

A importância do treino mental para atletas na modalidade atletismo

**Amanda Pereira Vasconcelos¹, Alessandro Tosim², Cesar Adriano Ribeiro Nunes³,
Igor Aparecido Andrade⁴**

¹Bacharel de Educação Física, Centro Universitário Padre Anchieta, Jundiaí, São Paulo, Brasil.

^{2,3,4}Docentes de Educação Física, Centro Universitário Padre Anchieta, Jundiaí, São Paulo, Brasil.

*Autor para correspondência: Amanda Pereira Vasconcelos. E-mail:
amandavas.05@gmail.com.

Todos os autores deste artigo declaram que não há conflito de interesses.

Artigo de revisão de literatura – Educação Física.

Resumo

Este estudo teve por objetivo identificar e analisar a importância e a influência do treino mental na performance para atletas na modalidade atletismo. A presente pesquisa caracteriza-se em um estudo bibliográfico de caráter exploratório, que buscou analisar se o treino mental interfere e auxilia positivamente na performance dos atletas, sejam eles iniciantes ou experientes, além de verificar a importância acerca da aplicação de métodos e abordagens para a aprendizagem e desenvolvimento nas habilidades da modalidade. Atualmente, o treino mental vem ganhando cada vez mais espaço e notoriedade no mundo esportivo, surgindo como uma das novas abordagens e técnicas psicológicas desenvolvidas para o melhor aprendizado e alcançar objetivos de forma mais eficaz. Além disso, argumenta-se que o treino mental é uma ferramenta essencial para otimizar a performance, complementar o treinamento físico e aprimorar aspectos mentais e emocionais do desempenho, bem como no atletismo. Logo, as pesquisas apresentadas foram fundamentais para constatar e certificar que o treino mental é capaz de ajudar os atletas iniciantes e de alto nível, juntamente com seus treinadores, na melhora da performance e na qualidade e aquisição dos movimentos.

Palavras-chave: atletismo; treino mental; influência; performance.

The importance of mental training (MT) for athletes in the Athletics

modality

Abstract

This study aimed to identify the importance of mental training for athletes in the Athletics modality. This research is characterized by a bibliographical study of an exploratory nature, which seeks to analyze whether mental training interferes and positively assists in the performance of athletes, whether beginners or experienced, in addition to verifying the importance of applying methods and approaches to learning. and development of the athlete in the sport's skills. Currently, mental training is gaining more and more space and notoriety in the sporting world, emerging as one of the new psychological approaches and techniques developed for better learning physical and sporting skills and activities. According to studies, mental training is a set of psychological techniques and practices designed to improve and improve sports performance and achieve goals more effectively. He further argues that mental training is an essential tool to optimize performance, complement physical training and improve mental and emotional aspects of performance. Therefore, the research presented was fundamental to verify and certify that mental training is capable of helping beginners and high-level athletes, together with their coaches, in improving performance and the quality and acquisition of movements.

Keywords: athletics; mental training; influence; performance.

Introdução

O crescente corpo de estudos e pesquisas no campo da psicologia do esporte, juntamente com o reconhecimento da área, tem impulsionado o desenvolvimento de novas técnicas e abordagens psicológicas. Essas inovações visam a otimizar o aprendizado de habilidades, movimentos específicos e atividades físicas e esportivas. Além disso, estratégias são elaboradas para aprimorar o desempenho e o bem-estar dos atletas, por meio da gestão de aspectos mentais e emocionais. Nesse contexto, o treino mental (TM) emerge como um tema de crescente relevância e importância, figurando entre os mais estudados na atualidade¹⁻².

O TM ou mentalização é o processo que consiste em recuperar da memória fragmentos de informação armazenados de experiências passadas e moldá-los em imagens significativas³. A prática mental é entendida como a forma de imaginar a realização de uma habilidade motora na ausência de movimento, sendo que uma das formas que pode contribuir no processo de aprendizagem motora é por meio de ensaios das habilidades

A importância do treino mental para atletas na modalidade atletismo

através de imagens. Assim, a imaginação é um procedimento de prática mental no qual os indivíduos se imaginam executando uma habilidade motora, através de componentes auditivos, quando o praticante imagina sons relacionados à ação, componentes cinestésicos, quando há uma simulação mental das sensações internas do movimento e de componentes cognitivos, que auxiliam na formação da tomada de decisão, antecipação, atenção, solução de problemas e planejamento motor.

O TM pode ser inserido e trabalhado em todos os esportes, para aprendizado e aprimoramento de habilidades variadas, como é o caso do atletismo, modalidade que será retratada no decorrer deste artigo. Os componentes da aprendizagem ou aquisição de habilidades motoras são um conjunto de processos associativos com prática ou experiência, que direcionam as mudanças relativamente permanentes nas capacidades para uma execução habilidosa. A aprendizagem de habilidades motoras é um dos objetivos do TM, com origem na psicologia cognitivista, que tem como finalidade tratar do modo como os indivíduos percebem, aprendem, lembram e representam as informações sobre a realidade, associada diretamente com a prática da modalidade⁴. Entretanto, para que atingisse o nível atual, diversos estudos^{1-3,5} foram – e são – realizados para que essa abordagem ganhasse cada vez mais respeito e espaço entre profissionais e atletas, comprovando sua eficácia.

O TM começou a ganhar atenção de maneira mais formal no final do século XIX, quando psicólogos como William James (pai da psicologia norte-americana) e os pioneiros da psicologia experimental começaram a explorar como a mente funciona e como diferentes práticas podem influenciar o desempenho cognitivo. Já no início do século XX, quando o campo da psicologia se expandiu para incluir estudos mais sistemáticos sobre o TM, pesquisadores como John Dewey e Edward Thorndike investigaram o impacto da prática e da experiência no desenvolvimento das habilidades cognitivas.

É cientificamente comprovado que a visualização de movimentos pode ter efeitos fisiológicos reais, como aumento na irrigação sanguínea dos músculos envolvidos. Isso ocorre porque a imaginação de um movimento pode provocar respostas neurais semelhantes às observadas durante a execução real, incluindo o aumento da atividade no córtex motor e a ativação das vias motoras⁶.

Sendo assim, existem três fases para o desenvolvimento do TM^{5,7}: ideomotor, autoverbalização e auto-observação. Para complementar, durante uma sessão de TM é

possível atuar sobre os sistemas sensoriais, em quatro dimensões distintas: visual, cinestésica, auditiva e emocional⁷⁻⁸.

Desse modo, objetivou-se, neste estudo, identificar e analisar a importância e a influência do TM na performance para atletas na modalidade atletismo, explorando como as técnicas de visualização motora e regulação emocional contribuem para o desenvolvimento de habilidades motoras e para a qualidade da performance. Além disso, temos como objetivos específicos: investigar as principais técnicas de TM aplicadas ao desenvolvimento de habilidades no atletismo; verificar como o TM influencia a performance de atletas iniciantes e experientes, especialmente na aquisição de habilidades motoras específicas; explorar a relação entre o TM e a regulação emocional dos atletas, avaliando o impacto na consistência da performance.

Métodos

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza bibliográfica e de caráter exploratório. Para a construção da análise, foram consultados materiais disponíveis em artigos científicos, revistas especializadas, livros e publicações acadêmicas que abordam o tema em questão. A coleta de informações foi realizada em bases de dados reconhecidas, com destaque para a SciELO e o Google Acadêmico, de modo a garantir a abrangência e a diversidade das fontes. A partir dessa revisão, buscouse levantar hipóteses e discutir evidências relevantes, possibilitando um aprofundamento teórico sobre o assunto investigado. Essa escolha metodológica justifica-se pela necessidade de reunir, sistematizar e analisar o conhecimento já produzido, permitindo compreender tendências, identificar lacunas na literatura e subsidiar futuras investigações empíricas.

Resultados e discussões

Foram identificados 16 artigos relacionados à temática. Os seguintes critérios de inclusão foram aplicados: publicados em português, inglês ou espanhol; disponíveis em texto completo; foco no atletismo; presença de discussões ou intervenções relacionadas ao TM. Assim, permaneceram 12 estudos para análise. Além disso, observou-se que associar ações do TM em atletas que praticam o atletismo tem mostrado resultados significativos no desempenho das habilidades

A importância do treino mental para atletas na modalidade atletismo

motoras e no resultado da performance. A partir da análise do referencial teórico, categorizamos os arquivos estudados em autores, ano, tema, objetivos e resultados para as possíveis análises, conforme a tabela a seguir.

Tabela 1- Resultados dos artigos selecionados para revisão

Autoria	Objetivo	Resultados
Becker (1996) ⁸	Analisar o TM no contexto da aprendizagem motora, através dos sistemas sensoriais, em que são divididas em diversas dimensões distintas.	São divididas em quatro dimensões: visual, cinestésica, auditiva e emocional.
Elbehwashy (2013) ⁹	Avaliar os efeitos de utilizar o TM 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.	Houve melhorias significativas na execução da técnica do salto, com maior precisão na abordagem, impulso e aterrissagem. Os alunos obtiveram, por fim, uma grande melhora, em geral, na técnica do salto em distância.
Fitts e Posner (1967) ²	Apresentar sobre os estágios de aprendizagem motora para o desenvolvimento do TM.	Os estágios são: cognitivo, associativo e o autônomo. No cognitivo, o aprendiz apresenta movimentos descoordenados e requer muita atenção na execução das atividades. No associativo, há um padrão motor mais estável, com erros moderados e desempenho relativamente consistente. Já no estágio autônomo, apresenta-se elevado nível de precisão nos movimentos, sendo capaz de identificar e corrigir os próprios erros.
Franco (2000) ⁶	Avaliar se a visualização de movimentos pode ter efeitos fisiológicos reais, como aumento na irrigação sanguínea dos músculos envolvidos.	A imaginação de um movimento pode provocar respostas neurais semelhantes às observadas durante a execução real, incluindo o aumento da atividade no córtex motor e a ativação das vias motoras.
Gambetta (1989) ¹⁰ e Thompson (1991) ¹¹	Investigar se, para iniciar-se o TM, é necessário saber e entender sobre as fases de treinamento.	Baseado em estudos, são divididas em 4 fases: iniciação esportiva, especialização inicial, especialização final e alto nível. Na iniciação esportiva (6-12 anos), ocorre a introdução ao esporte com atividades lúdicas, desenvolvimento de habilidades motoras básicas, consciência corporal e técnicas

A importância do treino mental para atletas na modalidade atletismo

		simples. Na especialização inicial (13-15 anos), os treinos são mais estruturados, buscando-se aprimoramento técnico e tático e participação em competições formais. Na especialização final (16-20 anos), os treinamentos são mais intensivos em técnicas avançadas, com desempenho competitivo. Por fim, no alto nível (a partir de 21 anos), objetiva-se domínio técnico e preparo físico e mental para competições de elite, visando ao máximo desempenho.
Levleva e Orlick (1991) ¹²	Mostrar a eficácia do TM em atletas lesionados.	Estabeleceram metas de tratamento de curto prazo, que apresentavam mais autoconversões positivas – isto é, mais autoincentivos e autorreforçamentos – e que praticavam mais visualizações (mentalizações) de cura, obtendo recuperações mais rápidas do que outros atletas que apresentaram menos frequentemente essas estratégias.
Magill (1998) ¹³	Dissertar sobre imaginar a realização de uma habilidade motora na ausência de movimento.	Cita que as formas que podem contribuir no processo de aprendizagem motora ocorrem por meio de ensaios das habilidades através de imagens sem que haja necessariamente o movimento propriamente dito (parte motora e realização dos movimentos envolvida). Assim, a imaginação é um procedimento de prática mental no qual os indivíduos se imaginam executando uma habilidade motora.
Rúbio (2008) ¹⁴	Demonstrar que as técnicas de imaginação motivam os atletas para o processo de reabilitação, além de ser possível que as técnicas de visualização apresentadas podem substituir, em parte, o treinamento técnico.	O atleta minimiza suas perdas de habilidades, sendo que, de qualquer forma, a prática dos técnicos e atletas tem demonstrado a eficiência da visualização mental.
Samulski (2002) ⁵	Entender como interpretar, observar e desenvolver as determinadas técnicas e ferramentas utilizadas para o TM.	Cita que há três fases para o desenvolvimento do TM: ideomotor, autoverbalização e auto-observação.
Schmidt (1993) ⁴	Utilizar o conjunto de processos	Tratar do modo como os indivíduos percebem, aprendem, lembram e representam as informações sobre

Fonte: elaborada pelo(s) autor(es) (2025).	associativos com prática ou experiência, que direcionam as mudanças relativamente permanentes nas capacidades para uma execução habilidosa.	a realidade, associando-se diretamente com a prática da modalidade.
Smith, Smoll e Schutz (1990) ¹⁵	Apresentar as técnicas de visualização mental, que consistem em treinos de imaginação.	Foram apresentadas de três modos distintos: a) o atleta se imagina realizando movimentos os quais está impedido ou tem dificuldades de execução; b) imagina-se fisicamente curado e com bom condicionamento, obtendo o reconhecimento e os prêmios pelo alto desempenho no esporte; c) imagina-se em processo de cura, como, por exemplo, os tecidos sadios invadindo e substituindo os lesionados.
Weinberg e Gould (2017) ¹⁶	Mostrar que o TM ou mentalização é o processo que consiste em recuperar da memória fragmentos de informação armazenados de experiências passadas e moldá-los em imagens significativas.	Procuram entender e ajudar atletas de elite, crianças, indivíduos com deficiência física e mental, idosos e praticantes em geral a alcançar o máximo de participação e desempenho, satisfação pessoal e desenvolvimento com as atividades.

A importância do treino mental para atletas na modalidade atletismo

Diversos autores dissertam sobre como interpretar, observar e desenvolver as determinadas técnicas e ferramentas utilizadas, citando as três fases para o desenvolvimento do TM, que são: o ideomotor, que ocorre quando o atleta, através de suas sensações internas sobre o movimento, as reorganiza e as transfere para o movimento físico; a autoverbalização, quando há a repetição mental e descrição verbal do movimento pelo próprio atleta; a auto-observação, que ocorre com a observação mental do próprio movimento, ou seja, o atleta terá de assistir alguém realizando o movimento e, então, imaginar que o está realizando¹.

Além disso, os sistemas sensoriais são divididos em quatro dimensões distintas: visual, cinestésica, auditiva e emocional⁷.

A visão é responsável pela percepção de estímulos visuais, como cores, formas, tamanhos e movimentos, além de influenciar como interpretamos ambientes, objetos e expressões faciais. Portanto, na dimensão visual, o atleta imagina-se realizando a ação desportiva, podendo produzir diferenças na perspectiva, o que significa que, além das informações externas, a imaginação visual coloca a atenção em todos os detalhes possíveis da ação, incluindo a observação de movimentos, expressões faciais e ambientes, que influenciam a experiência do indivíduo⁸.

A dimensão cinestésica refere-se à percepção do corpo em movimento e ao reconhecimento das sensações físicas, o que inclui a consciência do próprio corpo, a coordenação motora e a sensação de espaço. Portanto, envolve a consciência corporal e a percepção do movimento, sendo que o TM trabalha com o reconhecimento das sensações físicas, promovendo uma conexão mais profunda entre mente e corpo⁸.

A parte auditiva lida com a percepção de sons, incluindo fala, música e ruídos ambientais, que têm um impacto poderoso nas emoções e podem evocar memórias, além de criar um ambiente relaxante, estimular a comunicação e a expressão emocional, ou mesmo provocar lembranças significativas, facilitando o processo terapêutico. Portanto, na dimensão auditiva, os atletas registram ruídos e/ou sons que ocorrem tanto em si mesmos como nos objetos que utiliza e no ambiente desportivo que o rodeia. Assim, somada à dimensão visual e à cinestésica, contribui para um melhor rendimento dos atletas⁸.

A questão emocional se concentra na percepção e processamento das emoções, envolvendo a capacidade de identificar, expressar e regular as emoções. Portanto, na dimensão emocional, por mais que um atleta esteja preparado para uma competição, é impossível deixar de sentir a emoção relacionada ao movimento e, por isso, a capacidade de gerenciar emoções durante a performance é fundamental para que não haja interferência no desempenho⁸. A visualização das emoções é uma técnica de imaginação que pode levar a um melhor controle desses fatores pelo atleta, desde antever um gesto motor até ter um momento antes da competição, por exemplo, que proporcione relaxar, pensar ou repetir mentalmente os gestos ou as habilidades que serão exigidos em seguida.

Sendo o TM utilizado, em sua grande maioria, na obtenção de aprendizagem ou habilidade motora, se torna um dos principais métodos que auxiliam na aprendizagem, principalmente na primeira etapa, na qual o aprendiz 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. Assim, os estágios de aprendizagem motora, são: cognitivo, associativo e autônomo².

O estágio cognitivo acontece quando o atleta está tentando entender a tarefa ou o que está sendo exigido², ou seja, ele se concentra em perceber as informações relevantes e desenvolver uma compreensão básica do que deve ser feito, sendo a sua prática frequentemente falha, e os erros são comuns, possuindo grande dificuldade em identificar os erros e realizar os ajustes necessários, pois o indivíduo está apenas começando a formar uma representação mental da habilidade. Isso acontece, por exemplo, quando se está aprendendo as primeiras técnicas de corrida ou as primeiras técnicas específicas de alguma prova do atletismo.

Já no estágio associativo, o aprendiz começa a refinar suas habilidades, ou seja, sua prática se torna mais consistente², há um maior sucesso na execução da tarefa e uma capacidade maior de detectar os próprios erros, além de começar a associar as ações motoras com feedbacks. Sendo assim, o foco está em melhorar a precisão e a eficiência do movimento, quando o atleta já tem um certo tempo de treinamento e conhecimento da modalidade, conseguindo identificar melhor o que está sendo exigido. Um exemplo é a realização de um salto com precisão na caixa de areia, ou um lançamento de dardo com a execução mais consciente nas técnicas da corrida, de balanço, entre outros.

A importância do treino mental para atletas na modalidade atletismo

Por fim, para chegar no terceiro e último estágio, o autônomo, os movimentos e as habilidades exigidas são praticamente automáticos, sendo necessário haver anos de treinamento². Logo, o atleta já vivenciou a prática e tem a consciência corporal necessária para utilizar do feedback intrínseco e descobrir o que está sendo feito de errado. Também, o movimento é fluido e eficiente, permitindo a realização de outras tarefas simultaneas, ou a resposta a mudanças no ambiente com facilidade. Dessa forma, ao chegar nessa fase, o atleta já se moldou durante os diversos anos para entender o seu papel e a sua dinâmica como protagonista no esporte, mais especificamente em suas provas, e os treinos e as competições fazem parte da vida e da experiência adquirida, promovendo a possibilidade de ser referência para jovens que desejam seguir o mesmo caminho.

Existem diversas pesquisas, estudos e testes, realizados por inúmeros autores, que analisam e identificam a eficácia do TM nos esportes, comprovando os resultados positivos nas mais diversas perspectivas, sendo que alguns resultados sugerem que, caso houvesse a intervenção de um TM desde o início da prática até as fases de especialização esportiva, os atletas teriam um melhor desenvolvimento, podendo melhorar sua performance e confiança^{1, 8-9, 11-12, 14-16}.

No contexto do atletismo, há o exemplo do estudo⁹ que avaliou os efeitos de utilizar o TM, 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. Fizeram parte da pesquisa 16 alunos, divididos em dois grupos: o controle e o experimental. Os dados foram coletados em três exercícios: no salto parado, na corrida de 30 metros e na flexão dorsal durante os saltos. O TM utilizado consistiu em trabalhar a imaginação e analisar fotos, vídeos e áudios usando o feedback intrínseco e o extrínseco. Os resultados indicaram melhorias significativas na execução da técnica do salto, com maior precisão na abordagem, impulso e aterrissagem. Os alunos obtiveram, por fim, uma grande melhora em geral na técnica do salto em distância, principalmente os alunos do grupo experimental⁹.

Pesquisas também mostram a eficácia do TM em atletas lesionados, como, por exemplo, que estabeleciam metas de tratamento de curto prazo, com mais autoconversões positivas – isto é, mais autoincentivos e autorreforçamentos – e que praticavam mais visualizações (mentalizações) de cura, obtendo recuperações

mais rápidas do que outros atletas que apresentaram menos frequentemente essas estratégias¹².

As técnicas de visualização mental¹⁵ consistem em treinos de imaginação, que podem ser realizados por três modos distintos, nos quais o atleta se imagina: a) realizando movimentos os quais está impedido ou tem dificuldades de execução; b) fisicamente curado e com bom condicionamento, obtendo o reconhecimento e os prêmios pelo alto desempenho no esporte; c) em processo de cura, como, por exemplo, com os tecidos sadios invadindo e substituindo os lesionados. Sabe-se que, no mínimo, as técnicas de imaginação motivam os atletas para o processo de reabilitação, além de ser possível que a primeira técnica de visualização apresentada substitua, em parte, o treinamento técnico, de modo que o atleta minimize suas perdas de habilidades. De qualquer forma, a prática dos técnicos e atletas tem demonstrado a eficiência da visualização mental¹⁴.

Autores^{1,5} apontam que existem oito passos primordiais para que o TM seja implementado com sucesso. São eles:

1. selecionar a técnica de TM que melhor se encaixa nos objetivos e no contexto do atleta;
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 foi escrito sobre o movimento (com foco na memorização);
4. incluir pontos-chave que ajudem no treinamento, como ter uma referência de quando iniciar e a posição em que o corpo deve estar para a realização;
5. descrever e classificar os pontos-chave para facilitar a compreensão e aplicação;
6. realizar o exercício algumas vezes, sendo que, se tiver muitas dificuldades, pode regredir dois ou três passos;
7. combinar o TM com a execução física, com fins de maximizar os resultados;
8. realizar um treinamento de visualização mental nas fases pré e pós preparação, durante as pausas de uma competição ou campeonato.

Em suma, para compreender se há um momento certo, então, para iniciar-se o TM, é necessário saber das fases de treinamento, que são 4¹⁰⁻¹¹. A primeira é a

A importância do treino mental para atletas na modalidade atletismo

iniciação esportiva (em média entre 6 a 12 anos), que envolve a descoberta do esporte, com atividades lúdicas que desenvolvem habilidades motoras básicas, consciência corporal, técnicas básicas da modalidade, multilateralidade, entre outros. O objetivo principal é criar interesse e diversão.

A segunda fase é a da especialização inicial (em média entre 13 a 15 anos), em que os atletas começam a treinar de forma mais estruturada, melhorando suas habilidades técnicas e táticas, e participando de competições mais formais, aprendendo a se comportar durante elas. Essa é uma fase crucial para a formação da base¹⁰⁻¹¹.

A terceira fase é a especialização final (em média entre 16 a 20 anos), momento em que os atletas escolhem um esporte específico para se aprofundar e, assim, o treinamento se intensifica, focando em habilidades avançadas e técnicas finas, além do desempenho competitivo¹⁰⁻¹¹.

A quarta e última fase é a do alto nível (inicia-se, geralmente, aos 21 anos e não tem prazo para seu ciclo completo de treinamento), na qual o atleta tem uma grande proficiência na técnica em sua prova, sendo que sua mente e corpo já estão habituados e preparados para as variáveis que a prova possui, e tem outros planos/saídas em mente caso alguma coisa saia diferente do planejado¹⁰⁻¹¹. Além disso, foca em competição de níveis elevados, objetivando o alcance máximo do desempenho.

Considerações finais

A partir dos estudos analisados, pode-se considerar que o TM é uma ferramenta eficaz para o aprimoramento e a aprendizagem de diversas habilidades motoras, como equilíbrio, coordenação, ritmo e controle motor, incluindo locomoção, estabilidade e manipulação. Os resultados demonstram uma evolução significativa nos grupos que utilizaram o TM associado ao atletismo, evidenciando que a combinação dessa abordagem potencializa o desenvolvimento técnico e motor dos atletas. Contudo, a prática mental isolada mostra-se limitada em comparação com os grupos que integraram os treinamentos mental e físico de forma conjunta.

Os achados confirmam que o TM é uma estratégia valiosa para atletas, sendo mediado por técnicos, treinadores e professores. Essa abordagem possibilita o aprimoramento da consciência corporal, o fortalecimento da autoconfiança, a melhoria

na tomada de decisões, o desenvolvimento do controle emocional, o aprimoramento da atenção e da resiliência, entre outros fatores fundamentais para a performance esportiva.

Além disso, observa-se que o TM é utilizado de maneira diferenciada ao longo das fases de desenvolvimento esportivo. Na especialização inicial, o foco deve estar na imaginação da técnica, bem como na atenção aos fatores ambientais (como variações climáticas, ruídos e pressões externas). Já no alto rendimento, os atletas devem manter um nível elevado de performance, e o TM pode ser empregado para aperfeiçoar o feedback intrínseco, permitindo que os competidores identifiquem erros e busquem soluções de maneira autônoma.

Referências

1. Samulski D. Treinamento mental: teoria e prática. São Paulo: Phorte; 2002.
2. Samulski D. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri: Manole; 2009.
3. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. 7. ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2017.
4. Schmidt RA. Motor control and learning: a behavioral emphasis. 3. ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 1993.
5. Samulski D. Psicología del deporte. São Paulo: Manole; 2002.
6. Franco GS. Psicología en el deporte y la actividad física. São Paulo: Manole; 2000.
7. Suinn RM. The sport psychology workbook. Champaign: Human Kinetics; 1996.
8. Becker B. El efecto de técnicas de imaginación sobre patrones electroencefalográficos, frecuencia cardíaca y en el rendimiento de practicantes de baloncesto con puntuaciones altas y bajas en el tiro libre. Barcelona: Universidad de Barcelona; 1996.
9. Fitts PM, Posner MI. Learning and transfer of training. Nova Iork: Wiley; 1967.
10. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. 7. ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2017.

A importância do treino mental para atletas na modalidade atletismo

11. Rúbio K. Psicologia e educação: fundamentos e práticas. São Paulo: Cortez; 2008.
12. Elbehwasy A. Efeitos do treinamento mental no aprendizado da técnica do salto em distância. *J Phys Educ Sport [internet]*. 2013 [acesso em 23 ago 2024]; 13(3): 379-84. Disponível em: <https://efsupit.ro/index.php/archive>
13. Magill RA. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgar Blücher; 1998.
14. Smith RE, Smoll FL, Schutz RW. Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: the sport anxiety scale. *Anxiety [internet]*. 1990 [acesso em 23 ago 2024]; 2(4): 263-80. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/08917779008248733>
15. Levleva A, Orlick T. Mental training for athletes: a practical guide. Champaign, IL: Human Kinetics; 1991.
16. Thompson P. Introdução à teoria do treino. Monaco: IAAF; 1991.