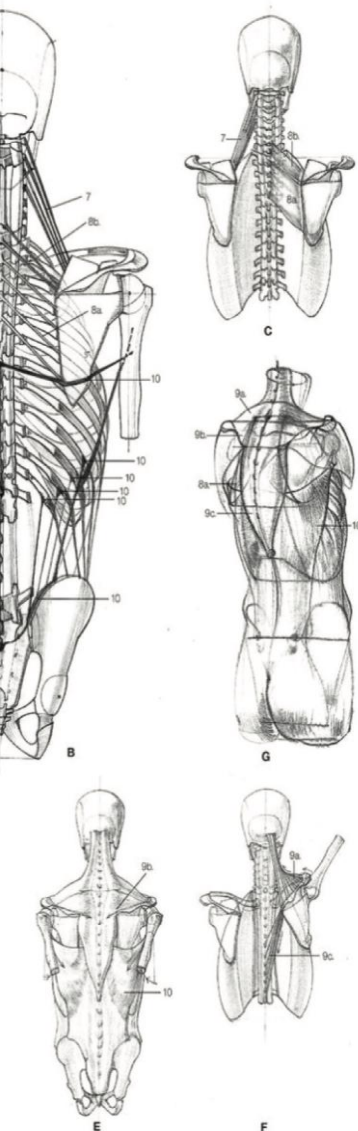


RENDIMENTO FÍSICO E MEDICINA DESPORTIVA

2ª EDIÇÃO

ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA 17-18 JUNHO



COACHING DESPORTIVO PREPARAÇÃO MENTAL PARA A COMPETIÇÃO

MIGUEL LUCAS

ORGANIZAÇÃO



GRUPO
CEFAD
FORMAÇÃO PROFISSIONAL

APOIOS INSTITUCIONAIS



PARCEIROS



TAIGA
NUTRITION
STORE







jbonzinho@abola.pt



por
JOÃO BONZINHO

***A diferença
entre ser bom
e ser o melhor,
mais do que no físico
e na técnica,
está na força mental***

O que distingue Cristiano Ronaldo dos outros não é apenas o talento, a capacidade física, a velocidade, a potência de remate, a extraordinária impulsão, a visão de jogo, a intuição, a precisão com que atira à baliza ou a invulgar destreza com que joga com o pé esquerdo sendo destro. O que o distingue dos outros é muito mais do que isso e entra no domínio do comando das emoções: o cérebro.

A diferença entre ser bom e ser o melhor, mais do que no físico e na técnica, está na força mental. Está na capacidade de gerir os desempenhos emocionais, as sensações provocadas pelos diversos momentos do jogo, pelas circunstâncias que se enfrentam e, sobretudo, pelos resultados do trabalho individual.

Falhar um golo num momento decisivo do jogo, por exemplo, pode levar um jogador comum a um nível de frustração dificilmente suportável. Cristiano Ronaldo nunca teme essa frustração porque a combate com uma determinação ímpar.

Cristiano Ronaldo persiste sempre que falha; luta com a coragem dos que nunca se dão por vencidos; parece no último segundo do jogo com a frescura do início; recupera do esforço como ninguém e é quase sempre insuperável a forma como gere a frustração.

É por isso que ele é o melhor. Porque está em rotação máxima mais vezes do que qualquer outro, porque não se deixa abater pelo insucesso, porque está sempre pronto para o combate.

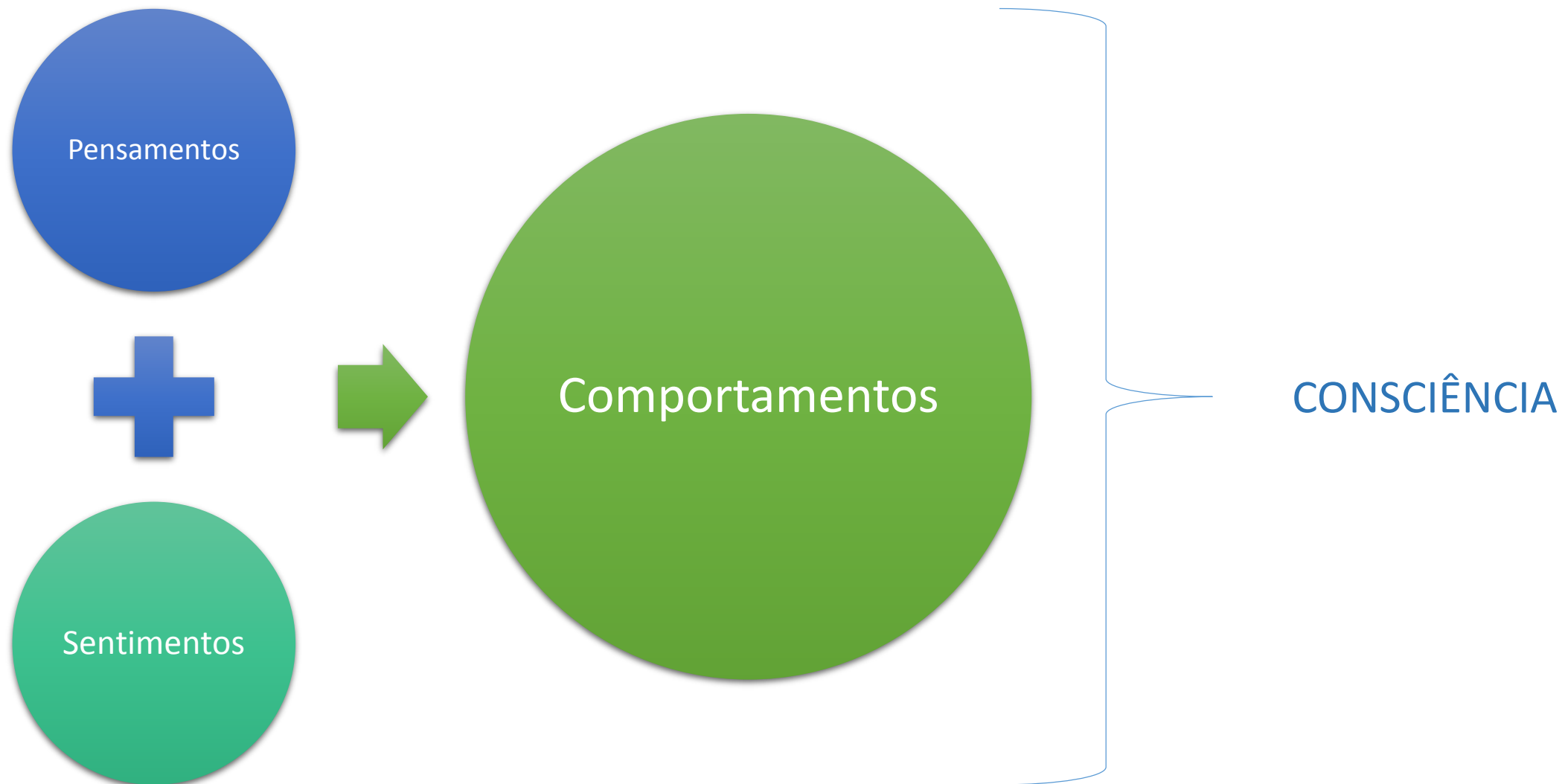
O resultado é importante para mim.



O resultado é incerto.

Eu sou responsável pelo que faço, serei julgado pelo resultado.

SISTEMA DE PROCESSAMENTO AFETIVO-COGNITIVO



RELAÇÃO BIDIRECIONAL



A mente está a monitorizar o corpo

Corpo está à
escuta da
mente

Os outros são melhores que eu.

Sinto-me desesperada porque estou cansada.

Após uma vitória fico demasiado confiante, depois perco a cabeça de felicidade e desoriento-me.

Prefiro saber o sorteio no dia da competição e não antes. Se fico a saber antes, depois descanso mal.

Quando perco fico com menos energia.

Às vezes só quando estou a perder me dá um clique.

A preocupação de ganhar ou ter de provar ainda me inibe um pouco.

Tenho medo de dar logo tudo e depois não ter mais nada.

Acho que não tenho aquela garra, sou de natureza calma, tenho falta de agressividade.

Performance do atleta



O ESTADO DE FORMA É UM ESTADO PSICOFISIOLÓGICO.



IDENTIDADE

DESPORTIVA

COMPETITIVA

SUCESSO

**CRIAÇÃO DE VANTAGEM
COMPETITIVA ATRAVÉS DA
REGULAÇÃO / MAXIMIZAÇÃO DOS
ESTADOS PSICOFISIOLÓGICOS DO
ATLETA**



Não é aquilo que os atletas pensam que mais peso tem para a vulnerabilidade psicológica, mas sim como eles pensam e reagem aos conteúdos dos seus pensamentos.

Não perdes as tuas habilidades por causa das distrações, medos ou receios, mas sim porque deixas de te focar nos aspetos que permitem a execução das tuas habilidades de forma eficaz.



Eu posso pensar positivamente acerca dos meus pensamentos negativos.

Eu posso fazer coisas que me fazem sentir bem, mesmo que me esteja a sentir mal.

Eu consigo criar pensamentos positivos que me colocam no meu melhor estado de recursos.

Então eu posso regular os meus estados internos e pensamentos?



A partir de hoje vou
deixar de ser vítima de
mim mesmo. Vou passar
a regular
intencionalmente os
meus estados internos.



AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL



NÃO PRESSIONE

Que gatilhos o atleta aciona para perder o controlo dos seus pensamentos e consequentemente das suas emoções?

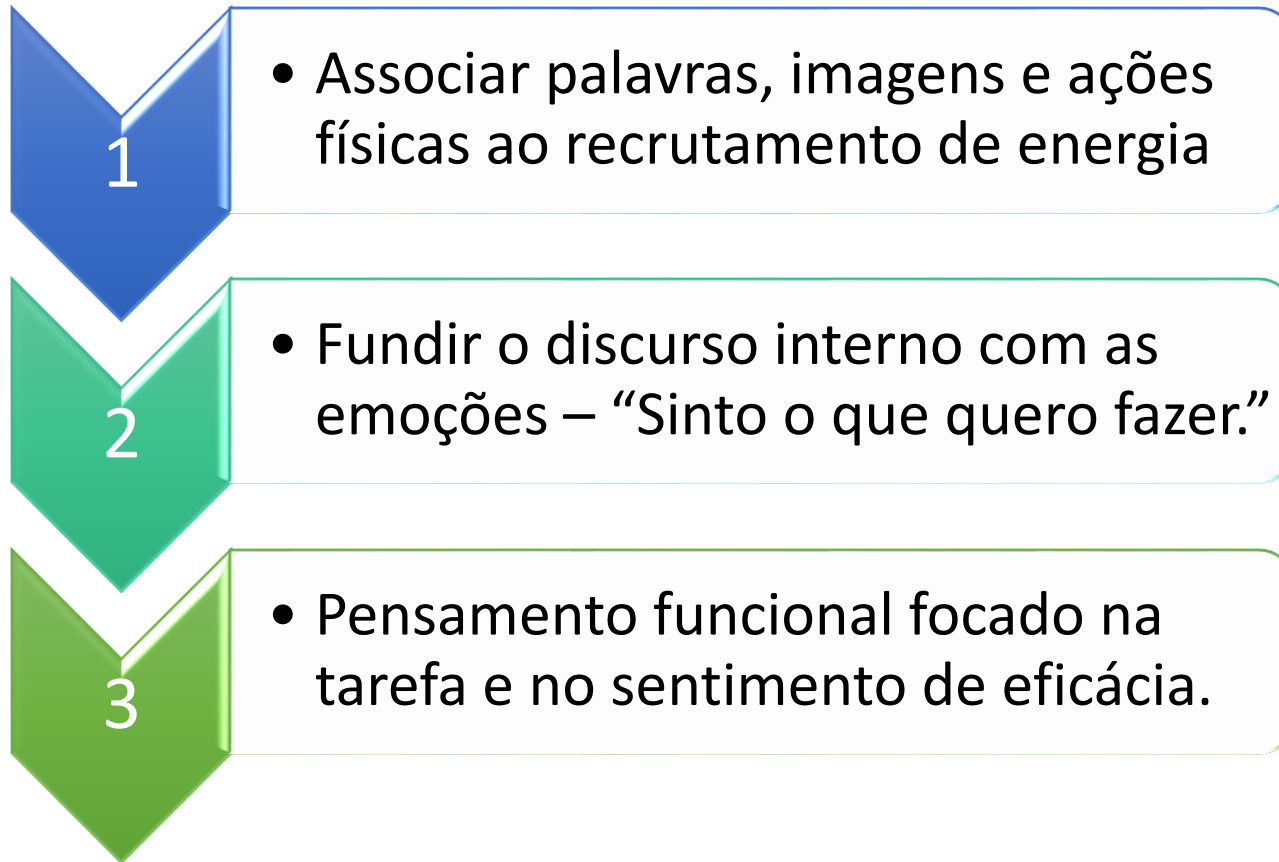


Que gatilhos o atleta aciona para ter controlo dos seus pensamentos e consequentemente das suas emoções e ações?

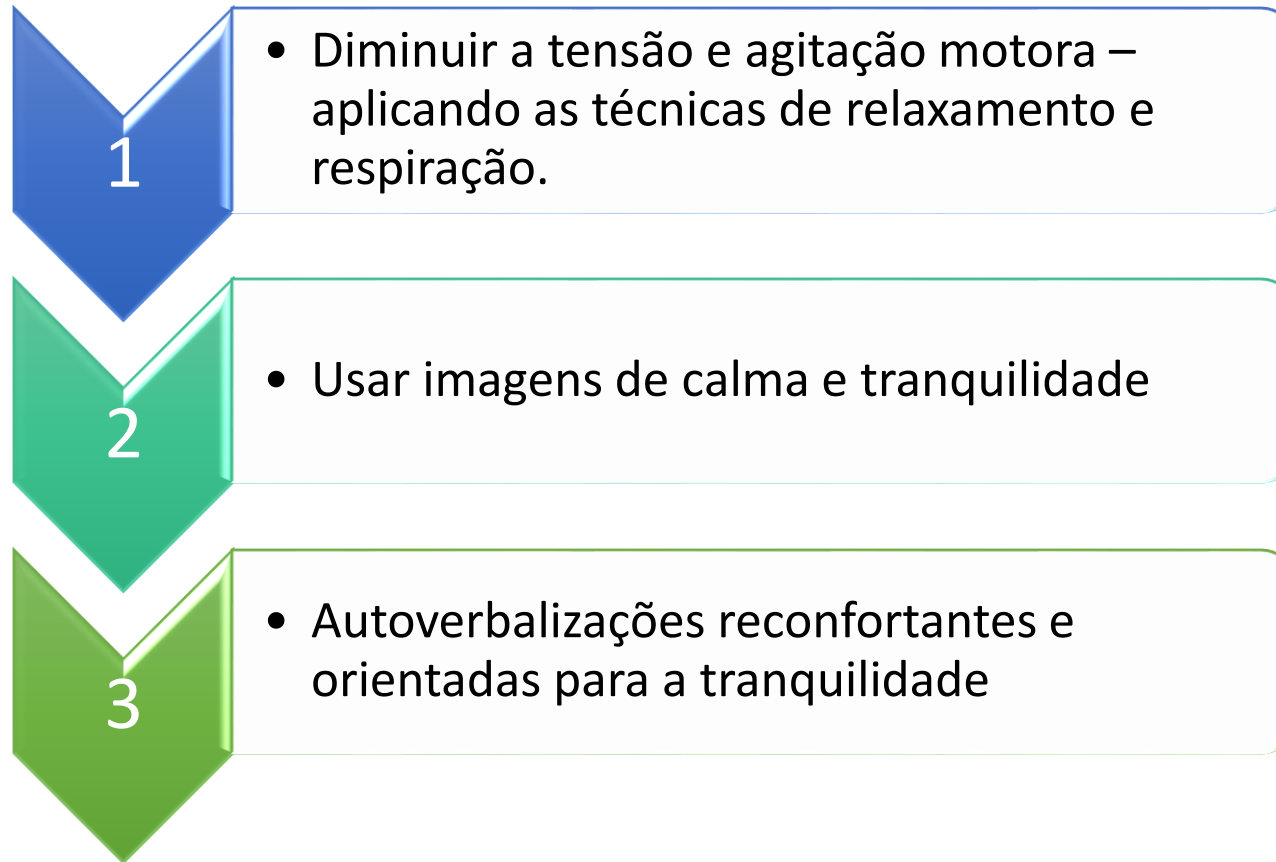
Fatores psicológicos na preparação competitiva



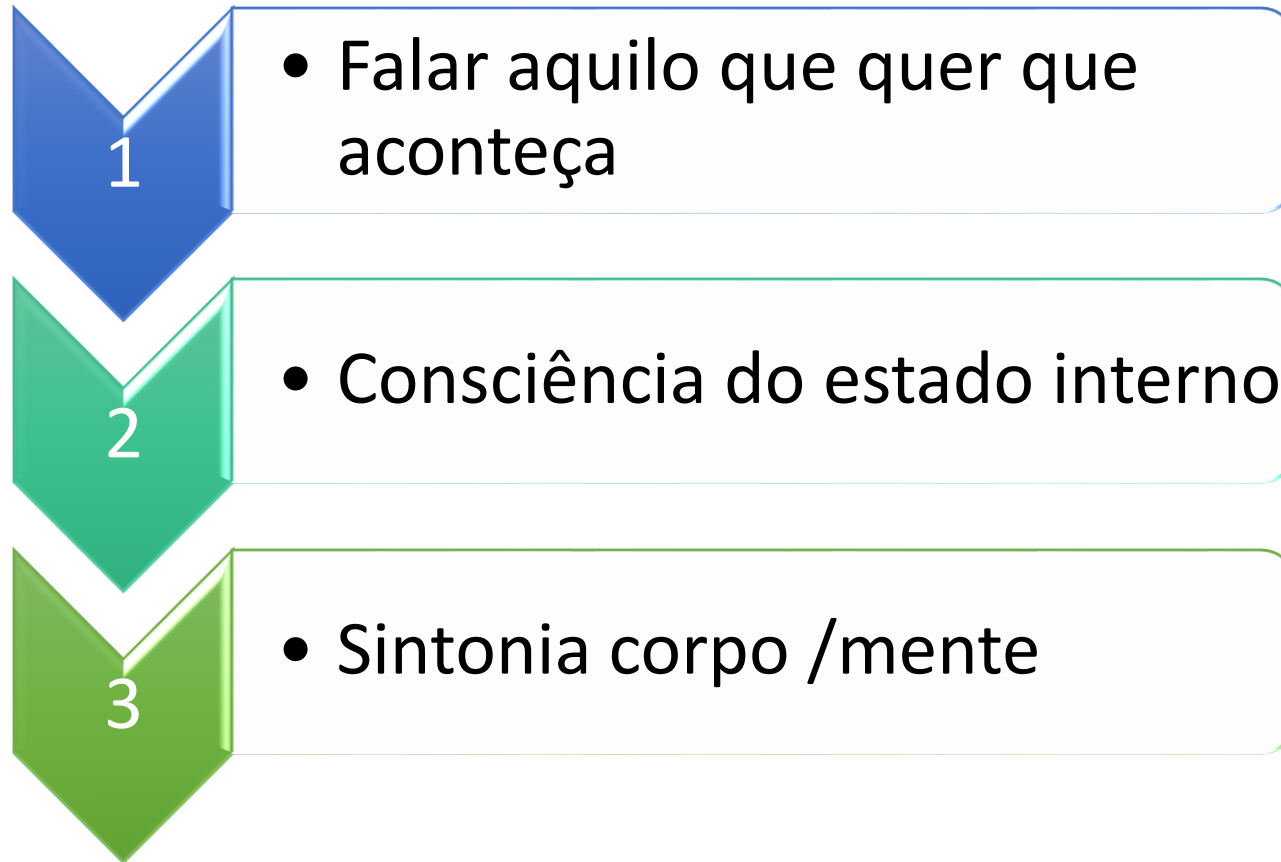
MOBILIZAÇÃO



TRANQUILIDADE



CLAREZA DE PENSAMENTO



Fatores psicológicos na preparação competitiva



CONSTRUÇÃO DE UM PLANO DE PREPARAÇÃO MENTAL

RECOLHA DE DADOS



Documento do
Microsoft Word 97



Documento do
Microsoft Word 97

CONSTRUÇÃO DE UM PLANO DE PREPARAÇÃO MENTAL

Como te sentes e ages quando competes no teu melhor?

O quê? Como?	Pensamentos	Sensações	Comportamentos
Antes da competição			
Durante a competição			
Depois da competição			

CONSTRUÇÃO DE UM PLANO DE PREPARAÇÃO MENTAL

Como te sentes e ages quando competes no teu pior?

O quê? Como?	Pensamentos	Sensações	Comportamentos
Antes da competição			
Durante a competição			
Depois da competição			

CONSTRUÇÃO DE UM PLANO DE PREPARAÇÃO MENTAL

Toma algum tempo para olhares para os teus registos das melhores e piores competições. Usa a informação para criares um plano competitivo.

	O que precisas fazer para ficares mentalmente preparado?	O que precisas fazer para ficares fisicamente preparado?
Aquecimento		
10 minutos antes da competição		
Um minuto antes da competição		
Durante a competição #1		
Durante a competição #2		

OBRIGADO

