

Na prática desportiva são constantes os efeitos negativos de estados emocionais como a ansiedade, frustração ou stress, que podem gerar descontrolo e, conseqüentemente, comportamentos agressivos durante as competições. A linha que distingue a competitividade da agressão é tênue e, é regulada pelo código de conduta ou regras do jogo. Portanto, o comportamento competitivo é fundamental e esperado, desde que o atleta consiga exercer o domínio e o autocontrolo, de forma consciente e estratégica. Essa situação exige conhecimento da legislação esportiva, autodomínio emocional, disciplina tática e estratégia.

Grupo ou Time?.....

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GRUPO

Objetivos e metas claros

Qualidade da Comunicação

Solução de Conflito

Automotivação

Confiança

Cooperação

Criatividade

Superação

Relacionamentos

Mais orientado para resultados do que para problemas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TIME

Alto Desempenho Como atletas se sentem

- ✓ Energizados (otimistas, motivados e competitivos)
- ✓ Ansiedade produtiva (como desafio positivo)
- ✓ Relaxados e soltos (baixa tensão muscular)
- ✓ Calmos, tranqüilos e pacientes (quietude interna)
- ✓ Se divertem e têm prazer ao jogar (alegria)
- ✓ Jogam o seu melhor (momento)
- ✓ Mentalmente alertas (resistem distrações)
- ✓ Com autoconfiança (sensação de 'ser capaz')
- ✓ Controle sobre si mesmo (maior desafio)

Mais informações.....

www.suzyfleury.com.br ou

suzyfleury@suzyfleury.com.br

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, Itautec-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 Olímpica e Profissional de Futebol Masculino, Corinthians, Palmeiras, Santos, S. Paulo, Atlético-PR, Atlético-MG e Goiás.



Rua Apinagés, 1.100-105 – 05017-000 – São Paulo – Brasil

www.suzyfleury.com.br

PLURIVALOR

Rua Castilho, 23-2.A – 1250-067 – Lisboa - Portugal

Tel. (+351) 213 551 593/4 – Fax (+351) 213 143 686

Desporto

Psicologia de Resultados

Suzy Fleury



PH&T

Performance Humana & Tecnologia

Treinando Emoções e

Melhorando Resultados

PLURIVALOR

Sport Solutions

Desporto: Psicologia de Resultados



Todos fazemos parte de times quer tenhamos consciência disso ou não. O sentido de nossa existência vem das conexões que estabelecemos com outras pessoas.

PAT RILEY – T. Basquete

Psicologia do Desportivo.....

Representa os aspectos psicológicos da prática desportiva. Consiste no treinamento de habilidades psicológicas, com a utilização de técnicas e procedimentos, a partir do Psicodiagnóstico Desportivo, que visam, o desempenho máximo do atleta e equipa. Além disso, busca auxiliar no desenvolvimento global do ser humano no nível individual e coletivo, cuja meta é a modificação dos estados psíquicos (pensamentos, percepção, impulsos e motivação), ou seja, as bases psíquicas da regulação do movimento.

Objetivos Principais.....

Crescimento Pessoal
Desempenho Máximo
Desenvolvimento das Habilidades Psicológicas

Fundamentos da Preparação Psicológica....



Psicodiagnóstico Desportivo.....

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 auto-informes.

Concentração.....

O controle da atenção é uma das chaves mais importantes do rendimento desportivo. 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. Portanto...

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.

Motivação.....

A Motivação tem suas raízes históricas no conjunto de motivos ou tendências inatas e, incentivos que podem gerar impulsos, necessidades, tendências, interesses e metas individuais. Trata-se de um tema central em qualquer esfera do comportamento humano, e um dos temas fundamentais da psicologia do desporto.

Motivação é... o esforço de um atleta para realizar uma tarefa, atingir seus limites, superar obstáculos, procurar apresentar melhor desempenho que os outros e orgulhar-se de seu talento. É o compromisso do atleta com o êxito, através da persistência ante as dificuldades, experimentando satisfação por suas realizações. A idéia de motivação para a realização progrediu de uma visão de "necessidade" de conquista de um atleta, para uma visão integrada que enfatiza tanto os aspectos internos como o prazer da execução, quanto aspectos externos ou situacionais. O nível de motivação corresponde ao grau de competitividade.

Controle Emocional.....

Na prática desportiva são constantes os efeitos negativos de estados emocionais como a