

EFEITO DO TREINAMENTO MENTAL NA CONCENTRAÇÃO PARA O ARREMESSO DE PESO

PAULO EMMANUEL NUNES REZENDE¹

THAYS COSTA DA SILVA ¹

RAPHAEL FABRICIO DE SOUZA (CREF: 012531-G/PR)¹

pauloemmanuel92@gmail.com

¹Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão/SE, Brasil

Palavras chave: Treinamento mental, Arremesso de peso, Desempenho atlético.

INTRODUÇÃO: O treinamento mental é um conceito complexo de diferentes habilidades mentais para o estabelecimento de metas, aumento da confiança, desenvolvimento da concentração, imaginação e controle da ansiedade. É considerado como uma possível estratégia de otimização da performance devendo ser realizado antes e durante a competição. Para tanto deve ser desenvolvido por indivíduos que já possuem experiência mínima no movimento a ser realizado a fim de potencializar o desenvolvimento de habilidades motoras e técnicas esportivas. **OBJETIVO:** Analisar o efeito do treinamento e da concentração mental na distância da queda do implemento do arremesso de peso. **MÉTODOS:** Foi verificado a distância do arremesso de peso de 10 estudantes de educação física do sexo masculino sob duas condições: Sem orientação ao treinamento mental (STM) e com orientação ao treinamento mental (CTM). Para a execução do arremesso CTM os voluntários foram orientados a realizar três mecanismos temporais de imaginação: antecipatória (imaginar a ação a ser realizada e mentalizar o controle de fatores internos e externos), integrativa (visualizar a ação integrada a estímulos cognitivos, motores e psicológicos) e retroativa (visualizar uma ação de movimentos anteriores afim de possibilitar uma regulação das ações futuras). Para avaliar o efeito estatístico do arremesso recorreu-se ao teste t-Student para amostras emparelhadas. O pressuposto de normalidade foi validado com o teste de Shapiro-Wilk para as duas condições (STM e CTM). Foi utilizado o software SPSS Statistics 20 e adotado o nível de significância $p < 0,05$. Os resultados são apresentados como média \pm erro-padrão da média. **RESULTADOS:** Observou-se uma melhora estatisticamente significativa no CTM ($M = 6,94$; $SEM = 0,179$) comparado ao STM ($M = 6,01$; $SEM = 0,002$) ($t(9) = 6,76$; $p < 0,001$). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o treinamento mental deve ser intensificado durante a periodização do treinamento de arremessadores de peso por favorecer a concentração e otimizar o movimento motor durante a execução do arremesso.

REFERÊNCIAS:

- LEITE, C. D. et al. Representações de ansiedade e medo de atletas universitários. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v.6, n. 1, p. 36-46, janeiro/junho 2016.
- MONTIEL, J. M. et al. Avaliação do treinamento mental na melhora de desempenho do saque no voleibol. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 4, n. 1, p. 46-63, jun. 2013.
- SAMULSKI, D.; NOCE, F.; DA COSTA, V. T. Treinamento mental de atletas olímpicos e paraolímpicos. In: SAMULSKI, D.; MENZEL, H.; PRADO, L. S. **Treinamento Esportivo**, 2013. Cap. 5, p. 111-135.
- SLIMANI, M. et al. Effects of mental training on muscular force, hormonal and physiological changes in kickboxers. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. 2016 Jul 5. [Epub ahead of print]
- TREUHERZ, R. M.; CORNEJO, A. **Tênis – técnicas e táticas de jogo**. São Paulo: Alaude, 2006.