

Golden Point: Importância da Concentração em Atletas de Taekwon-do

Christian Passos Andrade¹

Mariela de Abreu²

Nara Edreira Alencar²

Luiz Henrique Rezende Maciel²

RESUMO

Na luta do Taekwon-do, há um momento temido pelos atletas: o Golden Point, em que o atleta que marcar o primeiro ponto, ganha. A concentração, responsável pelo equilíbrio entre corpo e mente, é uma variável importante no desempenho do atleta e para a obtenção de êxito. Portanto, o objetivo desse estudo foi verificar como atletas de Taekwon-do se concentram para a realização do Golden Point e identificar como é realizada esta preparação - se acontece durante o evento competitivo ou durante o treinamento esportivo. Desenvolveu-se uma pesquisa qualitativa, aplicando uma entrevista semiestruturada, em atletas de nível nacional e internacional de Minas Gerais. Os dados foram analisados por estruturação de raciocínio dos relatórios verbais. Segundo as narrativas dos sujeitos, destacam-se aspectos comuns e de relevância, como o desenvolvimento, manutenção, e treinamento da concentração durante o treinamento competitivo. Concluiu-se que o atleta atingirá êxito em seu desempenho esportivo – no Golden Point – se for capaz de exercitar sua concentração especificamente durante a fase de treinamento.

Palavras chaves: Psicologia do Esporte, Luta, Desempenho Esportivo.

¹ Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Lavras, Campus Universitário – Caixa Postal 3037. CEP 37200-000 – Lavras, Minas Gerais. E-mail: email@autor.com

² Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Lavras

ABSTRACT

In the Taekwon-do fight, there is a moment feared by athletes: the Golden Point, when the athlete who scores the first point wins. The concentration, responsible for the balance between body and mind, is an important variable in the athlete's performance and to achieve success. The objective of this study was to determine how the category black belt athletes prepare psychologically for Golden Point. It was developed a qualitative research by applying a semi-structured interview, at national and international level athletes of Minas Gerais. Data were analyzed by structuring reasoning verbal reports. According to the narratives of the subjects, it highlights common and important aspects such as the development, maintenance, and training of concentration during competitive training. We conclude that the athlete will achieve success in their sports performance - the Golden Point - if it is able to exercise your concentration specifically during the training phase.

Key Words: Sport Psychology. Fighting, Sports Performance.

INTRODUÇÃO

O esporte competitivo de alto-rendimento proporciona ao atleta fortes reações emocionais, que poderão prejudicar ou oferecer êxito no desempenho esportivo. O atleta precisa ser capaz de controlar estas emoções de maneira que não afetem seu desempenho de forma negativa⁽¹⁾.

A psicologia do esporte oferece suporte a técnicos e atletas para solucionar e oferecer apoio em todas as fases da preparação competitiva, onde na maioria das vezes os sujeitos se encontram em estados de insegurança e ansiedade. O psicólogo do esporte pode auxiliar o atleta a encontrar meios para superar variáveis negativas transformando-as em positivas, onde assim, o atleta se mostrará mais motivado, concentrado e autoconfiante durante a atividade competitiva.

Uma das variáveis que está diretamente relacionada com o desempenho ótimo de atletas de várias modalidades esportivas é a concentração⁽²⁾. Este deve estar totalmente envolvido na atividade esportiva e ser capaz de responder de forma consciente a todos os estímulos que poderão ocorrer durante a ação competitiva, seja em esportes coletivos, como o futebolno Brasil, ou nos esportes individuais, como as artes marciais.

Um esporte que vem ganhando espaço no cenário mundial e nacional é o Taekwon-do, que é uma arte marcial de origem coreana. A palavra Taekwon-do é composta por três ideogramas, onde o Tae significa “pé”, o Kwon significa “mão” e o Do significa “caminho” ou “disciplina”, sendo assim caracterizado como: “caminho dos pés e das mãos através da mente”. Como esporte olímpico, o Taekwon-do passou a exigir uma maior preparação tanto física, técnica, tática quanto psicológica dos atletas.

No Taekwon-do, a concentração ou foco de atenção é de extrema importância para a dinâmica do esporte, caracterizando-se por um esporte de contato, onde a força e velocidade em chutes e socos para a pontuação em uma luta deve ser utilizada. Durante a competição, ocorrem diversos momentos em que o atleta deve se preparar para responder de forma rápida e concentrada à ação do adversário. O Golden Point ocorre quando durante o tempo normal de luta de três rounds de dois minutos não há um atleta vencedor. Os atletas serão submetidos a

um quarto round, e aquele que marcar o primeiro ponto na rodada extra, será declarado vencedor automaticamente. Nesta fase, os atletas envolvidos deverão apresentar tanto controle emocional quanto psicológico para a realização do mesmo, pois um único erro poderá levá-lo à derrota.

Dessa forma, a concentração é fundamental para o desempenho do atleta em momentos que exigem um elevado controle emocional, principalmente no Golden Point, mas não só nele, devido a rápida e precisa resposta aos estímulos e variações influenciadas pelo ambiente que o atleta deve realizar para assim minimizar seus erros e atingir seu objetivo que é a vitória. Portanto, há a necessidade de verificar como atletas de Taekwon-do se concentram para a realização do Golden Point e identificar como é realizada esta preparação - se acontece durante o evento competitivo ou durante o treinamento esportivo.

MÉTODOS

A pesquisa foi realizada durante a 5ª Etapa do Campeonato Mineiro de 2011, na cidade de Contagem (MG), no Ginásio Poliesportivo do Riacho nos dias 17 e 18 de Setembro de 2011. Inicialmente todos os atletas da Categoria Faixa Preta Adulta, tanto masculina quanto feminina, foram comunicados sobre a pesquisa, pelo Diretor Técnico da FTEMG (Federação de Taekwon-do do Estado de Minas Gerais). Os quatro atletas selecionados, que disputaram o Golden Point, eram faixa preta, do sexo masculino e faziam parte da Seleção Mineira de Taekwon-do. Eles competem nas categorias até 54 kg e até 74 kg, de nível nacional e internacional, com média de idade e de tempo de prática de 26,7 ($\pm 4,99$) anos e de 14,87 ($\pm 7,66$) anos, respectivamente. Todos receberam um Termo de Consentimento, contendo todas as informações sobre o estudo.

Durante todo o sábado de competição, dia em que a categoria adulta faixa preta participa, somente duas categorias de peso disputaram o Golden Point. Após o término de cada Golden Point, os atletas que participaram do mesmo foram submetidos a entrevista que foi gravada por um gravador de voz. Nesta entrevista foram oferecidas perguntas diretas e objetivas relacionadas à concentração no Golden Point. Os voluntários deveriam descrever quais as emoções e percepções que sentiram durante o momento. Após descreverem estas sensações, os atletas responderam a perguntas mais direcionadas e específicas sobre a concentração e percepção do resultado durante a realização do Golden Point. As respostas foram

transcritas e logo após analisadas através dos fragmentos da narrativa, onde foram destacados trechos das descrições que os atletas relataram como de maior importância relacionada à concentração.

Foi utilizado o Protocolo de Análise (ProtocolAnalysis) de Ericsson e Simmon⁽⁴⁾. Este protocolo é utilizado em pesquisa cognitiva para um estudo de estruturação do raciocínio no qual é dividido em três etapas:

a) Seleção de Tarefa, que utiliza-se questões diretas e objetivas⁽⁴⁾, ou seja, a utilização de perguntas onde não apresentam várias interpretações, neste caso a Seleção de Tarefa é o Golden Point;

b) Coleta dos Dados, que ocorre em dois momentos. No primeiro momento, a observação do processo ocorre durante a execução da tarefa na qual o indivíduo expressará suas sensações e percepções, e no segundo momento a observação pós-processo que ocorre logo após o indivíduo finalizar a tarefa;

c) Análise de Dados, que é realizada com o intuito de construir um mapa cognitivo relacionando as dimensões de análise (emoções, concentração e percepção do resultado), pré-estabelecidas com as respostas dos atletas analisados.

Dentro da análise dos dados, as narrativas dos atletas foram divididas em dimensões, para sua maior compreensão:

1) Emoções: Refere-se às emoções dos atletas. Nesta dimensão os atletas que participaram da entrevista relataram suas emoções e percepções que sentiram quando estes perceberam que iriam para o Golden Point.

2) Concentração: é referente a concentração. Nesta dimensão, os atletas relataram três aspectos de maior importância como:

2.1) manter a concentração durante o Golden Point;

2.2) a importância de ser trabalhada na fase de treinamento principalmente durante o treinamento do Golden Point;

2.3) suas percepções durante a mesma.

3) Percepção do resultado: Os atletas relataram o que foi de fundamental importância que os conduziu e os direcionou a vitória ou a derrota no Golden Point. Os atletas descreveram as suas percepções e ações durante o Golden Point, por exemplo, como deveriam agir, de que maneira agir e o que proporcionou suas vitórias ou derrotas.

Utilizou-se para análise dos dados a estruturação de raciocínio dos relatórios verbais, em que os atletas foram analisados através de uma entrevista semiestruturada. Por fim, foi produzido um mapa cognitivo relacionando as respostas dos atletas analisados durante esta pesquisa.

RESULTADOS

No texto, os atletas que participaram da pesquisa serão identificados como A1, A2, A3 e A4.

A1 vencedor da categoria até 54 kg, com idade de 30 anos e tempo de prática de 23 anos; A2 perdedor da categoria até 54 kg, com idade de 20 anos e tempo de prática de 4 anos; A3 vencedor da categoria 74 kg, com idade de 26 anos e tempo de prática de 16 anos; A4 perdedor da categoria 74 kg, com idade de 31 anos e tempo de prática de 16 anos.

Na categoria emoções, os atletas pronunciaram:

A1: “Procurar manter a calma, procurar me focar mais [...]”;

A2: “[...] fiquei com muita ansiedade [...] por saber que tenho mais uma chance de ganhar”.

A3: “Fiquei mais apreensivo [...] ali é a hora que você não pode errar [...]”;

A4: “Ali é a última chance [...] ter paciência e calma [...]”;

Na subdivisão concentração, os atletas comentaram:

A1: “[...] ali tem que colocar todas as suas energias e concentração para marcar uma única vez”. “[...] seria muito importante a gente ter este treinamento da concentração [...]”. “[...] no momento que o atleta distanciava eu consegui ouvir a voz dele (técnico) [...] no momento que o adversário estava num raio de ação próximo de mim eu não consegui concentrar em mais nada [...]”.

A2: “O principal ponto é a concentração [...]”. “[...] acho que a concentração deve ser treinada a todo o momento [...] parar pra pensar no que pode acontecer no que não pode acontecer e no que deve acontecer [...]”. “No momento do Golden Point eu consigo focalizar só o meu técnico e o adversário [...]”.

A3: “[...] a concentração tem que ser dobrada e não só para marcar o ponto, mas também para não se expor [...]”. “[...] eu treino sempre [...] situações de Golden Point, porque se você tomar o ponto, você perde e com isso a gente trabalha mais a concentração [...]”. “[...] a gente tem que tá concentrado no nosso adversário [...] no

que nosso treinador tá pedindo, no que o treinador do adversário tá pedindo pra gente trabalhar em cima do que o técnico dele pede também”.

A4: “[...] eu sempre procuro mentalizar, concentrar naquilo que tô praticando e pra ver se eu consigo colocar na luta naquele momento [...]”. “[...] consegui manter a concentração naquilo que meu técnico falou e fiquei atento às ações do atleta adversário”.

Na dimensão percepção do resultado, os atletas descreveram:

A1: “A decisão de partir pra cima [...] ele tava com meia falta [...] induzi ele tomar mais meia falta me protegendo, então parti pra cima com tudo”.

A2: “[...] o treino, porque comecei a treinar sério há uns dois ou três meses [...] se eu treinasse mais um pouco eu acho que nem mesmo no Golden Point eu chegaria”. “Mas o que me acabou abalando foi mesmo a pressão [...]”.

A3: “A concentração e saber controlar o nervosismo, não me expor e conseguir marcar na hora certa”.

A4: “Me expus de maneira errada [...] ele conseguiu me pegar no primeiro tempo”. “Talvez naquele momento me faltou um pouco de concentração”.

Para uma melhor compreensão da análise entre o Golden Point, concentração e as narrativas dos sujeitos do estudo foi utilizada uma estrutura gráfica. Através deste Mapa Cognitivo, é possível identificar as informações de maior importância com relação à concentração e o Golden Point.

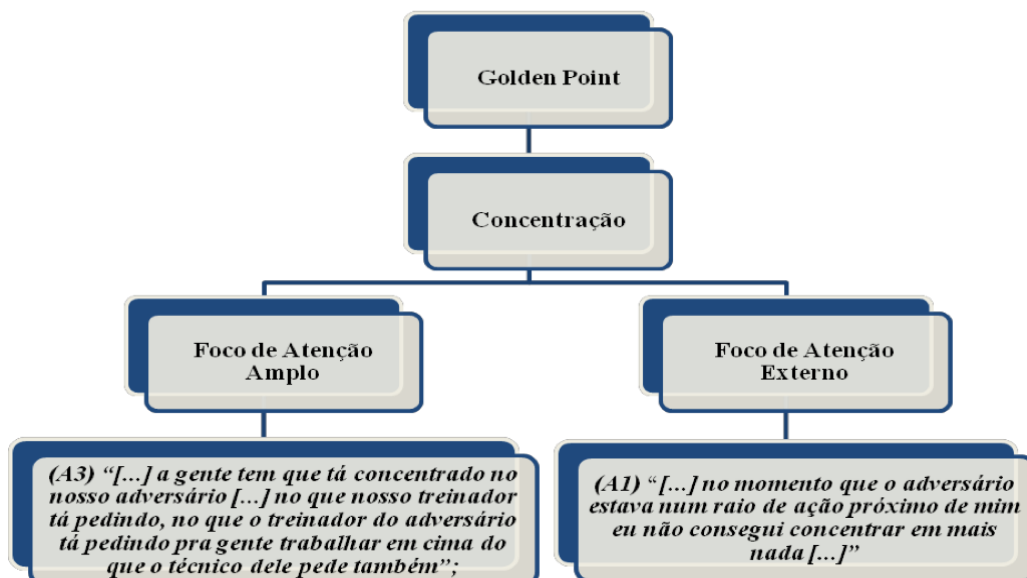


Figura 1: Mapa Cognitivo relacionando Golden Point e Concentração.

DISCUSSÃO

De acordo com as narrativas dos sujeitos do estudo, destacam-se como aspectos comuns e de grande relevância para a manutenção e desenvolvimento da concentração, o treinamento da mesma durante o período de treinamento competitivo. Este período foi destacado em diversas situações, por exemplo, “[...] acho que a concentração deve ser treinada a todo o momento [...] parar pra pensar no que pode acontecer no que não pode acontecer e no que deve acontecer [...]” (A2). Samulski⁽¹⁾ apresenta que para que os atletas possam conseguir manter altos níveis de concentração durante a atividade esportiva, é essencial que estes exercitem a concentração durante a fase de treinamento competitivo.

Alguns atletas comentaram em suas narrativas a importância deste tipo de treinamento para o desenvolvimento da concentração, como comentou A1 “[...] seria muito importante a gente ter este treinamento da concentração [...]”. Dessa maneira, muitos atletas poderiam ingressar em uma competição com todo um suporte emocional equilibrado para uma prática competitiva, onde assim, se mostrariam mais concentrados e tranquilos para proporcionar a resposta correta a cada estímulo recebido.

A concentração deve ser trabalhada de acordo com Weinberg e Gould⁽²⁾ juntamente com a aprendizagem de novas habilidades ou técnicas, pois assim o atleta conseguirá estar totalmente focado para todos os aspectos que são necessários para o desenvolvimento e execução da mesma, como A4 mencionou: “[...] eu sempre procuro mentalizar, concentrar naquilo que to praticando pra ver se eu consigo colocar na luta naquele momento [...]”. Esta reprodução, de acordo com Maciel e Moraes⁽⁵⁾, poderá proporcionar aos atletas uma maior vivência do ambiente no qual o esporte está inserido. Entretanto, deve-se ter em mente que os atletas precisam reproduzir no treinamento as ações e sensações o mais próximo possível da realidade competitiva.

O atleta que apresentar um alto nível de concentração será capaz não somente em manter seu foco de atenção nas ações do adversário, como também em outros aspectos que ocorrem durante uma luta de Taekwon-do, como por exemplo, tempo de placar, instruções do técnico, instruções do técnico adversário e dentre outros fatores onde o mesmo poderá direcionar a sua atenção a outros sinais que poderão estar relacionados diretamente com o seu desempenho. Como foi

destacado pelo atleta A3, “[...] a gente tem que tá concentrado no nosso adversário [...] no que nosso treinador tá pedindo, no que o treinador do adversário tá pedindo pra gente trabalhar em cima do que o técnico dele pede também”. O atleta deverá apresentar um foco de atenção amplo para acompanhar todos os estímulos que poderão eventualmente ocorrer durante a luta. Weinberg e Gould⁽²⁾, afirma que o atleta que apresentar uma mente equilibrada e direcionada aos diversos estímulos, será capaz de captar os diferentes sinais que ocorrerão. Dessa forma, o atleta que conseguir mudar seu foco de atenção de forma apropriada, poderá utilizar estas ações para benefício próprio e como consequência obter êxito durante a prática esportiva.

Durante o período de uma luta completa que apresenta três rounds de dois minutos com um minuto de descanso⁽⁶⁾, os atletas deverão permanecer concentrados o maior tempo possível neste período, pois os mesmos deverão trabalhar em cima das ações do atleta adversário, sejam elas, corretas ou não para a obtenção de êxito durante sua prática como comentou A3 “[...] a concentração tem que ser dobrada e não só para marcar o ponto, mas também para não se expor [...]”.

À medida que o atleta vai se tornando mais experiente e competente em sua modalidade esportiva, este será capaz de realizar algumas habilidades ou técnicas de forma mais automatizada⁽²⁾. Devido a isto, o atleta em questão poderá conseguir obter um menor dispêndio de energia, pois assim ele conseguirá utilizar alguma de suas técnicas de forma espontânea de acordo com cada ação do atleta adversário.

Alguns atletas em determinado momento, poderão ser incapazes de se concentrarem adequadamente, devido aos diversos fatores que poderão interferir no ambiente esportivo⁽²⁾. Estes fatores são conhecidos como distrações externas e internas. De acordo com as narrativas dos sujeitos, muitos atribuíram a derrota, além da alta de concentração, a fatores internos, como mencionou A2 “Mas o que me acabou abalando foi mesmo a pressão [...]”. Distrações como ansiedade, tensão, pressão dentre outras estarão constantemente presente na mente do atleta. A falta de concentração, devido às distrações, poderá acarretar diversos prejuízos no seu desempenho esportivo. Uma vez abalado emocionalmente, o atleta não será capaz de manter a mente concentrada por períodos prolongados e assim responderá de maneira inadequada à ação do adversário, onde poderá ocorrer precipitações de movimento, como descreveu A4 “Me expus de maneira errada [...] ele conseguiu me

pegar no primeiro tempo. [...] Talvez naquele momento me faltou um pouco de concentração”.

Entretanto como foi mencionado anteriormente, muitos dos atletas utilizam de diversos meios durante a fase de treinamento para alcançar este controle emocional e atingirem altos níveis de concentração. Aqueles que não são capazes de se concentrarem durante o período de treinamento, provavelmente apresentarão uma maior dificuldade em permanecerem concentrados durante o período necessário para a competição como A2 comentou “[...] se eu treinasse mais um pouco [...]”.

Por se tratar de um momento extremamente decisivo da luta, muitos atletas temem o Golden Point porque este é um período onde o atleta deverá estar totalmente concentrado para não cometer erros e com isso não perder as chances de pontuar. No momento que antecede o Golden Point, os atletas relataram como aspectos comuns algumas emoções que sentiram como afirmou A2 “[...] fiquei com muita ansiedade [...] por saber que tenho mais uma chance de ganhar”. Este atleta, ao perceber que teria mais uma chance em conquistar a vitória, relatou que se sentiu ansioso, entretanto percebe-se que este não estava preparado emocionalmente para o Golden Point e com a concentração abalada ele não atingiu o desempenho desejado.

Outros atletas relataram em saber sobre a importância deste momento, assim descreveram sobre como se sentiram antes do Golden Point, como narrou A3 “Fiquei mais apreensivo [...] ali é a hora que você não pode errar [...]” e A4 “Ali é a última chance [...] ter paciência e calma [...]”. Estes atletas destacaram a importância de manter a calma e reavaliar este novo momento que se iniciará, devido a consciência de todos que o Golden Point é a última chance para conquistar a vitória. O atleta A1 destacou a importância de manter a calma e buscar se concentrar mais “Procurar manter a calma, procurar me focar mais [...]”. Com isso sabe-se que estes atletas buscaram, em um período curto de tempo, reavaliar suas ações para não cometerem os mesmos erros anteriores da luta durante a realização do Golden Point.

Com relação aos atletas entrevistados, somente um declarou que treina a concentração específica para o Golden Point, como narrou A3 “[...] eu treino sempre [...] situações de Golden Point, porque se você tomar o ponto, você perde e com isso a gente trabalha mais a concentração [...]”. Percebe-se que este atleta procura

meios para o qual poderá se destacar durante a prática esportiva. Como ele comentou, treinando situações de Golden Point ele poderá trabalhar melhor o seu foco de atenção para este momento específico. Como Weinberg e Gould⁽²⁾ disseram anteriormente a concentração deve ser constantemente trabalhada, pois é muito difícil o atleta permanecer focado por períodos prolongados e principalmente em momentos onde passará por constante estresse, como é o caso do Golden Point no Taekwon-do.

Compreende-se que os atletas que se mantiveram com a concentração mais elevada, conseguiram perceber o momento exato para realizarem suas ações de forma rápida e adequada, como A1 destacou “A decisão de partir pra cima [...] ele estava com meia falta [...] induzi ele tomar mais meia falta me protegendo, então parti pra cima com tudo” e A3 “A concentração e saber controlar o nervosismo, não me expor e conseguir marcar na hora certa”. Ambos os atletas durante o momento do Golden Point conseguiram destacar, como aspectos relevantes, o momento exato para realizarem suas ações e serem capazes de marcar o ponto. Isso mostra o quanto os atletas apresentavam altos níveis de concentração durante a prática esportiva, no qual conseguiram perceber e acompanhar os sinais que o ambiente oferecia a eles respondendo de maneira rápida e adequada à ação do atleta adversário⁽¹⁾.

Entretanto percebe-se que os atletas, que não obtiveram êxito no Golden Point, atribuem a derrota a fatores como falta de treino, pressão e a falta de concentração. Eles citam A2 “[...] o treino, porque comecei a treinar sério há uns dois ou três meses [...] se eu treinasse mais um pouco eu acho que nem mesmo no Golden Point eu chegaria. [...] Mas o que me acabou abalando foi mesmo a pressão [...]” e A4 “Me expus de maneira errada [...] ele conseguiu me pegar no primeiro tempo. [...] Talvez naquele momento me faltou um pouco de concentração”.

Segundo Weinberg e Gould⁽²⁾, a falta de concentração ocasiona aos atletas vários danos em seu desempenho esportivo. Estas falhas percebem-se durante a narrativa do atleta (A4), que provavelmente apresentou precipitação de movimento - evento característico da falta de concentração. Este atleta foi capaz de perceber que a falta de concentração foi à grande responsável pelo seu desempenho e, de alguma maneira, ele conseguiu perceber qual foi este erro. Talvez isso se deva a experiência esportiva que este atleta apresenta.

O atleta A2 atribui sua derrota à falta de treino. Como foi mencionado anteriormente, o treinamento é crucial para a obtenção de êxito dos atletas. Através do treinamento o atleta não só desenvolve suas capacidades físicas, como também variáveis psicológicas como a concentração⁽¹⁾.

Através das análises das narrativas dos atletas, percebe-se que o tipo de concentração no Golden Point será o foco de atenção amplo devido às descrições dos atletas, como comentou:

A1: “[...] no momento que o atleta distanciava, eu consegui ouvir a voz dele (técnico) [...]”;

A2: “No momento do Golden Point eu consigo focalizar só o meu técnico e o adversário [...]”;

A3: “[...] a gente tem que tá concentrado no nosso adversário [...] no que nosso treinador tá pedindo, no que o treinador do adversário tá pedindo pra gente trabalhar em cima do que o técnico dele pede também”;

A4: “[...] consegui manter a concentração naquilo que meu técnico falou e fiquei atento às ações do atleta adversário”.

De acordo com as narrativas os atletas precisam ser capazes de manter seu foco de atenção aos diversos estímulos que ocorrerem durante o Golden Point, estes estímulos se dão através das palavras e ações do técnico, o tempo do placar, as ações do técnico adversário e principalmente às ações do atleta adversário, onde por fim o atleta deverá responder de forma rápida aos eventuais estímulos que ocorrerão durante o Golden Point.

Outro tipo de concentração que também especifica o Golden Point é o foco de atenção externo. Isso se deve a capacidade que o atleta apresenta em conseguir dirigir sua atenção para as ações e os movimentos do atleta adversário como comentou A1, “[...] no momento que o adversário estava num raio de ação próximo de mim eu não consegui concentrar em mais nada [...]”. Por fim, o foco de atenção que mais especifica o tipo de concentração durante o Golden Point será o foco de atenção amplo e externo.

Para o treinamento da concentração, especialmente para o Golden Point, o atleta deverá ser capaz de exercitar o seu foco de atenção através de simulações durante a fase de treinamento. Estas simulações deverão ser treinadas em períodos pré e pós competitivo, onde os atletas deverão utilizar habilidades técnicas e táticas

durante todo o período de treinamento. Este treinamento por sua vez, possibilitará aos atletas uma maior consciência de suas habilidades físicas e psicológicas, auxiliando de alguma maneira na sua capacidade de concentração diminuindo assim seus erros e aumentando os acertos durante a pratica esportiva principalmente no Golden Point.

Percebe-se que para um desempenho positivo do atleta durante o Golden Point este deverá direcionar seu foco de atenção a diversos estímulos que eventualmente ocorrerão durante o mesmo. Estes estímulos acontecerão em vários momentos, entretanto cabe ao atleta ter ciência da hora exata de captar estes estímulos que serão considerados por ele os aspectos importantes e responder de forma rápida e adequada as ações do atleta adversário que ocorrerá durante a realização do mesmo.

Dessa maneira, pode-se concluir que, é de suma importância a prática da concentração juntamente com exercícios de treinamento técnico e tático para a melhoria do desempenho esportivo. No caso dos atletas abordados nesse estudo, o treinamento da concentração específica para o Golden Point, era praticado ao final das sessões de treino, simulando-se tal situação em lutas. Este tipo de treinamento demonstrou-se importante nos momentos em que o atleta precisa apresentar um elevado nível de concentração, considerando-se que em tais situações o atleta passará por altos níveis de estresse físico e emocional. Devido a isso, ele precisará ser capaz de manter sua concentração elevada para conseguir evitar qualquer tipo de erro que eventualmente poderá levá-lo a derrota.

REFERÊNCIAS

1. Samulski, D. Psicologia do Esporte: Conceitos e novas Perspectivas. 2o Edição. São Paulo: Manole; 2008.
2. Weinberg, R. & Gould, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 4o Edição. Porto Alegre – RS: Artmed; 2008.
3. Marta, FEF. Taekwon "Do": Os Caminhos de sua História no Estado de São Paulo. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 0, n. 4, p. 151-162, jan./jun. 2000.
4. Ericsson, K. A. & Simon H. A. ProtocolAnalysis: Verbal Reports as Data. 1o Edição; 1984.
5. Maciel, LHR.; Moraes, LCCA. Treinamento Mental no Esporte: Meta Análise Sobre o Resultado de Pesquisas. In: Silami Garcia, E. Lemos, K. L. M. (orgs.) Temas Atuais XIII – Educação Física e Esportes. Casa da Educação Física: Belo Horizonte, pp. 137-150; 2010.
6. Competition & Rules. Published by the World Taekwondo Federatiton. Printed in Korea. April 2011. Available from: <www.wtf.org> [2011 jul 05].