5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo, serão apresentados os resultados e discussão referentes aos dados obtidos, de cada equipe, com relação a:

5.1) Descrição dos tipos psicológicos;

5.2) O diagnóstico dos estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, confusão, fadiga) e comparação dos estados de humor de cada equipe nos diferentes momentos avaliados e entre as equipes A e B;

5.3) Relação dos estados de humor dos atletas, tanto da equipe treinada quanto da não treinada, com variáveis de desempenho técnico ou indicadores de jogo.

5.1 Descrição dos tipos psicológicos

Foram encontrados tipos psicológicos diversos nas equipes pesquisadas, portanto, já era esperado que em função das características psicológicas diferentes das equipes seriam obtidas respostas diferentes no mesmo contexto. Houve uma predominância de uma função principal na equipe A, a função pensamento, e em relação ao foco de atenção, um equilíbrio entre os extrovertidos e introvertidos em ambas as equipes. As tabelas 1 e 2 mostram os tipos psicológicos identificados em cada equipe.

TABELA 1 - Tipos psicológicos na equipe A

Tipos psicológicos	**Número de atletas**
Pensamento extrovertido com sensação	2
Pensamento introvertido com sensação	2
Pensamento introvertido com intuição	1
Sensação introvertida com sentimento	1
Sensação extrovertida com sentimento	1
Sentimento extrovertido com sensação	1
Intuição extrovertida com sentimento	1

TABELA 2 - Tipos psicológicos na equipe B

Tipos psicológicos	**Número de atletas**
Sensação extrovertida com sentimento	1
Sensação introvertida com pensamento	1
Sensação introvertida com sentimento	1
Intuição introvertida com sentimento	1
Intuição extrovertida com sentimento	1
Intuição extrovertida com pensamento	1
Pensamento extrovertido com sensação	1
Pensamento introvertido com sensação	1

A função dominante ou principal de um determinado tipo psicológico é a que vai exprimir a personalidade de forma mais consciente, os objetivos, os desejos e o desempenho do indivíduo.

As atitudes de extroversão e introversão são formas psicológicas de adaptação e são distintas e contrastantes. No entanto, o extrovertido possui momentos de introversão, assim como, o introvertido também possui momentos de extroversão. Ambos, numa situação ou relacionamento tendem a ter opiniões diferentes a respeito. O extrovertido tem um contato fácil com as coisas e situações externas, não ocorrendo o mesmo com o introvertido, por ser mais reservado, o contato é mais difícil. O extrovertido lida com o mundo exterior a partir da sua função principal, enquanto que o introvertido, o faz, a partir de sua função auxiliar, já que a principal ele utiliza para si mesmo.

Existiram diferenças evidentes entre as duas equipes, em termos de predominância da função principal. Na equipe A, o tipo pensamento distingue-se como função principal, portanto, há uma preferência em tomar decisão e essa é baseada em princípios racionais. Na equipe B, os tipos intuição e sensação, predominam. Isso significa que há uma preferência em recebimento de informações e não em tomada de decisão, além disso, estas duas funções são irracionais, baseando suas ações na intensidade da percepção e da experiência, e não em juízos racionais. Nessa amostra pesquisada, o perfil psicológico da equipe A favoreceu para um melhor desempenho desta em relação ao perfil psicológico da equipe B.

VERSARI [18](citado por BARRETO, 1995), em um estudo, encontrou o mesmo resultado em relação a: a capacidade de tomada de decisão, ser conservador, preferir fazer o que já testou a arriscar algo novo (sensação), ser introvertido e reservado como algumas das características psicológicas dos

[18] Fonte não citada pelo autor.

jogadores da liga profissional americana de basquetebol (NBA). No entanto, diferente desse estudo, que detectou também, atletas extrovertidos em ambas as equipes.

SCHURR, RUBLE, NISBET e WALLACE [19](citados por COX, 1994), em um estudo com jogadores de futebol, usando também o MBTI, obtiveram resultados semelhantes a esse estudo, como: os jogadores de linha tendem a ser mais organizados (pensamento) e práticos (sensação), enquanto os jogadores de defesa e ataque são mais flexíveis (intuição) e adaptáveis (sentimento). E ainda, os jogadores de ataque tendem a ser mais extrovertidos e os de defesa mais introvertidos.

Esses resultados aplicados ao basquetebol, apesar de não haver literatura suficiente que os expliquem de maneira mais aprofundada, podem ser entendidos como comuns para um esporte com as características desta modalidade.

DESCHAMPS e CAPITANIO (2005), detectaram tipos psicológicos semelhantes em 2 triatletas utilizando o QUATI, mesmo sendo na modalidade individual do thriatlon que apresenta características bem diferentes do basquetebol. Os tipos encontrados foram: intuição extrovertida com sentimento e sensação extrovertida com sentimento. Ambos apresentando como funções principais as irracionais (intuição e sensação) e a mesma atitude consciente (extroversão).

FERREIRA e DE ROSE JÚNIOR (2003), DE ROSE JÚNIOR e TRICOLI (2005) e DE ROSE JÚNIOR (2006) indicam que esse esporte tem uma dinâmica que se baseia em constantes variações de atitudes (técnicas e comportamentais) e que se compõe de funções diferenciadas, exigindo dos atletas capacidade física adequada, grande habilidade técnica e elevado nível

[19] Fonte não citada pelo autor.

de capacidade cognitiva para poder entender as nuanças do jogo. De acordo com GLICK e MARCOTTE (1989), um jogador de basquetebol deve ser capaz de compreender e executar jogadas complexas e todas as suas variações, além de antecipar a resposta de outros nove jogadores em quadra.

Desta forma, a presença de diferentes tipos psicológicos na composição de uma equipe de basquetebol pode ser positiva, sem, no entanto, estar necessariamente relacionada ao melhor ou pior desempenho ou à vitória ou derrota, já que esses fatores não dependem exclusivamente dos componentes psicológicos ou dos tipos de personalidade dos integrantes dessas equipes.

Existiu, também, muita dificuldade em encontrar uma literatura específica relacionada aos aspectos psicológicos estudados e na modalidade escolhida, em função de haver poucos estudos realizados buscando investigá-los.

5.2) Diagnóstico dos estados de humor e comparação dos estados de humor das equipes nos diferentes momentos e entre as equipes avaliadas

Foi realizado o diagnóstico dos estados de humor dos atletas de ambas as equipes, e posteriormente, foi feita a média destes, obtendo-se deste modo, os valores apresentados nas Tabelas 3 e 4, nos quatro diferentes momentos.

TABELA 3 - Média dos estados de humor da equipe A em quatro momentos diferentes

Estados de humor	Momento 1 (M1)	Momento 2 (M2)	Momento 3 (M3)	Momento 4 (M4)
Tensão	56	53,2	49,7	46
Depressão	63,2	54,3	45,8	46,6
Raiva	64,3	57,2	50,2	48
Fadiga	55,9	56,3	43,7	46,6
Confusão	55,6	59,6	44,7	44,2
Vigor	54,1	51,1	64,0	63,3

TABELA 4 - Média dos estados de humor da equipe B em quatro momentos diferentes

Estados de humor	Momento 1 (M1)	Momento 2 (M2)	Momento 3 (M3)	Momento 4 (M4)
Tensão	51,6	46,4	48,6	46,4
Depressão	61,8	56,9	51,4	51,4
Raiva	63,6	57,5	51,5	60,8
Fadiga	59,5	61,6	45	50,8
Confusão	61,1	56,5	50	51
Vigor	55,9	55	61,8	58,4

A partir dos resultados demonstrados nas tabelas 3 e 4 foram feitas duas análises: intra-grupos e entre grupos.

Para a análise inferencial intra-grupo foi realizado o teste não-paramétrico de Friedman com a finalidade de verificar as diferenças entre os quatro momentos para cada um dos estados de humor em cada uma das equipes. Comparações par-a-par foram conduzidas usando o teste de

Wilcoxon e controlando o erro tipo 1 através do procedimento seqüencial Holm de Bonferroni.

Para a análise entre os grupos e verificar se havia diferenças entre os mesmos para cada um dos estados de humor durante os quatro momentos (M1, antes do treinamento psicológico e M2, M3 e M4, depois do treinamento), foram realizados os Testes não paramétricos U de Mann-Whitney. Os testes detectaram diferenças significantes apenas para o estado de humor raiva no momento 4 ($z= -2,201$, $p= 0,028$), que corresponde ao terceiro jogo do campeonato, mostrando que o grupo experimental obteve êxito no controle do estado de raiva durante o campeonato.

As figuras 1, 2, 3, 4, 5 e 6 mostram a variação de cada um dos estados de humor a cada momento avaliado para cada uma das equipes. O M1 corresponde a um mês antes do campeonato, o M2 a uma semana antes do campeonato, e M3 e M4, ao 1º. e 3º. jogos do campeonato, respectivamente. A média dos pontos está relacionada à média de cada estado de humor das equipes A (grupo experimental) e B (grupo controle).

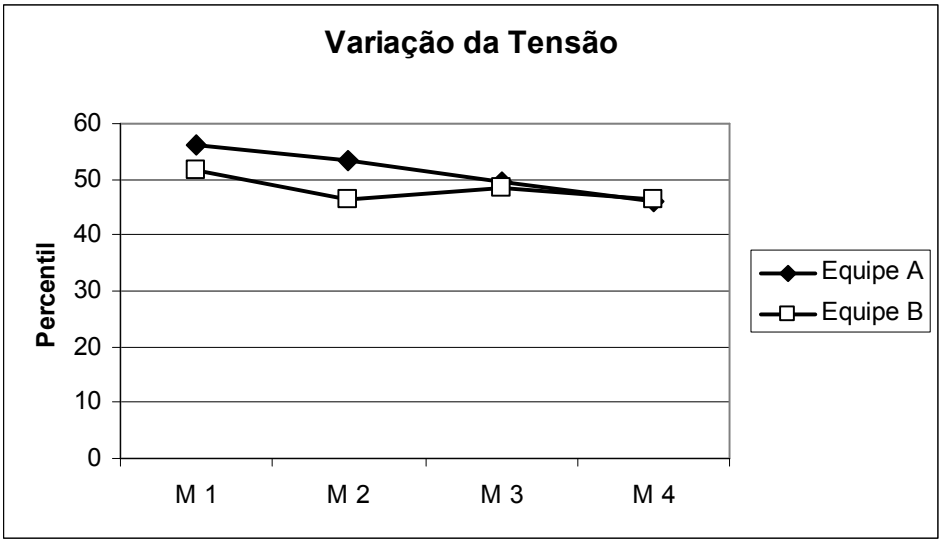

FIGURA 1 - Variação do fator "Tensão" entre as equipes em diferentes momentos da avaliação

Na análise descritiva, o estado de humor "tensão" se mostrou pouco diferenciado nas duas equipes, desde o M1, mas sem diferenças significantes. No geral, a equipe A apresentou a tensão em níveis um pouco maiores do que a equipe B, igualando-se em M4. Importante destacar que existe uma linha descendente da tensão na equipe A, após o M2, quando o treinamento psicológico já estava sendo aplicado, porém, não apresentando diferenças em relação à equipe B.

Na análise do estado "tensão", o teste de Friedman detectou diferenças significantes para o grupo experimental – equipe A - (p= 0,033) porém, não foi possível localizar as diferenças utilizando o procedimento seqüencial Holm de Bonferroni. Nota-se uma tendência de mudança no estado de tensão de M1 para M3 (56,0 – 49,7; p=0, 036) e de M1 para M4 (56,0 – 46,0; p=0,011). O grupo controle – equipe B - não apresentou diferenças significantes do estado de tensão nos diferentes momentos.

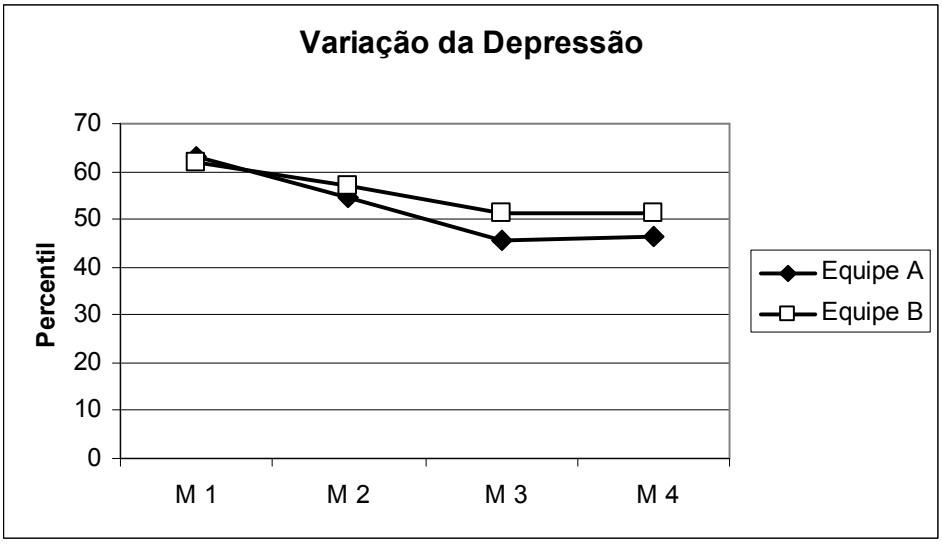

FIGURA 2 - Variação do fator "Depressão" entre as equipes em diferentes momentos da avaliação

Na análise descritiva, foi possível observar que as duas equipes apresentaram em M1, praticamente, o mesmo nível de depressão (63,2 – 61,8). No entanto, a equipe A conseguiu diminuir esse nível até o início do campeonato e mantê-lo durante o mesmo. Essa diminuição coincidiu com o início do treinamento psicológico, mas não apresentou diferenças significantes em relação a equipe B.

Na equipe A, o teste de Friedman detectou diferenças significantes (p=0,0001) porém, não foi possível localizar as diferenças utilizando o procedimento seqüencial Holm de Bonferroni. Houve uma tendência de mudança no estado de depressão de M1 para os demais momentos, entre M1 e M2 (63,2 – 54,3; p = 0,043); M1 e M3 (63,2 – 45,8; p = 0,011) e M1 e M4 (63,2 – 46,6; p=0,011).

O teste de Friedman detectou diferenças significantes para a equipe B (p=0,043) porém, não foi possível localizar as diferenças utilizando o

procedimento seqüencial Holm de Bonferroni. Verificou-se uma tendência de mudança no estado de depressão M1 para M3 (61,8 – 51,4; p=0,034) e de M1 para M4 (61,8 – 51,4; p=0,041).

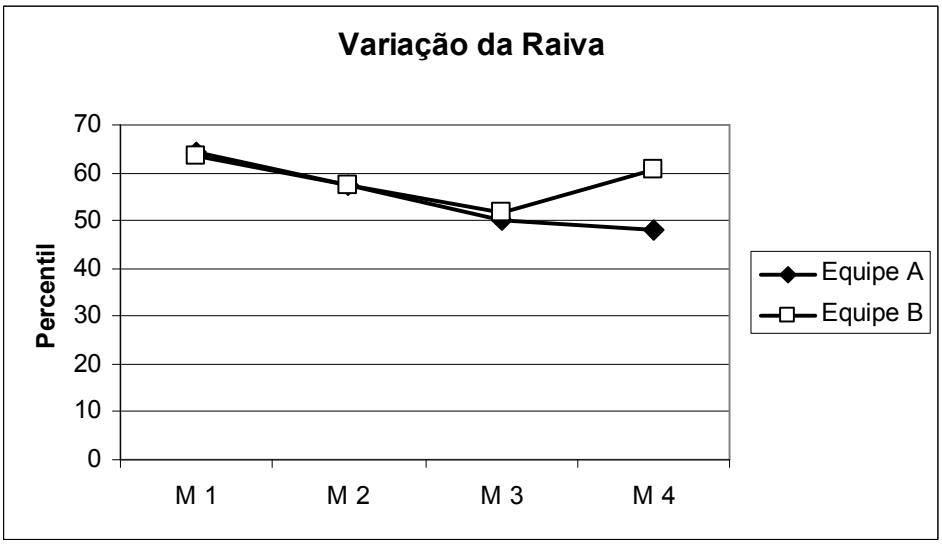

FIGURA 3 - Variação do fator "Raiva" entre as equipes em diferentes momentos da avaliação

Na análise descritiva, o estado de humor "raiva" apresentou-se bastante semelhante nas duas equipes, até M3, quando ficou clara uma tendência de mudança dos níveis. A partir desse momento, equipe A manteve essa tendência, enquanto a equipe B, teve um aumento considerável dos níveis de raiva (A = 48,0; B = 60,8). O grupo controle não apresentou diferenças significantes do estado de raiva nos diferentes momentos, apesar da diminuição progressiva desses níveis entre M1 e M2 e M2 e M3. Houve também um aumento entre M3 e M4 (51,5 – 60,8).

Para o fator "raiva", o teste de Friedman detectou diferenças significantes para a equipe A (p= ,004) porém, não foi possível localizar as

diferenças utilizando o procedimento seqüencial Holm de Bonferroni. Houve uma tendência de mudança no estado de raiva de M1 para M3 (64,3 – 50,2; p=0,011) e de M1 para M4 (64,3 – 48,0; p=0,017).

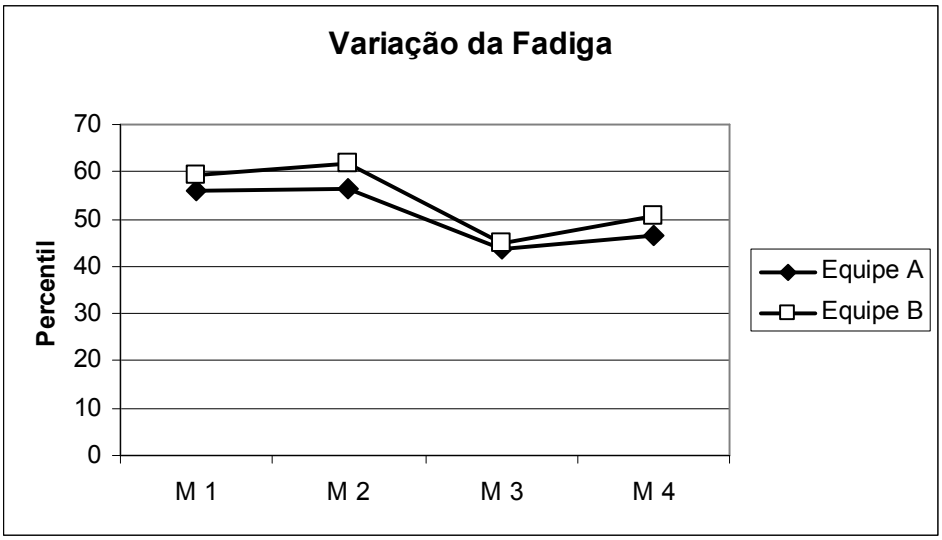

FIGURA 4 - Variação do fator "Fadiga" entre as equipes em diferentes momentos da avaliação

Na análise descritiva, no que diz respeito ao estado de humor "fadiga", não houve diferença entre as duas equipes, com a equipe A apresentando desde o início níveis menores, chegando a igualdade no momento 3, e leve aumento em M4. Este aumento pode ser explicado pelo fato de ser o momento do jogo final do campeonato (entre as duas equipes) e os atletas virem de um longo período de treinamento sem o repouso considerado adequado. Lembrando que essas duas equipes praticamente não tiveram tempo de recuperação entre o final do campeonato anterior e o campeonato objeto deste estudo.

Foram detectadas diferenças significantes para a equipe A, através do teste de Friedman (p=0,010), porém, não foi possível localizar as diferenças

utilizando o procedimento seqüencial Holm de Bonferroni. Nota-se uma tendência de diminuição nos níveis de fadiga de M1 para M3 (55,9 – 43,7; p=0,037) e de M2 para M3 (56,3 – 43,7; p=0,035). E o aumento já comentado de M3 para M4.

Para a equipe B, o teste de Friedman detectou diferenças significantes (p= 0,002) porém, não foi possível localizar as diferenças utilizando o procedimento seqüencial Holm de Bonferroni. Observa-se uma tendência de diminuição nos níveis de fadiga de M1 para M3 (59,5 – 45,0; p=0,018), de M1 para M4 (59,5 – 50,8; p=0,018), de M2 para M3 (61,6 – 45,0; p=0,027) e de M2 para M4 (p=0,042).

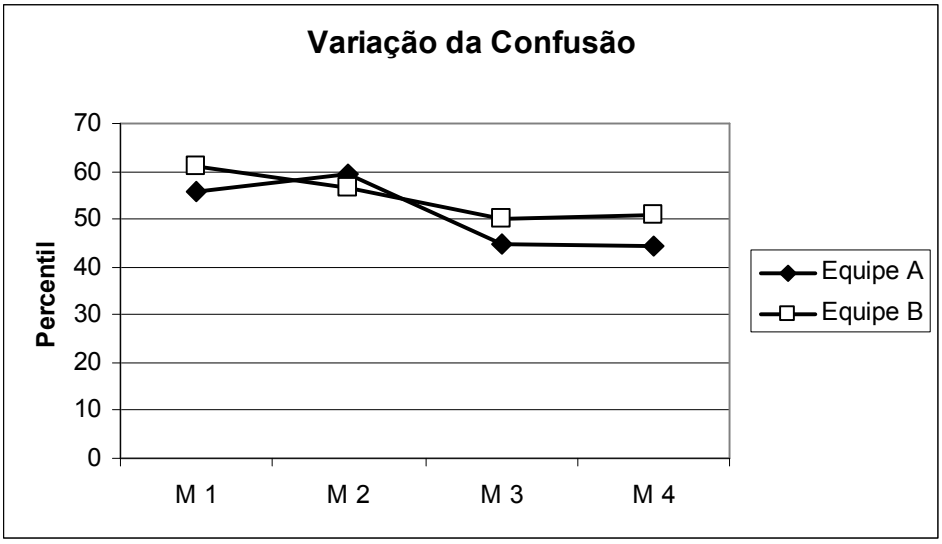

FIGURA 5 - Variação do fator "Confusão" entre as equipes em diferentes momentos da avaliação

Na análise descritiva, em relação ao estado de humor "confusão", as equipes não apresentaram diferenças, tendo a equipe A, inicialmente níveis menores, com um leve aumento no M2, e melhorando em M3 e M4. A equipe

B, inicia com níveis um pouco maiores, diminuiu no M2, e em M3 e M4 manteve-se estável, porém, em níveis maiores que a A.

Para a equipe A, o teste de Friedman detectou diferenças significantes (p=0,014) porém, não foi possível localizar as diferenças utilizando o procedimento seqüencial Holm de Bonferroni. Após um ligeiro aumento do nível de confusão entre M1 e M2, houve uma tendência de queda nos níveis de confusão de M2 para M3 (59,6 – 44,7; p=0,024) e de M2 para M4 (59,6 – 44,2; p=0,015). O grupo controle não apresentou diferenças significantes do estado de confusão nos diferentes momentos apesar da tendência de diminuição dos níveis relacionados a esse estado.

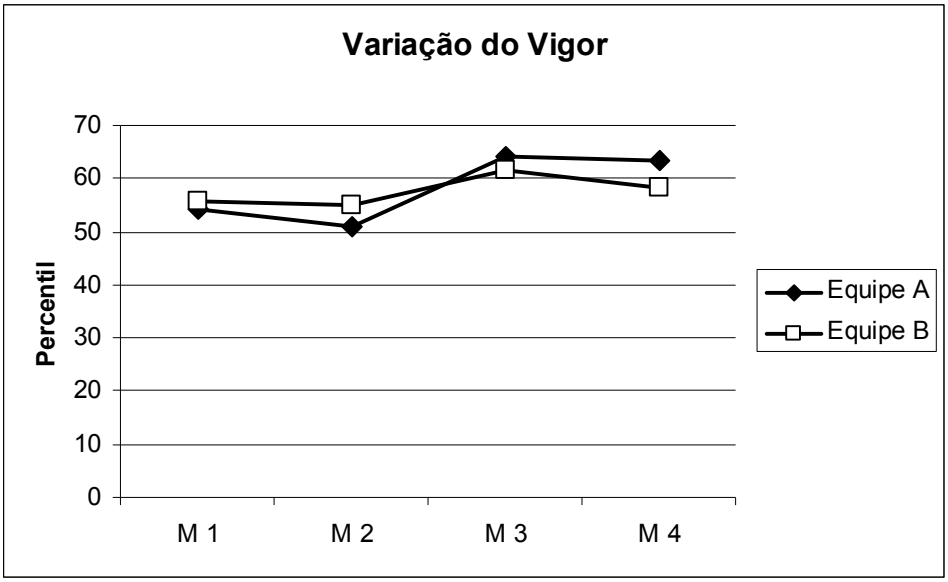

FIGURA 6 - Variação do fator "Vigor" entre as equipes em diferentes momentos da avaliação

Na análise descritiva, o estado de humor "vigor" manteve-se praticamente igual entre as equipes em M1 (54,1 – 55,9), sem diferenças. A diferença manteve-se pequena até M2 (51,1 – 55,0), quando ambas

aumentaram os níveis de vigor. No entanto, na equipe A, a partir de M3 apresentou níveis mais elevados que a equipe B, que ainda teve uma leve queda.

O teste de Friedman detectou, para o estado "vigor" na equipe A, diferenças significantes (p=0,0001). As diferenças foram detectadas, principalmente, entre M2 e M3 (51,1 – 64,0; p= ,008), mostrando que há uma mudança do estado de vigor, coincidindo com a fase do treinamento psicológico, e se mantendo bem alto durante o campeonato. O grupo controle não apresentou diferenças significantes do estado de vigor nos diferentes momentos, inclusive com uma ligeira queda em M4, coincidindo com a fase final do campeonato.

De maneira geral, foram detectadas diferenças significantes apenas para o estado de humor raiva em M4 (A = 48,0; B = 60,8; p= 0,028), que corresponde ao terceiro jogo do campeonato, mostrando que o grupo experimental obteve êxito no controle do estado de raiva durante o mesmo.

Em relação aos estados de humor, o presente estudo mostrou que na média, os estados de humor negativos (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão) da equipe A, apresentaram-se abaixo do percentil 50, somente nos momentos 3 e 4. Nos momentos 1 e 2 todos esses estados de humor negativos estavam acima do percentil 50. O estado de humor vigor esteve acima do percentil 50 em todos os momentos. Porém, nos momentos 3 e 4 esses níveis apresentaram-se melhores do que nos momentos 1 e 2.

Em relação a equipe B, a média dos estados de humor negativos apresentaram-se acima do percentil 50 em todos os momentos, com exceção da tensão que esteve abaixo nos momentos 2, 3 e 4. No estado de humor vigor, essa equipe apresentou resultados semelhantes aos obtidos pela equipe A.

Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de BRANDÃO (1996) que demonstrou que os atletas de voleibol, em média, apresentaram valores para os fatores considerados negativos (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental) abaixo do percentil 50 e um valor médio para a variável vigor, que representa um afeto positivo relacionado à alta energia e disposição, acima do percentil 50.

Houve semelhança também num outro estudo realizado por PELUSO (2003) no qual foram encontradas alterações de humor entre os atletas de natação, como por exemplo: aumento da fadiga. No entanto, os resultados divergiram com relação a: diminuição de afeto positivo (vigor) e nenhuma alteração de afeto negativo (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão).

5.3 Relação dos estados de humor com variáveis de desempenho técnico ou indicadores de jogo.

Com o intuito de demonstrar os resultados técnicos das equipes participantes do estudo foi feita uma identificação da variação dos índices de eficiência em dois momentos diferentes.

O primeiro momento, denominado “antes” antecedeu a preparação psicológica e foi representado pelos resultados obtidos no Torneio Novo Milênio, disputados por ambas as equipes antes dos Jogos Regionais. O segundo momento, período representado pelos resultados dos índices de eficiência das equipes nos Jogos Regionais, é o denominado “depois”. Neste momento, o treinamento psicológico passou a ser ministrado ao grupo experimental (equipe A). Os resultados demonstrados na figura 7 referem-se à média do EFI de cada equipe em cada um dos momentos analisados.

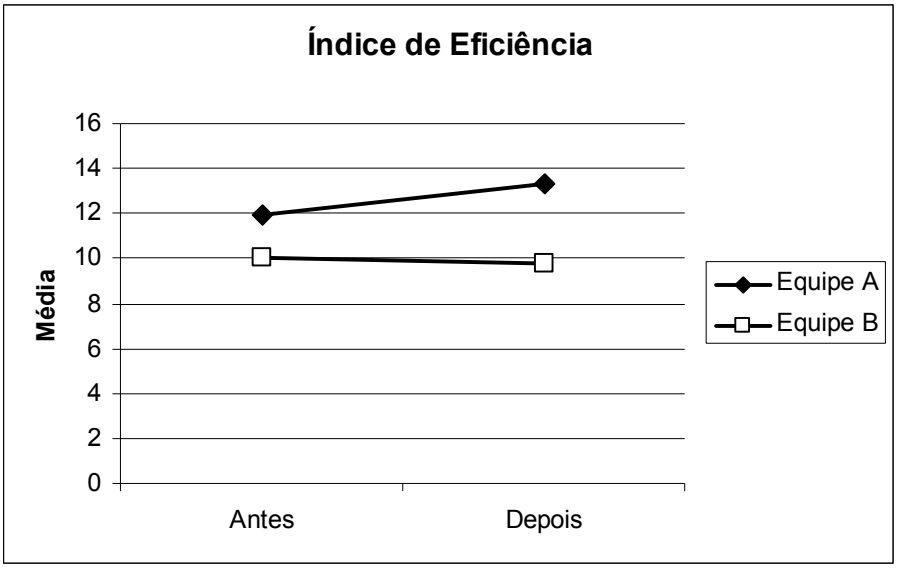

FIGURA 7 – Variação do índice de eficiência das equipes avaliadas em dois momentos diferentes

Na análise descritiva, no primeiro momento, a equipe A apresentou um resultado de eficiência técnica superior ao da equipe B (11,9; 10,03 respectivamente). Ao final do segundo momento, coincidindo com a aplicação do programa de treinamento psicológico, o índice de eficiência técnica da equipe A melhorou (13,3). Já a equipe B (9,78), praticamente, manteve seu índice de eficiência técnica entre os dois momentos.

Na análise inferencial, a Anova "two-way" não detectou diferenças para nenhum dos fatores, indicando igualdade entre os grupos.

- Correlações entre os estados de humor e o índice de eficiência

Foram realizados testes de correlação de cada estado de humor com o índice de eficiência técnica em três momentos diferentes (pré-competitivo e no primeiro jogo e terceiro jogos do campeonato) utilizando o Coeficiente de Correlação de postos de Spearman. Para controlar o erro tipo 1 foi utilizada a

abordagem de Bonferroni em que o p valor deve ser dividido pelo número de comparações (0,05/6), portanto, devendo ser menor que .008 para ser considerada significante. As tabelas 5 e 6 mostram as correlações de cada estado de humor, nos três momentos analisados para cada uma das equipes.

TABELA 5 - Correlação entre Estados de Humor e Indice de Eficiência Técnica da equipe A nos três momentos avaliados

Estados de humor	**Momento 1**	**Momento 2**	**Momento 3**
Tensão	-0,109	-0,297	0,018
Depressão	-0,470	-0,413	-0,311
Raiva	-0,133	-0,112	-0,320
Fadiga	0,139	-0,548	-0,197
Confusão	-0,349	-0,298	-0,320
Vigor	-0,114	-0,040	0,237

TABELA 6 - Correlação entre Estados de Humor e Indice de Eficiência Técnica da equipe B nos três momentos avaliados

Estados de humor	Momento 1	Momento 2	Momento 3
Tensão	-0,401	-0,497	-0,716
Depressão	-0,279	-0,519	-0,515
Raiva	-0,109	-0,317	-0,585
Fadiga	-0,512	-0,640	0,127
Confusão	-0,723	-0,373	-0,898
Vigor	0,157	0,192	0,624

Os resultados da análise mostraram que não houve correlação significante entre os estados de humor e o índice de eficiência para o grupo experimental em nenhum dos três momentos.

No entanto, para o grupo controle, foi encontrada correlação significante (p=0,006) entre o estado de humor confusão e o índice de eficiência no terceiro jogo, mostrando uma correlação de aproximadamente -0,90.

Esse resultado não encontra similaridade com a literatura, já que poucos são os estudos nessa área. RAGLIN, EKSTEN & GARL (1995) estudando atletas de basquetebol universitário norte-americano concluíram que após seis semanas ininterruptas de treinamento intensivo houve uma exacerbação dos estados de humor considerados negativos como a tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental. Somente após a diminuição de freqüência e intensidade dos treinos esses estados voltaram a níveis considerados normais. No entanto, o estudo não aponta para possíveis influências no desempenho técnico dos atletas.

BECKER JÚNIOR e SAMULSKI (1998) afirmam que há diferenças de rendimento entre atletas submetidos ao treinamento psicológico, quando comparados períodos de treinamento e competição. Essas diferenças são apontadas por técnicos e membros de comissões técnicas. São encontradas nesta comparação as seguintes situações:

- Atletas que apresentam o mesmo nível de rendimento no treino e na competição;
- Aqueles atletas que apresentam menor rendimento no treino do que nas competições, em geral, são atletas mais experientes que não se esforçam muito no treino;
- Os atletas que têm uma variação grande em seu desempenho, tanto em treino como em competição, são imprevisíveis. Em um dado momento têm rendimentos muito bons e, em outros, muito ruins;
- E os atletas que têm rendimento melhor nos treinos do que nas competições, inclusive de recordes batidos em treinos.

Apesar de não ser objeto deste estudo e não constar dos objetivos, durante o treinamento psicológico, houve uma dinâmica de reconhecimento de situações consideradas estressantes. A partir dessa análise pode-se constatar que as principais situações citadas pelos atletas como causadoras de stress estavam relacionadas com: fadiga, arbitragem, técnico, atraso de salário, errar lances-livres, substituição por deficiência técnica e contusões. Essas situações também foram detectadas em estudos específicos realizados com atletas de basquetebol de alto rendimento (DE ROSE JÚNIOR, 1999; DE ROSE JÚNIOR, 2002; DE ROSE JÚNIOR & VASCONCELLOS, 1993; DE ROSE JÚNIOR, DESCHAMPS & KORSAKAS, 1999; DE ROSE JÚNIOR, SATO, SELINGARDI, BETTENCOURT, BARROS & FERREIRA, 2004; JAMES & COLLINS, 1997; MADDEN, SUMMERS & BROWN, 1990).

A partir dessas constatações pode-se inferir que as situações causadoras de stress tenham alguma influência nos estados de humor, principalmente naqueles negativos já que tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão podem ser originadas pelo excesso de treinamento, pressões constantes advindas do processo competitivo, cobranças exageradas e necessidade de se manter o desempenho sempre em alto nível, situações também apontadas nos estudos citados.

Mesmo havendo o treinamento psicológico e ele sendo importante, há de se considerar que outras variáveis interferem no desempenho, como os problemas detectados no momento da intervenção que já foram citados anteriormente, e outras como a mídia, a torcida, as interações sociais entre os atletas, dos atletas com a comissão técnica e com os dirigentes.

No treinamento psicológico utilizado, foram trabalhadas as seguintes habilidades mentais: (relaxamento progressivo e por sugestão; reconhecimento de stress; pensamentos negativos e positivos).

Apesar da curta duração do trabalho realizado pode-se considerar que o treinamento psicológico teve sua contribuição na melhora dos níveis de estados de humor dos atletas. Após a segunda aplicação do BRAMS, foi mostrado aos atletas o diagnóstico de seus estados de humor no momento da primeira aplicação. O fato de tomarem consciência de como estavam naquele momento e o quão distantes se encontravam do estado ideal, também, pode ter ajudado, a terem um controle maior durante a competição.

Algumas evidências sobre a efetividade do treinamento psicológico são apresentadas por WILLIAMS e KRANE [20](2001, citados por WEINBERG & GOULD, 2007). Segundo esses autores, os atletas de maior sucesso também

[20] Fonte não citada pelo autor.

atingiram o pico de performance por usar as habilidades mentais e estratégias decorrentes do treinamento psicológico.

Técnicos e atletas consideraram o treinamento de relaxamento, concentração, mentalização, coesão de equipe, treinamento de concentração e atenção e estratégias de diálogo interior como tópicos muito importantes (GOULD et all, 1991, citados por WEINBERG & GOULD, 2007).

Um dos problemas observados foi uma dificuldade de assimilação das técnicas propostas, e a transferência destas, para a sua realidade de treinamento e competição, por isso, o tempo de treinamento acaba tornando-se um diferencial para um melhor aprendizado e aprimoramento das capacidades psicológicas.

Um aspecto importante, a ser considerado, quando é estabelecido um treinamento psicológico, é o suporte psicológico oferecido à comissão técnica, e ser constituído também, um tipo de cooperação interdisciplinar, no qual há uma troca de informações e interações entre os profissionais envolvidos. Neste trabalho, não foi possível incluí-lo, nem mesmo fazer qualquer orientação á comissão técnica. Questões como liderança, comunicação e motivação são essenciais para serem desenvolvidas com ela, e inclusive, o psicólogo esportivo pode também planejar uma intervenção indireta, a ser realizada pelo técnico ou qualquer integrante da comissão técnica, no que diz respeito às necessidades psicológicas dos atletas, ficando deste modo, todos responsáveis pelo trabalho.

Um outro fator importantíssimo, e que não foi possível realizar, foi uma preparação voltada à equipe, aprimorando a coesão de grupo, relacionamento interpessoal e dinâmica de grupo.

Quando da implementação do modelo de treinamento psicológico utilizado, em função do pouco tempo que se dispunha para realizá-lo, não foi

possível fazer um levantamento das necessidades dos atletas, da demanda da equipe e da comissão técnica, fator essencial a ser levado em conta à medida que se estrutura um trabalho de preparação psicológica.

6 CONCLUSÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS

6.1 Considerações iniciais

Antes de se concluir este estudo, faz-se necessária uma abordagem mais geral sobre sua realização. Este estudo proporcionou a oportunidade de se constatar alguns fatos que são corriqueiros quando trata-se do assunto preparação psicológica de equipes esportivas.

O esporte é um fenômeno sócio-cultural muito importante na sociedade que pode levar ao autoconhecimento, ao desenvolvimento pessoal, à valorização social e ao exercício da autosuperação do indivíduo que dele participa. Muitos estudos realizados no contexto esportivo sobre comportamento, personalidade, motivação, stress, entre outros, tem comprovado a transformação destes aspectos através da preparação psicológica.

Esses estudos também mostram a importância do trabalho do profissional da psicologia esportiva e como ele é reconhecido por aqueles que fazem parte do contexto esportivo competitivo. Via de regra, atletas e técnicos reconhecem o valor do trabalho psicológico e a contribuição que ele pode trazer à sua vida de atleta e também à sua vida de cidadão comum.

No entanto, esse discurso, na maioria das vezes, não é coerente com a realidade dessas equipes que, apesar de reconhecerem a importância do treinamento psicológico e do profissional da psicologia, não concedem o

espaço necessário para o desenvolvimento adequado dos programas elaborados para tal finalidade. O treinamento psicológico não é certamente parte integrante do planejamento das equipes e só é realizado quando existe por parte, principalmente, dos técnicos uma crença real de sua efetividade ou quando sobra algum tempo, não se hesitando em cancelá-lo em favor de qualquer outra atividade.

Por outro lado, o psicólogo esportivo também deve entender a dinâmica do contexto competitivo e se adequar a essa realidade, conquistando seu espaço através da competência e da confiança que despertará nos componentes das comissões técnicas e nos atletas.

Esse profissional deve ter um objetivo claro e bem definido, conhecer também as características e demandas da modalidade com a qual vai trabalhar (considerando as exigências dos aspectos biomotores, técnicos e táticos); avaliar a equipe e o atleta - perfil de personalidade (melhor compreensão das dificuldades de adaptação e relacionamentos, origem de conflitos, contribuição para a coesão de grupo), estados de humor (aproveitamento melhor do atleta em diferentes momentos do jogo), estabelecimento de objetivos, desempenho técnico, análise do comportamento em situações diversas (levar em conta a individualidade, cada um percebe e reage de forma diferenciada a uma mesma realidade seja ela, treinamento ou competição), relacionamento interpessoal (o homem se desenvolve na relação com o outro). É importante considerar todas essas variáveis em função das especificidades de cada modalidade e como elas influenciarão de forma positiva ou negativa no rendimento dos atletas e das equipes. Relacionar as variáveis psicológicas com as físicas, técnicas e táticas é essencial para que técnicos e atletas possam definir estratégias de trabalho mais eficientes, e conseqüentemente, aprimorar o desempenho individual e coletivo.

7.2 Conclusões do estudo:

Em relação ao treinamento psicológico:

- Apesar da curta duração do trabalho realizado pode-se considerar que o treinamento psicológico teve sua contribuição na melhora dos níveis de estados de humor dos atletas, principalmente, a partir de M2, quando a equipe A passou a apresentar melhores níveis em todos os fatores, evidenciando-se essa condição em M4.

No que diz respeito à correlação entre os estados de humor e o índice de eficiência:

- Os resultados da análise mostraram que não houve correlação significante para o grupo experimental em nenhum dos três momentos.

7.3 Considerações finais e sugestões

- O treinamento psicológico deve ser estruturado de forma periodizada a curto, médio e longo prazo, e não somente num curto período ou em situações de emergência, ocorrendo junto com cada fase do treinamento, e deve conter atividades que envolvam: o psicodiagnóstico, a planificação, a intervenção propriamente dita e uma reavaliação do programa;
- Os estados de humor têm sua oscilação própria, porém, é preciso verificar os seus níveis e desenvolver habilidades mentais para o seu devido controle, no sentido de mantê-los numa média, que não interfira negativamente no desempenho;

- Para a comissão técnica, assim como para toda a equipe, o conhecimento a respeito dos tipos psicológicos dos atletas pode propiciar: um melhor relacionamento e comunicação; determinação do perfil psicológico do grupo; compreensão das dificuldades de adaptação e origem dos conflitos e melhor distribuição de tarefas dentro da equipe.
- Se fosse possível ter aplicado um treinamento psicológico com tempo de duração maior, na equipe A, seria provável uma melhora significativa nos estados de humor, e com isto, obter-se uma correlação destes com o índice de eficiência, e o resultado dessa correlação poderia ter sido diferente do obtido. Quanto a equipe B, foi encontrada uma correlação negativa significante entre confusão e o índice de eficiência, ou seja, à medida que a confusão aumenta o índice cai, denotando uma comprovação interessante, especialmente, porque esse grupo não teve o treinamento psicológico, sinalizando assim, a possibilidade em ser encontrada uma correlação significante entre essas duas variáveis.

Para que o trabalho do psicólogo do esporte tenha êxito é preciso mais do que levar em consideração, colocar em prática as considerações citadas anteriormente. No entanto, o que pude observar através desta pesquisa, é que existem muitas dificuldades e limitações para tornar real, o que ainda é o ideal, na concretização da preparação psicológica, especialmente, no modelo de periodização. Algumas das dificuldades encontradas foram: a indisponibilidade de tempo dos atletas, diante da estruturação do treinamento físico, técnico e tático; a descrença, e conseqüentemente, uma falta de comprometimento, no treinamento psicológico; a situação enfrentada pelos atletas de salários atrasados; a inexistência de um local apropriado para o treinamento e a forma como são elaborados os calendários dos jogos.