

ANÁLISE DA AUTO-AVALIAÇÃO DE JOVENS TENISTAS NAS HABILIDADES DE CONCENTRAÇÃO EM AMBIENTE DE COMPETIÇÃO

Wanderlei Pacheco¹
Alexsandra Oliveira Rodriguese Addler Mendes Freitas²
Walter Jacinto Nunes³

Educação Física



RESUMO

O tênis de campo interliga aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos, que avaliam a performance do jogador. A competição em geral coloca o indivíduo em alto grau de ansiedade. Por isso, o fator psicológico torna-se preponderante para o sucesso. Este estudo teve como objetivo analisar, por meio da auto-avaliação a habilidade mental de concentração de juvenis. A amostra foi composta por 33 sujeitos voluntários, de ambos os gêneros, em um universo de 48 sujeitos. O instrumento utilizado foi um questionário de auto-avaliação nas habilidades de concentração. Os resultados evidenciaram que todos os sujeitos femininos alcançaram grau regular e, entre os masculinos, 16 atingiram o grau regular, 6 o grau bom e 1 o grau excelente. Os 15 sujeitos não participantes justificaram a ausência.

PALAVRAS-CHAVE

Tênis de Campo. Auto-avaliação. Habilidades de concentração.

ABSTRACT

The tennis interconnects technique, tactic, physical and psychological details that assessment the player performance. The competition normally puts the player in high state anxiety. For this reason, psychological factor becomes predominant for to success. This study aimed to analyze through tennis concentration self-assessment in young players. The sample was composed of 33 volunteer participants, from both genders in a universe of 48 subjects. The instrument was a tennis concentration self-assessment questionnaire. The results showed that all the female subjects reached the regular degree and between male subjects, 16 reached the regular degree, 6 the good degree and 1 the excellent degree. The 15 no participants subjects justified absence.

KEYWORDS

Tennis. Self- assessment. Mental Skill.

1. INTRODUÇÃO

O Brasil nos últimos cinco anos vem revelando e classificando jogadores juvenis entre o TOP 100 no ranking mundial de tênis da categoria (ITF, 2014).

A formação de tenistas competitivos torna-se uma missão complexa e motivadora para os treinadores, pelo fato de, o tênis possuir, em sua especificidade, variáveis interligadas que avalizam o desempenho do jogador nos treinamentos e nas competições. Os fatores analisados são: **técnicos** – biomecânica e habilidade motora (NUNES, 2012); **táticos e estratégicos** – plano de jogo: o que fazer e como fazer (ABURACHID; GRECO; SILVA, 2014); **físicos** – valências, características e estilo do atleta (SOUZA, 2010; MIRANDA, 2011) e **psicológicos** – habilidades mentais, orientação motivacional (HIROTA ET AL., 2011).

A competição esportiva, em geral, coloca o jogador sobre pressão psicológica. Por essa razão, o treinamento mental torna-se fundamental para o sucesso do competidor.

Muitas partidas no tênis são decididas pela prática da atenção a certos comportamentos emocionais. Por esse motivo, os jogadores precisam aprender técnicas de autocontrole e se concentrar no momento da ação técnica a ser realizada e na ação do seu oponente. Ou seja, ter atenção ao executar o golpe adequado, com base na estratégia e na tática intencionalmente escolhida, a determinado objeto (raquete e bola de tênis), estar atento ao golpe e atitude do oponente e bloquear todos os estímulos externos que possam interferir na execução da ação durante o jogo (SAMULSKI, 2011).

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Analisar por meio da auto-avaliação a habilidade mental de concentração de juvenis federados em ambiente de competição.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Qualificar todos os juvenis voluntários em grau de habilidade mental de concentração e identificar os motivos da não participação dos demais juvenis.

3. METODOLOGIA

O presente estudo pertence à natureza de pesquisa aplicada de abordagem qualitativa do tipo analítico, com objetivo descritivo, e tendo como procedimento técnico o levantamento de dados.

Na pesquisa descritiva, “os fatos são registrados, analisados e interpretados em uma determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis” (PRODANOV, 2013).

3.1. AMOSTRA

A amostra componente do estudo foi caracterizada por um total de 33 sujeitos voluntários, de ambos os gêneros, sendo 23 meninos e 10 meninas, na faixa etária entre 15 e 16 anos. Todos os sujeitos eram filiados a uma Federação Estadual e classificados pela Confederação Brasileira de Tênis (CBT) como competidores juvenis.

Esta amostra foi escolhida por se tratar de jovens tenistas com experiência em competição e que participariam do 1º Torneio Brasileiro G1 Infante-juvenil NTC/IKB, realizado no Novo Rio Country Clube, do município do Rio de Janeiro, sobre a chancela da Federação de Tênis do Rio de Janeiro (FTRJ) e da CBT.

Todos os sujeitos da amostra, assim como a organização do torneio, tomaram conhecimento do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), elaborado conforme as normas da Comissão de Ética em Pesquisa da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ).

3.2. INSTRUMENTO

O instrumento utilizado para coleta de dados foi um questionário de auto-avaliação nas habilidades de concentração no tênis, desenvolvido pelo Dr. Miguel Crespo

e associados. Composto por dez perguntas fechadas, avaliadas em uma escala do tipo Likert, com cinco (5) opções de resposta escalonadas e os respectivos valores: nunca = 1; raramente = 2; algumas vezes = 3; muitas vezes = 4; e sempre = 5. O sujeito desconhecia estes valores e assinalava a resposta que mais se aproximava da sua percepção. A adição dos valores qualificava o sujeito nos seguintes graus: excelente = 44 a 50 pontos; bom = 35 a 43 pontos; regular = 25 a 34 pontos; e fraco = < 25 pontos.

Os valores obtidos nas respostas qualificava o sujeito em certo grau, com as específicas recomendações de trabalho para o aperfeiçoamento (TABELA 1).

Tabela 1 - Grau e recomendações

Pontos	Grau	Recomendações de trabalho
44 – 50	1	Você possui excelentes habilidades de concentração. Você deve trabalhar para a manutenção delas para garantir o foco antes, durante e depois de uma partida.
35 – 43	2	Suas habilidades de concentração são muito boas. Mas, o desenvolvimento de habilidades mentais mais específicas irá beneficiá-lo ainda mais na garantia da manutenção do seu foco em situações difíceis e estressantes. Além, de manter seus pensamentos no presente para jogar o seu melhor tênis.
25 – 34	3	Você tem habilidades de concentração satisfatórias. Contudo, poderia se beneficiar de um programa específico de treinamento de habilidades mentais para minimizar a sua distração e evitar lapsos de concentração.
< 25	4	Você precisa trabalhar as suas habilidades de concentração para aumentar a capacidade de atenção e foco antes, durante e depois de uma partida.

Fonte: Crespo, 2006.

3.3. PROCEDIMENTOS

O estudo teve início após a autorização da organização do torneio e do conhecimento da Federação de Tênis do Estado do Rio de Janeiro (FTERJ). Os pesquisadores ficavam em uma mesa ao lado do setor de arbitragem geral do torneio. No momento em que os jogadores juvenis chegavam à presença, os pesquisadores convidavam para conhecer os procedimentos do estudo, e participar, de forma voluntária, mediante a concordância e a assinatura do responsável no TCLE.

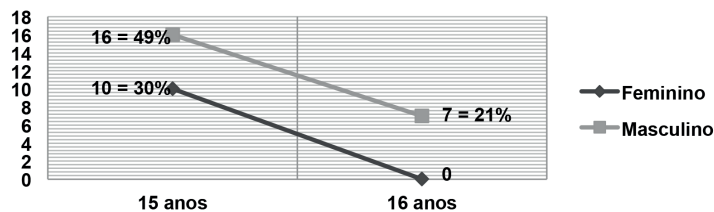
O questionário foi aplicado, individualmente, para que não houvesse interferência de terceiros nas respostas.

Os jogadores não participantes justificavam, em poucas palavras, a razão pela qual não aceitaram fazer parte do estudo.

4. RESULTADOS

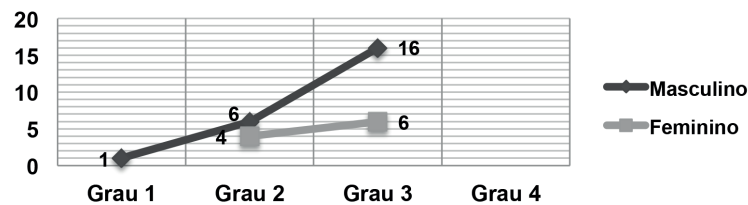
O Gráfico 1 revela que dos 33 sujeitos da amostra, 26 (79%), ou seja, 10 meninas e 16 meninos, tinham a idade inicial da categoria (15 anos); e apenas 7 (21%), na idade final.

Gráfico 1–Gênero x idade



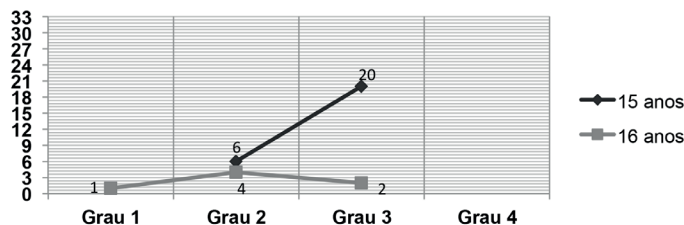
O Gráfico 2 mostra que 22 sujeitos haviam alcançado o grau **Regular** de habilidade mental de concentração, 6 meninas e 16 meninos; o grau **Bom**, 4 meninas e 6 meninos; 1 sujeito, o grau **Excelente**. Isso significa que mais de 50% dos sujeitos da amostra terão mais tempo de trabalho para o aperfeiçoamento das habilidades mentais de concentração.

Gráfico 2–Grau de habilidade x gênero



O Gráfico 3 demonstra que dos 26 sujeitos (79%) na idade inicial da categoria, 20 haviam atingido o grau regular da habilidade mental de concentração.

Gráfico 3–Idade x grau



5. DISCUSSÃO

Os dados nos apontam para a necessidade de conhecer as habilidades mentais de concentração no tênis, por meio da autoavaliação, e tê-la como ferramenta na elaboração de programa de treinamento mental adequado aos atletas.

Quanto mais cedo for utilizada a autoavaliação em jogadores juvenis, melhor será o feedback das habilidades mentais no trabalho diário.

O presente estudo sugere, na Tabela 1, uma adaptação no modelo atual de classificação das habilidades mentais de concentração no tênis, desenvolvido por Crespo e associado.

Tabela 1 - Níveis de habilidades de concentração

Pontuação	Classificação	Nível
< 23 pontos	Muito Baixo (MB)	7
23 a 24 pontos	Transição do MB para B	6
25 a 32 pontos	Baixo (B)	5
33 a 34 pontos	Transição do B para M	4
35 a 42 pontos	Mediano (M)	3
43 a 44 pontos	Transição do M para E	2
45 a 50 pontos	Excelente (E)	1

Fonte: Crespo, 2006 (adaptado por Pacheco, 2014).

6. CONCLUSÃO

O estudo revelou que a auto-avaliação da habilidade mental de concentração no tênis, em jogadores juvenis, no momento da competição, torna-se um mecanismo primordial para o conhecimento das necessidades dos atletas de ambos os gêneros.

A elaboração do programa sistematizado no treinamento psicológico, baseado na auto-avaliação poderá beneficiar de forma positiva o desenvolvimento dos atletas juvenis e favorecer a transição para a categoria posterior.

A maior quantidade de atletas do estudo está atualmente adequada para a construção de um bom perfil psicológico.

As justificativas apresentadas pelos sujeitos não participantes nos revelaram descrédito no método, pelo fato de não ser algo habitual em seus treinos.

As atletas mostraram que haviam alcançado um estágio homogêneo de habilidades de concentração, se comparadas aos atletas.

REFERÊNCIAS

ABURACHID, L.M.C.; GRECO, P.J. **Ações técnico-táticas em situação de definição no tênis**. Universidade Federal de Minas Gerais, 2009.

ABURACHID, L.M.C.; GRECO, P.J.; SILVA, S.R. A Influência da prática esportiva sobre o conhecimento tático do tênis. **Revista Educação Física/UEM**, v.25,n.1, 2014.

ALVES, P.H.F. **A influência do saque sobre a pontuação no jogo de tênis em nível profissional**. Universidade Federal de Minas Gerais - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Belo Horizonte, 2009.

CORTELA, C.C.; NASCIMENTO, R.J.; KIST, C.; ROCHA, D.N.A. Carga de treinamento e competição dos tenistas infantis paranaenses: um estudo comparativo sobre tenistas com diferentes níveis de desempenhos máximos. **Revista Eletrônica FAFIT/FACIC**, v.2, n.1, 2011.

HITORA V.B.; HAYASHI D.H.; DE MARCO, A.; VERARDI, C.E.L. A influência da orientação motivacional durante o treinamento de atletas iniciantes no tênis de campo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.10, n.2, 2011.

MIRANDA, J.M.Q. O jogo de tênis de campo e suas implicações energéticas. **Science in Health**, v.2, n.3, 2011.

NUNES, W.J. Tênis: a arte, o jogo, o esporte: um manual prático e indispensável no contexto escolar e em praça pública. Rio de Janeiro: Letra Capital, 2012.

PACHARONI, R. & MASSA, M. Processo de formação de tenistas talentosos. **Motriz: Revista Educação Física**, v.18,n.2, 2012.

PRODANOV, C.C. & FREITAS, E.C. **Metodologia do trabalho científico**: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2ªed. Novo Hamburgo-RS: Feevale, 2013.

SOUZA, R.J.M. Treinamento de força rápida aplicado na preparação física de jovens tenistas. **Revista Científica Internacional**. Ano 3, n.14, jul-ago. 2010.

SPONCHIADO, M.K.O. **Estudo das variáveis que influenciam na modalidade tênis de campo**: Revisão Bibliográfica. Universidade Estadual de Maringá - Centro de ciências da saúde - Departamento de Educação Física. Maringá, 2009.

VIRTUAL TELECOM. Disponível em: <www.itf.com.br>. Acesso em: 2015.

Data do recebimento: 25 de janeiro de 2016

Data da avaliação: 26 de janeiro de 2016

Data de aceite: 28 de janeiro de 2016

1 009528 G/RJ. Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Grupo de Estudo em Tênis (GET) LABESAFE. E-mail: pachecowanderlei@yahoo.com.br. Doutorando em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologia (ULHT).

2. Discentes em Educação Física e Desporto pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ).

3. Professor PhD. Disciplina tênis de campo I e II. Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ).