

## 01 - IMAGEM E VISUALIZAÇÃO PARA O CRESCIMENTO GLOBAL EM PERFORMANCE DO FUTEBOL

LINCOL NUNES CRUZ (UniLogos,EUA)

ROSELENE ESPÍRITO SANTO WAGNER (UniLogos,EUA)

Orientador: FABIANO DE ABREU AGRELA RODRIGUES, Ph.D (UniLogos,EUA)

10.16887/92.a4.01

### ABSTRACT

The following article aims to disseminate data from the application of sports visualization and imagery in practice with its real consequences on the level of high-performance sports athletes, specifically football, in the most difficult league in the world: Premier League. Based on the wide-ranging research of visualization theses by Scalón and Souza (2004) and psychology and performance by Souza (2004) and Csikszentmihalyi (1990). Therefore, through the comparative data of Emerson Royal, we reached the conclusion of how the improvement in the global performance of professional athletes works in practice.

**Keywords:** Visualization, Sport, Mind, Image.

### RESUMEN

El siguiente artículo tiene como objetivo difundir los datos de la aplicación de la visualización y la imagen deportiva en la práctica con sus consecuencias reales en el rendimiento de los atletas en los deportes de alto rendimiento, específicamente el fútbol, en la liga considerada la más difícil del mundo: la Premier League. Basado en las investigaciones amplia variedad de tesis de visualización por Scalón y Souza (2004) y la psicología y el rendimiento por Souza (2004) y Csikszentmihalyi (1990). Por lo tanto, a través de los datos comparados de E.R se obtuvo la conclusión de cómo funciona en la práctica la mejora en el rendimiento global de los atletas profesionales.

**Palabras-clave:** Visualización, Deporte, Mente, Imagen.

### RÉSUM

L'article suivant vise à diffuser des données issues de l'application de la visualisation et de l'imagerie sportive dans la pratique, avec ses conséquences réelles sur les performances des athlètes dans les sports de haut niveau, notamment le football, dans la ligue considérée comme la plus difficile au monde : la Premier League. Basé sur les recherches de la grande variété de la thèse de visualisation par Scalón et Souza (2004) et la psychologie et la performance par Souza (2004) et Csikszentmihalyi (1990). Par conséquent, à travers les données comparées d'E.R., nous avons obtenu la conclusion de comment l'amélioration de la performance globale des athlètes professionnels fonctionne dans la pratique.

**Mots-clés :** Visualisation, Sport, Esprit, Image.

### RESUMO

O artigo apresentado tem como objetivo disseminar os dados da aplicação da visualização e imagem esportiva em prática com suas consequências reais no desempenho de atletas do alto rendimento esportivo, especificamente do futebol, na considerada liga mais difícil do mundo: Premier League. Baseado nas pesquisas ampla variedade de teses de visualização de Scalón e Souza (2004) e psicologia e performance de Souza (2004) e Csikszentmihalyi (1990). Portanto, através dos dados comparados de E.R obtivemos a conclusão de como funciona na prática a melhora na performance global dos atletas profissionais.

**Palavras-chave:** Visualização, Esporte, Mente, Imagem.

## 1 INTRODUÇÃO

A preparação mental de atletas de alto rendimento tem como função preparar os profissionais para as mais diversas situações dentro do esporte. Essas podem vir da pressão à instabilidade emocional em segundos. Por isso, uma das técnicas mais utilizadas dentro do amplo conceito do manejo emocional e mental dos esportistas é a visualização.

No entanto, a visualização está ligada intrinsecamente à capacidade dos atletas de se imaginarem em situações-chave dentro de jogo. Um exemplo factível é o futebolista que formata uma imagem de si ao cobrar um pênalti contra o “goleiro X”, que se movimenta de forma diferente do “goleiro Y”. Portanto, o treinamento de imagens será diferente para cada novo contexto, algo que, comprovadamente, melhora a performance nos penaltis.

Além de ser um complemento essencial ao treino físico, dessa forma, a conciliação das duas formas de aplicação ao desempenho se traduzem em mais chances daquele pênalti ser convertido no contexto de imagem treinada e de aptidão física evoluída.

O trabalho realizado pela psicologia cognitiva do esporte fomentou um grande interesse pela representação mental de imagens, daí a chegar a conclusões como atletas que de forma natural se imaginam rendendo o máximo ou se estão treinados em se imaginar triunfando aprendem, em ambos os casos, como responder melhor às demandas vividas em situações competitivas. A consequência desse desenvolvimento é que a sugestão e as técnicas cognitivas converteram-se em uma parte substancial da maioria dos programas de treinamento. SCALÓN e SOUZA (2004).

Ou seja, além da imagem ter consequências reais nas partidas, pode ser usada também como arma para possíveis bloqueios, com o futebol mais uma vez como exemplo: suponhamos que o atleta em questão tenha cometido um erro crucial e, esta mesma falha, tenha colocado o resultado da equipe em risco. Ainda nisso, principalmente em território brasileiro, temos a pressão muito acima do ponto da torcida. A possível solução é projetar imagens em que o atleta se encontre na mesma situação, mas que tenha acertado o lance. Ao mesmo tempo, o jogador nota que ele já repetiu aquelas ações tantas vezes e não entende o porquê ter cometido a falha logo naquele momento. Neste momento, entram os alicerces da terapia cognitivo-comportamental:

A Terapia Cognitivo-Comportamental Focada no Trauma (TCC-FT) é um modelo de intervenção psicossocial, com bases na TCC de J. Beck, cujo foco é direcionado aos sintomas relacionados ao trauma... A narrativa do trauma (ou intervenção narrativa) é um procedimento central deste modelo, e consiste em uma forma de exposição gradual às memórias traumáticas (SOUZA, 2004).

A exposição gradual do subentendido trauma ao atleta, que pode ser um erro individual, como citado anteriormente, ou uma derrota massacrante após anos de treino, fazem com que compreenda que o contexto realmente não importa naquele momento. Seja ele o primeiro jogo do campeonato ou final do título mundial, mas o que, de fato, tem importância são as noções de foco e *flow* durante todas as competições, sem distinção.

Flow: A Psicologia da Boa Experiência. Definido como “uma sensação extraordinária quando o atleta se encontra em um estado de união total ao esporte praticado, a ponto de se tornar totalmente absorvido por ela”. Ele sugere que o fluxo — em tradução livre — além de nos tornar mais felizes e bem-sucedidos, leva ao aumento do desempenho. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

## 1.1 METODOLOGIA: VISUALIZAÇÃO EM PRÁTICA

Após a introdução aos conceitos, vamos ao processo na prática. Neste caso, vamos usar as evidências do trabalho mais recente com um atleta de futebol:

- E. R, 23 anos;
- Premier League (Inglaterra);
- Setor defensivo.

Segundo o atleta, nunca teve nenhum tipo de contato com terapias sejam elas cognitivas ou de comportamento relacionados ao futebol. Portanto, o jogador deu seus primeiros passos com a visualização no período de 03 sessões.

Nosso foco principal estava em “alterar a realidade” atual com o processo de visualização. Ou seja, projetamos aquilo que ele deseja. Portanto, o que ele quer esportivamente? Defender bem, ajudar na recomposição, dar passes decisivos, marcar gols e outras funções de quem compõe um setor defensivo e construção apresentada em campo.

Logo, fazendo com que o atleta se visualize, no movimento imaginativo, conseguimos fazer com que o foco e a concentração sejam aumentados. Por quê? Porque o cérebro sem disfunções emocionais não consegue produzir dois sentimentos ao mesmo tempo. Ou você está ansioso ou você está calmo, há uma transição óbvia entre os estados emocionais, no sentido químico.

Por este motivo, o jogador não consegue, no momento da visualização, pensar em algo que não seja aquilo que projeta na mente. Quanto maior o número de detalhes, maior a capacidade do preparador aguçar os sentimentos seja de maneira visual, auditiva ou sinestésica.

No entanto, ao trabalhar os sentidos, principalmente nos elementos que fazem parte da rotina de um jogo, como: o canto da torcida, o gramado e o poder do grupo dentro do vestiário, por exemplo, se constrói uma percepção aguçada. Criamos uma “realidade”, controlada e simulada, mas com estímulos e impulsos cognitivos reais.

Algo que nos remete aos primórdios da imagem na fisiologia, segundo as bases de Jacobson (1939), onde a tarefa experimental básica continha a instrução de imaginar dobrar o braço direito continuamente por alguns segundos. O início e o fim foram sinalizados por uma campainha. Essa condição foi contrastada com várias condições de controle, por exemplo, imagens de dobrar o pé esquerdo, o braço esquerdo, o braço direito relaxado ou paralisado; ou extensão do braço direito e imagens livres gerais.

Movimentos ativos de flexão do braço esquerdo e do pé esquerdo também foram incluídos. Quando as condições específicas foram avaliadas, 96% dos testes de imagens específicas (imagens de flexão do braço direito) foram acompanhados por alterações elétricas significativas nos músculos do braço direito.

O cérebro pode nos permitir experimentar a vida de várias maneiras fascinantes. A sinestesia ocorre onde duas áreas normalmente separadas do cérebro se conectam. A sinestesia de sequência espacial, por exemplo, permite que algumas pessoas vejam a profundidade ou a distância dos números. Para eles, o ano de 1999 apareceria menor e mais profundo na página do que o ano de 2020, porque 1999 está mais distante no tempo do que 2020, mesmo que eles tenham sido digitados no mesmo tamanho de fonte e estivessem um ao lado do outro na página. (HAMILTON, 2021).

Portanto, desde a década de 30, estudos acompanhavam as consequências físicas do processo de visualização nos atletas. É claro, visto o período em que os estudos foram realizados e os avanços de inúmeras áreas da ciência, efeito incomparáveis com os resultados atuais.

### 1.2 - O Conceito de visualização ativa

Neste contexto, vale frisar que a visualização se trata, primordialmente, de um processo ativo e não passivo. Dessa forma, não apenas muda as conexões neurais, o que, conseqüentemente, faz com que o atleta submetido ao processo não consiga distinguir o que é real do imaginário. Todavia, possivelmente, a barreira entre o que é tátil é o que é imaginário, quando não se dá para descobrir onde o elo de um começa e o outro termina, se traduz em efeitos reais nos atletas.

É esse fenômeno – o fato de o cérebro processar o imaginário como se fosse real – que permite que os esportistas se beneficiem das práticas de visualização. Vários estudos mostraram que os jogadores podem melhorar suas tacadas de golfe, tacadas de tênis, arremessos de rede no basquete, patinação no gelo, futebol ou praticamente qualquer coisa. Estudos mostraram que as pessoas aumentam sua força muscular imaginando-se flexionando os músculos ou levantando pesos.(HAMILTON, 2019).

Por fim, todo o processo de visualização faz com que o esportista tome decisões diferentes das anteriores. Como, por exemplo, entrar num processo de concentração e estado de flow maiores, o que, naturalmente aumenta a possibilidades de acertos em lances cruciais e pressão na partida.

### **1.3 - Reconsolidação da Memória tora possível a superação do trauma**

Podemos fazer com que a memória do passado pareça mais distante e diminuir as emoções baseadas no medo. Uma técnica chamada ART (Terapia de Resolução Acelerada) é derivada do método EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), oferecendo uma abordagem mais simplificada para uma maior eficácia e resultado.

A reconsolidação da memória ocorre quando o cérebro acessa uma memória (ou memórias) baseada no medo e, em seguida, altera essa memória, criando uma nova. O cérebro é projetado para atualizar memórias usando a capacidade adaptativa.

O processo consiste em lembrar do trauma e encará-lo, superando-o e enfrentando-o. Na terapia, acessa-se a maneira natural do cérebro de atualizar as memórias de longo prazo em um processo guiado. Por meio do processo guiado, caminhos neurais se reconectam para respostas indesejadas ou conseqüências que interferem na vida.

Quando uma nova memória é criada, há novas conexões sinápticas feitas entre nossos neurônios e temos diferentes tipos de memórias e regiões do cérebro que as transformam ou consolidam. A reconsolidação da memória altera nossa memória de longo prazo, a memória que está fixa, como exemplo a memória traumática. Que é recuperada na memória de curto prazo, desta forma, podemos traçar um ovo caminho neural para que se construa uma experiência diferente e uma resposta rápida a essa memória.

A pessoa pode não apagar 100% sua memória, mas pode remodelá-la e trazer mais opções de outras memórias que amenizar a dor que a memória traumática traz. O processo é relativo a uma "edição" de memória. Trazendo, inclusive, a compreensão da razão do trauma e argumentos que possam transformá-lo em algo menos traumático.

#### **Adendo à terapia no conceito de visualização ativa**

Por meio de uma abordagem suave, o trauma é trazido de forma reflexiva, mas nunca profundo, não é necessário fazer trazer toda a memória, mas sim, com argumentos, levar à compreensão de inutilidade da cena, onde a vida e outras questões são mais importantes do que o acontecido, com mapas de opções para novas memórias que substituem a traumática. Trazer uma substituição de sentimentos levando às memórias similares, mas de sucesso ou de possibilidades de sucesso. Opções de cenas que possam trazer felicidade, semânticas à cena do trauma.

Trazer à reflexão de imagens imaginárias com inúmeras possibilidades de sucesso. Trazer vídeos de atletas com perfis e habilidades similares com cenas de ações com resultados positivos. Relembrar e trazer, se possível, através de imagens, cenas de ações do atleta em

questão, com resultado positivo. Trabalhar a motivação positiva não apenas das possibilidades de sucesso, levando à imaginação de cenas que resultem positivamente, como também relembrando cenas positivas do atleta com argumentos que o faça acreditar em sua capacidade, que faça um autorreconhecimento e seja encorajado a buscar novos desafios sem interferência em dados com cenas negativas do passado.

#### **1.4 - Implicações clínicas**

O procedimento de atualização de memórias de trauma aborda a desarticulação de memórias dos piores momentos do trauma a partir de informações que lhes dão um significado menos ameaçador. Este procedimento inclui (1) identificar os momentos durante o trauma que criam a maior angústia e sensação de “agora” (“hotspots”) por meio de reviver, imaginar ou escrever uma narrativa e identificação das memórias intrusivas do paciente, (2) identificar os significados desses momentos e (3) identificar informações “atualizadas” que ponham em perspectiva as impressões que o paciente teve no momento ou os significados problemáticos. Essas informações podem ser detalhes relevantes do curso e circunstâncias.

O treinamento de discriminação de estímulos aborda o fácil desencadeamento de memórias intrusivas combinando pistas sensoriais. Os pacientes aprendem a identificar os gatilhos sensoriais sutis da reexperiência e aprendem a perceber que estão respondendo a uma memória. Eles aprendem a prestar muita atenção às diferenças entre o gatilho inofensivo e seu contexto presente (“agora”) e a configuração do estímulo que ocorreu no contexto do trauma (“então”).

Recuperar suas tarefas de casa abordam avaliações de mudanças permanentes e problemas na recuperação de memórias específicas da vida do paciente antes do trauma. Essas atribuições envolvem fazer coisas que o paciente desistiu desde o trauma, por exemplo, retomar contatos sociais, esportes ou outras atividades de lazer. Essas atividades fornecem pistas de recuperação para memórias específicas de si mesmos antes do trauma.

Interpretações negativas de memórias intrusivas e problemas de recordação intencional são abordados por meio de informações, reestruturação cognitiva e experimentos comportamentais. O paciente é encorajado a experimentar abandonar comportamentos disfuncionais, como ruminação, hipervigilância e precauções excessivas.

#### **1.5 - Técnicas neurocientíficas**

##### **Técnica do paradigma de olhar para o nada**

Os paradigmas de olhar para o nada oferecem muitas possibilidades de pesquisa sobre codificação e recuperação da memória episódica visual. Quando acoplado com nossa função de correspondência para codificação vs. fixações de recordação, ela revela o conteúdo fixado que é priorizado espontaneamente na recordação da memória episódica. Exemplos dessa priorização mostram resultados interessantes que diferem da priorização durante a codificação da imagem.

A técnica consiste em focar o olhar numa angular que contenha objetos ou natureza que arremeta a memórias. Depois fixar em um ponto qualquer desta mesma área angular, um ponto sem necessariamente uma razão, e desfocar a visão levando-o primeiro a um processo de meditação onde parece não estar pensando em nada, deixando o cérebro fluir em sua rede de modo padrão, para depois buscar memórias de situações similares a necessidade momentânea, e deixar fluir um leque de memórias semânticas com variedade de opções. Fazer isso em uma constante determinada, treinando o cérebro e suas conexões a adaptarem-se numa reflexão melhor preparada do mapa memorial. Desta maneira, numa partida, jogo ou desafio, o cérebro terá mais gatilhos facilitadores para numa falta ou pênalti, por exemplo, o desfoque possa confundir os demais jogadores, como também o jogador da ação trará à consciência mais opções de probabilidades.

A visualização de si mesmo ou de situações, transporta o atleta a uma "plataforma" que o faz desfocar do que pode aumentar a ansiedade, controlando e fornecendo melhor

homeostase ao eixo HPA. O treinamento de imagens é um processo de neuroplasticidade cerebral que reforça as células de engrama trazendo nitidez nas informações.

### **Sobre o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA)**

O eixo HPA responde a estressores agudos, incluindo estresse e ansiedade excessiva, liberando uma série de hormônios e neuroesteróides que permitem que o indivíduo reaja com uma resposta fisiológica apropriada. Quando o estresse agudo ocorre, o hipotálamo libera o fator de liberação de corticotrofina (CRF), na hipófise anterior, liberando corticotrofina ou ACTH, que atua nas glândulas suprarrenais e provoca a liberação de cortisol. O cortisol age nos receptores glicocorticoides (GC) do hipocampo e do hipotálamo para suprimir a atividade do eixo HPA regulado por um circuito de feedback negativo, evitando uma ativação crônica e prejudicial do eixo HPA. Os receptores GABA localizados no hipotálamo exercem um efeito inibitório que desliga a atividade do eixo HPA impedindo a liberação de CRF. O neuroesteróide alopregnanolona ( $3\alpha,5\alpha$ -THP), o metabólico da progesterona, atua como um modelador alostérico (agonista inverso em uma proteína alvo) positivo dos receptores GABA. A ligação do alopregnanolona, a receptores GABA aumenta a ligação deste a receptores e atua no silenciamento do eixo HPA. (RODRIGUES,2022)

### **A rede de modo padrão e a terapia do silêncio**

A rede de modo padrão são as regiões do cérebro que funcionam mesmo quando estamos dormindo, é a região que, como gosto de dizer, tem relação com a vida e como funcionamos. Quando sonhamos acordados ou estamos em silêncio, nossas mentes vagam e esta região encontra-se ativa. Este cérebro ocioso é capaz de acessar emoções, pensamentos, criatividade e memórias.

Pessoas com transtornos, por exemplo, têm essa região mais hiperativa, o que pode causar danos ao cérebro afetando o comportamento. Esta alternância de chave para a rede de modo padrão, permite obter mais significado de experiências anteriores através do autoconhecimento e avaliação. A reflexão do comportamento, pensamentos, ideias, estados emocionais e racionais ajudam na criatividade.

Para conseguir atingir este patamar, também se faz necessário a capacidade de controle emocional, eliminando interrupções, mesmo que singelas, que podem atrapalhar a concentração e, para isso, o silêncio é uma boa forma de conseguir alcançar as rasas superfícies da mente.

Estamos todo momento processando entradas sensoriais no cérebro, por todas as partes do corpo e órgãos e escapar dessas rupturas é um mecanismo de meditação para a concentração. Na era da ansiedade como enfermidade, onde somos mais auto exigentes, a hiperatividade nas regiões da emoção e inteligência no cérebro dificultam este processo prejudicando a forma de pensar criticamente assim como a tomada de decisões.

Os recursos de atenção tornam-se mais esgotados já que a região frontal do cérebro em sua hiperatividade conflita-se devido a redução do volume a nível estrutural revelando um resultado ineficaz mediante as probabilidades. A distração resulta na fadiga já que, a necessidade de concentrar-se aumenta a ansiedade e esta por sua vez exige do cortisol e de um maior gasto de energia.

Um ambiente silencioso ajuda o cérebro a restaurar os recursos e, mediante a natureza, a caminhada, ou outras ações condicionadas ao nosso código genético determinado, que são ações de nossa ancestralidade, influenciemos o cérebro a diminuir esta "guarda" sensorial.

O silêncio pode ser uma terapia para condições de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer, por exemplo. O silêncio ajuda numa melhor posição para formar novas células para os neurônios, responsáveis pela formação das emoções.

### **Como os neurônios trabalham a imagem**

Quando olhamos para uma palavra conhecida, nosso cérebro a vê como uma imagem, não como um grupo de letras que precisam ser processadas, formatamos memórias que são imagens. Neurônios em uma pequena área do cérebro lembram como a palavra inteira se

parece - usando o que poderia ser chamado de dicionário visual. Essa pequena área no cérebro, chamada área de forma visual de palavras, é encontrada no lado esquerdo do córtex visual, oposta à área fusiforme do rosto no lado direito, que lembra a aparência dos rostos.

### **Como o cérebro lida com traumas**

O cérebro, confiando em projetos negativos do passado, continua nos alertando sobre o perigo presente muito depois que a ameaça ou a experiência traumática termina. Essa reação muda a maneira como o cérebro funciona. Quando experimentamos um trauma, o cérebro desliga todos os sistemas não essenciais e ativa o sistema nervoso simpático ativando o sistema do eixo HPA descrito acima. À medida que a ameaça passa, o sistema nervoso parassimpático é reativado e todas as partes do cérebro começam a funcionar novamente. O estresse traumático pode alterar o delicado equilíbrio químico e a estrutura do cérebro trazendo dificuldades em regular as emoções.

O trauma causa estresse que hiperativa a amígdala cerebral, área que ajuda a regular como respondemos ao medo e criamos memórias emocionais. Quando hiperativada, a amígdala torna mais intensa memórias de eventos traumáticos que podem se tornar pesadelos e flashbacks. Essa hiperatividade pode ocasionar dificuldade em perceber a diferença em situações de ameaça causando um alerta constante prejudicando a ação do atleta em momentos até mesmo adversos à cena do trauma.

Essa disfunção afeta o hipocampo, a parte do cérebro responsável por armazenar e recuperar memórias e diferenciar entre experiências passadas e presentes, região que converte a memória de curto prazo em memória de longo prazo. Em vez de o cérebro ser capaz de criar e armazenar facilmente novas memórias, o trauma e o estresse relativo podem manter velhas memórias traumáticas na vanguarda de nossas mentes, fazendo com que vivamos em um estado constante de hipervigilância e intensa reatividade emocional.

O córtex pré-frontal é a região da lógica, tomada de decisões, foco atencional, prevenção, necessária para as melhores ações numa partida, assim como a criatividade nas jogadas. Esta região é famosa também por regular as emoções e ser considerada a região da inteligência. O estresse através de um trauma afeta negativamente esta região interferindo na capacidade de aprender novas informações, gerenciar bem nossas emoções e resolver problemas.

Um exemplo é de que pacientes com transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) mostram volumes menores do hipocampo e do cíngulo anterior, aumento da função da amígdala e diminuição da função pré-frontal medial / cíngulo anterior. Além disso, pacientes com TEPT apresentam respostas aumentadas de cortisol e norepinefrina ao estresse. Os tratamentos eficazes para o TEPT mostram uma promoção da neurogênese em estudos com animais.

## **2.0 – RESULTADOS**

Na coleta de dados analisamos o balanço de 7 jogos no total, 4 antes das sessões e 3 após os encontros. Ou seja, a amostragem geral tem um período de 1 mês e meio, com duração média de 1h40 minutos por sessão.



Legenda: Imagem criada através de dados colectados durante a pesquisa

A análise teve foco nas condições reais da partida, neste caso, o mais notável foi a progressão do atleta que partiu dos suplentes para assumir a titularidade nas partidas logo após o início do processo. O que implica que a visualização e imagem agregada as outras técnicas do desenvolvimento comportamental e emocional no esporte reflete no desempenho pessoal e em grupo. Ao mesmo tempo, onde os superiores técnicos notaram a diferença do atleta durante os treinos, o que o levou à titularidade nas partidas consecutivas.

## CONCLUSÃO

Progressivamente, a minutagem do atleta subiu de acordo com o seu desempenho. Ainda, no momento de pressão da sua posição, nos passes-chave, o atleta aumentou a média para 0,5%. Em relação aos passes certos a média foi 0,29, nos cortes corretos 1,62% e nos desarmes 0,62% por jogo. Portanto, nos dados onde a visualização imaginativa atua, houve um crescimento de performance nos lances que dependem do fragmento de decisão do jogador.

Ainda, em 08 meses de clube o atleta não havia marcado um único gol. No entanto, o jogador marcou o primeiro tento e recuperou a titularidade brevemente após as primeiras sessões, ou seja, através do processo o atleta elevou os seu níveis de acertos em todas as escolhas cruciais no jogo. Quanto mais a repetição acontecia durante as sessões mais elas se traduziam no sucesso dos lances em campo.

Enfim, o resultado de nossa pesquisa confirma que, mesmo num espaço curto de avaliação, um atleta consegue aumentar a sua média de acertos nas jogadas que dependem essencialmente da tomada da decisão crucial no jogo através dos conceitos de imagem e visualização levando o atleta a um maior nível de performance mesmo se tratando de um esporte coletivo como o futebol. Além disso, existe uma margem de benefício a nível pessoal, portanto, enquanto há uma valorização e aumento de performance o atleta aumenta o seu valor de mercado, consequentemente o saldo é positivo para o clube numa futura venda ou renovação.

## REFERÊNCIAS

Bremner J. D. (2006). Traumatic stress: effects on the brain. *Dialogues in clinical neuroscience*, 8(4), 445–461. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.4/jbremne>

Corrêa, M.A. et all. (2018) Terapia Cognitivo-Comportamental Focada no Trauma no contexto de acolhimento institucional. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20180018>

Csikszentmihalyi, M. et all. (1990). FLOW: The Psychology of Optimal Experience. GLOBAL LEARNING COMMUNITIES 2000.

Ehlers A. (2010). Understanding and Treating Unwanted Trauma Memories in Posttraumatic Stress Disorder. *Zeitschrift fur Psychologie*, 218(2), 141–145. <https://doi.org/10.1027/0044-3409/a000021>

Hamilton, D. (2015). How your mind can affect your strength. Acessível em <https://drdavidhamilton.com/how-your-mind-can-affect-your-strength/>.

Hamilton, D. (2016). The Science of High Performance in Sport. Acessível em <https://drdavidhamilton.com/the-science-of-high-performance-in-sport/>.

Hamilton, D. (2019). Real vs Imaginary in the Brain and Body. Acessível em <https://drdavidhamilton.com/real-vs-imaginary-in-the-brain-and-body/>.

Hamilton, D. (2021). How your perception creates your reality. Acessível em <https://drdavidhamilton.com/how-your-perception-creates-your-reality/>

Rodrigues, F. A. A. (2022). Neuroanatomy in patients with persistent depressive disorder and immune cell changes. *Revista Científica Cognitions*. : <https://doi.org/10.38087/2595.8801.133>

Souza, A.P.S et all. (2004). Revista Digital - O Treinamento Mental como uma variável significativa na performance de atletas e na aprendizagem de habilidades motoras. Buenos Aires - Año 10 - N° 75

Wang, X., Holmqvist, K. & Alexa, M. A consensus-based elastic matching algorithm for mapping recall fixations onto encoding fixations in the looking-at-nothing paradigm. *Behav Res* **53**, 2049–2068 (2021). <https://doi.org/10.3758/s13428-020-01513-1>