

INSTITUTO DE NEUROCIÊNCIA APLICADA

Avenida Contorno, 4747 - Sala 515 – Life Center

Belo Horizonte – MG – CEP 30110-921

Telefone: (31) 41412018 – (61) 81074595

BALANCEAMENTO CEREBRAL NO ESPORTE PERGUNTAS E RESPOSTAS

O que é o Balanceamento Cerebral?

Balanceamento Cerebral é um método de treinamento que faz o cérebro executar melhor suas funções, sejam elas físicas ou mentais, ampliando a capacidade de planejamento, controle e coordenação em todas as atividades.

Em outras palavras, é um meio de fazer o cérebro executar muito melhor o que ele já sabe fazer, tornando a pessoa mais eficiente, mais competente, mais capacitada para atingir seus objetivos.

No Balanceamento Cerebral é aplicado algum medicamento, ou similar?

De forma alguma. O Balanceamento Cerebral é um método não invasivo que condiciona o cérebro a trabalhar de forma equilibrada, e para isso utiliza os mais recentes avanços da tecnologia.

Assim, o Balanceamento Cerebral avalia em tempo real o funcionamento do cérebro da pessoa empenhada em melhorar seu desempenho e programa estímulos específicos para essa pessoa se condicionar.

Isso é realizado utilizando-se o computador e estimuladores sensoriais, que estimulam a pessoa através da visão, da audição e do sentido vestibular, que é o sentido do equilíbrio.

Em termos práticos, como funciona o Balanceamento Cerebral?

De forma muito simples, em termos operacionais. Conectam-se eletrodos (sensores) à pessoa – por exemplo, um atleta – enviando informações sobre o funcionamento do seu cérebro para um computador que possui um software especializado, que possibilita configurar estímulos precisos e específicos para treinar o cérebro através dos estimuladores citados.

O desempenho do cérebro desse atleta, então, é avaliado em tempo real, através de um eletroencefalograma espectral digital.

Esse procedimento, que até pouco tempo era feito somente num consultório, hoje já pode ser realizado no próprio local da atividade do atleta – campo de futebol, quadra, pista de atletismo – também em tempo real, ou seja, enquanto o atleta desempenha uma determinada função ou atividade que deseja ou precisa melhorar.

INSTITUTO DE NEUROCIÊNCIA APLICADA

Avenida Contorno, 4747 - Sala 515 – Life Center

Belo Horizonte – MG – CEP 30110-921

Telefone: (31) 41412018 – (61) 81074595

Como a avaliação pode ser realizada num campo de treinamento, numa praça de esportes ou em outros ambientes de competição?

Pura tecnologia. Um pequeno aparelho – uma miniatura, do tamanho de um pen drive – é conectado ao atleta e envia informações para o computador, que analisa, nas diversas áreas do cérebro, a proporção e a qualidade das ondas e ritmos cerebrais.

Esse procedimento permite saber exatamente como funciona essa pessoa durante seu desempenho como atleta e possibilita criar um programa de estimulação que corrige e aperfeiçoa o funcionamento do seu cérebro, o que se traduz num aumento considerável do seu desempenho e eficiência.

O Balanceamento Cerebral pode ter diversas aplicações. Quais são as mais utilizadas?

Na verdade, o Balanceamento Cerebral pode ser empregado para aprimorar todo tipo de atividade do ser humano, como as funções cognitivas, de planejamento e também as funções físicas, que envolvem o equilíbrio, a rapidez de reação, a coordenação e o controle, pois tudo parte do cérebro.

Esse método tem sido empregado no treinamento de executivos, em situações que demandam maior capacidade de tomada de decisões, de processamento rápido de informações e de controle do estresse, diante das exigências cada vez maiores do competitivo mercado atual.

Entretanto, sua utilização mais notável é no meio esportivo, no treinamento de atletas profissionais e olímpicos, onde o desempenho de alto nível é essencial. Atletas de todas as modalidades.

Em que o Balanceamento Cerebral pode mudar ou melhorar o desempenho de um atleta?

Em muita coisa, como a capacidade de concentração, de foco, a coordenação motora, a pontaria, o comportamento tático, a capacidade de recuperação física entre as competições, maior resistência à altitude, maior inteligência na hora de competir, entre outras.

Objetivamente, pode-se exemplificar com a capacidade de executar lances livres, no basquete. E, no futebol, nas cobranças de faltas e pênaltis, num comportamento psicológico e emocional mais centrado e equilibrado durante os jogos, evitando faltas e expulsões.

Isso pode resultar num importante diferencial nas competições.

INSTITUTO DE NEUROCIÊNCIA APLICADA

Avenida Contorno, 4747 - Sala 515 – Life Center

Belo Horizonte – MG – CEP 30110-921

Telefone: (31) 41412018 – (61) 81074595

Como seria esse treinamento no caso de um jogador de futebol que é o cobrador oficial de pênaltis?

Nesse caso, o que se faz é simular cobranças de penalidades enquanto esse jogador é monitorado pelo eletro espectral em tempo real.

Assim, descobre-se exatamente como o cérebro dele se comporta, em que áreas do cérebro ele apresenta algum desequilíbrio ou em que áreas ele pode receber uma otimização para desempenhar impecavelmente a cobrança.

A partir daí, cria-se um programa de estimulação sensorial que vai treinar o cérebro desse atleta a funcionar da maneira mais equilibrada possível para desempenhar suas funções em competição.

E como seria no caso de um goleiro?

Não seria muito diferente em termos de avaliação e monitoramento, que também devem ser feitos em tempo real, enquanto o atleta desempenha a função.

No caso do goleiro, especificamente, monitora-se como ele percebe seu oponente, como se posiciona no gol.

Então, trabalhamos para que ele atinja maior capacidade cerebral de percepção e aumente a rapidez de seus reflexos. Assim, ele chega à bola com muito mais facilidade.

Como se vê, é possível melhorar o funcionamento cerebral de uma pessoa de maneira sensível, com finalidades específicas. Já foram feitos inúmeros treinamentos voltados para o super desempenho esportivo e a tecnologia está disponível desde 1989.

Quais são os resultados verificados no campo esportivo?

Foram resultados positivos em diversas modalidades, como o golfe, tiro ao alvo, fórmula 1, balonismo, entre outras.

No ano 2000, Richard Fauls, inglês e medalhista de ouro nas Olimpíadas de Sidney, Austrália, revelou ter usado treinamento cerebral em sua preparação olímpica. Segundo Fauls, “a tecnologia é o futuro dos esportes competitivos”.

Os balonistas Richard Branson e Steve Fosset usaram técnica similar para controlarem o padrão de sono durante a preparação para dar a volta ao mundo em um balão.

Da mesma maneira, pilotos de caças F-15 e F-16 da força aérea britânica foram treinados em controle cerebral e melhoraram as técnicas de combate e tempo de reações.

INSTITUTO DE NEUROCIÊNCIA APLICADA

Avenida Contorno, 4747 - Sala 515 – Life Center

Belo Horizonte – MG – CEP 30110-921

Telefone: (31) 41412018 – (61) 81074595

Como surgiu a ideia dessa aplicabilidade da neurociência?

O golfe foi a primeira modalidade esportiva beneficiada. Executivos de uma grande empresa, em treinamento para melhorar seu desempenho profissional, notaram que sua performance no golfe também melhorou consideravelmente. Atualmente, muitos atletas de alta performance (incluindo-se a natação, o MMA, o automobilismo, dentre outros) fazem uso dos recursos da neurociência aplicada para se treinarem, apenas não divulgam o fato. São resultados brilhantes, que chegam ao aumento médio de 30% nas competições por equipes e a patamares ainda mais surpreendentes em competições individuais.

Quanto tempo leva para um atleta ser treinado na habilidade que ele precisa melhorar? O efeito é imediato? Tem que dar continuidade?

O treinamento inicial é relativamente rápido – entre 20 e 30 horas, que incluem avaliação, monitoramento e condicionamento cerebral.

E o efeito é imediato, pode ser verificado e monitorado durante o período de treinamento.

Mas tem que continuar o condicionamento. A melhora de rendimento e desempenho é um processo e deve ser repetido e incorporado ao preparo do atleta.

Quanto mais esses recursos são usados nos treinamentos, maior é o condicionamento do cérebro, que passa a dominar as habilidades treinadas.

Se “a preparação tecnológica é o futuro dos esportes competitivos”, como o Balanceamento Cerebral pode fazer a diferença no preparo de um atleta?

Os treinamentos convencionais até então praticados são focados no desenvolvimento físico dos atletas, chegando-se praticamente no limite da capacidade do corpo humano.

Os cinco primeiros colocados olímpicos da natação, do atletismo e de outros esportes de velocidade têm marcas de tempo praticamente iguais, separadas apenas por frações de segundo. O diferencial no desempenho desses atletas encontra-se, portanto, em treinamentos específicos de coordenação, controle e rapidez de reflexos.

Todos esses aspectos dizem respeito ao treinamento e condicionamento do grande centro de controle do organismo humano – o cérebro. Por isso, balancear o cérebro é um fator essencial para o desempenho otimizado no esporte.

Outros detalhes podem ser vistos no site www.balanceamentocerebral.com.

© Copyright 2008 - [Balanceamento Cerebral®](http://www.balanceamentocerebral.com) - Instituto Neurociência Aplicada®

All Rights Reserved - Todos os direitos reservados

Belo Horizonte/MG: Avenida Contorno, 4747- Sala 515 - Life Center - CEP: 30110-921-Tel.: (31) 41412018
Brasília/DF: STN, 716 - Bloco N - Sala 337 - Edifício Jaime Leal - CEP: 70770-100 - Tel.: (61) 8107 4595