



**VI Congresso
Corrida- 2015**

Internacional de

**TREINO
MENTAL:
FERRAMENTAS
PRÁTICAS**

João Lameiras

*Federação Portuguesa
de Atletismo*



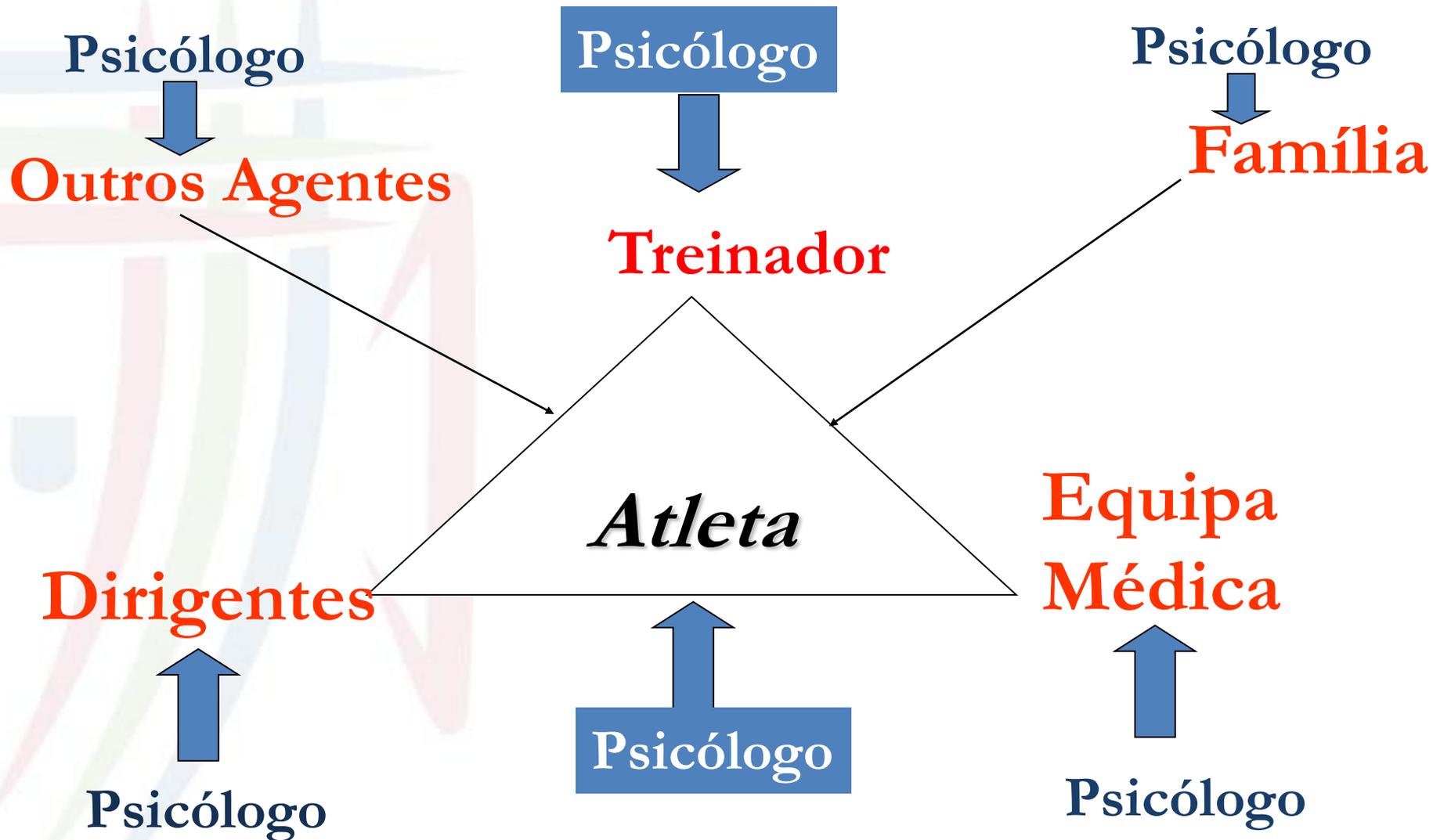
PSICÓLOGO?? BRUXO??
FEITICEIRO??



MITOS FREQUENTES ASSOCIADOS À INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NO CONTEXTO DESPORTIVO

- **Mito 1:** *Os psicólogos do desporto apenas trabalham com atletas mentalmente perturbados.*
- **Mito 2:** *A psicologia do desporto é apenas para atletas de elite.*
- **Mito 3:** *A psicologia do desporto garante uma mudança radical.*
- **Mito 4:** *O treino mental é uma solução rápida.*
- **Mito 5:** *A psicologia do desporto não é útil.*

COMO INTERVIMOS?



Intervenção do Psicólogo do desporto (#1)

- Informar e **formar** os agentes desportivos;
- Ajudar treinadores, dirigentes e pais na organização e planificação da **formação desportiva dos atletas**, de modo a promover o seu desenvolvimento e satisfação;
- Ajudar atletas e outros agentes desportivos a melhorarem o **rendimento** ao nível individual e colectivo;
- Ajudar os atletas a desenvolverem **competências** importantes no desporto e fora dele;

Intervenção do Psicólogo do desporto (#2)

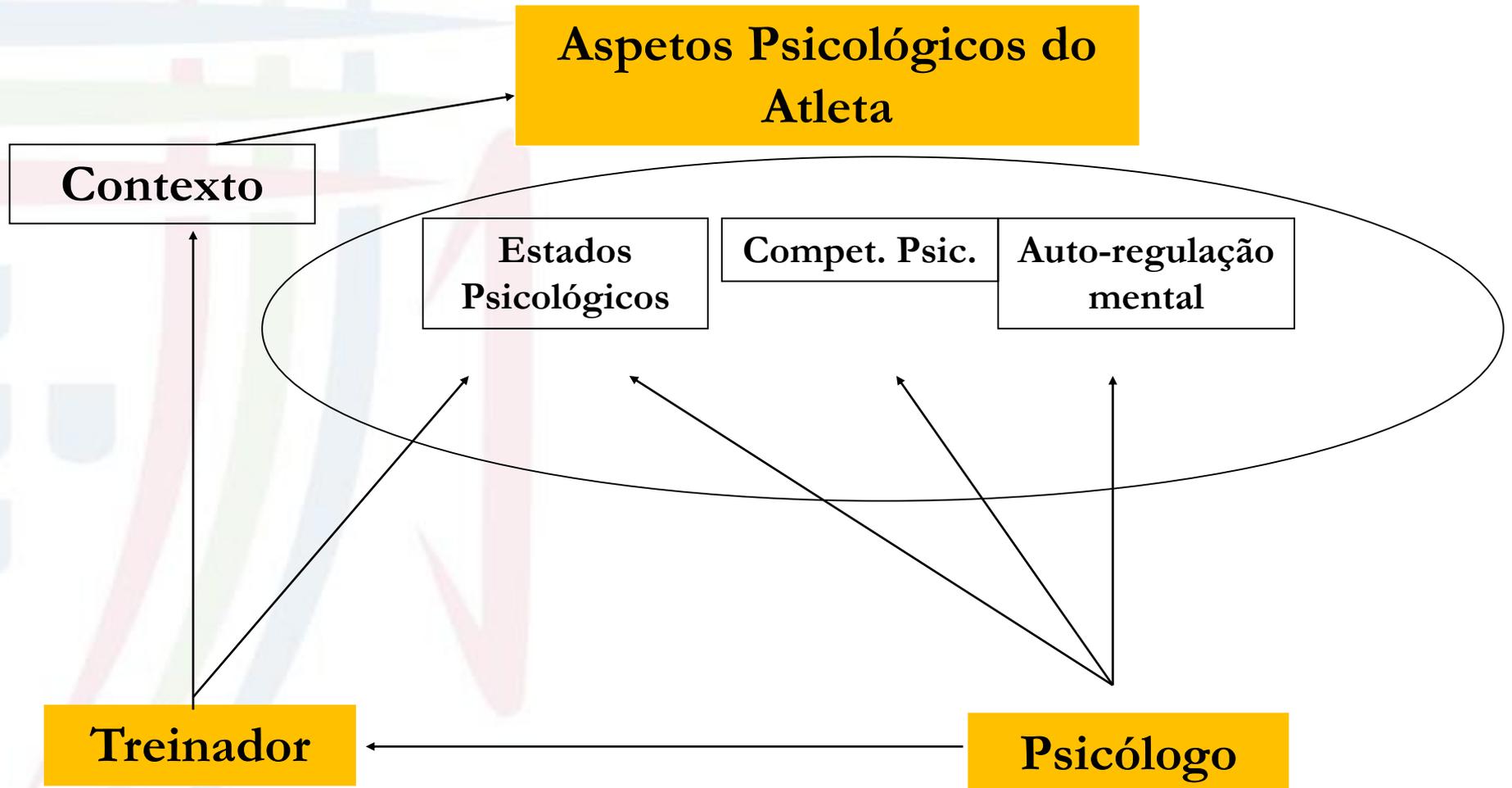
- Ajudar os treinadores e dirigentes a melhorar as suas capacidades e competências de liderança, comunicação e promoção da coesão nas suas equipas;
- Ajudar treinadores na resolução de problemas de natureza emocional;
- Apoio de comunicação e gestão estratégica no seu desenvolvimento organizacional;
- **Intervenção psicológica é só para quem quer**, de preferência no momento da solicitação ou identificação da necessidade.

AJUDAR!!!

TREINO MENTAL

- *“Conjunto de estratégias delineadas para incrementar as capacidades mentais” (Roberts, 1990, p.5);*
- *“É a utilização de teorias e técnicas psicológicas com o objectivo de maximizar o rendimento e o desenvolvimento pessoal dos atletas” (Williams, 1991, p.30)*
- *“Conjunto de técnicas de intervenção psicológica que ajudarão o atleta a aumentar os seus conhecimentos e recursos técnicos visando uma melhor adaptação e rendimento desportivo no momento da competição” (Palmi, 1991, p.165)*

TREINO MENTAL DO ATLETA



TREINO MENTAL DO TREINADOR

Aspetos Psicológicos do Treinador

Contexto

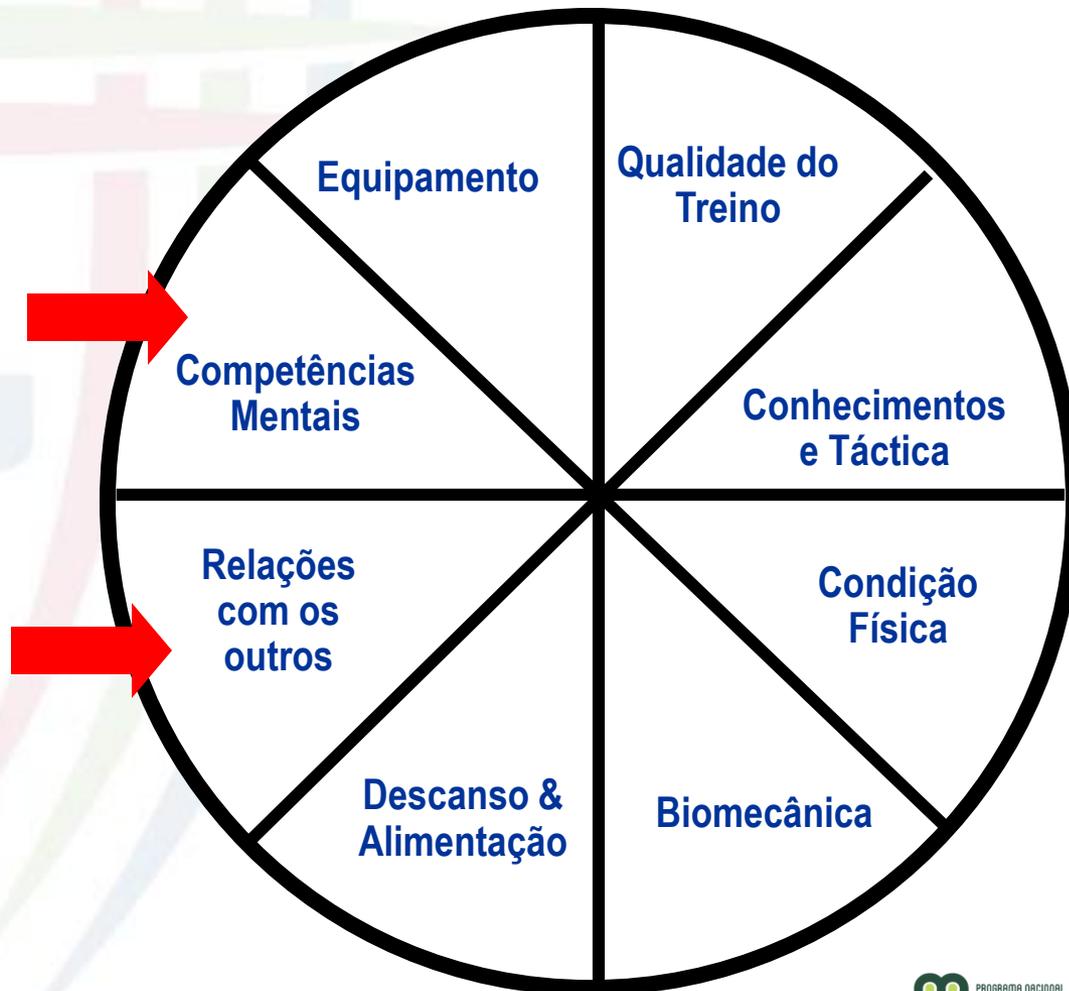
Estados
Psicológicos

Compet. Psic.

Auto-regulação
mental

Psicólogo

O Círculo do Rendimento Desportivo



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE ATLETISMO

ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS UTILIZADAS POR ATLETAS BEM SUCEDIDOS

- Treinam planos específicos para lidar com a adversidade durante a competição e para melhorarem a auto-confiança;
- São capazes de se concentrar totalmente na competição e bloquearem as distrações;
- Não se preocupam com coisas que escapam do seu controlo pessoal;
- Têm planos detalhados de competição;
- Sabem regular a sua activação (física e mental) e a ansiedade;
- Treinam mentalmente antes de uma competição.

EXEMPLO DE COMPETÊNCIAS DO TREINADOR E DO ATLETA

DO TREINADOR

- Conhecimento das bases técnicas e científicas da modalidade e do Treino Desportivo
- Instrução e Demonstração
- Relacionamento interpessoal
- Método e Organização
- Comunicação
- Liderança
- ...

DO ATLETA

- Motivação
- Controlo e gestão da pressão competitiva
- Auto-confiança
- Controlo Atencional
- Tenacidade no confronto com a adversidade
- Trabalho em Equipa
- Vontade de vencer
- ...

Princípios do TCP

Aspectos Básicos



- Ajudar os atletas a aprender e desenvolver **estratégias de confronto e auto-regulação** das suas cognições e emoções
- O TCP equipara-se ao treino de outras componentes do treino desportivo (física, técnica, tática); as **competências psicológicas** relevantes para o treino e competição desportivas podem ser desenvolvidas através do estabelecimento de condições específicas de aprendizagem

Princípios do TCP

Aplicações do TCP



**Promoção
Auto-conhecimento**

**Optimização
do rendimento**

**Gestão
do Stress**

**Reabilitação
e Recuperação**

Princípios do TCP

Agentes de Mudança e Destinatários

- O **agente de mudança** deve ser um especialista em treino desportivo (treinador); o seu trabalho pode/deve ser coadjuvado por um especialista em TCP (psicólogo);
- Os **destinatários** podem variar de função, modalidade, nível etário, experiência, rendimento, etc;
- A **intervenção** pode ser individual ou em grupo.

Princípios do TCP

Seleção das Técnicas

- **Dependerá:**
 - Exigências da modalidade
 - Características do agente responsável pela sua implementação
 - Necessidades específicas do(s) atleta(s)
 - Natureza e complexidade da(s) técnica(s) envolvida(s)



Princípios do TCP

Hierarquização de Competências

**Competências
Avançadas**

- Auto-confiança
- Motivação
- Activação
- Stress e Ansiedade
- Concentração
- Lidar com a adversidade

- Relaxamento
- Visualização Mental
- Formulação de Objectivos
- Controlo do Pensamento

- Competências Interpessoais
- Gestão do Estilo de Vida

**Competências
Básicas**

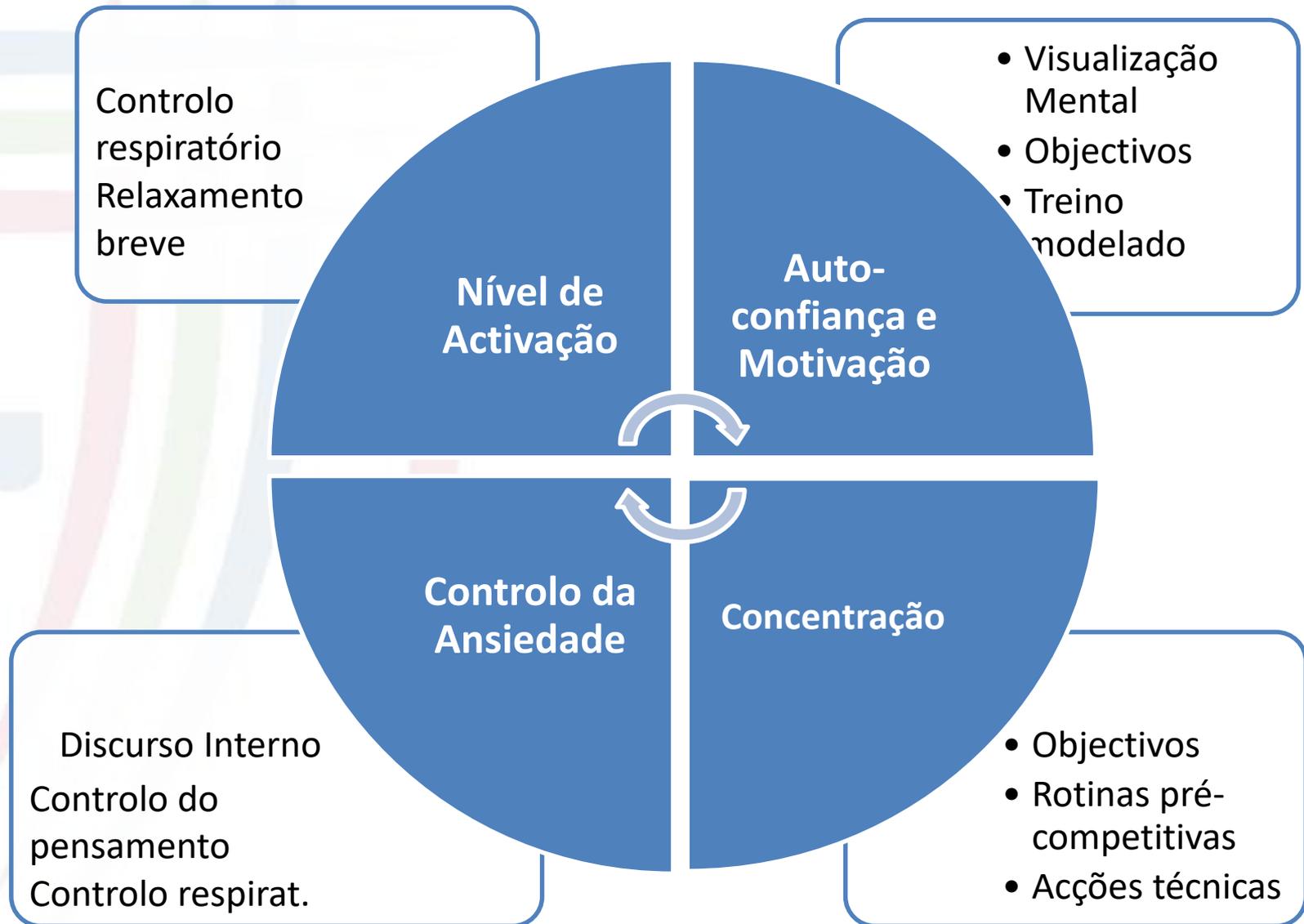
**Competências
Facilitadoras**

Da teoria à prática:

Casuística frequente

- Ansiedade;
- Dificuldade de controlo emocional;
- Dúvidas acerca do futuro e de si próprio;
- Défice concentração (foco em estímulos irrelevantes);
- Pensamento centrado em eventos/experiências passadas
- Auto-confiança – “Medo de falhar”;
- Controlo da activação (comp. importantes vs. comp. menos importantes);
- Inexistência plano de preparação mental para a competição;
- Inexistência de estratégias psicológicas sistematizadas

PLANO GLOBAL DE PREPARAÇÃO MENTAL



Estratégia 1: **FORMULAÇÃO DE OBJECTIVOS**

Definir um
objectivo e
identificar quando
atingido

Mobilizar o
comportamento
para a acção

Estratégia 1: **FORMULAÇÃO DE OBJECTIVOS**

(CONT.)

- Manter a **atenção centrada** nas tarefas dos treinos e na competição
- Procurar uma percepção de **progressão pessoal**
- **Bloquear** percepções imediatas de fadiga, dor, estados de humor inapropriados
- **Gestão e controlo** dos estados emocionais

Formulação de objectivos de resultado e de processo....

Estratégia 1: ESTABELECIMENTO DE OBJECTIVOS (EXEMPLOS)

Objectivos de processo

- Foco na execução
- Executar com o esforço máximo e em auto-piloto
- Manter as rotinas em cada execução
- Utilização de estratégias psicológicas

Objectivos de resultado

- Melhorar a marca da competição anterior
- Personal best
- Ganhar uma medalha

Estratégia 2: **DISCURSO INTERNO**

CONTROLO DO PENSAMENTO

Utilização de palavras-chave (ex. Forte! Rápido!)

A mente não regista a palavra “não”

As auto-afirmações devem ser formuladas na positiva (Ex. Vou conseguir! Hoje é o meu dia!)

Filtrar o feedback e converter em discurso interno positivo

Record pessoal hoje! Vamos!!

Estratégia 3: Controlo da activação – Nível de activação óptimo

- Rotina pré-competitiva
- Visualização mental
- Discurso interno positivo
- Relaxamento muscular
- Controlo da respiração
- Rotinas de preparação mental



Estratégia 4: **VISUALIZAÇÃO MENTAL**

Utilização dos **sentidos** para criar experiência na mente

Imaginação para criar um acontecimento passado ou futuro e para planear e praticar esse acontecimento

Utilização de uma imagem mental de sucesso para aumentar a energia, potenciar a auto-confiança e bloquear estímulos distractores (ex. fadiga, pensamentos disruptivos....)

Estratégia 5: ESTABELECIMENTO DE ROTINAS DE PREPARAÇÃO MENTAL

	FASE I: REGULAÇÃO DOS ESTADOS DE HUMOR	FASE II: GERIR TENSÃO, MANTER CONTROLO EMOCIONAL E POTENCIAR A EXECUÇÃO
ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none">-Valoriza-te-Tenta o teu melhor-Continua a lutar-Mantem-te focado e positivo-Saber o que fazer e o que esperar-Sentir bem e preparado para a corrida	<ol style="list-style-type: none">1. Nível de activação óptimo/ estado de prontidão2. Cabeça levantada e costas direitas (transmitir imagem de confiança aos oponentes)3. Dirige-te energeticamente para a linha de partida e diz para ti próprio “sinto-me forte!!”4. Procurar aumentar percepção de confiança e competência (ex. imagem mental de sucesso)5. Valoriza o alcance de objectivos intermédios6. Cumpre a rotina e executa em “piloto automático”7. Correr e acabar forte

IMPLICAÇÕES DA INTERVENÇÃO #1

Plano pré-competitivo

Treino de competências psicológicas

Generalizar competências aprendidas em contexto de treino

Aplicação das competências aprendidas no contexto competitivo

IMPLICAÇÕES DA INTERVENÇÃO #2

✓ **Individualização:**

focado nas necessidades individuais e baseado na experiência pessoal;

✓ **Perspectiva educativa:**

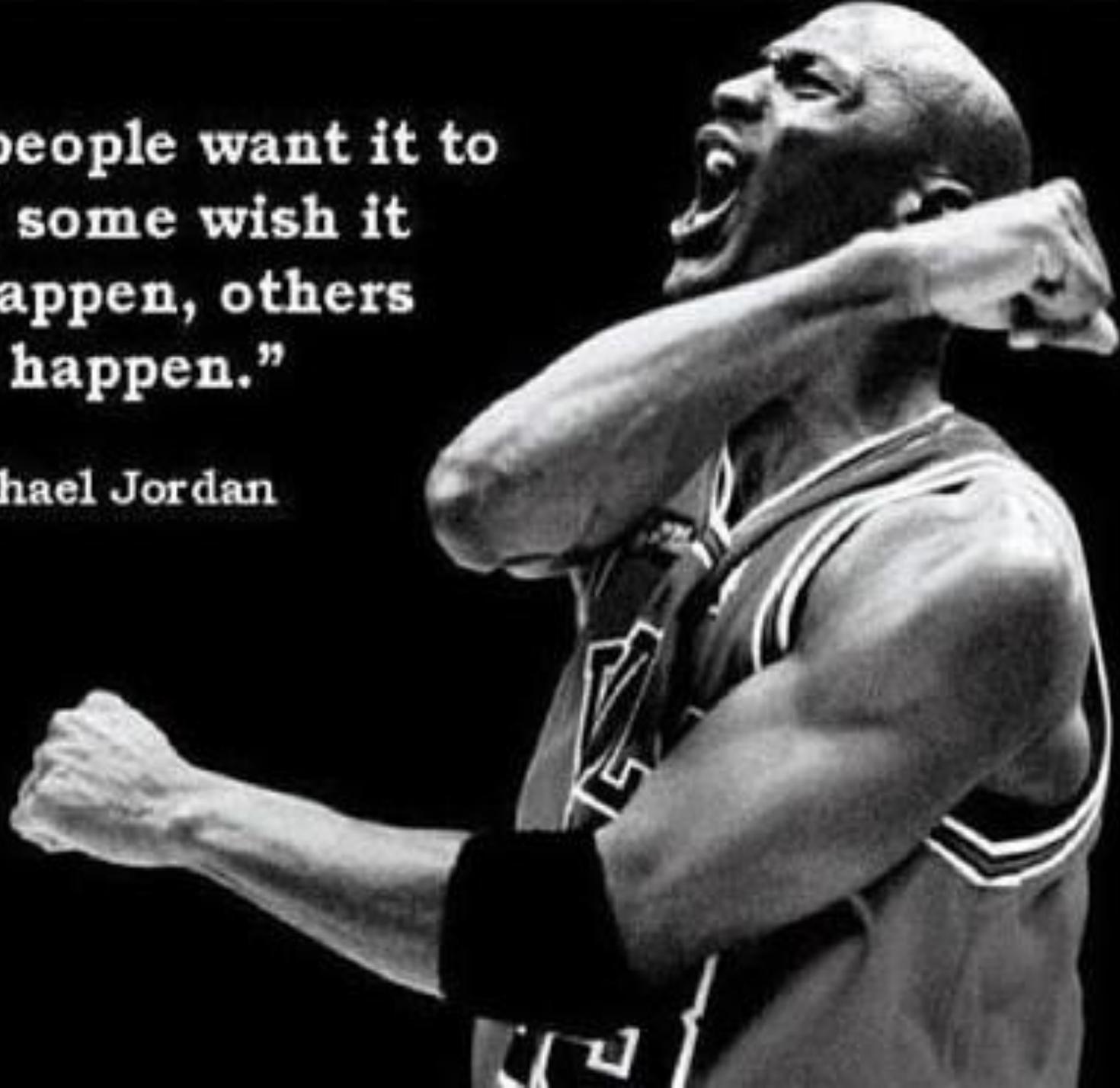
aprendizagem/potenciação de competências vs. “problemas em competição”;

✓ **Englobada no planeamento geral de treino:**

estratégias mentais como componente do treino

“Some people want it to happen, some wish it would happen, others make it happen.”

-Michael Jordan



VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

Obrigado
pela vossa
atenção!

joalameiras@fpatletismo.pt