

**ANDRÉ MENDONÇA FURTADO MATTOS**

**DIFERENÇAS NO NÍVEL DE ANSIEDADE DE ESTADO EM TÉCNICOS ANTES DE  
UMA PARTIDA DE VOLEIBOL**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA**  
1998

**ANDRÉ MENDONÇA FURTADO MATTOS**

**DIFERENÇAS NO NÍVEL DE ANSIEDADE DE ESTADO EM TÉCNICOS ANTES DE  
UMA PARTIDA DE VOLEIBOL**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física. Departamento de Educação Física. Setor de Ciências Biológicas. Universidade Federal do Paraná.

**ORIENTADOR**  
**Prof. RICARDO WEIGERT COELHO, Ph.D**

Dedico este trabalho à minha mãe Maria Regina F. De Mendonça Furtado , ao meu pai Waldir Roberto Gomes Mattos , que sempre me deram força e importantes conselhos me ajudando nos bons momentos mas principalmente nas fases difíceis desta conquista. Aos meus Avós, minha irmã Márcia M. F. Mattos enfim a todos os meus familiares que fizeram de alguma forma parte da minha trajetória acadêmica.

Agradeço à minha noiva Consuelo Montecelli pela paciência incentivo e dedicação a mim dispensada desde o início deste curso, aos meus vários amigos que fiz neste estabelecimento que dividiram comigo aulas, trabalhos, cursos e que tiveram importante papel nesta caminhada. Aos meus amigos de profissão e alunos do Círculo Militar, Colégio Expoente e Colégio Barddal que me incentivaram a dar continuidade aos meus projetos como acadêmico e profissional. Ao Sr. Adilson Piovesan, pelos momentos de descontração vividos em seu estabelecimento. Ao meu orientador Ricardo W. Coelho e meu professor desta disciplina Iwerson Ladewig pela paciência e compreensão das minhas dificuldades em elaborar este trabalho. Desejo a todos eles sucesso na vida profissional e muitas felicidades na vida pessoal.

## SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS.....	vi
RESUMO.....	vii
1- INTRODUÇÃO.....	01
1.1- Problema.....	01
1.2- Delimitações.....	01
1.3- Justificativa.....	02
1.4- Objetivos.....	03
1.5- Hipóteses.....	03
1.6- Premissas.....	04
2- REVISÃO DE LITERATURA.....	05
2.1- O técnico.....	05
2.2- Processos emocionais.....	06
2.4- A competição.....	07
2.3- Ansiedade.....	08
2.5- Efeitos da ansiedade.....	09
3- METODOLOGIA.....	11
3.1- Delineamento da pesquisa (design).....	11
3.2- Instrumentação.....	11
3.3- Procedimentos.....	11
3.4- Técnicas estatísticas.....	12
4- RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
5- CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	16

6- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	17
7- ANEXOS.....	19

## LISTA DE TABELAS

TABELA 01 - ANOVA da Frequência Cardíaca.....	13
TABELA 02 - Método Scheffé a 95% (Frequência Cardíaca).....	13
TABELA 03 - ANOVA da Ansiedade de Estado.....	14
TABELA 04 - Método Scheffé a 95% (Ansiedade de Estado).....	14
TABELA 05 - Questionário de Marten's State .....	19
TABELA 06 - Resultados da Frequência Cardíaca (Polar).....	21
TABELA 07 - Resultados da Ansiedade de Estado (Questionário Marten's State).....	22

## RESUMO

Alguns autores estudaram as personalidades dos técnicos e fica cada vez mais claro que estes agem e são vistos de numerosos pontos de vista. São considerados como líderes de seus grupos. Diz Chelladurai que “em nenhum outro campo iremos tantos jovens voluntariamente se submetendo à autoridade de um indivíduo, o técnico, como no meio esportivo” e complementa “o estado da liderança é crítico para o entendimento da performance esportiva porque a liderança é instrumental no aumento do estado motivacional dos atletas e ou da equipe” (CHELLADURAI, 1984, p.329). A personalidade estereotipada do técnico, geralmente, não tem influência sobre as vitórias e as derrotas; ao contrário, o comportamento de um técnico bem sucedido, na maioria dos casos, indica um enfoque flexível no qual ele é capaz de lidar de vários modos com numerosas pessoas e situações encontradas no esporte. No ambiente esportivo, um técnico como líder de uma equipe, precisa cumprir muitos papéis dentro de uma gama de atividades, ser um administrador, companheiro dos atletas, planejador das táticas e muitas vezes o psicólogo da equipe. O fator psicológico pesquisado neste trabalho científico é a ansiedade de estado, mais precisamente antes de um jogo competitivo. MARTENS, em 1977, publicou importante contribuição para a avaliação da ansiedade de estado dentro do contexto esportivo. O método usado nestas investigações consiste em obter medidas da ansiedade de estado no nível de base antes da competição e, depois, comparar as respostas dos que tiveram escores altos e baixos na escala, bem como as medidas obtidas à proporção que vão aparecendo as condições competitivas. Vêm-se acentuadas diferenças nos dois grupos, à medida que aumentam muito as tensões relacionadas com a competição (MARTENS, 1977). Dentro deste contexto, a pesquisa de campo foi desenvolvida no sentido de correlacionar o nível de ansiedade de estado e a resposta fisiológica frequência cardíaca, em técnicos com mais de três anos de experiência na função e com menos de três anos trabalhando, em jogos decisivos e não decisivos, para se discutir se há influência ou não da importância da partida e o nível de experiência do técnico no nível de ansiedade de estado apresentados pelos mesmos.

# **1. INTRODUÇÃO**

## **1.1 O Problema**

O desporto voleibol, com seu desenvolvimento e nível de organização, vem se transformando em um jogo cada vez mais competitivo, gerando interesse por parte do público que lota os ginásios, dos patrocinadores que divulgam a sua marca através deste esporte e dos jovens que deslumbram a possibilidade de um dia se tornarem atletas profissionais.

Um dos principais responsáveis por movimentar este esporte é a figura do técnico, com a incumbência de dirigir e treinar sua equipe física, técnica, tática e psicologicamente, afim de superar os adversários. Ele é o líder do grupo, o articulador do jogo sanando possíveis falhas cometidas por seus comandados, e muitas vezes é considerado o maior responsável pela derrota da equipe. Com todos estes fatores psicológicos envolvidos o técnico precisa controlar muito bem suas emoções e principalmente seu nível de ansiedade antes das partidas.

Objeto deste trabalho científico, a ansiedade de estado estará sendo estudada e avaliada afim de determinar se esta, influencia diretamente no trabalho dos técnicos de vôlei.

## **1.2 Delimitações**

### **1.2.1 Local**

Cidade de Curitiba

### **1.2.2 Universo**

Técnicos de vôlei do sexo feminino e masculino

### 1.2.3 Amostra

Serão testados 30 técnicos:

Sendo 20 com mais de três anos na função (experientes) e 10 com menos de três anos (inexperientes).

### 1.2.4 Variáveis

variáveis independentes: 1) Grau de experiência

2) importância da partida

variáveis dependentes: 1) frequência cardíaca.

2) S.A.I.S (State Anxiety Inventory for sports  
Martens).

### 1.2.5 Época

Junho à Novembro de 1998

## 1.3 Justificativa

Muitos estudos na área de psicologia desportiva tratam do problema da ansiedade em atletas e em que isto pode influenciar na sua performance, deixando de lado a importância da sua formação na iniciação ao esporte. É aí que entra a figura do técnico que é o maior responsável pela formação do atleta desde seu caráter à suas habilidades específicas para o jogo.

Este é o principal motivo pelo qual esta pesquisa se direciona aos fatores psicológicos que determinam a forma de trabalho dos técnicos e a maneira deste lidar com as situações que antecedem o início da partida e as mudanças ocorridas durante a mesma.

#### **1.4 Objetivos**

- a) Verificar se a importância da partida influencia no comportamento e estado do técnico.
- b) Estudar maneiras de se trabalhar com a ansiedade de estado em técnicos de vôlei em seus diferentes níveis.

#### **1.5 Hipóteses**

- a) Em partidas decisivas os técnicos apresentarão um maior grau de ansiedade de estado.
- b) Os técnicos com maior experiência demonstrarão menores níveis de ansiedade de estado do que os menos experientes.
- c) Em partidas decisivas os técnicos apresentarão maior índice de frequência cardíaca.
- d) Os técnicos com maior experiência demonstrarão menor índice de frequência cardíaca do que os menos experientes.

## 1.6 Premissas

- a) Em partidas mais decisivas o técnico sofre maior pressão para que obtenha um bom resultado, trazendo um aumento do grau de ansiedade de estado, conseqüentemente uma maior somatização de sua percepção de ameaça.
- b) O técnico mais experiente já vivenciou maior número de situações que o menos experiente que cria uma expectativa grande diante do que pode vir a acontecer, tornando-se mais ansioso (COELHO E COELHO, 1998).

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1- O Técnico**

A profissão de técnico pode ser tão agradável e desafiante quanto frustrante e difícil. Quando o professor se propõe a entrar no meio desportivo desprovido da capacidade de lidar efetivamente com a situação competitiva, ele fica sujeito aos efeitos da ansiedade de estado (COELHO e COELHO, 1998, p.20).

SINGER, citado por BORG (1992,p.6), mostra que o técnico é responsável por seus jogadores e pelo desempenho de sua equipe em todos os níveis competitivos, do escolar elementar ao esporte profissional, o que coloca sobre a figura do técnico uma grande importância, e uma grande responsabilidade nas suas atitudes.

O esporte necessita de treinadores na realização de seus ideais, mas suficientemente flexíveis nas tarefas cotidianas, capazes de adaptar os esforços físicos diários a numerosos fatores variáveis, que nos deparamos no dia a dia. Isso exige uma grande vivacidade intelectual e receptividade às considerações dos atletas ( REEBERG, 1978, p. 18).

A capacidade de tranquilizar, de inspirar plena confiança nos métodos de treinamento adotados e autoconfiança durante a disputa, caracterizam seu verdadeiro Dom. Essas capacidades serão maximizadas se o técnico possuir um equilíbrio psíquico suficiente para servir de apoio ao atleta.

As ligações mais importantes e imediatas são as entre o técnico e os atletas. De um modo geral a insuficiência do técnico é marcante no comportamento do atleta; este passa mesmo a viver em função daquele. Disto podemos concluir que, quando um técnico não é capaz ou não tem boa formação, o resultado do atleta acompanhará,

geralmente as influências subjetivas deles. (Ministério da Educação e Cultura, 1967).

No exercício de suas funções, o treinador fica sujeito a que seu trabalho seja permanentemente avaliado, através dos resultados nas competições, embora muitas vezes os critérios escolhidos para se fazer esta avaliação, não sejam os mais adequados (CARVALHO, 1990, p. 13).

Uma equipe estruturada, de alto nível, e que almeja grandes resultados, tem um quadro de profissionais responsáveis cada qual por um aspecto da formação do atleta. Possui o médico que é responsável pela saúde, o psicólogo que impede que problemas pessoais influenciem na conduta esportiva e social do grupo, o dirigente que cuida dos problemas administrativos, o preparador físico que prepara a equipe fisicamente para a competição, o auxiliar técnico que é o braço direito do técnico, ficando este com as partes técnicas e táticas dos treinamentos e jogos (MEC, 1967, p. 33). Porém, em países de terceiro mundo, são poucos os clubes ou equipes que possuem tudo esta estrutura. Via de regra o técnico desempenha todas estas funções, e se ocupa, logicamente, de muito mais responsabilidades, enfim, o técnico é o coração da equipe, e os resultados dependem muito do seu desempenho.

## **2.2 - Processos emocionais**

Envolvido em tantas funções, e aclamado a responder por tantas responsabilidades, o técnico fica envolvido em processos emocionais tão complexos, que muitas vezes não sabe lidar, pois conhece muito pouco a respeito deles. Estes processos são responsáveis pelo seu comportamento, pela sua visão do mundo e de si próprio. “Ao lado dos processos

cognitivos, são exatamente as ocorrências emocionais (sentimentos) as que possuem uma função atuante sobre o comportamento; entretanto, essas ocorrências vêm recebendo pouca atenção” (THOMAS, 1983,p.184).

Estes processos são muito freqüentes antes e durante as partidas esportivas gerando comportamentos diferentes com o passar do tempo.“... O esporte é um campo de ação onde surgem, freqüentemente, fortes emoções e onde, portanto, os processos emocionais desempenham papel relevante” (THOMAS, 1983, p.188).

Os técnicos desportivos estão freqüentemente expostos a uma carga emocional maior que outros profissionais, uma vez que ele é quem toma todas as decisões nos momentos mais importantes e difíceis, assumindo a responsabilidade no sucesso e principalmente no fracasso de sua equipe (ALENCAR, 1983, p.28).

### **2.3- A Competição**

Aparentemente a competição se mostra como forma de diversão e que não demonstra ter problemas maiores envolvidos em sua essência. Porém analisando-a devagar e minuciosamente, pode-se perceber seus efeitos, quando o objetivo vencer se mostra, aparecendo a vitória ou a derrota. Para a competição ser ou não saudável, deve ser decisiva a maneira como é interpretada a situação competitiva, e a importância dada às vitórias (VIANA, 1989, p. 29).

“A competição é perigosa porque as pessoas tendem a equacionar o seu desempenho segundo um rígido código de valores e comportamentos, no qual a vitória significa sucesso e competência, e a derrota traduz, insucesso, incompetência e falta de valor individual”(MARTENS *apud* VIANA, 1989, p. 28)

O mesmo ocorre com o técnico, pois a vitória se vinculou tanto com o significado de competência, que o medo, a perturbação e o incômodo são tão grandes, tornando a ansiedade pela espera da competição ou do jogo também muito grande. A ansiedade se torna evidente também quanto a expectativa do treinador em relação aos seus atletas. A forma como lidar com eles, como dar o treinamento mais eficaz, como fazer com que estes gostem e aceitem ele, entre outros

#### **2.4 - Ansiedade**

Hoje em dia, a elevação das exigências e as pressões colocadas sobre os técnicos, faz com que os processos psicológicos tornem-se mais evidentes, onde a ansiedade se destaca. FRISCHKNECHT, citado por KUCZNUSKI (1992, p. 13), fala que ansiedade é a interpretação mental, por parte do indivíduo, do grau de ameaça que uma situação competitiva impõe.

O estado de ansiedade é conceitualizado como um estado emocional transitório ou condição do organismo humano que é caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão conscientemente percebidos, e por aumento na atividade do sistema nervoso autônomo. Escores de ansiedade de estado podem variar em intensidade e flutuar no tempo (SPIELBERG, 1979, p. 04). São diversos fatores que levam a pessoa a sentir ansiedade de estado. Alguns exemplos: medo de insucesso, medo da avaliação social depois da competição, etc.

Chega-se então a conclusão de que as emoções podem inspirar ou inibir qualquer prestação desportiva, onde emoções positivas costumam produzir bons resultados aos atletas, e se a excitação se transforma em ansiedade e a agressividade em raiva latente,

provavelmente o técnico comece a cometer erros. “A ansiedade é um dos impeditivos mais comuns para uma boa performance”(FRISCHKNECHT,p.22,1990).

A ansiedade de estado pode elevar-se antes da competição, diminuir durante a mesma e aumentar novamente depois da partida, à medida que se rememora. Na maior parte das vezes, os técnicos e atletas que estão sobre tensão potencial temem mais as derrotas pelas conseqüências no seu ambiente (ansiedade de fracasso) do que com danos físicos que poderiam sofrer com o esporte.

## **2.5 - Efeitos da Ansiedade**

Os efeitos da ansiedade são diversos. A frequência cardíaca e o consumo de oxigênio aumentam, a pressão arterial se eleva, a respiração fica mais rápida, tornando o indivíduo ofegante e as pernas ficam bambas segundo FRISCHKENECHT (1990, p.23) a fraqueza ou desequilíbrio das pernas, um aumento da frequência cardíaca e do consumo de oxigênio podem devidamente acelerar a fadiga, talvez o mais pernicioso efeito da ansiedade. Ainda segundo este mesmo autor, o indivíduo pode tornar-se menos capaz de receber e processar informação, e tende a carecer de flexibilidade. Como resultado tem maior dificuldade em adaptar-se a acontecimentos não antecipados e a ficar confuso mais facilmente. Vontade constante de urinar, agressividade, choro insatisfação, pensamentos negativos, voz quebrada, tique nervoso, náuseas e maior atividade cerebral são outros sintomas que podem ocorrer com uma pessoa ansiosa. Os indivíduos também tem a mania de ficar imaginando ou visualizando situações negativas de fracasso, situações que tenham um mau final, e pensamentos negativos de como se é.

Segundo FRISCHKNECHT (1990, p.23) estes pensamentos e imagens além de perturbarem, são um bom exercício para que isto ocorra. Como consequência, tendem a formar-se no cumprimento das profecias feitas, tornando-se assim mais provável que a performance seja tão má como receávamos que ela pudesse ser.

A diferença entre a percepção de competência com a exigência requerida pelo trabalho(competição) a ser desenvolvido, é a grande responsável pela ansiedade de estado presente. A ansiedade por sua vez é a causa psicológica principal que conduz o indivíduo ao stress (COELHO e COELHO, 1998, p. 20).

### **3- METODOLOGIA**

#### **3.1- Delineamento da pesquisa (design)**

Este estudo é de característica “quasi experimental, ex post facto”.

#### **3.2- Instrumentação**

Os dados foram coletados usando o questionário de ansiedade de estado (S.A.I.S) de Martens (1977) e um frequencímetro da marca Polar, com a finalidade de obter os níveis de ansiedade de estado e a somatização desta ansiedade através da resposta fisiológica; frequência cardíaca.

#### **3.3- Procedimentos**

Para desenvolver esta pesquisa, os técnicos das equipes de vôlei masculinas e femininas foram contatados para que pudessem responder ao questionário e medir a sua frequência cardíaca em dois momentos: em jogos que não eram decisivos e em partidas onde houvesse alguma disputa de colocação, consideradas decisivas.

A entrevista se inicia uns 15 minutos antes do início da partida, quando as equipes já estão aquecendo em quadra, com a determinação da frequência cardíaca através do aparelho da marca Polar e logo após o questionário era entregue ao técnico com a orientação para que este respondesse da forma mais sincera possível o mesmo.

Cada técnico passou por este processo duas vezes: uma antes do jogo não decisivo e outra antes do jogo decisivo.

### **3.4- Técnicas estatísticas**

Para analisar os dados foram usadas uma análise de covariância multifatorial 2x2 para os índices de frequência cardíaca e uma análise de variância multifatorial 2x2 para os níveis de ansiedade de estado. Ambas com uma previsão de nível  $\alpha = 0.05$ . Em caso de diferença significativa será empregado em Pós Hoc Scheffé a 95% de probabilidade.

#### 4- RESULTADOS E DISCUSSÕES

**TABELA 01- ANOVA da Frequência Cardíaca**

Fonte de Variação	Soma dos Quadrados	GL	F	Nível de Significância
A: Decisivo X Não Decisivo	911.77949	1	5.415	0.0236
B: Experiente x Não Experiente	112.32971	1	0.667	0.4262
Interações A x B	213.09911	1	1.266	0.2654
Residual	9428.8889	56		
Total corrigido	10498.333	59		

A análise de variância para as variáveis Jogos decisivos X Jogos não decisivos, demonstrou significância  $F(60,1) = 5,415$ ;  $P = 0,0236$ . Na somatização da ansiedade através da frequência cardíaca. Este resultado apresenta a existência da relação causa/efeito entre a percepção dos técnicos de voleibol da importância dos Jogos afetando assim a resposta fisiológica da ansiedade de estado. A comparação desenvolvida entre os níveis das variáveis Técnicos experientes X Técnicos não experientes não reportou ser significativa  $F(60,1) = 0,667$ ;  $P = 0,4262$ . Resultado este, que contradiz a afirmação de outras pesquisas desenvolvidas na área (COELHO e COELHO,1998).

**TABELA 02- Método: Scheffé a 95% ( Frequência Cardíaca ).**

Nível	Técnicos	X
2	30	88.11
1	30	94.50
Contraste	Diferença	Limites
1 x 2	8.38889	7.22317

Para verificar a localização das diferenças foi desenvolvido um Post Hoc Scheffé à 95% de probabilidade, o qual apresentou um contraste significativo entre os níveis das variáveis Jogos decisivos X Jogos não decisivos, isto confirma novamente a ANOVA com um nível de significância previsto para  $\alpha = 0,05$ . (ver tabela 02).

**TABELA 03- ANOVA da Ansiedade de Estado**

Fonte de Variação	Soma dos Quadrados	GL	F	Nível de Significância
A: Experientes x Não Experientes	16.89902	1	2.427	0.1249
B: Decisivo x Não Decisivo	151.52798	1	21.706	0.0000
Interações A x B	60.333464	1	8.664	0.0047
Residual	389.96508	56		
Total Corrigido	575.7353	59		

A ANOVA computada para a ansiedade de estado apresentou também significância na ansiedade de estado dos técnicos de vôlei em Jogos decisivos X Jogos não decisivos  $F(60, 1) = 21,706$ ;  $P = 0,0000$ . Isto reforça a relação causa/efeito encontrada na resposta da frequência cardíaca. A ansiedade de estado também não apresentou significância entre a comparação dos níveis das variáveis técnicos experientes X técnicos não experientes  $F(60, 1) = 2,427$ ;  $P = 0,1249$ .

**TABELA 04- Método: Scheffé a 95% ( Ansiedade de Estado ).**

Nível	Técnicos	X
2	30	17.173950
1	30	19.800.514
Contraste	Diferença	Limites
1 x 2	2.62656	1.45449

Para verificar a localização das diferenças foi desenvolvido um Post Hoc Scheffé à 95% de probabilidade, o qual apresentou um contraste significativo entre os níveis das variáveis Jogos decisivos X Jogos não decisivos, isto confirma novamente a ANOVA com um nível de significância previsto para  $\alpha = 0,05$ . (ver tabela 04).

## 5- CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Com o demonstrativo dos resultados confirma-se a primeira hipótese de que os sujeitos envolvidos em jogos decisivos apresentam maior grau de ansiedade de estado do que em Jogos não decisivos. Rejeita-se a Segunda hipótese de que o sujeito de maior experiência apresenta menores níveis de ansiedade de estado do que os menos experientes. Confirma-se a terceira hipótese de que os Jogos decisivos os técnicos demonstrariam maior índice de frequência cardíaca. Rejeita-se a Quarta hipótese os sujeitos de maior experiência apresentariam menor índice de frequência cardíaca do que os menos experientes.

Conclui-se portanto que a percepção do técnico de voleibol em relação à importância de partidas específicas afetam seu nível de ansiedade de estado e conseqüentemente seu nível de stress. Conclui-se também que o nível de experiência dos técnicos de voleibol não influencia no seu nível de stress uma vez que eles não há diferença no nível de percepção deles independente de sua experiência. Portanto a variável experiência precisa ser melhor pesquisado uma vez que contradiz resultados de pesquisas anteriores realizadas nesta área.

Recomenda-se que se façam outras pesquisas sobre este assunto utilizando um número maior de amostragem e outras variáveis, aumentando os conhecimentos nesta área que é de grande relevância para os técnicos e pessoas envolvidas no esporte.

## 6- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALENCAR, Eunice m. I. Soriano de. **Introdução aos princípios básicos do comportamento**. Petrópolis: vozes, 1983.
- BORG, Carina Frederica. **Personalidade do técnico de vôleiball de Curitiba e região metropolitana**. Curitiba, 1992. Monografia (licenciatura em Educação Física)- Setor de Ciências Biológicas, UFPR.
- CARVALHO, Fausto. **Mesa redonda- as funções do treinador. Treino Desportivo**, Lisboa, n15, 1990.
- COELHO, Ricardo W. ; COELHO, Yara B.. **A influência da experiência, do sexo e da característica do esporte no nível de stress do técnico desportivo frente a situação competitiva**. *Treinamento Desportivo*, v. 3, n. 2, p. 19-26, 1998.
- FRISCHKNECHT- Paulo J. - **A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador**. *Treino desportivo*, Lisboa, n 15, 1990.
- KUEZNUSKI, Kátia M. **A influência da ansiedade na performance do jogador de voleibol**. Curitiba, 1992. Monografia (pós-graduação "latu sensu", nível especialização em desporto). Setor de Ciências Biológicas, UFPR.
- MARTINEZ, Elio c. **Los procesos emocionales en el deporte**. *Stadium*, Cuba, v.14, n. 80, 1980.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA- **Psicologia**, MEC, 1967.
- MOURIÑO MOSQUERA, Juan J. . **Psicologia do desporto**. Porto Alegre: UFGRS, 1984.
- REEBERG, Wilson.. **A difícil profissão de treinador**. *Desportos*, Rio de Janeiro, v. 2, n.20, p. 103-108, 1978
- SINGER, Robert N.. **Psicologia dos esportes: Mitos e verdades 2º ed**. São Paulo: Harper Iron do Brasil, 1977.
- SPIELBERGER, C. D.. **Manual de psicologia aplicada**. Rio de Janeiro: CEPA, 1979.
- THOMAS, Alexander.. **Esporte: introdução à psicologia**. Rio de Janeiro: Ao livro técnico: Fundação Getúlio Vargas, 1967.
- Universidade Federal do Paraná.. **Normas para apresentação de trabalhos**. 6º ed. V 2, 6-8. Curitiba: Editora UFPR, 1996.

VIANA, Miguel F. **Competição, ansiedade e auto- confiança**. Treino desportivo, Lisboa, v. 2, n.2, 1989.

## 7- ANEXOS

TABELA 05- Questionário de Marten's State

QUESTIONÁRIO DE MARTEN'S STATE		
Nome:	_____	
Idade:	_____	Data de nascimento: _____
Instituição:	_____	
1- Sinto-me nervoso:	<input type="checkbox"/> nem um pouco <input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> moderadamente <input type="checkbox"/> muito
2- Estou tenso:	<input type="checkbox"/> nem um pouco <input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> moderadamente <input type="checkbox"/> muito
3- Estou ansioso:	<input type="checkbox"/> nem um pouco <input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> moderadamente <input type="checkbox"/> muito
4- Sinto-me perturbado:	<input type="checkbox"/> nem um pouco <input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> moderadamente <input type="checkbox"/> muito
5- Sinto-me agitado:	<input type="checkbox"/> nem um pouco <input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> moderadamente <input type="checkbox"/> muito
6- Estou tranqüilo:	<input type="checkbox"/> nem um pouco <input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> moderadamente <input type="checkbox"/> muito
7- Sinto-me confortável:	<input type="checkbox"/> nem um pouco <input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> moderadamente <input type="checkbox"/> muito
8- Sinto-me seguro:	<input type="checkbox"/> nem um pouco <input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> moderadamente <input type="checkbox"/> muito
9- Estou calmo:	<input type="checkbox"/> nem um pouco <input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> moderadamente <input type="checkbox"/> muito
10- Estou relaxado:	<input type="checkbox"/> nem um pouco <input type="checkbox"/> um pouco	<input type="checkbox"/> moderadamente <input type="checkbox"/> muito
11- Trabalho como técnico de vôlei à:	<input type="checkbox"/> Até três anos <input type="checkbox"/> Mais de três anos	
12- Frequência cardíaca:	_____	

**TABELA 06- Resultados da Freqüência cardíaca ( Polar ).**

Técnicos Experientes	Jogos Decisivos	Jogos não Decisivos	Técnicos não Experientes	Jogos Decisivos	Jogos não Decisivos
01	100 BPM	80 BPM	01	90 BPM	80 BPM
02	100 BPM	90 BPM	02	80 BPM	80 BPM
03	80 BPM	80 BPM	03	110 BPM	100 BPM
04	70 BPM	70 BPM	04	80 BPM	70 BPM
05	70 BPM	70 BPM	05	110 BPM	100 BPM
06	90 BPM	90 BPM	06	90 BPM	90 BPM
07	80 BPM	80 BPM	07	100 BPM	90 BPM
08	120 BPM	100 BPM	08	90 BPM	80 BPM
09	110 BPM	100 BPM	09	120 BPM	110 BPM
10	80 BPM	70 BPM	10	110 BPM	110 BPM
11	90 BPM	80 BPM	----	----	----
12	80 BPM	80 BPM	----	----	----
13	100 BPM	90 BPM	----	----	----
14	100 BPM	80 BPM	----	----	----
15	90 BPM	80 BPM	----	----	----
16	80 BPM	80 BPM	----	----	----
17	80 BPM	70 BPM	----	----	----
18	90 BPM	90 BPM	----	----	----

19	100 BPM	100 BPM	---	---	---
20	110 BPM	100 BPM	---	---	---
Média	91 BPM	84 BPM	---	98 BPM	91 BPM

**TABELA 07- Resultados da ansiedade de estado (questionário de Marten's State)**

<b>Técnicos Experientes</b>	<b>Jogos Decisivos</b>	<b>Jogos não Decisivos</b>	<b>Técnicos não Experientes</b>	<b>Jogos Decisivos</b>	<b>Jogos não Decisivos</b>
<b>01</b>	<b>18 Pontos</b>	<b>13 Pontos</b>	<b>01</b>	<b>18 Pontos</b>	<b>16 Pontos</b>
<b>02</b>	<b>20 Pontos</b>	<b>17 Pontos</b>	<b>02</b>	<b>15 Pontos</b>	<b>14 Pontos</b>
<b>03</b>	<b>17 Pontos</b>	<b>16 Pontos</b>	<b>03</b>	<b>20 Pontos</b>	<b>18 Pontos</b>
<b>04</b>	<b>17 Pontos</b>	<b>17 Pontos</b>	<b>04</b>	<b>32 Pontos</b>	<b>21 Pontos</b>
<b>05</b>	<b>16 Pontos</b>	<b>15 Pontos</b>	<b>05</b>	<b>21 Pontos</b>	<b>20 Pontos</b>
<b>06</b>	<b>20 Pontos</b>	<b>19 Pontos</b>	<b>06</b>	<b>21 Pontos</b>	<b>21 Pontos</b>
<b>07</b>	<b>18 Pontos</b>	<b>17 Pontos</b>	<b>07</b>	<b>24 Pontos</b>	<b>20 Pontos</b>
<b>08</b>	<b>23 Pontos</b>	<b>18 Pontos</b>	<b>08</b>	<b>26 Pontos</b>	<b>19 Pontos</b>
<b>09</b>	<b>18 Pontos</b>	<b>17 Pontos</b>	<b>09</b>	<b>19 Pontos</b>	<b>17 Pontos</b>
<b>10</b>	<b>16 Pontos</b>	<b>15 Pontos</b>	<b>10</b>	<b>22 Pontos</b>	<b>18 Pontos</b>
<b>11</b>	<b>18 Pontos</b>	<b>14 Pontos</b>	<b>----</b>	<b>----</b>	<b>----</b>
<b>12</b>	<b>20 Pontos</b>	<b>17 Pontos</b>	<b>----</b>	<b>----</b>	<b>----</b>
<b>13</b>	<b>16 Pontos</b>	<b>13 Pontos</b>	<b>----</b>	<b>----</b>	<b>----</b>
<b>14</b>	<b>17 Pontos</b>	<b>15 Pontos</b>	<b>----</b>	<b>----</b>	<b>----</b>
<b>15</b>	<b>18 Pontos</b>	<b>17 Pontos</b>	<b>----</b>	<b>----</b>	<b>----</b>
<b>16</b>	<b>20 Pontos</b>	<b>18 Pontos</b>	<b>----</b>	<b>----</b>	<b>----</b>
<b>17</b>	<b>18 Pontos</b>	<b>15 Pontos</b>	<b>----</b>	<b>----</b>	<b>----</b>
<b>18</b>	<b>20 Pontos</b>	<b>17 Pontos</b>	<b>----</b>	<b>----</b>	<b>----</b>

<b>19</b>	<b>19 Pontos</b>	<b>16 Pontos</b>	----	----	----
<b>20</b>	<b>21 Pontos</b>	<b>18 Pontos</b>	----	----	----
<b>Média</b>	<b>18,5 Pontos</b>	<b>16,2 Pontos</b>	----	<b>21,8 Pontos</b>	<b>18,4 Pontos</b>