
EDUCAÇÃO FÍSICA

JUAN GRANIG SANTOS

**BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO MENTAL
PARA ATLETAS DO SALTO EM DISTÂNCIA**



Rio Claro - SP
2022

JUAN GRANIG SANTOS

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO MENTAL PARA ATLETAS DO SALTO EM DISTÂNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Kauan Galvão Morão

Rio Claro - SP
2022

S237b Santos, Juan Granig
Benefícios do treinamento mental para atletas do salto em
distância / Juan Granig Santos. -- Rio Claro, 2022
20 p.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de
Biotecnologia, Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientador: Kauan Galvão Morão

1. Treinamento mental. 2. Salto em distância. 3. Psicologia
do esporte. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do
Instituto de Biotecnologia, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

JUAN GRANIG SANTOS

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO MENTAL PARA ATLETAS DO SALTO EM DISTÂNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado (orientador)

Prof. Dr. Kauan Galvão Morão (coorientador)

Prof. Dr. Carlos José Martins

Prof. Dr. Luiz Augusto Normanha Lima

Aprovado em: 10 de janeiro de 2022

Juan Granig Santos

Assinatura do discente

Afonso Antonio Machado

Assinatura do orientador

Kauan Galvão Morão

Assinatura do coorientador

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO MENTAL PARA ATLETAS DO SALTO EM DISTÂNCIA

RESUMO

Conforme o tempo passa, o treinamento mental surge como uma das novas abordagens e técnicas psicológicas criadas para o melhor aprendizado de habilidades e atividades físicas. Segundo Magill (1998), o treinamento mental pode ser resumido como uma recapitulação de uma habilidade motora através da imaginação. Utilizando como exemplo o salto em distância, seus cinco componentes que interagem entre si podem ser treinados inúmeras vezes através da imaginação antes mesmo do corpo executá-los. A partir disso, o estudo busca analisar se o treinamento mental interfere positivamente na performance do salto em distância, verificando os benefícios acerca dessa abordagem na aprendizagem e desenvolvimento do atleta nas habilidades da modalidade. Para esse estudo, foi adotado o método de pesquisa bibliográfica e documental, procurando por materiais que pudessem embasar teoricamente a discussão do tema. As pesquisas apresentadas foram fundamentais para constatar que o treinamento mental pode sim ajudar os treinadores a melhorar a performance e a qualidade dos movimentos de atletas iniciantes e de alto nível.

Palavras-chave: Abordagem; Salto em Distância; Habilidades; Atletas.

BENEFITS OF MENTAL TRAINING FOR LONG JUMP ATHLETES

ABSTRACT

As the time goes, the mental training appears as one of the new psychological strategies and techniques created to a better apprenticeship of physical habilities and activities. According to Magill (1998), the mental training can be resumed as a recap of a motor skill through imagination. Using as an example the long jump on athleticism, its five componentes that Interact with each other can be trained multiple times through imagination even before our body execute them. Starting from that, this research seeks to ascertain if mental training interferes positively with performance of the long jump, checking the benefits about that strategy to learn and develop the athlete on the modality skills. For this study, the method of bibliographic and documentary research was adopted, looking for materials that can theoretically support the discussion of the topic. The reseaches presented were crucial to confirm that mental training can help trainers to improve performance and quality of movements of both begginers and professional athletes.

Keywords: Strategy; long jump; skills; athletes.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. OBJETIVO	7
3. JUSTIFICATIVA.....	8
4. HIPÓTESE	9
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	10
6. REVISÃO DE LITERATURA	11
Referências	19

1. INTRODUÇÃO

Conforme o tempo passa, surgem novas abordagens e técnicas psicológicas para o melhor aprendizado de habilidades e atividades físicas. No âmbito esportivo, é a psicologia do esporte que vem tomando cada vez mais espaço, e um dos temas mais estudados é o treinamento mental.

Para Magill (1998), o treinamento mental é descrito como uma recapitulação de uma habilidade motora por meio da imaginação. Utilizando do treinamento mental para aquisição de habilidades motoras, reaprender habilidades motoras, aperfeiçoar o desempenho de uma habilidade motora bem aprendida e em programas de reabilitação, podemos notar uma grande melhora em habilidades motoras em um espaço de tempo menor (MAGILL, 1998). Para Weinberg e Gould (2017), prever experiências positivas ou negativas em eventos futuros pela imaginação prepara mentalmente o atleta para a performance de uma habilidade.

O treinamento mental pode ser inserido e trabalhado em todos os esportes, para aprendizado e aprimoramento de habilidades físicas variadas. Como exemplo, no salto em distância. Os cinco componentes que interagem entre si, que são a concentração, corrida, impulsão, fase aérea e aterrissagem (VIEIRA, FREITAS, 2007) podem ser treinados inúmeras vezes através da imaginação antes mesmo do corpo executá-los. Mas para que o treinamento mental chegasse no nível atual, diversos estudos foram feitos para que essa abordagem ganhasse cada vez mais o respeito de profissionais e atletas, comprovando sua eficácia.

As práticas mentais começaram a ser estudadas, de forma científica, por volta de 1892 com Jastrow, sendo que as pesquisas foram referentes aos movimentos involuntários que eram realizados diante de diversas operações mentais (BECKER, 1996). Franco (2000) afirma que é cientificamente comprovado que, quando um movimento é imaginado e exercitado antes da execução da habilidade, há uma melhora na irrigação sanguínea da musculatura envolvida no movimento, fazendo assim com que a coordenação motora tenha uma leve melhora e, conseqüentemente, um movimento melhor executado.

Uma sessão de treinamento mental atua sobre o corpo através dos sistemas sensoriais, utilizando de quatro dimensões: visual, cinestésica, auditiva e emocional (BECKER, 1996).

De acordo com a visão de Becker (1996), na dimensão visual o aluno ou atleta imagina a si mesmo fazendo a habilidade proposta, produzindo diferença na perspectiva (interna x externa), isto é, além de informações externas como vídeos e vídeos, a imaginação visual do aluno o proporciona a informação interna sobre modelos de como poderá realizar a habilidade.

Segundo Suinn apud Becker (1996), a dimensão cinestésica diz respeito à percepção interna que o esportista experiencia antes, durante e depois de uma ação motora. É uma das dimensões mais utilizadas pelos treinadores para o aprimoramento de habilidades, uma vez que prepara o atleta para sentir e constatar qualquer erro de execução, dando um feedback intrínseco para ele.

De acordo com Becker (1996), a dimensão auditiva é evidenciada em situações em que o aluno ou atleta utiliza de sons tanto em seu corpo quanto em aparelhos que utiliza para a realização da habilidade.

Por último, a dimensão emocional, que conforme Becker (1996), prepara os atletas para situações mentais e/ou adversas durante a realização da habilidade proposta é crucial para que a proficiência seja mantida e controlada pelo indivíduo.

Com todas essas informações sobre treinamento mental, verificamos sua eficácia e sua importância para a aquisição e aprimoramento de habilidades motoras em atletas e alunos iniciantes. Mas como ela pode melhorar a performance de praticantes de salto em distância? O treinamento mental consegue fazer com que o atleta supere seus resultados nesse esporte? É o que será investigado nesse estudo.

2. OBJETIVO

O presente estudo possui como objetivo analisar se o treinamento mental interfere positivamente na performance do salto em distância, verificando os benefícios acerca dessa abordagem na aprendizagem e desenvolvimento do atleta nas habilidades da modalidade.

3. JUSTIFICATIVA

A presente pesquisa possui como justificativa a obtenção de mais estudos sobre o treinamento mental, principalmente voltado para o salto em distância, buscando por conteúdos já publicados acerca da temática.

Levando em consideração o que novas abordagens de aprendizagem e desenvolvimento de habilidades geraram no âmbito esportivo, é necessário analisar se essas mudanças são benéficas ou não para o desenvolvimento do esporte.

4. HIPÓTESE

O presente estudo parte da hipótese de que o treinamento mental pode ajudar atletas iniciantes e de alto rendimento a melhorarem suas performances e a execução de suas habilidades.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para esse estudo foi adotado o método de pesquisa bibliográfica e documental, procurando por materiais que possam embasar teoricamente para discussão do tema.

Para Thomas, Nelson e Silverman (2012), esse tipo de estudo é fundamental para abordar o tema de maneira abrangente, buscando através de artigos científicos, teses, dissertações, livros, entre outros meios, argumentos para discussão e oferecer outros pontos de vista sobre o assunto.

Para a pesquisa, foram utilizadas fontes confiáveis em sites de busca renomados (LILACS, PubMed, Scielo e Google Acadêmico), para que o assunto pudesse ser abordado com maior clareza e riqueza de informações. Além disso, artigos em Português, Inglês e Espanhol poderiam ser utilizados, por conta do domínio do autor principal do trabalho com os idiomas citados.

Dessa maneira, a pesquisa bibliográfica ajuda para que o objetivo estabelecido seja alcançado, trazendo diversas visões sobre o treinamento mental e seus benefícios, com o foco no salto em distância.

6. REVISÃO DE LITERATURA

Com a Psicologia do Esporte cada vez mais ganhando espaço entre membros das comissões técnicas, treinadores e atletas, os métodos de treinamento que utilizam dela para a obtenção de habilidades e o aumento da performance crescem junto. Um dos métodos que mais conquistou resultados significativos foi o Treinamento Mental (TM). A psicologia do esporte vem estudando há tempos os aspectos referentes ao treinamento mental aplicado nos mais diversos esportes, analisando sua eficácia e de que forma ele influencia na aprendizagem das habilidades motoras e na performance dos atletas.

O treinamento mental é utilizado, em sua grande maioria, na aquisição de habilidades ou na aprendizagem motora. Fitts e Posner (1967) apresentam os estágios de aprendizagem motora, que são: cognitivo, associativo e o autônomo.

O estágio cognitivo é marcado por erros. Os iniciantes possuem consciência de que estão realizando algo de forma errada, porém não possuem conhecimento suficiente para saberem o que é e como eles podem melhorar.

Já o estágio associativo é visto quando o aluno/atleta aprende a relacionar o movimento com as informações do ambiente, para que seja realizado com maior proficiência.

Para chegar no terceiro e último estágio, o estágio autônomo, os alunos/atletas necessitam de anos de treinamento. O aluno já vivenciou a prática, já tem a consciência corporal necessária para utilizar do feedback intrínseco e descobrir o que está sendo feito de errado. Enquanto desempenham a habilidade, as pessoas não precisam de instruções prévias, pois já são proficientes o suficiente para realizar o movimento sem nenhum tipo de feedback.

O TM é um dos métodos que mais auxilia a aprendizagem, principalmente na primeira etapa, onde o aluno está criando a consciência corporal suficiente para, nas fases finais, saber como ajustar o movimento utilizando principalmente o feedback intrínseco e a imaginação como base.

Para Eberspacher apud Samulski (2002), existem oito passos primordiais para que o treinamento mental seja implantado com sucesso. São eles:

1. Escolha da técnica;

2. Detalhar, de preferência de forma escrita, o que é necessário para a realização do movimento;
3. Ler e analisar, durante meia hora por dia nos três dias seguintes, aquilo que você escreveu sobre o movimento, memorizando-o;
4. Incluir pontos chave para o treino. Um exemplo é ter uma referência de quando iniciar, a posição em que o corpo deve estar para a realização;
5. Descrever e classificar os pontos chave;
6. Realizar o exercício algumas vezes. E se tiver muitas dificuldades, pode regredir dois ou três passos;
7. Combinar o treinamento mental com a execução física;
8. Realizar um treinamento de maneira mental das fases pré e pós preparação, durante as pausas de uma competição ou jogo.

Eberspacher, apud Samulski (2002), diz que o treinamento mental é a imaginação planejada de um movimento. Possui três formas mais utilizadas:

- Auto verbalização, repetir mentalmente o movimento;
- Auto observação, observando os movimentos de uma perspectiva externa;
- Ideomotora, que consiste em prever sensações da execução do movimento.

Existem diversas pesquisas e estudos que analisam a eficácia do treinamento mental nos esportes. Um de Pinheiro e Cardenás (2010) procurou investigar a eficácia do TM no saque de voleibol. Nas sessões de treinamento mental, foi utilizado o modelo de treinamento de oito passos de Eberspacher (1995) apud Samulski (2002), citados anteriormente. 17 adolescentes, meninos e meninas participaram da amostra, e foi indicado para eles a melhora do saque tipo tênis durante cinco semanas. Os dados foram coletados através de registros orais e de imagens dos próprios alunos para que pudessem ver o grau de aprendizagem que cada um teve em relação ao movimento. Com isso, foi possível notar, através do pós teste, que os alunos apresentaram grande melhora no saque, confirmando a eficácia do treinamento mental nesse estudo.

Realizado por Hirooka (2011), um estudo investigou a eficácia do treinamento mental no tênis de campo. Foram coletados os dados através de uma entrevista, em

uma amostra de cinco atletas do sexo masculino, que já participaram de diversos campeonatos, desde municipais até alguns torneios internacionais. Foram documentados em áudios alguns dos pensamentos e preocupações dos tenistas em momentos chave do jogo. E as verbalizações foram analisadas e categorizadas. O questionário tinha perguntas relacionadas ao pensamento dos tenistas em relação a qualidade da quadra; se havia diferença entre um jogo oficial e um treino; os pensamentos quando enfrentava um adversário mais forte; o que sentia ao perder um ponto por um erro não forçado; quando o saque era quebrado; seus pensamentos antes da partida e antes do 2º set, após perder o primeiro. Alguns resultados sugerem que, caso houvesse a intervenção de um treinamento mental, os atletas teriam uma melhor concentração no jogo, podendo melhorar sua performance e sua confiança.

Branco et al. (2017) realizaram um estudo analisando os efeitos do treinamento mental associado a potência dos membros inferiores em atletas de voleibol. 12 atletas do sexo feminino, de 13 a 17 anos, formaram a amostra. As atletas foram divididas entre Grupo Controle (GC) e Grupo Experimental (GE). Eletrodos foram colocados nos membros inferiores das atletas para coletar os dados de força depois de cada sessão de treinamento mental. Os dados eletrofisiológicos foram coletados através de um dispositivo eletrônico chamado Procomp. O resultado foi que não houve aumento na potência dos membros inferiores das atletas, porém houve um aumento da atividade eletromiográfica, o que facilita o envio de sinais do sistema nervoso central aos músculos.

Na pesquisa de Montiel et al. (2013) foram vistos dados que comprovaram a eficácia do Treinamento Mental, através do saque do voleibol. Foram estudados 13 jogadores profissionais como espaço amostral, todos do sexo masculino, com idade entre 18 e 25 anos, realizando sessões de treinamento três vezes por semana. Com o intuito de avaliar os saques, foi utilizado um sistema de pontos, divididos em: positivo, quando havia “ace”; médio, quando outro jogador, que não fosse o levantador, levantou a bola, ou o levantador levantou de manchete; e negativa quando o atleta errou o saque. O Campeonato Paulista, os Jogos Abertos e a Superliga Masculina de vôlei, respectivamente, foram os campeonatos escolhidos para que fossem coletados os resultados e, com isso, foi constatado um aumento do número de pontos entre o pré e o pós teste. Dessa forma, pode-se comprovar a eficácia do treinamento mental nesse estudo.

Uma pesquisa de Fortes et al. (2017) evidenciou a eficácia do treinamento mental no desempenho de nadadores. A amostra do estudo foi composta por 38 homens com idade entre 15 e 17 anos, participantes do campeonato mineiro de natação das categorias juvenil e juniores. Os atletas foram aleatoriamente divididos em dois grupos: o Grupo Treinamento Mental (GTM) e o Grupo Controle (GC). Os treinamentos mentais que o GTM fez, foram baseados na imaginação dos atletas. Foi solicitado a eles que se imaginassem em um evento, desde o banco de controle até o término da prova, seja de 100 metros ou 200 metros. Os principais momentos que foi aconselhado pelos pesquisadores aos atletas foi imaginar, principalmente: situação mental em primeira pessoa; tarefas com velocidade próximas à realidade; situações positivas durante a competição; e gerar emoções, principalmente ansiedade, similares à competição. O grupo que realizou o treinamento mental evoluiu consideravelmente mais do que o grupo controle, confirmando a melhor eficácia do treinamento mental nessa amostra.

Vieira (2010) analisou o Treinamento Mental na melhora da performance de atletas de futebol de salão. Foi realizada a pesquisa levando em conta uma amostra de 22 pessoas (10 homens e 12 mulheres), com idade entre 18 e 25 anos. Elas foram divididas em seis grupos, sendo três de cada gênero. Dois deles (Feminino 1 [F1] e Masculino 1 [M1]) recebiam um treinamento técnico, que consistia em correr em zig zag entre cones com a bola, anotando os erros quando eram cometidos (perder o controle da bola, ou bater com ela no cone); outros dois (F2 e M2) recebiam o treinamento mental, que levava em conta principalmente a imaginação (o pesquisador solicitava para que se colocassem em um determinado local, e se imaginasse conduzissem a bola de acordo com as orientações do pesquisador); e os restantes (F3 e M3) recebiam um treinamento misto, isto é, um treinamento mental e técnico. A análise de dados comprovou que os seis grupos estudados melhoraram significativamente sua performance de condução de bola no futsal.

Um estudo de Thelwell e Greenlees (2001) explorou a eficácia do treinamento mental no triatlo. Utilizando uma amostra de cinco participantes amadores entre 20 e 32 anos, tendo como referência quatro conceitos primordiais: objetivo do treinamento, relaxamento, imaginação e feedback intrínseco. Os dados foram qualificados de acordo com o tempo que cada atleta realizou um circuito de triatlo antes e depois das sessões de treinamento mental. Os resultados comprovaram

uma melhora significativa na performance final de todos os atletas participantes do estudo.

Ligando o assunto com o salto em distância, temos o estudo de Elbehwashy (2013), que avaliou os efeitos de utilizar o treinamento mental, através da imaginação e da concentração, para o aprendizado da técnica do salto em distância para alunos do primeiro ano do curso de Educação Física da Universidade de Menofia, Egito. Compuseram a amostra 16 alunos, divididos em dois grupos: o Grupo Controle e o Grupo Experimental. Os dados foram coletados em três exercícios: no salto parado, na corrida de 30 metros, e a flexão dorsal durante os saltos. O treinamento mental utilizado consistiu em trabalhar a imaginação, analisar fotos, vídeos e áudios, usando do feedback extrínseco e também intrínseco. Os resultados indicaram que os alunos obtiveram uma grande melhora na técnica do salto em distância, principalmente os alunos do Grupo Experimental.

Outro estudo relacionado é o de Medina-Papst et al. (2010), que investigou a aprendizagem do salto em distância através da atenção. Uma amostra de 55 jovens de 11 e 12 anos foi avaliada, sob consentimento dos pais, obviamente. Os alunos foram divididos em dois grupos: o grupo com dicas (GCD) e o grupo sem dicas (GSD). Os instrumentos utilizados para as aulas e nas avaliações foram: uma folha branca de papel colada na parede como dica visual, cal para a marca de impulsão, uma trena para a medição da distância saltada pelas crianças e uma folha de anotações. Nas sessões de treinamento, o GCD recebeu uma informação visual com o direcionamento da atenção para um foco externo, que foi um alvo fixado na parede em frente ao salto, posicionado a 1.40 m de altura do solo, enquanto o GSD não recebeu essa informação. De maneira geral, os resultados indicaram um aumento significativo no desempenho de ambos os grupos quanto à distância saltada, atestando que houve aprendizagem da habilidade.

Mas qual é o melhor momento para utilizar o treinamento mental para o salto em distância? Primeiro, é necessário saber da divisão de treinamento em 4 fases: a Iniciação Esportiva, a Especialização Inicial, a Especialização Final e o Alto Nível, em um esquema baseado em estudos de Gambetta (1989) e Thompson (1991).

A primeira fase é a Iniciação Esportiva. Geralmente possui duas subdivisões, que é a etapa de fundação, onde é apresentado o esporte para o aluno e suas regras; e de treinamento básico, onde o aluno tem a primeira vivência das técnicas do salto em distância. O recomendado é iniciar entre os 9 e 13 anos, sendo os dois

primeiros anos para a etapa 1 (fundação) e os outros dois para a etapa 2 (treinamento básico). Através de principalmente atividades lúdicas, o professor pode ensinar ao aluno a multilateralidade, as técnicas básicas, e desenvolver a autoimagem, a consciência corporal.

A segunda fase é a da Especialização Inicial. Geralmente inicia-se entre os 14 e 15 anos, e um ciclo completo de treinamento possui de 3 a 4 anos para ser completo. É a fase onde o aluno refina suas técnicas, participa de competições mais formais, e aprende a se comportar durante elas.

A terceira fase é a Especialização Final. Inicia-se entre os 18 e 20 anos, e o ciclo de treinamento tem a duração de 3 a 4 anos. É o estágio onde o aluno deve ter grande domínio da técnica fina, e tanto a frequência de competições quando a intensidade dos treinamentos deve ser aumentada, para que a melhora da performance seja sentida.

A quarta e última fase é a do Alto Nível. Inicia-se a partir dos 21 anos, e não tem prazo para seu ciclo completo de treinamento. O atleta nesse estágio tem uma grande proficiência na técnica do salto em distância, e busca sempre os melhores resultados possíveis para a vitória nas competições que participa. Sua mente e corpo já está acostumada e preparada para todas as variáveis que cada salto possui, e tem um plano B caso alguma coisa saia diferente do planejado.

A velocidade é um fator determinante para um bom salto, visto que em diversas Olimpíadas e campeonatos mundiais de atletismo, os campeões das modalidades de salto também ficaram bem colocados nas provas de 100m, 200m e 400m. A técnica do salto em distância consiste em quatro dimensões fundamentais: a corrida de aproximação, a impulsão, o voo e a queda.

A corrida de aproximação deve ser longa o suficiente para que o saltador alcance uma alta velocidade. Conceição e Fernandes (1998) afirmam que atletas de alto nível utilizam de corridas entre 30 e 50m.

A impulsão, para Hay (1993), têm como objetivo atingir uma velocidade vertical ideal para que o salto seja o mais longo possível, utilizando o máximo da velocidade vertical conquistada com a corrida de aproximação.

O voo é a fase mais técnica do salto. Os braços e peito devem estar elevados, tronco arqueado para frente, e chegando ao ápice da parábola do salto, deve-se colocar os pés a frente para se preparar para a aterrissagem. Os principais

estilos utilizados pelos atletas são o salto grupado, tesoura simples e passadas no ar, geralmente entre 2,5 e 3,5 passadas (CONCEIÇÃO, FERNANDES, 1998).

A queda é a parte final do salto, onde o atleta tenta ganhar o máximo de distância possível da tábua de impulsão. Todos os milímetros conquistados podem ser fundamentais para a vitória. Uma queda perfeita é caracterizada pelos glúteos caindo no solo o mais próximo possível do ponto onde os calcanhares atingiram a caixa de areia (CONCEIÇÃO, FERNANDES, 1998).

A fase de impulsão é considerada a fase de maior importância para o salto em distância, porém as fases de aproximação, em que o atleta adquire a velocidade horizontal do CM e a fase de voo, em que o atleta tem que posicionar o corpo de melhor maneira possível para a aterrissagem, também são fases importantes de serem analisadas quando o objetivo é entender a mecânica da modalidade.

Para a aplicação do TM nas sessões de treinamento do aluno/atleta, é recomendável que seja utilizado a partir da fase da especialização inicial, visto que é o período de treinamento do salto em distância em que o aluno desenvolve sua consciência corporal, aprende onde seu corpo está posicionado no ambiente e consegue analisar, através de fotos, vídeos, feedback do professor e até feedback intrínseco, como melhorar a técnica de seu salto para melhorar a performance.

Para os alunos em especialização inicial, as fases que deverão ser mais trabalhadas é a fase de impulsão e de voo. Na preparação e início da fase de impulsão, o aluno deve aprender, principalmente, a evitar perder muita velocidade horizontal nas últimas passadas para gerar uma maior velocidade vertical, para um ângulo ideal para a realização do salto. Já na fase de voo, o aluno precisa aprender a identificar se seu tronco está arqueado o suficiente, se os braços e peitos estão elevados, e se ao final da fase de voo, seus pés estejam o máximo possível à frente.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos apresentados, pode-se concluir que o treinamento mental é uma ótima ferramenta para a aprendizagem e aperfeiçoamento das mais diversas habilidades motoras. Grande parte dos estudos mostrou uma melhora significativa dos grupos estudados que utilizavam do treinamento mental para a aprendizagem das técnicas propostas, mas somente a prática mental não apresentou tantos benefícios quanto os grupos que foram implantados tanto o treino mental quanto a prática física. Assim, conclui-se que o TM pode ser uma ferramenta importante para treinos mediados por técnicos, treinadores e professores.

Por Meio da leitura e seleção do material aqui estudado, foi possível compreender e comprovar que o treinamento mental é uma ferramenta importantíssima para os atletas, treinando atenção, ativação consciência corporal, improviso, entre muitas outras coisas, tendo como objetivo a obtenção e a proficiência de diversas habilidades motoras.

No salto em distância, o TM também pode ser utilizado para a melhora da performance dos atletas, tanto na especialização inicial quanto no alto nível. Na especialização inicial, trabalhar principalmente a imaginação da técnica, atenção nos pontos chave do ambiente para o salto ser o mais perfeito possível, como um risco na pista de corrida e a tábua de impulsão. Conforme o atleta se torna proficiente na técnica fechada, ao passo que vai chegando no treinamento de alto nível, o professor pode aplicar o feedback intrínseco, para que seja imaginado pelo competidor seus erros e como pode corrigi-los, implementar nas sessões de treinamento um limitador para a execução da técnica ou uma distração, geralmente torcida e barulhos, para que o aluno tenha um plano B caso seus movimentos sejam errados.

Referências

- BECKER, B. J. **El efecto de tecnicas de imaginacion sobre patrones electroencefalograficos, frecuencia cardiaca y en el rendimiento de practicantes de baloncesto con puntuaciones altas e bajas en el tiro libre.** 1996, Tese (Doutorado), Barcelona: Universidade de Barcelona, 1996.
- BRANCO, L. P.; SANTOS, C. R. V.; SOUZA, R. R.; CALOMENI, M. R. Efeitos de um protocolo de treinamento mental associado à estimulação cerebral proporcionando pontência dos membros inferiores de atletas de voleibol. **Perspectivas Online: Biológicas e Saúde**, v.7, n.24, p. 47-56, 2017
- CONCEIÇÃO, F.; FERNANDES, O. **Cálculo do Momento Angular na Impulsão do salto em Comprimento.** Coruña, Espanha: Instituto Nacional de Educación Física de Galicia, 1998.
- ELBEHWASHY, S. A. M. The effect of using micro teaching style supported by teaching techniques on some psychological skills and learning the long jump skill. **Art. Summer and Autumn**, v. 18, p. 372-392, 2013. Disponível em: https://ajssa.journals.ekb.eg/article_70989_aa60df7bce1f595278626e7205ca9c1e.pdf. Acesso em: 14 set. 2021.
- FITTS, P. M.; POSNER, M. I. **Human performance.** Belmont, Brooks/Coleman, 1967.
- FORTES, L. S.; LIRA, H. A. A. S.; MENDONÇA, L. C. V.; LIMA, R. C. R. Efeito do treinamento mental no desempenho de jovens nadadores. **R. bras. Ci. e Mov**, v. 25, n. 4, p. 23-31, 2017.
- FRANCO, G. S. **Psicologia no Esporte e na Atividade Física.** São Paulo: Manole, 2000.
- GAMBETTA, V. New trends in training theory. **New Studies in Athletics**. v. 4, n. 3, p. 7-10, 1989.
- HAY, J. G. Citius, Altius, Longius. (Faster, Higher, Longer): The biomechanics of jumping for distance. **Journal of Biomechanics**, v. 26, p. 7-21. 1993.
- HIROOKA, O. L. B. **Efeito do treinamento mental no tênis de campo.** 2011, 37 f. Trabalho de conclusão de curso (Educação Física) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2011.
- MAGILL, R. **A Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações.** São Paulo: Edgar Blücher, 1998.

MEDINA-PAPST, J.; CANDIDO, C.R.C.; XAVIER FILHO, E.; MARQUES, I. O efeito de uma estratégia de atenção na aprendizagem do salto em distância. **Motricidade**, v. 6, n. 4, p. 3-11, 2010.

MONTIEL, J. M.; BARTHOLOMEU, D.; COZZA, H. F. P.; MACHADO, A. A.; CECATO, J. F. Avaliação do treinamento mental na melhora de desempenho dosaque no voleibol. **Est. Inter. Psicol.**, v.4, n. 1, Londrina, 2013.

PINHEIRO, E.; CÁRDENAS, R. A influência do treinamento mental no aperfeiçoamento da técnica do saque do voleibol. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, v. 15, n. 148, 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd148/treinamento-mental-no-saque-do-voleibol.htm>. Acesso em 01 nov. 2021.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

THEWELL, R. C.; GREENLEES, I. A. The effects of a mental skills training package on 619 gymnasium triathlon performance. **The Sport Psychologist**, v. 15, n. 2, p. 127-141, 2001.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

THOMPSON, P. **Introdução à Teoria do Treino**. International Amateur Athletic Federation, Monaco, 1991.

VIEIRA, M. M. **Efeito do Treinamento Mental no desempenho de praticantes de futebol de salão (futsal)**. 2010, 34 f. Trabalho de conclusão de curso (Educação Física) – Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Campus da Baixada Santista, 2010.

VIEIRA, S.; FREITAS, A. **O que é atletismo**. Casa do Esporte: COB, 2007.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia aplicada ao exercício e ao esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2017.