Tania Leandra Bandeira

Psicologia do Esporte e Basquetebol: Estudos Preliminares

Universidade Estadual de Campinas

Faculdade de Educação Física

Campinas

1998

Tania Leandra Bandeira

Psicologia do Esporte e Basquetebol: Estudos Preliminares

Monografia apresentada à Disciplina Seminário de Monografia II, como parte Integrante da avaliação para obtenção do título de Bacharel em Treinamento em Esportes, na Faculdade de Educação Física – UNICAMP, sob orientação do Prof. Dr. Roberto Rodrigues Paes e co-orientação do Prof. Dr. Afonso Antônio Machado.

Campinas

1998

Dedico este trabalho a meus pais, Wilson e Terezinha e a meus irmãos, Telma e Wellington.

Agradecimentos

Ao Prof. Dr. Roberto Rodrigues Paes, pela enorme paciência e dedicação com a qual orientou-me. Não é em qualquer pessoa que encontramos tamanha vontade de crescer profissionalmente e de ensinar a todos os alunos, sem distinção. Obrigada Robertão.

Ao Prof. Dr. Afonso Antônio Machado pela orientação que, mesmo com a distância atrapalhando-nos um pouco, foi possível concluirmos esse primeiro trabalho e traçar outros para o futuro.

A equipe do VALTRA TRATORES CLUBE de CAMPO de MOGI das CRUZES, principalmente ao técnico Nilo pela colaboração dada á realização da pesquisa.

Aos alunos da turma 94 da Faculdade de Educação Física de Rio Claro que mesmo distantes sempre estiveram presentes no caminho que percorri. E tenho certeza que estaremos juntos por muitos anos ainda.

Aos alunos da FEF que no dia-a-dia estavam sempre por perto acompanhando o bom, porém difícil caminho longe da família. Entre eles a Loira (a Simone, que me acompanhou de Rio Claro para cá), a Belém (sua lesa), a Kátia, a Diná, Acássia, o Artur, o Hernam, o Bambi e o Gavini.

As meninas da D-14 onde juntas festejamos, choramos, brincamos e nunca "abandonamos o barco". Mesmo nos dias em que uma queria fugir todas no mesmo dia! Obrigada pela força meninas Eliana, Carol, Anélita, Andréa, Stela e Vicking.

E claro, não esqueceria jamais daqueles que formam o grupo da escolinha de basquetebol e que além de continuar um trabalho que exige muita dedicação, as aulas da escolinha, sempre me fizeram rir muito com as brincadeiras, com as "fofocas" e que me ajudaram lendo, criticando e até participando das artes gráficas deste trabalho. Obrigada Fer, Josi, Adrianinha e Henrique.

Instantes

Jorge Luís Borges

"Se eu pudesse viver novamente a minha vida,
na próxima trataria de cometer mais erros.
Não tentaria ser tão perfeito, relaxaria mais.
Seria mais tolo ainda que tenho sido,
na verdade bem poucas coisas levaria a sério.
Seria menos higiênico.
Correria mais risco, viajaria mais,
contemplaria mais entardeceres, subiria
mais montanhas, nadaria mais rios.
Iria a mais lugares aonde nunca fui, tomaria
mais sorvete e menos lentilha, teria mais
problemas reais e menos problemas imaginários.
Eu fui uma dessas pessoas que viveu
sensata e produtivamente cada minuto da sua vida,
claro que tive momentos de alegria.
Mas se pudesse voltar a viver, trataria de ter
somente bons momentos.
Porque, se não sabem, disso é feita a vida,
só de momentos, não percas o agora.
Eu era um desses que não ia
parte alguma sem um termômetro,
uma bolsa de água quente, um guarda chuva
e um pára quedas;
se voltasse a viver, viajaria mais leve.
Se eu pudesse voltar a viver, começaria
a andar descalço na primavera
e continuaria assim até o outono.
Daria mais voltas na minha rua, contemplaria
mais amanheceres e brincaria
mais com as crianças, se tivesse outra vez uma
vida pela frente.
Mas, já viram, tenho 85 anos e sei que
estou morrendo".

RESUMO

O esporte vem se profissionalizando em todo mundo e com ele as Ciências do Esporte vem contribuindo com suas pesquisas. Dentre os campos de estudo, a Psicologia do Esporte vem ganhando um espaço cada vez maior em equipes esportivas. O basquetebol é uma modalidade de precisão e como todo jogo, apresenta como uma de suas características a incerteza do resultado. Esta situação gera uma certa a tensão nos atletas. Nossa preocupação com este estudo foi observar os aspectos emocionais, em especial a ansiedade, existente neste processo e avaliar, introdutoriamente, as interferências positivas e negativas, ocorridas com atletas de uma equipe adulta masculina de basquetebol.

O tema tratado foi dividido em dois momentos: num primeiro momento, buscamos apresentar, através de um levantamento bibliográfico, uma revisão do basquetebol discorrendo sobre sua origem; história; evolução através das regras; aspectos técnicos e táticos; principais regras atuais e caracterização das categorias menores. Num segundo momento, tratamos da história; a evolução e campo de atuação da psicologia do esporte, numa abordagem introdutória e genérica. Nesse capítulo, a ansiedade e sua relação com a modalidade basquetebol mereceram um estudo maior de nossa parte. E, com o objetivo de comprovar nosso pressuposto teórico, apresentamos e analisamos os resultados de um questionário aplicado a uma equipe adulta de basquetebol masculina.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 01

CAPÍTULO I

Basquetebol 03

1.1 História do basquetebol e chegada ao Brasil 03

1.2 Evolução do basquetebol 08

1.3 Aspectos gerais da modalidade 16

1.4 Considerações gerais sobre as regras 22

1.5 Caracterização das equipes menores 23

CAPÍTULO II

II. 1 Psicologia do Esporte 25

1.1 Introdução 25

1.2 História e evolução 27

1.3 Campo de atuação 28

1.4 As emoções do homem 29

1.4.1 Dimensões da experiência emocional 30

1.4.2 Classificação dos processos emocionais 31

1.5 Ansiedade: interferências no contexto esportivo 33

1.6 Ansiedade-traço e ansiedade–estado 34

II.2 PESQUISA

2.1 Metodologia 36

2.2 Sujeitos 36

2.3 Análise e discussão 37

CONSIDERAÇÕES FINAIS 40

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 42

INTRODUÇÃO

O fenômeno esporte é uma das maiores manifestações culturais da nossa época. Ele envolve pessoas de diferentes culturas num jogo de força, técnica e beleza. Nessas manifestações há vencedores e vencidos, porém, não há preconceitos, uma vez que identificamos homens e mulheres; diferentes etnias; manifestações culturais e possibilidade de participação a todos. Enfim, o esporte possui uma linguagem universal.

Um fator que contribui para essa grande festa no esporte é a mídia, principalmente a televisiva. Através dela podemos acompanhar competições realizadas em qualquer lugar do mundo e a qualquer hora. Isso possibilita um envolvimento cada vez maior das pessoas no esporte.

Com essa participação crescente no esporte, é inevitável que os atletas mereçam um treinamento cada vez mais especializado. Pois a cobrança pelo resultado é constante, inclusive para se manter na competição. É nesse momento que a psicologia se faz necessária no esporte, passando a ter um novo campo de atuação. Os conhecimentos psicológicos passaram a ter importância tanto na solução como na prevenção de problemas e transtornos ocorridos numa equipe.

Por outro lado, a modalidade escolhida, o basquetebol, também acompanhou essa evolução do esporte e hoje é uma das modalidades mais praticadas em todo mundo. Tanto é, que nos Estados Unidos (EUA), ela é praticada profissionalmente gerando milhões de dólares em função do envolvimento e consumo dos torcedores.

Um dos motivos que possibilitou ao basquetebol essa evolução é a constante revisão de suas regras. A cada quatro anos a Federação Internacional de Basquetebol (FIBA), faz uma revisão das regras com o objetivo de torná-lo cada vez mais motivante para os atletas e para o público, através de mudanças que o torna imprevisível quanto ao seu resultado.

Observando essa evolução e a imprevisibilidade de resultados no basquetebol, além da crescente importância dada à psicologia esportiva no meio acadêmico e esportivo, definimos como objetivo do nosso estudo analisar a importância do equilíbrio do nível de ansiedade. Para tanto, dividimos nosso estudo em duas partes: no primeiro capítulo apresentamos a história e evolução do

basquetebol até chegarmos às mudanças atuais sugeridas pela FIBA; no segundo capítulo, abordamos a psicologia esportiva de forma genérica, porém apresentando dados que relatam sua crescente importância. Além disso, sabendo da complexidade emocional a qual os atletas estão diariamente envolvidos, buscamos escolher um aspecto emocional marcante no basquetebol e estudá-lo com mais ênfase. Nossa escolha se deu pelo aspecto ansiedade que apresenta-se como uma grande interferência nos atletas em função da estrutura do jogo. E, com o objetivo de buscar uma prática que fortaleça nossa teoria, aplicamos e analisamos um questionário tendo como sujeitos atletas de uma equipe adulta masculina de basquetebol que disputa o principal Campeonato Paulista de 1998.

Nossos pressupostos teóricos são confirmados nas respostas ao mesmo tempo que apontam curiosidades. Entretanto, para nós, essa monografia é o começo do que acreditamos ser o início de vários estudos na área, uma vez que os aspectos emocionais interferem diariamente em nossas ações; o que diremos então dos atletas profissionais.

CAPÍTULO I

Basquetebol

O presente capítulo aborda introdutoriamente os aspectos relevantes da modalidade. Pretendemos apresentar e discutir a história e evolução do basquetebol para a compreensão da lógica do jogo; abordar aspectos técnicos, táticos e físicos para o entendimento da dinâmica do jogo; abordar aspectos psicológicos, moral e social para compreendermos a extensão da interferência e influência desta modalidade para a vida do atleta; apresentar as regras para entendermos sua influência no nível de ansiedade dos praticantes e, por fim, caracterizar as categorias menores por observarmos que esta preocupação não tem sido levada em conta pelos profissionais da área.

Nessa revisão bibliográfica teremos como base os estudos de Ferreira, De Rose Jr. (1987) ; Lima (1988) e o livro de regras publicado pela Federação Paulista de Basquetebol (1994), válido de 1994 a 1998.

1.1 História do basquetebol e chegada ao Brasil

O esporte é um fenômeno social dos mais importantes deste século, fazendo parte da vida das pessoas nas mais variadas formas de organização. Através dele grupos se organizam, eventos são realizados, pessoas estabelecem relações de amizade. E atualmente, o poder de divulgação da mídia torna o espetáculo esportivo de fácil acesso, aumentando o interesse das pessoas pelo esporte. Com isso, em pouco mais de cem anos, o basquetebol conseguiu tornar-se um dos esportes mais assistidos e praticados em todo mundo. Desde sua criação até nossos dias é o que será relatado agora.

O basquetebol iniciou-se quando James Naismith, canadense da cidade de Almont, não satisfeito com o curso de Teologia e entusiasmado com as atividades esportivas da Universidade, decidiu iniciar seus estudos para professor de Educação Física no Instituto Técnico de Springfield, Massachusets (colégio que formava professores a serviço da Associação Cristã da Juventude - Y.M.C.A.). A Y.M.C.A., por sua vez, vinha há alguns anos tendo sérios problemas disciplinares com os alunos, principalmente nas aulas de educação física durante o inverno, que é extremamente rigoroso nos EUA e impedia a prática de qualquer atividade ao ar livre. Naquele tempo, durante o verão, as aulas de educação física englobavam o atletismo e o futebol americano. No entanto, durante o inverno, as aulas eram ministradas nos ginásios e os professores seguiam o programa de exercícios de um ex-artista de circo, baseado em exercícios de força e destreza, adaptado ao sistema alemão de ginástica com aparelhos, pesos e halteres; o que por si só é extremamente desmotivante.

Após uma reunião em 1891, para a discussão de um novo programa das aulas de educação física, o então diretor desta seção, Dr. Luther Gulick, enviou o professor James Naismith à cidade de Massachussets, onde estava o Barão Nils Posse, para que juntos estudassem os princípios do sistema sueco de ginástica que o próprio Barão estava divulgando e ensinando. Ao mesmo tempo, os próprios professores do curso de educação física já estavam manifestando desinteresse pelas aulas de ginástica e, sem nenhuma solução, o diretor resolveu nomear Naismith para professor de educação física da classe dos alunos considerados os mais “rebeldes” do colégio.

A função de Naismith era resolver o problema disciplinar da turma encontrando uma solução que satisfizesse o interesse dos alunos, além de ajudar a formular um novo programa de atividades para as aulas de educação física.

As primeiras tentativas resumiram-se em adaptações dos jogos já conhecidos, porém aprendidos ao ar livre, como o futebol americano. Como havia muita diferença devido as modificações por causa do espaço (ginásio coberto), os alunos não aceitaram as mudanças e Naismith teve que desistir da adaptação dos jogos conhecidos e estudar uma nova solução.

A partir daí, o então professor da classe considerada “rebelde” começou a analisar todos os jogos e as experiências de seus antecessores, concluindo que não deveria mudar a atitude de seus alunos perante jogos conhecidos, mas que deveria analisar quais eram os elementos comuns, comparando os processos durante um jogo e classificando as ações predominantes dos jogadores. Ou seja, procurar entender qual a motivação que levava os alunos a praticarem os esportes conhecidos.

Fazendo esta análise Naismith chegou a algumas conclusões, entre elas o fato de que a atenção e interesse daquela juventude durante as aulas de educação física ocorriam quando eles

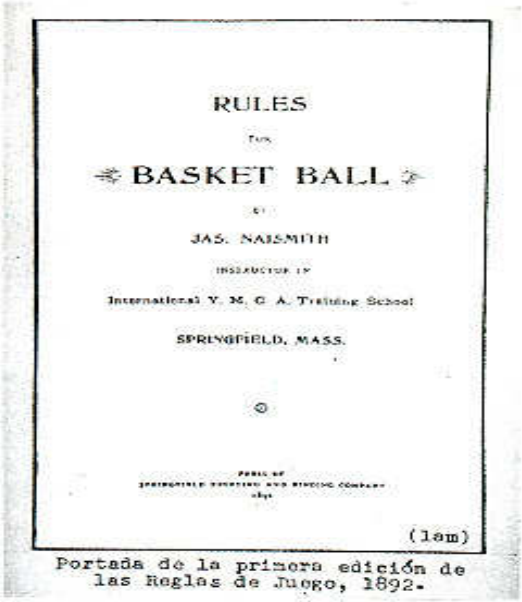
participavam de um jogo onde houvesse uma bola, independente se ela fosse grande ou pequena, redonda ou oval, pesada ou leve; quando o objetivo do jogo fosse imediato e quando a livre iniciativa da juventude fosse proporcionada com a participação no ataque e na defesa.

E assim, Naismith começou a elaborar um novo jogo aproveitando o que era motivador nos jogos já existentes e adaptando algumas regras para um novo jogo em ginásio coberto. Exemplos de alguns pontos importantes levados em conta para se criar o novo jogo:

- a bola seria grande e oval para que qualquer pessoa conseguisse segurá-la e arremessá-la, porém sem escondê-la;
- procurar estimular o espírito da juventude, mas sem provocar acidente com o contato dos atletas. A próxima idéia era permitir a corrida sem a posse da bola, para que não houvesse a placagem, característica do futebol americano;
- com a posse de bola, ficou determinado que o atletas teria as mesmas possibilidades encontrada nos outros esportes: agarrar, lançar e arremessar. Se recebesse a bola na corrida, este deveria fazer um esforço para parar o mais rápido possível ou passá-la ainda na corrida;
- poderia passar a bola em qualquer direção;
- outra vez, para não ocorrer acidentes, ficaria proibido bater na bola com o punho fechado. Regra existente até hoje;
- a finalidade do jogo seria arremessar a bola dentro de uma caixa colocada a três metros do chão e no ½ da linha final da quadra do adversário;
- o início e reinício (a cada cesta) do jogo seria com a bola ao alto entre dois adversários;
- a bola enfim, seria redonda para que não houvesse como manipulá-la só com uma mão.

Com as principais características determinadas, Naismith resolveu pedir ao super-intendente do colégio duas caixas que serviriam como local do arremesso. Como o colégio não dispunha desse material, Naismith recebeu duas cestas de colher pêssegos que mais tarde viriam a influenciar no nome do novo esporte. A partir daí, o próximo passo foi escrever as treze primeiras regras do jogo. A figura a seguir mostra a capa do livro que continha essas primeiras regras. Como curiosidade, destacamos a altura da cesta que desde sua criação foi de 3,05 m.

1892


RULES

BASKET BALL

JAS. NAISMITH

International Y. M. C. A. Training School

SPRINGFIELD, MASS.

(1am)

Portada de la primera edición de las Reglas de Juego, 1892.

As primeiras Regras, publicadas em 15 de janeiro de 1892, continham treze artigos.

Após concluir suas primeiras idéias, Naismith apresentou sua invenção aos alunos considerados “rebeldes” que logo se interessaram. Faltando apenas o nome do jogo, um dos alunos da classe, Frank Mahan, sugeriu a Naismith que desse o nome de basketball, por ser jogado com cestos e bola; nome logo aceito.

Finalizada sua tarefa, James Naismith resolveu apresentar ao Dr. Gulick sua nova proposta, além da classe disciplinada e interessada pelo novo jogo. Naismith só não sabia que alguns anos mais tarde o basquetebol se transformaria num dos esportes mais populares de todo mundo.

Em 1896, poucos anos após sua invenção, o basquetebol chegou ao Brasil através de Auguste F. Show. Professor do colégio Mackenzie, de São Paulo, Show trouxe uma bola de basquetebol dos EUA, ao retornar de uma viagem, passando a ensinar seus alunos. Para surpresa de todos, foram as mulheres que tiveram o primeiro contato com a bola e gostaram. Este fato somado as fotos trazidas dos EUA pelo professor, fez com que os homens, levados pelo preconceito, demorassem a praticá-lo. Passado um tempo, as equipes masculinas e femininas foram criadas e os torneios iniciados.

Através da A.C.M. (Associação Cristã de Moços) do Rio de Janeiro, o basquetebol começou a ser difundido em todo o país. Em 1915, as primeiras regras foram traduzidas para o português. E, em 1922, foi formada a primeira seleção brasileira masculina que participou de um torneio junto ao Uruguai e Argentina, promovido aqui no Brasil. O primeiro adversário da seleção feminina foi a Argentina, em 1946, em Santiago do Chile pelo Campeonato Sul-Americano.

Com a formação das seleções masculina e feminina, a Federação Brasileira de Basquetebol (FBB), foi criada em 1933 e, em 1935, filiou-se a Federação Internacional de Basquetebol (FIBA). Já em 1941, a FBB passou-se a chamar Confederação Brasileira de Basquetebol (CBB), e a partir daí foram criadas as Federações Estaduais.

Ao longo dos anos, com a organização e participação do Brasil em campeonatos internacionais, nossas seleções masculina e feminina de basquetebol vêm conquistando títulos em Campeonatos Mundiais e Sul-Americanos, Jogos Pan-Americanos e Jogos Olímpicos. Mostramos agora alguns títulos conquistados.

Feminino

A seleção brasileira feminina de basquetebol conquistou diversos campeonatos sul-americanos; é tri-campeã pan-americana, conquistando o último título em 92; sagrou-se campeã mundial em 94 e vice-campeã olímpica em 96.

Masculino

A seleção brasileira masculina de basquetebol também conquistou diversos campeonatos sul-americanos; foi bicampeã pan-americana em 87; por três vezes ficou em terceiro lugar nas olimpíadas (em 48, 60 e 64), e é bi-campeão mundial com títulos conquistados em 59 e 63.

O jogo de basquetebol apresentou uma evolução significativa. Vários são os aspectos que contribuem para esta evolução; entre outros, a revisão das regras a cada quatro anos, a profissionalização da modalidade e o interesse crescente pela sua prática. A seguir, pretendemos apontar alguns momentos, modificações e transformações ocorridas na modalidade desde sua criação até hoje.

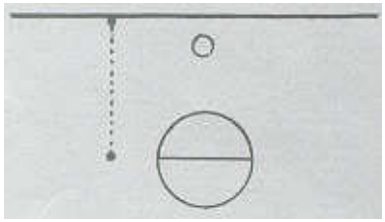
1.2 Evolução do basquetebol

Em conseqüência das regras, a estrutura técnica e tática do jogo vai modificando-se com o passar do tempo. Após criar as treze primeiras regras do basquetebol, Naismith foi modificando-as conforme as características que iam surgindo, e até hoje modificações ocorrem acompanhando a evolução no treinamento dos atletas.

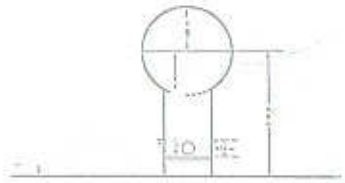
Será apresentada a evolução de cada aspecto do jogo a partir da sua criação até os dias atuais. Chamamos a atenção do leitor para acompanhar além da evolução da modalidade, a evolução dos aspectos que provocam descontrole emocional nos atletas, principalmente a ansiedade, nosso objeto de estudo.

Garrafão

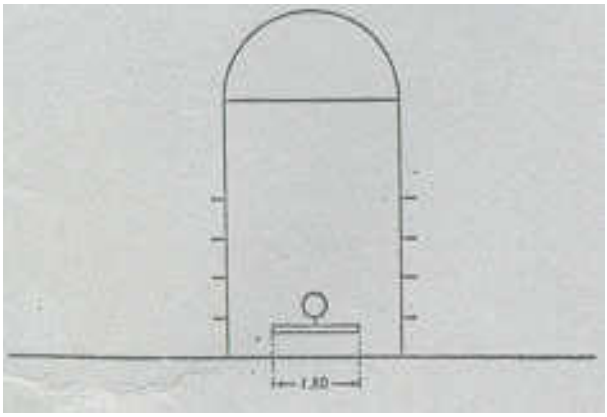
- 1895 - lance-livre a 4,57 m da linha do fundo;



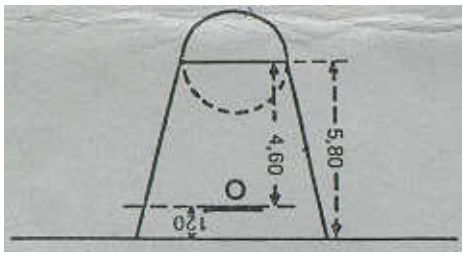
- 1932 - lance-livre com linhas laterais restritas, porém estreitas;



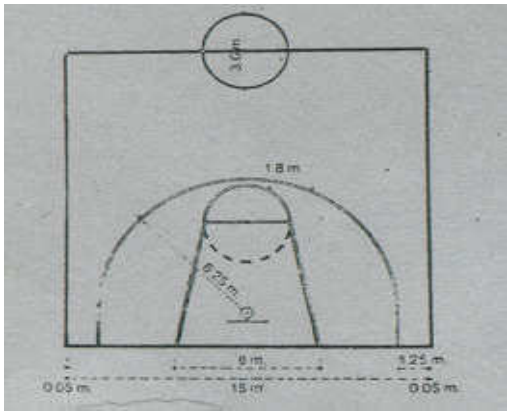
- 1948 - lance-livre com área restrita maior, ainda retangular;



- 1952 - lance-livre com área restrita do tamanho atual;



- 1985 - foi incluída a linha de 3 pontos.



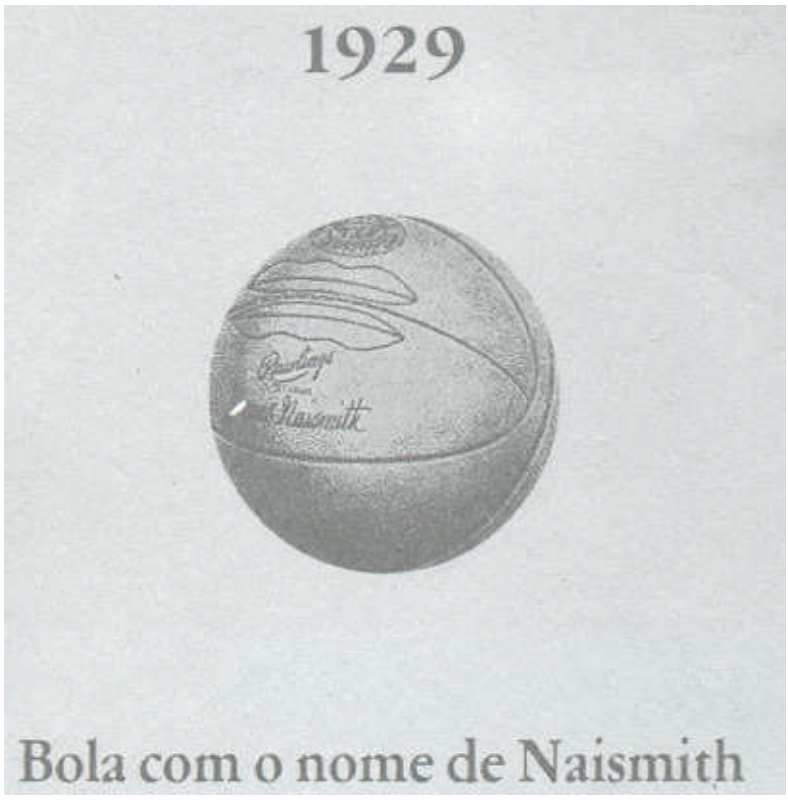
Quadra

- 1891 - sem determinação de medidas;
- 1893 - 594 m^2 para 5 jogadores; 594 a 1188 m^2 para 7 jogadores e 1188 m^2 para 9 ou mais jogadores;
- 1932 - máxima de 337 m^2 (28,67m x 15,25m) e
  mínima de 195 m^2 (18,30m x 10,67m);
- 1936 – determinação da FIBA de 364 m^2 (28m x 14m);
- atualmente – 420 m^2 (28m x 15m).

Podemos observar como a dimensão da quadra era bem maior que atualmente. Isso se deve ao fato do grande número de jogadores que antigamente formavam uma equipe, o que veremos mais à frente.

Bola

- 1891 – bola de foot-ball association;
- 1905 – primeira bola fabricada especialmente para o basquetebol;
- 1926 – primeira bola com válvula;



- 1932 – padronização da FIBA;
- 1990 – nova padronização da FIBA: bola com circunferência um pouco menor, aumento do peso e cor laranja.

Cestos

- 1891 – cestos usados na colheita de pêssegos com diâmetro de 38 cm e colocados a 3,05m do chão;
- 1893 – aros de ferro com uma rede fechada, feita de crochê. Mais tarde criou-se um dispositivo que permitia abrir o fundo a rede;

- 1915 – cestos semelhantes aos atuais com diâmetro de 45 cm.

Valores das cestas

- 1891 – inicialmente valia um ponto. Mais tarde, dois pontos;
- 1895 – cesta de campo valia dois pontos; lance-livre, um ponto;
- 1985 – instituída a cesta de três pontos.

Tabela

- 1891/1892 – nada constava sobre tabelas;
- 1893 – tabela de arame e mais tarde de madeira: 1,80m x 1,20m;
- 1932 – padronização da FIBA: borda inferior da tabela a 2,75m do solo;
- 1950 – oficializada a pintura do retângulo nas tabelas;
- 1990 – duas mediadas eram aceitas: 1,80m x 1,20m com 2,75m do solo e 1,80m x 1,05m com 2,80m do solo;
- atualmente: 1,80m x 1,20m com 2,75 m do solo e 1,80m x 1,05m com 2,90m do solo.

Atletas

- 1891 – de três a quarenta atletas em cada equipe;
- 1892 – dependendo do número de atletas, era o tamanho da quadra, o que já foi descrito. Era permitido equipes com cinco, sete, nove ou mais atletas;
- 1896 – fixado cinco atletas titulares por equipe;
- 1936 – criada duas categorias de atletas: até 1,90m de altura e acima disso. Isso ocorreu porque o garrafão ainda permitia fácil ação dos atacantes mais altos;
- 1948 – revogada essa divisão;
- 1952 – determinado a numeração das camisetas de três a catorze;
- atualmente a numeração é acima de quatro.

Oficiais

- 1891/1894 – um árbitro e um fiscal
- 1932 – um árbitro, um fiscal, dois apontadores e dois cronometristas;
- 1936 - um árbitro, um fiscal, um apontador e um cronometrista;
- 1960 – incluído o operador de trinta segundos;

- atualmente, a FIBA vem testando a arbitragem com três árbitros por jogo.

Tempo de jogo

- 1891 – dois tempos de quinze minutos com cinco minutos de intervalo;
- 1893 – dois tempos de vinte minutos com dez minutos de intervalo;
- atualmente são dois tempos de vinte minutos ou quatro tempos de doze minutos com dois intervalos, entre o primeiro e o segundo, e entre o terceiro e o quarto período. O intervalo do ½ tempo é de dez ou quinze minutos, sendo decidido pelos organizadores.

Faltas e penalidades

- 1891 – na primeira falta recebia-se uma advertência; na segunda havia a desqualificação do atleta até que uma cesta fosse convertida e com três faltas coletivas e consecutivas da mesma equipe, a equipe adversária recebia um ponto de bonificação;
- 1932 – com quatro faltas pessoais havia a desqualificação do atleta;
- 1960 – com cinco faltas pessoais ou técnicas excluía-se o atleta da partida;
- atualmente, num jogo de dois tempos de vinte minutos cada, o atleta que comete cinco faltas pessoais é desqualificado. Numa partida de quatro tempos de doze minutos, o atleta é desqualificado com seis faltas pessoais.

Prorrogações

Nunca se admitiu o empate. Antes, a decisão ocorria numa prorrogação com morte súbita. Atualmente, a decisão é feita em quantas prorrogações de cinco minutos forem necessárias.

Violações

No início, quando a bola saía pelas linhas laterais, a mesma era reposta pelo primeiro atleta que se apossasse dela. Mais tarde, tendo em vista a confusão que isso causava, foi adotado o sistema atual.

Reposição da bola em jogo (início e reinício)

- 1891 – o árbitro lançava a bola para o centro do campo, onde estavam todos os atletas;
- 1893/1894 – institui-se a bola ao alto no início do jogo, após bola-presa e a cada cesta convertida;

- 1936 – eliminada a bola ao alto a cada cesta. Mas, a bola deveria ser entregue ao árbitro, junto à linha de fundo;
- 1948 – a bola não mais deveria ser entregue ao árbitro a cada cesta.

Drible

A partir de 1905 o drible foi regulamentado. Antes, o drible não era permitido, caracterizando o jogo por passes.

Dez segundos (campo de defesa)

Essa regra foi oficializada em 1932 para evitar o "congelamento" da bola.

Três segundos (no garrafão)

Essa regra foi oficializada no ano de 1948 para impedir o "estacionamento" dos pivôs.

Trinta segundos (tempo de ataque)

Regra oficializada em 1960.

Penalidades

Através das penalidades, os dirigentes conseguiram manter o "espírito do jogo" no basquetebol. O aspecto tático também acompanhou essa mudança nas penalidades, determinando o estilo desta modalidade. Exemplos:

- duas faltas pessoais: desqualificação até nova cesta;
- equipe com três faltas, desde que a outra equipe não tivesse falta, perdia um ponto;
- logo depois, cada falta valia um ponto para a outra equipe, mas uma cesta de campo valia três pontos;
- mais tarde, cada falta concedia um lance-livre à outra equipe que, caso fosse convertido, valia o mesmo que uma cesta de campo. Na mesma época, se um atleta cometesse uma falta pessoal seria desqualificado para o resto do jogo;
- em 1895, a linha de lance-livre passou de 6,10m para 4,52m.;
- em 1896, o cesto de campo passou a valer dois pontos e o lance-livre, um ponto;
- em 1908, o atleta que cometesse cinco faltas pessoais deveria ser desqualificado para o resto do jogo.

Observando a especialização de um único atleta da equipe em arremesso de lance-livre, nova mudança ocorreu, passando a arremessar quem sofresse a falta.

Com essas mudanças nas regras, o técnico era e é obrigado a formar e treinar sua equipe de acordo com as características do jogo.

Arbitragem

No início, o árbitro principal anotava o que ocorria onde estivesse a bola, enquanto o árbitro auxiliar anotava o que ocorria longe da bola. Chegou-se a ter três árbitros em quadra, mas depois de um tempo ficou determinado apenas dois árbitros, porém igualando o poder de decisão dos dois. Atualmente, estuda-se novamente a possibilidade de três árbitros com iguais poderes num jogo de basquetebol.

Bola ao centro

No início dos jogos e a cada cesta convertida, a bola era levada ao centro para seu reinício com a bola ao alto. Percebendo que isto tornava o jogo lento, mais tarde, à cada cesta convertida a bola era reposta a partir da linha final da quadra, como é até hoje.

Interessante verificar que, com a evolução da modalidade expressada pelas mudanças permanente das regras[1], o jogo de basquetebol torna-se cada vez mais indefinido e imprevisível quanto ao resultado. Após quatro anos sem mudanças, a FIBA, 1998, divulga novas propostas que deverão vigorar a partir de 1999.

Fiba testará mudança de regras em partida

MADRI – A Federação Internacional de Basquete (Fiba) vai testar várias mudanças nas regras na partida das estrelas européias, batizada de Eurostars, dia 29, em Berlim, Alemanha. Entre as novidades, serão testados a divisão do tempo de jogo em quatro quartos de 10 minutos cada com um pedido de tempo para cada equipe e outro para a televisão, 24 segundos de posse máxima de bola (hoje são 30 segundos), 8 segundos para passar do campo de defesa para o de ataque (10 na regra atual) e a bonificação de lances livres a partir da quarta falta em cada período.

[1] As regras do basquetebol são atualizadas a cada quatro anos pela Federação Internacional de Basquetebol – FIBA.

Conforme nota de jornal acima, podemos observar que as mudanças propostas pela FIBA têm como objetivo proporcionar um jogo mais disputado e atraente ao público, ou seja, mais rentável para a mídia. Quanto aos atletas, a disputa em quadra será fortalecida e os aspectos emocionais, sobretudo a ansiedade, poderá sofrer um maior desequilíbrio. Seguindo o eixo do nosso estudo, como vimos anteriormente, entendemos que tais modificações contribuem para tornar o jogo mais incerto quanto ao resultado.

A seguir, apresentaremos uma revisão dos aspectos gerais da modalidade, apontamos pontos passíveis de interferência psicológica, principalmente na questão da ansiedade.

1.3 Aspectos gerais

No livro de regras da Federação Paulista de Basquetebol (1994, p. 4), consta a seguinte definição:

> "O Basketball é jogado por duas equipes de cinco jogadores cada uma. O objetivo de cada equipe é o de jogar a bola dentro da cesta do adversário e evitar que a outra equipe se apodere dela ou faça pontos. A bola poderá ser passada, arremessada, batida por tapas, rolada ou driblada em qualquer direção, respeitadas as restrições dispostas nas regras seguintes."

Por ser um esporte fácil de se aprender, o basquetebol atingiu grande popularidade no mundo inteiro e hoje, além de um esporte profissionalizante, ele também é um dos conteúdos contemplados pela Educação Física escolar. Nos EUA, o basquetebol possui uma liga profissional, a NBA (National Basketball Association), que proporciona ao público um espetáculo a cada jogo. A diferença do basquetebol desenvolvido nos EUA com o desenvolvido no restante do mundo é esse profissionalismo existente desde a venda dos bilhetes até as apresentações de atrações nos intervalos do jogo. Esse profissionalismo é facilmente identificado e desenvolvido na NBA. Porém, quanto aos aspectos norteadores dessa modalidade, eles são os mesmos em qualquer lugar do mundo. São eles: aspectos físicos, psicológico, moral, social, técnico e tático (Ferreira, De Rose Jr., 1987). Apoiados nos estudos desses autores, apresentaremos uma revisão bibliográfica abordando os diferentes aspectos da modalidade.

Quanto ao aspecto **físico**, como em toda modalidade esportiva, o basquetebol precisa de uma preparação física que reflita diretamente no rendimento esportivo e ajude a prevenir lesões decorrentes desta prática. Numa primeira fase de treinamento são desenvolvidas as capacidades básicas e, numa segunda fase, as capacidades específicas da modalidade. No geral, as capacidades desenvolvidas são: coordenação, agilidade, flexibilidade, ritmo, velocidade, força explosiva e as resistências de força, de velocidade, explosiva, aeróbica e anaeróbica de curta, média e longa duração (Weineck, 1989). Essas capacidades devem ser desenvolvidas no processo de treinamento de forma ordenada e planejada, devendo ser respeitados além dos fatores intrínsicos aos atletas, os extrínsicos como clima, horários, estudos e regulamentos das competições, entre outros. Com relação ao eixo do nosso estudo, a preparação física pode contribuir no equilíbrio do nível de

ansiedade de um atleta, uma vez que o possibilita obter e manter um ritmo de jogo elevado. Ou seja, quando o atleta tem capacidade física para marcar o adversário o tempo todo e para atacar com alta intensidade, ele já possui um fator a menos de preocupação, podendo ocupar-se apenas com os aspectos técnicos e táticos do jogo. Essa situação, muito provavelmente, poderá ter influência significativa no equilíbrio do nível de ansiedade do próprio atleta e dos demais.

Com base nos estudos de Ferreira, De Rose Jr., 1987, quanto aos aspectos **psicológico, moral e social** podemos afirmar que o atleta de basquetebol desenvolve auto-confiança, responsabilidade, espírito cooperativo, reconhecimento da vitória e da derrota, entre outros. Além disso, o atleta passa a fazer parte de um novo grupo, sua equipe, na qual cada um é reconhecidamente importante na função que exerce em treinos e jogos. O atleta também aprende a tomar decisões quanto a como e quando defender e atacar durante um jogo, sem tempo para consultar verbalmente qualquer companheiro. A tomada de decisão de um atleta de basquetebol deve ser muito rápida, estar sincronizado com o grupo e, principalmente, ser a mais correta. Logo, podemos observar o quanto um atleta de basquetebol lida com a tentativa de acerto e erro, sem muito tempo para refletir sobre o mais ou menos correto. E lidar com esse tipo de situação é estar o tempo todo se expondo, jogando com seus próprios desejos e expectativas, além das expectativas dos próprios companheiros. Os aspectos psicológicos bem como os aspectos moral e social, não podem em hipótese alguma ser desprezados. Saber lidar com todos os aspectos que envolvem um treinamento diferencia um profissional do outro. O técnico que compreender a importância de se trabalhar esses aspectos, além dos aspectos físicos, técnicos e táticos, com certeza estará um passo à frente em sua profissão.

Nos aspectos **técnicos** do basquetebol encontramos seis fundamentos: controle de corpo, manejo de bola, drible, passe, arremesso e rebotes defensivo e ofensivo. Esses fundamentos podem ser trabalhados de diversas formas: com ou sem bola; individualmente ou em grupos; em exercícios simples ou mais complexos, onde há o envolvimento de dois ou mais fundamentos. Podemos também ter o jogo como um instrumento pedagógico. A exigência dos aspectos técnicos ocorre tanto na defesa como no ataque, com ressalvas para o arremesso que se caracteriza por ser apenas ofensivo.

O domínio dos fundamentos poderá intervir positivamente, equilibrando o nível de ansiedade do atleta durante o jogo. Essa ansiedade desequilibrada pode ser observada em algumas situações em crianças sem um bom nível técnico ao conduzir a bola para o ataque. Nesse momento, o desequilíbrio no nível de ansiedade se faz presente pela incerteza de se conseguir ou não passar pelo adversário; as crianças geralmente deixam essa ansiedade transparecer em suas atitudes. Como

em nosso estudo aplicaremos um questionário para uma equipe adulta masculina, podemos adiantar que a ansiedade nessa fase adulta não é tão fácil de ser reconhecida. Alguns deixam-na transparecer pela expressão facial, outros pela precipitação na finalização e outros simplesmente não demonstram. Com o questionário que iremos aplicar será possível termos uma melhor avaliação.

Segundo Ferreira, De Rose Jr., 1987, podemos classificar os fundamentos e seus tipos como se apresenta na tabela a seguir:

Fundamentos	***Tipos***
Controle de corpo	***Paradas bruscas, saídas rápidas, fintas, saltos, giros, corridas e deslocamentos***
Controle de bola	***Habilidades diversas***
Drible	***Alto, baixo, parado, em velocidade e com mudanças de direção***
Passes	***Com as duas mãos: à altura do peito, acima da cabeça, por baixo e picado*** ***Com uma mão: picado, à altura do ombro, tipo gancho e por baixo***
Arremessos	***Bandeja, com uma das mãos, jump e tipo gancho***
Fundamentos Individuais de defesa	***Posição básica de defesa*** ***Deslocamentos***
Rebote	***De ataque e de defesa***

Os aspectos físico, psicológico, social, moral e técnico reunidos não são suficientes para se jogar basquetebol. Há um outro aspecto que somado aos anteriores possibilita que uma pessoa pratique basquetebol; o aspecto tático. Sem uma compreensão das movimentações táticas, de defesa e de ataque, nenhuma equipe consegue alcançar o objetivo deste jogo; a cesta.

O aspecto **tático** é a compreensão da lógica do jogo, de como se movimentar em quadra. Ele envolve a utilização adequada e de forma racional dos fundamentos individuais na defesa e no ataque durante o jogo. Porém, a escolha do fundamento e a movimentação de um atleta devem estar em plena sincronia com seus companheiros de equipe para que a movimentação seja eficiente. A opção do sistema defensivo e ofensivo, feita pela equipe, dependerá das características dos seus

atletas e da situação do jogo. Apresentamos abaixo os tipos de sistemas defensivos e ofensivos existentes no basquetebol.

Sistema defensivo

O sistema defensivo escolhido por uma equipe dependerá de alguns fatores como as características físicas e técnicas de seus atletas, bem como as características dos adversários; a situação do jogo; a relevância do campeonato em questão e a idade dos jogadores (até mirim há a obrigatoriedade da defesa individual), entre outros. No entanto, apresentaremos os sistemas mais conhecidos e utilizados:

- defensiva individual: é o sistema que tem como principal característica a situação de um contra um, isto é, cada defensor marca um determinado atacante. No entanto, um atleta que estiver marcando um adversário sem a posse da bola, pode ajudar um companheiro de equipe que está marcando o adversário com a posse da bola, sem, no entanto, deixar que seu adversário saia do seu campo de visão. Essa defesa com ajuda pode ser classificada como defesa com visão orientada; com ajuda; com flutuação (retorno ao garrafão); com antecipação ou com troca de marcação (quando houver o corta-luz);
- defensiva zona: é o sistema que caracteriza-se por marcar a área onde está a bola. Nesse sistema, cada atleta marca uma determinada área de acordo com sua posição e com o posicionamento da bola. No total, há sete tipos de defensiva zona: 1.1.3., 1.3.1., 1.2.2., 2.1.2., 2.2.1. , 2.3. e 3.2.

  O sistema defensivo por zona, normalmente é o mais utilizado nas categorias menores com destaque para o sistema 2.1.2. Esse procedimento caracteriza-se como um equívoco, pois para nós o sistema mais indicado para as categorias menores, sobretudo para a iniciação, é o individual simples. Defendemos esta idéia tendo em vista algumas vantagens proporcionadas pela utilização do referido sistema. Exemplos: permite maior ocupação do espaço; define responsabilidades; estimula a criatividade; exige a execução dos fundamentos de defesa e permite um equilíbrio físico e técnico entre defensores e atacantes, entre outras vantagens. Já o sistema defensivo zona, proporciona ao atleta mais distante da bola uma menor responsabilidade, mas exige uma sincronia no deslocamento dos defensores muito difícil de ser alcançada. Além desses dois sistemas defensivos, há outros sistemas encontrados em equipes com mais tempo de treinamento; são as defensivas pressão e mistas:

- defensiva pressão: individual ou por zona em quadra toda, meia-quadra ou três quartos da quadra;
- defensiva mista: individual e zona combinada. Exemplos: box-one (quatro marcam zona em forma de quadrado e um marca individual); diamond-one (quatro marcam zona em forma de diamante e um marca individual); diamond-two (três marcam zona em forma de meio diamante ou de triângulo e dois marcam individual) e match-up (individual onde está a bola e zona nos outros locais).

Na NBA, liga profissional de basquetebol dos EUA, a regra obriga que todos os atletas defendam no sistema individual o tempo todo. A opção por essa marcação, durante todo o jogo, vem acontecendo com algumas equipes durante os últimos campeonatos internacionais realizados. Esse pode ser um passo importante na história do basquetebol e, com certeza, mais tarde poderá refletir no sistema de ensino-aprendizagem de clubes e escolas. Entretanto, é evidente também que a defensiva individual, por exigir maior responsabilidade pode causar um nível de ansiedade mais alto nos atletas, pois a incerteza do resultado é maior quando o equilíbrio se faz presente.

Sistema ofensivo

No sistema ofensivo o principal objetivo é alcançar a cesta. Para isso, os atletas se movimentam de forma combinada, até obterem uma vantagem no posicionamento sobre os adversários. Ao entrar num jogo, cada atleta tem sua posição definida, seja como amador, ala ou pivô. Esses atletas recebem uma numeração para uma melhor identificação de suas características. O armador é o número 1; o ala mais baixo é o número 2; o ala mais alto também chamado de ala-pivô, é o número 3; o pivô mais baixo, considerado um pivô móvel, é o número 4 e o pivô mais alto, considerado um pivô-fixo, é o número 5. A partir desta definição e de outras características o ataque é definido, como apresentamos a seguir:

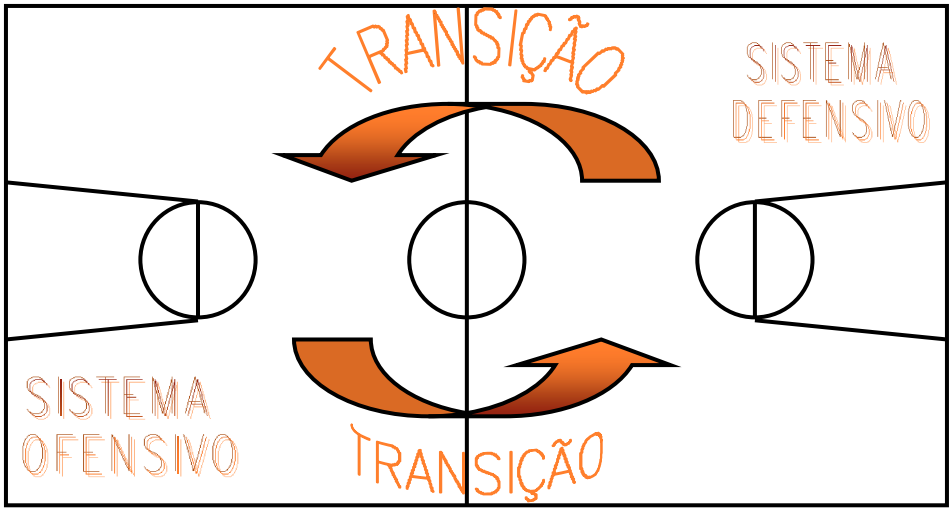
- de acordo com o número de pivôs: um, dois ou três pivôs ou, rotatividade dos pivôs que também podem jogar em cima como alas de força;
- de acordo com a defesa do adversário que pode ser individual, zona, pressão ou mista;
- de acordo com as características das equipes, que geralmente jogam com um amador, dois laterais e dois pivôs, se posicionando em 1.2.2.ou 1.3.1., entre outros.

No ataque, encontramos algumas movimentações para se alcançar o objetivo do jogo. Para tanto, o basquetebol reserva alguns recursos, entre outros, o corta-luz que se caracteriza como uma ação ofensiva com o objetivo de promover um desequilíbrio defensivo, colocando os atacantes em

uma situação com maiores possibilidades de finalização. A defesa adversária, por si só, impõe ao adversário uma movimentação, treinada ou não, para se alcançar a cesta. Porém, não há sistema defensivo sem uma movimentação ofensiva com sucesso, e é na passagem do sistema defensivo para o ofensivo e vice-versa, onde encontramos uma nova situação; a transição, o que veremos a seguir.

Transição

O basquetebol pode ser definido por um jogo cíclico que possui uma lógica simples representada na figura abaixo.



De um lado, uma equipe é defensora enquanto a outra é atacante; do outro a situação se inverte, a equipe defensora passa a ser atacante e a outra defensora. Porém, essa mudança ocorre no momento em que as duas equipes se encontram em transição. Nesse momento, a primeira iniciativa da equipe em transição para o ataque é prosseguir de forma rápida e organizada surpreendendo a equipe adversária para que esta não tenha tempo de se posicionar corretamente, ocasionando uma desorganização da defesa, consequentemente, uma vantagem para o ataque.

Para Jackson e Delehanty (1997, p. 95), *"A transição para o ataque começa na defesa. Os jogadores têm que ser capazes de jogar a quadra toda e fazer suas jogadas enquanto correm, em velocidade"*.

Uma situação de transição ofensiva exige uma defesa desorganizada. A velocidade da equipe atacante na transição é uma das características física das mais exigidas nesse momento. Essa situação coloca a equipe defensora em grandes desvantagens, mas a finalização da equipe atacante nem sempre é bem sucedida. A tranqüilidade e a confiança são duas qualidades altamente exigidas

nos contra-ataques. A possibilidade de um descontrole emocional existe e quando a equipe não treina o contra-ataque o número de erros possivelmente é maior.

Quanto melhor preparado física, técnica e taticamente um atleta, possivelmente mais equilibrado poderá estar seu nível de ansiedade. Nessa preparação todo conhecimento adquirido torna-se importante. O conhecimento das regras pode ser fundamental, pois hoje ela é um dos maiores fatores da ansiedade gerada nos atletas, por igualar a todos e possibilitar que qualquer um, no momento certo, defina o jogo. Nosso próximo item propõe algumas considerações sobre as regras tanto da NBA como da FIBA, e sua relação com o estado de ansiedade do jogador.

1.4 Considerações sobre as regras

A discussão das regras no contexto deste estudo se dá porque através delas o nível de ansiedade gerado nos atletas que estão em quadra interfere no resultado da sua performance, sendo um componente da ansiedade necessária para se vencer o jogo. Quando a regra proporciona um pequeno contato entre os atletas; um tempo de jogo cronometrado e uma igualdade física e técnica entre os atletas, qualquer erro pode determinar o vencedor. Essa situação de incerteza quanto ao resultado não garante que nenhuma equipe, mesmo quando favorita, tenha total controle da situação; uma equipe favorita pode perder o jogo nos detalhes. Podemos assim observar que o nível de ansiedade proporcionado pelas regras num jogo de basquetebol é cada vez maior, e poucos profissionais estão se preocupando com essa preparação em seus atletas.

No basquetebol, as regras são definidas pela Federação Internacional de Basquetebol (FIBA), que são adotadas pela Confederação Brasileira de Basquetebol (CBB), que, por sua vez, adotadas pelas Federações Estaduais; no nosso caso, a Federação Paulista de Basquetebol - FPB. Em todos os eventos realizados pelo mundo, as regras da FIBA são adotadas. Porém, nos EUA, a liga americana de basquetebol, a NBA, é totalmente independente quanto as regras[2].

As mudanças nas regras da FIBA ocorrem por dois fatores: um pedagógico e outro mercadológico. No pedagógico há uma intervenção técnica na tentativa de tornar o jogo cada vez mais interessante para os praticantes. No mercadológico visa-se atender as necessidades da mídia.

Na NBA, as regras são direcionadas aos interesses da mídia, pois a venda desses jogos gera recursos para manutenção das equipes. As mudanças proporcionam um espetáculo esportivo a cada jogo atraindo o público. O envolvimento dos americanos nas arquibancadas, por exemplo, durante os jogos, é fruto do marketing realizado pela mídia. Entretanto, algumas mudanças efetuadas na

NBA já foram adotadas pela FIBA, como é o exemplo dos três árbitros em uma partida (em teste pela FIBA). Isso mostra quanto os americanos desenvolvem essa modalidade com profissionalismo. Nos outros países, apesar das mudanças a cada quatro anos, essa preocupação ainda é pequena.

Essas breves reflexões sobre as regras nos remete a uma preocupação com relação às categorias menores. Pretendemos concluir este capítulo abordando algumas de suas características.

1.5 Caracterização das categorias menores

Nas categorias menores: pré-mini (até 12 anos), mini (13 anos), mirim (14 anos)[3], há particularidades que se baseiam nos aspectos de desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e social das crianças. Essas diferenças têm um enfoque pedagógico que visa proporcionar a todas crianças as mesmas condições de aprendizagem. Com isso, nenhuma criança pode ser responsabilizada pelo resultado. A participação de todos também contribui para que esses encontros tenham um caráter menos competitivo e mais lúdico. Porém, os jogos deveriam ser arbitrados com explicações tornando-os mais educativos do que competitivos.

Mesmo sendo uma modalidade esportiva tão tradicional, principalmente nos EUA, o basquetebol, ao contrário de alguns outros esportes encontra-se em constante mudança de regras, proporcionando novos desafios para técnicos e atletas. Essa característica o torna a cada dia mais imprevisível quanto ao seu resultado. As regras não proporcionam vantagens. O atleta precisa ter um domínio de diversos fatores e informações como tempo de posse de bola; placar; movimentação tática; habilidade técnica e outros, ao mesmo tempo. Além disso, o espaço é pequeno e o número de jogadores reduzido (em comparação com outros esportes) e qualquer falha pode influenciar negativamente no resultado final do jogo.

Todos esse dados para o atleta dominar são complicados; para as crianças então, é exigir demais se o único objetivo do técnico for o resultado final. Na nossa opinião, o que falta nas categorias menores é desenvolvê-las de forma planejada e organizada privilegiando a participação de um grande número de crianças. Dessa forma, a criança aprenderá a jogar e não será levada a se preocupar unicamente com o resultado final e numérico do jogo. Além de não trazer resultados positivos para a vida das crianças, a complexidade emocional na qual elas são envolvidas pode, com o tempo, estressá-las além de desestimulá-las pelo contexto esportivo.

---

[2] Para o conhecimento das regras da NBA, acessar o site da NBA na internet. O endereço é www.nba.com/basics/rules
[3] Dados obtidos através da Federação Paulista de Basquetebol.

Para um melhor entendimento e posterior avaliação do estado emocional de um atleta de basquetebol, concluímos aqui a revisão literária sobre esta modalidade. Posteriormente, abordaremos a Psicologia, enfocando o Psicologia do Esporte, onde pretendemos elaborar nossos pressupostos teóricos. A preocupação em apresentar e discutir a história e evolução do basquetebol, bem como abordar aspectos técnicos, táticos e físicos da modalidade e ainda rever as regras e caracterizar as equipes menores, se deu com o objetivo de contextualizar nosso estudo. Para nós, o nível de ansiedade em um atleta praticante de basquetebol está relacionado com toda a estrutura da modalidade apresentada neste capítulo.

CAPÍTULO II

Psicologia do Esporte

Este segundo capítulo aborda de forma genérica e introdutória a Psicologia do Esporte, buscando um maior aprofundamento na questão da ansiedade. Num primeiro momento, realizamos uma revisão da história; evolução e campo de atuação da Psicologia do Esporte. Num segundo momento, tratamos apenas das emoções do homem para melhor compreendermos a complexidade emocional a qual estamos diariamente envolvidos. E, num terceiro e último momento deste capítulo, tratamos da ansiedade de modo geral e no contexto esportivo onde centra-se nossos estudos e, posteriormente em outros momentos, dos demais estados de humor. Para tanto, nos apoiamos nos estudos de Krech (1973); Thomas (1983); Cratty (1984) e Machado (1997).

1.1 Introdução

A Psicologia do Esporte é uma área de estudos recente que vem se desenvolvendo junto às outras áreas das Ciências do Esporte. Conforme Thomas (1983, p.2) *"A Psicologia do Esporte como matéria científica examina as causas e efeitos dos fenômenos e das ocorrências psíquicas que se desenrolam no homem antes, durante e depois de atividades desportivas."* Essa área da psicologia enquadra-se como parte da psicologia aplicada, isto é, onde há a transferência e o ajuste dos conhecimentos gerais para as ações práticas que, por sua vez, é uma área da psicologia científica. Logo, o esporte passa a ser para a psicologia um campo de atuação prática onde os conhecimentos psicológicos podem ser úteis na solução de problemas apresentados; na prevenção de problemas e transtornos e na assessoria junto a técnicos e equipes.

Como todo conhecimento novo, poucos acreditavam na otimização do rendimento de um atleta através dos conhecimentos dessa nova área. Hoje, entretanto, muitos acreditam nesse trabalho, ainda que poucos somaram esses conhecimentos ao seu ambiente de trabalho.

Em 1964, Feige apud Thomas, 1983, notava que no esporte, principalmente durante o treinamento e a competição, surgiam condições não existentes na vida normal humana, inclusive no trabalho profissional e nas pesquisas da psicologia geral onde não se encontra tamanha dedicação de forças. Tanto é, que os atletas sujeitam-se voluntariamente a esforços jamais reproduzidos em pesquisas psicológicas. Mesmo com boa remuneração seria difícil submeter uma pessoa ao esgotamento a que o atleta de alto nível se sujeita voluntariamente em competições importantes. Daí reserva-se à psicologia esportiva pesquisar os fenômenos psíquicos, a ação psíquica e o jogo da força, no limite da capacidade normal do homem.

As pesquisas em Psicologia do Esporte foram ganhando credibilidade na década de 60, quando os especialistas da área resolveram organizar encontros e veicular seus trabalhos. A partir desse momento, a psicologia esportiva vem conquistando cada vez mais um espaço importante, mesmo que ainda timidamente, em função da melhor compreensão do seu papel no contexto esportivo.

Atualmente, é possível identificar em algumas equipes um psicólogo esportivo trabalhando junto à comissão técnica. Esse trabalho traz melhores resultados quando o técnico tem algum conhecimento sobre a Psicologia do Esporte. Por outro lado, o psicólogo esportivo também precisa conhecer a especificidade da modalidade com a qual irá trabalhar para que sua interferência venha contribuir para o bom rendimento da equipe. Os atletas por sua vez, precisam acreditar nesse trabalho, pois serão eles os maiores beneficiados com tudo isso.

No esporte profissional, os aspectos técnico, tático e físico geralmente já foram bem desenvolvidos e são apenas adaptados às competições. Com isso, poucas equipes que vêm se preocupando com a preparação psicológica de seus atletas estão ganhando destaque, uma vez quesno alto rendimento os atletas diferenciam-se pelos detalhes dos seus movimentos. Para isso, é preciso uma preparação especial com os atletas para que eles tenham tranqüilidade nos momentos mais decisivos; um equilíbrio emocional na hora em que o jogo precisa ser decidido. Essas exigências nos atletas estão a cada dia mais presentes. Nesse momento, a ansiedade pode influenciar na performance do atleta.

Segundo Viscott apud Machado, 1997, a ansiedade é o medo de perder algo quer seja um medo real ou imaginário. E no basquetebol, um esporte de precisão, a incerteza do resultado é constante provocando um nível de ansiedade nos atletas que se não for controlado pode ser

prejudicial. Nesse momento o trabalho do psicólogo esportivo deveria se fazer presente; trabalhar com as emoções dos atletas não deveria ser somente função do técnico. Assim como para a preparação física há um profissional especializado no objetivo de melhores performances, a preparação psicológica deveria ter maiores considerações.

Nossa preocupação nesse estudo, partindo do contexto que a ansiedade está presente nos praticantes de todos os esportes, é avaliar, introdutoriamente, as interferências e influências ocorridas com atletas de uma equipe de basquetebol adulta masculina.

1.2 História e evolução

A Psicologia do Esporte é relativamente recente enquanto área de conhecimento científico e, podemos destacar, que ela surgiu das necessidades da prática esportiva de auxílio vindo dos conhecimentos da psicologia. As primeiras publicações sobre Psicologia do Esporte ocorreram na década de 20, quando Schulte e Griffith, separadamente, apresentaram seus trabalhos. Devido a essas e outras publicações, em 1965, realizou-se o Primeiro Congresso Internacional de Psicologia do Esporte em Roma, organizado por um psiquiatra romano, Professor Ferrucio Antonelli. O próprio organizador do primeiro congresso, afirmava numa conferência em 1972, que a psicologia esportiva deveria ser vista como uma resposta às necessidades do mercado, pois na exigência de constante elevação na performance esportiva, o esporte deveria se preocupar com as explicações consideradas, até então, secundárias do sucesso ou do fracasso. Entretanto, os fatores psicológicos, especialmente as perturbações emocionais antes e durante a competição, sempre foram observados e diagnosticados, mas só recentemente reconheceu-se a importância dos processos psíquicos sobre a realização das performances esportivas.

A partir desse primeiro congresso, foi criada a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte e intensificada a circulação de boletins, jornais, revistas e livros específicos, além da fundação de sociedades de pesquisadores em vários países. Em 1978, os trabalhos apresentados pelos professores de Educação Física atingiam 53,6% do total e 19% por psicólogos. Já, em 1993, no Congresso Mundial de Psicologia do Esporte, em Lisboa, a participação dos psicólogos aumentou para 32,1% enquanto dos professores de Educação Física diminui para 40,4%. Esses números mostram que o interesse pela psicologia esportiva é de todos aqueles que perceberam a importância de um trabalho mais completo no esporte, que venha compreender e auxiliar na performance do atleta e da equipe.

Naquela época, a participação do Brasil em publicações era mínima. Hoje, essa participação, ou melhor, esse reconhecimento e interesse pela área vêm crescendo gradativamente junto a outros países como Israel, Suíça e Bélgica. Quanto à especialidade dos pesquisadores, são vários os profissionais interessados pelo assunto desde médicos até sociólogos e pedagogos, além, é claro, de psicólogos e professores de Educação Física. O número de pesquisas realizadas também mostra a inter-disciplinaridade que esse campo de atuação vem recebendo.

Quanto às pesquisas sobre Psicologia do Esporte, essas eram realizadas em laboratórios, em situações controladas mesmo quando os conhecimentos não tivessem uma aplicação prática. Já os estudos mais recentes, divulgados no Congresso Internacional de Lisboa, em 1993, apresentam uma maior preocupação por parte dos pesquisadores com um novo paradigma que busca abordar a complexidade do comportamento humano em movimento, da iniciação esportiva ao esporte profissional, incluindo aspectos sociais e cognitivos nesta análise. Outro fator diferenciado é o local onde essas pesquisas estão sendo desenvolvidas; já se considera as quadras e pistas, enfim, os espaços esportivos como o "verdadeiro" laboratório das pesquisas modernas.

1.3 Campo de atuação

O psicólogo esportivo vem assumindo um espaço cada vez maior dentro das equipes. Seu trabalho está voltado para tudo o que se refere a cada membro e ao grupo como realizações; decepções; minimizar os efeitos negativos da torcida; a cobrança dos pais; o estresse; o medo e a ansiedade. O atleta precisa ser preparado para a competição de modo a ser capaz de mobilizar suas forças no momento certo, além de ser motivado ao máximo. O treinamento não se limita apenas a melhora das performances físicas, mas também em alcançar o homem como um todo e em todas as áreas relevantes à performance.

Na busca de uma plenitude atlética, há a necessidade de um desenvolvimento harmonioso que só pode ser encontrado num trabalho global. E a Psicologia do Esporte pode ser facilitadora desse processo por envolver conhecimentos de especialistas de diversas áreas. Segundo Singer apud Machado, 1997, há várias funções na área de atuação dos psicólogos esportivos como cientista e professor (na produção e transmissão de conhecimentos); especialista em psicodiagnóstico (que indica saídas para as deficiências) e analista (que intermeia atletas e comissão técnica contribuindo para uma melhor elaboração de treinos). Com diversos profissionais trabalhando cada um numa função ou com apenas um em todas as funções, o maior objetivo deste profissional será sempre

melhorar a condição do grupo ou do atleta em relação ao grupo, para que a vitória seja possível em uma situação favorável ou não.

A formação do profissional da Psicologia do Esporte deve ser o mais abrangente possível, garantindo uma cultura ampla aliada aos conhecimentos específicos da área. A este profissional cabe assessorar, ensinar e, se preciso, transformar uma situação perturbadora do atleta, seja em relação aos pais, torcida, mídia ou dirigente, porém, a orientação deste profissional deve ser passada ao técnico ou dirigente técnico, pois a eles cabe a decisão final.

Atualmente, várias equipes bem sucedidas contam com o trabalho de um psicólogo esportivo, um profissional contratado para auxiliar o trabalho do técnico e do preparador físico. Mas, poucos técnicos formados em Educação Física têm algum conhecimento da área de psicologia, o que facilita a compreensão deste trabalho. Podemos perceber nos cursos de graduação em Educação Física a não preocupação da disciplina psicologia esportiva em seus currículos. Quando esta disciplina é oferecida, a formação dos alunos trona-se mais completa auxiliando-os na compreensão do assunto; na valorização do trabalho e na possibilidade de mais um campo de atuação profissional.

A seguir, trataremos das emoções do homem a fim de melhor compreendermos a complexidade emocional a qual estamos diariamente envolvidos, antes de discutirmos o aspecto ansiedade no contexto esportivo.

1.4 As emoções do homem

Junto aos processos cognitivos, são as ocorrências emocionais que possuem função sobre nosso comportamento. E em todas as nossas atividades, no decorrer de nossas vidas, estamos sempre sujeitos às alterações emocionais. Logo, à alterações em nosso comportamento.

Segundo Thomas (1983), essa função reguladora da emoção sobre nosso comportamento influencia em nossa ação como reação a estímulos desencadeantes da ação, e as emoções provocam ações com objetivos de diminuição da tensão emocional.

Um atleta de basquetebol pode ficar tão feliz ao acertar um arremesso que, nas ações posteriores, procurará repetir este estado quantas vezes puder. Mas se fracassar numa primeira tentativa, quando isto significar muito para sua equipe, poderá encontrar-se num estado emocional sem controle. Este estado pode causar um comportamento desfavorável para enfrentar situações difíceis num ambiente esportivo. Nesse exemplo, podemos verificar a importância do controle emocional.

Em psicologia, emoção refere-se a um estado de excitação do organismo que se apresenta sob três aspectos diferentes (Krech, 1973):

(1) experiência emocional: o atleta vivencia a alegria da vitória ou a decepção da derrota;

(2) comportamento emocional: o atleta comete uma agressão ao adversário ou abraça o companheiro por ter acertado um arremesso importante;

(3) alterações fisiológicas do corpo: o atleta treme de medo do jogo considerado difícil ou das conseqüências do fracasso.

Esses três aspectos estão estreitamente relacionados e ocorrem o tempo todo na vida de qualquer pessoa, principalmente durante a prática esportiva, momento em que as pessoas estão numa disputa com um determinado contato, seja direto, como no basquetebol, ou indireto, como no voleibol.

Neste trabalho abordaremos o aspecto ansiedade no contexto do basquetebol. Antes, porém, iremos rever as dimensões e as descrições das experiências emocionais.

1.4.1 Dimensões da experiência emocional

É enorme o número de experiências emocionais. Para descrevê-las é preciso definir um número de "dimensões" gerais, onde se encontra a descrição de todas as experiências emocionais. Segundo Krech, 1973, são quatro essas dimensões gerais:

(1) intensidade: o atleta está satisfeito com o resultado esperado (pouca intensidade), ou então está extremamente contente pelo sucesso inesperado (grande intensidade);

(2) tensão: quando o resultado da ação esportiva no movimento iniciado é incalculável, a tensão e o conseqüente impulso para a ação tornam-se altos;

(3) caráter hedonista (antigo sistema filosófico que estabelecia o prazer como objeto principal da vida: a intensidade do sentimento influencia naturalmente quanto ao prazer ou desprazer que provocam. Os sentimentos de tristeza, vergonha, medo e remorso são, nitidamente, desagradáveis; enquanto os sentimentos de alegria, orgulho, satisfação e respeito são, por sua vez, agradáveis. Porém, algumas emoções não se apresentam tão nítidas assim; a piedade, a admiração ou a surpresa, por exemplo, podem não ser nitidamente agradáveis ou desagradáveis. Há também interessantes paradoxos; uma emoção geralmente considerada agradável, pode tornar-se tão intensa que chega a ser desagradável. Este é o caso da fome. O contrário também é verdadeiro; no caso, uma tristeza que dá alegria;

(4) complexidade: nas situações esportivas raramente predomina apenas um estado emocional. Geralmente, o quadro do estado emocional é determinado pela dinâmica dos diversos estados de sentimentos, que se sobrepõem uns aos outros, se alteram ou se anulam reciprocamente. Assim, a alegria de um arremesso importante pode ser sobreposta pela preocupação e o medo de uma derrota ameaçadora, quando há falta de tempo para a recuperação da outra equipe.

Os processos emocionais não são provocados apenas por acontecimentos internos ou externos. Os dois estão o tempo todo relacionados. O atleta pode ter uma auto-indução de estados de sentimentos, quando a percepção do seu estado físico provoca processos emocionais correspondentes. Isto se aplica principalmente no relacionamento atleta-espectador. A gesticulação exprimindo a alegria da equipe bem sucedida contagia o público que delira de entusiasmo. Igualmente, a reação do público diante da performance realizada, positiva ou negativa, raramente deixa o atleta "frio". Segundo McDougall apud Thomas, 1983, sentimento e ação são intimamente interligados de maneira a haver uma relação indissolúvel entre, por exemplo, o sentimento de "medo" e a ação da "fuga".

1.4.2 Classificação dos processos emocionais

As diversas situações dos processos emocionais tornam difícil classificá-los. Mesmo assim, Krech (1973), divide as emoções em seis categorias segundo as características típicas das situações em que se baseiam:

(1) e***moções primárias****: e*ssas emoções estão intimamente ligadas às atividades provocadas e dirigidas para um objetivo e por isso, tendem a ser observadas nos graus elevados de tensão; alegria, fúria, medo e tristeza;
(2) e***moções referentes à estimulação sensorial****:* na estimulação sensorial agradável ou desagradável, fraca ou intensa, o sentimento emocional resultante tende a ser dirigido para o objetivo positivo ou negativo, como no caso de dor, repugnância, desprazeres e prazeres;
(3) emoções referentes a auto-estima*:* essas emoções são determinadas pela percepção que a pessoa tem de seu próprio comportamento, como vergonha, orgulho e culpa;
(4) emoções ligadas a outras pessoas: esses sentimentos relativos a outras pessoas ou objetos externos, muitas vezes se cristalizam com o tempo, em predisposições emocionais ou atitudes duradouras, no caso amor, ciúme, inveja e ódio;

(5) emoções "contemplativas": emoções referentes à apreciação da pessoa por objetos e acontecimentos em seu mundo. Acontece com humor, riso, admiração, reverência, solidão e beleza;
(6) disposições: as disposições são estados emocionais difusos e transitórios que dão colorido afetivo a toda experiência momentânea. Exemplos: a tristeza, a angústia, o entusiasmo. A disposição tende a invadir tudo; para a pessoa melancólica, o mundo parece melancólico; para a pessoa feliz, "tudo está certo no mundo". Porém, há pouca consciência do fundamento que provoca tal situação, sentimos estas disposições sem saber precisamente qual a origem da situação imediata.

As emoções influenciam a ação que também influenciam as emoções. Os processos emocionais podem determinar a ação positivamente, ativando e dirigindo-as para que o objetivo seja alcançado. Mas, as emoções também podem perturbar, inibir ou destruir as ações, quando muito intensas, impedindo que o objetivo do jogo seja alcançado. Nestes casos, essas emoções podem chegar a serem temidas pelos atletas que precisam se preparar contra o surgimento de tais emoções.

No esporte de alto rendimento a influência dos processos emocionais desempenha papel fundamental no estado pré-competitivo. Para o atleta enfrentar as tensões da competição e alcançar seus objetivos com segurança, ele tem que dispor de um mínimo de estabilidade emocional. Segundo Tschernkowa apud Thomas, 1983, essa estabilidade emocional manifesta-se ao alcançar uma intensidade ótima em determinados momentos da competição esportiva. Entretanto, essa intensidade ótima altera-se no decorrer do jogo. Mas uma relativa estabilidade caracterizará a estabilidade emocional no esporte.

Baseados nessa interferência ora positiva, ora negativa dos processos emocionais sobre a ação esportiva, nossa preocupação em identificar a ansiedade nos atletas de basquetebol vem confirmar a importância de um psicólogo esportivo. Pois, os atletas que têm um domínio sobre suas emoções, mantendo uma constância emocional principalmente em quadra, certamente está melhor preparado para enfrentar qualquer situação inesperada em jogo.

1.5 Ansiedade: interferências no contexto esportivo

O esporte diferencia-se das outras formas de atividades humanas pelo grande número de emoções que consegue envolver ao mesmo tempo. Os sentimentos provocados são vivenciados não só pelos atletas como também pelos espectadores. É essa riqueza emocional além dos momentos de tensão que atraem milhões de espectadores a cada jogo (Tschernikowa apud Thomas, 1983).

Nesse grande número de emoções identificamos a ansiedade inserida no basquetebol. E, num primeiro momento, acreditamos que sua influência pode ser negativa ou positiva, dependendo do nível em que se encontra. Por isso, neste capítulo a ansiedade é definida e, posteriormente, dividida sob dois conceitos para melhor compreendermos a pesquisa de campo.

A ansiedade é característica cultural do homem que aprende suas limitações, sendo grande parte em função do tempo. No esporte podemos observar como a ansiedade para se jogar interfere no resultado da performance, componente necessário para se vencer o jogo. O equilíbrio técnico, tático e físico passa pelo equilíbrio do nível de ansiedade, podendo levar equipes a vitórias. No entanto, muitas vezes o próprio técnico, com seu nível de ansiedade alterado pode vir a comprometer o resultado final do jogo.

Ao pensarmos em ansiedade, logo vem a idéia de insegurança quanto a situação. Do ponto de vista médico (Machado, 1997), é possível dizermos que a ansiedade e a angústia são sentimentos que acompanham o ser humano em todo seu desenvolvimento. Assim, podemos afirmar que esse sentimento pode ser favorável não precisando ser anulado, apenas controlado. Um atleta muito ansioso no basquetebol, por exemplo, pode precipitar-se nos lances e cometer faltas desnecessárias. Por outro lado, na ausência absoluta de ansiedade o atleta pode encontrar-se num alto grau de tranqüilidade tornando-se apático à situação. Logo, trabalhar o nível de ansiedade é preparar melhor o atleta para as inúmeras situações nas quais decisões devem ser tomadas por ele.

No início, durante ou no final de um jogo de basquetebol o nível de ansiedade de um atleta pode provocar-lhe um desequilíbrio emocional pela ansiedade quanto ao resultado final desejado. Com isso, o atleta poderá perder a precisão do arremesso, e mesmo a capacidade física sofrer alterações resultando num gasto energético maior na execução de tarefas simples.

A ansiedade também pode apresentar-se como resposta emocional de um determinado acontecimento, seja ele agradável, frustrante, ameaçador ou triste, e cuja realização ou resultado depende não só da própria pessoa, mas também de outros. Em função da ansiedade, podemos apresentar manifestações que alteram as descargas automáticas de ácidos e enzimas que, por sua vez, alteram nosso metabolismo, interferindo em nossa respiração, sudorese e taquicardia, além de

criar um sentimento de apreensão, nem sempre possível de descrição (Machado, 1997). Tudo isso interfere diretamente na performance, principalmente no caso do basquetebol, onde a relação acerto erro é predominante. Numa situação de lance-livre, por exemplo, quando o atleta está livre de marcação, é fácil observarmos que a torcida consegue desconcentrá-lo no momento do arremesso. Porém, em atletas bem preparados como os da NBA, a influência da torcida não é inexistente, mas bem menor, podendo ser fator decisivo durante um jogo.

Segundo Machado, 1997, o conceito de ansiedade pode ser dividido em: ansiedade-traço e ansiedade-estado e analisados na prática esportiva para se saber onde há influência direta aumentando ou diminuindo os níveis de ansiedade; o que analisaremos a seguir.

1.6 Ansiedade-traço e Ansiedade-estado

A ansiedade pode ser considerada como um grau anormal de apreensão causado por uma situação ameaçadora e como aspecto de personalidade relacionado à tolerância e à tensão (Cratty apud Machado, 1997). Para uma melhor avaliação desse estado, Spielberg apud Machado, 1997, considera a ansiedade sob duas formas distintas e complementares: ansiedade-traço e ansiedade-estado.

A ansiedade-traço é uma característica relativamente permanente da personalidade do ser humano. A ansiedade-estado é o conjunto de reações das diversas situações pelas quais passa o indivíduo. Esta última representa a ansiedade inevitável, igualmente passageira, do indivíduo diante uma situação que não lhe oferece nenhum perigo.

Segundo Magill apud Machado, 1997, pessoas com alto nível de ansiedade-traço respondem com alto nível de ansiedade-estado em um maior número de situações, do que pessoas com baixos níveis de ansiedade-traço. Essa característica não é sempre igual para todos, mas é o que ocorre com a maioria dos indivíduos.

Quando vamos analisar o nível de ansiedade de uma pessoa, principalmente de um atleta, devemos considerar duas variáveis importantes que interagem com a ansiedade-traço: a relevância da situação (jogo) para o indivíduo e a incerteza do resultado (vencer ou perder). A incerteza do resultado pode aumentar ou diminuir a ansiedade, isso depende da preparação do indivíduo. Por outro lado, a certeza do resultado pode ser um fator desmotivante. Se o nível de expectativa do indivíduo estiver alto, maior será a probabilidade dele ter um nível também alto de ansiedade-estado. Mas se for o nível de ansiedade-traço que esteja alto, maior será a tendência da pessoa em enfrentar situações importantes.

A dificuldade em realizar uma dada tarefa é uma variável importante a ser considerada na relação ansiedade e desempenho. O nível alto de ansiedade-estado pode prejudicar o desempenho (Magill apud Machado, 1997).

O conhecimento dessas variáveis e suas implicações são relevantes para o trabalho de técnicos que buscam o nível ótimo de ansiedade em seus atletas favorecendo sua performance. Durante as competições, as emoções são fortemente vivenciadas nos atletas e nos espectadores, além do que os processos emocionais que acompanham o indivíduo regulando e apoiando a ação esportiva também podem perturbá-lo ou impedi-lo, quando alteram fortemente seu estado de ansiedade.

No basquetebol atual quase não há favoritos, uma vez que o resultado depende da formação técnica e tática, além da preparação física e psicológica dos atletas, o que é muito semelhante. A única exceção encontrada é a seleção masculina dos EUA, formada por atletas de diferentes times da NBA. Devido a esse equilíbrio existente entre as equipes, o vencedor quase sempre é considerado aquele que menos errou, isto é, aquele cujo cuidado com os detalhes durante o jogo foi maior. Em um jogo com alta porcentagem de acerto e erro, a ansiedade de um atleta preocupado com a vitória pode ser alta e sem dúvida influenciá-lo. Essa influência poderá ser boa ou ruim, dependendo apenas da sua preparação para as diversas situações.

O estado de ansiedade do atleta pode elevar-se apenas por ele não saber o que acontecerá na competição. Isso o torna ansioso antes e durante o jogo. E, após o jogo ele sente um certo relaxamento, mas logo volta ao estado de ansiedade, proveniente da expectativa na repercussão do resultado.

Quanto maior o contato com a torcida no basquetebol profissional; seu envolvimento com as expectativa dos pais nos campeonatos menores e a importância dada às competição, maior será também seu nível de ansiedade-estado pós jogo.

A ansiedade pode e deve ser controlada primeiramente durante os treinos, visando o tipo de competição que será enfrentada. Quando o jogo é considerado muito fácil, o nível de ansiedade pode ser tão baixo que os atletas se sentirão desmotivados e podem ser surpreendidos com o resultado final. Por outro lado, o nível de ansiedade-estado pode se tornar alto quando a competição for considerada ameaçadora, o que é facilmente observado nas competições.

Num primeiro passo para diminuir ou aumentar o nível de ansiedade, o técnico precisa identificar quais os motivos que assim o tornam. Depois, utilizar-se de estratégias para alcançar seu objetivo. O mais comum, mas que poucos utilizam como estratégia, é adaptar alguns treinos às

situações reais de jogo como tempo de jogo, placar, barulho da torcida e lances-livres decisivos. O scoult pode ser outra forma de conscientizar os atletas quanto a sua performance em treinos e jogos.

No profissionalismo, sempre na busca do melhor resultado, os técnicos precisam trabalhar todas as variáveis que influenciam o rendimento do grupo da melhor maneira possível. Não há como deixar de se trabalhar uma variável como a expectativa do atleta quanto a sua performance, enquanto se trabalha outras variáveis, pois, a preparação deste deve ser global para que o nível de ansiedade-traço e ansiedade-estado não interfira negativamente no resultado do jogo.

A atenção também está relacionada com o nível de ansiedade de um atleta, podendo ajudá-lo a ter um ganho qualitativo e quantitativo em seu rendimento. Uma atenção voltada para a competição pode conseguir uma preparação melhor devido ao próprio interesse dada à situação. Vale observar também que uma alta ansiedade por falta de melhor conhecimento da situação torna o atleta incapaz de muita atenção.

As interferências internas fisiológicas e mentais que o atleta venha a sofrer, além das externas como torcida, pais e mídia, podem ser controladas por ele mesmo, desde que tenha um conhecimento deste estado de ânimo (Machado, 1997). O conhecimento teórico é um facilitador para o desenvolvimento de um trabalho consciente e adequado, o que possibilita uma execução com estado emocional positivo.

II.2 Pesquisa

2.1 Metodologia

Este estudo foi realizado através de uma revisão literária e de uma pesquisa de campo, tendo como instrumento para coleta um questionário com respostas de múltiplas escolhas.

2.2 Sujeitos

A pesquisa de campo foi aplicada na equipe do VALTRA TRATORES CLUBE de CAMPO de MOGI das CRUZES. Essa equipe foi formada recentemente, em julho de 1998 e disputa o principal Campeonato Paulista Masculino de Basquetebol, nesse mesmo ano. Responderam o nosso questionário 12 atletas com idade entre 18 e 32 anos.

2.3 Análise e discussão

Esse estudo nos permitiu identificar alterações no estado de humor dos atletas, em especial a ansiedade, eixo de nosso estudo. De maneira geral, independente do nível dos jogadores, que eram 8 adultos e 4 juvenis, pudemos constatar:

DISTÚRBIO EMOCIONAL DURANTE E PÓS-COMPETIÇÃO	*MARCAR COM X*
Medo de cometer erro	***2***
Medo de decepcionar os outros	***7***
Depressão e inferioridade	***-***
Estresse por treinamento	***4***

O **medo de decepcionar os outros** foi o principal distúrbio emocional apontado durante e após a competição. O **medo de cometer erros** aparece discretamente e, de maneira surpreendente, a **depressão** não é apontada por nenhum dos atletas questionados. A possibilidade de um **estresse por treinamento** é verificada por quatro atletas.

FORMAS DE EXPRESSAR O DISTÚRBIO EMOCIONAL	*MARCAR COM X*
Brigando; xingando	***2***
Cometendo muitos erros técnicos	***-***
Não conseguindo se concentrar	***4***
Não conseguindo "perceber" e corrigir o erro	***-***
Isolando-se	***7***
Agitando, brincando	***3***

O **isolamento** parece ser a forma mais usual de demonstração do distúrbio emocional. **Não atingir uma boa concentração e/ou brincar** são expressões que encontram um número próximo de adeptos, porém a coerência fica expressa quando eles respondem **"não conseguir perceber e corrigir o erro"** e **"cometer muitos erros técnicos".** Neste ponto não tivemos optantes.

ESTADOS DE HUMOR (apontar até 02 estados)	*MARCAR COM X*

Agressividade e ansiedade	***5***
Alteração de apetite e/ou sono	***6***
Dificuldade de concentração	***2***
Enjôos constantes	***-***
Irritabilidade	***3***
Angústia	***2***
Apatia	***-***
Euforia	***3***

De modo geral, a **alteração no apetite e/ou sono** coincidem com a **agressividade e ansiedade**. Inclusive, pensando na literatura, a **alteração do apetite e do sono** são indicadores de que algo vai mal com nossa **ansiedade e agressividade**. Antagonicamente, temos a **euforia e a irritabilidade** pontuadas por três atletas e foi desconsiderada a **apatia** e os **enjôos constantes**. Entendemos que a **apatia** possa ter sido abandonada em função do próprio desconhecimento do seu significado, uma vez que a **alteração do apetite** e do **sono** causam este desarranjo.

FORMA DE CORREÇÃO E/OU AJUDA RECEBIDA	***MARCAR COM X***
Compreensão do técnico	***7***
Apoio dos colegas	***3***
Buscou acalmar-se e concentrou-se	***3***
Isolou-se	***3***
Incentivo da família	***2***
Incentivo da torcida	***-***

A **figura do técnico** aparece como principal fator de correção e ajuda. Como sabemos, liderar um grupo leva-nos a conduzi-lo a correções e transformações. Na equipe, a possibilidade de **receber apoio de colegas** favorece a **calma e a concentração** sobre as dificuldades vivenciadas. A **família** é fonte de ajuda de dois atletas e, estranhamente, nenhum deles aponta a **torcida** como elemento de apoio para correções e transformações. A **atenção do técnico**, diante de um distúrbio, é muito bem observada pelos jogadores, conforme quadro a seguir. Sua posição de líder é muito própria para, psicologicamente, criar caminhos de apoio e re-organização mental.

ATUAÇÃO DO TÉCNICO DIANTE DO DISTÚRBIO	*MARCAR COM X*
Técnico sempre atento, sempre apoia	***11***
Técnico desatento, não apoia	***-***
Técnico desatento, apenas cobra resultados	***-***

Indagados sobre o conhecimento de trabalho psicológico em equipes esportivas, sete atletas declararam total desconhecimento. Inclusive, afirmaram nunca terem recebido acompanhamento psicológico. É curioso analisar este dado, uma vez que todos os atletas informam, no quadro anterior, que recebiam atenção do técnico e/ou apoio, diante do distúrbio.

Talvez seja necessário que, durante o treinamento esportivo, o técnico desta equipe aborde com maior freqüência e maior ênfase os aspectos psicológicos que seguramente interferem na boa atuação dos atletas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer desse estudo discutimos sobre basquetebol e psicologia esportiva, enfocando a ansiedade. Inicialmente, buscamos conhecer a história e evolução do basquetebol bem como melhor compreender toda sua estrutura. Posteriormente, realizamos uma pesquisa com o objetivo de investigar o nível de interferência/influência da ansiedade no atleta de basquetebol. Entretanto, adiantamos que essa interferência não foi verificada apenas na pesquisa, mas também ao longo de todo o trabalho.

Na discussão sobre a evolução do basquetebol foi possível percebermos como os aspectos emocionais dos atletas foram tornando-se cada vez mais importante para uma boa preparação. Podemos observar esta situação tomando como exemplo as modificações ocorridas como as medidas da área restritiva (garrafão). Notamos com nosso estudo, que a ampliação do garrafão proporcionou um tipo de jogo prevalecendo além da força física e do biótipo, aspectos técnicos e táticos da modalidade. Desta forma, o equilíbrio psicológico passa a ter interferência significativa na performance dos atletas que atuam na posição de pivô.

Com relação às demais posições entendemos ser de fundamental importância o aperfeiçoamento através do treinamento, das ações individuais e coletivas do atleta realizadas durante um jogo. Para nós, um atleta mal preparado poderá não adquirir a performance necessária para um bom rendimento. Nesse contexto, destacamos o aspecto emocional como um fator preponderante, promovendo uma harmonia entre diferentes aspectos que envolvem o treinamento.

Considerando as mudanças das regras promovidas pela FIBA, podemos observar a influência proporcionada. As mudanças propostas, principalmente para as categorias maiores, vêm em direção aos interesses da mídia em tornar o basquetebol mais atraente ao público. Nessa direção, a competitividade entre os atletas é estimulada utilizando-se de estratégias como a diminuição do tempo de posse de bola e das faltas coletivas, por exemplo, enquanto o tempo de jogo é prolongado. Dessa forma, o atleta precisa estar melhor preparado sobre todos os aspectos para conseguir um rendimento satisfatório. Nesse momento, o equilíbrio do nível de ansiedade dos atletas torna-se um

diferencial entre as equipes, pois a preparação técnica, tática e física há muito vêm merecendo cuidados especiais, enquanto que a preparação psicológica só vem sendo tratada por alguns técnicos, recentemente, ainda de forma introdutória não dando o verdadeiro valor a este fator.

Quanto à preparação psicológica, todas as emoções e sentimentos dos atletas devem ser trabalhados. Entretanto, como o tempo disponível para esse trabalho é curto, os aspectos psicológicos que interferem na performance dos atletas requerem maior atenção. Observando essa interferência, destacamos o aspecto ansiedade como causa de um descontrole emocional facilmente reconhecido num atleta de basquetebol. Vale destacar também que o aspecto ansiedade-traço e ansiedade-estado não interferem tão somente de forma negativa. Pois, a ansiedade é característica cultural do homem que aprende suas limitações devendo ser apenas controlada e não anulada. Assim, o atleta não deve se tornar excessivamente ansioso levando a cometer erros, e nem com absoluta ausência de ansiedade tornando-se apático à situação. Trabalhar o nível de ansiedade é preparar melhor o atleta.

Com a pesquisa de campo realizada, tivemos algumas surpresas, entre as quais destacamos algumas. Quando os atletas foram questionados sobre o conhecimento de uma preparação psicológico esportiva, a maioria respondeu que não conhecia. Porém, surpreendentemente, também a maioria reconhecendo seu descontrole emocional perante o grupo (ver análise e discussão dos questionários), responderam ter interesse em submeter-se a esse trabalho; descrevendo inclusive, a importância da multidisciplinaridade no trabalho da equipe. Outro ponto curioso é o apoio que o técnico passa a todos os atletas. Entretanto, eles não reconhecem que esse trabalho por parte do técnico seja, também, psicológico; talvez, até mesmo o técnico não saiba o quanto vem ajudando seus atletas quanto aos aspectos emocionais, e como poderia ajudar ainda mais. Logo, temos a impressão de um bom trabalho por parte do técnico e de atletas interessados em melhorar sua performance, mas falta um trabalho psicológico realizado com mais ênfase, buscando melhores resultados quanto ao controle emocional.

Finalizamos essa monografia destacando que a ansiedade dos atletas de basquetebol interfere na sua performance, precisando ser trabalhada para manter-se em níveis favoráveis e, ressaltando que as equipes de treinamento precisam de um maior cuidado no que tange uma melhor preparação esportiva, pois a preparação psicológica ainda não é adequadamente empregada e os profissionais do esporte não se planejam suficientemente para atender a demanda causada pelos transtornos emocionais conseqüentes da competitividade, conforme apuramos no estudo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte.** 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.

DUARTE, M. Almanaque do Basquetebol. **Placar**, n. 842, 1988.

FEDERAÇÃO Paulista de Basketball. **Regras oficias de basketball:** 1994-1998. São Paulo, 1994.

FERREIRA, A. E. X. , DE ROSE JR. **Basquetebol:** técnicas e tática: uma abordagem didática-pedagógica. São Paulo: EPU: Ed. da Universidade de São Paulo, 1987.

FIBA testará mudança de regras em partida. **O Estado de São Paulo**, 03 nov. 1998. Caderno Esportes, p. E-2.

JACKSON, P. & DELEHANTY, H. **Cestas sagradas:** lições espirituais de um guerreiro das quadras. Rio de Janeiro : Rocco, 1997.

KRECH, D., CRUTCHFIELD, R. **Elementos de psicologia.** São Paulo: Pioneira, 1973.

LIMA, T. **Basquetebol:** textos técnicos. Lisboa: Ministério da Educação, 1988.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte:** temas emergentes, 1. Jundiaí : Ápice, 1997.

THOMAS, A. **Esporte:** introdução à psicologia. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

WEINECK, J. **Manual do treinamento esportivo**. 2. ed. São Paulo: Manole, 1989.