

Estudo de caso de um treinamento mente-corpo em um surfista da elite mundial

Eduardo Takeuchi¹, Shirley Silva Lacerda², Elisa H. Kozasa²

¹Personalboards, São Paulo, Brazil

²Hospital Israelita Albert Einstein, São Paulo, Brazil

Resumo

Introdução: O surf será a nova modalidade olímpica de 2020. Desta maneira, precisamos compreendermos melhor de que maneira incrementar o treinamento dos atletas. O estudo objetivou avaliar um treinamento mente-corpo em um surfista da elite mundial.

Metodos: avaliamos os efeitos de um treinamento mente-corpo em um atleta de elite na temporada 2018 do Campeonato Mundial. O treinamento físico objetivou fortalecer as articulações, aumentar a massa muscular e a capacidade de explosão. O treinamento mental (sessões de coaching e de foco) procurou levar o atleta a alinhar suas metas do ano, treiná-lo para estar mais presente em cada bateria, e trazer mais controle emocional.

Resultados: Em 2018, o atleta obteve o melhor ranking de sua carreira (3o lugar no Campeonato mundial), sem nenhuma lesão, suspensão ou eliminação na primeira etapa de uma competição (ao menos uma destas condições ocorreram em todos os anos anteriores). Ele manteve o treino da modalidade específica durante todo ano, porém esteve mais envolvido com o treinamento mente-corpo no primeiro semestre. No segundo semestre, ele reduziu o treinamento mente-corpo o que coincidiu com seu pior período no campeonato. Fazendo uma análise de tendências, antes do treinamento mente-corpo apresentado neste estudo, a tendência era de piora do atleta no ranking 2018 e 2019.

Conclusão: Desta maneira, é possível que o treinamento mente-corpo seja responsável pelo melhor resultado da carreira do atleta em 2018.

Key-words: treinamento, meditação, foco, surf, performance