

O USO DO TREINAMENTO MENTAL PARA A MELHORA DO DESEMPENHO DE UMA HABILIDADE MOTORA NO FUTEBOL

JURASKI, Amarildo Machado - UNIBRASIL
ZAMBONI, Danilo Artur - UNIBRASIL
DELLATRE, Mauricio – Orientador

A utilização do treinamento mental em atividades esportivas, datam-se desde os primórdios da civilização moderna, porém começou a ganhar notoriedade da ciência à aproximadamente duas décadas. Levando em conta esse relativo sucesso, esse estudo tem o intuito de demonstrar como se aplica o treinamento mental e constatar a sua eficácia no contexto esportivo, sobretudo na melhora do desempenho motor no futebol. Utilizando para isso as teorias e conceitos que fundamentam a influência da prática mental sobre a aprendizagem motora. O sucesso em um esporte individual ou coletivo, não está exclusivamente ligado a questões técnicas e físicas, a utilização do treinamento mental surge como aliada na preparação de atletas, pois suas utilidades vão desde a melhora da concentração, ajuda a desenvolver confiança, adquirir e praticar estratégia, até a aquisição e melhora de novas habilidades motoras. Onde o treinamento mental se caracteriza como uma prática que utiliza o pensamento ou imaginação de determinada ação motora sem a existência do movimento. Tomando essa técnica de treinamento o estudo se propõe a tentar resolver o seguinte problema: Será que o uso de técnicas mentais, podem ser efetivas na performance técnica e motora da perna não dominante de crianças que praticam futebol, em comparação com o método sem a utilização do treinamento mental? Dessa forma o objetivo desse estudo foi avaliar e comparar se o uso do treinamento mental pode auxiliar na melhora do desempenho técnico e motor da perna não dominante de crianças de 13 a 14 anos do sexo masculino que participam de treinamentos de futebol no Estádio do Pinhão em São José dos Pinhais, Paraná. Para isso, foram utilizados nos testes crianças que tem a perna direita como membro dominante sendo utilizada uma amostra aleatória simples, onde os testes foram realizados com 30 crianças que participam frequentemente dos treinamentos ministrados no estádio. A pesquisa foi de caráter experimental de campo e a amostra de indivíduos selecionados foi dividida aleatoriamente em 3 grupos de 10 pessoas, onde cada um dos grupos seguiu um cronograma de treinamento distinto. O primeiro grupo realizou os treinamentos efetuando 10 cobranças de pênalti em cada sessão, utilizando a perna não dominante. O segundo grupo realizou uma sessão de treinamento mental, onde eles assistiam cobranças de pênaltis efetuadas por eles mesmos na sessão anterior e durante a execução do vídeo eram apontados erros e acertos do gesto motor, após isso realizavam também 10 cobranças utilizando a perna não dominante. Enquanto o terceiro foi o grupo controle.

Palavras-chave: Treinamento mental; Habilidade motora; Futebol.