

RELATÓRIO DE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO À EQUIPE PERMANENTE DE CANOAGEM SLALOM

INTRODUÇÃO

As competições esportivas despertam emoções intensas e os atletas precisam aprender a administrar suas emoções. Controlar as emoções é um treino tão complexo e necessário quanto o treinamento físico e este aspecto é que pode diferenciar os campeões dos demais.

Em esportes como a canoagem slalom, o atleta precisa desenvolver e colocar em prática diversas competências cognitivas necessárias para uma boa atuação esportiva, visto que a atuação ocorre em um ambiente dinâmico, repleto de desafios e mudanças.

Desta forma o treinamento de competências psicológicas torna-se um ótimo recurso para auxiliar o atleta a desenvolver respostas mais eficazes e consistentes durante as competições, contribuindo para o controle de fatores psicológicos, mentais e cognitivos, em grande parte, responsáveis pelo resultado das competições.

I. PROGRAMA DE TREINAMENTO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

As principais competências psicológicas desenvolvidas nos atendimentos psicológicos aos atletas da Equipe Permanente de Canoagem Slalom são:

1. **Atenção e concentração** - controle e alternância da atenção para atender as exigências esportivas da Canoagem Slalom.
2. **Imaginação e treinamento mental** - fortalecimento da capacidade imaginativa dos atletas. Utilização da imaginação como estratégias psicológicas para diferentes fins e situações esportivas.
3. **Autoconfiança** - desenvolvimento e manutenção da autoconfiança nos treinamentos e competições.
4. **Motivação** - formulação de objetivos como estratégias motivacional. Aplicação de técnicas e estratégias de auto-motivação, para treinos e competições.
5. **Regulação da ativação** - Otimização da ativação fisiológica e psicológica no contexto esportivo.

6. **Controle dos níveis de estresse e ansiedade** - manutenção do autocontrole nas situações de estresse e ansiedade nas competições.

7. **Controle do pensamento** - regulação dos processos mentais que influenciam na atuação do atleta.

8. **Relacionamento interpessoal e trabalho em equipe** - desenvolvimento da convivialidade sadia e do espírito de equipe visando a sinergia grupal em busca de objetivos em comum.

II. METODOLOGIA

1. **Treinamento em grupo** - os encontros em grupo ocorrem quinzenalmente.

2. **Atendimentos individuais** - os atendimentos individuais ocorrem semanalmente.

Abordagem utilizada - Psicologia Cognitiva-Comportamental.

Técnicas aplicadas - debates, dinâmica de grupo, técnicas de atenção, visualização, relaxamento, motivação, vídeos motivacionais, psicoterapia breve, aconselhamento e apoio psicológico.

CONCLUSÃO

O trabalho psicológico com a Equipe Permanente de Canoagem Slalom, vem sendo desenvolvido continuamente, objetivando atletas mais comprometidos, concentrados, motivados e emocionalmente estáveis em busca de vitórias importantes para o esporte brasileiro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Stefanello, Joice Mara Facco. Treinamento de competências psicológicas: em busca da excelência esportiva. Barueri, SP: Minha Editora: Manole, 2007.

Percia, André. Excelência esportiva. Rio de Janeiro: Brasport, 2002.