

CRÓNICA DE LAS SESIONES DEL MÁSTER DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DEL EJERCICIO FÍSICO

Escola Superior de Desporto de Rio Maior (Portugal)

3, 4 y 5 de Diciembre de 2009

Profesor: Joan Vives Ribó

Resumen del contenido de las clases (en portugués), a cargo del alumno Edgar André



Modificação de comportamentos

O estado de ânimo, o momento em que estamos ou vamos estar, altera-se: quer devido à nossa personalidade (imutável), quer devido às nossas atitudes. O nosso trabalho incide sobre, quer o problema, quer a antecipação desse problema.

Existem alguns princípios base, que devemos ter em conta, no trabalho com outros técnicos:

- Respeitar funções da equipa técnica;
- Encorajar todos os elementos – todos ajudam;
- Aprender com o treinador – o porque dos planeamentos, etc.
- Observar, entender o que se passa, analisar – o que é útil em primeiro lugar;
- Aceitar aspectos negativos das trocas – encontrar soluções para ultrapassar;

- Aproveitar pontos fortes e iniciativa do treinador;
- Ajudar a consolidar a confiança e autoridade do treinador;
- Propor planos ecológicos (que não afectem o sistema).

Princípios éticos que devemos respeitar:

- Deixar o protagonismo para o treinador;
- Não achar-se mais importante que outros elementos;
- Praticar e manter a confidencialidade;
- Gerir a informação em benefício dos objectivos da intervenção;
- Mesmo sendo o clube a pagar, a lealdade é devida ao treinador.

Comunicação

Existem dois tipos de comunicação: interna (aos jogadores) e externa (comunicação social e direcção).

Uma comunicação forte, eficaz e de qualidade marca o estilo do treinador como líder.

Motivação

Outro aspecto referido nas aulas diz respeito à motivação. Como manter? Como melhorar? Pode-se fazer isso através de:

Planeamento de objectivos – ensinar o treinador a criar objectivos quer pessoais, quer de equipa.

Controlo de expectativas – colectivos e individuais. Passar de obrigação para algo positivo/desejável. Devem ser mensuráveis.

Activação, concentração e rendimento – se um atleta estiver menos activo pode ficar distraído, se tiver demasiado activo pode ficar enervado. É necessário um estado óptimo de activação, que pode ser diferente consoante o desporto. Como se pode controlar? Através do “self report of tension-

concentration” onde o atleta informa o estado em que se encontra, consoante a situação ou momento.

Estrutura da equipa – existem papeis, sub grupos, normas dentro de uma equipa. Como se pode “controlar”? Através de um regulamento interno, por exemplo, criado pelo treinador e corrigido por atletas.

Dinâmica de grupos – factores como: coesão, liderança, conflitos, podem ser treinados e melhorados para aumentar a performance e confiança da equipa. O que diferencia uma equipa de uma equipa de alta competição? A confiança incondicional nas suas capacidades.

Aprendizagem/optimizações

Actividade ≠ Objectivos (o que fazemos ≠ o que queremos) \implies Motivação!



Objectivos influenciam o focus, aumentando a concentração, através de palavras-chave

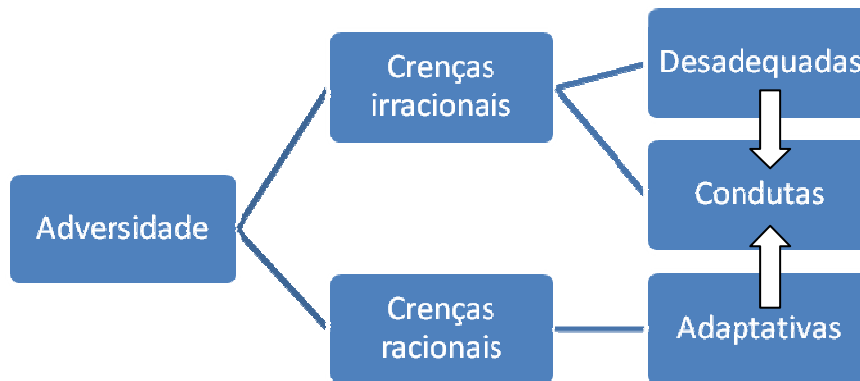
A aprendizagem também pode ser feita através de correccção – reforço positivo, gestão de castigos, feedback (permite ao atletas aperceberem-se de erros e de soluções). É necessário tomar consciência dos erros, capacidades e objectivos. Assim, tem de se tomar notas (próprias e externas).

Enfrentar a competição – criação de rotinas

Plano de competição – serve para gerir o tempo da convocatória, comida, deslocações; gestão de reuniões pré partida, adaptação horária, controlo de tempo de descanso; protocolos de reactivação, etc.

Identificação e troca de crenças

O modelo seguido pelo Joan Vives – Modelo ABC de Albert Ellis.



Devemos detectar as crenças irracionais que levam a comportamentos desadequados, e transforma-los em comportamentos/condutas adequadas.

Diferentes pensamentos negativos:

- Pensamentos absolutos “tudo ou nada”.
- Sobrevalorização de algo negativo.
- Filtro mental que pensa só no negativo.
- Não dar importância ao que aconteceu de positivo.
- Tirar conclusões ou presságios sem evidências
- Exagerar as coisas.
- Dar razão aos sentimentos negativos (sinto-me mal tudo vai correr mal).
- Afirmções dogmáticas “Tenho que”; “Devo”; uma obrigação.
- Etiquetar as pessoas pelos seus erros.
- Culpabilização exagerada
- Ser perfeccionista.

Técnicas para modificar crenças

- Identificar a crença, conotando pensamentos negativos
- Técnicas experimentais – por em prova a crença
- Método do dobro nível de exigência – porque põe nele o que não põe num amigo
- Fazer graduações – invés de tudo ou nada, passar de 0 a 10
- Mudar exigências – de tenho para posso
- Reatribuição – factores que levam a factores negativos
- Análise contra benefícios – se foi beneficiado com crenças

Psicologia positiva – conhecer as fraquezas e minimiza-las.

Exercício das cadeiras:

Quando há problemas entre duas pessoas, treinador – atleta, podemos colocar três cadeiras, em que uma cadeira é para o treinador, outra para o atleta, outra para um observador externo á situação. E faz-se cada pessoa passar por cada cadeira, ver como agia, o que acha. O psicólogo fica de pé e vai mediando em que cadeira se deve sentar a pessoa.

Exemplo para modificação de comportamento em crianças:

Técnicas possíveis de implementar:

Economia de cartões/objectos – pede-se para guardar 5 objectos, sempre que se porta mal pede um objecto de volta, no final acaba o treino para ele. Reduzimos consoante o comportamento.

Sistema de pontos – cada um recebe 20 pontos, é lhes retirado ate final de semana/mês, sempre que tiver comportamento desadequado. No final do ano, damos premio aos melhores.

Time out – 3 condições para fazer bem: quando castigar explicar o que se esta a fazer mal; quando esta fora não deve fazer coisas negativas; quando voltar

devemos orientar os objectivos, para que saiba o que deve fazer para melhorar.

No caso de miúdos, devemos explicar aos pais, para que nos ajudem a aplicar. Caso haja resposta negativa (ele só vem cá para se divertir), devemos indicar que não é sítio indicado, há regras, normas e condutas que devem ser respeitadas, colegas, etc.

Os prémios devem ajudar a auto estima, auto confiança. Não é necessário ser monetários ou algo relacionado.

Optimização de treinos – estabelecimento de objectivos

Motivação através de objectivos, é eficaz porque foca a atenção para aspectos importantes, ajuda a mobilizar o esforço, ajuda a prolongar o esforço e a incrementar a persistência, implementa novas estratégias.

Como devem ser:

- Positivos – o que queremos e não o que queremos evitar
- Que consigamos controlar
- Específicos – o que queremos, quando e como
- Evidentes – mensuráveis
- Possíveis
- Exigentes – representem uma melhoria, uma meta
- Ecológicos e sistemáticos – respeitem e não prejudiquem as pessoas

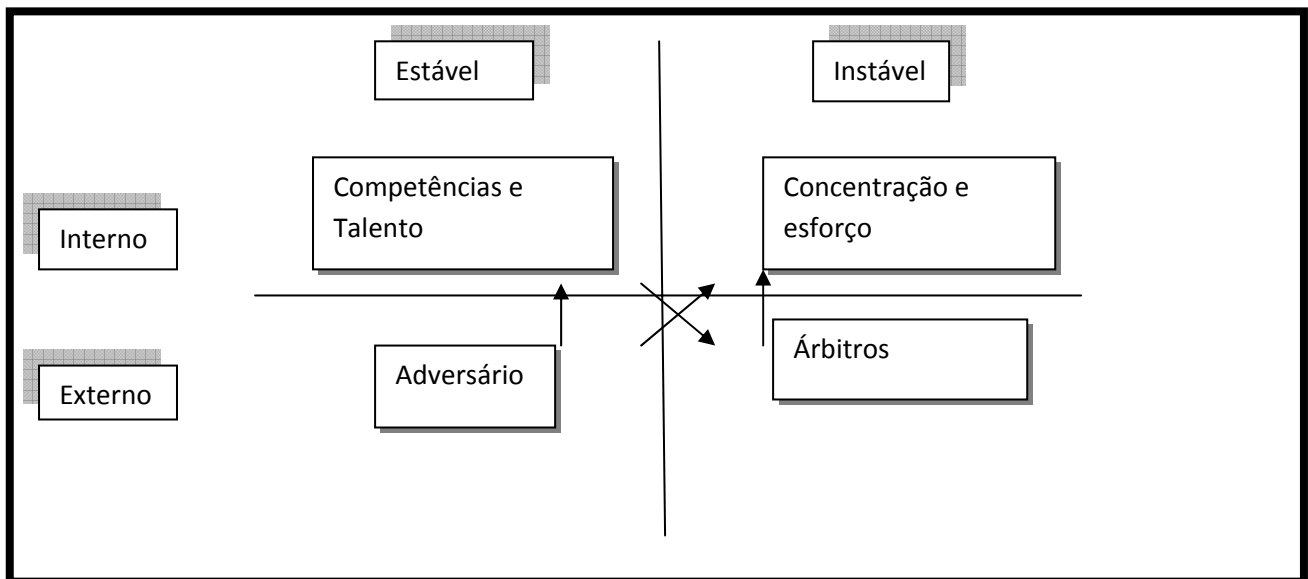
É necessário que os atletas tenham consciência dos objectivos

Passam por finais/gerais, dia-a-dia, jogo a jogo, etc.

A orientação da motivação – relacionada com três aspectos da personalidade:
perspectiva de meta – resultado ou processo

Estilo atribucional – causas internas ou externas

Motivação para meta – êxito, evitar fracasso



Podemos transformar os externos em internos, ou seja, o que não podemos treinar para o que podemos treinar. Controlamos o interno e podemos melhorá-lo.

Técnicas de palavras-chave – gestão de concentração

Existem três níveis: auto falado; auto instruções (mais específico); palavras-chave (muito concreto da acção que deve fazer, procuramos aspecto mais importante da acção a fazer).

Como criar palavras-chave:

Devemos reconhecer o momento positivo (bom rendimento, estímulo correcto, boas sensações, decisões correctas), com isso criamos as palavras-chave, aplicamos no momento negativo (excesso de confiança, rendimento pobre, pensamentos negativos).

Existem algumas condições para a utilização: tem de ser proposta pelo atleta (com ajuda nossa e do treinador), curtas (uma palavra), sempre pela positiva, relacionada com o focus, não contraditória com a acção, pode ser um som.

Visualização

Joan Vives referiu vários exemplos para a aplicação de técnicas de visualização:

Corridas de WS – utilização de jogos vídeo para ver as pistas reais, tempo imaginado, curvas, etc.

Bilhar – visualização mestria (tudo vai bem), visualização interna (todo o momento como se o fizesse), visualização externa (vê como um filme), visualização afrontamento (visualizar possíveis jogadas que podem correr mal), visualização combinada (quando visualizamos antes, para antecipar jogadas).

Treino de competição

Plano de competição – guião que seguimos em competição para estabilizar o rendimento (antes, durante e após a competição). Rotinas que permitem estar concentrados no que devem fazer e permitem demonstrarem o rendimento. (activação, confiança, concentração, boas sensações). Preparação para estar sempre bem.

Objectivos do Plano de Competição:

- Motivação,
- Expectativa,
- Confiança,
- Activação,
- Concentração no que se vai passar,
- Estado físico, dormir e comer bem,
- Stress, fora sentimentos negativos,
- Sensações positivas.

Como controlar activação:

Via operativa – relacionada com objectivo e estímulo: plano de competição, focus, palavras-chave; instruções do treinador;

Via emocional – relação entre sentimentos e auto estima; controlo de expectativas e sentimentos;

Via fisiológica – frequência cardíaca, técnicas relaxamento (tensão-relaxamento, respiração, visualização).

Estrutura do plano:

Plano A – situação fixa, identifica o momento da competição, condutas consoante os vários momentos de jogo;

Plano B – imprevistos possíveis, o que fazemos diante deles.

O desenho do plano deve respeitar a situação/momento mais as acções/condutas consoante o objectivo e direccionado para o focus.

De seguida, aplicamos um exercício prático, na aplicação de um programa de competição, com o nosso colega Antonio Paiva na modalidade de Badmington. Elaboramos um esquema, que se inicia no momento de acordar, passando pela alimentação, deslocação, momentos livres antes da competição, para além de momentos após competição.

Conclusão

Estas aulas permitiram um conhecimento mais prático de técnicas a aplicar durante momentos específicos. Elucidou-me acerca de algumas dúvidas acerca dos planeamentos e permitiu-me descobrir que a nossa imaginação conta bastante para o nosso trabalho, através de implementação de técnicas e estratégias para aplicar consoante os casos que se apresentem.