

3. Focalize sua atenção na execução perfeita, e quando, ocasionalmente, se veja cometendo um erro trate de remontar a cena transformando o fracasso numa boa atuação;
4. Utilize a imagem para aprender diferentes estratégias que possa usar ao longo do jogo;
5. Use todas os sistemas sensoriais (visão, audição, tato, olfato e gustação) quando estiver ensaiando mentalmente;
6. É aconselhável que os atletas pratiquem preferencialmente o ensaio mental a partir da perspectiva interna, a menos que comprovem que, no seu caso, funciona melhor a perspectiva externa;
7. Pratique o ensaio mental dentro de bases realistas, isto é, adaptando a seu nível atual de rendimento para melhorá-lo. Assegure-se de que o ensaio mental esteja adequado para seu nível de rendimento;
8. Pratique o controle de sua imaginação até que possa conseguir fazer perfeitamente o que planeja. Se representar os erros, que seja para superá-los;
9. Avalie a habilidade a ser imaginada. Qualquer procedimento é bom se conseguir mostrar progressos;
10. Execute o programa de treinamento.

• TÊNIS

A grande tenista Chris Evert ensaiava cuidadosamente cada detalhe de uma partida, incluindo o estilo, a estratégia e a escolha de saques de sua adversária. Observe o que Evert fazia para preparar-se: *“Antes de jogar, tento ensaiar cuidadosamente o que pode acontecer e como reagirei em certas situações. Visualizo-me jogando com base no estilo de jogo de minhas adversárias. Vejo-me fazendo lançamentos velozes e longos a partir da linha de fundo e chegando à rede se a resposta for fraca. Isso ajuda a me preparar para uma partida, e me sinto como se já tivesse jogado a partida mesmo antes de entrar em quadra.”*

• RESUMO

Visualização refere-se a criar ou recriar uma experiência na mente. É uma forma de simulação e que pode ser utilizada para reduzir a ansiedade, estabelecer a confiança, aumentar a concentração e, assim, melhorar o desempenho.

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, Itaútec-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



Visualização

Treinando Emoções Melhorando Resultados

VISUALIZAÇÃO

Bob Hopper, nadador e campeão, na década de 60 pela Universidade de Ohio, confidenciou que o treinamento mental é uma característica usada tanto intuitiva como de forma programada por atletas vencedores.

Hopper raramente perdia e, perguntado porque ganhava todas as provas, respondeu:

“Por uma série de motivos. Primeiro: desenvolvi bem todos os estilos. Segundo: treino com afinco, sempre cumprindo as distâncias programadas para cada dia”.

(Observe aqui o nível de disciplina e o sistema de melhoria contínua que caracteriza o perfil dos vencedores). *Terceiro: cuido-me muito bem e me alimento corretamente. Mas em geral, os meus concorrentes principais também fazem isso tudo. Portanto, a diferença fundamental entre ‘ser bom’ e ‘ganhar’ é a **minha preparação mental antes de cada competição.***

*Nos dias que precedem a prova, eu **passo um filme na minha cabeça e me vejo entrando no estádio.** Três mil torcedores me aplaudem nas arquibancadas e os refletores iluminam a água. Vejo-me, indo até a baliza e posicionado com meus concorrentes de cada lado. Ouço a pistola disparar e posso me ver mergulhando e dando a primeira braçada de borboleta. Tenho a sensação de avançar, dou outra braçada e mais outra. Chegando à borda, viro, volto nadando de costas e me vejo já em pequena vantagem.*

Vou ganhando distância com a puxada embaixo d’água. Depois, passo para o nado de peito. Este é o meu melhor estilo e é nele que a vantagem aumenta”.

(Concentrar-se no que você faz bem é uma grande vantagem para diferentes aspectos da preparação mental).

“Finalmente, faço a chegada no crawl. E me vejo ganhando! Passo esse filme na cabeça umas 30 ou 40 vezes antes de cada competição. Quando chega a hora de nadar, eu vou e ganho.”

• O QUE É?

A visualização é uma das técnicas mais poderosas para melhorar o desempenho esportivo. Muitos atletas, como o nadador Bob Hopper, antes de uma competição, tenta imaginar-se mentalmente realizando as ações e movimentos que têm que executar. Pensar algo que se quer realizar, ainda mais se for algo de difícil execução,

é uma tendência espontânea. Antes de se converter numa estratégia mental utilizada conscientemente, o ensaio mental já era realizado naturalmente por diferentes pessoas. A questão mais importante, portanto, é refletir sobre a crença de muitos jogadores e treinadores segunda a qual: “a maneira que o jogador pensa é a maneira em que esse jogador atua”. Em outras palavras, existe uma continuidade necessária entre a maneira de representar mentalmente um movimento e a forma de realizá-lo. Se a representação mental da ação no cérebro for errada ou inadequada, a execução da mesma será assim, errada ou inadequada.

Imaginar realizar uma ação em movimento se denomina ação imaginada, ensaio mental, ensaio visomotor ou visualização. Portanto, os pensamentos e a imaginação de um atleta, têm influencia determinante no comportamento e desempenho. Pesquisas têm demonstrado que quando um atleta imagina um movimento, se produz algum tipo de atividade muscular, principalmente nos músculos encarregados de realizar a ação. Mas o registro da atividade muscular que resulta ao imaginar um movimento apresenta-se mais intenso em atletas que já passaram pela experiência ou estavam habituados a exercitar esses movimentos.

A imaginação, portanto, é o primeiro degrau de preparação da musculatura do atleta para a competição. Por esse motivo é tão importante que a representação mental seja aplicada de maneira correta. A representação mental da atuação esportiva ajuda a incrementar a evolução das atividades, já que é um processo que antecede a qualquer atividade.

• QUANDO USAR A IMAGINAÇÃO

- Diariamente, inicialmente durante 15 minutos;
- Nos treinamentos;
- Nas competições;
- Sempre que for necessário.

• MÉTODO

- Prática individual ou em grupo;

- Com fitas de vídeo para facilitar a aprendizagem;
- Através da prática, prática, prática.

• UTILIDADE DAS IMAGENS

A utilização do ensaio mental pode ser aplicada nas mais diversas situações. O lógico é que o atleta, conhecedor de seus pontos fracos e fortes, possa empregar a imaginação para corrigir erros, consolidar rotinas, aprender novas habilidades ou aperfeiçoar as que já foram alcançadas. Os resultados positivos irão fazendo com que o atleta seja cada vez mais criativo.

Algumas dicas da utilidade das imagens:

• Observar a experiência de campeões – existe uma ampla evidencia de outros esportistas que se beneficiaram da imaginação para incrementar o rendimento. O melhor é propor exemplos próprios da modalidade esportiva como futebol ou tênis.

• Fazer demonstrações – por exemplo, como as idéias de rigidez tomam o braço como uma barra rígida de ferro. Como os dedos são mais flexíveis com pensamentos de relaxamento.

• Usar expressões positivas – é melhor começar por dizer “faça isso” do que dizer “não faça isso”. Por exemplo, se dizemos a um jogador que “não pense na cor azul”, “não pense em churrasco”, “não pense em errar”, as chances de começar a pensar exatamente naquilo que está sugerindo, aumenta. Por essa razão quando se dá uma instrução a um jogador é fundamental expressar o que se quer realizar, dizendo de forma positiva, o mais concretamente possível.

• IMPORTANTE SABER

1. O relaxamento, se for utilizado antes do ensaio mental, pode ser mais efetivo. Eleja um lugar onde possa evitar as distrações para que consiga concentrar-se. Quando for usar a imaginação numa competição, inicie relaxando e utilizando a técnica que melhor lhe convier;
2. Imagine de forma tão nítida quanto possível até conseguir uma imagem clara;

FUNDAMENTOS TREINAMENTO EMOCIONAL

CONCENTRAÇÃO



**CONTROLE
EMOCIONAL**

Domínio da raiva, medo
Ansiedade e frustração

MOTIVAÇÃO
Objetivo, Autoconfiança,
Superação