%

Fonte: Própria

Com o foco que teve como objetivo verificar a quantidade de competições que o atleta já participou na modalidade de voleibol, pode-se analisar que a equipe feminina possui um pouco mais de experiência em competições, pois apresentou que, 100% das atletas teve como participação de 4 ou mais competições, a equipe masculina com a participação de atleta em 1 competição teve a porcentagem de 11,10%, atletas com a participação em 3 competições a porcentagem foi de 11,10%, e de 4 ou mais competição 77,80%.

Tabela 5 – Fase da competição que gera mais ansiedade

	Fase da competição que gera mais ansiedade			
	Primeiro jogo	Classificatória	Semifinal/Final	2 fases ou mais
Masculino	44,40%	11,10%	22,20%	22,20%
Feminino	11,10%	11,10%	22,20%	55,60%

Fonte: Própria

Buscando saber em qual fase da competição o atleta desempenha maior ansiedade, pode-se analisar que a equipe masculina 44,40% marcaram a opção de ansiedade no primeiro jogo e o feminino 11,10%. Na fase da classificatória tanto os atletas da equipe masculina como da equipe feminina apresentaram 11,10%. Também foi marcada a mesma margem de porcentagem por ambas as equipes sobre a fase de semifinal e final 22,20%. Verifica-se que em ambas as equipes alguns atletas optaram em marcar a opção das duas fases ou mais, tendo assim 22,20% atletas da equipe masculinos e 55,60% de atletas da equipe feminina.

Tabela 6 – Ansiedade e preocupação sobre o rendimento na fase pré competição

	Ansiedade e preocupação sobre o rendimento na fase pré competição		
	Sim	Não	Às vezes
Masculino	44,40%	22,20%	33,30%
Feminino	88,90%		11,10%

Fonte: Própria

Tendo como princípio analisar se antes de competir o atleta de sentia ansioso e preocupado pelo fato de desempenhar baixo rendimento, verifica-se que para as alternativas “sim” a equipe feminina mostrou mais ansiedade e preocupação com a porcentagem de 88,90%, já os atletas da equipe masculina apresentam-se com 44,90%. Para a alternativa “não”, somente 22,20% da equipe masculina apontaram que não desempenham ansiedade e preocupação sobre o seu rendimento na fase pré competição. A opção “às vezes”, o percentual foi de 33,10% para a equipe masculina e 11,10% para a feminina.

A análise em relação ao tempo de treinamento na modalidade de voleibol, quantidade de vezes que cada equipe treina, quantidade de participações em competição dos atletas, em qual fase da competição o atleta se sente mais ansioso e se antes da competição fica ansioso ou preocupado em desempenhar baixo rendimento, verifica-se que esses dados são de suma importância para mediar o trabalho do professor técnico para com o fator ansiedade, dando parâmetros para planejar os treinos e conhecer melhor os seus atletas.

A ansiedade varia de acordo com a personalidade do atleta, idade, sexo e o principal sobre a experiência em treinamento, e Weineck (1991 apud SONOO, 2010 p. 631) afirma que “faz-se necessário observar as características psicológicas do atleta em cada fase do treinamento, o momento de determinar objetivos e conteúdos físicos, adaptando-os às exigências com a demanda”.

4.3 O (a) professor (a) técnico (a) e o trabalho relacionado para com a ansiedade dos atletas em período de pré competição

Os professores técnicos das equipes infanto-juvenil masculina e feminina da cidade de Sinop, sujeitos participantes da pesquisa responderam ao questionário com a finalidade de conhecer e analisar a posição e o trabalho dos mesmos para com o fator ansiedade dos atletas.

Nas leituras realizadas para tecer a revisão da literatura para esse estudo percebeu-se que os professores técnicos têm uma grande responsabilidade para com o fator ansiedade buscando trabalhar com os atletas para que consigam alcançar resultados positivos e não sejam prejudicados no seu desempenho frente a ansiedade pré competição.

Estima-se que muitos adolescentes aderem a prática de algum esporte, alguns enquanto lazer e outros como competição, participando de campeonatos em diferentes categorias e modalidades, e, portanto, considera-se fundamental saber dos professores técnicos sobre a importância do esporte coletivo na vida dos atletas. Obteve-se as seguintes respostas:

Professor Técnico: *“É de suma importância para os jovens o esporte coletivo, através do trabalho coletivo eles aprendem a ajudar uns aos outros, respeito, limites, companheirismo e aceitar as diferenças um dos outros”.*

Professora Técnica: *“Fundamental, o convívio em grupo é fundamental para uma vida mais centrada. Eles levam as experiências para a vida familiar, escolar e profissional”.*

Verifica-se pelas respostas, que ambos os professores técnicos consideram o esporte coletivo de extrema importância para os adolescentes atletas, no convívio aprendem valores e atitudes que são fundamentais para a sua vida, como o respeito, a autoajuda, aceitação as diferenças e as experiências vivenciada no esporte auxilia na formação para sua vida.

O esporte traz para os adolescentes aspectos positivos para sua formação humana, bem como para a prevenção de doenças, para o desenvolvimento físico, psíquico, cognitivo e

biológico. Acredita-se que o esporte, seja, para o público de crianças, adolescentes, jovens ou adultos ajuda em vários fatores, e nesse sentido, Borba e Silveira (2014, p. 1) expõem que esportes:

[...]ajudam na autoestima, estimulam a socialização entre eles e conseqüentemente afasta-os das drogas. Hoje em dia com tanta tecnologia, vimos muitas crianças na frente de computadores, vídeo games. Com isso a maioria deles futuramente acaba criando doenças como a obesidade, ainda se tornam adolescentes violentos ou tímidos, com dificuldades de se socializar com colegas de classe, professores ou até mesmo com seus familiares. A prática dos esportes previne doenças como hipertensão, diabetes, osteoporose, obesidade, ajuda a controlar a ansiedade do adolescente ajudando-o no aprendizado escolar e melhora a qualidade de vida de quem o pratica.

O esporte enquanto fator capaz de influenciar na saúde, evitar e/ou tirar o adolescente, o jovem do mundo das drogas, da criminalidade e de tantos outros problemas, tem o poder demonstrar que nem sempre o caminho mais fácil é o correto. Além disso, o esporte contribui para a disciplina do praticante, ensina sobre a importância da dedicação aos treinos, de seguir regras e de sempre dar o melhor de si.

Perguntou-se para os professores técnicos a opinião dos mesmos sobre a ansiedade dos atletas na fase de pré competição, sendo que responderam:

Professor Técnico: *“Essa ansiedade muita das vezes não é por falta de treinamento ou medo de entrar em quadra. É uma insegurança de colocar tudo a perder de não colocar em pratica o que foi treinado”*.

Professora Técnica: *“Depende muito da competição e nas categorias mais jovens e mais intensa. Precisa ser trabalhada, caso contrário influencia todo o trabalho”*.

De acordo com as respostas dos professores técnicos, a ansiedade pode acometer os atletas no seu rendimento e se não for trabalhada para com a equipe pode acabar influenciando negativamente todo o trabalho desenvolvido no treinamento. Como o próprio professor técnico expõe a ansiedade muitas vezes vêm pelo medo, pela insegurança de não conseguir colocar o seu melhor em quadra, acarretando em fatores de ansiedade pré competitiva. Já a professora técnica afirma que a ansiedade precisa sim ser trabalhada, e que a maioria das vezes a ansiedade dependerá do nível da competição e da categoria, pois quando se está em nível de atletas infante-juvenil a tendência das competições são mais intensas.

Considerando que pode haver vários fatores que influenciam a ansiedade pré competição, solicitou-se para que os professores técnicos descrevessem quais são os fatores que podem causar ansiedade nos atletas e as respostas obtidas foram:

Professor Técnico: *“medo de competir mal, presença dos pais, medo de cometer erros na competição, assumir uma responsabilidade, medo de perder, muita empolgação, medo do técnico brigar e críticas das pessoas”*.

Professora Técnica: *“o primeiro jogo do campeonato, por ser algo novo, o adversário que irão enfrentar e a importância do jogo, se é uma final ou jogo eliminatória”*.

Pode-se verificar que os professores técnicos tiveram resposta diferenciada, mas todos os fatores mencionados podem sim ser causas de ansiedade. Mediante a resposta do professor técnico percebe-se que a ansiedade dos atletas pode ser pelo fato de não conseguir um bom rendimento na hora do jogo, esse pensamento geralmente vem antes mesmo de iniciar a competição e é chamado de ansiedade de traço.

Ansiedade de traço está ligada com a personalidade do indivíduo, tem relação com baixa autoestima e acaba gerando pensamentos negativos, causando comportamentos nada satisfatórios que são conhecidas e desencadeiam em ansiedade de estado.

O professor técnico também mencionou sobre a presença dos pais, muitos ao verem os pais na torcida acabam não mostrando o seu verdadeiro jogo, e, existem pais que são rígidos perante o resultado, causando a ansiedade nos filhos, pelo simples fato de terem essa cobrança. Outros pontos em relação aos influenciadores da ansiedade é a questão da crítica das pessoas que associa-se a torcida e a questão do técnico, os atletas podem ficar retraídos por terem torcida contra e gerando assim medo de críticas e, os técnicos podem ser muito rígidos, bravos na fase da competição, e por querer resultados de seus atletas, a maioria das vezes acabam se exaltando, deixando os atletas ansiosos pelo sentimento de medo perante a reação dos mesmos e podem acabar não jogando muito bem.

Sobre a resposta da professora técnica em relação a fase que se encontra a competição também pode acarretar ansiedade nos atletas, Weinberg e Gould (2008) afirma que a importância dada sobre a competição, ou a fase que se encontra também é um grande causador de ansiedade sendo ela, o primeiro jogo da competição, eliminatórias ou a tão esperada final.

Para a participação em competições, sabe-se que na fase de treinamento é de suma importância trabalhar de forma geral a preparação dos atletas, seja técnica e emocional para que

o atleta esteja seguro e confiante para o jogo. Na relação para com a preparação, foi perguntado se na fase de treinamento existe algum preparo específico para amenizar a ansiedade dos atletas, obtendo-se como respostas:

Professor Técnico: *“Geralmente participamos de competições menos importantes que são preparatórias para as competições principais”*.

Professora Técnica: *“Atividades de conversação, saber os medos, brincadeiras para quebrar a rotina de treinamento, vídeos motivacionais, conversas com os pais”*.

O professor técnico menciona a participação de competições caracterizadas como “menos importantes” como preparatórias para os campeonatos colocados como “principais competições” sendo mais específico a parte de treinamento técnico, e na resposta da professora técnica verifica-se que o trabalho realizado envolve dinâmicas como conversação, brincadeiras, vídeos motivacionais bem como o envolvimento dos pais para adaptá-los ao meio da competição, procurando entender e auxiliar no lado psíquico dos atletas.

A motivação mencionada pela professora técnica é uma forma de trabalhar a ansiedade dos atletas. Fernandes, Vasconcelo-Raposo e Fernandes (2012) explicam que desenvolver a motivação nos atletas causa benefícios positivos sobre a ansiedade cognitiva, e tem importância de interferir na vida do atleta, para compreender a influência que a motivação pode causar no estado psíquico em fase de pré competição, trazendo assim pontos positivos para o nível rendimento.

Assumindo que a dimensão da participação e competição desportiva constitui uma importante e valorizada dimensão da vida dos atletas, torna-se fulcral compreender quais as possíveis influências que as orientações motivacionais e as emoções pré-competitivas exercem no seu bem-estar e qualidade de vida (FERNANDES; VASCONCELO-RAPOSO; FERNANDES 2012, p. 7).

Perguntou-se para os professores técnicos sobre a fase pré-jogo se conseguem perceber a ansiedade de seus atletas, e quais são os sintomas causadores, sendo que as respostas foram:

Professor Técnico: *“Sim, roer unhas, suor intenso, pernas agitadas, ir ao banheiro muitas vezes, isolamento e choro”*.

Professora Técnica: *“Sim, ficam mais quietas, mais fechadas, respiração mais ofegante e algumas choram”*.

Sobre esta questão foi verificado que os professores técnicos identificam os sintomas fisiológicos que a ansiedade considerada somática causa nos atletas, observando-se que conhecem os atletas e mediante determinadas situações acredita-se que possam auxiliar e intervir para amenizar tais sintomas. São vários os sintomas que a ansiedade somática pode acometer no atleta, e cada um vai reagir de uma forma diferente, dependendo de atleta para atleta. Frischnecht (1990, apud JUNIOR; VICENTIM; CRESPIHO, 2006, p. 1), expõe que:

Quando se está ansioso ocorre um aumento da frequência cardíaca, do consumo de oxigênio, da pressão arterial e da frequência respiratória. Além disso, podem ocorrer náuseas, delírios, secura de boca, sensação de fadiga ou fraqueza, bocejo frequente, tremores, ações nervosas (como roer as unhas, mexer as pernas, enrolar os cabelos, etc.), sudorese profunda, micção frequente, fezes soltas, dificuldade em adormecer, aumento de tensão muscular – podendo ocorrer dificuldade na respiração devido a tensão dos músculos do pescoço e garganta.

Ainda relacionando a ansiedade dos atletas na fase de competição, foi questionado se em período de competição a ansiedade pode atrapalhar o objetivo no desenvolvimento do atleta, tendo como resposta:

Professor Técnico: *“Sim, se ele não estiver focado no jogo, ele rapidamente perde a concentração, se tiver passando por problemas familiares ou estar mal na escola irar ajudar a agravar mais a ansiedade”*.

Professora Técnica: *“Sim, a ansiedade deixa o atleta tão nervoso, que muitas vezes faz cair o rendimento”*.

Mediante as respostas analisa-se que a ansiedade interfere no objetivo referente ao rendimento do atleta. A concentração do atleta é fundamental na competição, se não estiver totalmente focado no jogo, pode cometer erros. O nervosismo é considerado um fator de perda de rendimento do atleta, pois é necessário que o atleta esteja atento a todas as situações no jogo.

Moraes (1990) afirma que existem evidências que a ansiedade pode sim atrapalhar o desempenho do atleta, e dependerá da personalidade de pessoa para pessoa, e varia de acordo com os fatores externos. A influência dos fatores externos pode atrapalhar o emocional, e a partir do momento que o atleta entra em quadra, se estiver passando por alguma situação negativa como, problemas familiares, doenças, lesões, problemas financeiros entre outras, podem ser causas de ativação da ansiedade.

Estar em situação de jogo e perceber que o atleta está com descontrole emocional, abalado, pode ocorrer, portanto, perguntou-se qual é o procedimento dos professores técnicos para não atrapalhar o objetivo da equipe na hora do jogo. As respostas foram as seguintes:

Professor Técnico: *“Se o atleta estiver em quadra, retiro ele, faço uma troca, chamo ele em um canto, explico que ele é importante para mim e para a equipe, que estou tirando ele não porque está ruim, mas que preciso que se acalma-se, respira e que vai voltar para o jogo e fazer o seu melhor”*.

Professora Técnica: *“Na categoria escolar, principalmente no início do jogo é necessário acalmar a equipe mais que orientar sobre o jogo”*.

Pelas respostas dos professores técnicos analisa-se que o procedimento nada mais é que tentar acalmar o atleta, podendo ser através de uma simples conversa, orientação e o principal de todas, a motivação.

O professor técnico mostrou um grande domínio, caso ocorra eventual situação, sobre não atrapalhar o andamento da equipe na hora do jogo, onde o melhor a se fazer é tirar o atleta e conversar, mostrando a importância que tem para o jogo motivando-o para retornar e mostrar o seu melhor.

A motivação tem grande importância em relação a autoestima, através dela o professor (a) técnico (a) pode conseguir reverter a ansiedade do atleta, mas deve-se proceder de maneira adequada para obter o melhor rendimento e desempenho do atleta (WEINBERG; GOULD, 2008).

O professor técnico também citou a respiração, o trabalho de inspiração-expiração que ajuda a manter o atleta mais calmo, assim controlado sua ansiedade, e Weinberg e Gould (2008, p.295) afirma que “a respiração adequada é frequentemente considerada a chave para atingir relaxamento, e o controle da respiração é outra técnica de relaxamento de orientação física. Esse controle, de fato, é uma das formas mais fáceis e efetivas de controlar a ansiedade e a tensão muscular”, apontando que o melhor momento para aplicar essa técnica com o atleta, é interrompendo-o no momento do jogo.

Na abordagem do trabalho dos professores técnicos sobre a ansiedade do atleta, perguntou-se sua opinião, se os técnicos, de modo geral, possuem alguma preparação para interferir na relação atleta X ansiedade, e as respostas foram:

Professor Técnico: *“Não, por causa de fazer várias funções ao mesmo tempo não consegue focar nessa situação, se tivesse uma equipe de apoio seria muito mais fácil”*.

Professora Técnica: *“Não possuem, sinto muita dificuldade e as vezes de mãos atadas, sem saber como interferir”*.

Nas respostas, os professores técnicos participantes da pesquisa, apontam que os técnicos não têm preparação específica para fazer a interferência, apontando as dificuldades mediante essa questão. O professor técnico coloca o papel de desempenhar várias funções e não conseguir fazer esse trabalho com os atletas, acrescentando a importância de uma equipe de apoio que poderia trabalhar o lado psicológico dos atletas.

Para trabalhar o lado emocional, cognitivo do atleta que foi criada a psicologia do esporte, onde o principal trabalho é concentrar-se no desenvolvimento psicológico do atleta em competição, e através deste, garantir um ótimo funcionamento dos processos emocionais e cognitivos na relação para com o desempenho do atleta como um todo na competição. (BRANDÃO; MACHADO, 2008).

Segundo o Weinberg e Gould (2008, p. 39) a psicologia do esporte consiste em:

Estudo científico do comportamento de pessoa que participam em atividades relacionadas ao esporte e ao exercício e na aplicação do conhecimento obtido. Os pesquisadores nesse campo têm duas metas principais: (a) entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho motor e (b) entender como a participação na atividade física afeta o desenvolvimento psicológico.

Portanto, acredita-se que se cada equipe tivesse um profissional especializado na área da psicologia, o desenvolvimento do atleta poderia ser melhor. E, muitas equipes por não ter esse apoio acabam ficando como a professora técnica expôs na sua resposta: *“de mãos atadas, sem saber como interferir”*.

Perguntou-se para os professores técnicos se pelo fato de estarem em uma competição de alto nível seria uma causa de desenvolver o fator de ansiedade atrapalhando, assim o rendimento da equipe, sendo que, obtendo-se as seguintes respostas:

Professor Técnico: *“Sim, a ansiedade vem ao lado da frustração de não conseguir o que espera, os atletas mais novos que apresenta mais ansiedade e medo de errar e não dar conta de jogar”*.

Professora Técnica: *“Sim, na categoria escolar é a competição mais importante. Além da faixa etária, a competição vale vaga para fase nacional”*.

Verifica-se que o nível da competição pode ser sim, ser outro grande fator de influência da ansiedade do atleta. Os Jogos Escolares da Juventude é uma competição que tem duas fases, a estadual e a nacional, a mais esperada pelos atletas, e o nível de competição é altíssima. Os Jogos Escolares da Juventude (2018, p.5) têm por objetivos:

- a) Fomentar a prática do esporte nas instituições de ensino;
- b) Possibilitar a identificação de talentos desportivos nas instituições de ensino;
- c) Desenvolver o intercâmbio sociocultural e desportivo entre os participantes;
- d) Contribuir para com o desenvolvimento integral do aluno-atleta como ser social, autônomo, democrático e participante, estimulando o pleno exercício da cidadania através do esporte;
- e) Garantir o conhecimento do esporte de modo a oferecer mais oportunidade de acesso à prática do esporte escolar aos alunos atletas.

No regulamento consta que mesmo sendo uma competição com característica de alta competição, tem objetivos de incentivar o atleta a praticar esporte, podendo assim identificar possíveis talentos, desenvolver o social e cultural dos praticantes entre outros objetivos.

Relacionado ao grau de importância do evento, junto aos professores técnicos, Weinberg e Gould (2008) afirma que quanto mais importante for a competição, mais gerador de ansiedade e estresse causará aos atletas. Pelo fato de estarem nas melhores equipes, estaduais e nacionais, o atleta pode desempenhar frustração de não conseguir mostrar o seu rendimento, e acarretar medo de cometer erros, assim apresentando ansiedade e acabar prejudicando a equipe.

Perguntou-se se enquanto professores técnicos se acreditam que o tempo de treinamento sobre a ansiedade no atleta tem a tendência de aumentar, diminuir ou minimizar o fator ansiedade, tendo como resposta que:

Professor Técnico: *“Quanto mais novo a ansiedade estará mais presente, ao longo do tempo, de treinamento e vivencia no jogo, os atletas vão diminuindo essa ansiedade”.*

Professora Técnica: *“Normalmente diminuiu, a experiência de outros jogos ajuda. Mesmo assim alguns tem dificuldade para controlar e são exceção”.*

De acordo com as respostas, percebe-se que quanto mais experiência o atleta adquire participando em competição, a ansiedade terá a tendência de diminuir. Gonçalves e Belo (2007) chegam a confirmar essa teoria, que quando maior foi a experiência do atleta, terá mais chance de se livrar desse mal, mas como citado pela professora técnica podem ocorrer exceções, que vão depender unicamente da personalidade que com ao passar do tempo é desenvolvida pelo atleta, gerando autoconfiança e autoestima.

Questionou-se os professores técnicos se em algum momento da competição enquanto técnico teve a percepção de que chega a influenciar no aumento da ansiedade e as respostas obtidas foram as seguintes:

Professor Técnico: *“Sim, acontece em substituições na hora do jogo, ante dele entrar, eu chamo explico o que dever ser feito e o acalmo, mais com a adrenalina o atleta entra muito nervoso e tem medo de errar e de eu brigar”*.

Professora Técnica: *“Sim, nós técnicos também precisamos controlar nossa ansiedade. Quando não controlamos passamos essa para os atletas”*.

Em relação as respostas, enquanto técnicos, também são influenciadores de causar ansiedade competitiva. O professor técnico coloca que a ansiedade vem pelo medo que o atleta tem de errar e os técnicos brigarem, a professora técnica justifica que enquanto técnicos também tem a tendência de ativar a ansiedade e passá-la aos atletas. Pode-se analisar que as respostas não especificam claramente a questão de aumento da ansiedade, mas como vimos no referencial teórico, o técnico tem um grande papel sobre os atletas, e que também podem ser sim, fator que promove a ansiedade.

Para finalizar, questionou-se os professores técnicos sobre o fato do voleibol ser uma modalidade esportiva praticada coletivamente e que prioriza que o atleta esteja bem emocionalmente, em qual das fases da competição a ansiedade ocorre com maior frequência. As respostas foram:

Professor Técnico: *“O alto nível de ansiedade acontece antes do primeiro jogo, em saber com qual equipe vão jogar, como vai ser o desempenho desse primeiro jogo, se vão jogar bem”*.

Professora Técnica: *“No primeiro jogo da competição e nas fases eliminatórias ou finais”*.

Considerando as respostas dos professores técnicos, percebe-se que os atletas no primeiro jogo da competição têm uma grande tendência de sofrer e a ansiedade tende a ser maior. A professora técnica também coloca sobre a fase eliminatória por ter a característica do famoso “perdeu está fora”, fazendo com que o pensamento do atleta, seja ativado de forma negativa, percebida como ameaça, assim ativado tanto a ansiedade de traço como a ansiedade de estado.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quem já praticou alguma modalidade esportiva provavelmente tenha passado por algum tipo de ansiedade no período de pré competição, muitos atletas passam dias, semanas e anos treinando para alcançar êxito na competição, mas ao chegar na hora do jogo o emocional do atleta pode acabar desenvolvendo a ansiedade. A ansiedade competitiva revela-se como um fator determinante negativo na vida dos atletas, é um fator psicológico que interfere no rendimento e performance esportiva do atleta.

No desenvolvimento do estudo teórico verificou-se que são vários os fatores influenciadores da causa da ansiedade nos atletas, tais como: o adversário, os companheiros de equipe, ambiente, nível da competição, família, técnicos e torcida entre outras, e mediante a pesquisa de campo sobre a influência do fator ansiedade no desempenho dos atletas na categoria infanto-juvenil da modalidade de voleibol de Sinop/MT na fase pré competição os professores técnicos apontaram diversos influenciadores de ansiedade, tais como: medo de competir mal e cometer erros, presença dos pais, empolgação, receio do técnico brigar, a torcida, a fase da competição, o nível da competição, o primeiro jogo da campeonato e os adversários.

No estudo, ao analisar a ansiedade de traço entre as equipes infanto-juvenil de voleibol de Sinop/MT, identificou-se que a equipe masculina teve maior porcentagem considerada de “media ansiedade” sendo que os atletas apresentam um estado emocional adequado em fase de pré competição. Já a equipe feminina apresentou um empate entre a “ansiedade média alta” e “alta ansiedade” onde percebe-se que o nível de ansiedade de traço apresenta percentuais mais presentes e acentuados.

Quanto a análise do fator de ansiedade na comparação entre os atletas do sexo masculino e feminino, a pesquisa apresentou que a equipe feminina da categoria Infanto-Juvenil de Voleibol de Sinop tem um maior nível de ansiedade de traço pré competitiva em relação a equipe masculina, e quando correlacionado o tempo de experiência com a prática da modalidade

sobre o nível de ansiedade dos avaliados, pode-se observar que na correlação de ambas as equipes, a equipe feminina, mesmo apresentando um pouco mais de experiência em prática da competição, as mesmas mostraram ser mais ansiosas que os atletas da equipe masculina.

Na análise dos resultados que os professores técnicos apresentaram em relação ao conhecimento e a forma de trabalhar e tentar minimizar o fator ansiedade pré competitiva para com seus atletas, verifica-se que atuam com conhecimentos para ações básicas e necessárias mediante as situações em que o fator ansiedade é experienciado e manifestado pelos atletas, destacando a importância do auxílio de alguém especializado na área da psicologia do esporte, e acredita-se que seria benéfico no sentido de realizar um trabalho coletivo, com possibilidades de obter melhores resultados com os atletas.

A ansiedade pode afetar o desempenho esportivo dos atletas da modalidade de voleibol, confirmando as teorias de estudos anteriores. Entende-se, dessa forma, que para obter resultados positivos é fundamental que tanto os professores técnicos quanto o próprio atleta conheçam e saibam lidar com o seu estado emocional, o fator ansiedade pré competição, trabalhar para com suas emoções nas fases da competição com objetivo de não ativar a ansiedade.

Esse estudo fomenta-se como uma parcela de conhecimentos que possam auxiliar nas discussões para com o fator ansiedade, contribuindo para o trabalho e atuação dos professores técnicos bem como, com o desempenho dos atletas mediante a participação em eventos competitivos.

REFERÊNCIAS

ANGELO, Luciana Ferreira; RUBIO, Kátia. **Instrumentos de avaliação em psicologia do esporte**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

BALLONE, Geraldo Jose. **Ansiedade e esporte**. São Paulo, v. 1, 2004. Disponível em <http://www.virtualpsv.org/temas/esporte.html>. Acesso dia 06 de set 2018.

BARBANTI, Elaine Jany. **Psicologia do esporte de reabilitação: exercício físico e depressão**. São Paulo: Phorte, 2012.

BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de educação Física e do Esporte**. São Paulo: Editora Manole, 1994.

BAUER, Martin W; GASKEL, Geoger. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som**. 3. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

BORBA, Adriana; SILVEIRA, Rozana Aparecida da. Esporte e adolescência, uma prática possível. **Revista Digital, Bueno Aires**, agosto de 2014, p. 1-1. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd195/esportes-e-adolescencia-uma-pratica-possivel.htm>. Acesso dia 01 de out 2018.

BRANDÃO, Maria Regina Ferreira; MACHADO, Afonso Antônio. **Coleção Psicologia do esporte e do exercício - aspectos psicológicos do rendimento esportivo**. v. 2. Atheneu: São Paulo, 2008.

CAMPOS, André; RAMOS, Paulo; SANTOS, Amanda. **A Influência da Mídia no Esporte**. In: XIV Congresso. Manaus, 2015.

CARVALHO, Mariana Rodrigues de; FIDALE, Thiago Montes. Ansiedade pré competitiva em atletas de artes marciais. **Revista Digital, Buenos Aires**, Setembro de 2010, p. 1-1. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd148/ansiedade-pre-competitiva-em-artes-marciais.htm>. Acesso dia 06 de set 2018.

COCHRANE, Mariana V. Almeida et al. Transformações no sistema tático de ataque do voleibol: **Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano**. v. 2, n.1, p. 15-23, Jan/Mar. 2012.

COIMBRA, Danilo Reis et al. O papel da psicologia do esporte para atletas e treinadores. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 16, n. 3, p. 1- 21. 2009. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/872/910>. Acesso dia 08 de set 2018.

CRATTY, Bryant. J. **Psicologia no esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.

CRUZ, José Fernando da Silva Azevedo. **Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva**. 1. ed. Braga: Universidade do Minho, 1996.

CUNHA, Antônio Geraldo da. **Dicionário etimológico nova fronteira da Língua Portuguesa**. 2. ed. Rio de Janeiro: Ed. Nova fronteira, 1986.

DA SILVA, Mauro Menegolli Ferreira et al. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Journal of Physical Education**, v. 25, n. 4, p. 585-596, 2014.

DE ROSE JÚNIOR, Dante. VASCONCELLOS, Esdras Guerreiro. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, n. 2, p. 148-154. 1997

DOS SANTOS, Gabriela; FONSECA, Gerard Maurício Martins. Nível de ansiedade em jovens atletas de voleibol em situação pré-competitiva. **DO CORPO: ciências e artes**, v. 4, n. 1, 2014. Disponível <http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/docorpo/article/view/3451/2010> acesso dia 09 de out de 2018.

DUARTE, Orlando. **História dos esportes**. 6. ed. São Paulo: Ed. Senac, 2016.

FABIANI, Marli Terezinha. **Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo**. Elaborado em julho de, 2009, p. 1-10 Disponível em <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf> Acesso dia 19 de out 2018.

FERNANDES, Marcos Gimenes; VASCONCELOS-RAPOSO, José; FERNANDES, Helder Miguel. Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. **Motricidade**, v. 8, n. 3, p. 4-18, 2012.

FERREIRA, Marco Antônio C.; COELHO, Ricardo Weigert. Ansiedade competitiva e tênis. **Revista Científica da Faculdade Dom Bosco de Cornélio Procópio**, Estado do Paraná, v. 1, n. 1, 2013.

FONSECA, Joao Jose Saraiva. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Altas, 2002.

GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, v. 12, n. 2, p. 301-307, 2007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712007000200018. Acesso dia 19 de set de 2018.

INTERDONATO, Giovanna Carla; MIARKA, Bianca; FRANCHINI, Emerson. Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 8, n. 2, p. 471- 477, 2013.

JOGOS ESCOLARES DA JUVENTUDE. **Regulamento geral, 12 a 14 anos- 15 a 17 anos**. 2018. Disponível em: <https://www.cob.org.br/Handlers/RecuperaDocumento.ashx?codigo=5072> Acesso dia 05 de out de 2018.

JUNIOR, Antônio Carlos de Quadros; VICENTIM Joseane; CRESPILO Daniel. Relações entre ansiedade e psicologia do esporte. **Revista Digital**, Bueno Aires. Jul de 2006, p.1-1. Disponível em: <http://www.efdeporte.com/efd98/ansied.htm>. Acesso dia 04 de out de 2018.

JUNIOR, José Mário Couto, et al. A influência da torcida na performance de jogadores brasileiros de Futsal: um viés da Psicologia do Esporte. Motriz, **Revista de Educação Física UNESP**, Rio Claro. v.13 n.4 p.259-265. 2007.

KINRYS, Gustavo; WYGANT, Lisa E. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influencia o tratamento? **Revista Brasileira de psiquiatria**, p. 43-50. 2005 Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbp/v27s2/pt_a03v27s2.pdf acesso dia 30 de set 2018.

LAVOURA, Tiago Nicola; BOTURA, Henrique Moura Leite; MACHADO, Afonso Antonio. Estudo da ansiedade e as diferenças entre os gêneros em um esporte de aventura competitivo. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, v. 1, n. 3, p. 74-81. 2006.

LERBACH, Antônio Marcos; JUNIOR, Newton Santos Viana. **Apostila do Curso de Voleibol - Nível I**. Federação Mineira de Voleibol, Belo Horizonte, p. 80. 2009.

MACHADO, Afonso Antônio. **Interferência da torcida na ansiedade e agressividade de atletas adolescentes**. 1998. Tese apresentada ao concurso para obtenção do Título de Livre-Docente do Instituto de Biociências, UNESP – Campus de Rio Claro.

MALHEIROS, Bruno Taranto. **Metodologia da pesquisa em Educação**. Rio de Janeiro: LTC, 2011.

MARCONI, Maria de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 7. ed. São Paulo: Altas S.A, 2010.

MARQUES, Marcio Geller. **Psicologia do esporte: aspectos em que os atletas acreditam**. Editora da ULBRA, 2003. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=BFpA0_aQS8oC&pg=PA88&dq=ansiedade+psicologia+DO+ESPORTE&hl=ptBR&sa=X&ved=0ahUKEwihoonRgZndAhXDqFkKHXBFCy0Q6AEIJzAA#v=onepage&q&f=false. Acesso dia 07 de set de 2008.

MATTOS, Mauro Gomes de; ROSSETO JUNIOR, Adriano Jose; BLECHER, Shelly. **Metodologia da pesquisa em educação Física: construído sua monografia, artigo e projeto**. São Paulo: Phorte 3. ed, 2008.

MINAYO, Maria Cecilia de Souza. **O desafio do conhecimento; pesquisa qualitativa em saúde**. 9, ed. São Paulo: Hucitec, 2006.

MORAES, Luiz Carlos. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 4, p. 51-56, 1990.

MORENO, Jose Carlos De Almeida et al. Os esportes coletivos e individuais como meios de desenvolvimento das inteligências múltiplas: um estudo com escolares. **Revista Fafibe On Line**, v. 3, n. 3, 2007.

SALLES, William das Neves et al. Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários. **Conexões**, v. 13, n. 3, p. 85-100, 2015. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8640872/8409>. Acesso dia 02 de set 2018.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1995.

SANTOS, Bruno do Prato. **Influência da torcida sobre o Desempenho de atletas de voleibol**. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da Universidade Estadual Paulista (UNESP) Instituto de Biociências de Rio Claro, 2011. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/120980/santos_bp_tcc_rcla.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso dia 13 de set 2018.

SONOO, Christi Noriko et al. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz, Rio Claro**, v. 16, n. 3, p. 629-637, 2010.

SPIELBERGER, Charles D. Theory and research on anxiety. **Anxiety and behavior**, v. 1, n. 3, 1966.

STEFANELLO, Joice Mara Facco. 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. 1990.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WOOD, Robert. "Sobre o Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT)". Topend Sports Website, fevereiro de 2017. Disponível em: <https://www.topendsports.com/psychology/scat.htm> acesso dia 08 de junho de 2018.

ZANETTI, Marcelo Callegari; LAVOURA, Tiago Nicola; MACHADO, Afonso Antonio. Motivação no esporte infanto juvenil. **Conexões: revista da faculdade de educação física, Campinas**. v. 6, 2008, p. 438- 447.

ANEXO

ANEXO “A”



FACULDADE DE SINOP

ACADÊMICA: PRISCIELLY BORDIM CEZARIO GOMES

Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT)

O Teste de Ansiedade da Competição Esportiva (MARTENS, 1977 traduzido por DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELOS, 1997), comumente conhecido como teste SCAT, é um questionário de autorrelato sobre ansiedade.

Caro atleta queremos saber como você se sente mediante a participação em uma competição. Leia as opções abaixo com atenção e responda (marcando “X” na sua opção escolhida) como você se sente quando vai competir.

A: se sua escolha for - Dificilmente.

B: se a escolha for - Às Vezes.

C: se a escolha for - Sempre.

1.	Competir com os outros é divertido.	A	B	C
2.	Antes de competir, sinto-me agitado.	A	B	C
3.	Antes de competir, fico preocupado em não desempenhar bem.	A	B	C
4.	Quando estou competindo, sou um bom esportista.	A	B	C
5.	Quando estou competindo, fico preocupado com os erros que possa cometer.	A	B	C
6.	Antes de competir, sou calmo.	A	B	C
7.	Quando se compete é importante ter um objetivo definido.	A	B	C
8.	Antes da competição, sinto algo estranho no estomago.	A	B	C
9.	Antes da competição, sinto que meu coração bate mais rápido que o normal.	A	B	C
10.	Eu gosto de jogos (ou competições) difíceis.	A	B	C
11.	Antes de competir, sinto-me descontraído.	A	B	C
12.	Antes de competir, sinto-me nervoso.	A	B	C
13.	Esportes coletivos são mais emocionantes do que esportes individuais.	A	B	C
14.	Eu fico nervoso querendo que o jogo (a competição) comece logo.	A	B	C
15.	Antes de competir, sinto-me tenso.	A	B	C

APÊNDICES

APÊNDICE “A”



FACULDADE DE SINOP

Sinop/MT, 28 de agosto de 2018.

CARTA DE APRESENTAÇÃO

Eu, PRISCIELLY BORDIM CEZARIO GOMES, acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade FASIPE, estou desenvolvendo minha pesquisa monográfica, abordando a temática: Ansiedade pré competição em atletas da categoria infanto-juvenil da Associação Atlética Sinopense de Voleibol, sob a orientação da Professora Dra. Bernardete Maria Backes. O objetivo da pesquisa é avaliar e analisar a ansiedade dos jovens atletas da modalidade de voleibol na fase da competição.

Em anexo segue “termo de esclarecimento e livre consentimento” explicando os procedimentos adotados neste estudo, dando garantia que essa pesquisa será desenvolvida de maneira ética. Esse documento deve ser avaliado e caso sua resposta seja favorável a participar, o mesmo deve ser assinado e devolvido.

Certos de contarmos com vossa colaboração, reitero votos de estima e apreço.

Atenciosamente,

PriscIELly Bordim Cezario Gomes

APÊNDICE “B”



FACULDADE DE SINOP

Sinop/MT, 28 de outubro de 2018.

TERMO DE ESCLARECIMENTO E LIVRE CONSENTIMENTO

O estudo com a temática: Ansiedade pré competição em atletas da categoria infanto-juvenil da Associação Atlética Sinopense de Voleibol, abrange uma pesquisa de campo que visa a obtenção de dados para o Trabalho de Conclusão de Curso - Bacharelado Educação Física.

Mediante a realização do mesmo informo:

- * Para obter dados concretos será aplicado um questionário e teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT) para os atletas da categoria infanto-juvenil pré competição, e um questionário para os profissionais de Educação Física, na função de técnicos da modalidade de voleibol.
- * O teste de SCAT é estruturado com perguntas fechadas.
- * O questionário é estruturado com perguntas abertas e fechadas.
- * A participação será voluntária, sendo que não será obrigado responder todas as perguntas.
- * As informações coletadas serão utilizadas na pesquisa e será garantido o sigilo referente à identidade dos participantes.
- * Não haverá ônus financeiro para qualquer uma das partes.

Eu, _____, abaixo assinado, responsável por _____, autorizo a sua participação no estudo Ansiedade pré competição em atleta da categoria infanto-juvenil da Associação Atlética Sinopense de Voleibol, como voluntário (a). Fui devidamente informado(a) sobre a pesquisa, tendo garantia que apenas dados consolidados serão divulgados. Entendo que tenho direito a receber informações adicionais sobre o estudo a qualquer momento. Fui informado que a participação é voluntária, sem ônus financeiro para nenhuma das partes.

Assinatura

Data: ____/____/____

APÊNDICE “C”



FACULDADE DE SINOP

Sinop/MT, 28 de agosto de 2018.

TERMO DE ESCLARECIMENTO E LIVRE CONSENTIMENTO

O estudo com a temática: Ansiedade pré competição em atletas da categoria infanto-juvenil da Associação Atlética Sinopense de Voleibol, abrange uma pesquisa de campo que visa a obtenção de dados para o Trabalho de Conclusão de Curso - Bacharelado Educação Física.

Mediante a realização do mesmo informo:

- * Para obter dados concretos será aplicado um questionário e teste de Ansiedade da Competição Esportiva (SCAT) para os atletas da categoria infanto-juvenil e um questionário para os profissionais de Educação Física, na função de técnicos da modalidade de voleibol.
- * O teste de SCAT é estruturado com perguntas fechadas.
- * O questionário é estruturado com perguntas abertas e fechadas.
- * A participação será voluntária, sendo que não será obrigado responder todas as perguntas.
- * As informações coletadas serão utilizadas na pesquisa e será garantido o sigilo referente à identidade dos participantes.
- * Não haverá ônus financeiro para qualquer uma das partes.

Desta forma eu _____, declaro que fui informado (a) sobre a pesquisa, tendo garantia que apenas dados consolidados serão divulgados. Entendo que tenho direito a receber informações adicionais sobre o estudo a qualquer momento. Fui informado que a participação é voluntária, sem ônus financeiro para nenhuma das partes.

Assinatura

Data: ____/____/____

APÊNDICE “D”



ACADÊMICA: PRISCIELLY BORDIM CEZARIO GOMES

QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ATLETAS DE VOLEIBOLInformações pessoais:

P1: Gênero: () Feminino () Masculino

P2: Idade: _____

Sua participação é muito importante para o trabalho de monografia e desde já agradecemos sua colaboração e participação.

1. O que te motiva a praticar o esporte de voleibol?

2. Há quanto tempo pratica a modalidade nesta equipe de voleibol?

() Menos de 1 ano () Mais de 1 ano () Mais de 2 anos () Mais de 3 anos

Mais ou menos tempo: _____

3. Quantas vezes você treina por semana e quanto tempo dura cada sessão de treinamento de voleibol:

() 2 vezes () 3 vezes () 4 vezes () 5 vezes () Mais de 5 vezes

() 01:00 () 01:30 () 02:00 () Mais de 02:00

4. Quantas competições na modalidade de voleibol você já participou?

() 1 () 2 () 3 () 4 ou mais

5. Para você qual é a fase da competição que o deixa mais ansioso?

() Primeiro jogo () Classificatória () Semifinal () Finais

6. Você apresenta quebras de concentração durante a competição por causa do fator ansiedade?

() Sim () Não () Às vezes

Porquê?

7. Antes de competir, você fica ansioso (a) e preocupado (a) com o fato de poder ter baixo rendimento?

Sim Não Às vezes

8. Descreva explicando o trabalho desenvolvido pelo seu técnico(a) em relação ao fator ansiedade?

APÊNDICE “E”



FACULDADE DE SINOP

ACADÊMICA: PRISCIELLY BORDIM CEZARIO GOMES

QUESTIONÁRIO PARA O (A) PROFESSOR (A) - TÉCNICO (A) DE VOLEIBOL

Informações pessoais:

P1: Gênero: () Feminino () Masculino

P2: Formação acadêmica – curso superior: _____

() Pós-graduação () Mestrado () Doutorado

Especificar: _____

P3: Instituição que cursou o ensino superior: _____

P4: Quantos anos possui de serviço na área? _____

P5: Carga horária/semanal da jornada de trabalho: _____

Sua participação é muito importante para o trabalho de monografia e desde já agradecemos sua colaboração e participação.

1. Qual a importância do esporte coletivo na vida dos jovens atletas?

2. Qual a sua opinião sobre a ansiedade nos atletas pré competição?

3. Em sua opinião quais são os fatores que causam ansiedade no atleta?

4. Antes do período de competição, na fase de treinamento existe algum trabalho em específico para amenizar o fator ansiedade?

5. Na fase pré-jogo você percebe a ansiedade do atleta da sua equipe? Quais são os sintomas?

6. A ansiedade no período de competição pode atrapalhar o objetivo no desenvolvimento dos atletas? Justifique:

7. Em situação de perceber o descontrole emocional no atleta no momento do jogo qual o seu procedimento para não atrapalhar o objetivo da equipe?

8. Em sua opinião os técnicos possuem preparação para interferir na relação aluno x ansiedade?

9. Pelo fato de estarem em uma competição de alto nível como o Jogos Escolares da Juventude o fator ansiedade atrapalha o rendimento da equipe na hora do jogo? Justifique:

10. Mediante o tempo de treinamento do atleta, você como técnico (a), acredita que a ansiedade pode aumentar, diminuir ou minimizar? Justifique:

11. Em algum momento da competição, enquanto técnico (a) percebeu que influenciou para a aumentar o nível de ansiedade do atleta? Justifique:

12. O voleibol por ser uma modalidade esportiva coletiva necessita que o atleta esteja bem emocionalmente, em qual período o fator ansiedade vai ocorrer com mais frequência? Justifique:

OBRIGADO PELA SUA PARTICIPAÇÃO!