



Sensação subjectiva de esforço: saiba escutar o seu corpo

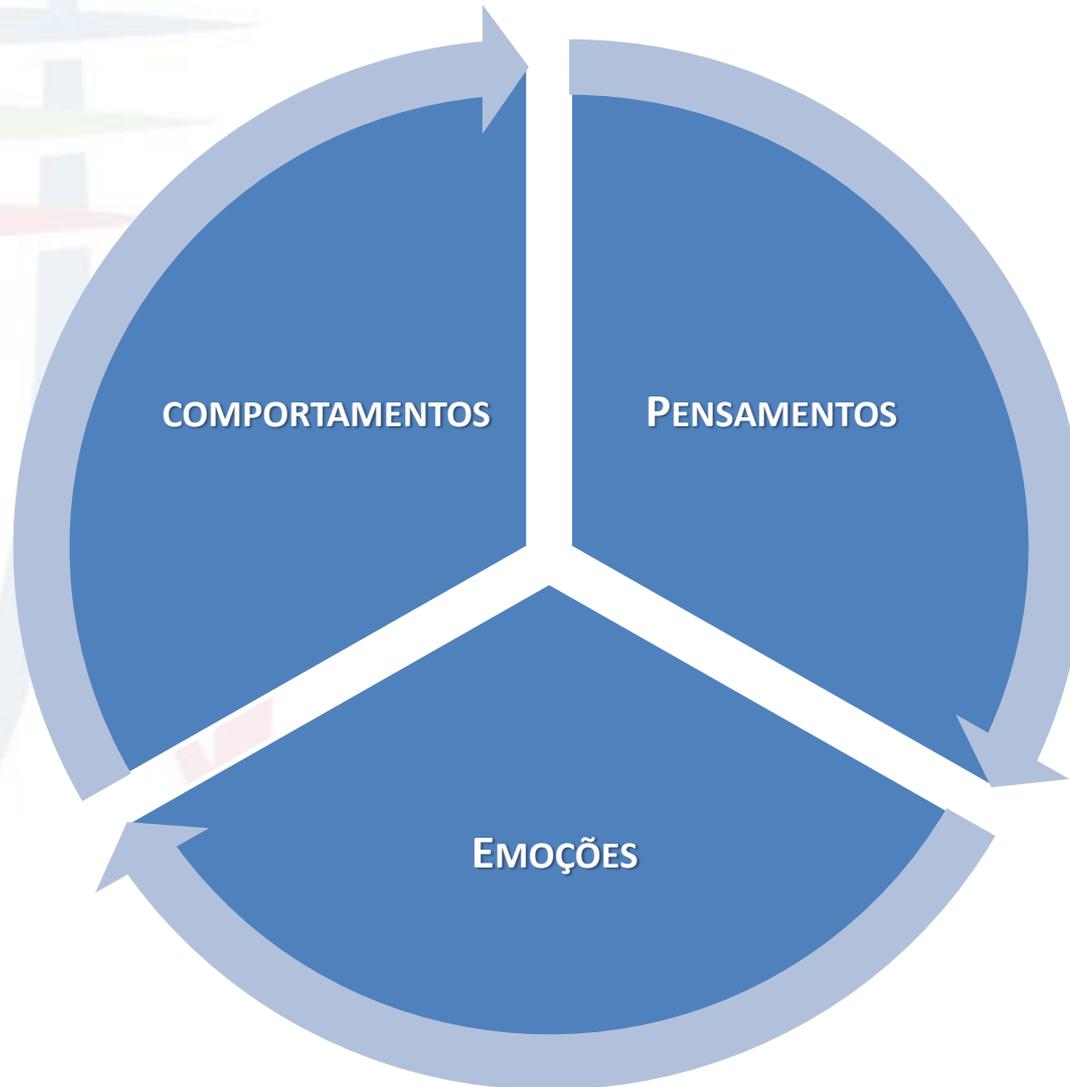
*Gabinete de psicologia
e da performance fpa*

**Ricardo Pires
João Lameiras**

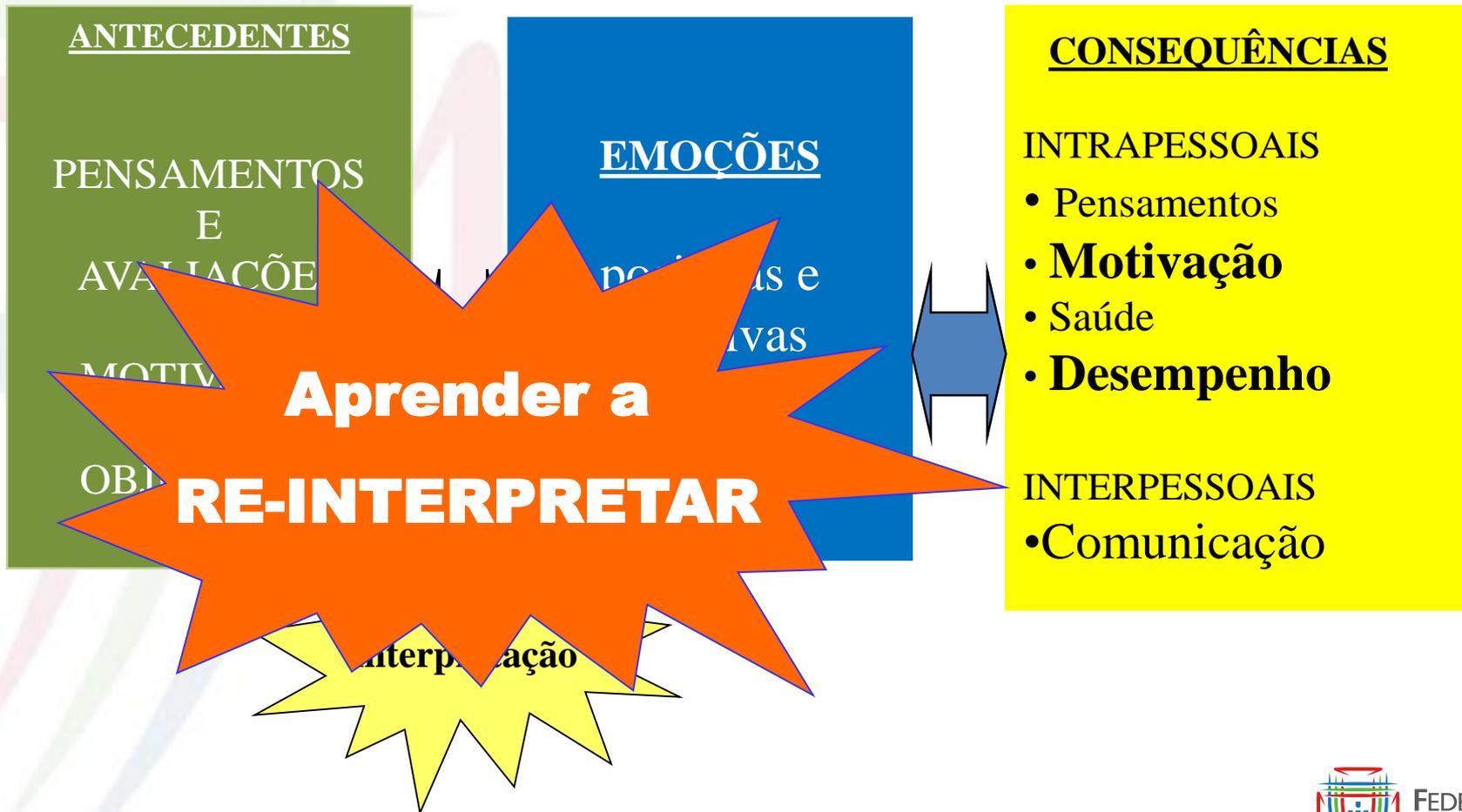
PERCEPÇÃO SUBJECTIVA DO ESFORÇO...



CICLO DA PERFORMANCE



PROCESSOS EMOCIONAIS...



Chegou o dia da corrida, o momento tão esperado da partida....

Por fim, o corredor vai defrontar o atrativo desafio....

O que sucederá na corrida?!

Como responderei?!

Serei capaz de terminar?!

Conseguirei fazer um bom tempo?!



DECIDE OS TEUS OBJECTIVOS PARA A CORRIDA:

- **Objectivo realista** para a prova (a distância que pretendes correr, o tempo em que pretendes fazê-lo, etc...)
- **Objectivos parciais** ao longo da corrida (ex. chegar a um determinado Km num tempo concreto)



PLANIFICA A TUA CORRIDA:

- Estuda o percurso da prova, tendo em conta as dificuldades do percurso e elabora um **plano pessoal** para a tua corrida;
- Decide a **intensidade do teu esforço....**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MÍNIMO
ESFORÇO

MÁXIMO
ESFORÇO

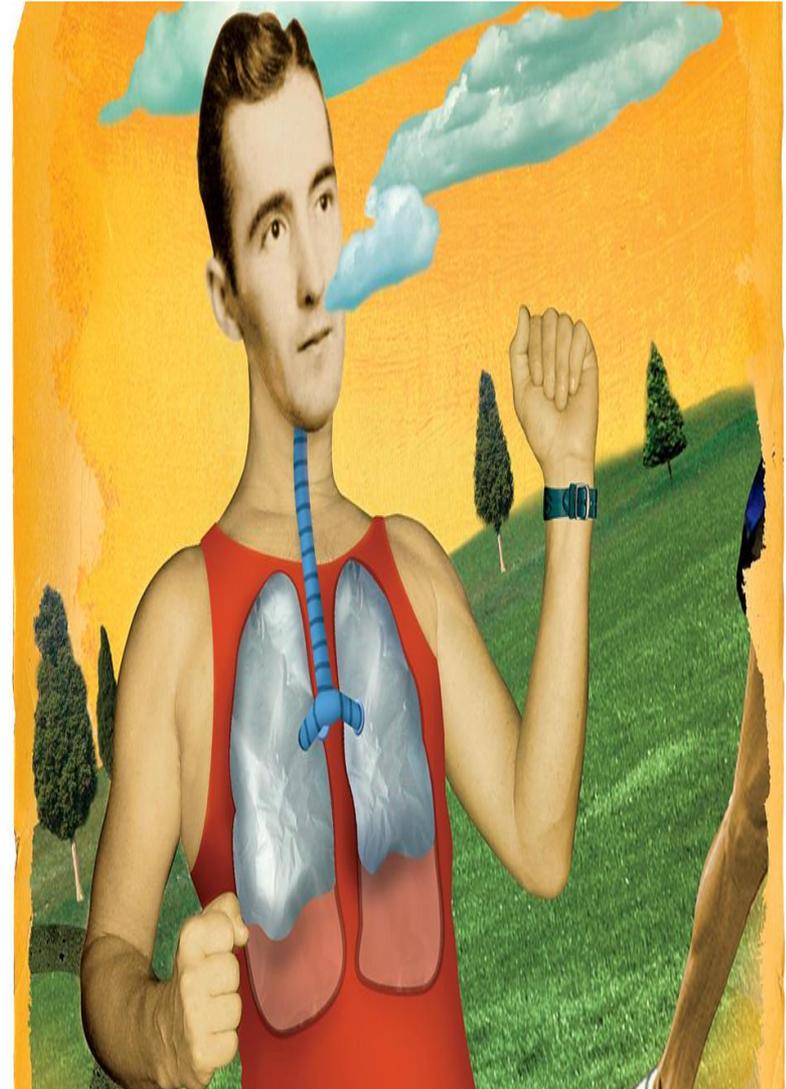
ANTECIPA POSSÍVEIS DIFICULDADES...

- Que dificuldades podem surgir durante a corrida? (cansaço, dor, quedas, pensamentos negativos, etc.)
- Antecipa estes contratempos...
- Pensa no que farás se surgirem...



EXERCÍCIOS BREVES DE RELAXAMENTO ANTES DA PARTIDA...

- **Respira profundamente e solta toda a tensão;**
- **Respira com o diafragma inspirando pelo nariz e soltando o ar pela boca. Procura controlar o ritmo da respiração;**
- **Procura que a respiração seja cada vez um pouco mais lenta, mais pausada e mais relaxada**



COMO CONTROLAR PENSAMENTOS NEGATIVOS DURANTE A CORRIDA:

SE APARECEM PENSAMENTOS
NEGATIVOS

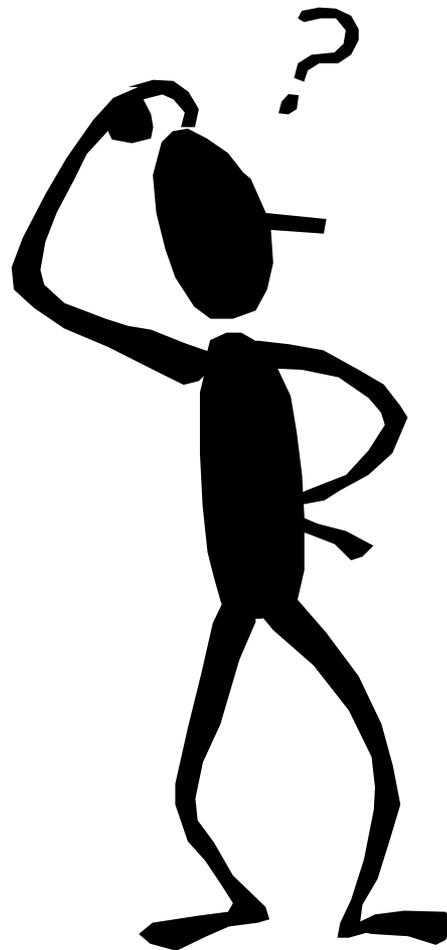


UTILIZA A TUA PALAVRA-CHAVE



UTILIZA ALGUM DOS TEUS
PENSAMENTOS ALTERNATIVOS

Perguntas??





**Obrigado
pela vossa atenção!**

ricardopires.m@gmail.com

joalameiras@fpatletismo.pt

www.facebook.com/joao.lameiras