

ANÁLISE DA PERCEPÇÃO EM UMA EQUIPE DE VOLEIBOL MASCULINO DE ALTO RENDIMENTO SOBRE NÍVEL DE ESTRESSE EM SITUAÇÃO E CONDIÇÃO DE JOGO

Wanderson Gomes Alberto¹, Alice Medeiros Kulnig¹, Ana Cristina Araújo¹,
Eliane Cunha Gonçalves^{1,2}, Giselle Amorim Cavati¹

RESUMO

O objetivo do presente estudo é identificar em que condições e situações o estresse psíquico interfere no desempenho dos atletas de alto rendimento em processo de competição no voleibol masculino. A amostra foi composta por 14 atletas, do sexo masculino, da Universidade Federal de Juiz de Fora - MG, que preencheram o teste de Estresse Psíquico para o Voleibol. Os resultados demonstraram que o estresse pode afetar o atleta de diferentes formas havendo a necessidade de um trabalho com preparação psicológica nas equipes de voleibol masculino, que deve ser correlacionado com a preparação global da equipe, (física- técnica e tática) não podendo ser trabalhada de forma isolada, visando melhor rendimento da equipe.

Palavras-chave: Voleibol, nível de estresse, situação e condição de jogo.

ANALYSIS OF THE PERCEPTION OF A TEAM OF MALE VOLLEYBALL HIGH YIELD ON LEVEL OF STRESS IN A SITUATION AND CONDITION OF THE GAME

ABSTRACT

The purpose of this study is to identify conditions and situations in which psychological stress interferes in the performance of high-performance athletes in the process of competition in men's volleyball. The sample consisted of 14 athletes, male, of Federal University of Juiz de Fora - MG, who met the test of psychological stress for Volleyball. The results demonstrated that stress can affect athletes in different ways and are needed a psychological preparation in working with men's volleyball teams, which must be correlated with the overall preparation of the team (physical, technical and tactical) can not be worked in isolation, in order to better team performance.

Keywords: Volleyball, stress level, situation and game condition.

INTRODUÇÃO

Na competição esportiva do alto rendimento as experiências de estresse manifestam-se de forma bem significativa. O desempenho técnico, físico, cognitivo dentre outros fatores na perspectiva da obtenção de sucesso leva os atletas a lidarem com uma complexa diversidade de agentes indutores de estresse de natureza interna e externa (SAMULSKI *et al.*, 1996). Sendo assim, a capacidade de tomar decisões imediatas durante os confrontos e as superações presentes nas competições eficazmente é determinante para o desempenho de seu rendimento.

No esporte de alto rendimento pode-se observar que os atletas são submetidos a diversos tipos de pressão, e que o rendimento está relacionado com a capacidade de superação dessas situações (NOCE, 1999).

De Rose Jr. (2002) descreve que o esporte pode ser um potencial gerador de estresse, se não for adequado as necessidades e potencialidades do praticante, principalmente se esse for despreparado e não estiver pronto para enfrentar situações complicadas inerente ao processo competitivo.

De acordo com Feijó (1998) dentre as práticas esportivas o Voleibol, em termos de tensão psicológica, é o esporte que excede as demais modalidades esportivas coletivas, visto que os atletas não mantêm contato físico uns com outros, além que o espaço do campo de jogo é dividido por uma rede e não é permitido ultrapassá-la, assim comporta-se afirmar que a não possibilidade do contato físico

manifestar-se como uma das válvulas de escape na reestabilização do equilíbrio interno externo dos atletas, este pode ser considerado um dos indicadores prejudicial para o seu bem estar.

Partindo dessa compreensão, comporta-se ressaltar que a falta de suporte psicológico para um grupo desportivo é palco de complexas análises acadêmicas científicas, visto que sempre existe a possibilidade de atritos motivados pela constante necessidade do equilíbrio entre os envolvidos – atletas, equipe multidisciplinar, a indústria cultural e os meios de comunicação de massa, somada a pressões típicas do desporto coletivo podendo levar uma de equipe alto rendimento do céu ao abismo profundo. De acordo com Samulski (2002) o estresse psíquico manifesta-se como uma situação vivenciada ou percebida de forma subjetiva pelo atleta ao interagir com o meio ambiente que o rodeia.

Portanto, é importante que haja adequada organização funcional dos objetivos propostos pela equipe responsável, pois o desafio de suprir o déficit psicológico/estresse presente de forma bem marcante no esporte de alto rendimento é relevante. Para tanto, o objetivo do presente estudo é identificar em que condições e situações o estresse psíquico interfere no desempenho dos atletas de alto rendimento em processo de competição no voleibol masculino.

METODOLOGIA

Pesquisa quantitativa, descritiva e de levantamento, com perguntas fechadas e empíricas, baseando-se no registro das experiências/relatos dos atletas do alto rendimento da categoria adulto de voleibol masculino da Universidade Federal de Juiz de Fora pertinentes à pesquisa proposta, respeitando suas posições/funções específicas de cada jogador na equipe (Levantador, Oposto - atacante de saída, Ponteiro - atacante de entrada, Central - atacante de meio e o Líbero). A Amostra composta por 14 indivíduos, 100% do sexo masculino, maiores de 18 anos, atletas da equipe adulta da Universidade Federal de Juiz de Fora/MG, devidamente vinculados à equipe e matriculados em cursos da Universidade Federal de Juiz de Fora/MG foi utilizado um termo de consentimento livre e esclarecido, assinado por todos os indivíduos participantes. O instrumento utilizado foi um questionário, abordando questões sobre as situações e condições que podem representar uma carga psíquica em competições (NOCE, 1999). O Teste de Estresse Psíquico para o Voleibol foi baseado em outros modelos: o teste de carga psíquica de Frester (FRESTER, 1972), o teste da carga psíquica de Teipel (1992) e o Teste de Estresse no Futebol (CHAGAS, 1995), contendo 44 perguntas fechadas e específicas sobre o tema.

RESULTADOS

Quanto ao alongamento e aquecimento foi considerada por 50% dos levantadores como não estressante e por 50% dos mesmos como estressante. Já os 66,66% dos opostos a consideraram como pouco estressante e 33,33% como estressante. 100% dos líberos a consideraram pouco estressante. Quanto aos ponteiros, 66,66% dos mesmos a consideraram como não estressante e 33,33% dos mesmos como pouco estressante. Já 25% dos centrais a consideraram não estressante, 50% pouco estressante e 25% estressante. Muitos atletas no decorrer nos anos da prática esportiva não conseguem manter concentração para o compromisso de realizar de forma consciente o aquecimento e pós jogo um alongamento, visto que o cotidiano dessas atividades é entendido por obrigatoriedade e não pela relevância das mesmas.

Quanto a ser capitão foi considerada por 50% dos levantadores como não estressante e por 50% dos mesmos como muito estressante. Já 66,66% dos opostos a consideraram como não estressante e 33,33% dos mesmos como pouco estressante. 100% dos líberos a consideraram não estressante. Quanto aos ponteiros, 66,66% dos mesmos a consideraram como não estressante e 33,33% dos mesmos como pouco estressante. Já 50% dos centrais a consideraram não estressante e 50% como pouco estressante.

Quanto a responsabilidade do saque foi considerada por 50% dos levantadores como pouco estressante e por 50% dos mesmos como muito estressante. Já 100% dos opostos a consideraram como não estressante. 100% dos líberos a consideraram não estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como não estressante, 33,33% como pouco estressante e 33,33% dos mesmos como estressante. Já 50% dos centrais a consideraram pouco estressante e 50% como muito estressante. Percebeu-se que os jogadores (centrais e levantadores) que de forma indireta são cobrados pela equipe, técnico e público em relação à obtenção do sucesso de um saque bem executado,

demonstraram que realmente a preocupação em atingir os objetivos propostos é registrada nessa análise. Observa-se que apenas os jogadores da posição central e levantador demonstram nível de estresse muito estressante com (50%).

Quanto ao levantador queixar que a recepção não esta adequada para um bom levantamento foi considerada por 100% dos levantadores e 100% dos opostos como não estressante. Já 100% dos líberos a consideraram muito estressante. Quanto aos ponteiros, 66,66% dos mesmos a consideraram como pouco estressante e 33,33% como muito estressante. Já 50% dos centrais a consideraram estressante e 50% como muito estressante.

Quanto a equipe adversária sempre me escolhe como alvo para receber o saque foi considerada por 100% dos levantadores como não estressante. Já 33,33% dos opostos a consideraram como não estressante e 66,66% dos mesmos como pouco estressante. 100% dos líberos a consideraram estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como pouco estressante, 66,66% como estressante. Já 75% dos centrais a consideraram pouco estressante e 25% como estressante.

Quanto a Ser encostado da recepção, após um erro foi considerada por 100% dos levantadores como não estressante, 100% dos opostos como pouco estressante e 100% dos líberos como muito estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como pouco estressante e 66,66% como estressante. Já 50% dos centrais a consideraram pouco estressante, 25% como estressante e 25% como muito estressante.

Quanto ao ataque adversário sempre orientado para minha zona de defesa foi considerada por 100% dos levantadores como pouco estressante e 100% dos opostos como não estressante. Já 50% dos líberos a consideraram como pouco estressante e 50% como estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como não estressante e 66,66% como pouco estressante. Já 25% dos centrais a consideraram não estressante, 50% como pouco estressante e 25% como estressante.

Quanto a tocar nas bolas da defesa, mas não conseguir por em jogo foi considerada por 50% dos levantadores como muito estressante e os outros 50% como extremamente estressante. Para 66,66% dos opostos foi considerada como pouco estressante e 33,33% como estressante. Já 50% dos líberos a consideraram como estressante e 50% como muito estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como pouco estressante e 66,66% como pouco estressante. Já 50% dos centrais a consideraram estressante e 50% como muito estressante.

Quanto ao treinador ameaça a me tirar de quadra foi considerada por 50% dos levantadores como muito estressante e os outros 50% como muito estressante. Por 66,66% dos opostos como pouco estressante e 33,33% dos mesmos como estressante. Já 50% dos líberos a consideraram como estressante e 50% como muito estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como estressante e 66,66% como muito estressante. Já 50% dos centrais a consideraram estressante, 25% como muito estressante e 25% como extremamente estressante.

Quanto a ser substituído foi considerada por 50% dos levantadores como pouco estressante e 50% dos mesmos como extremamente estressante. Já por 100% dos opostos como pouco estressante. 50% dos líberos a consideraram como estressante e 50% como muito estressante. Quanto aos ponteiros, 100% dos mesmos a consideraram como muito estressante. Já 75% dos centrais a consideraram muito estressante e 25% como extremamente estressante.

Quanto ao levantador não confiar foi considerada por 100% dos levantadores como não estressante. Por 33,33% dos opostos como estressante, 33,33% dos mesmos como muito estressante e os demais 33,33% como extremamente estressante. Já 50% dos líberos a consideraram como estressante e 50% como muito estressante. Quanto aos ponteiros, 66,66% dos mesmos a consideraram como muito estressante e 33,33% como extremamente estressante. Já 100% dos centrais a consideraram como extremamente estressante.

Quanto ao levantador não me aciona, quando minha posição era mais favorável para definir foi considerada por 100% dos levantadores como não estressante. Por 33,33% dos opostos como estressante e 66,66% dos mesmos como extremamente estressante. Já 100% dos líberos a consideraram como não estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como estressante e 66,66% como extremamente estressante. Já 25% dos centrais a consideraram muito estressante e 75% como extremamente estressante.

Quanto a recepção chegar e não conseguir fazer a leitura do jogo foi considerada por 100% dos levantadores como pouco estressante. Por 33,33% dos opostos como não estressante, 33,33% dos mesmos como pouco estressante e por outros 33,33% como estressante. Já 100% dos líberos a consideraram como não estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como pouco estressante e 66,66% como estressante. Já 50% dos centrais a consideraram estressante e 50% como muito estressante.

Quanto a ser bloqueado repetidas vezes foi considerada por 100% dos levantadores como não estressante. Por 33,33% dos opostos como pouco estressante, 33,33% como estressante e os outros 33,33% dos mesmos como muito estressante. Já 100% dos líberos a consideraram como não estressante. Quanto aos ponteiros, 66,66% dos mesmos a consideraram como estressante e 33,33% como muito estressante. Já 25% dos centrais a consideraram muito estressante e 75% como extremamente estressante.

Quanto a não obter eficácia no bloqueio foi considerada por 50% dos levantadores como não estressante e os demais 50% como estressante. Por 33,33% dos opostos como pouco estressante e os demais 66,66% como muito estressante. Já 100% dos líberos a consideraram como não estressante. Quanto aos ponteiros, 66,66% dos mesmos a consideraram como estressante e 33,33% como muito estressante. Já 25% dos centrais a consideraram pouco estressante, 25% como muito estressante e 50% como extremamente estressante.

Quanto a enfrentar um bloqueio duplo ou triplo, nos momentos decisivos de forma consecutiva foi considerada por 100% dos levantadores como não estressante. Por 66,66% dos opostos como pouco estressante e os demais 33,33% como muito estressante. Já 100% dos líberos a consideraram como não estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como não estressante e 66,66% como pouco estressante. Já 25% dos centrais a consideraram estressante, 25% como muito estressante e 50% como extremamente estressante.

Quanto a Provocação dos adversários foi considerada por 50% dos levantadores como não estressante e os demais 50% como pouco estressante. Por 66,66% dos opostos como não estressante e 33,33% dos mesmos como extremamente estressante. Já 50% dos líberos a consideraram como pouco estressante e 50% como estressante. Quanto aos ponteiros, 100% dos mesmos a consideraram como estressante. Já 50% dos centrais a consideraram não estressante, 25% como pouco estressante e 25% como muito estressante.

Quanto a cobrança do técnico de forma constante foi considerada por 100% dos levantadores como estressante. Por 33,33% dos opostos como não estressante, 33,33% dos mesmos como pouco estressante e os demais 33,33% como estressante. Já 50% dos líberos a consideraram como pouco estressante e 50% como muito estressante. Quanto aos ponteiros, 100% dos mesmos a consideraram como pouco estressante. Já 25% dos centrais a consideraram não estressante, 25% como pouco estressante, 25% como estressante e os demais 25% como extremamente estressante.

Quanto a Cobrança dos companheiros de forma constante foi considerada por 50% dos levantadores como muito estressante e os demais 50% como extremamente estressante. Por 33,33% dos opostos como não estressante, 33,33% dos mesmos como pouco estressante e os demais 33,33% dos mesmos como extremamente estressante. Já 50% dos líberos a consideraram como muito estressante e 50% como extremamente estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como pouco estressante e 66,66% como estressante. Já 50% dos centrais a consideraram estressante, 25% como muito estressante e 25% como extremamente estressante.

Quanto a cobrança do técnico de forma direta em momento critica foi considerada por 100% dos levantadores como estressante. Por 33,33% dos opostos como pouco estressante e 66,66% dos mesmos como estressante. Já 100% dos líberos a consideraram como muito estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como pouco estressante e 66,66% como estressante. Já 25% dos centrais a consideraram não estressante, 25% como pouco estressante, 25% como estressante e os demais 25% como muito estressante.

Quanto ao nível de estresse num momento de cobrança direta do técnico entre os jogadores os da posição de Levantador e Líbero (100%) consideraram como estressante/ muito estressante, e os opostos e ponteiros (66,6%) como estressante.

Quanto a não conseguir concentrar nos momentos decisivos foi considerada por 50% dos levantadores como estressante e os demais 50% dos mesmos como extremamente estressante. Por 33,33% dos opostos como pouco estressante, 33,33% como estressante e os demais 33,33% como muito estressante. Já 50% dos líberos a consideraram como estressante e 50% como muito estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como estressante e 66,66% como muito estressante. Já 25% dos centrais a consideraram pouco estressante, 50% como estressante e 25% como extremamente estressante.

Quanto a perda do ponto em momento decisivo por um erro meu foi considerada por 100% dos levantadores como estressante e 100% dos opostos como muito estressante. Já 50% dos líberos a consideraram como estressante e 50% como extremamente estressante. Quanto aos ponteiros, 66,66% dos mesmos a consideraram como estressante e 33,33% como muito estressante. Já 25% dos centrais a consideraram pouco estressante, 25% como muito estressante e 50% como extremamente estressante.

Quanto a falta de preparação psicológica foi considerada por 50% dos levantadores como não estressante e os demais 50% dos mesmos como extremamente estressante. Por 66,66% dos opostos como não estressante e 33,33% dos mesmos como muito estressante. Já 100% dos líberos e ponteiros a consideraram como estressante. Já 75% dos centrais a consideraram pouco estressante e 25% como estressante.

Quanto ao condicionamento físico inadequado foi considerada por 50% dos levantadores como muito estressante e os demais 50% como extremamente estressante. Por 66,66% dos opostos como estressante e os demais 33,33% como extremamente estressante. Já 50% dos líberos a consideraram como pouco estressante e 50% como estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como pouco estressante, 33,33% como estressante e 33,33% como extremamente estressante. Já 25% dos centrais a consideraram estressante, 25% como muito estressante e 50% como extremamente estressante.

Quanto a preparação tático-técnico inadequada foi considerada por 50% dos levantadores como muito estressante e 50% dos mesmos como extremamente estressante. Por 66,66% dos opostos como estressante e 33,33% dos mesmos como extremamente estressante. Já 50% dos líberos a consideraram como pouco estressante e 50% como estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como pouco estressante, 33,33% como estressante e 33,33% como extremamente estressante. Já 25% dos centrais a consideraram pouco estressante, 50% como muito estressante e 25% como extremamente estressante.

Quanto a ficar no banco de reservas foi considerada por 50% dos levantadores como não estressante e 50% dos mesmos como extremamente estressante. Por 33,33% dos opostos como não estressante e 66,66% dos mesmos como estressante. Já 100% dos líberos a consideraram como estressante. Quanto aos ponteiros, 33,33% dos mesmos a consideraram como pouco estressante e 66,66% como muito estressante. Já 100% dos centrais a consideraram extremamente estressante.

A mudança nas regras do Voleibol exige cada vez mais aperfeiçoamento constante da preparação física (TEIXEIRA e GOMES, 1998). O atleta de voleibol necessita de exercícios de flexibilidade, força, resistência, velocidade e agilidade. Teixeira e Gomes (1998) consideram a atividade de velocidade a mais importante para os voleibolistas, embora afirmem que a metodologia para treinar as capacidades físicas desse desporto merece mais estudo. Para conseguir bons resultados no ano, deve-se organizar o treinamento, ou seja, através da periodização com seus respectivos micro ciclos e mesociclos, porém com a carga de treino adequada para cada fase (básica, específica e competitiva) e individualizada para os atletas. O volume, a intensidade, a frequência semanal e o tipo de sessão (musculação, treino técnico etc.) são os meios de prescrevermos as cargas de treino da temporada (HOPKINS, 1998).

Conforme os dados apresentados o nível de estresse nos jogadores foram altos, desta forma demonstra-se a importância do condicionamento físico no nível de estresse dos atletas.

De acordo com Kruger e Roth (2002) e Greco e Brenda (1998), os diferentes condicionantes de pressão podem influenciar diretamente a performance do atleta. Para lidar melhor com o estresse é fundamental que o atleta conheça as suas emoções nos diferentes contextos em que se expõe. Conhecer as emoções não para controlá-las, mas para auxiliar os atletas a compreenderem o que fazer. Percebe-se um incentivo ao controle das emoções nos ambientes esportivos, o que pode fazer o atleta

não expressar nem compreender adequadamente a sua emoção aumentando seu grau de sofrimento e consequentemente de estresse (VIANA, 1989).

O esporte é capaz de criar elevados níveis de estresse para muitos atletas, seja no esporte de iniciação, ou no esporte de alto rendimento, dessa maneira, para alguns, a competição pode constituir-se uma atividade desafiadora e agradável, porém, para outros, pode tornar-se uma situação ameaçadora, conforme De Rose Jr *et al.*, (1996).

Uma das formas de se amenizar o nível de estresse é o trabalho psicológico sendo eficiente para trabalhar o atleta, em nível psíquico, para o enfrentamento de situações estressantes do ambiente esportivo e utilizar dessa estrutura pessoal para a obtenção de seu potencial máximo na competição. Ela pode incluir modificação de processos e estados psíquicos como pensamento, motivação, emoção, percepção e estados de humor, componentes das bases psíquicas da regulação do movimento. Para Hall *et al.*, apud Brandão (1997) afirmam que em geral a preparação psicológica é indicada, principalmente, quando os atletas apresentam características, tais como: as habilidades demonstradas em treinos são superiores às de competição; não se concentram durante o jogo; não conseguem seguir as orientações do técnico; mau relacionamento dentro do time; muita ansiedade pré competitiva; não demonstram motivação e pensam em desistir do time, dentre outras.

CONCLUSÃO

O estudo apresentado leva a concluir que o estresse pode afetar o atleta de diferentes formas levando em consideração fatores tais como: idade, nível de rendimento, experiência, perante as técnicas e programas de controle do estresse a serem aplicados.

Constantemente o estresse está presente na vida do atleta, estando ligado a situações competitivas e extra-competitivas, visando à percepção do atleta, fazendo parte desta situação de estresse, apresentando benefícios ou malefício ao seu rendimento em quadra. Para os atletas de alto rendimento o processo da competição esportiva deve-se observar quais são as situações que mais o afeta de forma coletiva a fim de trabalhar evitando a exposição excessiva dos atletas a situações estressantes. Os enfrentamentos de situações estressantes e pode contribuir com um amadurecimento na resolução de novos problemas estressantes que surgem na vida esportiva desses atletas, durante a competição.

O estresse é um elemento constantemente presente nas competições esportivas e seu controle torna-se um desafio tanto para o atleta quanto para a comissão técnica. O estresse é normalmente um elemento imprevisível em função de sua ação individual, conhecer os fatores de risco ou as condições que podem predispor os atletas ao estresse é uma estratégia interessante e que pode minimizar os efeitos deletérios à performance. É muito importante que, tanto o atleta quanto a própria comissão técnica, reconheçam os indicadores de estresse e possam agir rapidamente nas situações críticas. Desenvolver estratégias e técnicas de controle específicas para cada modalidade e situação é ações fundamentais, sendo que estas devem ser aplicadas diariamente em conjunto com os treinamentos a fim de capacitar o atleta no uso das mesmas.

Ressaltando que os atletas pesquisados, obtiveram uma carga psíquica muito extensa em certas situações do jogo. Visto que o estresse psíquico pode ser uma situação vivenciada e percebida de forma subjetiva pelo atleta, que tem o caráter de ameaça em função da sua interação com o ambiente, que ele se encontra sendo analisado de forma individual. Portanto, o estresse sempre se manifesta quando há um desequilíbrio substancial entre as demandas físicas e/ou psicológicas e a capacidade de resposta, e normalmente tem fontes situacionais e pessoais. De Rose Jr. *et al.*, (1996) acrescentam que o esporte competitivo é um evento potencialmente provocador de stress por exigir do atleta um desempenho próximo ao ideal de forma decisiva que pode definir uma partida.

Por meio do resultado obtido juntamente com as informações encontradas na literatura é possível tecer algumas considerações e reflexões sobre a carga psíquica de estresse nos jogadores em situação e condição de jogo.

Percebe-se que o atleta de Voleibol passa pelas mais variadas situações estressantes, como, por exemplo, erros que comete em quadra ao jogar, competições acirradas, pressão da torcida, troca de clube, salários atrasados, lesões inesperadas, perdas nas partidas decisivas, cobrança financeira da família, dentre outras. Nessas situações, aqui entendidas como estressoras, ele pode vir a desenvolver

respostas de ansiedade, que pode também desencadear uma resposta física diante de uma situação de ameaça real ou de uma situação interpretada como ameaçadora.

A necessidade de maior atenção por parte dos profissionais de Educação Física, junto com a comissão técnica, à importância do profissional da psicologia do esporte, a fim de entender as situações de estresse que cada jogador se encontra. Fica claro que o treinamento psicológico é um suporte para os atletas e demais pessoas envolvidas com a competição, e que desenvolve capacidades específicas dos mesmos para uma melhor eficiência global. Desta forma, o atleta bem assessorado tem melhores condições de lidar com as situações causadoras de estresse competitivo. Ressalta-se ainda que um trabalho com uma preparação psicológica deve estar correlacionado com a preparação global da equipe, (física- técnica e tática) não podendo ser trabalhada de forma isolada. O profissional que compõe a comissão técnica tem que estar em plena consciência do trabalho global, tendo cada um de forma específica, para suas estratégias que consiga resultados que possam ser discutido de forma adequada possibilitando reajuste do planejamento.

Esse estudo demonstra algumas das situações de maior estresse percebido por atletas de alto rendimento em condição e situação de jogo da Universidade Federal de Juiz de Fora - MG, as situações de estresse podem ser outras que não foram apresentadas no questionário aplicado neste trabalho, ou podem variar de acordo com o grupo a ser estudado, pois a variação e intensidade de estresse vão depender da interpretação e percepção individual de cada atleta, com isso esse estudo vem colaborar com informações que contribuam para que atletas e técnicos percebam e avaliem quais situações de estresse apresentadas ocorrem ou podem ocorrer em sua equipe, como essas situações são interpretadas pelos atletas e como interferem no rendimento dos mesmos e de suas equipes.

REFERÊNCIAS

- BRANDÃO, M. R. F. Psicologia do voleibol. IN: **Curso Nacional de Treinadores**. São Paulo, p. 183-186, 1997
- CHAGAS, M.H. **Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior**. 1995. 225f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Esporte) - Escola de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte
- DE ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E. G.; SIMÕES, A. C; MEDALHA, J. Padrão de comportamento do "stress" em atletas de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física**. V. 10. N.2, p. 139-145, 1996.
- DE ROSE JUNIOR, D. **Esporte e atividade física na infância e adolescência**: uma abordagem multidisciplinar. São Paulo: Artmed, 2002.
- FEIJÓ, Olavo G. **Psicologia para o esporte**: corpo e movimento. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- FRESTER, R. Der Belastungssymptomtest: EinVerfahrenzurAnalyse der Verarbeitungspsychischbelas tanderBedingungenbeiSportlern. In: KUNATH, P.Beiträgezursportpsychologie. Berlin: **Sportverlag**, 1972. v.1, p.148-61.
- GRECO, P.; BRENDA, R. **Iniciação esportiva universal**: da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Ed UFMG, 1998. v.1.
- HOPKINS, W. G. In: FAHEY (Ed.). Training: quantification in competitive sports. **Encyclopedia of Sports Medicine and Science**. Internet Society for Sport Science: <http://sportsci.org>, 1998. p. 1-3.
- KRUGER, C.; ROTH, K. **Escola da bola**: um abc para iniciantes nos jogos esportivos. São Paulo: Phorte, 2002.
- NOCE, F. **Análise do estresse psíquico em atletas de voleibol de alto nível**: um estudo comparativo entre gêneros. Dissertação (Mestrado em Educação Física/Treinamento Esportivo) - Escola de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, 1999.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte, manual para educação física, psicologia e fisioterapia**, 1º ed. São Paulo: Manole, 2002

SAMULSKI, D.; CHAGAS, M.H.; NITSCH, J. **Stress: teorias básicas**. Belo Horizonte: Costa & Cupertino, 1996

TEIPEL, D. Beanspruchung von Spielern und Trainernim Fussball. Köln: **Sport und Buch Strauss**,1992.

TEIXEIRA, M.; GOMES, A. C. Aspectos da preparação física no voleibol de alto rendimento. **Revista Treinamento Desportivo**, v. 3, n. 2, p. 105, 107, 109 e 111, 1998.

VIANA, M. Competição, ansiedade e auto-confiança: implicações na preparação do jovem desportista para a competição. **Treino Desportivo**. Lisboa: II série, n. 13, p. 52-61, 1989.

¹ Faculdade Estácio de Sá de Vitória – FESV

² Programa de Pós Graduação em Ciência da Motricidade Humana – UPV – Chillan – Chile

Apoio: Faculdade Estácio de Sá de Vitória – FESV
Programa de Pós Graduação em Ciência da Motricidade Humana – UPV – Chillan – Chile.

Rua Ulisses Sarmiento, 362/201 - bloco 6
Praia do Suá
Vitória/ES
29052-320