

EDSON MARCOS DE GODOY PALOMARES

A INFLUÊNCIA DA CONCENTRAÇÃO INDIVIDUAL NO BASQUETEBOL E VOLEI-
BOL - LANCE-LIVRE E SAQUE

Monografia elaborada como pré-re-
quisito de conclusão da discipli-
na Seminário de Monografia, do
Curso de Educação Física, da Uni-
versidade Federal do Paraná.

CURITIBA

1995

EDSON MARCOS DE GODOY PALOMARES

A INFLUÊNCIA DA CONCENTRAÇÃO INDIVIDUAL NO BASQUETEBOL E VOLEI-
BOL - LANCE-LIVRE E SAQUE

Monografia elaborada como pré-requisito de conclusão da disciplina Seminário de Monografia, do Curso de Educação Física, da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Wagner de Campos

Agradecimento

Ao Professor Wagner de Campos, aos técnicos e atletas das equipes de Basquetebol e Voleibol Masculinas do Círculo Militar do Paraná.

SUMÁRIO

- APRESENTAÇÃO.....	i
- AGRADECIMENTOS.....	ii
- RESUMO.....	iv
1.0 - PROBLEMA.....	01
1.1 - Enunciado.....	01
1.2 - Delimitação.....	02
1.2.1 - Local.....	02
1.2.2 - Universo.....	02
1.2.3 - Amostra.....	02
1.2.4 - Variáveis.....	02
1.2.5 - Limitações.....	03
1.2.6 - Época.....	03
2.0 - JUSTIFICATIVA.....	04
3.0 - OBJETIVOS.....	05
3.1 - Objetivo Geral.....	05
3.2 - Objetivos Específicos.....	05
4.0 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	06
4.1 - Universo Teórico.....	06
4.2 - Conceituário Básico.....	10
5.0 - HIPÓTESES.....	12
6.0 - PREMISSAS.....	13
7.0 - METODOLOGIA.....	14
7.1 - Instrumentação.....	14
7.2 - Tratamento Estatístico.....	14
7.3 - Procedimentos.....	14
7.4 - Delineamento da Pesquisa.....	15
8.0 - RESULTADOS.....	16
9.0 - CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES.....	28
10.0 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29
11.0 - ANEXOS.....	31

RESUMO

A forma física dos atletas, em alguns desportos, está próxima do limite humano, e em outros, está crimosamente tentando ser ultrapassada.

O corpo do homem vem sendo tratado como uma máquina, de onde se tenta extrair o máximo de potência. Porém, devemos lembrar que as peças de uma máquina podem ser substituídas, já as lesões em um corpo podem perdurar toda a vida.

A alternativa que melhor se apresenta para que haja um aproveitamento racional das capacidades do corpo humano, sem dúvida, é a melhoria da concentração. Com isto, o movimento será mais econômico e mais perfeito, o que resulta numa melhor performance, ocasionando menos lesões.

O trabalho psicológico da concentração, merece consideração desde a fase de aprendizagem dos fundamentos dos desportos. São vários os fatores que interferem no grau de concentração, e na capacidade de mantê-la.

No basquetebol e no voleibol, a concentração é importantíssima, e muitas vezes é o fator de desequilíbrio entre duas equipes. Nós temos uma situação nestes dois desportos, que embora sejam coletivos, dependem da concentração individual dos atletas: lance-livre e saque.

Neste trabalho, os resultados obtidos nos mostram de forma clara, que o fator tempo é decisivo no aproveitamento, por parte dos atletas, no momento da execução do lance-livre e do saque. O estudo foi realizado com equipes infantis e infanto-juvenis.

Quanto maior for o tempo gasto pelo atleta, no momento da realização do fundamento, melhor será o rendimento pessoal, e por consequência, de sua equipe.

1.0 PROBLEMA

1.1 Enunciado

Existem vários fatores que impedem o bom desempenho de um atleta. Dentre eles, destaca-se um fator psicológico, que é a concentração. Torna-se melhor a observação deste fator, quando realizada individualmente, neste caso, no momento do lance-livre e do saque.

A execução de um lance-livre perfeito, de um saque que dificulte a recepção adversária ou proporcione um "ace", dependem da concentração, já que na competição, o atleta está submetido à uma infinidade de estímulos, das mais diversas fontes, e para obter êxito, há a necessidade de concentrar-se no movimento técnico específico.

Todos atletas, devem "antes de uma competição voltar seus pensamentos e objetivos somente para a disputa. Ao evitar desviar a atenção, os atletas podem mobilizar num percentual maior, as suas capacidades técnicas e físicas." (FERNANDES, 1981, p. 89)

Podemos encontrar em um autor uruguaio a seguinte observação: "O poder da vontade, na conduta do homem, é um dos aspectos de difícil controle e conquista. A vontade de obter algo, proporciona ao homem vantagem sobre outros homens, já que sua atenção e concentração direcionam-se sem desvios, que desperdiçam os esforços." (LABURU, 1967, p. 24)

A concentração pode ser alterada sob alguns aspectos como: maturidade (experiência em competições), influência exercida pelas pessoas (torcida e técnicos), cobrança interna (obrigação de vencer), e qual o papel desempenhado pelo fator tempo, durante a concentração.

1.2 Delimitação

1.2.1 Local

A pesquisa foi desenvolvida na cidade de Curitiba, estado do Paraná.

1.2.2 Universo

Atletas de basquetebol e voleibol, inscritos nas Federações Paranaense de Basquetebol e Voleibol, respectivamente.

Faixa etária: 12 a 16 anos.

1.2.3 Amostra

A amostragem foi composta de 56 sujeitos, usando o método estratificado, com as seguintes "stratas":

a) 14 atletas de basquetebol infantil masculino.

b) 16 atletas de basquetebol infanto-juvenil masculino.

c) 12 atletas de voleibol infantil masculino.

d) 14 atletas de voleibol infanto-juvenil masculino.

Os atletas pertencem às equipes do Círculo Militar do Paraná, e disputam os campeonatos estaduais e municipais, promovidos por suas respectivas federações.

1.2.4 Variáveis

a) Variável dependente: Grau de Concentração (VD).

b) Variável independente: Desempenho técnico (VI).

c) Variável controlada: Idade (C_1) e Sexo (C_2) (VC).

d) Variável interveniente: Experiência, influência externa (técnico, torcida), cobrança interna (obrigação de vencer) (VY), tempo disponível para concentração.

1.2.5 Limitações

Este estudo limitou-se aos questionários, testes e "scouts" aplicados, e aos atletas que participaram dos mesmos.

1.2.6 Época

Março à setembro de 1995.

2.0 JUSTIFICATIVA

A importância da concentração nos momentos decisivos dos esportes coletivos passa, muitas vezes, despercebida pelos técnicos e atletas.

Os países do leste europeu, e do extremo oriente estão mais avançados neste aspecto, pois "dão importância, não só ao corpo, mas ao todo humano, que é composto por parte física (habilidade, agilidade, força, flexibilidade, resistência, etc), e pela parte psíquica (coordenação, adaptabilidade, bom senso, concentração). A união destes dois aspectos melhora o resultado." (CONTURSI, 1990, p. 117)

Não podemos isolar a concentração da Psicologia Desportiva, já que temos que ter bem claro o seguinte:

Psicologia Desportiva é muito mais do que a análise do desporto ou de um treinamento físico. A psicologia da vida desportiva perpassa uma série de variáveis que são toda a psicologia, implícita na análise de comportamentos individuais e grupais. Atendem a como se desenvolve o corpo humano de maneira psicofisiológica. Como se treina a aprendizagem? Que dinamismo existe nas equipes? Quais são as organizações e suas funções? Que tipos de emoções, sentimentos e valores se dão no desporto? (MOSQUERA e STOBAUS, 1984, p. 66)

O presente estudo tem como objetivo principal, contribuir neste tema de material bibliográfico pobre em nosso país, com os profissionais do basquetebol e voleibol, visando mostrar-lhes a importância da concentração no momento do lance-livre e do saque, que pode levar suas equipes à vitória.

3.0 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Verificar o grau de influência da concentração na execução do lance-livre (basquetebol) e saque (voleibol).

3.2 Objetivos Específicos

a) Estabelecer a relação existente entre os níveis de concentração e os fatores que podem afetá-la.

b) Analisar se os resultados obtidos durante os jogos dependem ou não do grau de concentração do atleta, durante a execução do lance-livre e saque.

4.0 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 Universo Teórico

A concentração é algo individual, particular, onde cada um possui seu próprio nível de capacidade. Na verdade, a abstração é algo importantíssimo, ou seja, a capacidade de desligar-se de estímulos inoportunos durante uma ação.

Muitas vezes, confunde-se concentração com distração. Algumas pessoas concentram-se tanto no que estão executando, que são chamadas de distraídas, pois nada desvia-lhe a atenção. Esta atitude é clássica e característica de um enxadrista.

Acreditava-se, até a década passada, que a concentração estava relacionada aos lobos frontais, pois "Por muitas décadas prevaleceu entre os neurofisiologistas o conceito de que os lobos frontais, atrás da testa, eram os pontos de previsão, planejamento do futuro e concentração, funções estas, caracteristicamente humanas, porém, trabalhos mais recentes têm mostrado que a situação não é tão simples." (SAGAN, 1980, p.48)

Existem drogas que podem aumentar o poder de concentração, porém seus efeitos colaterais não estão dominados pela ciência moderna:

Há motivos para pensar que muitos alcaóides e outras drogas que afetam o comportamento humano, funcionam por serem quimicamente semelhantes às pequenas proteínas cerebrais naturais, das quais as endorfinas constituem exemplo. Muitas dessas pequenas proteínas agem sobre o sistema límbico e se relacionam com nossos estados emocionais. Agora é possível manufacturar pequenas proteínas constituídas por sequência de aminoácidos específicos para a concentração, por exemplo. Portanto, em futuro próximo, será sintetizada grande variedade de moléculas capazes de provocar os estados emocionais humanos, inclusive, os muito raros.. (GONZÁLEZ, 1986, p. 143)

É importante ressaltar que, a completa formação do sistema nervoso humano dá-se por volta dos 7 anos de idade, po-

rém, a maturidade mental ocorre quando o ser humano alcança a idade adulta, ou seja, "Vinte e cinco anos, em tese, seria a idade em que a maturação cerebral atinge o seu nível máximo. Observei em vários experimentos uma relação significativa entre a idade de homens e mulheres. Estas atingem melhor capacidade entre 19 e 26 anos, já os homens, entre 21 e 30 anos." (OVERSTREET, 1960, p. 162)

Já na adolescência, temos aspectos curiosos que devem ser considerados, pois "Os adolescentes possuem um grande poder de criação, não se preocupando com possíveis insucessos. A isto rotula-se irresponsabilidade. Os jovens, como é sabido, mostram-se arrojados em suas ações, e suas mentes são universos salpicados de idéias. Isto pode atrapalhar o poder de concentração." (DELGADO, 1981, p. 89)

A corrente freudiana acredita que a capacidade de concentração está ligada ao nível de inteligência da pessoa:

A inteligência do homem é o maior mistério deste mundo. Ao tentar entender como reações químicas e elétricas têm o poder de personificar o ser vivo, percebo o quanto tenho que aprofundar-me em estudos e pesquisas da mente humana. Mas, quanto mais elevado é o quociente de inteligência, proporcionalmente será maior o poder de abstração, concentração, atenção e decisão de um ser humano." (FREUD, 1976, p. 43)

As variações na performance do atleta, dependem basicamente de sua preparação física e psicológica. A escola norte-americana tem evoluído muito no aspecto psicológico dos treinamentos desportivos:

Um treinamento psicológico vai ajudar o atleta a ter regularidade de performance em treino, e quanto mais regular o atleta for a nível de treinamento, maior regularidade haverá na competição (equilíbrio constante). O treinamento psicológico trabalha os processos cognitivos, que são variáveis que o atleta vai desenvolver para atingir seu máximo. Dentre esses processos cognitivos está a concentração que é exigida, antes, du-

rante e após qualquer competição. A concentração, ou memória de jogo, está ligada à área do pensamento tático e é desenvolvida por muitas horas de prática. Durante um jogo, a memória é solicitada rapidamente, e deve ser consciente para funcionar. Outro ponto muito importante, é que o atleta possui resistência de concentração, isto é, fique o maior tempo concentrado durante o jogo, o que só se desenvolve com o treinamento e a observação das qualidades psicológicas. (SINGER, 1977, p. 89)

Não existem dúvidas quanto à importância da concentração. Mais especificamente quando um atleta é responsável pelo sucesso ou não de um determinado momento da partida, quando a bola está parada em suas mãos: lance-livre e saque.

Existem várias técnicas para se treinar a atenção e a concentração. Os modelos de comportamentos que os treinadores apresentam em situações de pressão competitiva, são largamente utilizados, pois estes modelos são observados e aprendidos pelos atletas.

Com o Prof. Anatoly Alexeev, no Instituto Estatal-Rússia, na Cátedra de Basquetebol, os técnicos aprendem algumas técnicas para melhorarem o desempenho de seus atletas, no que diz respeito à concentração do lance-livre. Uma delas consiste em o atleta ficar em um ginásio totalmente em silêncio, no escuro, somente com a tabela e o aro iluminados, com a finalidade de que aquela imagem fique gravada em sua mente. Este exercício é alternado com acender e apagar de luzes, ruídos altíssimos, simulando uma ruidosa torcida, com o objetivo de fazer com que o atleta mantenha o mesmo nível de concentração.

Já na Cátedra de Voleibol, os técnicos aprendem a melhorar o fundamento saque, utilizando um expediente semelhante, só que agora somente a quadra adversária fica iluminada, e o jogador deve acertar o local pré-determinado, com velocidade e tipo de saque constantes. Aqui a alternância se faz também com o acender e apagar de luzes, ruídos altíssimos que simulam

uma torcida, acrescido da mudança de local que a bola deve atingir.

Outras atividades existem e podem ser criadas, com o objetivo de melhorar o nível de concentração dos atletas. Isto dependerá da sensibilidade e criatividade do técnico, além da comprovação ou não da eficiência da técnica utilizada.

4.2 Conceituário Básico

4.2.1 Atenção

"É a capacidade mental de concentrar-se e manter-se em torno de um assunto, tarefa ou objeto, isolando-os de todos os outros do meio no qual se encontra." (FARBER, 1960, p. 47)

4.2.2 Competição

"Evento, onde um indivíduo ou um grupo de indivíduos tenta sobrepujar física e/ou técnica e/ou psicologicamente a um oponente, em condições igualitárias." (MARINHO, 1978, p. 346)

4.2.3 Concentração

"Capacidade de dirigir a atenção para algum objetivo, durante um tempo prolongado, não deixando-se distrair por estímulos variáveis e desprezíveis dos arredores." (WEOR, 1984, p. 27)

4.2.4 Desporto

"Exercícios físicos que se realizam individual ou coletivamente, segundo regras pré-estabelecidas e aceitas internacionalmente." (MARINHO, 1978, p. 50)

4.2.5 Memória

"É a capacidade que possui o indivíduo, de fixar e reproduzir, experiências e vivências anteriores, atualmente e futuramente." (SAGAN, 1980, p. 73)

4.2.6 Percepção

"Organização mental das sensações obtidas pelos órgãos sensoriais, provocadas pelo meio." (FREUD, 1976, p. 56)

4.2.7 Performance

"Desempenho físico, técnico e psicológico em um desporto, individual ou coletivamente." (MARINHO, 1978, p. 52)

4.2.8 Preparação Física

"Trabalho voltado para a melhoria das capacidades ou qualidades físicas, atuando sobre o sistema cárdio-respiratório, articular, muscular e nervoso." (FERNANDES, 1981, p. 18)

4.2.9 Preparação Técnica

"Conjunto de movimentos realizados em uma sequência determinada pela Biomecânica e por leis da Física. Seu objetivo é a realização da habilidade dentro da maior economia de movimentos e energias." (FERNANDES, 1981, p. 20)

4.2.10 Psicologia Desportiva

"Estudo do comportamento dos atletas nas atividades desportivas." (SINGER, 1977, p. 04)

4.2.11 Scout

"Observação, exame." (VALLANDRO, 1987, p. 229)

5.0 HIPÓTESES

a) A falta de concentração, interferirá de forma negativa no desempenho técnico dos atletas, das categorias infantil e infanto-juvenil, durante a execução do fundamento lance-livre, no basquetebol, no treino e no jogo.

b) A falta de concentração, interferirá de forma negativa no desempenho técnico dos atletas, das categorias infantil e infanto-juvenil, durante a execução do fundamento saque, no voleibol, no treino e no jogo.

c) O fator tempo, interferirá positivamente quando utilizado em sua plenitude, durante a execução do fundamento lance-livre no basquetebol, com limite de 10 segundos, pelas categorias infantil e infanto-juvenil, no treino e no jogo.

d) O fator tempo, interferirá positivamente quando utilizado em sua plenitude, durante a execução do fundamento saque no voleibol, com limite de 5 segundos na primeira tentativa, e 3 segundos, se necessário, na segunda tentativa, pelas categorias infantil e infanto-juvenil, no treino e no jogo.

6.0 PREMISSAS

a) A não utilização correta da concentração, afeta psicologicamente o atleta, interferindo no seu desempenho técnico durante a execução do fundamento lance-livre, no basquetebol, e conseqüentemente, origina mais erros.

b) A não utilização correta da concentração, afeta psicologicamente o atleta, interferindo no seu desempenho técnico durante a execução do fundamento saque, no voleibol, e conseqüentemente, origina mais erros.

c) O tempo é fator definitivo para obter-se um melhor nível de concentração, e conseqüentemente mais acertos, durante a execução do fundamento lance-livre, no basquetebol. Quanto mais tempo o atleta concentrar-se, melhor será o resultado.

d) O tempo é fator definitivo para obter-se um melhor nível de concentração, e conseqüentemente mais acertos, durante a execução do fundamento saque, no voleibol. Quanto mais tempo o atleta concentrar-se, melhor será o resultado.

7.0 METODOLOGIA

7.1 Instrumentação

Para avaliar o nível de concentração dos atletas, foi aplicado um questionário específico.

Para avaliar a performance, utilizou-se um levantamento estatístico do desempenhos dos jogadores nos treinos e nos jogos: Scout. (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE VOLEIBOL, 1990, p. 03) (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE BASQUETEBOL, 1991, p. 12)

7.2 Tratamento Estatístico

Utilização de gráficos, tabulação de dados e levantamento do percentual da atuação de cada atleta nos fundamentos lance-livre e saque, comparando este percentual com o grau de concentração média da equipe em cada jogo.

7.3 Procedimentos

A presente pesquisa avaliou duas equipes de basquetebol e duas de voleibol, todas separadamente, uma em cada treino e jogos.

As equipes de basquetebol foram avaliadas, cada uma, em um treino e três jogos. No treino, cada jogador efetuou 20 lances-livre, sendo que nos 10 primeiros nada lhe era dito ou exigido. Já nos 10 subsequentes, era solicitado-lhe uma maior concentração antes da execução. Logo após, o jogador responde ao questionário, e fica num local isolado, para evitar passar alguma informação aos jogadores seguintes. Tanto no treino, como nos jogos, o Scout deteve-se somente ao fundamento lance-livre. Utilizou-se dois cronometristas, para verificar se existe alguma relação entre o tempo de execução e a efetividade do lance-livre.

As equipes de voleibol foram avaliadas, cada uma, em um treino e três jogos. No treino, cada jogador efetuou 20 sa-

ques, sendo que nos 10 primeiros nada lhe era dito ou exigido. Já nos 10 subsequentes, era solicitado-lhe uma maior concentração antes da execução, além de ter que manter o mesmo tipo de saque, com a mesma força e velocidade, local na zona de saque e local na quadra adversária. Logo após, o jogador responde ao questionário, e fica num local isolado, para evitar passar alguma informação aos jogadores seguintes. Tanto no treino, como nos jogos, o Scout deteve-se somente ao fundamento saque.

Todas as informações obtidas, totais e percentuais de eficácia, foram correlacionadas com as respostas do questionário.

7.4 Delineamento da Pesquisa

Pesquisa de investigação de campo, do gênero mecanicista.

8.0 RESULTADOS

a) Tabulação de dados da equipe infantil de basquetebol:

(Treino)

JOGADOR	10 LANCES-LIVRE EM 1' MINUTO		10 LANCES-LIVRE TEMPO LIVRE		% ACERTOS	% TEMPO
	ACERTOS	TEMPO	ACERTOS	TEMPO		
01	05	49"	07	1'07"	+ 40%	+ 37%
02	03	41"	05	56"	+ 67%	+ 36%
03	06	58"	09	1'21"	+ 50%	+ 40%
04	04	32"	06	37"	+ 50%	+ 16%
05	06	45"	06	1'02"	0%	+ 38%
06	03	36"	04	42"	+ 33%	+ 17%
07	04	51"	07	1'15"	+ 75%	+ 47%
08	08	44"	08	52"	0%	+ 18%
09	03	46"	03	51"	0%	+ 11%
10	05	49"	06	54"	+ 20%	+ 10%
11	07	58"	09	1'21"	+ 30%	+ 40%
12	06	42"	05	48"	- 20%	+ 14%
13	06	52"	06	55"	0%	+0,6%
14	05	53"	06	50"	+ 20%	-0,6%
MÉDIA GERAL	5,07	47"	6,21	58"	+ 23%	+ 24%

Resultados do Teste T: (Teste de significância do r)

r=0,63 (Coeficiente de Correlação de Pearson)

r=Correlação Positiva Moderada/Forte

T calculado > T tabela = significativo

T calc. > T tabela → 2,83 > 2,179 (0,05 → 5%)

T obs. < T crit. → 2,83 < 3,056 (0,01 → 1%)

b) Tabulação de dados da equipe infanto-juvenil de basquetebol:

(Treino)

JOGADOR	10 LANCES-LIVRE EM 1 MINUTO		10 LANCES-LIVRE TEMPO LIVRE		% ACERTOS	% TEMPO
	ACERTOS	TEMPO	ACERTOS	TEMPO		
	15	05	27"	07		
16	06	33"	08	38"	+ 33%	+ 15%
17	05	41"	07	52"	+ 40%	+ 27%
18	06	54"	06	56"	0%	+0,4%
19	04	35"	06	49"	+ 50%	+ 40%
20	08	42"	09	56"	+ 13%	+ 33%
21	05	36"	08	1'08"	+ 60%	+ 89%
22	07	48"	10	1'15"	+ 45%	+ 56%
23	04	52"	05	58"	+ 25%	+ 11%
24	08	38"	09	51"	+ 13%	+ 35%
25	03	37"	03	45"	0%	+ 22%
26	05	30"	08	44"	+ 60%	+ 47%
27	03	41"	06	1'03"	+100%	+ 53%
28	05	33"	05	50"	0%	+ 52%
29	08	45"	08	53"	0%	+ 18%
30	07	43"	06	48"	- 15%	+ 12%
MÉDIA GERAL	5,56	39"	7,06	47"	+ 27%	+ 21%

Resultados do Teste T: (Teste de significância do r)

r=0,71 (Coeficiente de Correlação de Pearson)

r= Correlação Positiva Forte

T calculado > T tabela = significativo

T calc. > T tabela → 3,78 > 2,145 (0,05 → 5%)

T obs. > T crit. → 3,78 > 2,977 (0,01 → 1%)

c) Tabulação de dados da equipe infantil de voleibol:

(Treino)

JOGADOR	10 SAQUES EM 1 MINUTO		10 SAQUES COM TEMPO LIVRE		% ACERTOS	% TEMPO
	ACERTOS	TEMPO	ACERTOS	TEMPO		
31	06	42"	08	48"	+ 33%	+ 14%
32	05	33"	06	43"	+ 20%	+ 30%
33	05	29"	07	46"	+ 40%	+ 59%
34	06	32"	06	43"	0%	+ 35%
35	04	28"	06	39"	+ 50%	+ 37%
36	05	41"	07	46"	+ 40%	+ 12%
37	07	38"	06	45"	- 15%	+ 18%
38	06	33"	08	42"	+ 33%	+ 28%
39	05	31"	06	38"	+ 20%	+ 23%
40	05	36"	05	32"	0%	- 13%
41	06	29"	06	36"	0%	+ 24%
42	08	38"	07	34"	- 15%	- 12%
MÉDIA GERAL	5,66	34"	6,58	41"	+ 16%	+ 20%

Resultados do Teste T: (Teste de significância do r)

$r=0,28$ (Coeficiente de Correlação de Pearson)

r = Correlação Positiva Moderada

T calculado < T tabela = pouco significativo

T calc. < T tabela $\rightarrow 0,91 < 2,228$ (0,05 \rightarrow 5%)

T obs. < T crit. $\rightarrow 0,91 < 3,169$ (0,01 \rightarrow 1%)

d) Tabulação de dados da equipe infanto-juvenil de voleibol:

(Treino)

JOGADOR	10 SAQUES EM 1 MINUTO		10 SAQUES COM TEMPO LIVRE		% ACERTOS	% TEMPO
	ACERTOS	TEMPO	ACERTOS	TEMPO		
43	07	38"	09	51"	+ 30%	+ 35%
44	08	42"	08	46"	0%	+ 10%
45	06	39"	09	45"	+ 50%	+ 16%
46	06	37"	07	42"	+ 18%	+ 14%
47	07	43"	08	46"	+ 14%	+ 07%
48	05	36"	06	44"	+ 20%	+ 22%
49	07	32"	10	46"	+ 43%	+ 45%
50	04	35"	06	42"	+ 50%	+ 20%
51	05	35"	05	34"	0%	- 03%
52	06	38"	09	48"	+ 50%	+ 27%
53	09	44"	07	41"	- 30%	- 08%
54	07	46"	10	52"	+ 43%	+ 13%
55	08	37"	08	42"	0%	+ 14%
56	07	36"	08	44"	+ 14%	+ 22%
MÉDIA GERAL	6,78	38"	7,85	45"	+ 16%	+ 18%

Resultados do Teste T: (Teste de significância do r)

$r=0,46$ (Coeficiente de Correlação de Pearson)

r = Correlação Positiva Moderada

T calculado < T tabela = pouco significativo

T calc. < T tabela $\rightarrow 1,81 < 2,179$ (0,05 \rightarrow 5%)

T obs. < T crit. $\rightarrow 1,81 < 3,050$ (0,01 \rightarrow 1%)

e) Tabulação de dados da equipe infantil de basquetebol:

(03 Jogos)

JOGADOR	LANCES-LIVRE EM 03 JOGOS	TEMPO MÉDIO DE EXECUÇÃO	TOTAL DE ACERTOS	% DE ACERTOS
01	04	5"	03	75%
02	03	3"	01	33%
03	01	4"	00	0%
04	03	5"	02	66%
05	-	-	-	-
06	08	7"	06	75%
07	04	6"	03	75%
08	01	4"	00	0%
09	03	5"	01	33%
10	02	6"	02	100%
11	03	6"	02	66%
12	06	5"	04	66%
13	09	7"	06	66%
14	-	-	-	-
MÉDIA GERAL	47	5"	30	57%

JOGO/PLACAR	DATA	LOCAL
CMP 44 X 68 SGJ (Joinville)	04/08/95	Círculo Militar do PR
CMP 41 X 87 Soc. Thalia	05/08/95	Círculo Militar do PR
CMP 57 X 49 Col. Decisivo	06/08/95	Círculo Militar do PR

LEVANTAMENTO ESTATÍSTICO:

0 a 3" - 33% de acerto nos lances-livre

4 a 6" - 53% de acerto nos lances-livre

7 ou mais segundos - 70,5% de acerto nos lances-livre

f) Tabulação de dados da equipe infanto-juvenil de basquetebol:

(03 Jogos)

JOGADOR	LANCES-LIVRE EM 03 JOGOS	TEMPO MÉDIO DE EXECUÇÃO	TOTAL DE ACERTOS	% DE ACERTOS
15	09	5"	06	66%
16	06	4"	02	33%
17	-	-	-	-
18	02	6"	02	100%
19	05	5"	04	80%
20	03	6"	02	66%
21	02	3"	00	0%
22	08	6"	07	87%
23	-	-	-	-
24	08	7"	06	75%
25	01	3"	01	100%
26	04	7"	04	100%
27	02	3"	01	50%
28	-	-	-	-
29	07	5"	05	71%
30	01	4"	00	0%
MÉDIA GERAL	58	5"	43	74%
JOGO/PLACAR		DATA	LOCAL	
CMP 70 X 57 Soc. Thalia		04/08/95	Círculo Militar do PR	
CMP 65 X 58 Tupy-Joinvile		05/08/95	Círculo Militar do PR	
CMP 67 X 83 LIC-Florianópolis		06/08/95	Círculo Militar do PR	
LEVANTAMENTO ESTATÍSTICO:				
0 a 3" - 40% de acerto nos lances-livre				
4 a 6" - 64% de acerto nos lances-livre				
7 ou mais segundos - 62,5% de acerto nos lances-livre				

g) Tabulação de dados da equipe infantil de voleibol:

(03 Jogos)

JOGADOR	SAQUES EM 03 JOGOS	TEMPO MÉDIO DE EXECUÇÃO	TOTAL DE ACERTOS	% DE ACERTOS
31	24	2"	15	63%
32	24	4"	18	75%
33	24	4"	22	92%
34	21	3"	15	71%
35	24	4"	17	71%
36	-	-	-	-
37	25	2"	14	56%
38	21	3"	16	76%
39	-	-	-	-
40	24	4"	19	79%
41	24	4"	20	83%
42	25	4"	19	76%
MÉDIA GERAL	236	3,4"	175	74%
JOGO/PLACAR		DATA	LOCAL	
CMP 3 X 1 Desthake/Lacerda		04/09/95	Círculo Militar do PR	
CMP 3 X 0 A.A.B.B.		06/09/95	Círculo Militar do PR	
CMP 3 X 0 Col. Positivo		11/09/95	Círculo Militar do PR	
LEVANTAMENTO ESTATÍSTICO				
0 a 2" - 60% de acerto nos saques				
3" - 73% de acerto nos saques				
4" - 79% de acerto nos saques				

h) Tabulação de dados da equipe infanto-juvenil de voleibol:

(03 Jogos)

JOGADOR	SAQUES EM 03 JOGOS	TEMPO MÉDIO DE EXECUÇÃO	TOTAL DE ACERTOS	% DE ACERTOS
43	35	3"	27	77%
44	35	4"	31	89%
45	28	2"	19	68%
46	-	-	-	-
47	35	4"	29	83%
48	28	4"	23	82%
49	35	3"	22	63%
50	35	4"	33	94%
51	03	4"	03	100%
52	35	2"	27	77%
53	07	4"	06	86%
54	36	3"	29	80%
55	36	4"	32	89%
56	36	4"	30	84%
MÉDIA GERAL	384	3,4"	311	81%
JOGO/PLACAR		DATA	LOCAL	
CMP 3 X 2 Clube Curitibano		04/09/95	Círculo Militar do PR	
CMP 3 X 0 Colégio Positivo		06/09/95	Círculo Militar do PR	
CMP 2 X 3 Paraná Clube		11/09/95	Círculo Militar do PR	
LEVANTAMENTO ESTATÍSTICO				
0 a 2" - 73% de acerto nos saques				
3" - 74% de acerto nos saques				
4" - 88% de acerto nos saques				

i) Levantamento estatístico das respostas do questionário-Equipes infantil e infanto-juvenil de basquetebol:

- TEMPO DE PRÁTICA DESTE ESPORTE, COM ORIENTAÇÃO DE UM TÉCNICO:

MENOS DE 1 ANO - 32%

1 A 2 ANOS - 54%

3 OU MAIS ANOS - 14%

- DURANTE OS JOGOS, VOCÊ SENTE-SE:

ANSIOSO - 12%

AGRESSIVO - 01%

NERVOSO - 11%

MOTIVADO - 02%

EXCITADO - 03%

CONCENTRADO - 07%

TRANQUILO - 63%

INDIFERENTE - 01%

- NA VÉSPERA DE UM JOGO IMPORTANTE, VOCÊ:

FICA IMAGINANDO COMO SERÁ A PARTIDA - 55%

MENTALIZA COMO SERÁ SUA ATUAÇÃO - 22%

MENTALIZA JOGADAS DE SUA EQUIPE - 15%

NÃO PENSA NO JOGO - 08%

- DENTRO DA PARTIDA, QUANDO VOCÊ DESCONCENTRA-SE?

NOS PEDIDOS DE TEMPO E INTERVALOS - 05%

NOS MOMENTOS EM QUE ESTÁ COM A BOLA - 07%

NOS MOMENTOS EM QUE ESTÁ SEM A BOLA - 08%

QUANDO SUA EQUIPE ESTÁ PERDENDO - 35%

QUANDO SUA EQUIPE ESTÁ GANHANDO - 15%

DURANTE O LANCE-LIVRE - 12%

EM NENHUM MOMENTO - 18%

- VOCÊ PREFERE JOGAR QUANDO:

EXISTEM MUITOS TORCEDORES - 15%

EXISTEM POUCOS TORCEDORES - 10%

A TORCIDA É FAVORÁVEL - 68%

A TORCIDA É CONTRÁRIA - 02%

É INDIFERENTE ÀS SITUAÇÕES ANTERIORES - 05%

- NA SUA OPINIÃO, O TÉCNICO:

TRANSMITE SEGURANÇA - 23%

NÃO DEIXA O ATLETA CONCENTRAR-SE NO JOGO - 16%

TRANSMITE INSEGURANÇA - 21%

AUXILIA O ATLETA A CONCENTRAR-SE - 40%

- DURANTE O LANCE-LIVRE, VOCÊ:

CONCENTRA-SE NO MOVIMENTO A REALIZAR - 58%

EXECUTA-O DE FORMA MECÂNICA - 06%

APROVEITA PARA DESCANSAR UM POUCO - 09%

APROVEITA PARA OLHAR O PLACAR - 04%

APROVEITA PARA RECEBER INFORMAÇÕES DO TÉCNICO - 23%

- VOCÊ CONSEGUE CONCENTRAR-SE FACILMENTE PARA REALIZAR UMA TAREFA?

SIM - 45%

NÃO - 13%

SOMENTE NAQUILO QUE GOSTO DE FAZER - 42%

j) Levantamento estatístico das respostas do questionário-Equipes infantil e infanto-juvenil de voleibol:

- TEMPO DE PRÁTICA DESTA ESPORTE, COM ORIENTAÇÃO DE UM TÉCNICO:

MENOS DE 1 ANO - 19%

1 A 2 ANOS - 63%

3 OU MAIS ANOS - 18%

- DURANTE OS JOGOS, VOCÊ SENTE-SE:

ANSIOSO - 09%

AGRESSIVO - 04%

NERVOSO - 15%

MOTIVADO - 01%

EXCITADO - 02%

CONCENTRADO - 11%

TRANQUILO - 55%

INDIFERENTE - 03%

- NA VÉSPERA DE UM JOGO IMPORTANTE, VOCÊ:

FICA IMAGINANDO COMO SERÁ A PARTIDA - 44%

MENTALIZA COMO SERÁ SUA ATUAÇÃO - 29%

MENTALIZA JOGADAS DE SUA EQUIPE - 16%

NÃO PENSA NO JOGO - 11%

- DENTRO DA PARTIDA, QUANDO VOCÊ DESCONCENTRA-SE?

NOS PEDIDOS DE TEMPO E INTERVALOS - 10%

NOS MOMENTOS EM QUE ESTÁ COM A VANTAGEM - 07%

NOS MOMENTOS EM QUE ESTÁ SEM A VANTAGEM - 19%

QUANDO SUA EQUIPE ESTÁ PERDENDO - 27%

QUANDO SUA EQUIPE ESTÁ GANHANDO - 06%

DURANTE O SAQUE - 15%

DURANTE O SAQUE, NO QUINTO SET - 12%

EM NENHUM MOMENTO - 04%

- VOCÊ PREFERE JOGAR QUANDO:

EXISTEM MUITOS TORCEDORES - 14%

EXISTEM POUCOS TORCEDORES - 13%

A TORCIDA É FAVORÁVEL - 62%

A TORCIDA É CONTRÁRIA - 03%

É INDIFERENTE ÀS SITUAÇÕES ANTERIORES - 08%

- NA SUA OPINIÃO, O TÉCNICO:

TRANSMITE SEGURANÇA - 19%

NÃO DEIXA O ATLETA CONCENTRAR-SE NO JOGO - 17%

TRANSMITE INSEGURANÇA - 18%

AUXILIA O ATLETA A CONCENTRAR-SE - 46%

- DURANTE O SAQUE:

CONCENTRA-SE NO MOVIMENTO A REALIZAR - 37%

EXECUTA-O DE FORMA MECÂNICA - 30%

APROVEITA PARA DESCANSAR UM POUCO - 07%

APROVEITA PARA OLHAR O PLACAR - 09%

APROVEITA PARA RECEBER INFORMAÇÕES DO TÉCNICO - 17%

- VOCÊ CONSEGUE CONCENTRAR-SE FACILMENTE PARA REALIZAR UMA TAREFA?

SIM - 53%

NÃO - 18%

SOMENTE NAQUILO QUE GOSTO DE FAZER - 29%

- NO QUINTO SET, O SEU SAQUE:

É MAIS CAUTELOSO - 43%

CONTINUA SENDO O MESMO DOS SETS ANTERIORES - 22%

É MAIS EFICIENTE - 12%

É MENOS EFICIENTE - 23%

9.0 CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES

Tendo em vista os resultados obtidos nesta pesquisa, a hipótese A: a falta de concentração, interferirá de forma negativa no desempenho técnico dos atletas, durante a execução do fundamento lance-livre, no basquetebol - não foi rejeitada.

A hipótese B: a falta de concentração, interferirá de forma negativa no desempenho técnico dos atletas, durante a execução do fundamento saque, no voleibol - não foi rejeitada.

A hipótese C: o fator tempo, interfere positivamente quando utilizado em sua plenitude, durante a execução do fundamento lance-livre no basquetebol, com limite de 10 segundos - não foi rejeitada.

A hipótese D: o fator tempo, interfere positivamente quando utilizado em sua plenitude, durante a execução do fundamento saque no voleibol, com limite de 5 segundos na primeira tentativa, e 3 segundos, se necessário, na segunda tentativa - não foi rejeitada.

Se faz necessário a continuidade, e principalmente, o aprofundamento dos estudos, procurando o aprimoramento e a introdução de novos dados. Isto é importante, pois a literatura existente no país não abrange suficientemente este tema.

Os técnicos destas e de outras modalidades, devem atentar para a concentração de seus atletas, preocupando-se com os fatores que influenciam suas equipes. O desenvolvimento de novas técnicas de concentração, tem grande parcela de responsabilidade nos profissionais da área da Educação Física, que serão diretamente beneficiados com o êxito de suas equipes.

- 10.0 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
- 10.1 CONTURSI, Tânia Lucia Bevilaqua et alii. Flexibilidade e relaxamento. 1. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.
- 10.2 DELGADO, José M. Mente e corpo. 2. ed. São Paulo: EPU, 1971.
- 10.3 FARBER, Seymour M. O controle da mente. 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1960.
- 10.4 FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE BASQUETEBOL. Avaliação estatística do desempenho de jogadores e equipes. Roma, 1991.
- 10.5 FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE VOLEIBOL. Avaliação estatística do desempenho de jogadores e equipes. Paris, 1990.
- 10.6 FERNANDES, José Luis. O treinamento desportivo. 2. ed. São Paulo: EPU, 1981.
- 10.7 FREUD, Sigmund. Você é inteligente? 3. ed. São Paulo: Edex, 1976.
- 10.8 GONZÁLEZ, Cesar Ochoa. Imagem y sentido: elementos para una semiótica de los mensaje visuales. 2. ed. Cidade del Mexico: Universidade Nacional Autónoma del Mexico, 1986.
- 10.9 LABURU, José Antônio. El poder de la voluntad en la conducta del hombre. 2. ed. Montevideo: Mosca hnos, 1967.
- 10.10 MARINHO, Inezil Penna. Sistemas e métodos de Educação Física. 3 ed. São Paulo: Cia Brasil, 1978.
- 10.11 MOSQUERA, Juan & STOBAUS, Claus. Psicologia do desporto. 1. ed. Porto Alegre: UFRS, 1984.
- 10.12 OVERSTREET, H. A maturidade mental. 1. ed. São Paulo: Nacional, 1960.
- 10.13 SAGAN, Carl. Os dragões do Éden. 1. ed. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1980.

- 10.14 SINGER, Robert N. Psicologia dos esportes: mitos e verdades. 1. ed. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977.
- 10.15 WEOR, Samael Aun. Tratado de psicologia revolucionária. 1. ed. São Paulo: MGU, 1984.

11.0 ANEXOS

FÓRMULAS EMPREGADAS:

$$r = \frac{N \sum X.Y - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2] \cdot [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Onde:

r = Coeficiente de correlação de Pearson

N = Número de pares de escores brutos

X = Escore bruto (na variável X)

Y = Escore bruto (na variável Y)

$$t = r \sqrt{\frac{N - 2}{1 - r^2}}$$

Onde:

t = Razão t (t observado, calculado) para testar a signifi-

N = Número de pares de escores (compostos de X e Y)

r = O próprio r (posto à prova)

TABELAS

TABELA I
Valores de "t" aos níveis de significância de 0,05 e 0,01

g_1	0,05	0,01	g_1	0,05	0,01
1	12,708	63,657	18	2,101	2,878
2	4,303	9,925	19	2,093	2,861
3	3,182	5,841	20	2,086	2,845
4	2,776	4,604	21	2,080	2,831
5	2,571	4,032	22	2,074	2,819
6	2,447	3,707	23	2,069	2,807
7	2,365	3,499	24	2,064	2,797
8	2,306	3,355	25	2,060	2,787
9	2,262	3,250	26	2,056	2,779
10	2,228	3,169	27	2,052	2,771
11	2,201	3,108	28	2,048	2,763
12	2,179	3,056	29	2,045	2,756
13	2,160	3,012	30	2,042	2,750
14	2,145	2,977	40	2,021	2,704
15	2,131	2,947	60	2,000	2,660
16	2,120	2,921	120	1,980	2,617
17	2,110	2,898	∞	1,960	2,576

COEFICIENTE DE CORRELAÇÃO LINEAR

TABELA II

|.....|.....|
-1,00 -0,70 -0,30 0,0 +0,30 +0,70 +1,00

- 1,00.....Correlação negativa perfeita
- 0,70.....Correlação negativa forte
- 0,50/-0,30..Correlação negativa moderada
- 0,10.....Correlação negativa fraca
- 0,00.....Ausência de Correlação
- +0,10.....Correlação positiva fraca
- +0,30/+0,50..Correlação positiva moderada
- +0,70.....Correlação positiva forte
- +1,00.....Correlação positiva perfeita

Atletas de Basquetebol: (Categoria Infantil)

N O M E	I D A D E
01 Alexandre A. Cordeiro	13
02 André Luiz G. Faria	12
03 Ary Gustavo Zimmermann	13
04 Bruno Luis Teixeira	14
05 Daniel P. Mariano	14
06 Daniel Zarath	13
07 Heitor C. Brito	13
08 Leandro José Delazaro	13
09 Luasses G. dos Santos	12
10 Mário Maté Durik	14
11 Rafael Nietjen	14
12 Ricardo R. Cardoso Pº.	13
13 Rodrigo B. Friedemann	14
14 Stylianos P. Neto	13
<p>Média de idade desta categoria = 13,2 anos</p>	

Atletas de Basquetebol: (Categoria Infanto-Juvenil)

N O M E	I D A D E
15 Alexandre Stadler	15
16 André Werka	16
17 Daniel Lima Stiehler	15
18 Érico Lima Stiehler	15
19 Fábio Todesco	15
20 Guilherme Bitzkorf Rocha	15
21 Juliano Elias Farah	15
22 Marcelo Delgado Dias	16
23 Márcio Tavares	16
24 Órion R. Castelli Silva	16
25 Pedro Anzuategui	15
26 Rafael B. Saijão	15
27 Reversion L. M. Follador	15
28 Ricardo Rodrigues Marques Jr.	16
29 Rodrigo Gabriel Brotto	15
30 Rogério Shibato	15
<p>Média de idade desta categoria = 15,3 anos</p>	

Atletas de Voleibol:

(Categoria Infantil)

N O M E	I D A D E
31 Alexandre da Silva	14
32 Amauri dos Santos	14
33 Anderson Scatola	13
34 Clayton Alberti	13
35 Cleber de Oliveira	14
36 Juliano Bueno	13
37 Marcel Cordeiro	14
38 Marcelo Maccagnan	14
39 Ozail da Silva	14
40 Tiago Leal	13
41 Vitor Venturini	14
42 Wagner de Abreu	14
<p>Média de idade desta categoria = 13,6 anos</p>	

Atletas de Voleibol:

(Categoria Infanto-Juvenil)

N O M E	I D A D E
43 Alessandro Silva dos Santos	16
44 Alexandre Niusen	16
45 André Furman	15
46 Carlos André Apolinário	16
47 Clayton Luiz Ramos	16
48 Edgar Grzelkovski	15
49 Estevam Caldonazzo Junior	16
50 José Ribeiro Junior	16
51 Marcelo Timossi	15
52 Sérgio de Carvalho	15
53 Sérgio Ricardo Kaminski	16
54 Thiago Konkolics	16
55 Thorstein Ferraz	15
56 Tiago Freitas	16
Média de idade desta categoria = 15,6 anos	

QUESTIONÁRIO - BASQUETEBOL

LOCAL: CÍRCULO MILITAR DO PARANÁ

1. NOME: _____

2. IDADE: _____ 3. CATEGORIA: _____

4.. TEMPO DE PRÁTICA DESTA ESPORTE, COM ORIENTAÇÃO DE UM TÉCNICO:

() MENOS DE 1 ANO

() 1 A 2 ANOS

() 3 OU MAIS ANOS

5. DURANTE OS JOGOS, VOCÊ SENTE-SE:

() ANSIOSO () AGRESSIVO

() NERVOSO () MOTIVADO

() EXCITADO () CONCENTRADO

() TRANQUILO () INDIFERENTE

6. NA VÉSPERA DE UM JOGO IMPORTANTE, VOCÊ:

() FICA IMAGINANDO COMO SERÁ A PARTIDA

() MENTALIZA COMO SERÁ SUA ATUAÇÃO

() MENTALIZA JOGADAS DE SUA EQUIPE

() NÃO PENSA NO JOGO

7. DENTRO DA PARTIDA, QUANDO VOCÊ DESCONCENTRA-SE?

() NOS PEDIDOS DE TEMPO E INTERVALOS

() NOS MOMENTOS EM QUE ESTÁ COM A BOLA

() NOS MOMENTOS EM QUE ESTÁ SEM A BOLA

() QUANDO SUA EQUIPE ESTÁ PERDENDO

() QUANDO SUA EQUIPE ESTÁ GANHANDO

() DURANTE O LANCE-LIVRE

() EM NENHUM MOMENTO

8.. VOCÊ PREFERE JOGAR QUANDO:

-) EXISTEM MUITOS TORCEDORES
-) EXISTEM POUCOS TORCEDORES
-) A TORCIDA É FAVORÁVEL
-) A TORCIDA É CONTRÁRIA
-) É INDIFERENTE ÀS SITUAÇÕES ANTERIORES

9. NA SUA OPINIÃO, O TÉCNICO:

-) TRANSMITE SEGURANÇA
-) NÃO DEIXA O ATLETA CONCENTRAR-SE NO JOGO
-) TRANSMITE INSEGURANÇA
-) AUXILIA O ATLETA A CONCENTRAR-SE

10. DURANTE O LANCE-LIVRE, VOCÊ:

-) CONCENTRA-SE NO MOVIMENTO A REALIZAR
-) EXECUTA-O DE FORMA MECÂNICA
-) APROVEITA PARA DESCANSAR UM POUCO
-) APROVEITA PARA OLHAR O PLACAR
-) APROVEITA PARA RECEBER INFORMAÇÕES DO TÉCNICO

11. VOCÊ CONSEGUE CONCENTRAR-SE FACILMENTE PARA REALIZAR UMA TAREFA?

-) SIM
-) NÃO
-) SOMENTE NAQUILO QUE GOSTO DE FAZER

QUESTIONÁRIO - VOLEIBOL

LOCAL: CÍRCULO MILITAR DO PARANÁ

1. NOME: _____

2. IDADE: _____ 3. CATEGORIA: _____

4. TEMPO DE PRÁTICA DESTA ESPORTE, COM ORIENTAÇÃO DE UM TÉCNICO:

() MENOS DE 1 ANO

() 1 A 2 ANOS

() 3 OU MAIS ANOS

5. DURANTE OS JOGOS, VOCÊ SENTE-SE:

() ANSIOSO () AGRESSIVO

() NERVOSO () MOTIVADO

() EXCITADO () CONCENTRADO

() TRANQUILO () INDIFERENTE

6. NA VÉSPERA DE UM JOGO IMPORTANTE, VOCÊ:

() FICA IMAGINANDO COMO SERÁ A PARTIDA

() MENTALIZA COMO SERÁ SUA ATUAÇÃO

() MENTALIZA JOGADAS DE SUA EQUIPE

() NÃO PENSA NO JOGO

7. DENTRO DA PARTIDA, QUANDO VOCÊ DESCONCENTRA-SE?

() NOS PEDIDOS DE TEMPO E INTERVALOS

() NOS MOMENTOS EM QUE ESTÁ COM A VANTAGEM

() NOS MOMENTOS EM QUE ESTÁ SEM A VANTAGEM

() QUANDO SUA EQUIPE ESTÁ PERDENDO

() QUANDO SUA EQUIPE ESTÁ GANHANDO

() DURANTE O SAQUE

() DURANTE O SAQUE, NO QUINTO SET

() EM NENHUM MOMENTO

8. VOCÊ PREFERE JOGAR QUANDO:

-) EXISTEM MUITOS TORCEDORES
-) EXISTEM POUCOS TORCEDORES
-) A TORCIDA É FAVORÁVEL
-) A TORCIDA É CONTRÁRIA
-) É INDIFERENTE ÀS SITUAÇÕES ANTERIORES

9. NA SUA OPINIÃO, O TÉCNICO:

-) TRANSMITE SEGURANÇA
-) NÃO DEIXA O ATLETA CONCENTRAR-SE NO JOGO
-) TRANSMITE INSEGURANÇA
-) AUXILIA O ATLETA A CONCENTRAR-SE

10. DURANTE O SAQUE

-) CONCENTRA-SE NO MOVIMENTO A REALIZAR
-) EXECUTA-O DE FORMA MECÂNICA
-) APROVEITA PARA DESCANSAR UM POUCO
-) APROVEITA PARA OLHAR O PLACAR
-) APROVEITA PARA RECEBER INFORMAÇÕES DO TÉCNICO

11. VOCÊ CONSEGUE CONCENTRAR-SE FACILMENTE PARA REALIZAR UMA TAREFA?

-) SIM
-) NÃO
-) SOMENTE NAQUILO QUE GOSTO DE FAZER

12. NO QUINTO SET, O SEU SAQUE:

-) É MAIS CAUTELOSO
-) CONTINUA SENDO O MESMO DOS SETS ANTERIORES
-) É MAIS EFICIENTE
-) É MENOS EFICIENTE