

Analisar excessivamente a mecânica dos movimentos corporais naturalmente o foco interno-estrito é sempre ruim. Nesse ponto a habilidade deve ser praticamente automática e sua atenção deveria estar principalmente no que está fazendo e em uma ou duas palavras-sinal para mantê-lo focado.

Fadiga- quando você fica cansado sua concentração se vai. Isso resulta em prejuízo nas decisões, em falta de foco e intensidade e em outros colapsos mentais. Por isso o condicionamento é tão importante. Basicamente, o cansaço reduz a quantidade de recursos de pensamento disponíveis para o atleta satisfazer as exigências da situação.

Fatores Externos de Distração

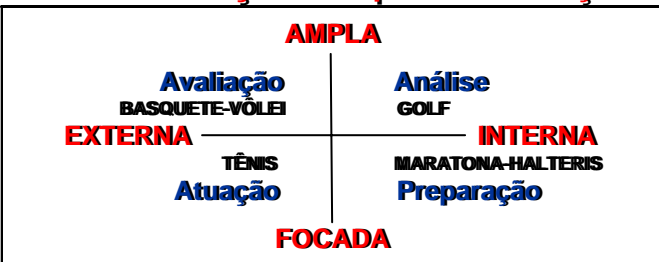
-Distrações visuais- todos queremos parecer bons ao jogar na frente de pessoas que nos conhecem, então freqüentemente começamos a forçar e tentar demais. Isso geralmente resulta em jogadas piores, o que pode interferir no desempenho. Para muitos, conhecer pessoas na platéia é uma distração poderosa.

-Distrações auditivas- a maioria das competições ocorrem em ambientes com ruídos como o da torcida, aviões passando, anúncios no sistema de auto-falantes, telefones móveis, bips, etc. Da mesma forma, o sucesso esportivo pode depender da capacidade do atleta de ignorar tais distrações enquanto se concentra nos sinais mais relevantes para completar a tarefa.

Jogo provocativo- refere-se às situações onde os competidores usam de manobras na tentativa de quebrar a concentração dos adversários. Essa estratégia poderá ter o efeito "bumerang" se voltando para o próprio atleta em diferentes situações.

Diálogo interno- é outro fator potencial de distração interna (embora possa ser também uma poderosa forma de lidar com as distrações). O diálogo interior pode ser classificado em positivo (aumentando a auto-estima, motivação e o foco de atenção, como por exemplo quando você diz: "Agüente um pouco mais", "Você pode conseguir") ou pode ser negativo (crítico e auto-depreciativo e impede que uma pessoa alcance seus objetivos – contra-produtivo e gerador de ansiedade e insegurança, como por exemplo dizer: "Como pode jogar tão mal?", "Que saque horrível".)

• CONCENTRAÇÃO: Amplitude e Direção



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, Petróbras,

Philips, Roche, SulAmérica, Tecnis, 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



CONCENTRAÇÃO

Treinando Emoções
Melhorando Resultados

CONCENTRAÇÃO

Fundamento mais Importante do Treinamento Mental

O controle da atenção é uma das chaves mais importantes do rendimento esportivo. A capacidade para focalizar a atenção nos aspectos relevantes da tarefa, evitando as distrações durante a partida, pode ser o diferencial competitivo de um atleta profissional.

Estudos revelam que atletas bem-sucedidos têm menos probabilidade de serem distraídos por estímulos irrelevantes; eles mantêm um foco de atenção mais orientado à tarefa, em oposição à preocupação ou ao foco no resultado.

• O QUE É?

Entrar e Manter o Foco - Eliminar Distrações

Concentrar é... focar toda atenção nos aspectos relevantes da tarefa, ignorando ou eliminando o que é irrelevante. A concentração é um tipo de atenção seletiva. A capacidade de concentrar-se é uma habilidade que pode ser desenvolvida e aperfeiçoada com prática e treinamento, aprendendo a tomar consciência para ser capaz de prestar atenção seletivamente aos estímulos relevantes e ignorar os irrelevantes. Com o treinamento da concentração podemos incrementar também a capacidade para recuperar nossa atenção durante a competição.

• COMO CONSEGUIR

O que você faz para conseguir se concentrar na competição?

“Estava quente lá – realmente quente – mas eu sabia que se começasse a pensar muito no sol, não jogaria bem. Não me preocupei com isso enquanto estava na quadra, mas quando sentei, com o sol ardendo sobre mim, isso me abalou um pouco. Então simplesmente bloqueei e fingi que o calor não existia. Isso é que se deve fazer no tênis - não pensar sobre nada que possa ter um efeito negativo sobre seu jogo”.

John McEnroe

•Use simulações no treino- Fatores ambientais como a torcida, a presença de árbitros e comportamento do adversário sem dúvida tornam o ambiente competitivo muito diferente do treino. Além disso, fatores psicológicos, como ansiedade competitiva, motivação e confiança, variam entre treino e competição. Todos esses fatores representam distrações potenciais para os atletas e podem prejudicar o desempenho. Alguns técnicos de tênis colocam pessoas em volta da quadra que falam e caminham de tempos em tempos para simular o ambiente de um *tie break*.

Quanto mais o atleta treinar sob condições adversas, melhor preparado estará para lidar com essas condições

•Use palavras-sinal- usadas para ativar uma resposta específica (avance, concentre-se, solte o braço) ou emocional (calma, relaxe, agente firme, vamos lá). O segredo é usar uma palavra simples que automaticamente ative a resposta desejada. É importante que as palavras-sinal sejam usadas no treino a fim de se tornarem familiares e automatizadas antes de serem usadas na competição.

•Não empregue pensamentos críticos- um dos maiores obstáculos que os atletas enfrentam para manter a concentração é a tendência a avaliar o desempenho e classificá-lo como bom ou ruim. Tais pensamentos e julgamentos fazem perder a fluidez, o senso de oportunidade e o ritmo. O cérebro começa a oprimir o corpo, causando tensão muscular e esforço excessivo, lapsos de concentração, e tomada de decisão prejudicada. Em vez de julgar o valor de um desempenho e classificá-lo como bom ou ruim, o atleta deve aprender a examinar suas ações sem espírito crítico. Isso não significa que você deva ignorar os erros e equívocos, mas que você deva usar seu desempenho como ele é, sem fazer críticas.

•Estabeleça rotinas- elas podem ser usadas antes ou durante um evento para focalizar a atenção, reduzir a ansiedade, eliminar as distrações e aumentar a confiança. As rotinas funcionam ajudando os atletas a desviarem sua atenção de pensamentos irrelevantes à tarefa para pensamentos relevantes à tarefa. A mente frequentemente começa a vagar durante interrupções na ação. Esses momentos são ideais para rotinas. Por exemplo, o tenista entre as mudanças de lado poderia sentar-se, respirar fundo e imaginar o que quer fazer no próximo game. Então poderia repetir duas ou três palavras-sinal para ajudá-lo a focalizar a atenção antes de retornar a quadra. As rotinas também podem ajudar a estruturar o tempo antes da atuação e entre atuações de modo que um atleta possa estar mentalmente focado quando for a hora de atuar.

•Desenvolva planos de competição- focar as metas é fundamental e pode ajudar a manter a atenção no que precisa ser executado durante toda a competição.

Pratique o controle da visão- é um dos métodos para focalizar a atenção. Os olhos tendem a vagar assim como a mente. Em vez de fixar-se apenas na tarefa (sinais relevantes), eles percebem distrações (sinais irrelevantes)

como movimento da torcida, expressões dos adversários. O segredo do controle da visão é assegurar que seus olhos não se desviem para sinais irrelevantes. Alguns procedimentos que os atletas têm utilizado para aumentar o controle da visão é concentrar-se no chão, no equipamento ou em um ponto específico. O segredo é escolher algum ponto que possa manter seu foco de atenção e impedir que seus olhos se desviem.

•Permaneça focalizado no presente- não há problemas em dar uma breve relaxada mental, mas, é importante ter uma palavra-sinal, como *foco*, para ajudar a trazê-lo de volta ao presente quando for hora de competir.

•Aprenda bem a habilidade- aprender bem ajuda a tornar o desempenho uma habilidade automática. Isso libera a atenção para concentrar-se em outros aspectos da atuação.

•PROBLEMAS DE ATENÇÃO

•Fatores Internos de Distração

-Pensar em eventos passados- especialmente nos erros **-Pensar em eventos futuros-** (se perder o jogo?; se errar o saque de novo?). Esses tipos de pensamentos e preocupações podem afetar negativamente a concentração.

Por exemplo, Pete Sampras estava vencendo por 7-6, 6-4 e sacando em 5-2 nas finais do Aberto da Austrália (1994) Ele cometeu falta dupla e perdeu mais dois games antes de vencer por 6-4 no terceiro set. Entrevistado mais tarde, ele explicou que sua falta de concentração foi causada por pensamentos sobre o que poderia acontecer. “Estava pensando sobre vencer o Torneio e que grande conquista (seria), olhando à frente e simplesmente já contando com isso, em vez de consegui-lo ponto a ponto.

-Ficar tenso sob pressão- fatores emocionais como a pressão freqüentemente desempenham um papel crítico na criação de fontes internas de distração. O tenista Jon McEnroe diz que o pânico faz parte da competição.

“Quando se fica tenso, o alívio é pensar que todo mundo passa por isso. A questão não é se você fica tenso ou não, mas como você vai lidar com isso. A tensão faz parte de todo o esporte, e para ser um campeão é fundamental se capaz de manejar a tensão melhor do que os outros”.

John McEnroe