



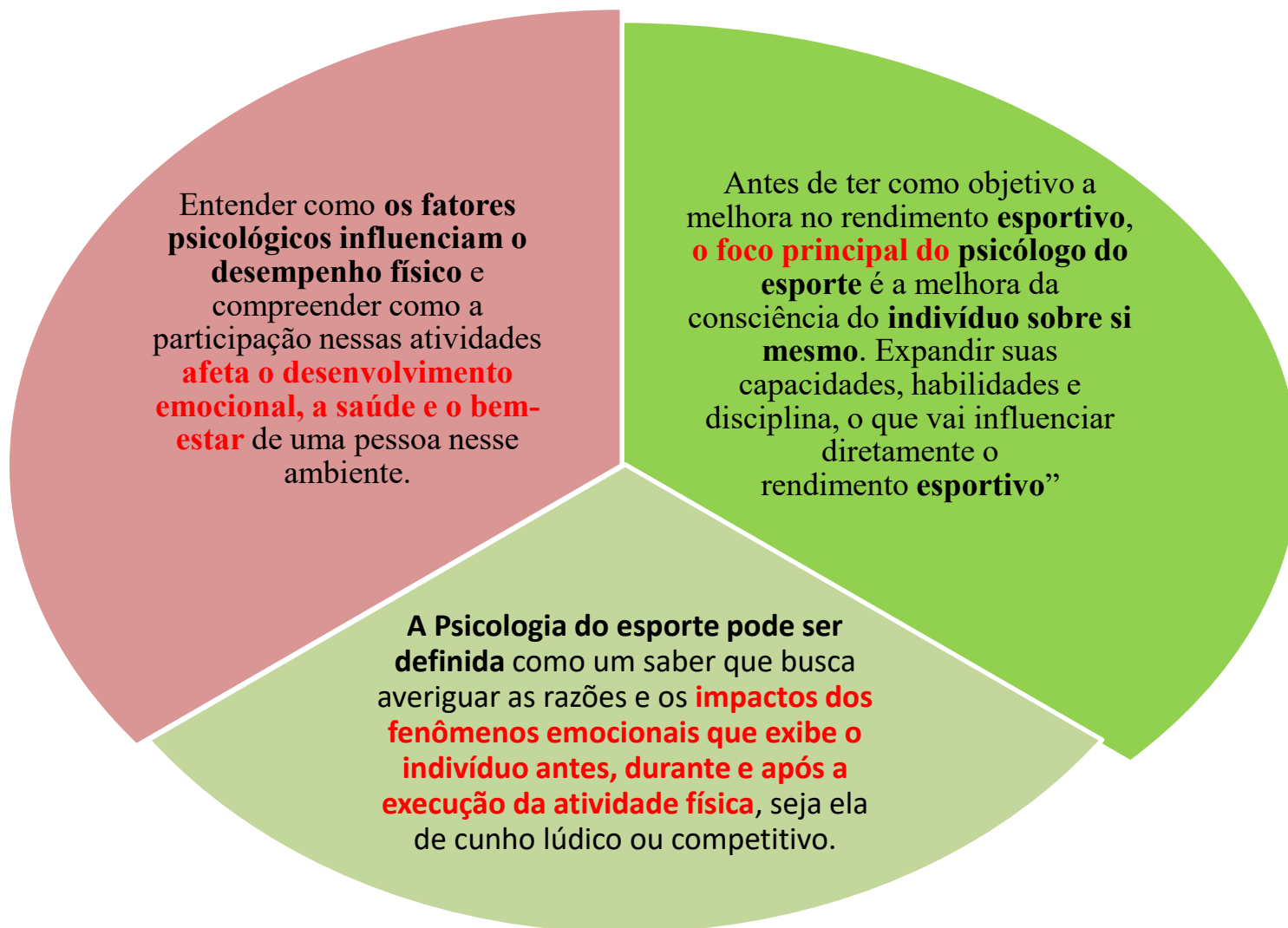
LABORATÓRIO OLÍMPICO

PSICOLOGIA DO ESPORTE PARA
PAIS DE ATLETAS

POR

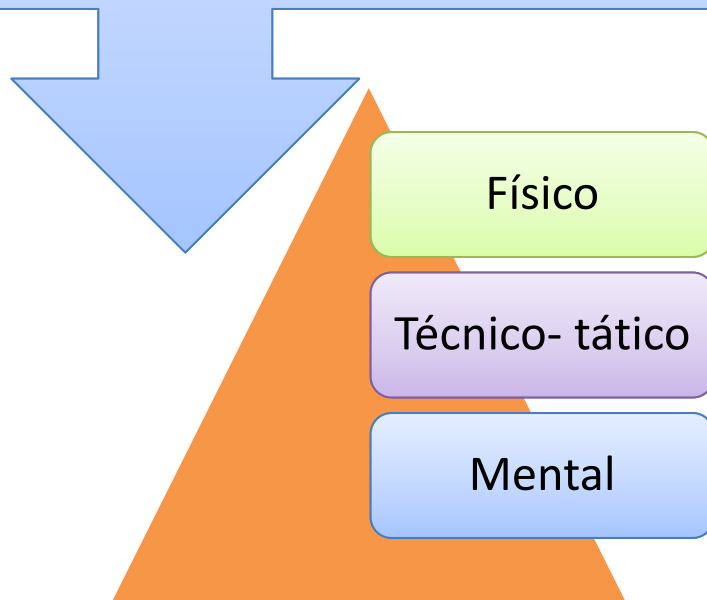
RAQUEL MELO

Psicologia do Esporte



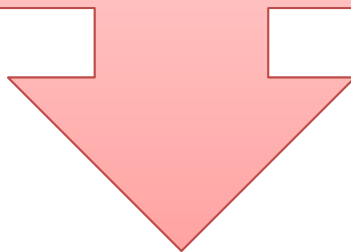
Psicologia do Esporte

- Dedicação em auxiliar a **preparação psicológica dos atletas**,
- Tendo por objetivo impulsionar e ampliar a **capacidade de performance dos jogadores**;
- Em orientá-los, recuperá-los (emocionalmente) de lesões e proporcionar atividade para aprimorar a saúde física e mental dos desportistas.



Psicologia do Esporte

- A função do psicólogo incumbido pela saúde psíquica de um time se aprimora a partir de um tratamento das emoções vivenciadas pelos atletas em seu dia-a-dia na profissão.



Papéis e comportamentos dos Pais

Ser apoiador na vida esportiva do filho (a) e em seu percurso de desenvolvimento como atleta.

Ter conhecimento sobre as principais exigências do esporte para auxiliar os filhos

Pensamentos, opiniões e atitudes têm grande valor.



Algumas orientações aos pais

Encorajar sem pressionar- os motivos para a prática **precisam ser intrínsecos**.

Entender os motivos e objetivos do seu filho (a) com o esporte

Fornecer segurança

Reforçar os **ganhos de desempenho** e não apenas os resultados- é mais **importante melhorar** do que ganhar

Ajudar seu filho (a) a entender as valiosas lições que o esporte pode trazer (sucesso, derrota, disciplina, interação etc.)

Ajudar seu filho (a) a entender que ganhar é uma consequência de um trabalho realizado e que não vale a pena buscar a vitória a qualquer preço

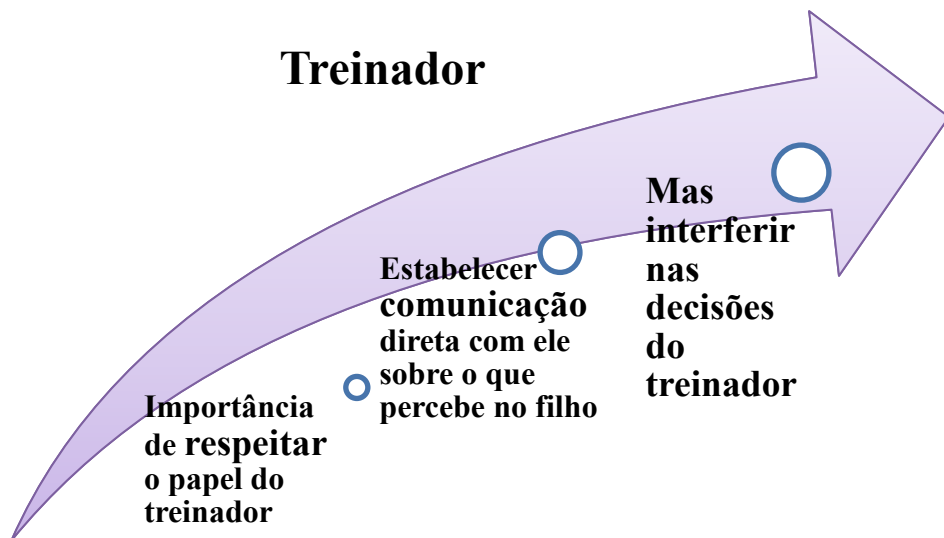
Treinador x Pais (Papéis)

Treinador é o responsável pelo treinamento, competições e rotinas do atleta.

Pai é **apoiador**, ajuda o filho a **estimular a autonomia** para que se comunique com o treinador, relatando suas dúvidas e insatisfações, para uma melhor relação treinador/atleta.

Diferenças entre papéis

Treinador



Equipe Multidisciplinar

O papel da equipe multidisciplinar é utilizar de seus conhecimentos específicos para **conhecer, desenvolver e monitorar os atletas** na direção de seus objetivos

- As **Informações** são tratadas de maneira **interdisciplinar** e devem ser discutidas.
- E a equipe pode auxiliar aos pais a ajudarem os atletas da melhor maneira possível

Interdisciplinar



Pais

Esporte e Desenvolvimento Cognitivo

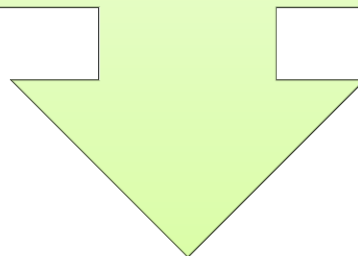
- As funções cognitivas como **atenção, memória e concentração** são grandes beneficiadas neste processo.

- Estudos em ciências do esporte têm considerado que o desempenho de um atleta **resulta da interação entre as suas aptidões físicas, motoras, técnico-táticas e cognitivas.**

Esporte e Desenvolvimento Cognitivo

Propicia **desenvolvimento psicológico e social de crianças e de adolescentes.**

Permite estar em os relacionamentos interpessoais, que são primordiais **nesta fase.**



No autoconhecimento, pois a todo momento crianças e adolescentes tem a possibilidade de **confronto com seus sucessos e fracassos, limites, em busca de superação e maximização de suas potencialidades.**

Esporte e Desenvolvimento Cognitivo

A **autoeficácia** do atleta e o **processo de maturidade** também são colocados à prova, pois além de lidar com as **próprias limitações e possibilidades**, precisam **gerir as expectativas** dos pais, treinadores e professores.

A motivação e o suporte social vindos da família e dos técnicos são primordiais para **aprendizagens significativas e positivas.**

O que são as Emoções?

- Pode ser definida como uma condição complexa e momentânea que surge em experiências de caráter afetivo, provocando alterações em várias áreas do **funcionamento psicológico e fisiológico**, preparando o indivíduo para a ação.

Emoções



Emoção	Descrição	Função adaptadora
Alegria	Sensação agradável de satisfação e bem-estar.	Afiliação
Nojo	Intenso desagrado em relação a algo repulsivo ou repugnante.	Rejeição
Ira	Sentimento de enfado, irritabilidade ou indignação.	Autodefesa
Medo	Apreensão provocada geralmente pela sensação de ameaça, perigo, ou dor.	Proteção
Surpresa	Mal-estar ou assombro perante algo inesperado.	Exploração
Tristeza	Sensação de infelicidade ou infortúnio.	Reintegração

Regulação Emocional

Identificar as emoções



Reação as emoções

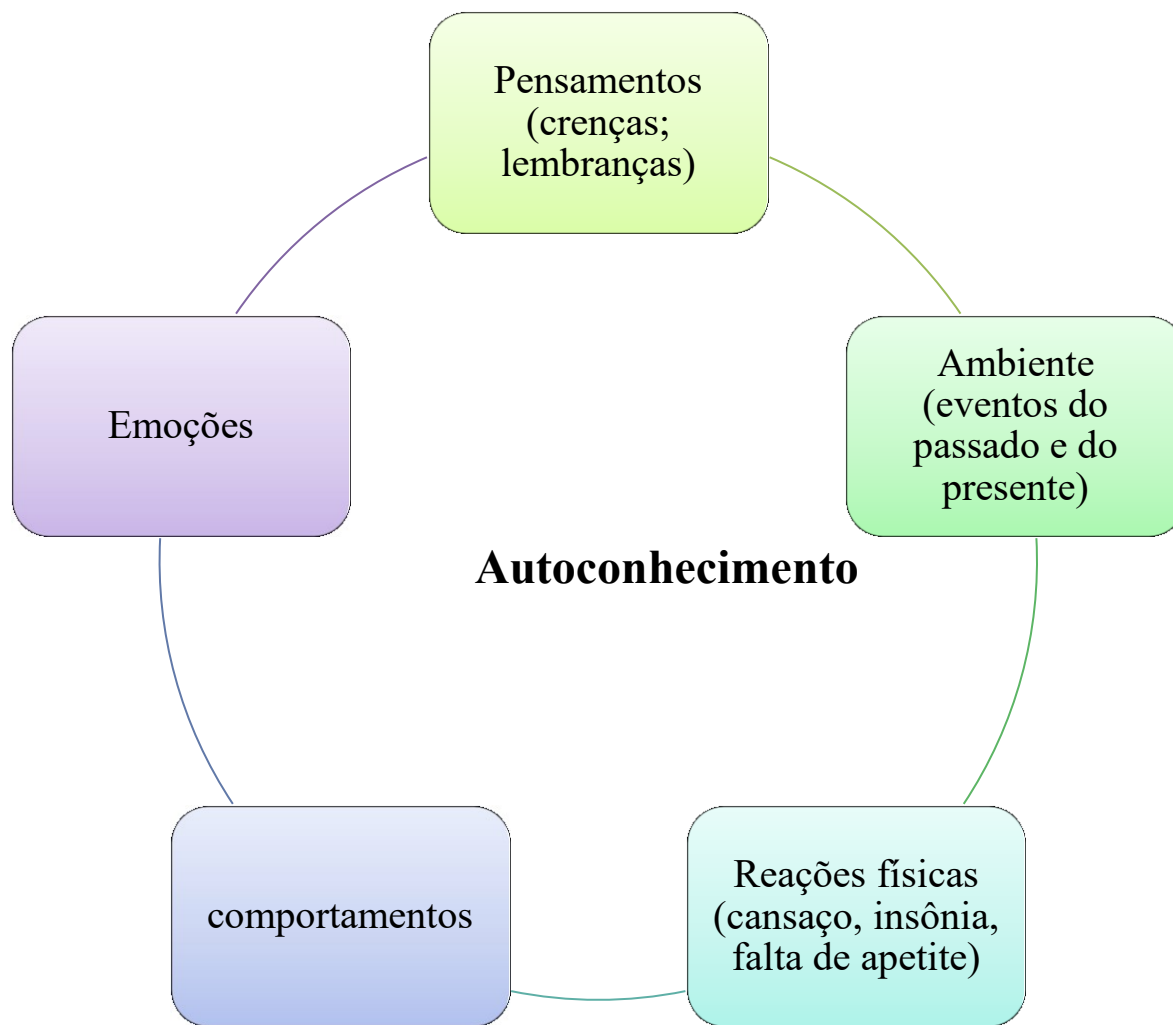


Aprender a gerenciar as emoções



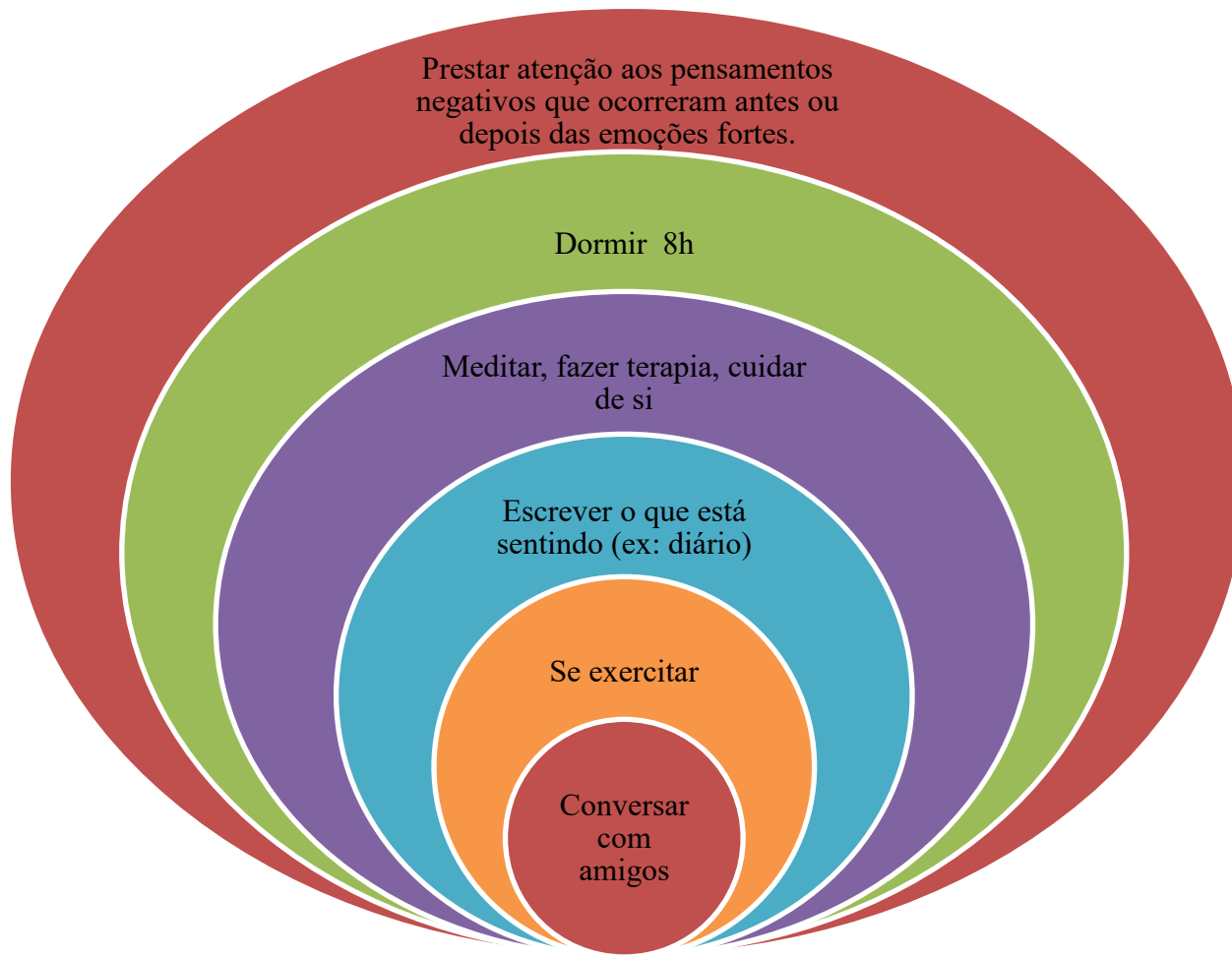
Afinal, as emoções são importantes, apenas precisamos saber como regulá-las.

Regulação emocional



Regulação emocional

Estratégias de autorregulação emocional:



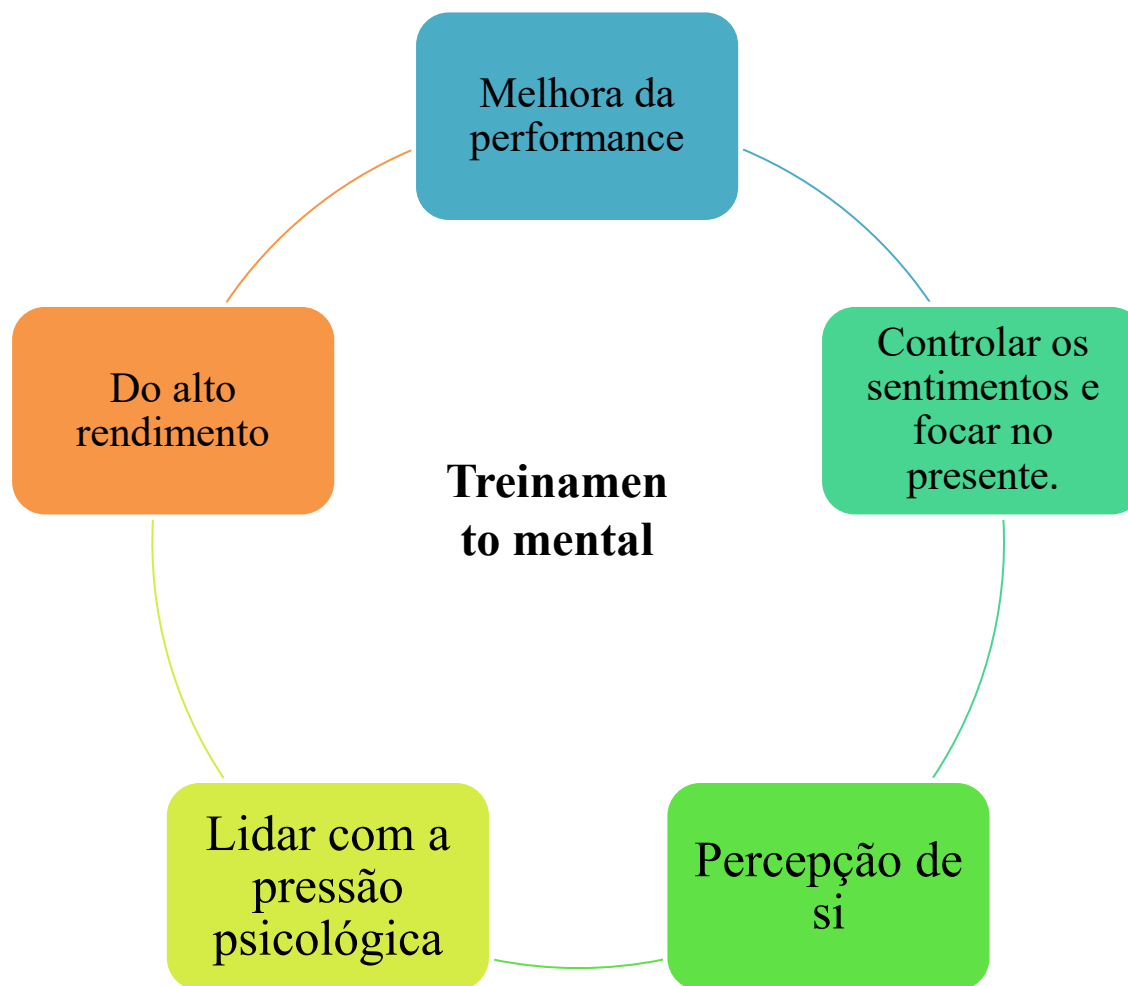
Regulação emocional no Esporte

eficazmente com situações imprevistas. Segundo a literatura (Durand-Bush & Salmela, 2002; Oliver, Hardy, & Markland, 2010) o perfil psicológico para a excelência no desporto está associado a elevados níveis de motivação, comprometimento, concentração, regulação emocional, competências de autorregulação, resiliência, autoconfiança e autoconceito. Vários autores (Álvarez,

Bem-estar subjetivo, regulação emocional e orientação motivacional em atletas de alta competição. (CORDEIRO, 2017) REVISTA DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN.



Regulação emocional no Esporte



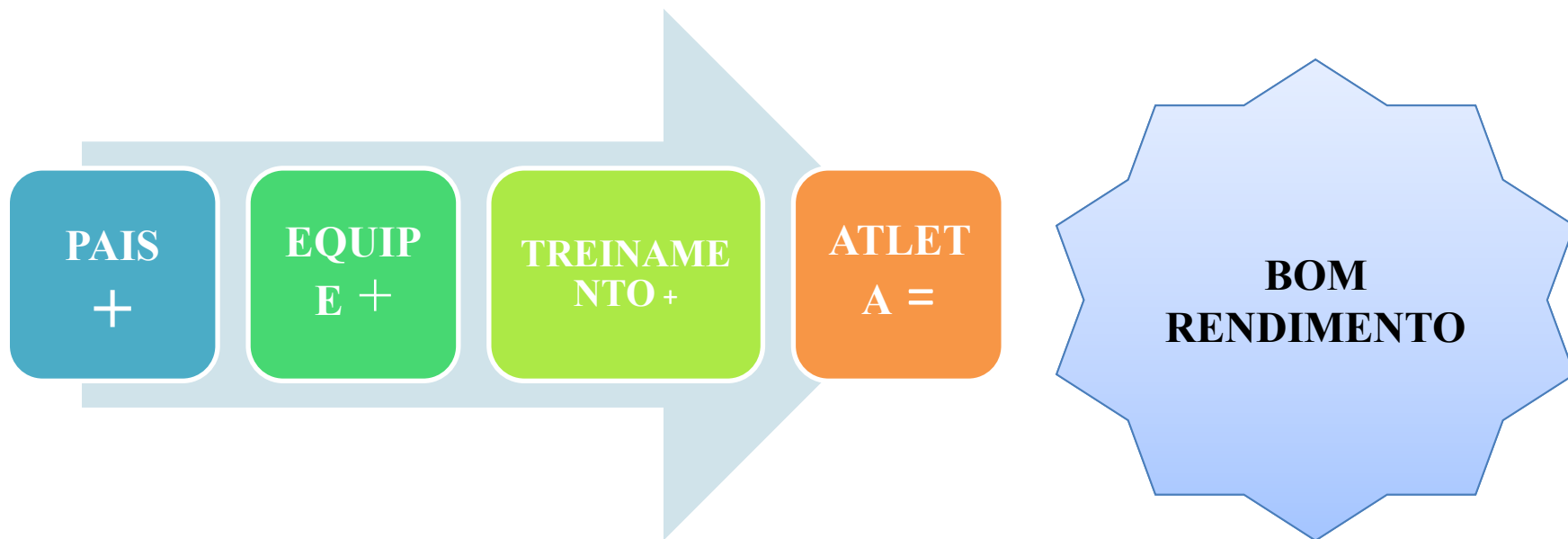
Passos importantes adquiridos





LABORATÓRIO OLÍMPICO

RESULTADOS





REFERÊNCIAS

AMADO CORDEIRO, Sílvia; MARTINS, Priscila; COSTA-LOBO, Cristina. Bem-estar subjetivo, regulação emocional e orientação motivacional em atletas de alta competição. 2017.

DE ALBUQUERQUE, Carla Lopes; PAES, Rosângela Vieira Dornelas Câmara. TÉCNICAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO. **LIVRO AVALIADO POR PARES E-BOOK DE DISTRIBUIÇÃO LIVRE E GRATUITA disponível em**, p. 32, 2020.

LACERDA, Adriana; MEDEIROS, Clarice. **Psicologia e esporte na atualidade: reflexões necessárias**. Pasavento, 2021.

MEDEIRES, Clarice et al. **Esporte, saúde mental e sociedade**. Pasavento, 2020.

RUBIO, Katia. **Atletas olímpicos brasileiros**. Sesi-SP Editora, 2015.

TREVELIN, Fernanda; ALVES, Cássia Ferrazza. Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. **Psicologia Revista**, v. 27, p. 545-562, 2018

ROMBALDI, Airton José; SOARES, Débora Gonçalves. **CIÊNCIAS DO ESPORTE**. 2015.

GREENBERGER, D; PADESKY, C. A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. Rio de Janeiro: Artmed, 2016.