



V Congresso Internacional da Corrida

6 e 7 Dezembro

**João
Lameiras**



Treino Mental

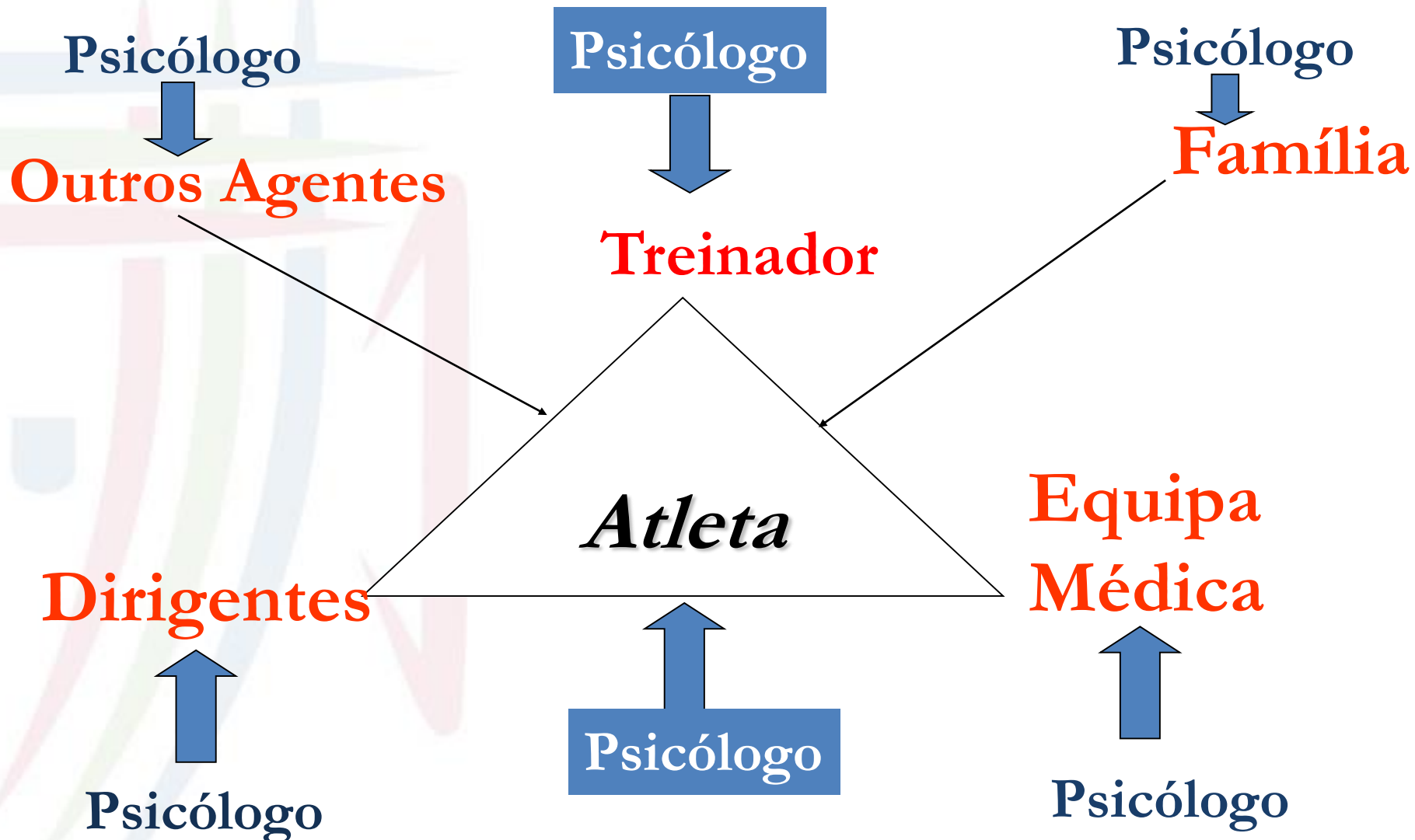
V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



O QUE FAZEMOS?

- Avaliação e Treino de competências psicológicas, para otimizar a *performance*
- Apoio e aconselhamento na gestão de vários aspetos da vida (relações interpessoais, gestão do tempo,...)
- Apoio em situações de fragilidade emocional

COMO INTERVIMOS?

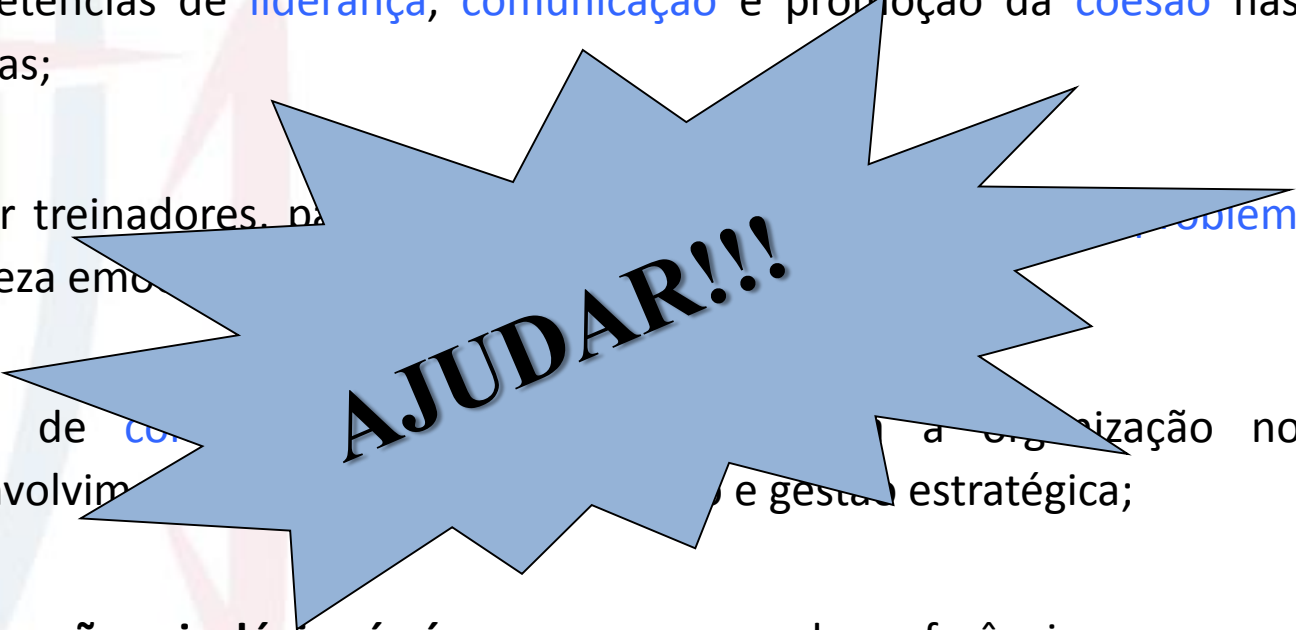


Intervenção do Psicólogo do desporto (#1)

- 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;

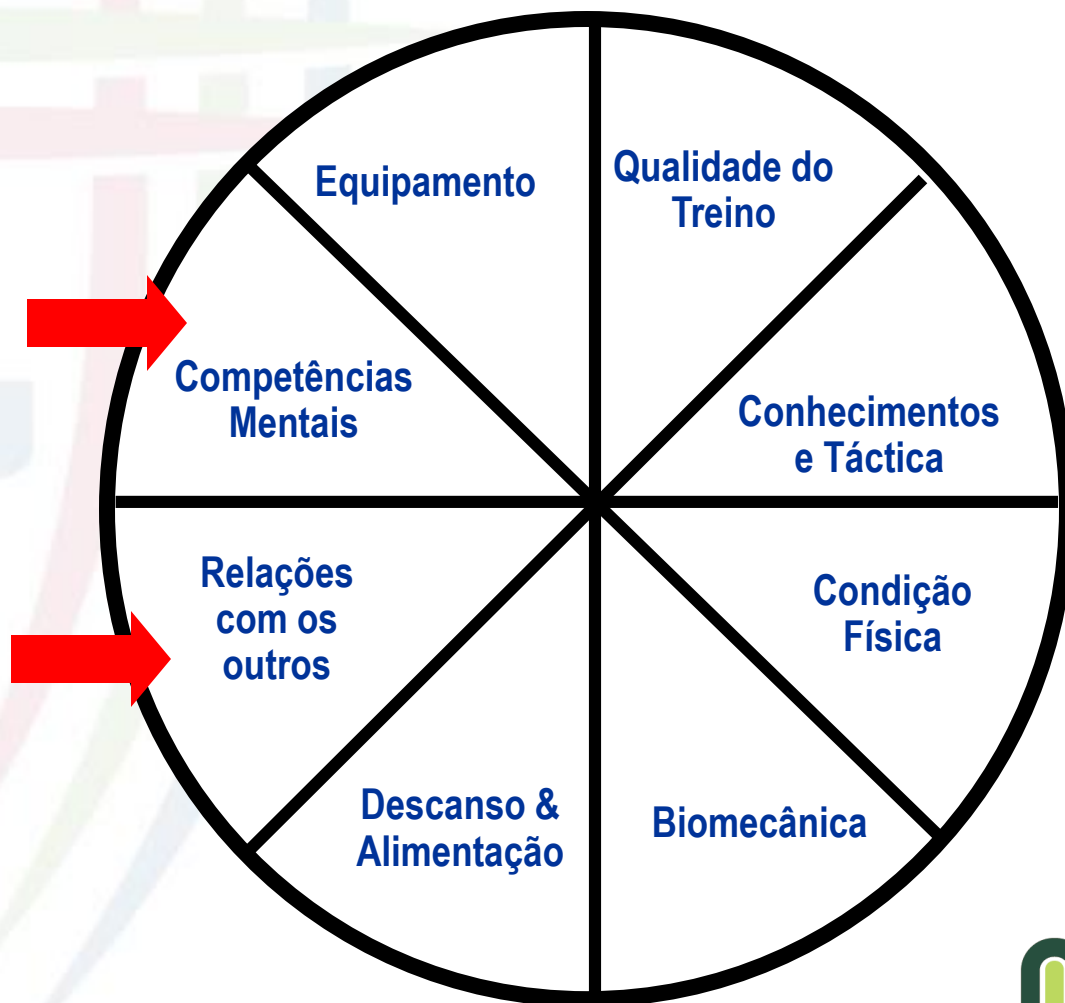
Intervenção do Psicólogo do desporto (#2)

- 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 **coaching** à organização no seu desenvolvimento e gestão estratégica;
- **Intervenção psicológica é só para quem quer**, de preferência no momento da solicitação ou identificação da necessidade.



AJUDAR!!!

O Círculo do Rendimento Desportivo



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
- ...

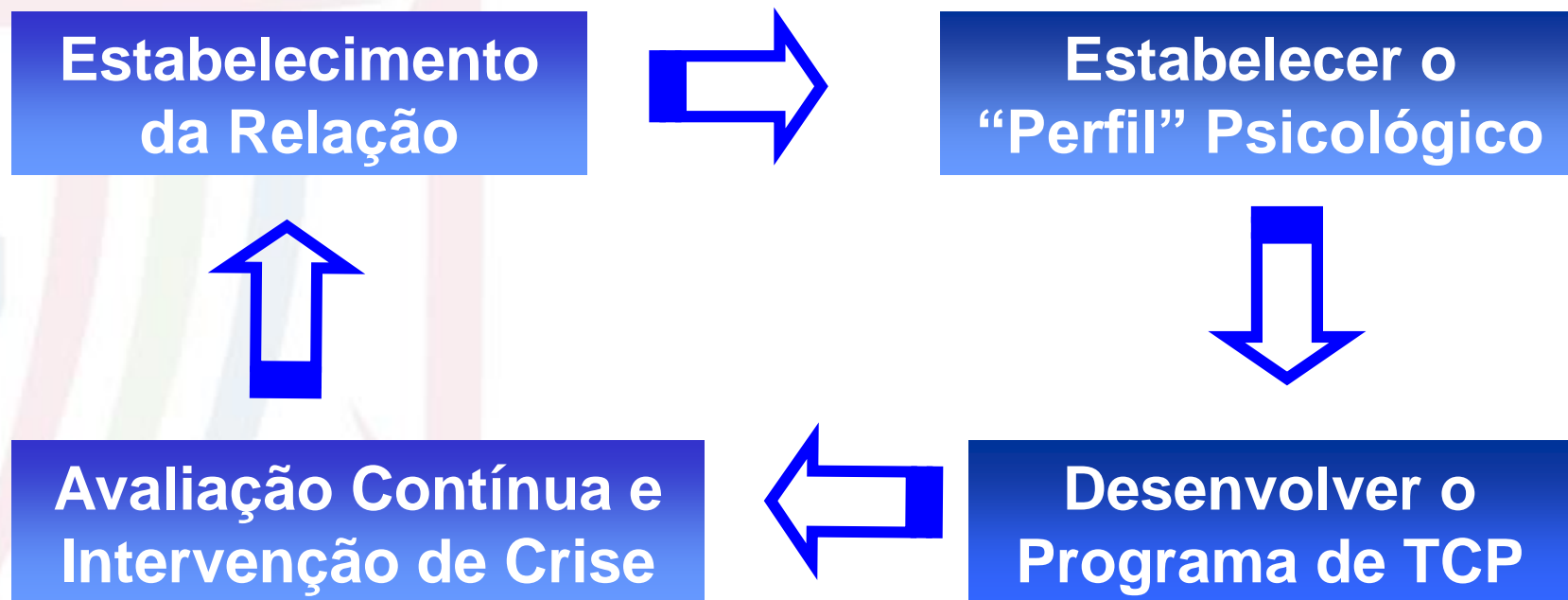
DO ATLETA

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

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)*

Modelo de Intervenção



Princípios do TCP

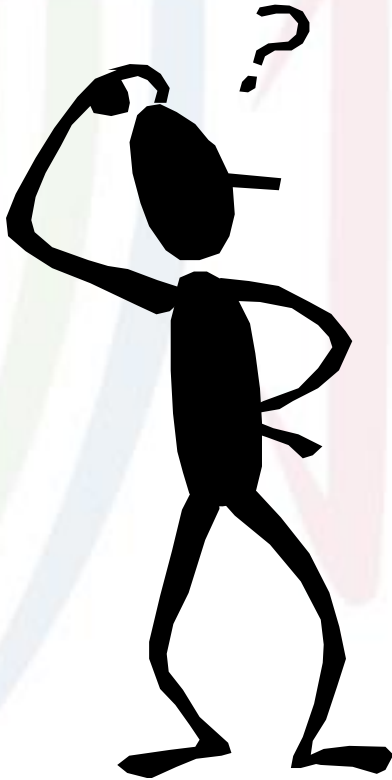
Aspectos Básicos



- 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-conceito**

**Optimização
do rendimento**

**Gestão
do Stresse**

**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.

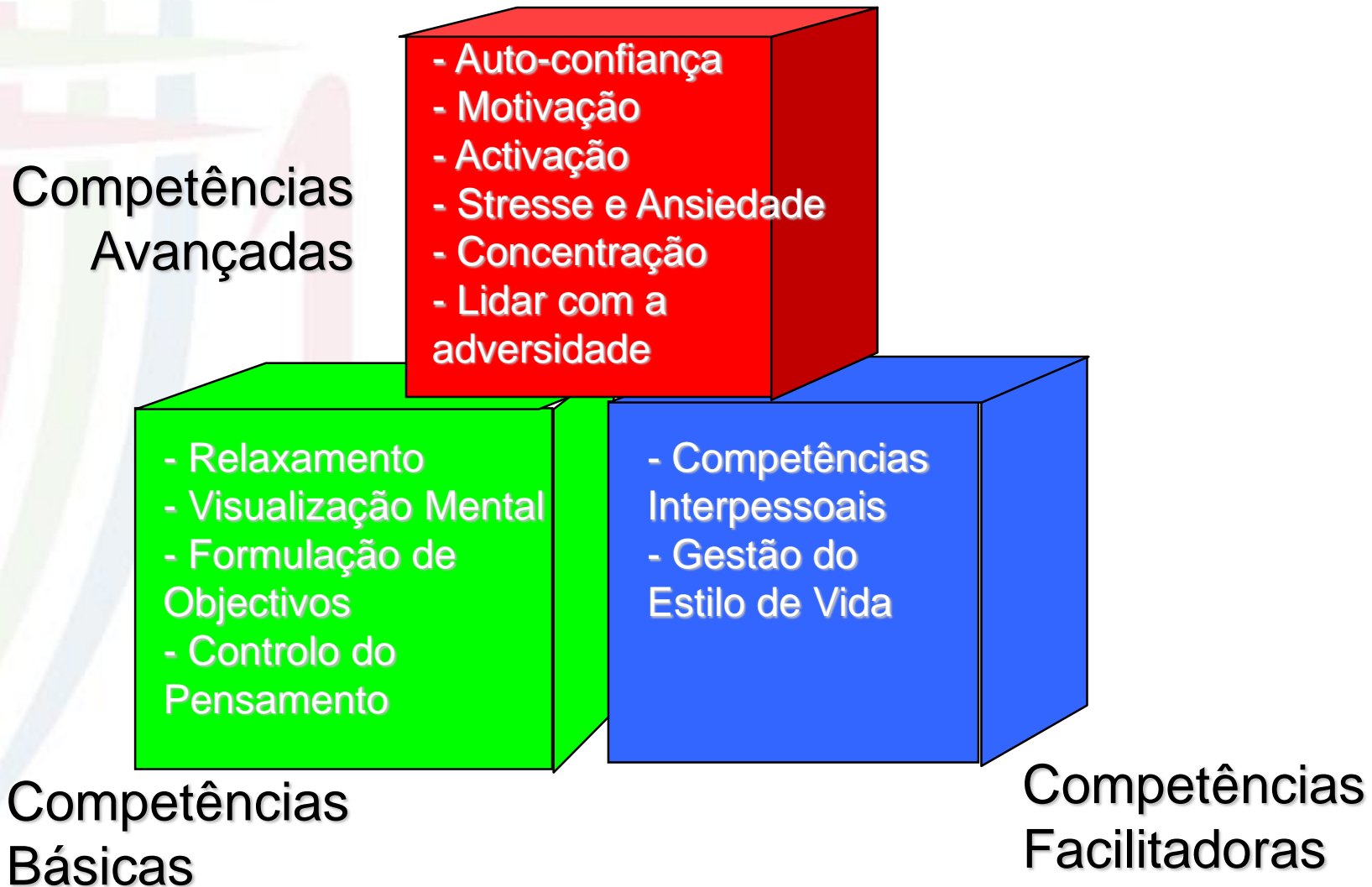
Princípios do TCP

Seleção das Técnicas de Intervenção

- **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



Treino Mental

Casuística frequente e técnicas de intervenção

V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro




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

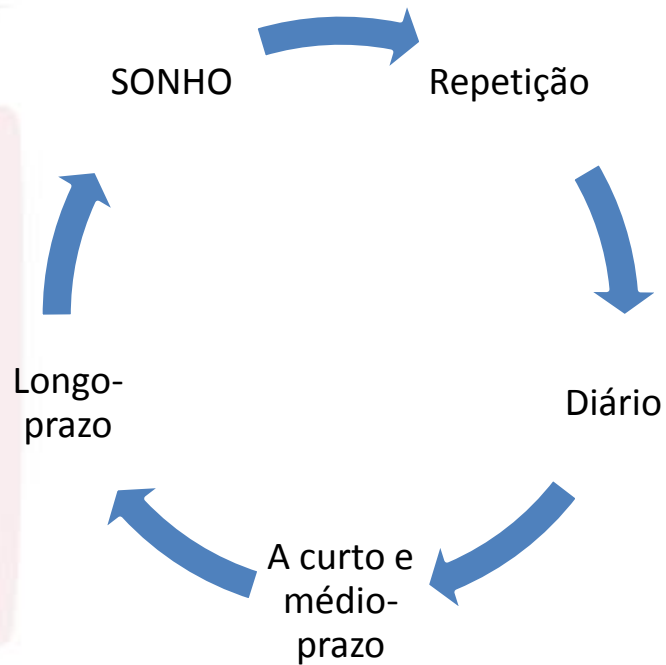
Estratégia 1: **FORMULAÇÃO DE OBJECTIVOS**



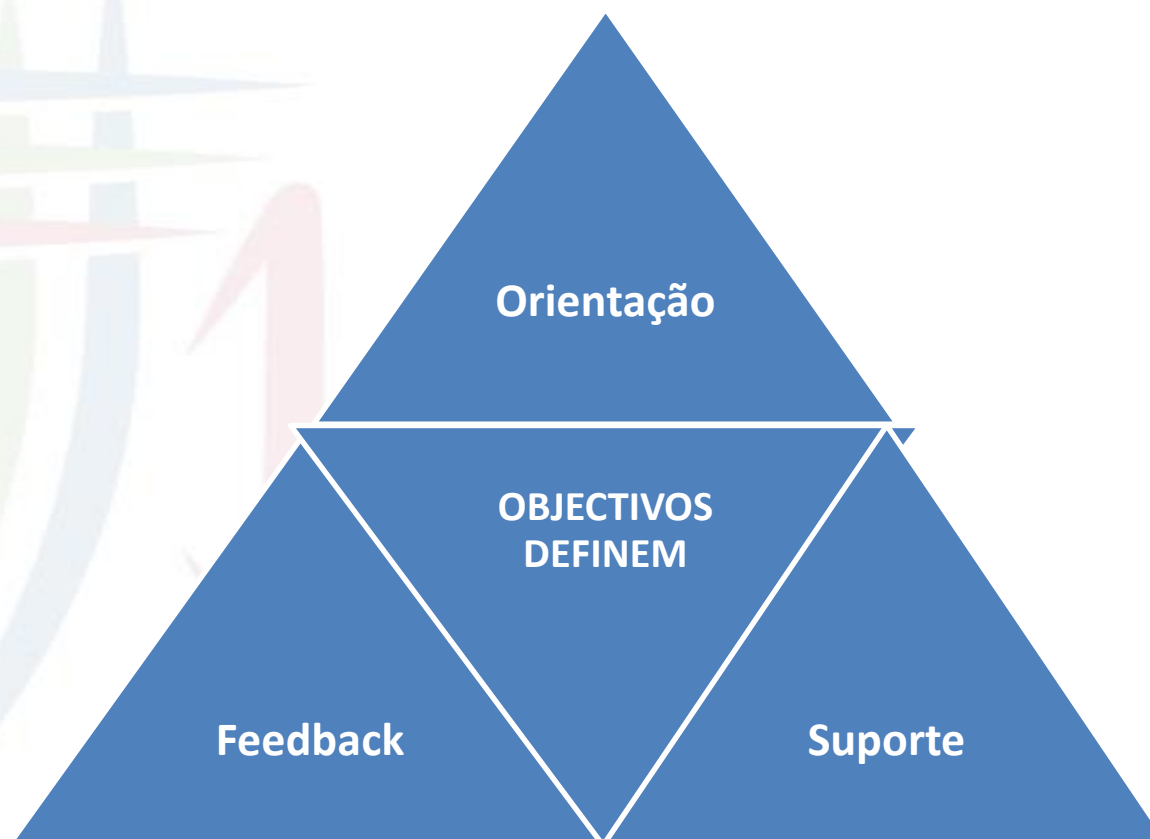
Definir um
objectivo e
identificar quando
atingido

Mobilizar o
comportamento
para a acção e para
alcançar o sonho

Dimensão temporal dos **objectivos**



Como é que a **FORMULAÇÃO DE OBJECTIVOS** ajuda?



V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



Efeitos da **FORMULAÇÃO DE OBJECTIVOS**



Modelo de formulação de objectivos:

SMART

S

- Specific (específico): devem focar-se numa ideia

M

- Measurable (mensurável): devem ser avaliados

A

- Attainable (alcançável): devem estar ao alcance

R

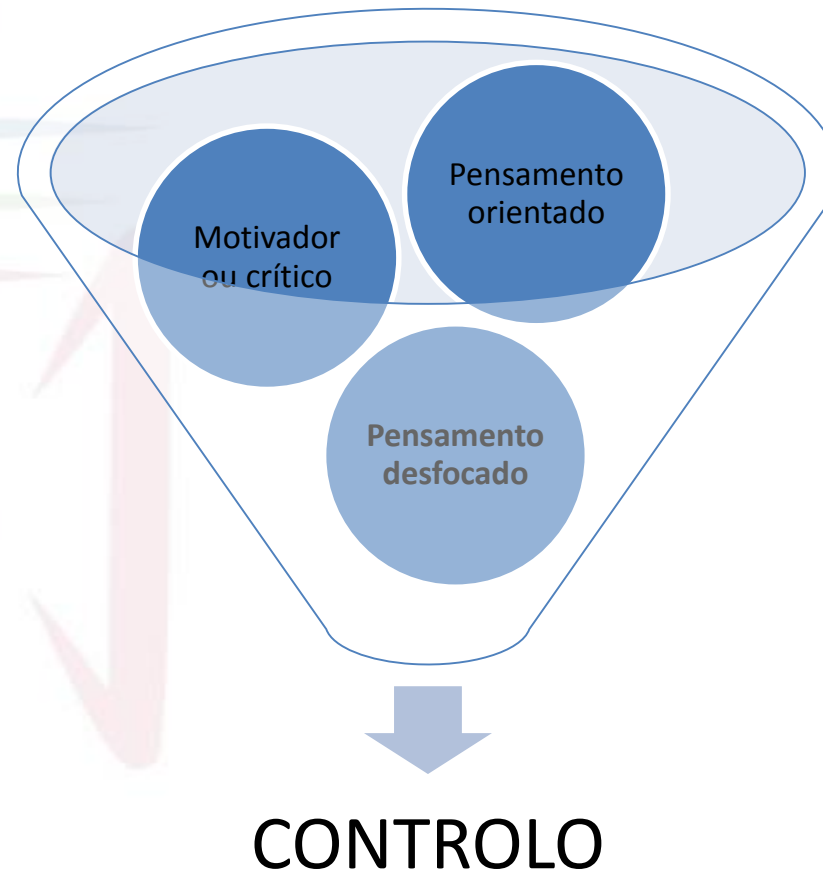
- Realistic (realista): devem ser relevantes

T

- Timely (temporalidade): devem ter um limite temporal

A chave para a mudança comportamental é a **consistência e a persistência** sob todas as circunstâncias

Estratégia 2: O que é o DISCURSO INTERNO?



Erros comuns no DISCURSO INTERNO

Passado ou futuro

**Limitações durante
a competição**

**Apenas no
resultado/perfeição**

**Factores
incontroláveis**

**Pensamento
dissonante
(sucesso/insucesso)**

Factores decisivos no DISCURSO INTERNO

Controlo do pensamento

O que diz a si próprio importa

A mente não regista a palavra “não”

As auto-afirmações devem ser formuladas na positiva (Ex. Vou conseguir! Vs. Não posso falhar!)

Filtrar o feedback e converter em discurso interno positivo

Encontrar um discurso interno inspirador e usá-lo!

Crie **DISCURSO INTERNO** ajustado às suas necessidades...

Discurso interno positivo!

Aumentar o nível de energia

Concentração

Activar resposta
de relaxamento

Encorajar,
motivar

Do negativo
para o positivo

Estratégia 3: Controlo da activação – Nível de activação óptimo

Reduzir nível de activação

- Relaxamento muscular progressivo
- Controlo da respiração
- Treino de inoculação do stress
- Biofeedback



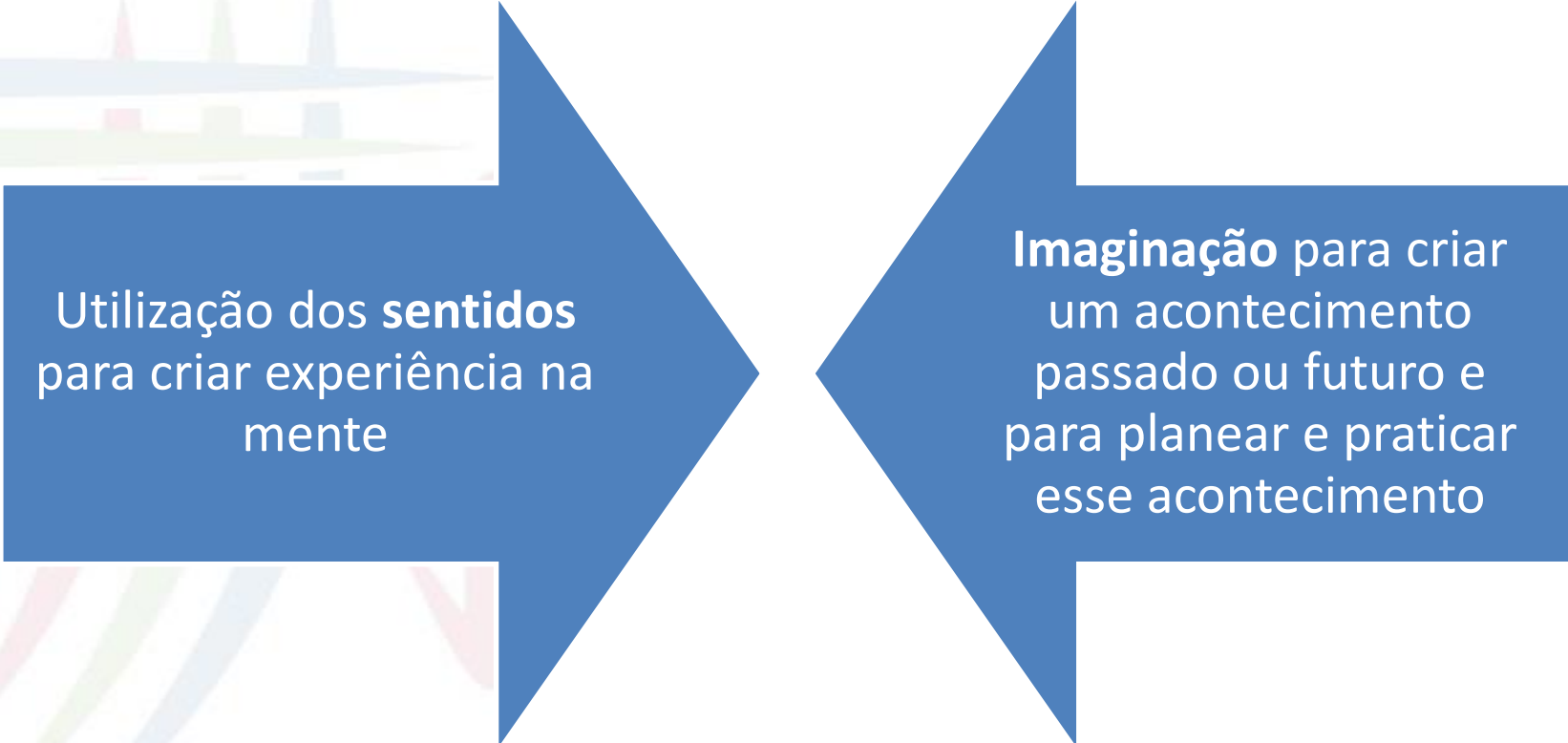
Estratégia 3: Controlo da activação – Nível de activação óptimo

Aumentar nível de activação

- Controlo da respiração
- Desempenho com elevada energia
- Discurso interno positivo
- Ouvir música
- Visualização mental
- Rotina pré-competitiva



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

Como funciona a VISUALIZAÇÃO MENTAL?



O seu cérebro
controla tudo...

Use os 5 sentidos para se preparar
para uma performance de alto nível...

Use a **VISUALIZAÇÃO MENTAL** para...

AUTO-CONTROLO

**Praticar
sucesso**

Motivação

**Diminuição
da incerteza
e
antecipação
de cenários
possíveis**

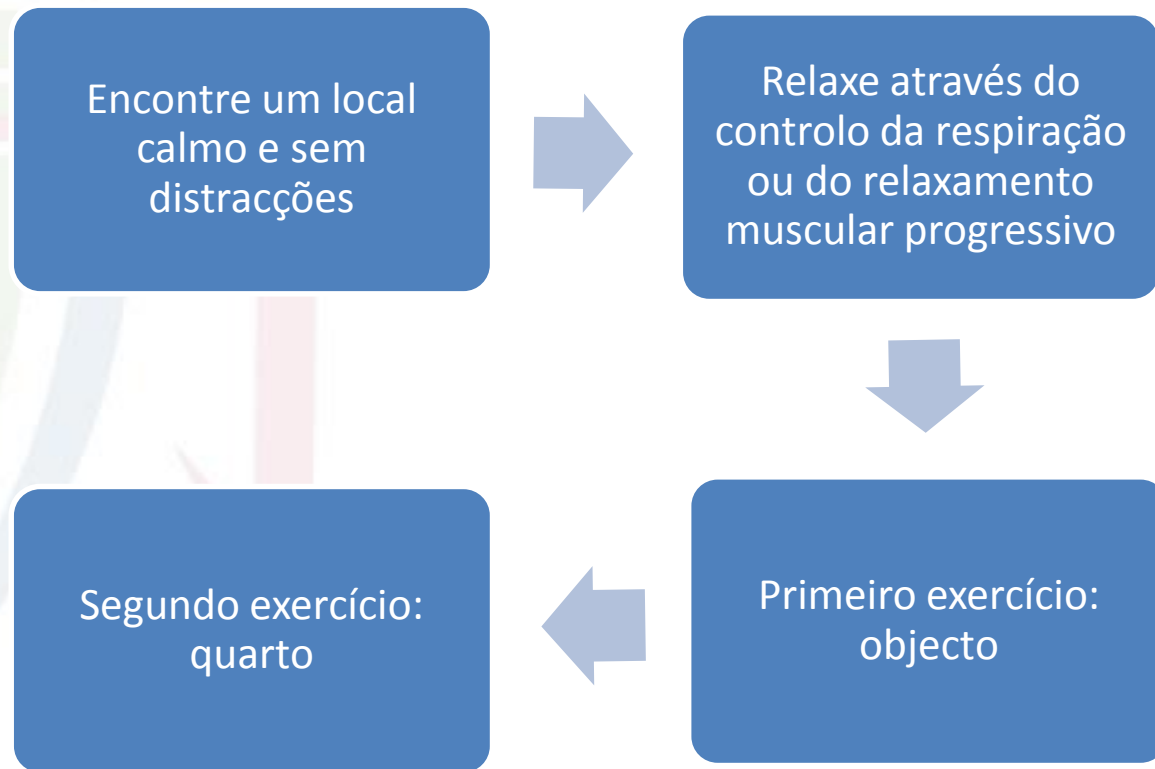
**Controlo do
nível de
activação**

**Concentração
(foco nos
estímulos
relevantes)**

**Preparação
para a
competição**

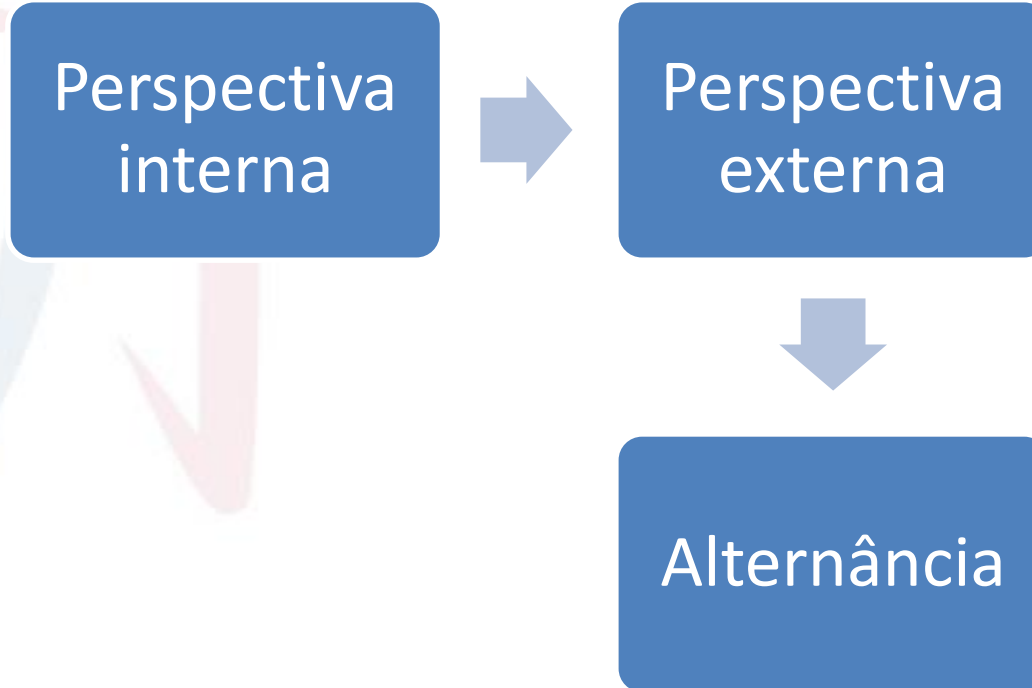
Aprendizagem e prática da **VISUALIZAÇÃO MENTAL**

Etapa 1: Desenvolver clareza e controlo das imagens



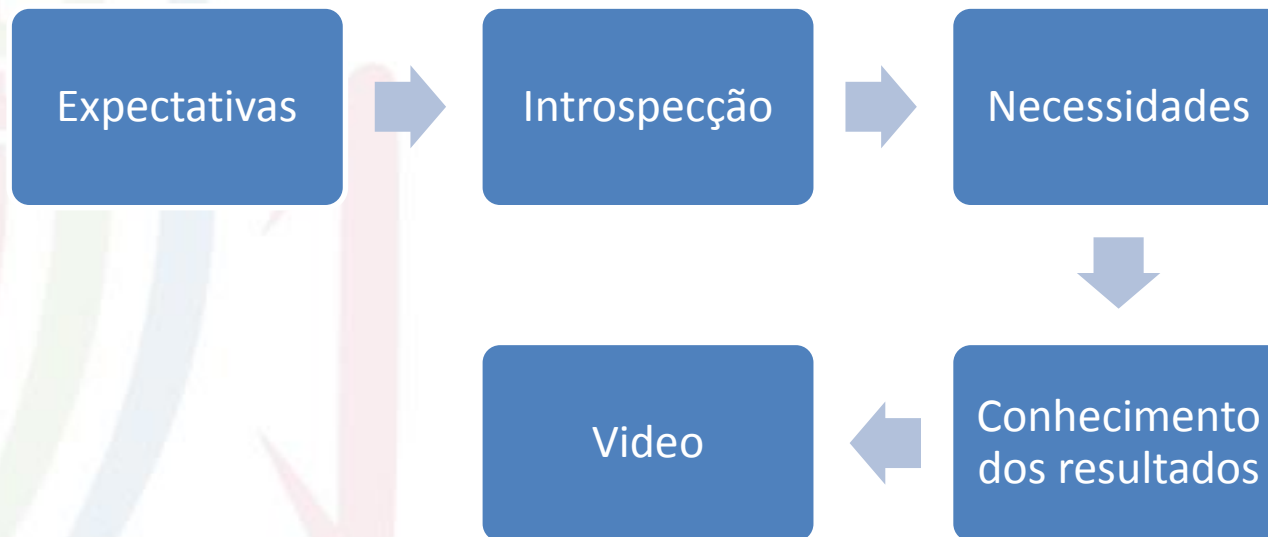
Aprendizagem e prática da VISUALIZAÇÃO MENTAL

Etapas 2: Desenvolver diferentes perspectivas

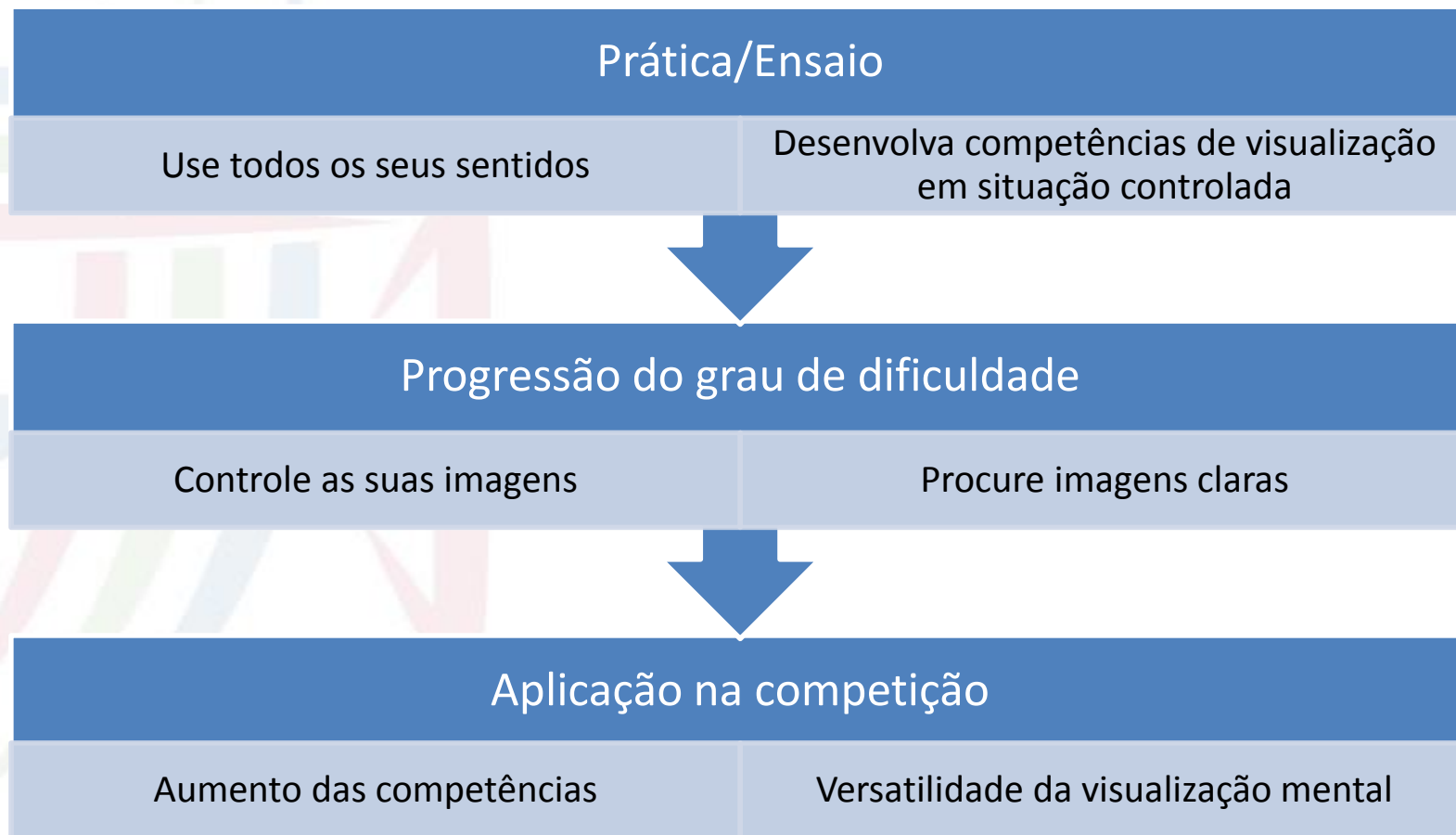


Aprendizagem e prática da VISUALIZAÇÃO MENTAL

Etapa 3: Implementação na competição



Da prática controlada à aplicação na competição da **VISUALIZAÇÃO MENTAL**



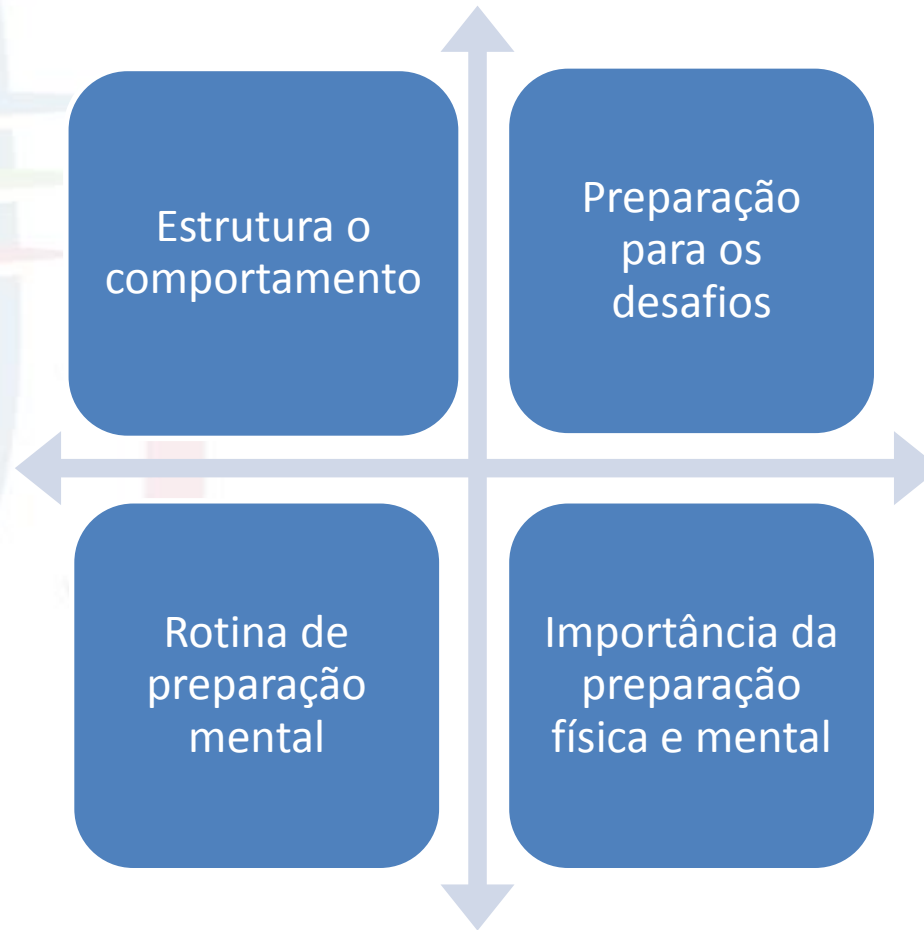
Estratégia 4: PLANO DE PREPARAÇÃO MENTAL PARA A COMPETIÇÃO

Explica o que vai
FAZER

Estruturar estado
óptimo de
prontidão para
competir

Ajuda a render ao
máximo

Importância do PLANO DE PREPARAÇÃO MENTAL PARA A COMPETIÇÃO

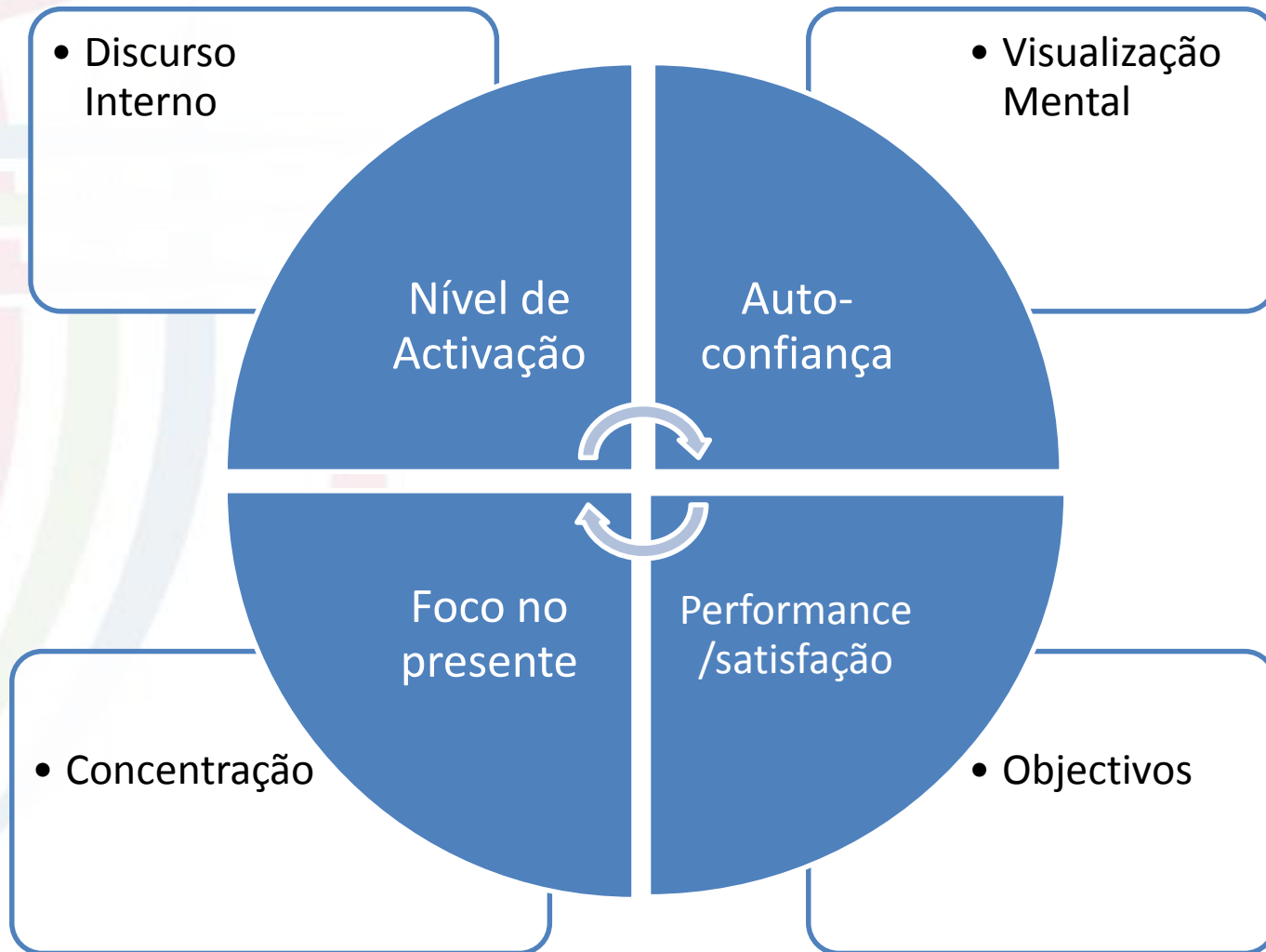


V Congresso Internacional da Corrida

Lisboa - 6 e 7 de Dezembro

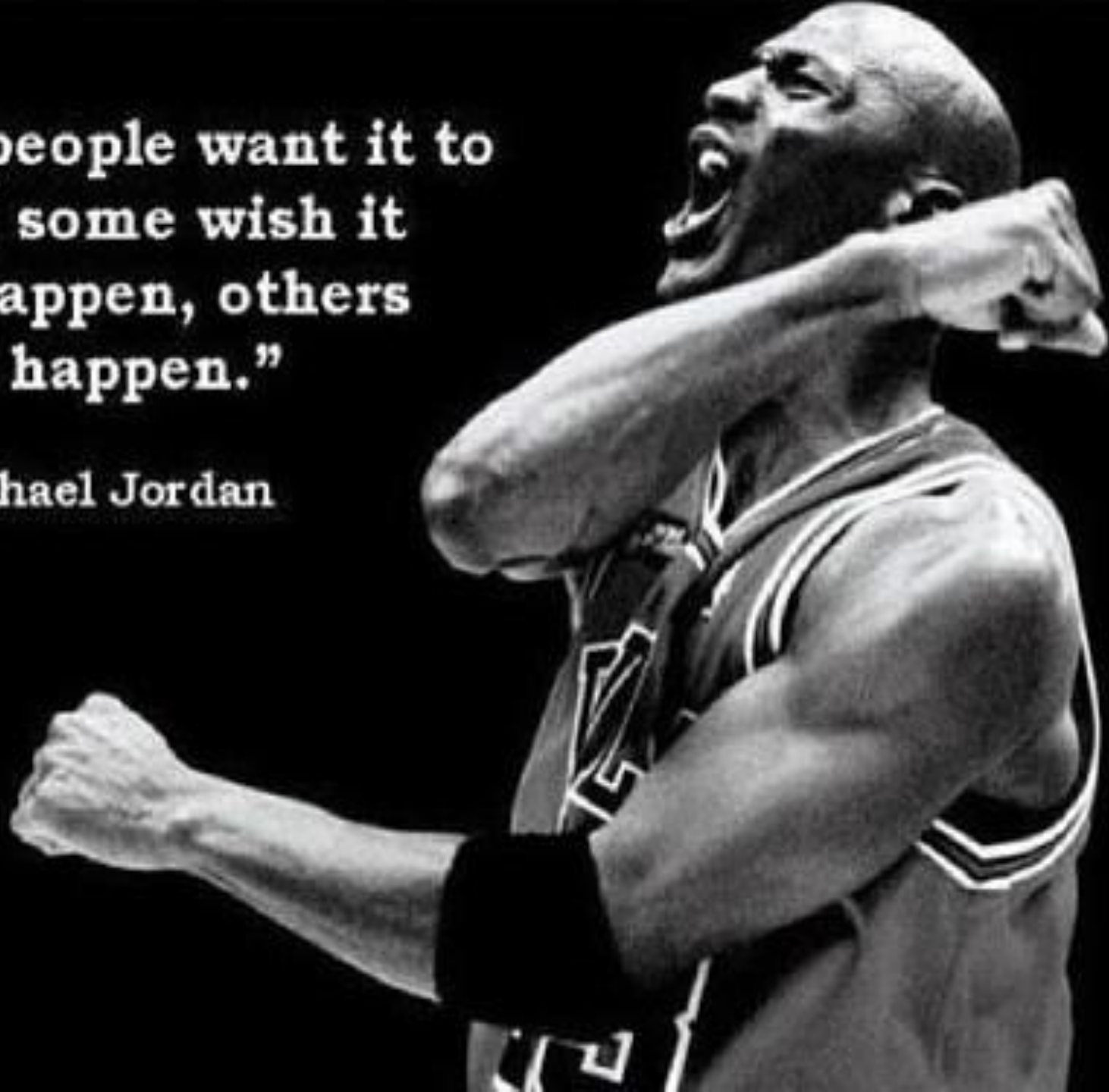


Impacto do PLANO DE PREPARAÇÃO MENTAL nas competências psicológicas



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

-Michael Jordan





**Obrigado
pela vossa
atenção!**