

Fatores perturbadores de concentração: um estudo de caso com campeões olímpicos no vôlei de praia

CDD. 20.ed. 796.011
796.325

Joice Mara Facco STEFANELLO*

*Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná.

Resumo

A capacidade para controlar os processos de pensamento e concentrar-se num estímulo apropriado durante a performance atlética tem sido considerada uma importante competência psicológica para se conseguir uma atuação eficaz na competição. O presente estudo foi realizado com uma equipe campeã olímpica no vôlei de praia masculino e visou analisar fatores internos e externos que podem influenciar no estado de concentração de atletas de alto rendimento. Os dados foram coletados durante seis etapas do circuito mundial que antecederam os Jogos Olímpicos de Atenas. Para tal, usou-se um segmento específico do instrumento de "feedback" de execução (modificado de RAVIZZA, 1991), destinado a registrar os fatores perturbadores da concentração percebidos pelos atletas durante as partidas, as conseqüências sobre a sua performance e as técnicas ou estratégias que utilizavam para a recuperação e/ou manutenção da concentração atlética. O registro dessas informações foi feito por escrito pelos próprios atletas 30 min, após o término de cada jogo. Para a análise dos dados foi utilizada a técnica de análise de conteúdo. Os fatores situacionais (competência pessoal, conduta e/ou atuação dos adversários, condições climáticas) pareceram ser os principais fatores perturbadores da concentração dos atletas. As conseqüências decorrentes da perda da concentração mais referidas pelos atletas foram alterações no estado emocional e/ou de ânimo, nas ações e na focalização da atenção. As técnicas cognitivas (auto-informe, imaginação e focalização da atenção) foram as mais empregadas pelos atletas.

UNITERMOS: Concentração; Vôlei de praia; Alto rendimento.

Introdução

A capacidade para controlar os processos de pensamento e concentrar-se num estímulo apropriado durante o esforço atlético, sem deixar-se influenciar ou afetar por estímulos externos ou internos irrelevantes, tem sido considerada uma das mais importantes competências psicológicas para se conseguir uma atuação eficaz na competição (ABERNETHY, 2001; GREENLEES, THELWELL & HOLDER, 2006; LANDERS, HAN, SALAZAR, PETRUZZELLO, KUBITZ & GANNON, 1994; SCHMID & PEPPER, 1998).

Os cientistas esportivos argumentam que as variações no desempenho dos atletas em competições que acontecem num breve período de tempo são, muitas vezes, conseqüências de flutuações cognitivas (HARRIS, 1991; NIDEFFER, 1991; RAVIZZA, 1991). O que implica dizer que, no decorrer de uma competição, o que se observa não é uma mudança acentuada no nível de destreza

do atleta, na sua capacidade psicológica ou nas características fisiológicas e mecânicas que determinam a performance, mas uma flutuação no controle mental do atleta (ex. capacidade de concentração, processamento de sinais relevantes, auto-informes positivos), que influencia a estabilidade do seu desempenho (HARRIS, 1991).

Alguns estudos sugerem que altos níveis de concentração estão associados com a ocorrência de picos de desempenho (GOULD, EKLUND & JACKSON, 1992; MCCAFFREY & ORLICK, 1988) e têm contribuído para a diferenciação entre atletas bem e mal sucedidos ou entre atletas de elite e outros menos proficientes (MAHONEY, GABRIEL & PERKINS, 1987). Pesquisas relatadas por GREENLEES, THELWELL e HOLDER (2006), por exemplo, indicam que atletas de elite, quando comparados com atletas de desempenho regular ("sub-elite"), apresentam desempenhos significativamente

melhores em tarefas que requerem altos níveis de concentração, tais como aquelas que incluem recordação visual de um estímulo esportivo particular, rapidez na busca de um estímulo visual e capacidade de bloquear um estímulo que causa distração.

Apesar dos avanços derivados desses estudos, muitas questões acerca dos fatores ou condições que afetam a capacidade de concentração dos atletas e os efeitos desses fatores nas suas condutas permanecem pouco exploradas. Sabe-se que diferentes situações esportivas, exigências de treinamento e padrões de movimento requerem rápidas mudanças na concentração dos atletas (capacidade de focalizar a atenção em um objeto ou ação esportiva). Isso significa que a performance e a excelência esportiva não dependem apenas da habilidade dos atletas em desenvolver altos níveis de concentração, mas de sua capacidade em alternar o seu foco atencional em função das exigências e dos contextos esportivos (NIDIFFER, 1991; SAMULSKI, 2002).

Contudo, o necessário ajuste do foco atencional do atleta às situações ambientais não é uma tarefa fácil. Em certas circunstâncias esportivas, as constantes variações nas condições ambientais e nas estratégias de ação requerem rápidas mudanças sobre a concentração dos atletas. Um exemplo desse contexto pode ser observado no vôlei de praia, onde as variações ambientais (calor, vento, sol, chuva) e as diferentes exigências que ocorrem durante a partida (estratégia de saque, organização defensiva, fadiga, torcida) demandam uma rápida alternância no foco atencional do atleta. Algumas situações esportivas exigem que o atleta seja sensível a vários sinais presentes no ambiente (ampla capacidade de atenção), enquanto outras requerem que o atleta dirija a sua atenção a um aspecto específico da situação (atenção mais restrita e focalizada). Há, ainda, momentos em que o atleta precisa concentrar-se nos próprios sentimentos e/ou pensamentos para conseguir o autocontrole necessário a uma atuação eficaz (atenção dirigida a fatores internos). Em outras circunstâncias, o atleta deve focalizar sua atenção ao que está acontecendo

externamente no ambiente (atenção dirigida a fatores externos) e reagir adequadamente a esses estímulos. Mesmo a execução de uma única tarefa obriga o atleta a realizar uma seqüência particular de focos atencionais (avaliar a situação, analisar a estratégia de ação mais adequada, preparar-se mentalmente para a ação e executar a ação programada).

Por outro lado, observa-se que alguns atletas parecem mais aptos que outros para analisar grandes quantidades de informações, interpretando melhor os estímulos do ambiente e reagindo a eles com maior eficácia. Outros esportistas demonstram ser mais sensíveis às informações externas, enquanto certos atletas parecem ser capazes de desenvolver um tipo de atenção mais reduzida não se dispersando tão facilmente, especialmente quando empenhados numa determinada tarefa e interessados em executá-la excepcionalmente bem.

No entanto, o foco atencional dominante do atleta (aquele para o qual demonstra ter maior facilidade) nem sempre combina com as exigências de atenção requeridas pelas diferentes situações esportivas (HARRIS, 1991; NIDIFFER, 1991). Além disso, inúmeros fatores (internos e externos) podem afetar a capacidade de concentração dos atletas (capacidade de focalizar sua atenção) durante as competições. Assim, o presente estudo objetivou analisar os fatores internos (pessoais) e externos (situacionais) que podem influenciar no estado de concentração dos atletas do vôlei de praia de alto rendimento.

A determinação da influência desses fatores sobre a performance esportiva pode auxiliar atletas, treinadores e profissionais envolvidos no processo de treinamento a desenvolverem estratégias psicológicas que ajudem os esportistas a alcançar respostas mais eficazes e consistentes diante das inúmeras exigências competitivas que ocorrem durante as partidas. Esse conhecimento pode beneficiar não apenas praticantes de alto rendimento, mas também equipes em formação, pois favorece a aprendizagem de competências psicológicas que ajudarão os esportistas a aprimorar o autocontrole e atuação esportiva.

Metodologia

Participantes do estudo

O presente estudo foi realizado com uma dupla campeã olímpica no vôlei de praia masculino e teve por base o trabalho de suporte psicológico

desenvolvido durante a sua preparação para as Olimpíadas de Atenas (2004). Dessa forma, o presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso descritivo. Estudos de casos com atletas de alto rendimento e excelência esportiva têm sido,

constantemente, apontados como um importante caminho para a compreensão dos fatores psicológicos que afetam o rendimento esportivo, bem como para a intervenção psicológica na preparação de atletas de alto nível. Esse fato, por si só, assume particular relevância para a realização do presente estudo. Além disso, não são conhecidos dados que contemplem aspectos psicológicos de atletas de alto rendimento na modalidade de vôlei de praia. Atletas e comissão técnica (treinador e preparador físico) foram informados a respeito dos objetivos e procedimentos do estudo, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa de uma Universidade Federal.

Instrumento e procedimentos

O período referente à coleta dos dados tratados no presente estudo (maio a agosto) correspondeu, apenas, a uma das fases do programa de treinamento de competências psicológicas desenvolvido com os campeões olímpicos do vôlei de praia, contemplando seis etapas do circuito mundial que antecederam as olimpíadas (etapas da China, Sérvia e Montenegro, Portugal, Suíça, Alemanha e Noruega), totalizando 26 jogos. Nessa fase do programa de treinamento de competências psicológicas (fase de prática), os atletas deveriam reconhecer, em situações competitivas reais, os seus pontos fortes e frágeis em relação às competências psicológicas contempladas no programa de treinamento. Além disso, deveriam procurar potencializar suas capacidades (aspectos positivos) e corrigir seus “déficits” (aspectos negativos), integrando, de forma sistemática na sua atuação esportiva, as competências psicológicas previamente aprendidas (fase de aquisição de técnicas e estratégias psicológicas), de modo a melhorar o autocontrole para atuar em máximo nível de rendimento esportivo.

O treinamento psicológico envolveu várias competências psicológicas, porém apenas os aspectos relacionados à concentração foram abordados no presente estudo. Dessa forma, um segmento específico do instrumento “feedback” de execução (RAVIZZA, 1991), destinado à avaliação da concentração, foi empregado. O instrumento “feedback” de execução (ANEXO I) refere-se à uma técnica cujo objetivo é auxiliar o atleta a reconhecer os fatores que tendem a afetar negativamente o seu rendimento, aumentando a sua conscientização acerca da sua atuação e permitindo-lhe

desenvolver estratégias de confronto apropriadas para enfrentá-los. No segmento específico do “feedback” de execução utilizado no presente estudo, os atletas deveriam registrar os fatores ou condições que afetavam a sua concentração durante as partidas, as conseqüências decorrentes da sua perda de concentração e as técnicas e/ou estratégias psicológicas utilizadas para manutenção ou recuperação da sua concentração (informações solicitadas aos atletas no instrumento “feedback” de execução em forma de questões abertas). O preenchimento da ficha “feedback” de execução foi feito por escrito (autopreenchimento) pelos próprios atletas 30 minutos após o encerramento de cada partida, para que os esportistas pudessem refletir sobre os acontecimentos do jogo e sobre a sua atuação.

Para a análise dos dados, foram analisados, primeiramente, os fatores considerados pelos campeões olímpicos do vôlei de praia como perturbadores da sua concentração. Em seguida, procedeu-se à análise das conseqüências percebidas pelos atletas como decorrentes da sua perda de concentração e as técnicas ou estratégias que utilizaram para manter ou recuperar a concentração.

Os dados de cada atleta foram analisados, individualmente, de acordo com os procedimentos propostos por GHIGLIONE e MATALON (1993) para a análise de conteúdo. Dessa forma, os indicadores referidos pelos atletas em cada jogo (fatores perturbadores da concentração, conseqüências da perda da concentração, técnicas e/ou estratégias utilizadas) foram, inicialmente, listados tal como expressos pelos atletas, sem excluir ou agrupar qualquer item. Em seguida, considerando os 26 jogos disputados pelos atletas, juntaram-se, num único indicador, os itens referidos pelos esportistas que apresentavam significados comuns (proposições idênticas ou com o mesmo complemento), obtendo-se, assim, o percentual com que cada indicador foi apontado pelos atletas nos 26 jogos analisados.

Para assegurar a objetividade da codificação das respostas dos inquiridos, recorreu-se à discussão das categorias encontradas a partir da análise de conteúdo das questões abertas por um painel de peritos, formado por três pesquisadores da área em questão. Com a obtenção de um juízo idêntico acerca das categorias estabelecidas pela pesquisadora e a avaliação dos peritos, conseguiu-se confirmar a objetividade da codificação das respostas dos atletas nas situações analisadas.

Resultados

Fatores perturbadores de concentração

Considerando que no contexto de uma competição inúmeros fatores internos e externos podem influenciar no estado atual de concentração dos atletas, os fatores considerados pelos campeões olím-

picos do vôlei de praia como perturbadores da sua concentração foram agrupados, em função de suas características comuns, em fatores específicos e gerais, pessoais (internos) e situacionais (externos). Tais fatores são apresentados na FIGURA 1 para os Atletas A e B.

Obs: os valores percentuais apresentados entre parênteses correspondem aos dados referentes aos fatores psicológicos encontrados para os atletas A e B, respectivamente, nos 26 jogos disputados.

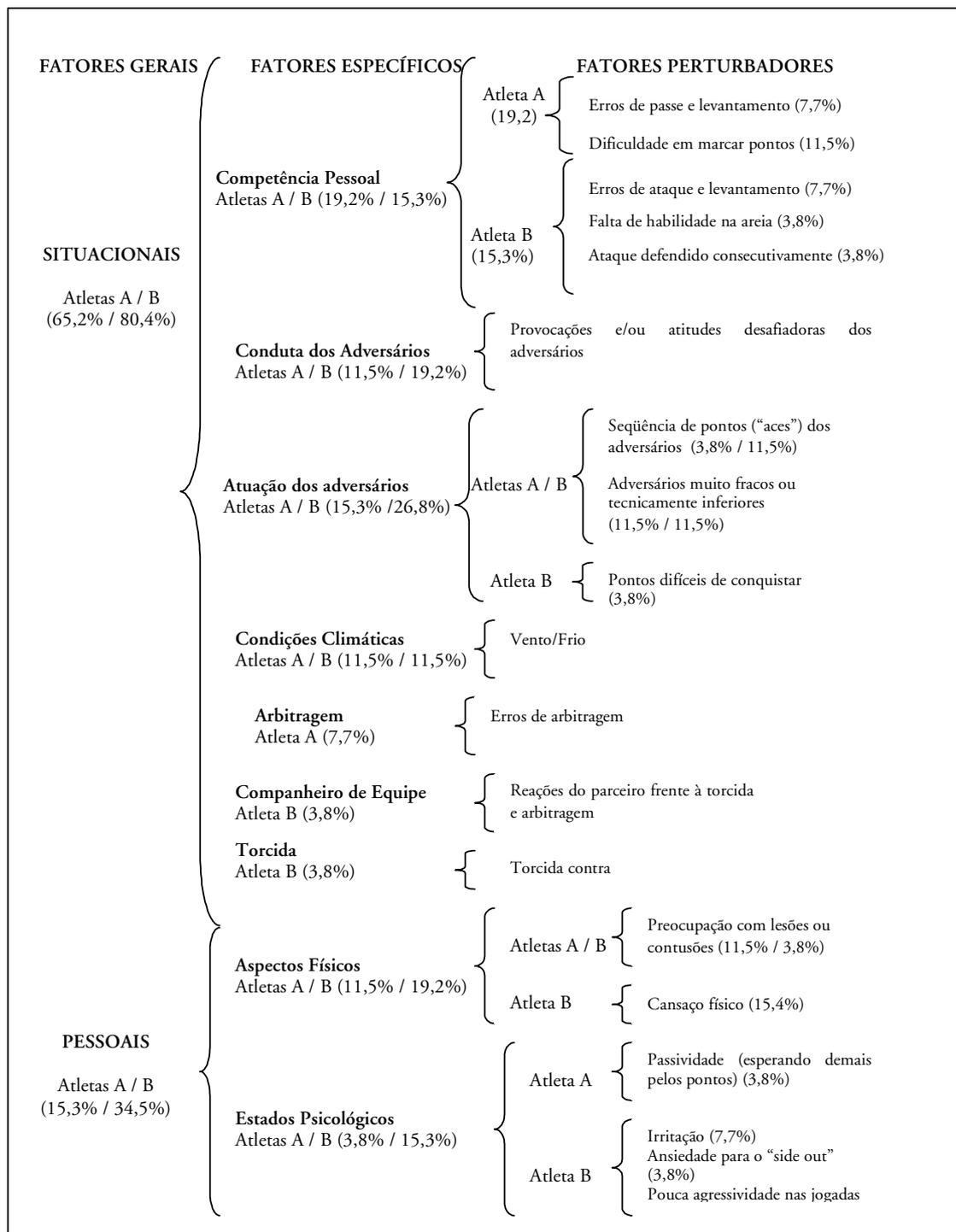


FIGURA 1 - Fatores perturbadores da concentração dos atletas A e B.

Fatores situacionais

Os fatores situacionais foram os mais referidos pelos atletas como perturbadores da sua concentração (Atleta A em 65,2% dos jogos e Atleta B em 72,7%), estando relacionados à competência pessoal, à conduta e atuação dos adversários e às condições climáticas (FIGURA 1). Para o Atleta A, os problemas associados à sua competência pessoal (em 19,2% dos jogos) foram os que mais pareceram perturbar a sua concentração e contemplaram os erros de passe e de levantamento (7,7%) e a dificuldade em marcar pontos (11,5%). No caso do Atleta B, a competência pessoal (em 15,3% dos jogos) esteve associada aos erros cometidos (7,7%), à sua falta de habilidade (3,8%) e à ineficácia do seu ataque (ex. quando defendido consecutivas vezes, em 3,8% dos jogos).

Os principais fatores situacionais apontados pelo Atleta B como perturbadores da sua concentração relacionaram-se à conduta e atuação dos adversários. A conduta dos adversários foi referida por ambos os atletas (Atleta A em 11,5% dos jogos e Atleta B em 19,2%) e compreendeu as provocações e/ou atitudes desafiadoras dos oponentes. A atuação dos adversários (Atleta A em 15,3% dos jogos e Atleta B em 19,1%) relacionou-se ao nível técnico dos oponentes (ex. adversários muito fracos ou tecnicamente inferiores, 11,5%) e à seqüência de pontos (“aces”) conseguida pelos adversários (3,8%).

O vento e/ou frio durante as partidas, comumente presentes nas etapas européias do circuito mundial de vôlei de praia, foram os fatores climáticos mais referidos por ambos os atletas (em 11,5% dos jogos) como responsáveis pela perda da sua concentração.

Fatores pessoais

Embora com menor percentual, os fatores pessoais também se mostraram importantes fatores perturbadores da concentração dos campeões olímpicos do vôlei de praia (FIGURA 1). Tais fatores, para ambos os atletas (Atleta A, em 15,3% dos jogos e Atleta B, em 34,5%), envolveram aspectos físicos e estados psicológicos. No entanto, o Atleta A pareceu ter na preocupação com as lesões o principal fator perturbador da sua concentração

(11,5%), enquanto o Atleta B pareceu deixar-se afetar pelo cansaço físico (15,4%) e por estados psicológicos (15,3%) como irritação, ansiedade e a não manutenção da atitude ofensiva.

Conseqüências decorrentes da perda de concentração

As conseqüências percebidas pelos campeões olímpicos do vôlei de praia como decorrentes da sua perda de concentração foram agrupadas, de acordo com RAVIZZA (1991), em três categorias gerais: ações, focalização da atenção e estado emocional e/ou de ânimo (FIGURA 2).

As alterações no estado emocional e/ou de ânimo pareceram ser as principais conseqüências da perda de concentração de ambos os atletas (Atleta A em 46,2% dos jogos e Atleta B em 57,5%), com a irritação sendo o estado emocional mais evidente (23,1% e 19,2%, respectivamente). Contudo, também foram relatados estados como impaciência (Atleta A, 7,7% e Atleta B, 11,5%), falta de confiança nas próprias ações (Atleta A, 7,7% e Atleta B, 3,8%) e nas ações do parceiro (Atleta B, 3,8%), baixa motivação (Atleta A, 7,7% e Atleta B, 3,8%), apatia (Atleta B, 7,7%) e sobriedade (Atleta B, 7,7%).

No que diz respeito às ações, os erros cometidos (consecutivos, não costumeiros ou por displicência) e a falta de agressividade nas jogadas foram as principais conseqüências percebidas pelos atletas como decorrentes da sua perda de concentração. Contudo, houve diferença na freqüência com que essas ações foram referidas pelos atletas. A falta de agressividade foi mais evidenciada pelo Atleta A (19,2%), enquanto os erros foram mais citados pelo Atleta B (23%).

A perda do foco atencional também foi um fator considerado pelos campeões olímpicos do vôlei de praia como decorrente da sua perda de concentração. Apesar disso, as razões pelas quais isso ocorreu diferiram entre os atletas. O Atleta A pareceu manter seu foco atencional na preocupação com as lesões (11,5%) e nos erros de execução dos fundamentos (15,4%). No caso do Atleta B, seu pensamento esteve voltado para outras jogadas (11,5%) e/ou centrado na dor decorrente de contusões (3,8%). Além disso, a perda de sua concentração ocasionou a falta de consciência nas próprias ações (3,8%) e uma distração geral (3,8%).

Obs: os valores percentuais apresentados entre parênteses correspondem aos dados referentes aos fatores psicológicos encontrados para os atletas A e B, respectivamente, nos 26 jogos disputados.

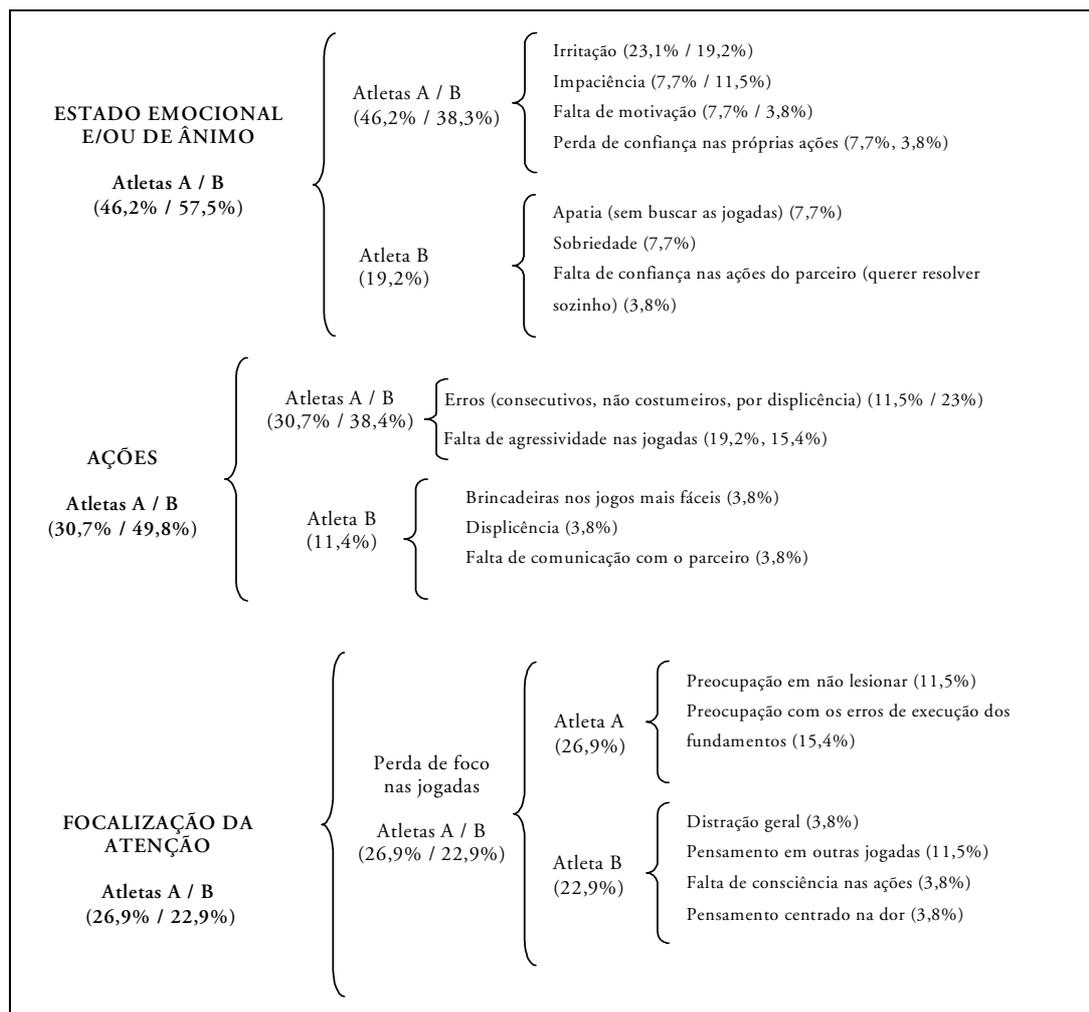


FIGURA 2 - Conseqüências percebidas pelos atletas como decorrentes de perda de concentração.

Técnicas e/ou estratégias de concentração

As técnicas e/ou estratégias utilizadas pelos campeões olímpicos do vôlei de praia para manter ou recuperar a sua concentração durante as partidas foram agrupadas em técnicas cognitivas e somáticas, as quais são apresentadas na FIGURA 3.

Técnicas cognitivas

As técnicas cognitivas foram as mais utilizadas em comparação às técnicas somáticas. Dentre elas, o auto-informe (diálogo interno do esportista consigo mesmo) foi a mais freqüente, com a imaginação e a focalização da atenção sendo também bastante empregadas (FIGURA 3).

O atleta A recorreu ao auto-informe fazendo uso do pensamento positivo para a manutenção da autoconfiança e controle dos erros (23,1%), do

equilíbrio, da tranqüilidade e de uma atitude ofensiva (agressividade) durante as partidas (7,7%). O atleta B utilizou-se do auto-informe empregando estratégias como o pensamento positivo para a manutenção da autoconfiança e controle dos erros (23,1%). Além disso, a estratégia de mudança de pensamento para esquecer os erros cometidos foi detectada no caso do Atleta B (19,2%).

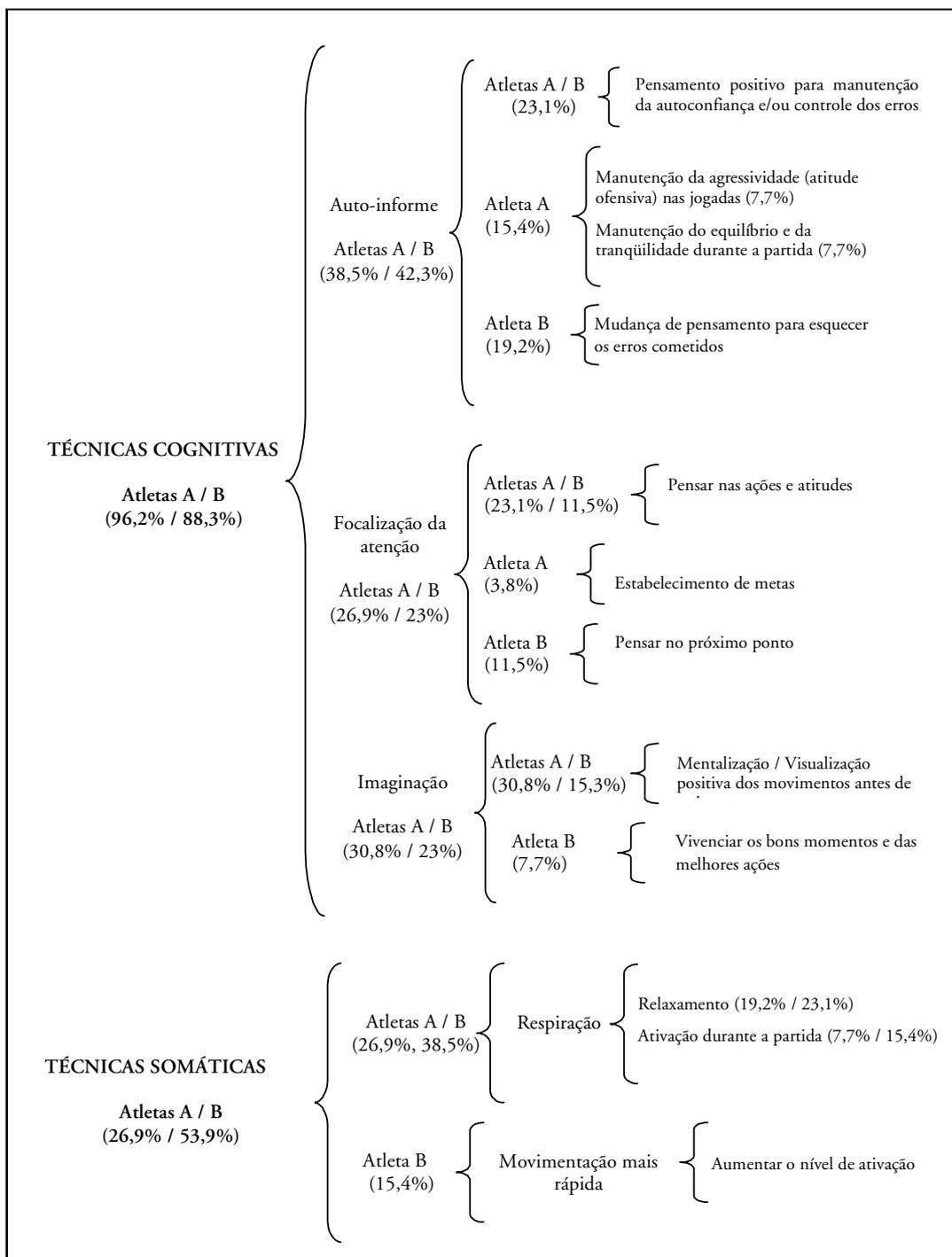
As estratégias de imaginação utilizadas por ambos os atletas foram a visualização e/ou mentalização positiva dos movimentos antes de cada ação (Atleta A, 30,8% e Atleta B, 15,3%) e, no caso do atleta B, a vivência dos bons momentos e das melhores ações (7,7%).

No que se refere à focalização da atenção, a principal estratégia empregada para a manutenção e/ou recuperação da concentração foi o pensamento voltado para a execução das ações (Atleta A, 23,1% e Atleta B, 11,5%) e para o próximo ponto (Atleta B, 11,5%).

Técnicas somáticas

As técnicas somáticas também demonstraram ter boa eficácia para os campeões olímpicos do vôlei de praia. Dentre os fatores somáticos, a respiração foi a mais utilizada (Atleta A, 26,9% e Atleta B, 38,5%). Essa técnica foi empregada para fins de relaxamento (diminuição da frequência respiratória em 19,2% dos jogos do Atleta

A e em 23,1% dos jogos do Atleta B) e para aumentar o nível de ativação (aumento da frequência respiratória, em 7,7% dos jogos do Atleta A e em 15,4% dos jogos do Atleta B). Outra importante estratégia utilizada com frequência pelo atleta B (15,4%) foi o emprego de uma movimentação mais rápida, especialmente em situações nas quais percebeu que seu nível de ativação estava abaixo do desejado.



Obs: os valores percentuais apresentados entre parênteses correspondem aos dados referentes aos fatores psicológicos encontrados para os atletas A e B, respectivamente, nos 26 jogos disputados.

FIGURA 3 - Técnicas ou estratégias utilizadas pelos atletas para manter ou recuperar a concentração.

Discussão

As pesquisas revisadas no presente estudo evidenciaram que, no contexto esportivo, poucas investigações foram conduzidas com atletas de alto rendimento e excelência esportiva. Além disso, grande parte desses estudos procurou demonstrar a relação entre os níveis de concentração e desempenho esportivo, sendo pouco exploradas as questões relacionadas aos fatores ou condições que afetam a capacidade de concentração dos atletas e os efeitos desses fatores nas suas condutas. Vale, ainda, ressaltar, que não são conhecidos dados com atletas de vôlei de praia. Assim, a confrontação dos dados obtidos no presente estudo com outras pesquisas realizadas em situações similares deve ser feita com cautela.

Fatores perturbadores de concentração

Tal como sugerem os dados do presente estudo (FIGURA 1), os fatores situacionais, que acontecem a partir de situações comuns ao contexto competitivo (DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS & KORSKAS, 1999), pareceram ser os principais fatores perturbadores da concentração dos campeões olímpicos do vôlei de praia. Contudo, vale ressaltar que a maioria dos fatores situacionais não afeta diretamente a concentração dos atletas, mas depende do significado que estes atribuem a condições que, em muitos casos, são inerentes à competição (DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS & KORSKAS, 1999); ou seja, depende da avaliação da demanda ambiental e da quantidade de recursos que o atleta supõe dispor para lidar com ela (HARRIS, 1991; KAISSIDIS-RODAFINOS, ANSHEL & PORTER, 1997).

Dentre os fatores situacionais referidos pelos atletas, a competência pessoal (ex. erros, dificuldade de pontuar, falta de habilidade, ineficácia do ataque), a conduta dos adversários (provocações e/ou atitudes desafiadoras) e a atuação dos oponentes (nível técnico e seqüência de pontos conseguida pelos adversários) foram os que mais se destacaram como fatores perturbadores da sua concentração.

A preocupação a respeito da própria atuação (competência pessoal) também tem sido apontada por alguns estudos (HARRIS, 1991; HARRIS & HARRIS, 1987; NIDEFFER, 1991) como um potencial agente perturbador da concentração e da manutenção de altos níveis de performance atlética. Num estudo realizado por NOCE e SAMULSKI (2002) com atacantes de voleibol de alto nível, a perda de pontos em momentos decisivos (ex. bloqueios

consecutivos do ataque) ou o fato de o atleta não conseguir superar determinado bloqueador também foram apontados como fatores que podem afetar negativamente a sua atuação esportiva. Nessa mesma perspectiva, jogadores olímpicos de basquetebol também referiram que errar, repetir os mesmos erros, ou simplesmente não tentar, omitindo-se no jogo, são situações que podem afetar seu nível de rendimento (DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS & KORSKAS, 1999).

A conduta dos adversários (provocações e/ou atitudes desafiadoras), por sua vez, tem sido referida em diferentes estudos como uma importante arma psicológica para interromper a concentração, perturbar a prontidão mental para a competição e provocar estados emocionais e psicológicos extremamente vulneráveis e pouco adequados às tomadas de decisão e ao processamento da informação (CRUZ, 1996, 1997; HARRIS, 1991; HARRIS & HARRIS, 1987; NOCE & SAMULSKI, 2002). Por outro lado, a capacidade de atuação do adversário tem sido citada em algumas investigações como um fator perturbador da concentração, na medida em que a preocupação gerada pela impossibilidade de o atleta encontrar uma rápida solução para o problema (como a seqüência de pontos dos adversários e a dificuldade em pontuar, no caso do vôlei de praia) impede a utilização de estratégias adequadas para que ele obtenha o controle da situação (HARRIS, 1991; LANDERS & BOUTCHER, 1991). Isso talvez possa ser explicado pelo fato de que quando essa dificuldade se traduz numa persistente preocupação para a mente, ocorrem redução e focalização interna da atenção, levando o atleta a não perceber sinais e pistas relevantes para ação (HARRIS, 1991; HARRIS & HARRIS, 1987; JANELLE, 2002; LANDERS & BOUTCHER, 1991). Contrariamente, quando o desafio da situação é inferior à capacidade do atleta (tal como constatado nos jogos do vôlei de praia com adversários muito fracos ou tecnicamente inferiores), a diminuição excessiva nos níveis de ativação decorrente da pouca exigência da partida leva o atleta a prestar mais atenção ao ambiente, aceitando pistas que são irrelevantes para a ação.

Os fatores pessoais, que dependem exclusivamente do indivíduo (DE ROSE JUNIOR, DESCHAMPS & KORSKAS, 1999), embora referidos pelos campeões olímpicos do vôlei de praia em um menor número de jogos (FIGURA 1), também pareceram perturbar a concentração dos atletas. Esses fatores envolveram aspectos físicos (preocupação com lesões) e estados

psicológicos (irritação, ansiedade e pouca agressividade na concretização das jogadas). Alguns estudos (HARRIS, 1991; HARRIS & HARRIS, 1987; SCHMID & PEPER, 1991) indicam que quando os atletas se orientam no sentido interno, preocupando-se demasiadamente com o seu próprio bem-estar (percepção de incapacidade e impossibilidade de confronto) e sentimentos (ansiedade, preocupação e tensão), acabam se esforçando em demasia para compensar os pensamentos e sentimentos indesejáveis que surgem nessas circunstâncias, aumentando a sua confusão mental. Nessas situações a capacidade do atleta em prever e interpretar estímulos externos e informações relevantes à ação diminui, sua tolerância diante da frustração e da dor se reduz (tendendo à irritação e à queixa) e seus erros são maximizados e interpretados como mais desastrosos do que na realidade o são.

Conseqüências decorrentes da perda de concentração

As principais conseqüências da perda da concentração referidas pelos campeões olímpicos do vôlei de praia (FIGURA 2) estiveram associadas às suas ações (erros consecutivos, não costumeiros e/ou por displicência e falta de agressividade nas jogadas), ao seu estado emocional e/ou de ânimo (irritação, impaciência, falta de confiança nas próprias ações e nas ações do parceiro, baixa motivação, apatia e sobriedade) e ao seu foco atencional (pensamento voltado para a preocupação com as lesões/contusões, com os erros de execução dos fundamentos, em outras jogadas ou na dor decorrente de lesões, falta de consciência nas próprias ações e distração geral).

Estudos científicos (CRUZ & VIANA, 1996a; HARDY, MULLEN & JONES, 1996; NIDIFFER, 1991) têm sugerido que o aumento da preocupação do atleta com a própria atuação, pensamentos e sentimentos acarreta, muitas vezes, uma diminuição da percepção dos fatores que ocorrem ao seu redor, dificultando uma reação rápida aos estímulos relevantes. Isso pode acontecer porque os lapsos momentâneos de atenção que decorrem dessas situações reduzem ainda mais a capacidade de atenção do atleta, aumentando a sua vulnerabilidade e predisposição para a distração, gerando dúvidas a respeito de sua competência pessoal e induzindo o atleta a novos erros. Também tem sido evidenciado em alguns estudos (GOLDSTEIN, 1999; GONZÁLEZ, 1997; MARTENS, 1987; MUÑOZ, 2002) que estados emocionais (ex. ansiedade, aborrecimento, raiva, irritabilidade, impaciência, medo do fracasso, entre

outros), especialmente quando intensos e persistentes, consomem rapidamente a energia do atleta, causando perda da concentração e contribuindo para o surgimento de um estado de fadiga (cansaço físico ou emocional), que podem deteriorar o rendimento.

Técnicas e/ou estratégias de concentração

Dentre as técnicas e/ou estratégias psicológicas utilizadas pelos campeões olímpicos do vôlei de praia para o controle ou recuperação da sua concentração, as técnicas cognitivas foram as que mais se destacaram (FIGURA 3). Essas técnicas compreenderam o auto-informe (pensamento positivo para manutenção da autoconfiança, do controle dos erros, do equilíbrio, da tranquilidade e de uma atitude ofensiva durante as partidas; mudança do pensamento para esquecer os erros), a imaginação (visualização ou mentalização positiva dos movimentos durante as ações, vivência dos bons momentos e das melhores ações) e a focalização da atenção (pensamento voltado para a próxima ação ou ponto).

Alguns estudos (BECKER JUNIOR & SAMULSKI, 2002; BUNKER & WILLIAMS, 1991; HARRIS & HARRIS, 1987; WEINBERG & GOULD, 1996) têm indicado que as técnicas cognitivas são eficazes para a manutenção ou recuperação da concentração por permitirem que o atleta mude os pensamentos subjacentes às condutas ou aos estados emocionais que são contraproducentes no contexto esportivo. O auto-informe, seja por meio de instruções silenciosas ou vocalizações em voz baixa, tem se mostrado útil para o controle da concentração, na medida em que auxilia o atleta a manter a mente focalizada nos estímulos relevantes para a ação diante das ameaças de distração (internas ou externas) comumente presentes no contexto esportivo (BUNKER & WILLIAMS, 1991; HARRIS & HARRIS, 1987; WEINBERG & GOULD, 1996). Mais especificamente, fazendo uso de pensamentos positivos e da interrupção do pensamento, o auto-informe tem sido eficaz para a promoção/manutenção do estado de ânimo, da autoconfiança e da expectativa de êxito (BECKER JUNIOR & SAMULSKI, 2002; HARRIS & HARRIS, 1987; RAVIZZA, 1991; WEINBERG & GOULD, 1996), estados emocionais que freqüentemente acompanham as situações que interferem no rendimento atlético.

Por outro lado, a imaginação, seja por meio da visualização, da mentalização positiva dos movimentos antes de cada ação ou da imaginação de situações

passadas (vivência dos melhores momentos e ações), tem sido apontada em alguns estudos como uma importante técnica cognitiva (CRUZ & VIANA, 1996b; VEALEY, 1991; WEINBERG & GOULD, 1996) por permitir que o atleta se mantenha concentrado na tarefa a realizar ou nas estratégias de ação frente a adversários específicos. A focalização da atenção na tarefa imediata (ex. na própria técnica de execução), por sua vez, também tem sido indicada em algumas investigações (HARRIS, 1991; SCHMID & PEPPER, 1991) como uma estratégia que auxilia os atletas a manterem ou recuperarem sua atenção diante de estímulos que causam distração (internos e externos). NOCE e SAMULSKI (2002), por exemplo, constataram que atacantes de voleibol de alto rendimento utilizam-se da focalização da atenção (concentração nas próximas jogadas) para conseguir o autocontrole em diversas situações competitivas (ex. intimidações e provocações dos adversários,

pontos perdidos em momentos decisivos, desvantagem no placar, entre outros).

As técnicas somáticas, também utilizadas pelos campeões olímpicos do vôlei de praia para a manutenção ou recuperação da sua concentração, centraram-se na respiração (aumento ou diminuição da frequência respiratória) e na movimentação mais rápida (aumento dos níveis de ativação). Alguns estudos (NIDEFFER, 1991; SAMULSKI, 2002; WEINBERG & GOULD, 1996) têm sugerido que por meio da manipulação sistemática do estímulo fisiológico (ex. respirando pausada e profundamente) a atenção do atleta, que está sobre fatores emocionais de distração, é dirigida para padrões corporais e mentais de ações; por outro lado, o aumento no ritmo respiratório ou uma movimentação mais rápida parece ser útil quando o nível de ativação do atleta está muito baixo, dificultando sua concentração aos estímulos relevantes à situação.

Considerações finais

Para ter uma atuação eficaz na competição não basta o atleta saber que a concentração é necessária. É preciso que ele saiba como se concentrar, em que momento e com que intensidade, para atender às inúmeras exigências das situações esportivas. Nesse sentido, o reconhecimento dos fatores ou condições que afetam a capacidade de concentração dos atletas e dos efeitos que estes fatores exercem na sua conduta é de suma importância, pois o reconhecimento do atleta acerca do seu próprio padrão de comportamento poderá ajudá-lo a conseguir o autocontrole necessário para atuar no seu mais alto nível de rendimento esportivo.

No presente estudo, alguns fatores (internos e externos) referidos pelos campeões olímpicos do vôlei de praia estiveram relacionados tanto às causas quanto às conseqüências da perda da sua concentração. Isso sugere que as respostas do confronto entre os atletas e as situações competitivas são viciosas, ou seja, o modo como os atletas respondem às situações competitivas também

acabam constituindo-se em fatores perturbadores da sua concentração.

A utilização conjunta de técnicas cognitivas e somáticas pelos atletas do vôlei de praia pareceu ser uma possibilidade interessante de abordagem na intervenção de atletas de alto rendimento e procuraram atender as necessidades pessoais dos atletas, da equipe e situacionais. Contudo, o seu emprego requer cautela, pois as técnicas e estratégias psicológicas necessitam ser aprendidas e treinadas adequadamente antes de serem utilizadas em situações competitivas reais, considerando-se a que se propõem e para quais situações e indivíduos adaptam-se melhor.

Por fim, espera-se que os resultados obtidos no presente estudo sejam de grande valia aos profissionais envolvidos com a prática esportiva (treinadores, atletas, preparadores físicos, etc.), a fim de ampliar o seu conhecimento acerca dos fatores perturbadores da concentração dos atletas em diferentes situações esportivas.

ANEXO I - Ficha para o “feedback” de execução. (Adaptada de Ravizza, 1991, para o contexto do vôlei de praia).

O QUE OBSERVAR		JOGO 1	JOGO 2	JOGO 3	JOGO 4	JOGO 5									
Quais os agentes estressores vivenciados na partida?															
Como experimentou o estresse (pensamentos, ações, sensações)															
Qual o nível de ativação vivenciou, de acordo com a seguinte escala: 0 _____ 5 _____ 10 demasiado perfeito demasiado baixo alto	Até o local da partida														
	No aquecimento														
	Momentos antes de iniciar a partida														
	No decorrer da partida														
Quais técnicas utilizou para controlar o estresse?															
O QUE OBSERVAR	JOGO 1			JOGO 2			JOGO 3			JOGO 4			JOGO 5		
Qual seu nível de concentração durante o jogo?	ruim	bom	ótimo	ruim	bom	ótimo	ruim	bom	ótimo	ruim	bom	ótimo	ruim	bom	ótimo
Quais os fatores ou condições que afetaram a sua concentração?															
Que conseqüências percebeu como decorrente da perda da sua concentração?															
Como foi seu auto-informe ou mensagem interna?															
Que técnicas de treinamento mental foram mais eficazes antes ou durante a partida?															
O que percebeu na partida de hoje que possa lher servir de ajuda nos próximos jogos?															
Como classificaria sua situação 1 _____ 5 _____ 10 terrível boa estupenda															
Como se sentiu na partida de hoje (descreva brevemente)															

Abstract

Concentration disturbing factors: a study case with the Olympic Beach Volley Champions

The ability to control thought processes and to focus an appropriate stimulus during an athletic performance has been considered as an important psychological competence to achieve an efficient competition outcome. The present study was conducted with a male Beach Volley Olympic team and aimed to analyze internal and external factors that influence concentration state of high performance athletes. Data were collected during six phases of the world circuit that preceded Athens' Olympic Games. For this purpose, were used a specific performance feedback instrument (adapted from Ravizza, 1991) designed to assess the factors that disturb concentration. This instrument allowed diagnosing

perceived consequences and techniques or strategies used to recover and/or maintain athletic concentration. Information was written by the athletes in a period of 30 min after the end of each game. Data analysis was conducted using the content analysis technique. Situational factors (personal competence, conduct and/or opponent performance, climatic conditions) seemed to be the main concentration disturbing factors. The consequences of concentration loss referred by the athletes were changes in the emotional state and/or mood and attention focusing. Cognitive techniques (self-inform, imagery and attention focusing) were the most used among athletes.

UNITERMS: Concentration; Beach volleyball; High performance.

Referências

- ABERNETHY, B. Attention. In: SINGER, R.; HAUSENBLAS, A.H.; JANELLE, C.M. (Eds.). **Handbook of sport psychology**. 2nd ed. New York: Wiley, 2001. p.53-85.
- BECKER JUNIOR, B.; SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte**. Erechin: Fevale, 2002.
- BUNKER, L.; WILLIAMS, J.M. Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza. In: WILLIAMS, J.M. **Psicología aplicada al deporte**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991. p.343-71.
- CRUZ, J.F. **Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva**. Braga: Lusografe, 1996.
- _____. Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo. In: CRUZ, J.F.; GOMES, A.R. (Eds.). **Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física**. Braga: Universidade do Minho, 1997. p.111-40.
- CRUZ, J.F.; VIANA, M.F. Auto-confiança e rendimento na competição esportiva. In: CRUZ, J.F. (Ed.). **Manual de psicologia do desporto**. Braga: Lusografe, 1996a. p.287-304.
- _____. Treino de imaginação e visualização mental. In: CRUZ, J.F. (Ed.). **Manual de psicologia do desporto**. Braga: Lusografe, 1996b. p.627-48.
- DE ROSE JUNIOR, D.; DESCHAMPS, S.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.13, n.2, p.217-29, 1999.
- GHIGLIONE, R.; MATALON, B. **O inquérito: teoria e prática**. Oeiras: Celta, 1993.
- GOLDSTEIN, A. Aggression reduction strategies: effective and ineffective. **School Psychology Quarterly**, New York, v.14, n.1, p.40-58, 1999.
- GONZÁLEZ, J.L. **Psicología del deporte**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1997.
- GOULD, D.; EKLUND, R.C.; JACKSON, S.A. 1988 US Olympic wrestling excellence, I: mental preparation precompetitive cognition and affect. **The Sport Psychologist**, Champaign, v.6, p.358-82, 1992.
- GREENLEES, I.; THELWELL, R.; HOLDER, T. Examining the efficacy of the concentration grid exercise as a concentration enhancement exercise. **Psychology of Sport and Exercise**, Amsterdam, v.7, p.29-39, 2006.
- HARDY, L.; MULLEN, R.; JONES, G. Knowledge and conscious control of motor actions under stress. **British Journal of Psychology**, London, v. 87, p.621-36, 1996.
- HARRIS, D.V.; HARRIS, B.L. **Psicología del deporte: integración mente-cuerpo**. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1987.
- HARRIS, D.V. Técnicas de relajación y energización para la regulación del arousal. In: WILLIAMS, J.M. **Psicología aplicada al deporte**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991. p.277-306.
- JANELLE, C.M. Anxiety, arousal and visual attention: a mechanistic account of performance variability. **Journal of Sports Sciences**, London, v.20, p.237-51, 2002.
- KAISSIDIS-RODAFINOS, A.; ANSHEL, M.H.; PORTER, A. Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. **Journal of Sports Sciences**, London, v.15, p.427-36, 1997.
- LANDERS, D.M.; BOUTCHER, S.H. Relación entre el arousal y la ejecución. In: WILLIAMS, J.M. **Psicología aplicada al deporte**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991. p.249-75.
- LANDERS, D.M.; HAN, M.; SALAZAR, W.; PETRUZZELLO, S.J.; KUBITZ, K.A.; GANNON, T.L. Effects of learning on electroencephalographic and electrocardiographic patterns in novice archers. **International Journal of Sport Psychology**, Rome, v.25, p.313-30, 1994.

- MAHONEY, M.J.; GABRIEL, T.J.; PERKINS, T.S. Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, Champaign, v.1, p.181-99, 1987.
- MARTENS, R. *Coaches guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics, 1987.
- McCAFFREY, N.; ORLICK, T. Mental factors related to excellence among top professional golfers. *International Journal of Sport Psychology*, Rome, v.20, p.256-78, 1988.
- MUÑOZ, A. Conducta agressiva y deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, La Rioja, v.2, n.1, p.39-56, 2002.
- NIDIFFER, R.M. Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. In: WILLIAMS, J.M. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991. p.373-91.
- NOCE, F.; SAMULSKI, D.M. Análise do estresse psíquico em atacantes no voleibol de alto nível. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v.16, n.2, p.113-29, 2002.
- RAVIZZA, K. Incremento de la toma de conciencia para el rendimiento en el deporte. In: WILLIAMS, J.M. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991. p.321-44.
- SAMULSKI, D.M. *Psicología do esporte: um manual para educação física, psicologia e fisioterapia*. São Paulo: Manole, 2002.
- SCHMID, A.; PEPER, E. Técnicas para el entrenamiento de la concentración. In: WILLIAMS, J.M. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991. p.393-411.
- _____. Training strategies for concentration. In: WILLIAMS, J.M. (Ed.). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. 3rd ed. Mountain View: Mayfield, 1998. p.316-28.
- VEALEY, R.S. Entrenamiento en imaginación para el perfeccionamiento de la ejecución. In: WILLIAMS, J.M. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991. p.307-38.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, D. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Editorial Ariel, 1996.

ENDEREÇO

Joice Mara Facco Stefanello
R. Alferes Ângelo Sampaio, 2125 - apto. 703
80730-460 - Curitiba - PR - BRASIL
e-mail: joice@ufpr.br

Recebido para publicação: 19/12/2006

1a. Revisão: 13/06/2007

2a. Revisão: 11/07/2007

3a. Revisão: 26/09/2007

Aceito: 16/10/2007