

TREINAMENTO MENTAL NO SKATE

Rubens Santos Lima¹, Marcia Regina Walter².

1- Acadêmico do curso de Educação Física, Bacharelado, da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR);

2- Educação Física, Profª. Ms. da Universidade Tuiuti do Paraná .

Contato: Prof.Rubens@outlook.com

RESUMO: o presente artigo tem como objetivo averiguar a aplicação do treinamento mental como uma ferramenta auxiliar palpável no preparo esportivo no skate, através de uma revisão bibliográfica na qual indique a melhora no desempenho esportivo a partir da utilização do treinamento mental como complemento de treinamento e literaturas que indiquem a forma de aprendizagem no esporte citado. Os estudos demonstram a eficiência do treinamento mental nos esportes, entretanto há uma escassez de estudos direcionados ao skate com o objetivo de melhorar a aprendizagem e que descrevam uma metodologia adequada para a aprendizagem do esporte. Observou-se também a aplicação desta metodologia mais por profissionais de outras áreas, algumas com participação de profissionais da educação física. Através disso pode-se confirmar a viabilidade da utilização do treinamento mental como ferramenta auxiliar palpável no treinamento do skate baseando-se na literatura disponível, vindo a somar para os profissionais da educação física na preparação de seus atletas proporcionando mais uma possibilidade de treinamento.

Palavras-chave: Treinamento mental; aprendizagem e skate.

ABSTRACT: the present study aims to verify the application of mental training as a palpable auxiliary tool in the sports preparation on skateboarding, through a bibliographic review in which it indicates the improvement in the sport performance from the use of mental training as a complement of training and literature that indicate the form of learning in the cited. The studies demonstrate the efficiency of mental training in sports, however, there is a paucity of skates studies aimed at improving learning and describing an adequate methodology for learning the sport. It was also observed the application of this methodology more by professionals from the others areas, some with the participation of physical education professionals. Through this, it is possible to confirm the feasibility of mental training as a palpable auxiliary injury in skate training based on the available literature, adding to the physical education professionals in the preparation of their athletes providing another possibility of training.

Keywords: Mental training; learning and skateboarding.

INTRODUÇÃO

Para um melhor entendimento, na língua portuguesa, a tradução de “*skateboard*” é “*skate*” (NICOLAU, 2010). O skate é um esporte contemporâneo, tendo como característica a criatividade e a liberdade de expressão corporal no solo, aparelhos e obstáculos. (FIGUEIREDO, 2005; FIGUEIREDO, 2005 apud. SILVA, 2009), em 2014 foi publicado em revista eletrônica da Universidade Federal do Paraná o artigo “*Das ruas para os Jogos Olímpicos?*” o autor aponta para cerca de dez milhões de adeptos ao esporte no Brasil (OLIC, 2015). O Brasil já é um grande destaque internacional esportivo com relação ao *skate*, ocupando e consolidando-se nos primeiros lugares mundiais em competições, movimentando um mercado que alcançou um bilhão de reais em vendas em 2015. (FERREIRA, 2017).

Recentemente o *skate* foi incluído nos Jogos Olímpicos de 2020, no Japão. Dados os fatos a Confederação Brasileira de Skate (CBSk) divulgou os nomes dos atletas que representarão nosso país nos Jogos Olímpicos de Tóquio de 2020, na modalidade Park estão os atletas Pedro Barros, Luizinho Francisco, Murilo Peres, Ítalo Peñarrubia, Yndiara Asp, Dora Varella, Isadora Pacheco e Camila Borges. Na modalidade Street estão os atletas Kevin Hoefler, Luan de Oliveira, Tiago Lemos, Felipe Gustavo, Leticia Bufoni, Pâmela Rosa, Monica Torres e Gabriela Mazetto. Para eles serão oferecidos o apoio para o aperfeiçoamento.

A justificativa do estudo na perspectiva acadêmica é complementar na aprendizagem e preparo do indivíduo praticante do skate visto a escassez de literatura ou trabalhos realizados dentro do esporte, na perspectiva social é relatar e destacar o desenvolvimento do esporte em nosso país e na perspectiva pessoal defronte aos acontecimentos na cena do esporte citado somando ao fato do autor do presente artigo ser praticante do esporte e durante o processo de idealização da problematização de seu trabalho de conclusão de curso do mesmo percebeu-se a oportunidade de complementar na aprendizagem do skate. Essa idealização partiu da identificação do autor deste estudo com relação às suas vivências dentro do skate, notando que a maneira de aprendizagem do skate é muito semelhante a partes da metodologia do treinamento mental, porém sem o conhecimento de uma cientificidade. A cientificidade de metodologia relacionada é a proposta por Eberspacher (1990) apud. Samulski (1997) na qual diz que o treinamento mental é um dos métodos de aperfeiçoamento e aprendizagem motora que consiste em repetir mentalmente uma determinada situação esportiva, realizando a divisão do movimento, identificando os pontos chave da ação para posteriormente imaginar-se os executando corretamente. Lang (1980) apud. Godtsfriedt, Andrade e Vasconcellos (2014).

METODOLOGIA

O presente artigo caracteriza-se como artigo revisão bibliográfica sistemática qualitativa, tendo como objetivo analisar a viabilidade da aplicação do treinamento mental como ferramenta auxiliar na aprendizagem do esporte skate, bem como estudos que indiquem a maneira de como ocorre o aprendizado do esporte citado, através do levantamento bibliográfico publicado nas duas últimas décadas (período entre os anos de 2000 e 2018). Utilizando as bases de dados LiLACS (Literatura Latino-Americano e do Caribe em Ciências da Saúde), SciELO (Scientific Eletronic Online), repositórios e sites especializados no esporte em questão. Escolhidos pela disposição de trabalhos relacionados às áreas das ciências da saúde. O levantamento de dados ocorreu no período entre abril de 2018 e novembro de 2018. Sendo incluídos artigos, dissertações, monografias, relatos de experiências e teses relacionadas aos termos: aprendizagem, treinamento mental e skate. Somente foram selecionados os estudos que tinham em seus títulos e resumos os descritores do assunto como: treinamento mental, aprendizagem e skate, priorizando aqueles voltados para a área da Educação Física. Além de verificação da qualidade do conteúdo dos trabalhos através de leitura. Foram excluídos comentários e resenhas, incluindo trabalhos dos quais os conteúdos não se relacionavam com a pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O conhecimento acerca do Treinamento mental já está bem esclarecido por parte dos profissionais de psicologia, porém inversamente os profissionais de educação física por não explorarem as possibilidades de treinamento esportivo. MARQUES & LOMÔNACO (1992); LEITE (1993) *apud*. SILVA (2009) De acordo com Samulski (2000) *apud* Viera (2009), o Brasil ocupa uma posição de liderança na América Latina, o que pode ser comprovado com base no grande volume de trabalhos publicados e no número de congressos realizados.

Existem diversos conceitos do treinamento mental citadas por Marques & Lomônaco, (1992) em um estudo que teve como objetivo levantar os conceitos existentes, histórico da metodologia e as possíveis justificativas para a aplicação do treinamento mental na aprendizagem motora. Os autores relatam estudos que datam da década de 30, salientando que tais estudos tinham como foco investigar a existência de movimentos musculares implícitos, imperceptíveis ao sujeito executante. Porém vieram a incentivar pesquisas sobre o treinamento mental. Ainda para os autores, prática mental seria o termo mais utilizado, mas que também vem sido investigado como: prática imaginária, recapitulação interna, recapitulação

simbólica, prática implícita e prática conceptual. (MARQUES & LOMÔNACO, 1992 apud. SILVA, 2009) Afirmado as denominações anteriores e complementando com outras possíveis nomenclaturas, encontram-se as seguintes denominações: repetição mental, prática conceptualista e aprendizagem mental. (LEITE, 1993 apud. SILVA, 2009). Para Montiel *et. al.* 2013, (p.52) o treinamento mental, é encontrado com outras definições como: treinamento autógeno, visualização ou imagética. Podendo ser utilizado em movimentos específicos e/ou situações dentro de qualquer contexto esportivo.

O Treinamento Mental segundo proposto por Eberspacher (1990), apud. Samulski (1997) que define treinamento mental como a repetição segmentada da imaginação consciente de uma ação esportiva.

Outros autores como Marques & Lomônaco (1992) apud. Silva (2009) define como método de aprendizagem e/ou aperfeiçoamento de uma sequência de movimentos, através de uma representação mental intensa da mesma sem nenhuma realização prática simultânea. Magill (2000) citado por Silva (2009) referencia como recapitulação cognitiva de uma habilidade motora em que não é possível se observar com clareza os movimentos realizados.

Resumindo a prática mental Gomes (2012) trás o conceito de ser o ensaio interno de uma habilidade motora na ausência de movimentos físicos explícitos dos segmentos corporais envolvidos. Para Lang (1980) apud. Godtsfriedt, Andrade e Vasconcellos (2014) o treinamento de imaginação é uma técnica mental que programa a mente e o corpo a responder corretamente ao movimento desejado. Deste modo seria possível utilizar o treinamento mental para aprender, manter e aperfeiçoar as capacidades cognitivas para execução de movimentos através da imaginação, recriando uma experiência na mente. Sendo assim a imaginação compreenderia uma experiência sensorial que ocorreria na mente sem a participação do ambiente, sendo que para cada mudança fisiológica ocorre no corpo uma mudança paralela no estado emocional. Concluindo que o ato de imaginar, bem como experiências motoras, resultaria em funções neurofisiológicas similares (RICHARDSON & LATUDA, 1995 apud. MONTIEL *et. al.* 2013, p.52; EBERSPACHER, 1990 apud. MONTIEL *et. al.* 2013, p.52).

Reforçando os achados Schachter & Singer (1962) apud. MONTIEL (2013, p. 52), ressaltam que, quando uma pessoa pensa sobre um ato ou movimento de alguma parte do corpo, ocorre um aumento de registros eletromiográficos, correspondentes ao grupamento muscular exigido. Destacam ainda a relação existente entre os processos cognitivos e a execução motora, principalmente quando se trata de táticas e estratégias, citando a descoberta

de que as habilidades esportivas podem ser adquiridas ou mantidas no mesmo nível pelo treino mental.

De acordo com Eberspacher (1990) apud. Samulski (1997); Montiel (2013), existem três formas de treinamento: a auto-verbalização; a auto-observação e a ideomotora. Uma explicação resumida de cada forma de treinamento mental é dada por Eberspacher (1990) apud. Samulski (1997); Montiel (2013):

Treinamento da auto-verbalização: consiste em repetir mentalmente a prática do movimento de forma consciente através da auto-verbalização.

Treinamento de auto-observação: baseia-se na realização do movimento, registrando a imagem da execução do movimento e posteriormente uma auto-avaliação.

Treinamento Ideomotor: consiste em recriar mentalmente de modo intenso a perspectiva do movimento. Em outras palavras deve imaginar-se no durante toda a execução de um movimento, desde os movimentos iniciais (Exemplo: “Qual velocidade correta para realizar um salto horizontal?”) até sua efetiva execução. Samulski (1997, p.111) faz uma observação quanto ao Treinamento Ideomotor dizendo que caso o indivíduo tenha pouca vivência do treinamento mental e/ou dificuldade em identificar-se com a perspectiva interna do movimento, o autor indica realizar o Treinamento de auto-verbalização para evoluir gradualmente sua capacidade imaginativa do movimento.

Eberspacher (1991) apud. Samulski (1997) propõem modelo de treinamento de quatro passos organizado da seguinte sequência:

1º passo: A prática do movimento a ser treinado deve ser estimulada no cérebro através de diferentes canais de nossos sentidos. Descrevendo o transcurso do movimento em palavras, de forma que o treinador possa avaliar se a imaginação do movimento que se objetiva esta correto.

2º passo: O indivíduo deve aprender o corretamente transcurso do movimento recitado na narração contínua do treinador. Assim estará em condições de repetir pela “auto-verbalização”, de forma sub vocal, o transcurso do movimento atualizando-o na ação.

3º passo: Baseia-se em sistematizar os elementos individuais de cada fase do movimento e disponibilizá-los em uma estrutura.

4º passo: organizar e destacar os pontos chaves do movimento, estes pontos chaves são símbolos que reúnem os diferentes pontos chave do movimento de uma forma simplificada, de modo que o programa motor para a realização do movimento possa ser invocado de forma veloz e sem problema.

Segundo Eberspacher (1991) apud. Samulski (1997) existem alguns requisitos para a aplicação do treinamento mental são eles: estado de relaxamento, a própria experiência, a própria perspectiva e vivência de forma profunda.

Os objetivos do treinamento mental são: conduzir os níveis de ativação, gerenciamento dos níveis de atenção, gerenciamento de conteúdos dos pensamentos, manejo da motivação, determinação de metas, aquisição, manutenção e aperfeiçoamento psicomotor, controle do linear da sensibilidade e superação de problemas. (Samulski, 1997)

Já Weinberg; Gould (2017) apud. Souza (2018) define de modo sucinto que a técnica da visualização tem como principal objetivo proporcionar ao indivíduo uma antecipação programada do evento, para que quando vivenciar determinado evento, não ocorra um estranhamento, mas uma assimilação da realidade com conhecimento adquirido nos treinos. Pode ser aplicado nas posições: em pé, deitado e sentado.

Os benefícios do treinamento mental são: menor carga física, menor estresse psicológico, redução de lesões físicas, diminuição de tempo empenhado, sem exigências de estruturas (espaço adequado e equipamentos), menos requisitos de condições físicas, aumento direcionamento de concentração. (SOUZA e SCALON 2004 apud. SILVA 2009).

Diversos estudos afirmam a eficácia do treinamento mental na aprendizagem motora e no desenvolvimento motor nos esportes. Porém Coelho et. al. (2008), diz respeito à padronização de uma metodologia ideal, há alguns fatores interferem na eficácia e controle das variáveis, sendo elas: tempo experiência no esporte trabalhado, quantidade e duração da sessão de treinamento mental, nível de relaxamento entre outros citados por outros autores. (GODTSFRIEDT, ANDRADE & VASCONCELLOS, 2014).

Estudo 1. O estudo de Coelho *et. al.* 2008, que teve como objetivo investigar como uma intervenção com treinamento mental (também conceituado como treinamento de imaginação) influenciaria no desempenho de jogadores de tênis juniores brasileiros em duas situações distintas do saque no tênis de campo: o saque sem precisão e o saque com precisão. A investigação seguiu delineamento quase experimental com pré e pós-teste e grupo controle. Foram avaliados 46 indivíduos, jogadores de tênis de campo, do sexo masculino, com idade entre 14 a 16 anos. Os jogadores foram divididos em dois grupos: Grupo controle no qual, 22 indivíduos participaram apenas do treinamento de aprimoramento da técnica do saque e Grupo Experimental, formado por 24 indivíduos, que participaram do treinamento da técnica e da aplicação da intervenção da imaginação. Os resultados relataram melhora do grupo experimental no desempenho do saque na situação de saque sem precisão, após o treinamento

mental. Entretanto não demonstrou alteração significativa com relação à precisão, demonstrando a efetividade da intervenção com treinamento mental na autoconfiança somente na situação que não necessitava de precisão motora. Concluindo assim que o Treinamento de imaginação é um método viável para melhora no desempenho no saque do tênis de campo. Os autores fazem uma ressalva com relação à aplicação do treinamento, na qual diz que o treinamento mental deve ser aplicado de forma específica de acordo com cada situação, enfatizando aquela com maior demanda de fatores a serem considerados no desempenho.

Estudo 2. Um estudo de revisão bibliográfica realizado por Silva (2009), com objetivo de mostrar a importância do treinamento mental na aquisição de habilidades motoras durante o processo de aprendizagem de movimentos da ginástica artística. Concluiu que o treinamento mental é uma ferramenta auxiliar de treinamento palpável, porém deve-se aliar ao treinamento propriamente dito.

Estudo 3. O trabalho realizado por Montiel *et. al.* (2013), com o objetivo investigar os efeitos do treinamento mental autógeno sobre a *performance* do saque de jogadores de voleibol, verificou-se a eficiência da aplicação do treinamento mental. Para isso foram aplicadas três sessões semanais do treinamento mental após o término dos treinos, iniciavam a sessão com um relaxamento baseado em uma série de frases autossugestivas elaboradas com a finalidade de induzir estados de sensações de peso e calor em suas extremidades, regulação da frequência cardíaca, sensações de tranquilidade e autoconfiança e concentração passiva em sua respiração. Participaram da pesquisa 6 jogadores do sexo masculino, titulares de uma equipe de voleibol do interior do estado de São Paulo com idades entre 18 e 25 anos. A coleta de dados com relação ao desempenho do saque e avaliação dos mesmos ocorreu em 3 campeonatos distintos numa mesma temporada, mesmo período em que ocorreu o processo de intervenção. Demonstrando ao término da intervenção um aumento no número de acertos e diminuição no número de erros. Ressaltando a diminuição significativamente dos erros.

Estudo 4. O estudo realizado na Universidade Federal de Minas Gerais investigou os efeitos da prática mental em novatos na tarefa praticada, bem como o posicionamento da prática física em relação à prática mental. Participaram do trabalho, 25 universitários voluntários, de ambos os sexos (15 homens e 10 mulheres) com idade média de 24 anos. Os indivíduos praticaram uma tarefa seriada de posicionamento, sendo organizados em cinco grupos de acordo com o tipo de prática: física (GPF), mental (GPM), física-mental (GPFM), mental-física (GPMF), e grupo controle (GC) este último participou apenas dos testes. Os autores sugerem que a prática mental em sujeitos novatos depende da prática física para ser

efetiva independente de seu posicionamento. Concluindo que à prática mental em sujeitos novatos demonstram superioridade à ausência de prática propriamente dita. Porém a realização do pré-teste ou familiarização através prática física tendem a influenciar o efeito da prática mental. (GOMES et. al. 2012)

Estudo 5. Um trabalho sobre a prática mental realizado por Leite (1993) apud. Silva (2009), com o objetivo de investigar os efeitos da prática mental como um meio de facilitar a aprendizagem de uma habilidade motora (lance livre) do basquetebol através de três linhas metodológicas de ensino: prática física, prática mental e prática combinada, concluiu que a prática mental, aplicada em conjunto com a prática física resulta na aprendizagem mais rápida e eficiente. Participaram do estudo 75 crianças entre 12 e 14 anos sem experiência no basquetebol, os testes utilizados procuravam avaliar o nível de habilidades para o lance livre.

O SKATE

Sobre o esporte skate comumente afirma-se que o skate surgiu nas ladeiras do Estado da Califórnia nos Estados Unidos entre às décadas de 60 e 70, (FERREIRA, 2017; BRANDÃO, 2011; NICOLAU, 2010; FIGUEIREDO, 2005) com surfistas que procuravam um meio para se divertir nos dias sem onda, e manteve a sua característica inovadora e principalmente, anárquica, no sentido de não existirem regras para se praticar a pessoa simplesmente anda. (SCHILLING, 2007 apud. SILVA, 2009) Contradizendo a cronologia histórica do *skate* afirmada anteriormente, no livro “*Skateboard Retrospective*” do pesquisador Rhyn Noll (2000) apud. Ferreira (2017), ele cita a existência de uma patente do *skate* em 1936, no qual consistia em um *shape* (nome popular da prancha de madeira), quatro rodas e dois eixos. Porém Figueiredo (2005), em um estudo sobre aspectos motores em skatistas, ressalva que entre as décadas de 30 e 40 o *skate* não tinha ainda uma característica de esporte, mas de um brinquedo comum. O autor ainda afirma que somente entre as décadas de 60 e 70 que o *skate* obteve popularidade e a característica de esporte, com o surgimento das primeiras manobras.

Segundo Neves (2005) apud. Silva (2009), o skate chegou ao Brasil em 1965 e em pouco tempo o esporte se espalhou. O Brasil já é um grande destaque internacional esportivo com relação ao *skate*, ocupando e consolidando-se nos primeiros lugares mundiais, movimentando um mercado que alcançou um bilhão de reais em vendas em 2015 (FERREIRA, 2017). Os fundamentos do skate são denominados manobras ou “*tricks*”. Executadas livremente durante uma linha (sequências de manobras) de acordo com nível de experiência. Ainda para Figueiredo (2005), subdividem-se os fundamentos em: fundamentos primários: são

as manobras básicas para poder passear com o skate sobre as superfícies planas ou inclinadas. Exemplo: impulsos, curva, batida, *wheelie*, *fakie*, *drop* e paradas. Fundamentos Secundários: são manobras ou movimentos especializados, realizados por um conjunto de movimentos ou um ou mais movimentos. Tem como objetivo *performance* individual. Exemplos: *Ollie*, *Flips*, *Variats*, *Grinds*, *Slides*, *Airs*, *Grabs* e quedas. Fundamentos Terciários: são manobras complexas que exigem do praticante um maior grau de experiência técnica, demonstrando maior dificuldade de execução. São executadas a partir da combinação de uma ou mais manobras secundárias (Fundamentos Secundários). Tendo como objetivo um desempenho individual mais técnico. Tentando trazer uma pequena compreensão dos fundamentos/manobras Silva (2009) traz para a teoria escrita da execução de algumas manobras. O autor cita:

Ollie - manobra básica do *street*, o salto.

Flip - consiste em fazer com que o skate saia do chão rodando em parafuso horizontal (seria uma pirueta paralela ao solo, girando o skate em 360°).

Grinds - consiste em fazer que o skate deslize com os eixos sobre uma superfície, borda metálica ou de concreto.

Slide - consiste em fazer que o skate deslize com um pedaço da prancha sobre uma superfície ou borda metálica ou de concreto.

O pesquisador Ricardo Ricci Uvinha (2001) em seu livro "*Juventude, Lazer e Esportes Radicais*" cita entrevistas realizadas com praticantes, nos quais os praticantes informam que o aprendizado parte de observação de outros praticantes mais experientes e vídeos do esporte. E sequencialmente os menos experientes tentavam reproduzi-las inúmeras vezes até conseguir. Outra informação importante foi a de que as novidades em manobras veem do exterior.

O aprendizado ocorre em grande parte pela observação dos movimentos/manobras realizadas por outros skatistas, e na observação do outro indivíduo realizando uma manobra, que o skatista tira suas deduções de como se comportar quando for executar a mesma (MACHADO, 2011 apud. FELICIANO, 2017). Ainda para o autor, é durante a convivência com o grupo e na observação do mesmo, no acesso aos vídeos de execução de manobras, dos amigos e de profissionais, que as técnicas (manobras) vão sendo apreendidas e melhoradas, partindo da criatividade do praticante. Ou seja, aprendem partindo da visualização de uma manobra, gravando mentalmente os movimentos e posicionamentos. Para posteriormente tentar reproduzir (SANT'ANNA, 2000 apud. FELICIANO, 2017).

CONCLUSÃO

Diante dos achados pode-se concluir a viabilidade da utilização do treinamento mental ideomotor como ferramenta auxiliar no treinamento no skate. Conforme citado por Machado (2011) apud. Feliciano (2017), a aprendizagem do skate se dá em maior parte pela observação das manobras realizadas por outros skatistas, e durante a observação do outro indivíduo realizando uma manobra é que o skatista tira suas deduções de como se movimentar para realizá-la. Valorizando à simples ideia proposta por Williams (1994) apud. Godtsfriedt, Andrade & Vasconcellos (2014), de que a imaginação permite recriar e criar experiências no plano imaginário, somado a uma das formas de treinamento de mental de Samulski (1997) que é a de treinamento mental ideomotor que consiste em recriar mentalmente de modo intenso a perspectiva do movimento, imaginando-se durante toda a execução do movimento, desde os momentos iniciais até a finalização completa e correta do movimento. Agregado a observação de Leite (1993) apud. Silva (2009), na qual diz que associação da aplicação da prática mental com prática física propriamente dita, resultará no aprendizado e aperfeiçoamento mais eficiente em um período mais curto, salientando que a aplicação do método não necessita de uma grande disponibilidade de recursos.

O presente trabalho concluiu a partir das literaturas disponíveis que o treinamento mental ideomotor é uma ferramenta palpável para auxiliar profissionais da Educação Física a aperfeiçoar a preparação do indivíduo.

Sugere-se que seja estudada a aplicação propriamente dita do treinamento mental ideomotor como uma ferramenta auxiliar.

REFERÊNCIAS

- 1- BRANDÃO, Leonardo. **A Cidade e a tribo skatista: juventude, cotidiano e práticas corporais na história cultural.** Dourados: Editora Ufgd, 2011. 160 p. Disponível em: https://www.clacso.org.ar/libreria-latinoamericana-cm/contador/sumar_pdf. Acesso: 04 abr.2018.
- 2- BRASIL. GOVERNO DO BRASIL. (Ed.). **Confederação Nacional de Skate divulga nomes da seleção brasileira: Esporte será modalidade olímpica pela primeira vez na história, nos Jogos de Tóquio 2020.** 2018. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/noticias/esporte/2018/04/confederacao-nacional-de-skate-divulga-nomes-da-selecao-brasileira>. Acesso em: 15 out. 2018.
- 3- COELHO, Ricardo Weigert *et al.* O EFEITO DA IMAGINAÇÃO NO DESEMPENHO E NA PRECISÃO DO SAQUE NO TÊNIS DE CAMPO. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, [s.l.], v. 2, n. 10, p.176-183, 30 jul. 2008. Semestral. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037>. Disponível em: www.periodicos.ufsc.br . Acesso em: 05 jun. 2018.
- 4- FELICIANO, Luiz Antônio. **PICOS, GAPS E MANOBRAS: ETNOGRAFIA DE UM GRUPO DE JOVENS SKATISTAS EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS.** 2017. 188 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação, Educação da Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2017. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/330535/1/Feliciano_LuizAntonio_D.pdf. Acesso: 15 abr. 2018.
- 5- FERREIRA, Cássia Gonçalves. **PARALELO: CONCEPÇÃO DE UMA NOVA MÍDIA DE SKATE NO BRASIL.** 2017. 79 f. TCC (Graduação) - Curso de Comunicação Social, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2017. Disponível em: https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/52951/TCC_cassia_ferreira.pdf?sequence=1. Acesso em: 15 abr. 2018.
- 6- FIGUEIREDO, André Viana. **Aspectos Psicomotores na prática do Skate.** 2005. 39 f. Monografia (Especialização) - Curso de Psicomotricidade, Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro, 2005. Disponível em: <http://www.avm.edu.br/monopdf/7/andre%20viana%20figueiredo.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2018.
- 7- GODTSFRIEDT, Jonas; ANDRADE, Alexandre; VASCONCELLOS, Diego Itibere Cunha. TREINAMENTO MENTAL NO TÊNIS: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 36, n. 2, p.577-586, abr./jun. 2014. Trimestral. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v36n2/0101-3289-rbce-36-02-00577.pdf>. Acesso em: 10 set. 2018.
- 8- GOMES, Thábata Viviane Brandão *et al.* Efeitos da prática mental na aquisição de habilidades motoras em sujeitos novatos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 3, p.511-521, jul./set. 2012. Trimestral. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n3/16.pdf>>. Acesso em: 09 ago.2018.
- 9- MARQUES, Claudio Portilho; LOMÔNACO, Jose Fernando Bitencourt. Prática mental e aprendizagem de habilidades motoras: conceituação, estudos pioneiros e hipóteses

explicativas. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 6, n. 1, p.67-74, jan. 1992. Semestral. Disponível em: <http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/abp/article/view/19373/0>. Acesso em: 05 jun. 2018. A Revista Paulista de Educação Física foi publicada entre os anos de 1986 e 2003 pela Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. A partir de 2004 a publicação continua como Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.

10- MONTIEL, José Maria et al. AVALIAÇÃO DO TREINAMENTO MENTAL NA MELHORA DE DESEMPENHO DO SAQUE NO VOLEIBOL. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 9, n. 1, p.46-63, jun. 2013. Disponível em: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/16501>. Acesso em: 02 out. 2018.

11- NICOLAU, Arley Francisco Siqueira. **NAS ONDAS DA CIDADE: UM ESTUDO SOBRE O CORPO E PROCESSOS DE SUBJETIVAÇÃO NA PRÁTICA DO SKATE**. 2010. 27 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Rio Claro, 2010. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/120183?locale-attribute=es>. Acesso: 22 set. 2018.

12- OLIC, Mauricio Bacic. **Das ruas para os Jogos Olímpicos?: Dinâmicas em torno da prática do skate**. **Campos: Revista de Antropologia Social**, Curitiba, v. 15, n. 1, p.75-96, out. 2015. Semestral. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/campos/article/view/43208>. Acesso: 22 set. 2018.

13- SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Ed. Manole, 1997.

14- SILVA, Breno Cristoffer Félix. **A EFICIÊNCIA DO TREINAMENTO MENTAL NA GINÁSTICA ARTÍSTICA: UMA REVISÃO**. 2009. 31 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009. Disponível em: <http://www.eeffto.ufmg.br/biblioteca/1761.pdf>. Acesso em: 23 ago. 2018.

15- SILVA, Jadson Evangelista da. **BENEFÍCIOS DO SKATE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, PARA OS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL II**. 2009. 29 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Educação, Universidade Nove de Julho, São Paulo, 2009. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Educacao_fisica/monografia/Beneficios-do-skate.pdf. Acesso em: 19 jul.2018.

16- SOUZA, Jaqueline Puquevis de et al. **TREINAMENTO PSICOLÓGICO DESPORTIVO EM ATLETAS CORREDORES DE REVEZAMENTO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**. Em Extensão, Uberlândia, v. 17, n. 1, p.174-190, jun. 2018. Semestral. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/40826/pdf> . Acesso em: 09 jun. 2018.

17- UVINHA, Ricardo Ricci. **Juventude, Lazer e Esportes Radicais**. São Paulo, editora Manole, 2001.

18- VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. **PSICOLOGIA DO ESPORTE: UMA ÁREA EMERGENTE DA PSICOLOGIA**. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 15, n. 2, p.391-399, abr-jun 2010.

Trimestral. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v15n2/a18v15n2> . Acesso em: 05 jun. 2018.