
EDUCAÇÃO FÍSICA

OTÁVIO LUIZ DE BIAGGI HIROOKA

**EFEITO DO TREINAMENTO MENTAL NO
TÊNIS DE CAMPO**



Rio Claro
2011

OTÁVIO LUIZ DE BIAGGI HIROOKA

EFEITO DO TREINAMENTO MENTAL NO TÊNIS DE CAMPO

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antônio Machado

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

Rio Claro
2011

796.01 Hirooka, Otávio Luiz de Biaggi
H668e Efeito do treinamento mental no tênis de campo / Otávio
Luiz de Biaggi Hirooka. - Rio Claro : [s.n.], 2011
37 f. : il., gráfs.

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antônio Machado

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Concentração. 3.
Mentalização. 4. Treinamento autogêno. I. Título.

Dedico este trabalho a meu primo Fabio e aos

meus avôs Maria de Lourdes e Luiz de Biaggi.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por manter a fé e esperança vivas dentro de mim mesmo em um ano de 2011 difícil, e assim me ajudando a terminar este trabalho.

Agradeço a todos os Biaggi, tio Tô, Tia Gê, Tia Silvia, Tio Silvio, Tiago, Henrique e Fabio (a 3 membros da família Biaggi agradecerei depois) por me proporcionarem lembranças maravilhosas principalmente os Natais passados no sobrado da Avenida Guapira.

Ao 59º grupo Escoteiro Aimorés e todos seus integrantes, pelos ensinamentos sobre nós, amarras, sobrevivência, cozinha mateira, sinais de pista, orientação e principalmente ensinamentos sobre honestidade, lealdade, ajudar o próximo, amizade, cordialidade, respeito, disciplina, perseverança, economia e pureza, assim com diz os 10 artigos da lei escoteira. Queria agradecer aos membros das patrulhas Castor (TROPA II), Caxinguelê (TROPA III) e Kamayura (TROPA SÊNIOR) e ao Clã Pioneiro Lord Baden Powell por estarem presentes na minha vida escoteira.

Agradeço a todos os meus amigos do 4ºBLEF, pelos 4 anos maravilhosos que não seriam os mesmos se não tivesse cada um de vocês. E claro queria agradecer em especial a aquelas 5 pessoas que me aturaram durante 3 anos na mesma casa, me ajudaram não somente na conclusão deste trabalho, mas com inúmeras outras coisas, ou melhor a tudo!! Agradecer pela amizade, pelo apoio neste ano de 2011, as risadas, as zueiras, e muitas outras coisas que fizemos juntos e ainda vamos fazer: Kavaco 1+9 (obrigado pelo apoio no momento mais difícil da minha vida..”esse cara eh muito engraçado!! Que se meu amigo de Orkut?”), # Vitinho negro chick (companheiro de quarto por 3 anos, e companheiro em todos os outro momentos. Não mais...) Cleber, o príncipe (só digo uma coisa: valew papai!!), Batatais, espremedor (o pilar do estágio, AVISA!! Pra que fazer isso!! OBS.: a comemoração pelo fim do TCC é por sua conta!!) e Japinha (entrou depois na casa mas mora no meu S2 irmãozinho de raça, mais novo claro!!). VALEW REP. TCHEKA SEM FREIO!!! E um obrigado especial a Rafinha, Jet Li e Edsão pela amizade durante esses anos e que com certeza durara para sempre.

A minha namorada, pela compreensão em momentos que deixei de ficar com você para me dedicar a este trabalho. Obrigado por estar comigo neste momento e me ajudar com tudo. Saiba que precisando estarei ao seu lado para ti ajudar em seu TCC e em todos os momentos que você precisar.

A todos os tenistas que participaram da minha entrevista, obrigado por participar diretamente com este trabalho.

Agradeço ao ssor Afonso por me orientar neste trabalho e sempre me auxiliar quando necessitei, obrigado por me ajudar a me formar!! E durante suas aulas me apresentou o conhecimento necessário para fazer este trabalho. Obrigado de coração.

A Universidade Estadual Paulista e todos os professores que contribuíram para minha formação e novamente aos meus amigos de 4ºBLEF.

Por fim, só faltou agradecer a 3 pessoas que são fundamentais para minha vida. Primeiro, minha avó Lourdes, que esteve comigo durante meus 9 primeiros anos de vida, obrigado por ser o pilar da família, por unir todos aos Natais no sobrado da avenida Guapira, guardarei estas lembranças sempre em meu coração. Segundo, meu avô Luiz de Biaggi, que esteve comigo durante meus 21 primeiros anos de vida, obrigado por ser um pai pra mim, por me ensinar a pescar e amar a Sociedade Esportiva Palmeiras, se depender de mim sempre haverá um Luiz de Biaggi no mundo. E terceiro a minha mãe, Terezinha, que é tudo pra mim, que sempre foi mãe e pai pra mim, sempre me guiou por toda a vida e sempre guiará. Sempre me apoiou em todas as minhas escolhas e fez de tudo para me dar toda a condição para que eu me formasse, eu te amo mãe!

RESUMO

O tênis de campo é um esporte historicamente caracterizado por ter a maioria de seus praticantes nas classes altas da sociedade, no entanto o tênis de campo vem se popularizando por todo o planeta. Atualmente o tênis deixou de ser um simples esportes para se tornar um acontecimento internacional. Os maiores torneios de tênis são uns dos maiores acontecimentos do esporte no ano recebendo tantos espectadores quando as finais na NBA e o Super Bowl.

O tênis de campo é um esporte que, além do preparo físico e técnico, exige do atleta total concentração e preparo psicológico. O treinamento mental vem de encontro a isso, pois proporciona ao tenista um treinamento sem movimentos manifestos contribuindo na concentração e na manutenção do foco.

O presente trabalho tem como objetivo analisar os possíveis efeitos do treinamento mental no tênis de campo. Para a realização do mesmo foram utilizados cinco atletas de tênis de campo, entre 22 e 26 anos, que já tinha experiência em competições. O procedimento baseou-se em uma entrevista semi-estrutura onde cada entrevistado tinha um encontro particular. As falas foram gravadas e posteriormente analisadas com minúcia. Os dados obtidos pela entrevista foram cruzados com a literatura a fim de encontrar onde o treinamento mental seria mais eficaz para tenistas.

Conclui-se que o treinamento mental apresenta grande contribuição para os praticantes de tênis de campo, principalmente no que se diz respeito a concentração, foco na partida e aprendizagem motora. Porém se faz necessário um estudo mais aprofundado, testando o treinamento mental nos atletas, submetendo-os a treinamento físico e treinamento psicológico e assim propor a melhor forma de utilizar este método.

Palavras chaves: Tênis de campo, Treinamento Mental e Concentração.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
1.1.História e Evolução do Tênis.....	7
1.2.Tênis no Brasil	12
1.3.Treinamento Mental	16
2. METODOLOGIA	22
3. PROCEDIMENTOS.....	23
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO	24
5. CONCLUSÃO	31
6. REFERÊNCIAS	33
ANEXOS	37

1. INTRODUÇÃO

1.1 História e Evolução do Tênis

Muito pouco se sabe sobre a origem do tênis. Alguns crêem que ele surgiu como uma variante dos antigos jogos de bola praticados por egípcios, gregos e romanos. Outros acreditam que o tênis deriva de um jogo romano chamado "harpastum", que foi adaptado pelo país basco e recebeu o nome de "jeu de paume" porque a bola era batida contra um muro com a palma da mão (PORTAL SÃO FRANCISCO).

No século XII, o "jeu de paume" difundiu-se por toda a França, com muitas modificações - tanto nas regras quanto na configuração dos campos. Ele deixou de ser jogado com a bola contra o muro, passando a ser praticado em um retângulo dividido ao meio por uma corda. Surgiu, assim, o "longue-paume", que permitia a participação de até seis jogadores de cada lado (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Mais tarde surgiu o "court-paume", jogo similar, jogado em recinto fechado, mas de técnica mais complexa e exigindo uma superfície menor para sua prática. As partidas eram disputadas em melhor de onze jogos, saindo vencedora a equipe que fizesse primeiro os seis jogos. Eis porque, no tênis, os seis jogos (games) definem, em regra, uma partida (set) (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Muitos reis da França tinham no "jeu de paume" sua principal diversão, chegando a ponto de o rei Luís XI decretar "que a bola de tênis teria uma fabricação específica: com um couro especialmente escolhido, contendo chumaço de lã comprimida, proibindo o enchimento com areia, giz, cal, cinza, terra ou qualquer espécie de musgo" (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Para se ter uma idéia do crescimento do esporte na França, o rei Luís XII (1498 a 1515) pediu a um francês de nome Guy Forbert para codificar as primeiras regras e regulamentos e fez construir em Órleans, cidade onde tinha o seu palácio, nada menos que 40 quadras (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Em plena "Guerra dos Cem Anos", o rei Carlos V condenou o "jeu de paume", declarando que "todo jogo que não contribua para o ofício das armas será

eliminado". Com tal proibição, lembrando que o jogo era praticado até aos domingos, pode-se deduzir que o novo esporte alcançou uma grande popularidade na França (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Com a Revolução Francesa, as Guerras Napoleônicas, o esporte praticamente desapareceu junto com a destruição das quadras. No século XIX, um jogador J. Edmond Barre, que se sagrou campeão da França em 1829 e conservou o título por 33 anos, até 1862 (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Somente no século XIV apareceu a raquete, invenção italiana, que tornou o jogo de "paume" menos violento e mais interessante, facilitando sua prática pelo resto da França (PORTAL SÃO FRANCISCO).

O esporte logo atravessou o Canal da Mancha e, já neste século, era muito conhecido em toda a Inglaterra, tendo o Rei Henrique VIII como um de seus praticantes mais habilidosos (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Com o aparecimento da bola de borracha, em meados do século XIX, surgiu na Grã-Bretanha o tênis ao ar livre, ou "Real Tennis", bastante semelhante ao "court-paume", mas sem paredes laterais e de serviço (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Em 1873, o major inglês Walter Wingfield em serviço da Índia, a pedido das ladies inglesas entediadas por não terem o que fazer, estudou os jogos precursores do tênis e introduziu alterações em suas regras (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Na "História do Tênis", de Lance Tingay, ressalta-se que o lawn tennis, tal como o críquet, o futebol e o golfe, não tem propriamente inventor, é uma questão mais de evolução do que invenção. A Enciclopédia Espanhola tem uma gravura, mostrando a Rainha Vitória dando o "saque inicial" de uma partida de tênis no Parque de Wimbledon, em uma cerimônia presenciada por milhares de pessoas, banda de música, altos dignitários, chefes de exércitos e o mais curioso de tudo: a data de 1860, muito antes da "invenção" do Major Wingfield em 1873 e da inauguração do Torneio de Wimbledon, dezessete anos mais tarde, em 1877 (PORTAL SÃO FRANCISCO).

O que Wingfield fez foi patentear em 1874 um "kit" de madeira, tendo um manuscrito com o regulamento e detalhes do jogo, quatro raquetes, a rede e as bolas. Ele vendia essa caixa por cinco guinéus. Chamando o esporte de "Sphairistike" em homenagem aos gregos que assim chamavam os exercícios feitos com auxílios de bolas (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Esse nome, no entanto, não durou muito, sendo logo substituído por Tênis (chamado nessa época de "tennis-in-lawn" por ser jogado em quadras de grama), que provavelmente deriva do francês "tenez" que significa "pega" e era exclamado quando o jogador atirava a bola para o adversário (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Para aceitar as idéias de Wingfield foi convocada uma reunião pública em Londres, que em 25 de maio de 1875, aprovaram o novo código do lawn tennis, inclusive a tão discutida pontuação em fração de 15 pontos (PORTAL SÃO FRANCISCO).

O tênis logo se expandiu por toda a Índia, impulsionado pelo entusiasmo das senhoras e logo chegou à Inglaterra, desbancando o "cricket", maior sucesso da época em terras britânicas (PORTAL SÃO FRANCISCO).

A história do tênis deu uma guinada completa quando o All England Club decidiu realizar um campeonato para angariar fundos. Era o ano de 1877 e 22 jogadores se inscreveram para o "The Championships", no subúrbio londrino de Wimbledon. Este torneio é reconhecido como o primeiro Torneio de Wimbledon e a primeira competição da história do tênis profissional. A categoria de duplas surgiu em 1879, enquanto a categoria feminina foi surgir apenas em 1884 em Wimbledon (PORTAL SÃO FRANCISCO).

A contribuição do torneio para a consolidação do esporte foi absoluta. Como havia diferentes regras e formatos de quadra, a organização do torneio definiu dimensões da quadra, as formas de jogar e formalizou a contagem, baseada no "tênis real", onde os jogadores andavam quinze passos para frente se vencessem o primeiro ponto, depois mais dez a cada ponto vencido, até completar cinquenta. Surgiram então o 15, 30, 40 e game (PORTAL SÃO FRANCISCO).

A quadra, muitas vezes afunilada ao centro, ficou totalmente retangular. A única diferença para o tênis atual era a altura da rede, cerca de dez centímetros mais alta e sem o rebaixamento ao centro. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Wimbledon fez com que o tênis se espalhasse por toda a Europa, porém o lawn tênis já era conhecido do outro lado do Atlântico. Em 1874 o jogo foi levado por Mar Ewing Outerbridge, e logo já existiam quadras em diversas cidades dos Estados Unidos. Em 1881, apenas quatro anos após o surgimento de Wimbledon, surge o Campeonato Nacional norte-americano, hoje batizado de US Open (PORTAL SÃO FRANCISCO).

O tênis foi um dos esportes integrantes das primeiras Olimpíadas da era moderna, em 1896, e passou a ter dimensão internacional a partir de 1904, quando a Copa Davis foi considerada como a principal competição entre países (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Em 1905 e em 1925 surgiram respectivamente o Austrália Open e o Roland Garros, juntamente com Wimbledon e o US Open formam os quatro Grand Slam, os maiores e mais importantes torneios da temporada (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Entre os anos de 1950 à 1977, Maria Esther Bueno foi um dos principais nomes do tênis feminino e até hoje a brasileira com maiores feitos no esporte chegando a conquistar três Wimbledon (1959, 1960 e 1964) e quatro US Open (1959, 1963, 1964 e 1966) (MARIA ESTHER BUENO).

Mesmo com tanta importância no esporte mundial o tênis só foi ganhar grande popularidade depois do aparecimento do tenista sueco Björn Borg, profissional de 1973 à 1983, teve a carreira marcada por vencer o Grand Slam de Roland Garros aos 17 anos em 1974 e por escândalos fora das quadras (Björn Borg).

Outros jogadores também deixaram suas marcas no esporte como John McEnroe, profissional de 1978 a 1992 (JOHN MCENROE). Ele foi um dos maiores adversários de Björn Borg. Pete Sampras, profissional de 1988 à 2002, considerado por muitos o melhor tenista de todos os tempos e vencedor de catorze Grand Slam (PETE SAMPRAS). Andre Agassi, profissional de 1986 à 2006, um dos maiores da

história e famoso por suas ótimas devoluções de saque (ANDRÉ AGASSI). O maior nome do tênis brasileiro foi Gustavo Kuerten, o “Guga”, profissional de 1995 a 2008, vencedor de Roland Garros em três oportunidades (1997, 2000 e 2001) e número um do mundo em 2000 (GUSTAVO KUERTEN).

Atualmente o tênis deixou de ser um simples esporte para se tornar um acontecimento internacional. Os maiores torneios de tênis são uns dos maiores acontecimentos do esporte no ano recebendo tantos espectadores quando as finais na NBA e o Super Bowl. O jornal “El Mundo Deportivo” indicou os eventos esportivos mais emocionantes do ano, um jogo entre Rafael Nadal e Roger Federer ficou em 4º lugar atrás apenas dos Jogos Olímpíadas, da Copa do Mundo de futebol e dos Jogos Olímpicos de Inverno.

Estes dois jogadores dominaram o cenário do tênis mundial na última década. Federer com 67 títulos na carreira sendo 16 Grand Slam e Nadal com 43 títulos sendo nove Grand Slam e o ouro Olímpico em Pequim. Disputaram 18 finais, doze vencidas por Rafael Nadal e seis vencidas por Roger Federer (ROGER FEDERER). Com relação a premiações, Roger Federer acumulou US\$ 61.657.232 enquanto Rafael Nadal ganhou US\$ 37.684.949 apenas com títulos e classificações nos torneios (RAFAEL NADAL).

Outra característica do mundo do tênis que merece destaque são as enormes premiações recebidas pelos jogadores. A cada jogo vencido o jogador recebe uma premiação em dinheiro. Quanto mais longe ele avançar no torneio, maior é sua premiação por jogo. Esta enorme quantia recebida pelos jogadores afirma a colocação social que o tênis atinge no mundo esportivo. Hoje o tênis é um esporte extremamente elitizado, porém muito difundido nos países desenvolvidos.

Além da premiação dos torneios, cada jogador possui patrocinadores que fornece toda a condição social e material para o atleta desenvolver seu jogo. As marcas esportivas fornecem roupas, calçados, raquetes e outros equipamentos, além de divulgar o jogador em campanhas de marketing transformando o atleta de tênis em uma celebridade.

A temporada do tênis profissional inclui onze torneios (Roterdã, Memphis, Acapulco, Dubai, Barcelona, Hamburgo, Washington, Pequim, Tóquio, Basiléia e Valência), da ATP World Tour da série 500, o ATP 500 valendo 500 pontos no ranking de entradas (ATP 500). Nove torneios (Indian Wells, Miami, Monte Carlo, Roma, Madrid, Canadá, Cincinnati, Xangai e Paris) da série ATP Masters 1000, torneios esse mais importantes que os ATP 500 pois valem 1000 pontos no ranking de entrada e os quatro torneios Grand Slam que são os mais importantes eventos de tênis do ano, em termos de pontos no ranking mundial, de tradição, valor dos prêmios em dinheiro e de atenção do público (MASTERS 1000).

Australian Open realizado em Melbourne, o torneio de Roland-Garros em Paris, Wimbledon em Londres e o US Open em Nova York formam os quatro Grand Slam. Tanto o Australian Open como o US Open são jogados em quadras duras (de concreto, asfalto ou acrílico), enquanto Roland Garros é jogado em quadra de saibro e Wimbledon em quadra de grama. O termo Grand Slam é usado, no tênis, para denominar o feito de ganhar todos os quatro torneios de tênis no mesmo ano (GRAND SLAM).

1.2 Tênis no Brasil

O poderio econômico britânico no século XIX ganhou o mundo e, certamente, ajudou a difundir o tênis, inclusive no Brasil, onde chegou pelas mãos dos técnicos da Light and Power (energia elétrica) e da São Paulo Railway (estradas de ferro), que iniciaram o processo de urbanização dos grandes centros, como São Paulo e Rio de Janeiro (PORTAL SÃO FRANCISCO).

No Brasil, esse registro tem lugar em Niterói, Rio de Janeiro, em 1888. Além dos diplomatas, os pioneiros eram representantes de firmas de navegação e engenheiros que vieram construir nossas ferrovias. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

O primeiro clube brasileiro que começou a prática foi Club Blitz de Ciclismo, fundado no dia 15 de outubro de 1898, em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul. Já em São Paulo, as primeiras quadras de tênis foram construídas em 1892, no São Paulo Athletic Club, fundado pelos ingleses. Mas o esporte no país só era praticado como lazer e convívio social. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Os primeiros torneios só aconteceram em 1904. Foi um interclube envolvendo o São Paulo, o Tennis Club de Santos e o Paulistano. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Os torneios "nacionais" eram jogados entre os Estados de São Paulo e do Rio de Janeiro, já que o acesso de tenistas de outros estados só era possível através de via fluvial. Em 1913, três tenistas brasileiros promoveriam o primeiro campeonato estadual. Depois de cinco consecutivas conquistas dos ingleses, o Brasil teve seu primeiro campeão do Estado de São Paulo: Maercio Munhoz, do Paulistano, que em 1930 fundaria a Sociedade Harmonia de Tênis. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Nos últimos anos da década de 20, o jogador Néelson Cruz era o principal destaque. Neste período, os clubes Germânia (Pinheiros), Paulistano, São Paulo Athletic, Tietê e Espéria fundaram, em 1924, a Federação Paulista de Tênis, sendo que na década de 30 já tinha um número recorde de 23 clubes filiados. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Nelson Cruz e Ricardo Pernambucano foram os primeiros brasileiros a participar da Copa Davis, que surgiu em 1900. A estréia aconteceu em 1932. Depois se destacou Alcides Procópio, que se tornou o primeiro brasileiro a participar do torneio de Wimbledon, na Inglaterra, em 1938. Ele também ganhou o primeiro título oficial de campeão brasileiro de simples, em 1943, derrotando seu principal rival na época, Maneco Fernandes, do Paulistano. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

No Rio de Janeiro, no começo do século, em 1902, foi fundado o Clube Fluminense e, em 1916, nasceu o Country Club do Rio de Janeiro, que teve como expoentes Ronald Barnes e Jorge Paulo Lemman. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Até o ano de 1955, o tênis brasileiro era membro, juntamente com o futebol, basquete, vôlei, esgrima, vela etc, da Confederação Brasileira de Desporto (CBD), sendo o futebol o carro-chefe da entidade. O futebol recebia parte do leão e as migalhas eram distribuídas aos demais esportes. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

No campeonato Infanto-juvenil de Santos, em 1955, teve início o movimento de emancipação, que aconteceu com a fundação da Confederação Brasileira de Tênis no dia 19 de novembro de 1955. O "Diário Oficial" publicou no dia oito de março de 1956 o Decreto de Nº 38.759 do presidente Juscelino Kubitschek sobre a

criação da nova entidade. O primeiro presidente foi Leoberto Leal. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Nessa metade de século, surge uma terceira força no tênis brasileiro junto com os paulistas e cariocas: os gaúchos. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Pelos paulistas, nasceu a maior estrela do tênis brasileiro e mundial: Maria Esther Bueno, desfilando nas quadras do mundo a graça e a beleza do seu jogo. Nascida em São Paulo, no dia onze de outubro de 1939, Estherzinha foi tricampeã em Wimbledon (59, 60, e 64) e tetracampeã no US Open (59, 63, 64 e 66). Foi número um do mundo em 59, 60, 64 e 66. Simplesmente tem um total de 589 títulos internacionais na carreira. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Canhoto, Thomaz Koch, nasceu no dia onze de maio de 1945, filho de uma família de esportistas. Em 1963, foi considerado o melhor tenista de 18 anos do mundo, quando alcançou a semifinal de Forest Hills, o atual US Open. Juntamente com Édson Mandarino, formou uma das melhores duplas do mundo, que no ano de 1966 chegou a seu ápice. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Nos anos 70, o tênis brasileiro ainda vivia com o brilho de Koch, mas surgia no cenário mundial Carlos Alberto Kirmayr, que participou da equipe brasileira da Davis por mais de dez anos. Esteve entre os 50 melhores tenistas do mundo, chegando ao 31º lugar do ranking da ATP no começo dos anos 80. Koch chegou a ser 24º colocado no final dos anos 60. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

No feminino, a baiana Patrícia Medrado foi nossa melhor tenista com a aposentadoria precoce de “Estherzinha”, já que no início de 70 ela deixou as quadras devido a uma tendinite no cotovelo. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

No masculino, já no final da década de 80, o paulista Luiz Mattar foi o principal destaque. Junto com Cássio Motta, Fernando Ruese e, depois, Jaime Oncins, formaram uma das equipes brasileiras mais fortes da Copa Davis, chegando à semifinal do grupo mundial em 92. Já no feminino, a gaúcha Niége Dias foi a última a colocar o tênis brasileiro feminino no cenário mundial, já que chegou a estar entre as 30 melhores do mundo. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Em 1996, o tênis brasileiro começou um novo capítulo com o catarinense Gustavo Kuerten. O até então juvenil, alto e desengonçado, subia rapidamente no ranking mundial e surpreendeu o mundo quando levantou a taça de Roland Garros em 1997. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

No ano seguinte, sentiu a pressão e não chegou a repetir suas performances. Mas em 1999, mais maduro, voltou a subir e, em 2000, levantou pela segunda vez o título de Roland Garros. Com todo esse talento e sucesso, alguns críticos ainda insistiam no fato de que faltava ao brasileiro convencer nos pisos rápidos, já que não tinha nenhum título. Em Indianápolis, ele faturou o primeiro título nesta quadra e, para calar de vez a boca de seus críticos, no final de 2000, conquistou o título do Masters de Lisboa, ganhando no carpete dos norte-americanos Pete Sampras e Andre Agassi. No masculino, Guga está escrevendo um capítulo cheio de glórias. (PORTAL SÃO FRANCISCO).

Atualmente o principal novo do tênis brasileiro é o paulista Thomaz Bellucci, profissional desde 2005 é o atual número 35º (22/08/2011) do mundo e sua melhor colocação no ranking foi o 21º lugar (26/07/2010). Possui dois títulos de ATP Tour 250 de Gstaad na Suíça (2009) e de Santiago no Chile (2010) (RANKING MASCULINO).

Em maio de 2011, no Masters 1000 de Madrid, Bellucci teve seu melhor momento em um grande torneio, conseguindo vencer pela primeira vez um tenista top cinco (Andy Murray, nº quatro do mundo) e chegar às quartas-de-final de um Masters 1000. Na sequência, com mais uma atuação impecável, derrotou Tomas Berdych, número sete do mundo, por 7/6(2) e 6/3, chegando às semifinais, fato que o Brasil não conseguia há 8 anos (THOMAS BELLUCCI).

Na semifinal, contra o invicto na temporada Novak Djokovic, número dois do mundo, começou muito bem e ganhou o primeiro set por 6/4. No entanto, após abrir 3/1 no segundo set, teve problemas físicos (o brasileiro chegou a pedir tempo médico e recebeu atendimento na coxa no terceiro set) e o sérvio fechou por 6/4, 4/6 e 1/6 (THOMAS BELLUCCI).

1.3 Treinamento Mental

Na prática desportiva, a performance surge não somente do trabalho física propriamente dito, mas depende de toda uma preparação mental para que o indivíduo alcance o equilíbrio necessário para obter sucesso (MACHADO, 2006).

O treinamento mental recebe outros nomes de acordo com a literatura utilizada como treinamento autógeno, mentalização, prática mental, treinamento psicológico, imagem mental, preparação mental e atividade mental. Segundo Machado (2006) muitas técnicas de prática mental têm sido empregadas no esporte e elas aparecem com diferentes nomenclaturas.

Ensaio mental, pensamento positivo, visualização de sucesso, ensaio visual de comportamento motor, modificação de comportamento cognitivo e imagem têm sido utilizados para descrever precedimentos que visam a alterar pensamentos, sentimentos, atitudes e desempenho.

Segundo Tzachou-Alexandri citado por Becker (1996) no período clássico, cinco séculos AC, em Atenas, nos ginásios existiam zonas com todas as facilidades para que treinadores e atletas realizassem "*o treinamento, tanto do corpo quanto da mente*" e segundo Santos citado por Becker (1996) os filósofos Platão e Descartes davam grande importância à utilização de técnicas mentais, como recursos de aprendizagem e memorização.

Talvez o primeiro estudo publicado sobre a prática mental, segundo observação de Oxendine (1968), tenha sido o de Sackett (1935), que realizou estudo sobre o valor relativo da prática mental frente à prática real, considerada a primeira pelo autor como "atividades ideacionais ou simbólicas". A partir deste momento muitos estudos foram realizados até os dias atuais.

O treinamento mental tem como um de seus objetivos preparar o atleta para a competição, de forma que este esteja plenamente concentrado, durante o momento competitivo. Para que isso seja conseguido com sucesso, são precisos muita prática física e treino mental (MACHADO, 2006). Dessa forma o treinamento mental torna-se uma importante ferramenta para a psicologia do esporte uma vez que

complementa o treinamento físico preparando integralmente o atleta para a competição.

Segundo Niitsch (1985), citado por Franchini (2001), “o objetivo e a meta do treinamento psicológico é a modificação dos processos e estados psíquicos: percepção, pensamento, motivação, ou seja, as bases psíquicas do movimento.” Essas modificações serão alcançadas com a ajuda de procedimentos psicológicos.

De acordo com Feltz e Landers (1983), a prática mental de uma habilidade motora tem uma influência significativa no rendimento. Retirando várias informações sobre o tipo de preparação mental realizado pelos atletas canadenses, Orlick e Partington (1988) puderam descrever melhor a eficácia da preparação mental tinham obtido melhor, e, além disso, verificar que os atletas que se utilizavam da imagem mental tinham obtido melhor rendimento do que os que não a usaram.

O treinamento para o esporte de alto rendimento é baseado na repetição, uma atleta repete o movimento para que este seja memorizado, o mesmo pode ser feito mentalmente segundo Magill (1984), prática mental refere-se à repetição cognitiva de uma habilidade física, na ausência de movimentos manifestos, ou seja, um indivíduo está envolvido com habilidade motora.

Segundo Singer (1982) um exemplo vem da evidência neurofisiológica que aponta o fato de que quando uma pessoa pensa sobre um ato ou movimento de alguma parte do corpo, ocorre um aumento nos registros eletromiográficos (atividade elétrica no músculo correspondente à sua localização).

Para Howe (s.d.) citado por Singer (1982) as principais conclusões sobre a utilização das práticas mentais têm mostrado que elas são mais eficientes se vários órgãos dos sentidos forem ativados em vez de apenas se utilizar a visão, e mais eficientes para atletas com maior experiência na modalidade embora sua utilização possa auxiliar a melhora do aprendizado de iniciantes, e mais efetiva para aqueles que acreditam ser bons nesse tipo de atividade, e mais eficiente para habilidades fechadas que para habilidades abertas, considerando-se o processamento de informações, e mais eficiente quando combinada a prática física e mais efetiva

quando durar de 15 a 20 minutos. O treino mental deliberado de habilidades esportivas pode ajudar o desempenho.

Encontram-se na literatura alguns autores que falam das vantagens e benefícios do treinamento mental.

O treinamento mental pode ser eficaz não somente para o treinamento de alto rendimento, mas também no aprendizado, aprimoramento de técnicas e durante uma lesão. Magill (1998) afirma que se pode adquirir e reaprender habilidades motoras, melhorar o desempenho de habilidades motoras bem aprendidas e em programas de reabilitação.

A prática mental ajuda a minimizar os problemas referentes à aprendizagem, principalmente os de natureza externa, como no caso de aulas de Educação Física com turmas numerosas, e de deficiência de material didático (MAGILL, 1984).

Morehouse (1994) estudou a aquisição de habilidades motoras de dificuldade variada em 80 indivíduos universitários, e concluiu que a prática mental é mais efetiva quando usada em habilidades motoras simples. Por outro lado, Patsy (1970) afirmou que a prática mental era efetiva em níveis avançados do que no início da aprendizagem de uma habilidade motora. Isso se deve ao fato de que a prática de movimentos incorretos pode prejudicar e impedir que se atinja um potencial máximo na aprendizagem, da mesma forma que acontece com uma prática física incorreta.

Uma grande vantagem da prática mental é a possibilidade de executá-la em diversos ambientes, não exigindo instalações muito amplas e modernas para esta prática. Segundo Franco (2000) citado por Souza & Scalón (2004) diminui-se a carga física e psíquica, elimina-se lesões físicas, não há exigências de espaço adequado e condições físicas, e pode aumentar concentração.

No esporte a atenção é a habilidade de focalizar em estímulos relevantes do ambiente e de manter esse foco ao longo do evento esportivo (WEINBERG, 1988; WEINBERG & GOULD, 2001). Auto-eficácia refere-se aos julgamentos que as pessoas fazem de sua capacidade para organizar e executar os planos de ação exigidos para atingir determinados tipos de rendimento ou comportamento (BANDURA, 1993). Podemos ver a importância da atenção e da auto-eficácia para o

esporte, o treinamento mental segundo autores possui influência sobre estas duas qualidades.

Segundo Eberspacher (1995) citado por Ayan (2005) as principais vantagens do treinamento mental é a atuação no direcionamento da atenção do atleta, na convicção daquilo que ele pode render e na ativação das reservas do corpo. O objetivo deste treinamento é de sincronizar pensamento e ação.

Franco (2000) afirma que é comprovado cientificamente, que um movimento imaginado e exercitado mentalmente produz microcontrações e conseqüentemente uma melhoria da coordenação neuromuscular, há um efeito fisiológico significativo, pois uma maior irrigação de sangue é constatada na musculatura envolvida.

Segundo Schmidt e Wrisberg (2001), o treinamento mental pode envolver a prática de aspectos cognitivos, simbólicos e de tomada de decisão da habilidade, permite ao aprendiz imaginar ações possíveis e estratégias, estimulando os resultados prováveis na situação real, pode ser acompanhado por atividade muscular mínima, muito longe da necessária para produzir a ação, que envolve os músculos que são utilizados durante o movimento real e auxilia na focalização da atenção dos executantes nas dicas relevantes da tarefa, o que pode ser útil para a performance física subsequente.

Em primeiro lugar, é importante a postura especial do corpo e a formação de um ambiente adequado. Da mesma forma que os antigos métodos de sugestão é conveniente empregar um local tranqüilo, com temperatura agradável e na penumbra, para o aprendizado do treinamento. Com isso, fornecemos as condições de diminuição de estímulos externos necessárias à concentração (SCHULTZ, 1991).

A posição do corpo deve facilitar, durante o treinamento, o estabelecimento de um estado passivo. Pode-se conseguir isso com a utilização de uma poltrona cômoda. Esta deve ser proporcional ao paciente que, ao apoiar comodamente as coxas, ele também apóie as costas sem a necessidade esticar as pernas. Os braços da poltrona devem ter uma forma que permita aos membros superiores do paciente o apoio espontâneo e passivo da posição de *Gierlich*: cotovelo fletido em 120° a

130° de angulação, que deve ser observada pela hemiplegia capsular corrente (SCHULTZ, 1991).

Quando nosso sujeito adotou a postura adequada, pedimos que ele feche os olhos para reduzir os efeitos dos estímulos óticos. Dessa forma, criamos condições idênticas às conseguidas em todas as hipnoses de fixação com manobras técnicas e em forma de “fechamento reflexo das pálpebras”. As profundas relações entre o fechamento das pálpebras, movimentos dos olhos e estado de consciência têm sido mencionado há muito tempo na literatura sobre hipnose (SCHULTZ, 1991).

Quando o sujeito se acha na postura adequada, com as pálpebras fechadas e prontas para o exercício, o próximo passo é induzi-lo a se ajustar a um determinado estado de espírito murmurando-lhe as palavras “Estou completamente tranqüilo” da maneira mais persuasiva possível. Deve-se levar em consideração para isso o tipo psicológico do sujeito (SCHULTZ, 1991).

Segundo Eberspacher (1995) citado por Samulski (2002) para realizar o treinamento mental existem três formas:

- Autoverbalização, que consiste em repetir mentalmente a prática do movimento de forma consciente.
- Auto-observação na qual se observa por meio dos “olhos mentais”, tentando se imaginar realizando um movimento como se fosse um filme.
- Treinamento Ideomotor, através do qual o indivíduo deve atualizar intensa e profundamente a perspectivas interna do movimento. Ele deve procurar se autotrasferir no movimento para poder sentir, vivenciar a sensação dos processos internos que ocorrem na execução do movimento.

Ele enfatiza que aqueles indivíduos que não têm prática com o treinamento mental e têm dificuldade para identificar-se com a perspectiva interna do movimento devem passar pelas três formas na ordem em que foram estabelecidas acima. Samulski (2002) cita em seu livro teorias sobre o processo de imaginação:

- Teoria psiconeuromuscular tem sua origem vem do principio ideomotor da imaginação, através da qual a imaginação facilita o processo de

aprendizagem de habilidades motoras, por causa da ativação de padrões neuromusculares durante a imaginação. Ou seja a pura imaginação inerva os músculos que participam na execução do movimento imaginado. Esses impulsos neuromusculares produzidos pela imaginação são idênticos aos impulsos neuromusculares produzidos durante a execução atual do movimento, mas a intensidade de seus impulsos é bem menor.

- A teoria de aprendizagem simbólica relata que o processo de imaginação funciona como um sistema de códigos com o fim de ajudar pessoas a entender e adquirir melhores padrões de movimentos. Desta forma, elas aprendem habilidades através do conhecimento do que é necessário para realizar movimentos bem sucedidos.
- A teoria bionformacional baseia-se na hipótese de que a imagem é um conjunto organizado de proposições mentais armazenadas no cérebro. Não sendo a imaginação simplesmente um estímulo central de uma pessoa, mas também uma resposta fisiológica e comportamental.

Segundo Seyer & Connolly (1987) a mentalização geralmente possui quatro fases de execução:

- Relaxamento Mental: nesta fase a pessoa deverá relaxar fazendo respirações profundas;
- Informação e Orientação sobre um Comportamento: a pessoa ouvirá atentamente as instruções do psicólogo que fala com uma voz baixa, calma e de forma lenta. O psicólogo irá dar as instruções de melhor atitude, melhor motivação, melhor comportamento;
- Preparação Mental: a pessoa reproduzirá mentalmente as imagens de acordo com as instruções do psicólogo e se concentrará nestas imagens e atitudes e serão propostas algumas alterações de comportamento na qual a pessoa deverá tentar executá-las na sua rotina de uma forma melhor e
- Ativação Psicomotora: alongamento. Essa mentalização dura em média 20 minutos, e são freqüentemente utilizadas e programadas para serem executadas em um determinado esporte.

1. METODOLOGIA

Tratou-se de uma pesquisa qualitativa cujo instrumento de coleta foi a entrevista e a análise recaiu em blocos temáticos, para melhor compreensão do assunto aqui indagado.

Diante de manuais e tratados de metodologia da pesquisa temos a informação que entrevista representa um dos instrumentos básicos para a coleta de dados, é uma das principais técnicas de trabalho em quase todos os tipos de pesquisas utilizadas nas ciências sociais (LÜDKE, 1986)

2. PROCEDIMENTO

Foram utilizadas entrevistas semi-estruturadas com cinco atletas do sexo masculino com faixa etária compreendida dos 22 aos 26 anos, que participaram desde campeonatos municipais e regionais até campeonatos da Confederação Brasileira e torneios internacionais. Para análise do que foi relatado verbalmente com detalhe, houve um encontro individual com cada atleta e gravada a entrevista.

Com a utilização de tal instrumento foi possível coletar dados referentes aos pensamentos e preocupações dos tenistas durante uma partida oficial. Estas verbalizações foram posteriormente analisadas enquanto fornecedoras de informações de um processo diferente de si mesmos, e categorizadas enquanto categorias de fala, ou categorias de relatos verbais.

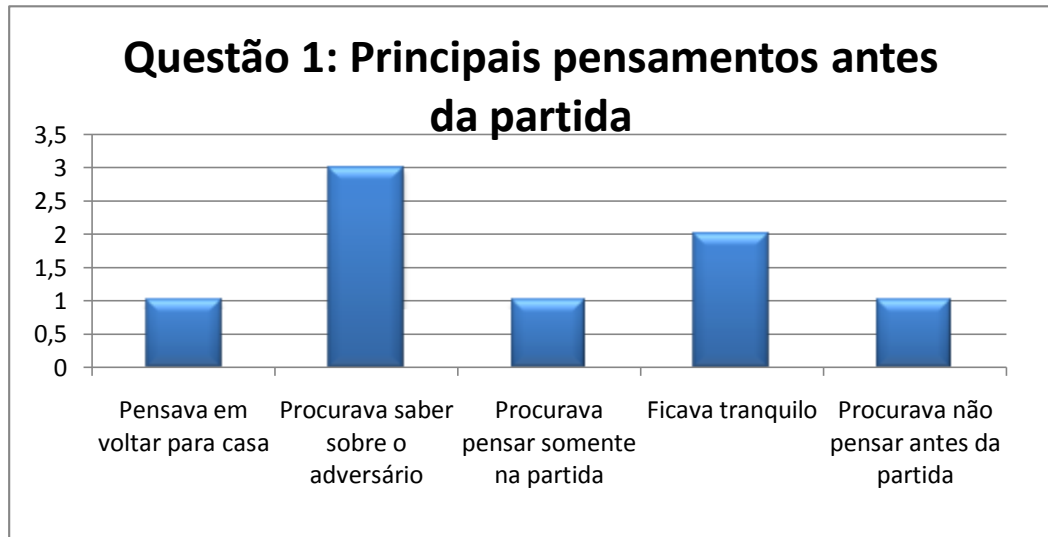
Assim o procedimento desta entrevista baseia-se em, após uma pergunta relacionada com seus pensamentos e preocupações, ouvir e gravar suas falas sem qualquer interferência do pesquisador.

Para gravar as falas dos tenistas foi utilizada a função “Gravador de voz” de um celular da marca Samsung. Assim as falas foram gravadas e armazenados no próprio aparelho e posteriormente ouvidas e analisadas com minúcia. A partir desta coleta gruparam-se os dados em blocos temáticos que resultaram na análise a seguir. Vale lembrar, que tal descrição se prende ao instrumento utilizado, anteriormente, uma vez que esta pesquisa, em sua essência, trata-se de uma pesquisa documental, visto o fato de se utilizar de dados coletados e arquivados no BANCO de DADOS de PESQUISAS do LEPESPE (Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte), em meados de 1990.

Tratando-se de uma pesquisa documental, a análise dos dados tomou o mesmo procedimento que a pesquisa original, por meio de blocos de categorias, não promovendo muitos deslocamentos de interpretação.

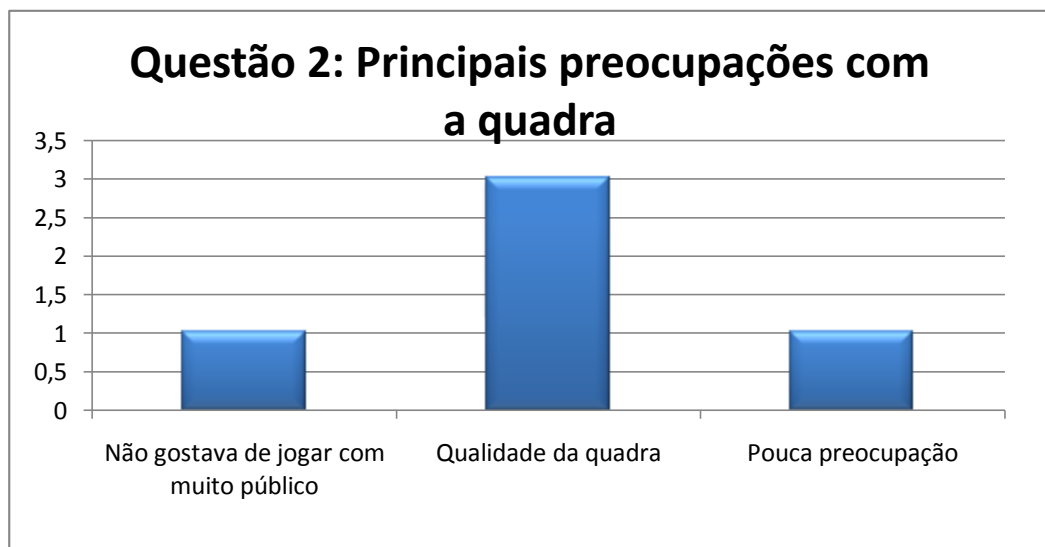
3. ANÁLISE E DISCUSSÃO

A entrevista foi composta de sete questões, cujas repostas foram gravadas e após tratamento garantiram informação para uma análise que favorecesse uma demonstração gráfica e uma análise.



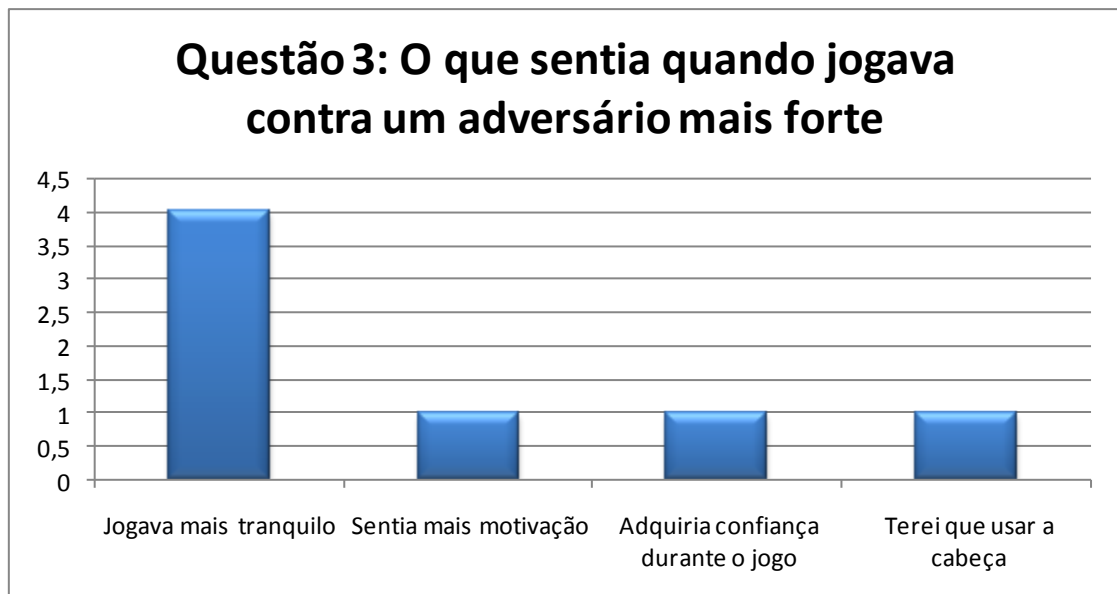
Antes de uma partida podemos observar uma grande preocupação com o adversário. Os tenistas entrevistados procuram saber o nível do adversário, caso já tenha jogado antes procura lembrar seu estilo de jogo e se obteve uma vitória na primeira partida entra no jogo com muito mais confiança.

Podemos observar no gráfico que alguns atletas pensam em “voltar para casa” e “procura não pensar na partida” demonstrando uma insegurança com o início da partida podendo abalar a concentração do atleta. O treinamento mental vem de encontro a esta situação, uma vez que tem como um de seus objetivos manter o atleta plenamente concentrado durante a prática esportiva.



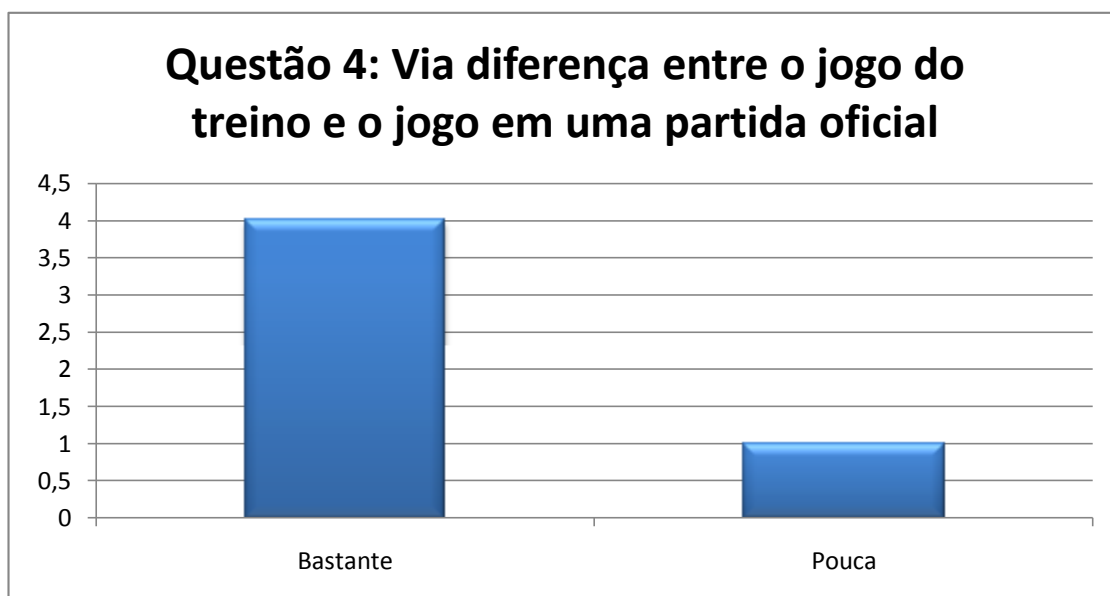
A maioria dos tenistas demonstrou alguma preocupação com a quadra, sendo que as condições da quadra é a principal preocupação. Antes da partida a maioria dos entrevistados fazia uma caminhada na quadra, procurando buracos, verificando se o saibro está muito molhado ou seco, se a quadra está muito lisa ou pesada.

Na questão um, vemos que a maioria dos entrevistados procura informações sobre seu adversário antes da partida. Nesta questão vemos que também existe uma grande preocupação com a condição da quadra. Assim podemos concluir que antes da partida os tenistas procuram se conhecer todo o contexto daquela partida (condições da quadra, público presente e informações sobre o adversário). O treinamento mental pode ser utilizado não somente na aprendizagem e aperfeiçoamento dos movimentos, mas também pode ser incluído no treinamento de imagens do local do jogo para minimizar o estranhamento antes da partida.



Quando jogavam contra um adversário mais forte a grande maioria dos tenistas tinha pensamentos positivos como: “jogava mais tranquilo”, “sentia mais motivação” e “adquiria confiança durante o jogo”, onde a maioria demonstrou mais tranquilidade contra um adversário com mais qualidade.

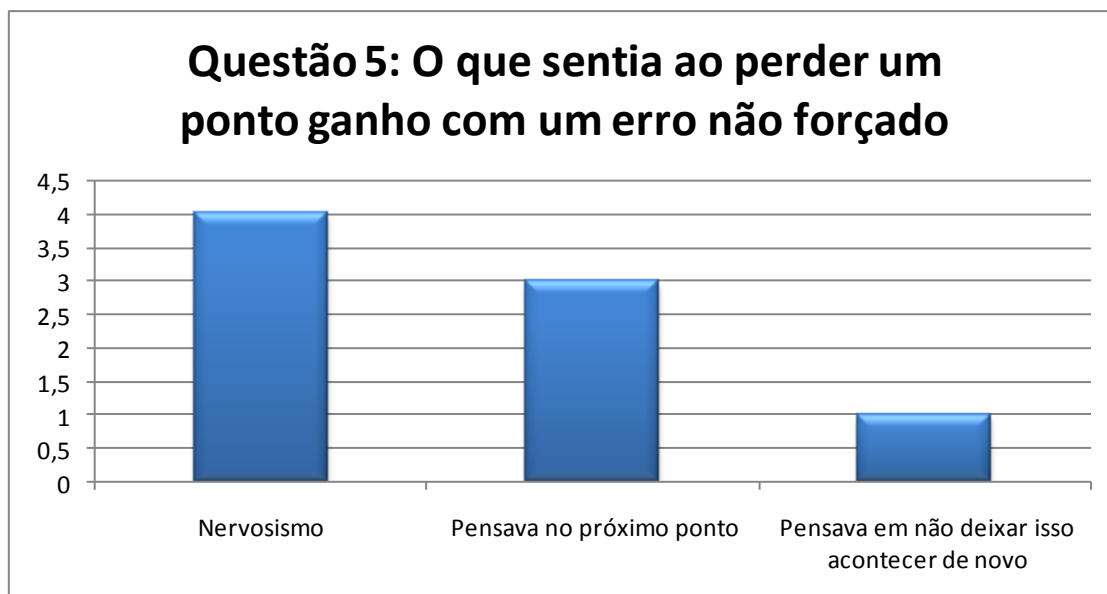
Na questão um, a maioria dos entrevistados respondeu que sua maior preocupação antes da partida é procurar informações sobre seu adversário. Nesta questão vemos a importância do conhecimento do adversário para tranquilizar o jogador para a partida. Assim o tenista mantém sua atenção para outros fatores diferentes da partida. Segundo autores uns dos principais objetivos do treinamento mental é a atuação no direcionamento da atenção, fazendo com que o atleta foco sua atenção na competição, no caso do tenista mantenha sua atenção voltada para a partida.



Observamos no gráfico que a maioria dos entrevistados vêem bastante diferenças entre seu jogo no treino e seu jogo em uma partida oficial.

Nos relatos verbais foi nítida essa diferença em relatos sobre o treino como: “eu treinava muito bem, mas muito bem mesmo, treinava com gente que era mais velha do que eu, na época tinha 14 e treinava com gente de 16, 18” e “no treino você joga mais solto sem responsabilidade nenhuma, consegue acertar bola que no jogo não consegue”. E relatos sobre o jogo: “no torneio não conseguia jogar nem 60% do que eu fazia no treino”, “no jogo você fica mais controlado, com medo de atacar” e “no treinamento você se solta muito mais, você agride muito mais a bolinha do que num jogo onde você tem que ter muito mais controle”.

Podemos observar que tanto o “medo de atacar” quanto o “ter mais controle” mostram que, em uma partida, o tenista prefere evitar erros a ariscar jogadas vencedoras. A mentalização de jogadas vitoriosas pode tranquilizar o tenista afim de dar-lhe mais confiança na execução do golpe.



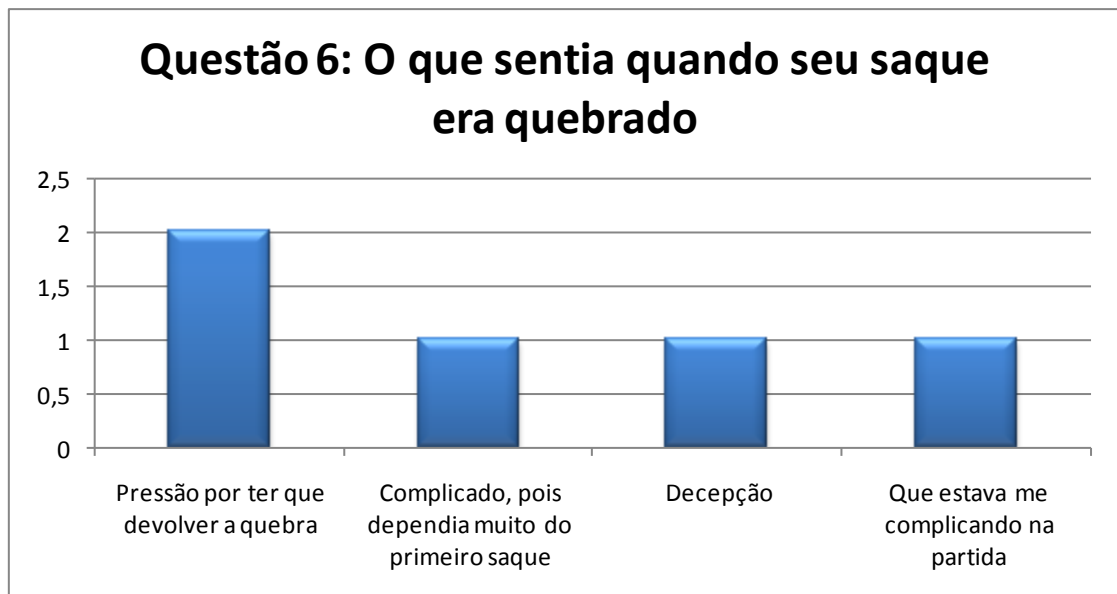
O tênis de campo, como no voleibol, é um esporte onde os pontos são disputados. Assim quando um jogador perde um ponto que parecia ganho, isso pode causar diversas reações no atleta.

Observamos no gráfico que os tenistas apresentaram duas diferentes reações após perder um ponto ganho. Uma reação positiva (pensava no próximo ponto) e outra negativa (nervosismo).

Quando a reação foi positiva, os tenistas procuravam esquecer o erro e pensar somente no próximo ponto como observados as seguintes falas: “acalmava depois colocava a cabeça no lugar e vamos para o próximo ponto” e “pensava naquele ponto acabou ali e vamos embora para o outro”

Quando a reação foi de nervosismo os entrevistados creditavam o erro a falta de experiência ou por se tratar de um ponto importante, como podemos ver nas seguintes falas: “se for em um momento importante, isso acaba prejudicando, já perdi jogo por causa de um ponto”, “se fosse aquele ponto importante ficava nervoso e maltratava a raquete”, “quando estava fácil, um smach, um voleio e eu errava, eu ficava nervoso e jogava a raquete no chão, mas com a experiência você tem um pouco mais de calma”.

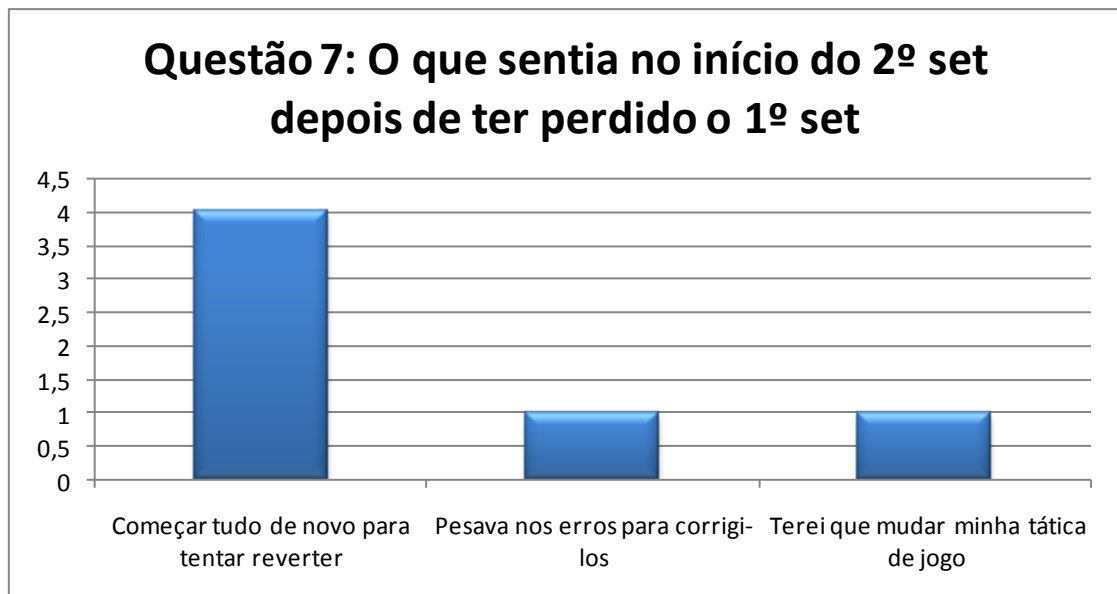
Além de ser eficiente no treinamento de alto rendimento, o treinamento mental pode ser eficaz no aprendizado, aprimorando a técnica e minimizando os problemas gerados pela falta de experiência, como observados nas falas dos tenistas.



Durante uma partida é de suma importância que o tenista vença o game que tem o saque para conquistar a vitória. Quando este saque é quebrado o adversário chega mais próximo da vitória.

Todos os tenistas entrevistados relataram pensamentos negativos quando seu saque era quebrado. Sentiam pressão por ter que devolver a quebra, complicação pois dependia muito da vitória quando tem o saque, decepção ou que estava se complicando na partida. Entre os relatos vemos: “pressão maior tenho a responsabilidade de quebrar do adversário” e “complicado, eu sempre tive um saque forte, eu sempre forcei muito o saque”.

Vemos alguns relatos que demonstram um sentimento semelhante com o apresentado na questão 5: “primeiro pensamento é de tentar reverter já no saque seguinte” demonstrando um sentimento de esquecer os erros e jogar os próximos pontos. Mesmo assim assumiam que estavam em uma situação muito complicada.



Vemos que em todas as respostas os tenistas demonstram um sentimento de reverter o resultado negativo, onde a principal resposta foi “começar tudo de novo para tentar reverter”.

Notasse nitidamente este sentimento as falas como: “começar tudo de novo, como si tivesse zero a zero pra tentar reverte”, “você tem que parar pra pensar, já foi, pensa nos seus erros” e “para pra pensa nos seus erros, mas morre ali e vamos pro segundo set”.

Assim relacionando as questões 5, 6 e 7, vemos que todos apresentam respostas com um sentimento em comum, a vontade de começar de novo, corrigir os erros e reverter o placar desfavorável. Mesmo isso sendo mais vindo após perderem o primeiro set, durante todo o jogo o tenista convive com este sentimento de recomeçar. O atleta deve sempre estar concentrado no ponto seguindo mesmo com o fracasso no anterior.

Dessa forma o treinamento mental auxilia no jogo como um todo, mantendo o tenista concentrado na partida e principalmente no próximo ponto a ser disputado. E para um treinamento de alto rendimento, baseado na repetição dos movimentos, o treinamento mental funciona realizando uma repetição cognitiva dos movimentos para que este seja memorizado na ausência de movimentos manifestos.

4. CONCLUSÃO

O presente estudo tinha como objetivo analisar a partir dos pensamentos e preocupações de tenistas durante uma partida, onde o treinamento mental poderia ser mais eficaz. Assim utilizamos dos pensamentos dos atletas em algum dos momentos mais difíceis de uma partida de tênis, onde exigira do atleta máxima concentração e controle mental.

A partir dos resultados e da análise nas falas dos tenistas podemos encontrar diversos pontos onde a utilização do treinamento mental proporcionaria ao atleta uma grande melhor de rendimento. Mesmo está melhor não ser comprovada neste estudo, a partir da literatura, podemos afirmar que o treinamento mental auxiliará na concentração, foco na partida e aprendizagem motora.

Com relação à concentração, na questão um vemos que os tenistas possuem pensamentos distintos antes da partida e pensamentos que muitas vezes o distrai da partida como preocupações sobre o adversário, vontade de ir embora ou não pensar na partida. Assim o treinamento mental teria um efeito muito eficaz sobre o atleta, uma vez que ajuda a manter o tenista focado antes e durante o jogo.

Nas questões 5, 6 e 7 foi abordado as situações mais problemáticas que o tenistas enfrenta durante uma partida. E podemos ver respostas semelhantes, onde o jogador busca pensar no ponto seguinte para tentar reverter tal situação adversa. O direcionamento da atenção, segundo a literatura, é uma das principais vantagens do treinamento mental. Em tenistas ele ajudaria a mantê-lo focado no próximo ponto mesmo com um resultado adverso no anterior.

O treinamento mental auxilia na aprendizagem motora uma vez que possibilita ao tenista realizar o movimento cognitivamente na ausência de movimentos manifestos. Assim o tenista pode corrigir seus golpes e evitar erros não forçados.

A partir do objetivo deste trabalho podemos dizer que o treinamento mental possui efeitos significativos no tênis de campo, em vista que este esporte exige um grande preparo psicológico dos atletas. Assim podemos dizer que o objetivo deste trabalho foi atingido apontando motivos que justificam a utilização do treinamento mental do tênis de campo. Porém vejo necessário um estudo mais aprofundado, comprovando os efeitos deste método testando em tenistas, submetendo-os a

treinamento físico e treinamento psicológico e assim propor a melhor forma de utilizar este método.

5. REFERÊNCIAS

ANDRÉ AGASSI. **Biografia de André Agassi**. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Andre_Agassi> Acesso em 23 set 2011.

ATP 500. **ATP World Tour 500 series**. Disponível em: <http://en.wikipedia.org/wiki/ATP_World_Tour_500_series> Acesso em 14 set 2011.

AYAN, S. J. Pensamento e Ação sincronizados. Grandes desempenhos no esporte muitas vezes, a psique decide quem ganha e quem perde. **Revista digital viver e mente**. Edição nº148-maio de 2005. Disponível em Internet: <<http://www2.uol.com.br/vivermente/conteudo/materia/materia23.html>> Acesso em 27 de set 2011.

BANDURA, A. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. **Educational Psychologist**, v.28, p.117-148, 1993.

BECKER, B. J. **El efecto de tecnicas de imaginacion sobre patrones electroencefalograficos, frecuencia cardiaca y en el rendimento de practicantes de baloncesto con puntuaciones altas e bajas en el tiro libre**. Barcelona: Universidade de Barcelona, 1996. (Tese de Doutorado em Psicologia)

BJÖRN BORG. **Biografia de Björn Borg**. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Bj%C3%B6rn_Borg> Acesso em 23 set 2011.

EL MUNDO DESPORTIVO. **Quais são os principais eventos esportivos no mundo**. Disponível em: <<http://www.esportefino.net/quais-sao-os-principais-eventos-esportivos-no-mundo/>> Acesso em 23 set 2011.

FELTZ, D.L.; LANDERS, D. M. Effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. **Journal of Sport Psychology**, 5: 25-57, 1983.

FRANCHINI, E. **Desempenho competitivo**. 1ed. São Paulo: Manole, 2001.

FRANCO, G. S. **Psicologia no Esporte e na Atividade Física**. São Paulo: Manole, 2000.

GRAND SLAM. **Grande Slam de tênis**. Disponível em: http://pt.wikipedia.org/wiki/Grand_Slam_de_t%C3%AAAnis Acesso em 14 set 2011.

GUSTAVO KUERTEN. **Biografia de Gustavo Kuerten**. Disponível em: http://pt.wikipedia.org/wiki/Gustavo_Kuerten Acesso em 23 set 2011.

JOHN MCENROE. **Biografia de John Mcenroe**. Disponível em: http://pt.wikipedia.org/wiki/John_McEnroe Acesso em 23 set 2011.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.

LYRA FILHO, J.. **Introdução a psicologia dos desportos**. Rio de Janeiro: Record, 1983.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: Da Educação Física escolar ao esporte de alto nível**. Rio Claro: Guanabara Koogan, 2006.

MAGILL, R. A . **Aprendizagem Motora. Conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher LTDA, 1998.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.

MARIA ESTHER BUENO. **Biografia de Maria Esther Bueno**. Disponível em: http://pt.wikipedia.org/wiki/Maria_Esther_Bueno Acesso em 23 set 2011.

MASTERS 1000. **ATP Masters 1000**. Disponível em: http://pt.wikipedia.org/wiki/ATP_Masters_1000 Acesso em 14 set 2011.

MOREHOUSE, E. A. **Técnicas de relaxamento**. Faculdade de Psicologia Padre Anchieta, Jundiaí, 1994.

ORLICK, T.; PARTINGTON, J. Mental links to excellence. **The Sport Psychologist**, 2: 105-130, 1988.

OXENDINE, J.B. **Psychology of motor learning**. New York: Prentice-Hall, 1968.

PASTY, N. **Psychology aspects of coaching women in sports**. Champaign: Human Kinetics Publ., 1970.

PETE SAMPRAS. **Biografia de Pete Sampras**. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Pete_Sampras> Acesso em 23 set 2011.

PORTAL SÃO FRANCISCO. **História do tênis**. Disponível em: <<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/tenis/historia-do-tenis.php>> Acesso em 14 set 2011.

RAFAEL NADAL. **Biografia de Rafael Nadal**. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Rafael_Nadal> Acesso em 23 set 2011.

RANKING MASCULINO. **Ranking masculino de entradas**. Disponível em: <http://www.atpworldtour.com/Rankings/Singles.aspx> - 27/08/2011 Acesso em 28 ago 2011.

ROGER FEDERER. **Biografia de Roger Federer**. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Roger_Federer> Acesso em 23 set 2011.

SACKETT, R. S. The influences of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. **Journal of General Psychology**, 10(2): 376-395, 1935.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Barueri: Manole Ltda, 2002.

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. **Aprendizagem e Performance Motora: Uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

SCHULTZ, J. H. **O Treinamento Autógeno**. 18º São Paulo: Editora Manole, 1991.

SINGER, R. N. **Psicologia dos esportes: Mitos e verdades**. 2ed. São Paulo:Harper e Row do Brasil,Ltda.1982.

SOUZA, A. P. S.; SCALON, R. M. O Treinamento Mental como uma variável significativa na performance de atletas e na aprendizagem de habilidades motoras. **Revista Digital EFDeportes** – Buenos Aires – Año 10 – N° 75 – Agosto de 2004. Disponível em internet: <<http://www.efdeportes.com/efd75/mental.htm>> Acesso em 24 de agosto de 2011.

THOMAZ BELLUCCI. **Biografia de Thomaz Bellucci**. Disponível em: http://pt.wikipedia.org/wiki/Thomaz_Bellucci Acesso em 26 set 2011.

WEINBERG, R. S. **The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis**. Champaign, Estados Unidos: Leisure Press, 1988.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. (M. C. Monteiro, trad.). Porto Alegre: Artmed, 2001.

ANEXO 1: Entrevista aplicado aos participantes

- 1) Quais seus principais pensamentos antes de uma partida?
- 2) Quais são suas maiores preocupação ao conhecer a quadra onde jogará?
- 3) O que você sente quando joga contra um adversário mais forte?
- 4) Você vê diferenças entre seu jogo no treino e seu jogo durante uma partida oficial?
- 5) O que você sente quando perde um ponto ganho com um erro não forçado?
- 6) O que você sente quando seu saque é quebrado?
- 7) O que você sente no início do 2º set depois de ter perdido o 1º set?