

A CONCENTRAÇÃO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO NO VOLEIBOL

Cátia Aparecida da Silva¹; Daniely Dias Blaia²; Thiago Sobral Silva³; Luiz Henrique Peruchi⁴.

¹ Graduando em educação física; e-mail Katia_nd@yahoo.com.br

² Graduando em educação física; e-mail thiagosobral15@outlook.com

³ Graduando em educação física; e-mail d.blaia@outlook.com

⁴ Professor da universidade de Mogi das Cruzes; peruchi@umc.br

Área de conhecimento: Psicologia do esporte

Palavras-chaves: 1. Psicologia do esporte; 2. Competição; 3. Alto rendimento

INTRODUÇÃO

Segundo Buriti (2001), estar concentrado, frase comumente utilizada no meio esportivo é condição fundamental para um ótimo desempenho. Desconcentrando se o atleta perdera o foco de elementos importantes para a execução da tarefa e deixara escapar a chance do sucesso. Ao contrario o desportista precisara dirigir sua atenção aos aspectos relevantes da situação e bloquear estímulos irrelevantes. O conhecimento sobre a concentração do atleta auxiliara os envolvidos na preparação do mesmo a planificar um programa que vise melhorar essa capacidade. De acordo com Weinberg e Gould (2001, p.350) "Permanecer focado durante um jogo ou competição inteira é frequentemente a chave para a vitória (ou, se você perder o foco a passagem para a derrota".

OBJETIVOS

Verificar a concentração dos participantes durante a partida de voleibol. Identificar aspectos positivos e negativos da concentração e a capacidade dos atletas na concentração para o autocontrole.

METODOLOGIA

Participaram deste estudo 13 voluntários do gênero masculino com faixa etária de 18 a 22 anos de idade, jogadores de um time da região do alto tiete. Para a coleta de dados utilizamos a escala de avaliação do controle da concentração proposta por ORLICK (2009). Um questionário composto por 12 questões sendo cada questão com escala de 1(um) a 10(dez) que descrevem o tipo de comprometimento e foco necessário para um ótimo desempenho.

Critérios de inclusão – participaram atletas com idade superior a dezoito anos e federados a uma equipe de alto nível.

Critérios de exclusão - foi excluído da pesquisa atletas portador de algum tipo de deficiência física, atletas com idade superior a 22(vinte e dois) anos e atletas que não estejam federados na competição.

Procedimento-Assim que autorizado pelo técnico da equipe foi agendado dia, horário e local, o primeiro encontro foi para a apresentação da pesquisa e procedimento da forma de aplicação do questionário embasado em ORLICK (2009), em seguida fomos apresentados à psicóloga do time a qual nos agendou uma nova data, horário e local para a aplicação do questionário. Antes do preenchimento do questionário foi distribuído aos atletas voluntários o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) que foi lido e

assinado pelos mesmos. Observamos a um treino da equipe e assistimos alguns jogos valido pelo campeonato.

Análise de dados-Foi realizada a tabulação e análise estatística dos dados, elaboramos uma escala de capacidade de concentração dos atletas utilizando o software Excel versão 2010 e uma formula para obter a média. Foi aplicado o teste de Qui-quadrado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A escala de capacidade nos mostra uma média de concentração dos atletas demonstrada na Figura 1.

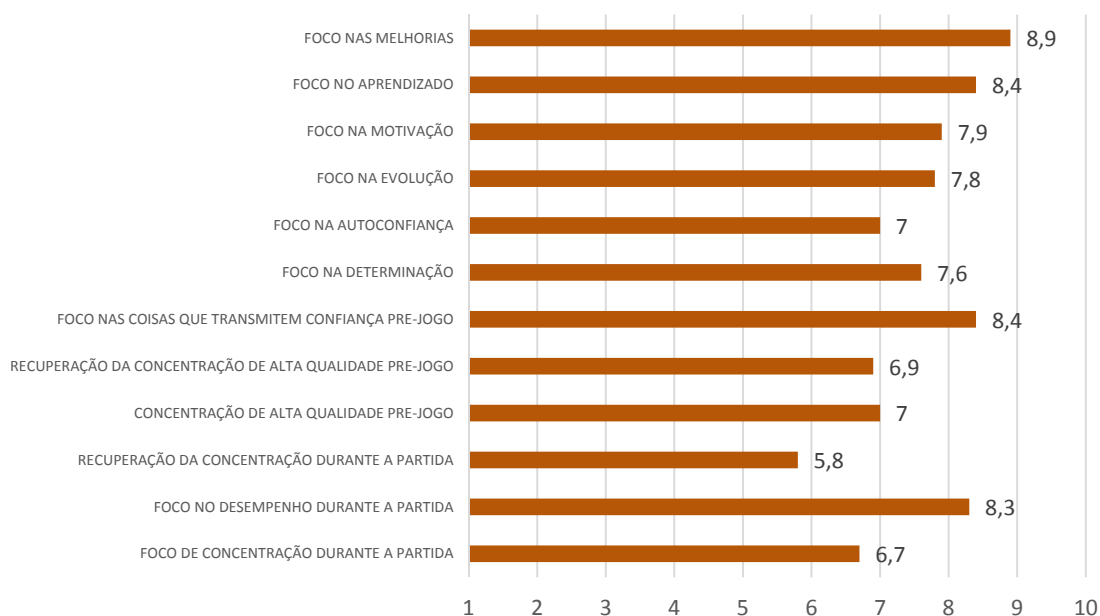


Figura 1 - Escala de capacidade de concentração dos atletas

No teste do Qui-quadrado e obteve-se $p=0,9999$. Portanto, para o nível de significância de 0,05 não houve diferença estatisticamente significativa entre as variáveis.

A Figura 1 demonstra que a equipe tem um *Foco nas melhorias* (8,9), *Foco no aprendizado* e *Foco nas coisas que transmitem confiança pré-jogo* (ambos com 8,4) e *Foco no desempenho durante a partida* (8,3). Esses resultados apontam alta capacidade de concentração. Em seguida aparecem *Foco na motivação* (7,9) e *Foco na evolução*(7,6) e *Foco na autoconfiança* e *Concentração de alta qualidade no pré-jogo* (ambos com 7). Esses altos índices de capacidade de concentração podem sugerir um bom rendimento da equipe nas partidas, pois foco de concentração depende do desempenho de autocontrole de cada um, quanto mais estiver focado no jogo melhor resultado conseguirá (WEINBERG e GOULD, 2001).

Em outro estudo Miranda e Bara Filho (1998) analisou que o processo de treinamento é longo e chegou à conclusão que o resultado de todo o trabalho depende diretamente da condição psicológica de cada atleta

Em outro estudo Franco (2000) afirma que a concentração é uma atenção seletiva e que para cada necessidade há um tipo de exercício para aprimorá-la.

CONCLUSÕES

Pode se concluir que o nível de concentração da equipe é relativamente alto, mas alguns itens precisam de atenção, especialmente no que tange a recuperação em momentos difíceis do jogo e a própria concentração durante a partida.

Entretanto constou-se que é primordial o foco na concentração pré-jogo. Durante a partida o atleta desenvolve a concentração de melhorias referente aos seus erros por isso é importante o emocional estar equilibrado. A tendência de um jogo de alto nível é não perder o foco e estar concentrado para um ótimo desempenho.

Mais estudos relacionados a recuperação da concentração em uma partida e exercícios que ajudem a aprimorar este foco são necessários.

REFERÊNCIAS

BURITI, M. A. (org.) **Psicologia do Esporte**. Campinas: Ed. Alínea, 2001 (2º ed.).

FRANCO, G. S. **Psicologia no Esporte e na Atividade Física**. São Paulo: Manole, 2000.

MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. **Treinamento Desportivo**, v. 3, n. 3, p. 62-72, 1998.

ORLICK, J. **Em busca da excelência: como vencer no esporte e na vida treinando sua mente**. 4ª ed – Porto Alegre: Artmed, 2009

WEINBERG, R., & GOULD, D. (1995). **Foundations of sport and exercise psychology**. Champaign: Human Kinetics Books.