

# TREINAMENTO MENTAL ESPORT



**Psicóloga Luciana Nunes**

+55(21) 99433.7435 | [www.psicoinfo.com.br/esport](http://www.psicoinfo.com.br/esport)

## | CONTEXTUALIZACAO – ARTIGO

### *Treinamento Mental para Esport, por Luciana Nunes*

Esta proposta aplica pesquisas teóricas e empíricas em psicologia do esporte para desenvolver um treinamento de habilidades psicológicas para atletas e treinadores de esportes. Centra-se nas estratégias seletivas de habilidades psicológicas de definição de metas, técnicas de visualização e atendimento psicológico esportivo com o objetivo de minimizar possíveis efeitos adversos, cognições e comportamentos nos atletas de esport, aumentando seu desempenho esportivo.

O alto desempenho de atletas de esportes foi melhorado através do uso de habilidades psicológicas, como o objetivo (Bortoli, Bertollo, Comani e Robazza, 2011; Cervello, Rosa, Calvo, Jiminez e Inglesias, 2007; Kingston, Hardy, 1997) e técnicas de visualização (Smith, Holmes, Whitemore, Collins, e Devonport, 2001).

#### ▪ **Perfil de Performance**

O processo de perfil de desempenho foi proposto pela primeira vez no início do século 20 por Butler e Hardy (1992). O perfil de desempenho é uma ferramenta útil para envolver o atleta no processo de metas. O perfil de desempenho fornece um método para representar visualmente os atributos que o atleta está associado a performances positivas.

Uma vez completada a planilha completa, há uma representação visual dos pontos fortes e fracos do atleta conforme definido por eles próprios. Quanto maior a pontuação em discrepância, mais trabalho é necessário. Esta planilha traz a autoconsciência do atleta, permitindo que eles alvejam áreas específicas para melhorar. Essas melhorias podem ser direcionadas através do uso da configuração de metas ou de qualquer outra estratégia apresentada neste manual.

Para medir a melhoria em relação aos períodos de intervenção, também é possível readministrar o teste. Ao manter registros de iterações anteriores do julgamento, torna-se possível mapear as melhorias do atleta. À medida que o foco do atleta muda, esses perfis de desempenho refletirão essas mudanças de foco. Recomenda-se administrar esses testes em intervalos semirregulares, para fornecer feedback visual do atleta sobre o progresso.

O perfil de desempenho pode ajudar os treinadores a desenvolver uma melhor compreensão dos atletas:

- Destacar pontos fortes e fracos percebidos
- Clarificar a visão do atleta e treinador sobre as principais características do desempenho da elite e destacando quaisquer diferenças
- Destacar discrepâncias entre a avaliação do desempenho do atleta e do treinador
- Fornecer um meio de acompanhar o progresso
- Formular objetivos SMART

O SMART é um acrônimo que auxilia na definição de metas, e gera um objetivo simples, como "melhorar em Call of Duty", em um resultado bem-medido, mensurado e baseado em tempo. A definição de metas SMART formará a estrutura subjacente para todos os objetivos definidos usando este manual. É possível usar metas SMART para definir metas de processo de curto prazo, metas de desempenho de alcance intermediário e mesmo em resultados de longo prazo e desempenho devido à sua flexibilidade. O acrônimo em si tem um conjunto variado de definições em diferentes autores e literatura (Rubin, 2002), mas a definição usada para este manual vem de Rubin (2002) e Doran (1981).

*'S' refere-se à definição de objetivos específicos.*

Os objetivos devem visar uma determinada habilidade, ação ou área para melhoria. Por exemplo, em uma configuração de jogo, o objetivo pode ser específico para melhorar a precisão do headshot em um shooter de primeira pessoa, tempo de

volta para um jogo de corrida ou o dano de seu personagem particular ou estatística de cura por minuto em jogos como League of Legends ou Overwatch.

*'M' refere-se a metas que são mensuráveis.*

Os objetivos devem ser prontamente mensuráveis por alguma forma de unidade ou indicador. Nos exemplos acima, o objetivo pode ser alcançar uma precisão de 75% na cabeça, uma diminuição de uma vez por volta nos jogos de corrida e um aumento de 10% nas estatísticas por minuto para League of Legends ou Overwatch.

*'A' refere-se a metas que podem ser alcançadas e 'R' sendo realista.*

Esses dois fatores se integram entre si. Os objetivos devem ser alcançáveis e realistas. Por exemplo, um objetivo de 100% de precisão de tiro em um shooter de primeira pessoa, embora tecnicamente possível, não é realizável ou realista para a maioria dos jogadores. Definir um objetivo para reduzir uma volta de 90 segundos em 45 segundos é outro exemplo de um objetivo que pode ser tecnicamente alcançável, mas pode não ser realista. É muito importante que os objetivos sejam realizáveis e realistas, pois permite ao indivíduo um sentimento de sucesso na realização de objetivos, mesmo que o resultado geral não seja uma vitória.

*"T" refere-se a metas em tempo hábil.*

Os objetivos devem ter um período de tempo associado a eles. Um objetivo com um período de tempo fornece motivação para ter sucesso e permite que um indivíduo coloque marcadores ao longo da linha de tempo global em direção a um objetivo final. Por exemplo, uma meta para um aumento geral da precisão do tiro é de 30% em três meses fornece as opções para verificações mensais onde um indivíduo esperaria ver aumentos de 10% a cada mês.

Tomando o exemplo inicial dado, "Melhor em Call of Duty", podemos aplicar o princípio SMART para transformá-lo em "Get better at Call of Duty, aumentando minha porcentagem de precisão de headshot em 15 pontos nos próximos três meses".

O objetivo muda o seu significado, fornecendo ao atleta uma indicação clara do que eles querem alcançar e uma linha de tempo para alcançar o objetivo. Ele remove a raiva das perdas, fornecendo um ponto de referência em um nível pessoal e, em última análise, tornará o atleta um jogador melhor.

Como mencionado acima, os objetivos SMART não são simplesmente para objetivos de processo de curto prazo. Eles também trabalham ativamente para a definição de objetivos de desempenho intermediários e de longo alcance também.

#### ▪ **Técnicas de Visualização**

A partir dos estudos que encontraram aumentos de desempenho estatisticamente significativos (Ay et al., 2013; Smith et al., 2001), o tempo que os atletas foram treinados em imagens ou visualizações foram mais longos do que nos estudos que consideraram insignificantes relacionamentos (Malouff et al., 2008). As sessões de imagens regulares devem fazer uso de imagens que não sejam apenas baseadas em estímulos, mas devem incorporar as hipóteses de resposta. Finalmente, os efeitos no processamento de estímulo externo são de interesse para os esportes, já que os atletas devem competir não apenas em torneios online sem audiência, mas também em grande arena nas últimas rodadas de suas estações. Incorporar as hipóteses de estímulo em relação ao ruído e à interferência da multidão podem fornecer algum benefício de processamento extra aos atletas (Calmels et al., 2004).

Com essa evidência, este trabalho apresenta três estratégias para atletas e treinadores para incorporar o uso de imagens em seu regime de treinamento regular. Essas estratégias ajudarão a formular um script de imagens carregado de proposições de resposta, usar imagens para minimizar o efeito da distração da multidão e usar imagens para aprender novas habilidades na jogabilidade.

- **Nível I Estratégia básica de visualização**
- **Nível II Aquisição de habilidades**
- **Nível III Cenário competitivo**

▪ **Psicologia Esportiva para Esport**

No trabalho com o atleta de alto desempenho, é reconhecido o impacto das emoções no funcionamento físico em reflexos curtos/refinados e na tomada de decisão. As mudanças na excitação frente a competição, acompanham algumas emoções e é essa mudança na excitação que afeta o funcionamento físico e a tomada de decisão.

Muitos atletas relatam que níveis elevados de excitação facilitam o desempenho. Altos níveis de excitação podem aumentar a potência anaeróbica, o que melhora o desempenho em tarefas físicas simples, no entanto, pode ter um efeito negativo sobre as tarefas motoras finas através do aumento da tensão muscular, resultando em dificuldades com a coordenação.

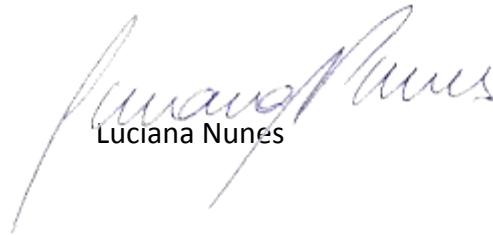
Dessa forma o entendimento e manejo das emoções tem uma relação direta com o esporte praticado e variáveis individuais de cada atleta. Não trabalhar as emoções e focar somente no processo de conquista de metas, não me parece ser uma abordagem que beneficiaria o atleta de alto desempenho.

Reconhece-se dentro da prática clínica focada no esporte que 70% da demanda expressa pelo atleta está relacionada a sua demanda emocional pessoal e 30 % relacionada ao esporte e suas necessidades. A minha forma de trabalhar com o atleta é conservar o atendimento psicodinâmico, mas mantendo a estrutura necessária para que metas esportivas e pessoais sejam atingidas.

O processo de atendimento psicológico esportivo foca somente na preparação do desempenho competitivo. Terminar uma competição, indiferente do resultado, pode gerar sentimentos distintos para cada atleta. A compreensão positiva cria uma avaliação realística do desempenho para o desenvolvimento de novas metas. A compreensão negativa cria uma tendência destrutiva do que foi realizado, iniciando o processo do zero no estabelecimento das novas metas. Neste caso, o nível de motivação e desgaste emocional interfere diretamente no atleta de alto desempenho que pode precisar de um tempo muito grande para se restabelecer e criar um prejuízo significativo em seu

desempenho profissional futuro, até mesmo no termino prematuro da carreira do atleta.

Na minha abordagem profissional o atendimento do atleta deve contemplar as emoções, a compreensão dos fatos e a elaboração psíquica enquanto indivíduo com desejos, motivações e história de vida própria.



Luciana Nunes

“Planejamento é necessário. Metas são importantes.  
Conquista-las, trará muita satisfação.  
Reconhecer o trabalho é criar novos caminhos.  
Desenvolver o atleta nas suas áreas de pertinência é capacitá-lo a ser uma pessoa social com habilidades ilimitadas na realização de suas metas pessoais, afetivas e profissionais.  
Homens e Mulheres empoderados pelo esporte inspiram aqueles que estão próximos.” Luciana Nunes

## **APRESENTAÇÃO | Instituto Psicoinfo**

O Instituto Psicoinfo atua desde 1999 bem-sucedidos em prestação de serviços profissionais conquistando clientes dos mais variados segmentos. Entre eles: Fluminense Football Club, Atletas Olímpicos | Time Brasil, Secretaria de Governo do Estado do Rio de Janeiro, Secretaria de Saúde do Estado de Alagoas, Petróleo Brasileiro PETROBRAS S/A – REDUC, Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos – ECT, Portal Educação LTDA, UNISA – Universidade de Santo Amaro /SP, Dictum Assessoria e Consultoria e Empreendimentos Imobiliários LTDA, PróSaúde Assistência Médica LTDA – Hospital Panamericano, In-Mont Internacional de Participações LTDA, FIOCRUZ/Dirac, Portal Educação LTDA, Coca-Cola, C&A entre outras.

Empresa Psicoinfo – Instituto de Psicologia LTDA

Responsável técnica: Luciana Nunes

CNPJ 04.909.754/0001-10

Insc. Municipal: 0483796-7

luciana.nunes@psicoinfo.com.br

www.psicoinfo.com.br

Contato & Whatsapp (21)994337435



### **APRESENTAÇÃO | Psicóloga Luciana Nunes**

Mestre em Saúde Mental, NSU/UEA

Coordenadora de Psicologia NEXSPEEL / CBDEL  
Confederação Brasileira de Esportes Eletrônicos

Psicóloga clínica – Transtornos da Contemporaneidade Digital. Atendimento individual e em grupo (desde 2008) relacionados a demanda do Mundo Digital.

Psicóloga Esportiva – Treinamento mental e de psicologia esportiva para atletas de alto desempenho. Atendimento realizado a 5 atletas do ciclo Olímpico Rio 2016.

Palestrante e consultora sobre o Comportamento no Mundo Digital.

Consultora para mídia televisiva - Globo, SBT, MTV, RedeTV entre outras. Consultora para mídia impressa - LINK Estadão São Paulo, Folha - encarte Informática, EXTRA - Rio de Janeiro, O DIA, Tribuna de Minas, Tribuna Mato Grosso, Diário de Pernambuco. Revistas: VEJA, Desfile, Galileu, Internet.Br, UMA entre outras.

Fez parte do corpo docente em nível de Pós-Graduação da Universidade UNISA/SP. Orientadora de monografias e publicações científicas. Pesquisadora multicêntrica.

Fez parte do corpo docente do IPPESP - Instituto Paulista de Psicologia, Estudos Sociais e Pesquisa em São Paulo.



## | PROPOSTA OPERACIONAL

Tendo como premissas apresentadas, o trabalho será realizado com

 <p><b>Entrevista com Técnico/Coach e Administrador</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alinhamento das metas</li> <li>• Reavaliação de performance e metas</li></ul>	 <p><b>Entrevista com o técnico</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Análise da forma de trabalho</li><li>• Análise de habilidades necessárias dos atletas para compor a equipe</li><li>• Acesso por e-mail ou Whatsapp</li></ul>	 <p><b>Atleta</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Perfil de performance</li><li>• Análise e formulação de metas</li><li>• Técnicas de visualização</li><li>• Encontros semanais*</li><li>• Acesso por e-mail ou Whatsapp</li></ul>	 <p><b>Time</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Participação do canal de comunicação em treinos esporádicos</li><li>• Encontros periódicos com todos os integrantes*</li></ul>
--	---	--	---

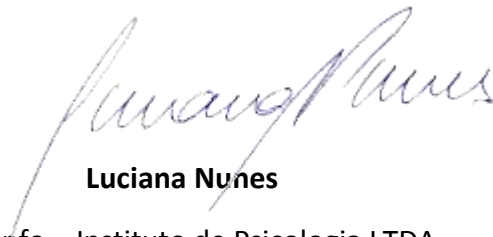
\*Comunicação através da plataforma online de orientação psicológica esportiva

### INVESTIMENTO | Entre em contato para mais informações

Melhor retorno do investimento com prazo de duração de pelo menos 3 meses.

[luciana.nunes@psicoinfo.com.br](mailto:luciana.nunes@psicoinfo.com.br) | +55(21)99433.7435

A Proposta é totalmente original em seus fundamentos, portanto, não é permitida a utilização deste instrumento para fins que não sejam de conhecimento da autora, ou a apresentação da mesma a Instituições da mesma área de atuação.



**Luciana Nunes**

Psicoinfo – Instituto de Psicologia LTDA

[luciana.nunes@psicoinfo.com.br](mailto:luciana.nunes@psicoinfo.com.br) | +55(21)99433.7435