

TREINO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS: ATLETAS SUB. 17 VOLEIBOL
PSYCHOLOGICAL SKILL TRAINING: ATHLETES SUB. 17 VOLLEYBALL

TITULO EM ESPANHOL

Mariana Dinês Herdt – Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz;

Saionara Paola Tobaldini – Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz;

Juliano Farias Nascimento – Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz;

¹Mariana Dinês Herdt - marianadherdt@gmail.com; Acadêmica em psicologia.

¹Saionara Paola Tobaldini –saionaratobaldini@gmail.com; Acadêmica em psicologia.

¹Juliano Farias Nascimento – julianopsicologo@hotmail.com; Mestre e professor de psicologia.

¹ Avenida das Torres, 500, Bairro FAG, CEP 85806-095, Cascavel-Paraná

RESUMO

O Treino de Habilidades Psicológicas (THP) é a prática de habilidades mentais ou psicológicas com o propósito de aperfeiçoar o desempenho, aumentar o prazer e a satisfação na prática esportiva e física (WEINBERG E GOULD, 2015). Esta pesquisa-ação consistiu em um estudo qualitativo e quantitativo, de caráter descritivo. Participaram oito atletas, do time sub.17 de voleibol do Oeste do Paraná. Foi utilizado o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), objetivando medir a ansiedade das atletas antes e após a aplicação do THP. Utilizando-se da análise de conteúdo de Bardin (1995), verificou-se que após a aplicação do THP houve uma melhora na performance e no rendimento das atletas de alto nível, os encontros proporcionaram controle emocional, diminuição da ansiedade e melhora da atuação nas competições. Portanto verificou-se a importância da inserção do Profissional Psicólogo em equipes técnicas, construindo vínculo com o grupo e liberdade para confiar seus pensamentos e frustrações.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia esporte. Treino habilidades psicológicas. Voleibol.

ABSTRACT

The Psychological Skills Training (THP) is the practice of mental or psychological skills with the purpose of improving performance, increase pleasure and satisfaction (Weinberg e Gould, 2015). This research consisted of a qualitative and quantitative study, of descriptive character. Eight athletes from the sub-17 volleyball team from the West of Paraná participated in this research. We used the Beck Anxiety Inventory (BAI) aiming to measure. The anxiety of the athletes before and after the application of THP using the content analysis of Bardin (1995). It was verified that after the application of THP there was an improvement of performance and efficiency of high level athletes. The meetings provided emotional control, reduced anxiety and improved performance in competitions. Therefore it was the importance of the insertion of the Psychological Professional in technical teams, building bond with the group and freedom to trust their thoughts and frustrations.

KEYWORDS: Sports Psychology. Psychological Skills. Volleyball.

RESUMEN

PALABRAS-CLAVE: Psicología del deporte. Entrenamiento habilidades psicológicas.

Voleibol.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho pautou-se em um projeto de intervenção com atletas da equipe feminina de voleibol sub.17 do Oeste do Paraná, que visava ampliar o desempenho das participantes através de Treino de Habilidades Psicológicas (THP).

A grande dificuldade encontra-se na ausência de se pensar nas questões emocionais dos atletas da mesma forma que os condicionantes físicos são trabalhados, ou seja, os treinos são focados na melhora da desenvoltura de cada atleta para assim obter maior força, melhores jogadas e melhor entrosamento entre a equipe, sendo esquecidas as questões psicológicas, onde cada atleta traz dentro de si uma história com problemas familiares, pressão psicológica, cobranças por melhores resultados e se não houver mais acessibilidade ao emocional de cada atleta isso poderá ocasionar bloqueios, desmotivação, inseguranças, medos, frustrações. Diante deste contexto o profissional Psicólogo exerce uma função ímpar, uma vez que consegue desmistificar o campo das emoções e aflorar em cada atleta o seu melhor.

Conforme Weinberg e Gould (2015) esta prática de habilidades mentais ou psicológicas tem propósito de aperfeiçoar o desempenho, prazer e satisfação na prática esportiva e física. Para que essa melhora seja possível, é necessário que, assim como as habilidades físicas, as habilidades psicológicas sejam trabalhadas constantemente. A partir da prática constante o atleta amplia o seu nível de confiança para as competições, mantém sua motivação elevada para a prática do esporte, o foco e a concentração para os momentos de competição também são reforçados e com isso o atleta desempenha melhor sua atividade.

Partindo deste ponto de vista, através da realização de uma pesquisa-ação, que têm desígnio de apontar problemas relevantes dentro de um cenário investigado (Oliveira, 2011) realizamos encontros semanais com as atletas para explorar os temas mais relevantes dentro da psicologia do esporte para desenvolver os critérios antes mencionados.

Os encontros foram antecipados através da aplicação do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), onde foram abordadas questões de múltipla escolha, apontando o nível de ansiedade de cada participante. Sendo que no final dos encontros, o mesmo inventário foi aplicado e por meio dos resultados obtidos, foi possível realizar a análise para definição da eficácia do THP.

MÉTODOS

DELINEAMENTO

Esta pesquisa é caracterizada como do tipo pesquisa-ação, que segundo o autor Oliveira (2011) a pesquisa ação tem o objetivo de apontar os problemas relevantes dentro do cenário investigado, e assim delimitar um programa de ação, que tenha como intuito a resolução dos problemas, e acompanhar os resultados obtidos.

Consistiu-se em um estudo qualitativo e quantitativo, conforme o autor Michel (2005) a pesquisa quantitativa é uma técnica que utiliza a mensuração nas coletas de informações e no tratamento, por meio de técnicas estatísticas, como: percentual, média, desvio-padrão, entre outros. A pesquisa qualitativa se preocupa com as ciências sociais, lida com motivos, valores, crenças e atitudes que abrangem um espaço mais profundo das relações, dos processos e fenômenos que não passam pela instrumentalização de variáveis (Minayo, 2001).

Este estudo se caracteriza por uma pesquisa de caráter descritivo, que de acordo com o autor Gil (2008) as pesquisas descritivas têm como propósito fundamental descrever as características de uma amostra. Ainda segundo o mesmo autor as pesquisas descritivas podem ser evidenciadas através da utilização de técnicas padronizadas, questionários, coleta de dados e da observação sistemática.

PARTICIPANTES

Fizeram parte deste estudo 8 atletas, do sexo feminino, do time sub.17 de voleibol do Oeste do Paraná. A idade das participantes variam entre 15 a 17 anos, sendo duas de 15 anos, quatro de 16 anos e duas de 17 anos.

INSTRUMENTO

Para a coleta de dados desta pesquisa, foi utilizado o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), que refere-se a um questionário de autor relato com 21 questões de múltipla escolha, e sua utilização foi para medir a ansiedade das atletas antes e após a aplicação do THP.

PROCEDIMENTOS

Inicialmente o projeto foi avaliado pelo comitê de ética do Centro Universitário Assis Gurgacz, depois pela Plataforma Brasil, e por fim, foi realizado uma reunião com a comissão técnica, sendo solicitada a autorização para a aplicação do THP no campo de pesquisa, a qual foi aprovada. Após isso foi realizado uma reunião com os pais e/ou responsáveis pelas atletas para explicação do que se tratava a pesquisa. Com isso, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual, os mesmos assinaram, concordando com a pesquisa. E assim, foi realizada uma terceira reunião com as atletas para a exposição da proposta de intervenção, objetivando entregar a declaração específica para cada adolescente, onde as mesmas concordaram e assinaram, nesta última reunião também foi estipulado o cronograma dos encontros.

Inicialmente foi aplicado o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), para medir a ansiedade das atletas antes da aplicação do THP. Finalizando essa etapa, foi aplicado novamente o mesmo inventário, com o objetivo de comparar os resultados obtidos antes e depois das aplicações do THP.

Como proposta de intervenção foram realizados ao todo 6 encontros, sendo acordado um encontro por semana, com duração de uma hora, entre os dias 25 de agosto à 6 de outubro de 2017, onde foram trabalhados os seguintes temas literários da psicologia do esporte: 1) o que é THP?; 2) técnicas de relaxamento e respiração; 3) motivação; 4) estabelecimento de metas; 5) concentração, ativação, estresse e ansiedade; 6) regulação da ativação (Oliveira, 2011).

ANÁLISE DOS DADOS

A fim de fazer a apreciação dos dados, foi utilizada a análise de conteúdo, que seguiu os passos de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, em conformidade com Bardin (1995). Foi dividido o material em categorias e posteriormente foram agrupadas por proximidade de conteúdo, conforme demonstração a seguir, para permitir assim que o leitor perceba como foi feita a divisão e ilustração de cada categoria.

RESULTADOS

O Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) aplicado as atletas de voleibol no dia 25 de agosto de 2017 demonstrou, em sua primeira aplicação que 50% das atletas encontrava-se em estado mínimo de ansiedade, 37,5% estava levemente ansiosa e 12,5% estava moderadamente ansiosa. Na segunda aplicação, realizada no dia 06 de outubro de 2017, o nível de ansiedade

estava uniformemente leve, ou seja, 100% das atletas apresentaram seus níveis de ansiedade conforme a classificação a seguir:

(INSIRA AQUI GRÁFICO A E B)

Avaliando uma média entre as atletas verificamos que o nível de ansiedade do grupo poderia ser considerado como “leve” atingindo 12,5 pts. no primeiro encontro. No segundo encontro, a média encontrada aumentou para 14,12 pts. (12,96%), também considerado leve, mas por aumentar o valor médio de ansiedade do grupo pode-se perceber eventos ansiolíticos próximos. Os valores mencionados estão descritos na Tabela 1 apresentada abaixo.

Na época compreendida entre a aplicação dos dois testes as atletas estavam se preparando para o Campeonato Paranaense, e quando questionado ao grupo, existiu uma unanimidade informando ansiedade em jogar. Essa ansiedade verbalizada não apareceu nos testes. Alguns testes com escore mais alto foram atribuídos mais ao fato de que a atividade psicológica era uma prática nova para todas as atletas que não compreendiam corretamente qual o trabalho das pesquisadoras no campo. Algumas relataram nervosismo frente a possibilidade de serem avaliadas e o nervosismo criado por essa expectativa impediu a compreensão completa de como preencher o inventário, gerando diversas perguntas para as pesquisadoras.

A participante A6 da pesquisa, apresentou o menor valor de ansiedade dentro do grupo no primeiro encontro, mas no segundo encontro teve um aumento do seu nível de ansiedade bastante significativo. Nos relatos da participante, além dos jogos pelo qual passou nas semanas anteriores, a mesma também participou atuando na seleção paranaense, representando o estado e assim ganhando de forma invicta e subindo para a divisão especial do voleibol brasileiro, conforme relato a mesma passou por momento de grande ansiedade onde sempre era exigido mais da atleta e do seu preparo físico e mental.

O maior valor encontrado no primeiro encontro foi 22 pts da participante A5. Nos encontros posteriores a atleta relatou que no dia da aplicação do teste, pelo motivo das pesquisadoras serem desconhecidas dentro do seu círculo de contatos, da proposta de avaliar a situação emocional de todas as atletas e realizar atividades de quais não estavam acostumadas, ocasionou assim um certo nervosismo. Após esse primeiro contato, houve o entendimento do trabalho das psicólogas e com a convivência nos outros encontros, a participante adquiriu maior confiabilidade nas pesquisadoras e com isso pôde preencher o teste de forma menos ansiosa, obtendo na segunda testagem um escore de 15 pts. (31,82%) sendo a atleta com maior variação para menor dentro do grupo.

A atleta A4, por outro lado, obteve a maior variação do primeiro para o segundo teste deixando a pontuação de 9 pts, passando para 16 pts (aumento de 77,78%), passando de um estado mínimo de ansiedade, para uma situação leve, podemos assim perceber que no segundo teste a mesma apresentou graus moderados de ansiedade devido a sensação de calor, tremor nas pernas, palpitações, rosto afogueado e assustado, gerando essa variação devido termos trabalhado as metas e planos futuros juntamente com o resultado do Campeonato Paranaense onde as mesmas foram campeãs, mas como relataram *“foi uma vitória, mas que seriam mais cobradas a partir de agora nos outros campeonatos”*. A única atleta que manteve seu nível de ansiedade igual nas duas aplicações foi a participante A7.

A variação encontrada entre o menor e o maior escore da aplicação dos testes no primeiro encontro foi de 18 pts, ou seja, o menor valor encontrado foi 6 pts (A6) e o maior valor foi 22 pts (A5), enquanto que no segundo encontro foi de apenas 5 pts, sendo o menor valor 11 pts (A3 e A6) e o maior valor 16 pts (A4, A7 e A8). Esse dado demonstra que, além de todos as participantes estarem classificadas como levemente ansiosas, existe uma coesão grupal típica de atletas de alto rendimento.

(INSERIR AQUI TABELA 1)

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com relação aos resultados vemos que a ansiedade é algo comum em atletas de alto rendimento, pois são cobradas o tempo todo por melhores resultados, por conquistas em campeonatos, além disso, existem lesões, problemas financeiros, distância (por morar às vezes em outras cidades), problemas relacionados com a família e até com os companheiros de equipe, entre outros, contribuindo com isso Rose Junior (2002) destaca que o Psicólogo desempenha a função de apoio que visa elevar esse lado psicológico do atleta através da diminuição da ansiedade antes de um jogo, ou de mentalização de objetivo, definição de estratégias e metas do jogo, entre outros aspectos.

Os resultados demonstram que por meio da aplicação do THP é possível verificar uma melhora na performance e no desempenho das atletas de alto rendimento, conforme descrito por Weinberg e Gold (2015) o THP é a prática de habilidades mentais ou psicológicas com o propósito de aperfeiçoar o desempenho, aumentar o prazer e a satisfação na prática esportiva e física. Os atletas precisam regularmente treinar para poder se manter com foco na concentração, para regularidade dos níveis de ativação, aumentar a confiança e manter a motivação. Sua aplicabilidade é importante, para a resistência mental, que se dá através da manutenção da capacidade de concentração do atleta, da recuperação do fracasso, de saber lidar com pressão, de ter persistência em adversidades e resiliência.

Ressaltamos ainda que, apesar de ter trabalhado com as atletas somente 6 encontros com duração de uma hora cada, foi possível trabalhar alguns aspectos psicológicos e sociais, a fim de compreender, e conseqüentemente poder lidar melhor com seus sentimentos e suas emoções, sem afetar o seu desempenho. De acordo com os relatos das atletas, afirmaram que conseguiram se concentrar mais, fazer as técnicas de respirações para se acalmarem antes dos jogos, e que em alguns momentos dentro de quadra, foi importante utilizar algumas das

técnicas aprendidas, para poder focar no jogo, e esquecer o que acontecia fora da quadra, o que Monteiro (2008) afirma ser comum vermos atletas de alto nível técnico não alcançarem os resultados pretendidos em suas competições, e isto ocorre por diversas razões, como a pressão pela obtenção de resultados positivos, exigência, nivelamento das atletas, entre outros, e em circunstância disso, vem se buscando melhorar e desenvolver novas técnicas, entre elas encontra-se o THP, que vem sendo uma técnica muito benéfica, para atingir resultados positivos no campo esportivo.

Dentro dos encontros conseguimos trabalhar as principais finalidades do THP, abordando temas pertinentes dentro do campo esportivo, que ajudassem as atletas a se acalmarem, diminuindo assim a ansiedade frente às competições, como colaboram os autores Weinberg e Gould (2015) o profissional na área da educação do esporte, é um técnico mental, que, por meio de sessões de grupo e individuais contribui para a educação de atletas e praticantes de exercícios em relação às habilidades psicológicas e seu desenvolvimento. O controle de ansiedade, o desenvolvimento de confiança e o aperfeiçoamento da comunicação são algumas das áreas que os especialistas em psicologia esportiva educacional trabalham. Assim durante os encontros procuramos fazer isso com as atletas, auxiliamos para que as mesmas desenvolvessem mais autoconfiança e autocontrole, visto que, as mesmas são atletas de alto nível, e a cobrança por melhores resultados é muito grande, fazendo com que as mesmas fiquem ansiosas com os jogos/campeonatos e disputas que realizam no decorrer da temporada.

É necessário ressaltar que para a obtenção de resultados mais eficazes é preciso ter um tempo maior para ser trabalhado o THP, bem como é preciso iniciar o programa do THP antes da temporada, ou seja, antes dos jogos, assim como ressalta Weinberg e Gold (2015) esse período é propício, pois possui mais tempo para adquirir conhecimento sobre as novas habilidades, bem como os atletas não estão sob pressão das competições. Sobre a questão do

tempo, é relatado que pode levar meses a um ano, para que os atletas possam compreender as novas habilidades psicológicas e incorpora-las nas competições. Estes mesmos autores afirmam que, o treinamento é um processo continuado, onde é preciso tempo para integrá-los ao treinamento físico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio desse trabalho podemos notar que é efetivo e importante o trabalho da psicologia no esporte, apesar da mesma não ser conhecida e explorada de maneira a causar impacto nos resultados. Nos encontros percebemos o receio da equipe técnica e principalmente dos treinadores em não querer que o Psicólogo esteja atuando juntamente com eles, uma vez que a ideia que este só pode atuar em clínica é muito difundida, todavia sabemos a importância da atuação deste profissional, que através desta, percebe-se a eficácia do seu trabalho. Os encontros que são proporcionados estão voltados para o controle emocional no intuito de diminuir a ansiedade e melhorar a performance nas competições. E claro, é válido frisar que a quantidade de tempo disponibilizado faz toda a diferença para cada atleta, sendo assim percebido no desenvolvimento de metas e planejamentos estratégicos.

Notamos também como é importante a participação do Psicólogo juntamente com o técnico e preparador físico, uma vez que a visão de psicologia clínica é diferente da psicologia esportiva, onde o Psicólogo precisa ser mais atuante, possuir entrosamento com a equipe para que os atletas sintam-se à vontade para confiar seus pensamentos e frustrações que possivelmente outra pessoa da equipe técnica não tenha tanto domínio e conhecimento.

Como elencamos anteriormente para ter efetividade é preciso um tempo maior de trabalho para assim haver uma melhora significativa do controle emocional, visto que deve-se planejar os encontros semanais com metas a longo prazo, sendo estes encontros iniciados

antes da temporada juntamente com a preparação física, para assim serem trabalhadas as individualidades dos atletas, as metas do grupo e a melhora dos treinos, onde cada integrante compreenda sua importância na equipe.

Neste contexto percebe-se o quanto se faz necessário o profissional Psicólogo estar inserido em equipes esportivas, uma vez que corrobora no foco de sua performance, com o intuito de aprimorar o desempenho, elevar o prazer e a satisfação na prática esportiva e física. Todo este preparo psicológico a diferencia das demais equipes, gerando segurança para cada integrante e melhores resultados para todo o grupo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bardin, L. (1977). Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70.

De Rose Junior, D. (2002). A criança, o jovem e a competição. In D. de Rose Junior (Ed). Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar (p. 6776). Porto Alegre: Artmed.

Michel, M. H. (2005). Metodologia e Pesquisa Científica em Ciências Sociais. São Paulo - SP: Atlas.

Minayo, M. C. de S. (2001). Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade, (18ª ed.). Petrópolis - RJ: Vozes.

Monteiro, Z. J.; Scalon, R. M. (2008). Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. Efdeportes (118).

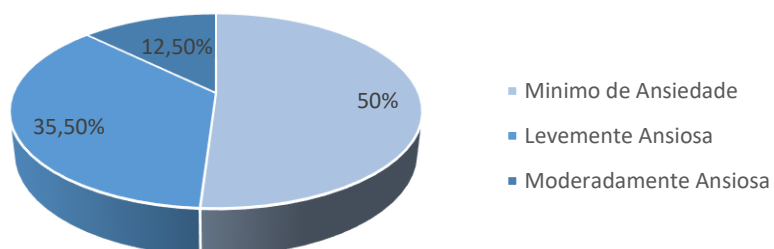
Oliveira, M. F. de (2011). Metodologia científica: um manual para a realização de pesquisas em Administração. Catalão - GO: UFG.

Gil, A. C. (2008). Métodos e técnicas de pesquisa social, (6ª ed). São Paulo - SP: Atlas.

Weinberg, R S. Gould, D. (2015). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício, (6ª ed). Porto Alegre - RS: Artmed.

Gráfico 1 – Determinação de ansiedade de jogadoras de voleibol sub-17, onde A representa resultados obtidos em 25/08/2017 e B em 06/10/2017.

A



B

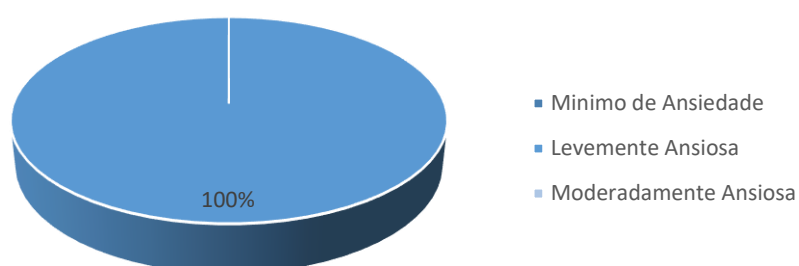


TABELA 1 – Resultados da aplicação do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) nas atletas

Participante	25/08/2017		06/10/2017	
	Escala BAI	Classificação	Escala BAI	Classificação
A1	10	Mínimo	13	Leve
A2	16	Leve	15	Leve
A3	8	Mínimo	11	Leve
A4	9	Mínimo	16	Leve
A5	22	Moderado	15	Leve
A6	6	Mínimo	11	Leve
A7	16	Leve	16	Leve
A8	11	Leve	16	Leve