

importante de desconcentração, portanto, é fundamental que o atleta procure estar bem condicionado física e psicologicamente e assuma hábitos pré-competitivos mais saudáveis como cuidar com a recuperação, horas de sono, boa alimentação evitando os excessos.

-As alterações da atenção afetam a ativação fisiológica e emocional. Por isso, o condicionamento da atenção constitui um procedimento de aprendizagem para se controlar o excesso de ativação (através de relaxamento dos músculos e diminuição da intensidade respiratória e taxa cardíaca).

Uma das características onde as diferenças individuais são mais importantes está no grau de Competitividade, isto é, no desejo que cada atleta demonstra em conseguir a excelência no desempenho e o êxito esportivo. Estudos indicam que a competitividade está associada à Motivação em conseguir objetivos. Quanto maior é o prazer em competir, menor será o medo de perder.

A Motivação pode ser definida como a direção e a intensidade do esforço. A melhor maneira de entender a motivação é considerar tanto as características de personalidade de uma pessoa como a situação e como elas interagem.

A Visualização é uma das técnicas mais poderosas para melhorar as atuações esportivas. Muitos atletas, antes de uma competição, tentam imaginar-se mentalmente realizando as ações e movimentos que têm que executar. A atleta Hortência contou que antes de cada partida, procurava estar sozinha e imaginar antecipadamente situações que poderiam ocorrer durante o jogo e assim, poderia programar sua atuação frente as diferentes possibilidades.

Existem momentos críticos durante uma competição esportiva. As falhas e provocações são inerentes à execução esportiva, portanto, é fundamental desenvolver estratégias psicológicas para retomar o controle emocional e assim, voltar o mais rápido possível ao foco de atenção e execução.

• TREINAMENTO EMOCIONAL – 7a. Sessão

Realizar Avaliação do Ciclo de Treinamento e promover as análises e conclusões.

PH&T

Performance Humana & Tecnologia

Quem Somos

Somos uma Academia Emocional que busca o crescimento pessoal e profissional, através do treinamento mental.

Palestras - Temas

Competência Emocional

Competência Empresarial

De Bem com a Vida!

Desafio Olímpico

Divas: O Reencontro

Liderança de Resultados



Suzy Fleury CRP-06/24888-4

Consultora Empresarial e Esportiva

Psicóloga, UNIP (1985); Pós Marketing, ESPM (1999); Mestrado Psic.do Esporte, U.A.Madri (2004). **Autora do Livro:** "Competência Emocional"

Participa de Convenções de Vendas,

Encontros Empresariais e Programas de Qualidade de Vida.

Cientes: Acav, Abril, Alcoa, Aventis, Banco Brasil, B. Boston, B. Itaú, B. Santander, Basf, Bayer, Camil, Credicard, Duratex, DuPont, Ford, GM, Globo, IBM, INAL, Itaotec-Philco, J&J, Keiper, Michelin, Nestlé, OESP, Pão de Açúcar, Petrobras, Philips, Roche, SulAmérica, Tecnisa, Telefônica, Telemar/Oi, 3M, 20th C. Fox, Unibanco, Unilever, Unimed, Volkswagen, Wizard, Xerox e outras.

Trabalhou na: Seleção Brasileira Profissional e Olímpica de Futebol Masculino, Corinthians, Palmeiras, Santos, S. Paulo, Atlético-PR, Atlético-MG e Goiás.



PH&T

Rua Apinagés, 1.100, conj. 105

(esquina com Rua Prof. Alfonso Bovero, 600)
V. Pompéia - S. Paulo - Brasil - CEP 05017-000

Fone: (11) 3873.1547 - Fax: (11) 3873.1573

Site: www.suzyfleury.com.br

Email: suzyfleury@suzyfleury.com.br

PH&T

Performance Humana & Tecnologia

Suzy Fleury



Academia Emocional

Treinando Emoções Melhorando Resultados

ACADEMIA EMOCIONAL

ENTREVISTA INICIAL – 1a.Sessão

Treinando Emoções e Melhorando Resultados

• O QUE É?

Academia Emocional é um Centro de Treinamento que utiliza diferentes técnicas para melhorar a:

- Falta de Concentração,
- Motivação, e
- Controle Emocional,



Além disso, procedimentos de reabilitação também são utilizados para que o atleta consiga retornar com mais confiança às competições, visando:

- Crescimento pessoal,
- Domínio das Habilidades Psicológicas, e
- Desempenho máximo.

• COMO É REALIZADO?

Através de Ciclos de Treinamento, compostos por 7 sessões de trabalho: Planejamento

- 1a.Sessão – Entrevista Inicial.....
- 2a.Sessão – Perfil Psicológico.....
- 3a.Sessão – Programa Psicológico.....
- 4a.Sessão – Treinamento Emocional.....
- 5a.Sessão – Treinamento Emocional.....
- 6a.Sessão – Treinamento Emocional.....
- 7a.Sessão – Avaliação do Ciclo.....

Entrevista inicial procura explicar a função e papel do Psicólogo do Esporte, “o que é” e “como funciona” a Academia Emocional, esclarecendo o programa a ser desenvolvido. Além disso, nessa sessão é necessário que se faça o reconhecimento do atleta através de questões básicas como: o momento pessoal e profissional, histórico de vida e carreira, situação familiar, relações inter-pessoais, aspirações, objetivos e estratégias de realização.

• PERFIL PSICOLÓGICO – 2a.Sessão

Algumas habilidades psicológicas foram associadas ao alto rendimento de atletas e caracterizam o Perfil de um Atleta Vencedor. São elas:

- Altamente concentrados
- Motivados para o alto desempenho, através de objetivos desafiadores
- Disciplinados
- Disposição para o respeito às autoridades
- Elevada autoconfiança
- Resistência Psíquica
- Autodomínio Emocional (ansiedade e agressividade)
- Alto grau de competitividade

Essa etapa do trabalho é composta por avaliações que visam identificar o Perfil Psicológico Atual, discutir o Perfil Psicológico Ideal, a partir de questionários e autoinformes.

• PROGRAMA PSICOLÓGICO – 3a.Sessão

A partir dos elementos da entrevista inicial e perfil psicológico, é chegada a hora do Programa de Treinamento Psicológico a ser implementado. O primeiro passo é planificar os objetivos e metas específicas do que se quer alcançar, a partir de conversas sobre o futuro e o que o atleta espera dele. O impacto que os objetivos têm na performance dependerá da habilidade, comprometimento, feedback e complexidade das tarefas, bem como dos fatores situacionais.

• TREINAMENTO EMOCIONAL – 4-6 Ses.

O primeiro passo do Treinamento Emocional é a aprendizagem e prática das habilidades psicológicas gerais, úteis para otimizar o rendimento esportivo, que são:

- Atenção e Concentração
- Competitividade
- Motivação - Ativação e Relaxamento
- Visualização
- Controle Emocional

A Concentração pode ser definida como a focalização de toda a atenção numa determinada tarefa, eliminando a atenção em tudo que não se refira a mesma. O controle da atenção se refere a dois aspectos:

- 1.Focalizar a atenção nos aspectos relevantes
- 2.Evitar as distrações que desviam a atenção da tarefa que se está realizando.

Sem dúvida, uma das estratégias psicológicas mais importantes para o treinamento do atleta é a habilidade de focar a atenção no que se está fazendo, por exemplo, dar um bom passe de bola ou arremesso, realizar um bom saque, etc. O processo se divide basicamente em três situações: como conseguir a concentração ideal, quais os fatores que podem tirar o atleta desse estado ideal e, como retomar o mais rapidamente possível a esse nível de concentração.

Focalizar a atenção, portanto, consiste em

- Incrementar o treinamento para o controle da atenção, conseguindo o domínio dos pensamentos e sentimentos e assim concentrar-se na tarefa a ser executada;
- O controle da atenção é um fator decisivo na competição;
- O esportista tem que conhecer o mecanismo mental da concentração para poder usar a flexibilidade e os recursos necessários para o melhor desempenho.
- Não controlar o cansaço pode ser uma fonte

FUNDAMENTOS TREINAMENTO EMOCIONAL

CONCENTRAÇÃO



**CONTROLE
EMOCIONAL**

Domínio da raiva, medo
Ansiedade e frustração

MOTIVAÇÃO
Objetivo, Autoconfiança,
Superação