

EFEITO DO TREINAMENTO MENTAL NA TOMADA DE DECISÕES E NO DESEMPENHO DE LEVANTADORES DE VOLEIBOL.

Giordano Marcio Gatinho Bonuzzi¹, Alaércio Perotti Júnior^{1,2}, Sandra Regina Garijo de Oliveira¹, José Eduardo Scabora¹

¹Educação Física - Centro Universitário Hermínio Ometto, Araras, SP; ²Universidade Paulista – UNIP, São José do Rio Pardo, SP.

giordanomgb@gmail.com

Resumo

O treinamento mental tem sua origem na psicologia cognitivista e consiste em se visualizar mentalmente realizando uma habilidade motora sem que haja o desempenho físico da habilidade. O objetivo desse trabalho foi verificar o efeito do treinamento mental na melhoria do desempenho neuromuscular e cognitivo de levantadores de voleibol. Mais especificamente de suas habilidades em um ambiente imprevisível e instável. A prática mental foi realizada juntamente com a prática física. Dois voluntários participaram de um treinamento mental de 20 minutos, três vezes por semana durante três semanas. Os participantes foram filmados realizando 15 levantamentos em uma simulação das situações encontradas em jogo. Antes e após o período de treinamento foram avaliadas as capacidades técnico-táticas, que se referem: às suas capacidades de tomada de decisão, que eram relacionadas ao número de bloqueadores que consistiam o bloqueio do ataque; e sua precisão de movimento que era avaliada de maneira subjetiva pelos atacantes atribuindo nota 1 à 5, sendo 1 a pior nota e 5 a melhor nota. O padrão motor foi avaliado quanto ao seu padrão de movimento, este poderia ser executado de duas formas, com apoio dos pés ao solo ou em suspensão. Após o período de intervenção verificou-se melhoras na tomada de decisão e precisão do levantador nº1 de 4% e seu padrão de movimento melhorou 40%, já o levantador nº2 teve um desenvolvimento técnico-tático de 16% e seu padrão de movimento melhorou 20%. Com base nesses resultados, podemos concluir que o treinamento mental em habilidades abertas como o voleibol nos traz melhoras tanto em aspecto cognitivo, como a tomada de decisão, como o padrão motor do executante.

Palavras Chave: Treinamento mental, voleibol.
