



CONCENTRAÇÃO

Suzy Fleury

O treinamento das habilidades psicológicas refere-se a aprender sistematicamente e consistentemente habilidades mentais principais. Técnicos e atletas sabem que as habilidades físicas precisam ser regularmente praticadas e refinadas por meio de literalmente milhares e milhares de repetições. De maneira semelhante, as habilidades psicológicas como:

- 1) Concentração/atenção, regular níveis de ativação,
- 2) Motivação
- 3) Controle emocional (capacidade de regular nível de ativação – controlando os estados de ansiedade/medo, raiva /irritação, tristeza e confusão)

Embora os programas de Treinamento Mental tomem muitas formas para ajustarem-se as necessidades do participante, eles geralmente seguem uma estrutura estabelecida com 3 bases:

- a) Educação – aprender a importância do Treinamento Mental
- b) Aquisição – aprender as habilidades mentais
- c) Prática – usar inicialmente nos treinamentos e depois nas competições

Concentração

- **Introdução** – Muitos atletas acreditam equivocadamente que se concentrar é importante apenas durante competições reais. Um dos maiores tenistas, Rod Laver, diz que o velho ditado: ‘ a prática leva à perfeição’ é válido quando se refere a desenvolver habilidades de concentração: “ *Se sua mente começa a vagar durante o treino, o mesmo vai acontecer durante uma partida. Enquanto treinávamos na Austrália, tínhamos que trabalhar no treino tão arduamente em nível mental quanto em nível físico. Se você não ficasse alerta, poderia levar uma bolada na cabeça. O que eu costumava fazer era forçar-me a me concentrar mais quando começava a ficar cansado, porque é geralmente quando sua concentração começa a lhe deixar na mão. Se eu começava a ficar cansado no treino, me forçava a trabalhar muito mais por mais 10 ou 15 minutos e sempre me sentia como se conseguisse mais nesses minutos extras do que conseguia o treino inteiro*”.
- **Definição** – concentração é focar no que precisa ser bem feito e evitar as distrações. Caracteriza-se por 3 partes:
 - a) Atenção seletiva – concentrar-se em sinais relevantes do ambiente
 - b) Manutenção do foco de atenção todo o tempo
 - c) Consciência da situação – capacidade de avaliar a situação de jogo para saber o que fazer e tomar a melhor decisão.

Concentração e Desempenho Máximo – pesquisadores encontraram 8 capacidades físicas e mentais que atletas de elite associam com o desempenho máximo. Três dessas estão associadas a altos níveis de concentração:

- Focar-se no presente, sem pensar no passado ou futuro;
- Manter-se mentalmente relaxado, com alto grau de concentração e controle.

Em resumo, atletas mais bem-sucedidos têm menos probabilidade de serem distraídos por estímulos irrelevantes; eles mantêm foco de atenção mais orientado a tarefa, ao contrário à preocupação ou foco no resultado (não pensam em ganhar ou perder).

Obs.: Existe diferença de concentração entre atletas iniciantes e experientes. Os experientes apresentam mais capacidade de usar ‘sinais antecipados’ - mais que manter os olhos na bola, é a capacidade de prever a trajetória desta ou do movimento dos jogadores. Portanto, essa é uma habilidade que precisa ser desenvolvida com treinamento.

- **Tipos** – o psicólogo Nideffer identificou quatro tipos diferentes de concentração: ampla, estreita, externa e interna. As distrações internas incluem pensar em situações passadas ou futuras, cansaço e análise excessiva da mecânica corporal. Diferentes habilidades ou tarefas dentro de esportes requerem esses tipos diferentes de atenção para um desempenho efetivo
- **Problemas de atenção** – podem ser classificados conforme sua origem em fatores de distração:
 - a) **internos** – pensar em eventos passados (erros) ou futuros (‘E se errar de novo?’), cansaço e análise excessiva da mecânica corporal.-Ficar tenso sob pressão – o tenista McEnroe comenta 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

you are tense or not, but how you will deal with it. Tension is part of every sport, and a part of being a champion is being able to control better than others". Some conditions that can cause tension: Importance of the competition + Uncertainty of the result
-Analyze excessively the mechanics and body movements – naturally the internal focus is always bad. When you are learning a new skill it is natural to concentrate internally to have the kinesthetic sensation of the movement. The problem arises when the internal focus continues after you have learned the skill.
-Fatigue – when you get tired, your concentration falls.

b)externos – visual factors like the opponent, and auditory like noises and also the own game provoking the opponent.

-Visuals - Observe what Sylvie Bernier, Canadian Olympic diver, said in 1984: "I stopped looking at the scoreboard a year before the Olympics because I knew every time I looked my heart would go crazy...At the Olympics, I really concentrated on my dives and not on the other competitors...Before that, I used to just watch the event and observe the Chinese and think: 'Oh, how she manages to do this? She is a great diver'. I thought; 'I'm as good as any other, stop thinking about them and concentrate on your dives.' It was an important step in my career."

- **Técnica do Diálogo Interno** – é outro fator de distração interna, embora também seja utilizado para lidar com as distrações.
Ele pode ser:
 - Funcional (positivo e encorajador)- e é um trunfo para aumentar a auto-estima, motivação, o foco de atenção e o desempenho. Usando um conjunto de sinais verbais, os atletas podem manter suas mentes adequadamente focadas na tarefa, ex: posso fazer isso, agüente um pouco mais, mantenha foco no jogo, solte o braço, arrisque mais, etc.
 - Disfuncional (negativo) – trata-se do diálogo interno crítico e auto-depreciativo e impede que a pessoa alcance seus objetivos. Ex, pensar em coisas como: você é uma droga, como pode jogar tão mal?. Não aumenta o desempenho e nem cria emoções positivas, fortalecedoras. Ao contrário, cria ansiedade e favorece a insegurança.
- Como funciona o Diálogo Interno? Através dos pensamentos.
- Onde usar?
 - Adquirir habilidade - para focalizar atenção nos movimentos, ou nova rotina.
 - Mudar maus hábitos - importante definir os melhores sinais, ex: vamos lá, solte o braço
 - Iniciar uma ação – no serviço de tênis, por exemplo, pode utilizar os sinais: suave, estenda ou para frente.
 - Manter o esforço – com diálogo motivador como: ' continue, agüente, vamos lá!'
- Diálogo interno e melhora de performance - estudos com afirmações negativas foram realizados com jogadores juvenis – observaram, principalmente após os erros, que o foco estava nos aspectos negativos, tornando-se prejudicial ao desempenho.

Técnicas para desenvolver diálogo interno:

1-Interrupção do pensamento indesejado, usando um sinal ou gatilho para parar o pensamento e limpar a mente: 'Pare!' (usar inicialmente nos treinos). Depois, focalizar no sinal relacionado a tarefa: 'vamos soltar esse braço'. Comece falando em voz alta e depois utilize apenas em pensamento. Velhos hábitos teimam em continuar, portanto, é preciso praticar a interrupção do pensamento disfuncional continuamente.

2-Mudando diálogo interno de negativo para positivo – primeiro, faça uma lista dos diálogos internos que prejudicam seu desempenho. O objetivo é reconhecer que situações produzem pensamentos negativos e por quê. Então, substitua por mensagens mais positivas.Exemplo:

DI Negativo

DI Positivo

'Seu idiota – como perdeu uma bola tão fácil?'

'Todos cometem erros. Agora se concentre no próximo ponto'

'Nunca vou me recuperar dessa lesão'

'A recuperação demora por isso continue a exercitar todo dia'

'Vou descansar hoje e me esforçar mais amanhã'

'Se eu me esforçar hoje, então no próximo treino será melhor'

'Foi um saque horrível'

'Se acalme e mantenha seu ritmo e tempo'

Como melhorar o foco de atenção

A primeira coisa a fazer é concentrar no que pode ser feito na quadra de jogo.

ACADEMIA EMOCIONAL com SUZY FLEURY


Rua Apinagés, 1.100 – Cj.105 – VI.Pompéia – S.Paulo – CEP 05017-000

Fone (11) 3873.1547 - Fax (11) 3873.1573 - Cel (11) 8383.1035

www.suzyfleury.com.br

sf@suzyfleury.com.br

- Use simulações no treino – alguns técnicos de tênis colocam pessoas em volta da quadra que falam e caminham para simular o ambiente de um tie break, tentando simular uma situação competitiva real. Quanto mais treinar com situações adversas, mais preparado estará para lidar com elas nas competições. Exemplo de Jimmy Connors: ‘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, como o sol ardendo, isso me abalou. Então, simplesmente bloqueei e fingi que o calor não existia. Isso é o que se deve fazer no tênis – não se deixar pensar em nada que possa ter efeito negativo sobre seu jogo.
 - Use palavras sinal – elas podem ser instrutivas: ‘avance, olhe o jogo, estenda o braço’ ou podem ser motivadoras: ‘força, vai, relaxe, agüente firme’. Elas são particularmente úteis quando você está tentando variar o padrão de movimento.
 - Livre-se dos pensamentos críticos – eles são um dos maiores obstáculos que atletas enfrentam para manter a concentração e geralmente resulta em declínio do desempenho. Isso não significa que você deva ignorar os erros, mas pode ver seu desempenho como ele é, sem fazer julgamentos – até porque você está empenhado em melhorar.
 - Estabeleça rotinas de desempenho – desviando pensamentos irrelevantes à tarefa para aqueles importantes à tarefa. A mente freqüentemente começa a vagar durante interrupções na ação. Esses momentos são ideais para rotinas. Por exemplo, um tenista entre as mudanças de lado poderia sentar-se em uma cadeira, 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 para a quadra. As rotinas podem estruturar o tempo antes da atuação e entre atuações de modo que o atleta possa estar mentalmente focado quando for a hora de atuar.
 - Desenvolva planos de competição para manter o foco – atletas de elite utilizam como é o caso do canoísta Olímpico: ‘Meu foco era muito concentrado durante toda a prova. Nós temos um plano de largada e me concentro nele apenas nas primeiras remadas... Em seguida me concentra na porção seguinte da prova.... Então está chegando ao fim e temos que realmente dar tudo. A cada três segundos um pouco antes do final eu tinha que dizer: ‘relaxe’ e deixar meus ombros e minha cabeça relaxarem, e pensava em colocar toda força; dessa forma, sentia a tensão crescendo novamente, tendo que pensar em relaxar novamente, então, força, então relaxar.’
 - Pratique controle da visão – olhos tendem a vagar (assim como a mente). Ao invés de concentrar-se apenas nas tarefas relevantes, eles percebem distrações (torcida, caretas dos adversários, sinais dos juízes, explosões dos técnicos, etc.). O segredo está em assegurar que seus olhos não se desviem para sinais irrelevantes.
 - Permaneça focado no presente – não pode ser excessivamente enfatizada, mas o pensamento orientado ao passado ou futuro geralmente cria problemas de atenção.
 - Aprenda bem a habilidade – ajuda a tornar o desempenho uma habilidade automática, liberando assim, a atenção em outros aspectos do ambiente de atuação
- Resumo – Praticar técnicas e exercícios simples tanto dentro quanto fora da quadra ajudará a melhorar as habilidades de concentração. Estes incluem atividades como usar simulações, palavras-sinal, usar pensamentos encorajadores e evitar os auto-críticos, desenvolver planos de competição e estabelecer rotinas.

 <h2 style="text-align: center;">CONCENTRAÇÃO</h2> <p>Focar no que precisa ser bem feito + Evitar distrações</p> <p>Etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atenção Seletiva – sinais relevantes do ambiente -Manutenção do foco de atenção -Consciência da situação – saber o que fazer importante. -Focar-se no presente (evitar passado e futuro) -Mentalmente relaxado (sob controle) -Consciência - aspectos físicos e meio ambiente <p>Tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Focada/Ampla -Interna/Externa <p>Fatores de distração internos - Evitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pensar nos erros – disculgar sobre -Cansaço excessivo -Análise exagerada da mecânica corporal <p>Fatores de distração externos – Evitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Visuais – ex. torcida -Auditivos – ex. excitação do adversário 	<p>Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Diálogo interno – positivo e encorajador -Interromper pensamentos indesejáveis -Mudar diálogo para mensagens positivas <p>Treinamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Simulações nos treinos (pressão) -Palavras sinal – vamos lá, vc se preparou -Livre-se de pensamentos auto-críticos -Utilize pensamentos encorajadores -Estabeleça rotinas de desempenho -Desvie pensamentos irrelevantes -Concentre-se na tarefa – o que fazer -Desenvolva planos de competição (foco) -Pratique controle da visão – evite distrações -Permaneça focado no presente -Prepare-se bem – autoconfiança <p style="text-align: center;"><i>«Foque toda a sua atenção no que tem que ser bem feito e evite as distrações»</i></p> <p style="text-align: center;">Fone (11) 3873.1547- Cel (11) 8383.1035 Site: www.suzyfleury.com.br</p>
---	---

✓ **BIBLIOGRAFIA**

- Entrenamiento psicológico em el deporte - I.Balaguer, Valencia, Albatros Educación, 1994;
- Fortaleza mental em el deporte: Cómo alcanzar la excelência atlética - E.J. Loehr, Buenos Aires, Ed. Planeta Argentina, 1990;
- **Fundamentos da psicologia do esporte exercício**-Weinberg e D.Gould-Artmed,2001;
- Psicologia do esporte - D. Samulsky, Barueri/São Paulo, Ed. Manole, 2002.

✓ **SUZY FLEURY**



COACH E PALESTRANTE

- ✓ Psicóloga (UNIP- CRP 06/24888-4)
- ✓ Especializada em Terapia Cognitiva (ITC - CFP 013/07)
- ✓ Mestre em Psicologia do Esporte (Universidade Autônoma de Madri e Comitê Olímpico Espanhol - Reg.27472)
- ✓ Pós graduada em Marketing (ESPM - Jul 1989)
- ✓ Coach com certificação internacional (SBC e LAMBENT - ICC 4289)
- ✓ Integrou a Seleção Brasileira de Futebol e diversos clubes
- ✓ Fundadora da Academia Emocional
- ✓ Autora do livro Competência Emocional - Ed. Gente

CLIENTES DO ESPOR:

Paulo, Atlético-PR, Goiás. Também trabalhou com jogadores como Ronaldo (fenômeno), Ronaldinho Gaúcho, Gilberto Silva, Roberto Carlos, Raí, Cafú, etc. e, com os técnicos Vanderlei Luxemburgo, Geninho, Levir Culpi, Nelsinho Batista, Osvaldo de Oliveira, Zetti, Estevam Soares, Cuca, etc.

CLIENTES EMPRESARIAIS: Abril, Adidas/Portugal, Alcoa, Algar, Aventis, Bayer, Banco do Brasil, BNDES, Bayer, Boticário, Caixa Econômica, Camargo Correa, Chroma Engenharia, Credicard, Duratex, DuPont, Epson/Portugal, Farmais, Ford, Fundação Dom Cabral, GM, IBM, Itaipu, Itau, J&J, Michelin, Nestlé, Nissan/Portugal, OESP, Pão de Açúcar, Petrobras, Philips, Prosegur/Portugal, Remax/Portugal, Renault/Portugal, Roche, Rodobens, Sebrae, Siemens/Portugal, SAP, SulAmérica, Telefônica, 3M/Portugal, 20th Century Fox, TV Globo, Unilever, VW, WalMart, Xerox e muitas outras.

ACADEMIA EMOCIONAL com SUZY FLEURY

Rua Apinagés, 1.100 – Cj.105 – VI.Pompéia – S.Paulo – CEP 05017-000

Fone (11) 3873.1547 - Fax (11) 3873.1573 - Cel (11) 8383.1035

www.suzyfleury.com.br

sf@suzyfleury.com.br