

★★ CERTIFICAÇÃO ★★
**EXECUTIVO
DE FUTEBOL**
2024

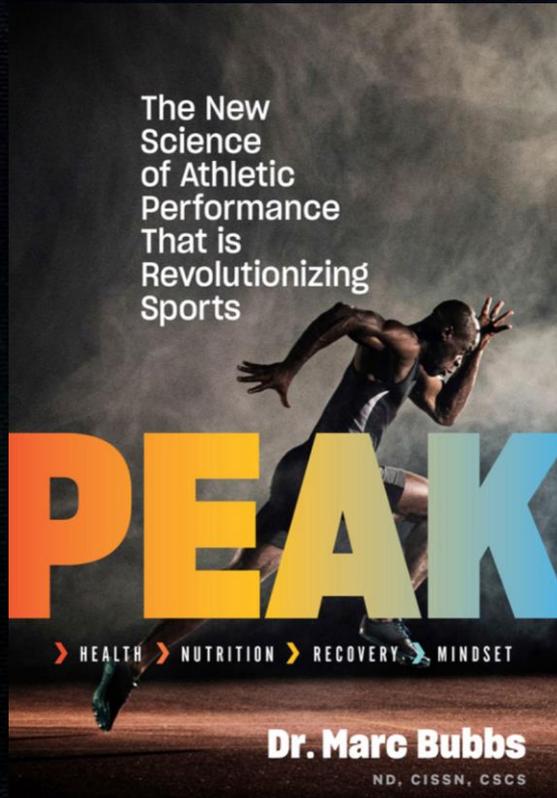
A DIMENSÃO PSICOLÓGICA
Desenvolvimento, treinamento e saúde mental

Carla Di Pierro

foature
academy

A dimensão psicológica no esporte: desenvolvimento, treinamento e saúde mental

- 1) Desenvolvimento psicológico do atleta
- 2) Treinamento de habilidades psicológicas
- 3) Saúde mental no esporte



The rise of the expert-generalist

"They can see problems more accurately because they aren't as susceptible to the established biases or assumptions within a specific field."

"Expert-generalists also develop relationships with people from a variety of backgrounds".

"Knowing people from a wide cross section of disciplines enables them to acquire a better understanding of problems via various perspectives".

"Expert-generalists tend to connect with people from different groups".

"This style is referred to as having an "open network" and has been cited as the number one predictor of career success".



Preparação psicológica de jovens

Foco no desenvolvimento de habilidades básicas

Psicoeducação

- *Equilíbrio: escola, treino e vida pessoal (prioridades)
- *Recuperação física e psicológica (mental, social, emocional)
- *Cuidado com o corpo: alimentação, hidratação, sono, dores...
- *Cuidado com a mente e prevenção de saúde mental;
- *Prevenção de lesões;
- *Uso de telas e celular
- *Abuso de substâncias



Preparação psicológica de jovens

Treinamento de Habilidades Psicológicas:

- *Estabelecimento de Metas (SMART)
- *Como lidar com "Sabotadores e motivadores" para alcance das metas
- *Manejo de ansiedade e stress
- *Autoconfiança
- *Tolerância a frustração
- *Autorregulação emocional
- *Comunicação

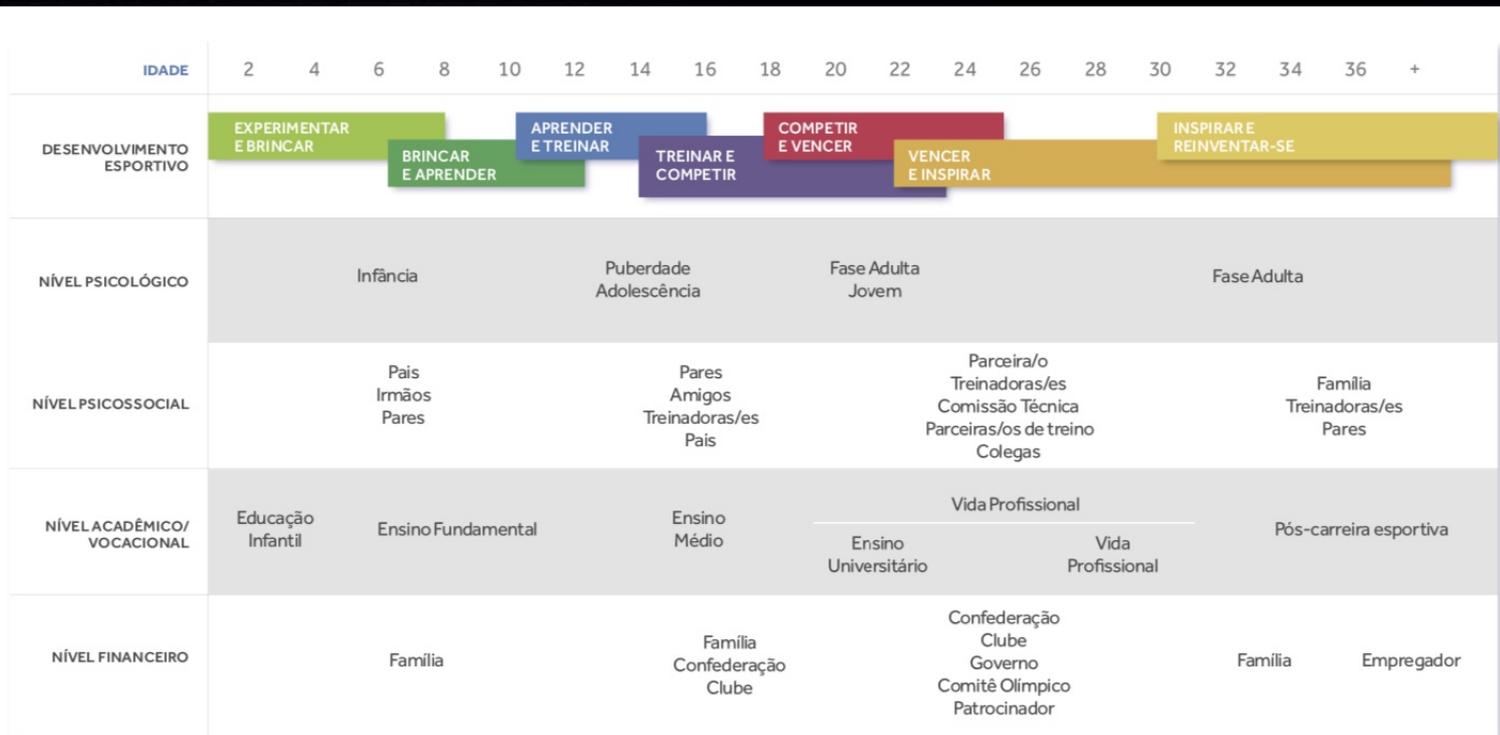


Figura 5 - Dimensões da vida de atletas ao longo da carreira esportiva dentro do CDA

Fonte: Adaptada de Wylleman, De Knop & Reints (2011)

Objetivos Psicológicos das etapas iniciais (6 a 12 anos)

Prazer e motivação

Relacionamentos amistosos com pares e adultos

Autoconfiança

Engajamento na jornada pessoal de desenvolvimento esportivo

Prática de valores do esporte

Desenvolvimento de habilidades socio-emocionais

Quadro 2 - Etapas do CDA

ETAPA	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS DA ETAPA
EXPERIMENTAR E BRINCAR (até 8 anos)	<p>Prática livre com jogos e brincadeiras infantis em ambientes divertidos, desafiadores e diversificados.</p> <p>Em contexto informal (família, rua) ou formal (primeiros contatos com esporte, comumente na escola, clubes ou academias)</p> <p>Via adaptação das experiências esportivas às características e potencialidades.</p>	<p>Prazer e motivação para envolvimento com práticas corporais variadas.</p> <p>Desenvolvimento de competências corporais básicas e diversificadas.</p> <p>Relacionamento saudável e amistoso com pares e adultos.</p>
ENTRADA EM PROCESSOS SISTEMATIZADOS DE APRENDIZAGEM-TREINAMENTO DO ESPORTE		
BRINCAR E APRENDER (6 a 12 anos)	<p>Iniciação esportiva: primeiro contato sistematizado organizado por treinadoras/es para aprendizagem do esporte.</p> <p>Início: em qualquer momento, sendo mais comum na infância e adolescência.</p> <p>Final: na escolha de modalidades com maior afinidade.</p>	<p>Prazer e motivação pela prática e aprendizagem esportiva formal e/ou estruturada.</p> <p>Competências corporais amplas e diversificadas que permitam envolvimento com a prática esportiva com criatividade e autonomia.</p> <p>Autoconfiança e motivação para engajamento em jornadas pessoais de desenvolvimento esportivo.</p> <p>Relacionamento saudável e amistoso com pares e adultos.</p>
APRENDER E TREINAR (10 a 16 anos)	<p>Especialização esportiva em contexto formal de prática de uma ou mais modalidades esportivas, com prática caracterizada por treino e participação em competições.</p> <p>Início: na escolha de modalidades pelo/a praticante (comumente na adolescência).</p> <p>Final: entrada no processo de</p>	<p>Desenvolvimento de competências esportivas específicas da modalidade praticada.</p> <p>Engajamento com a jornada pessoal de desenvolvimento esportivo.</p> <p>Prática dos valores do esporte em treinamento e competição.</p> <p>Desejo de ingressar na jornada do rendimento para aqueles que demonstrem potencial de desempenho esportivo de acordo com indicadores específicos de cada modalidade.</p>

Objetivos Psicológicos das etapas iniciais (13 a 18 anos)

Compromisso com evolução do desempenho esportivo

Equilíbrio entre vida pessoal, escola e treinos

Estabilidade emocional frente as exigências da vida de atleta

Apropriação e uso de conhecimento das ciências do esporte na rotina diária.

Estabelecimento de metas de desempenho a curto médio e longo prazo

Desenvolvimento de autocontrole emocional frente aos desafios

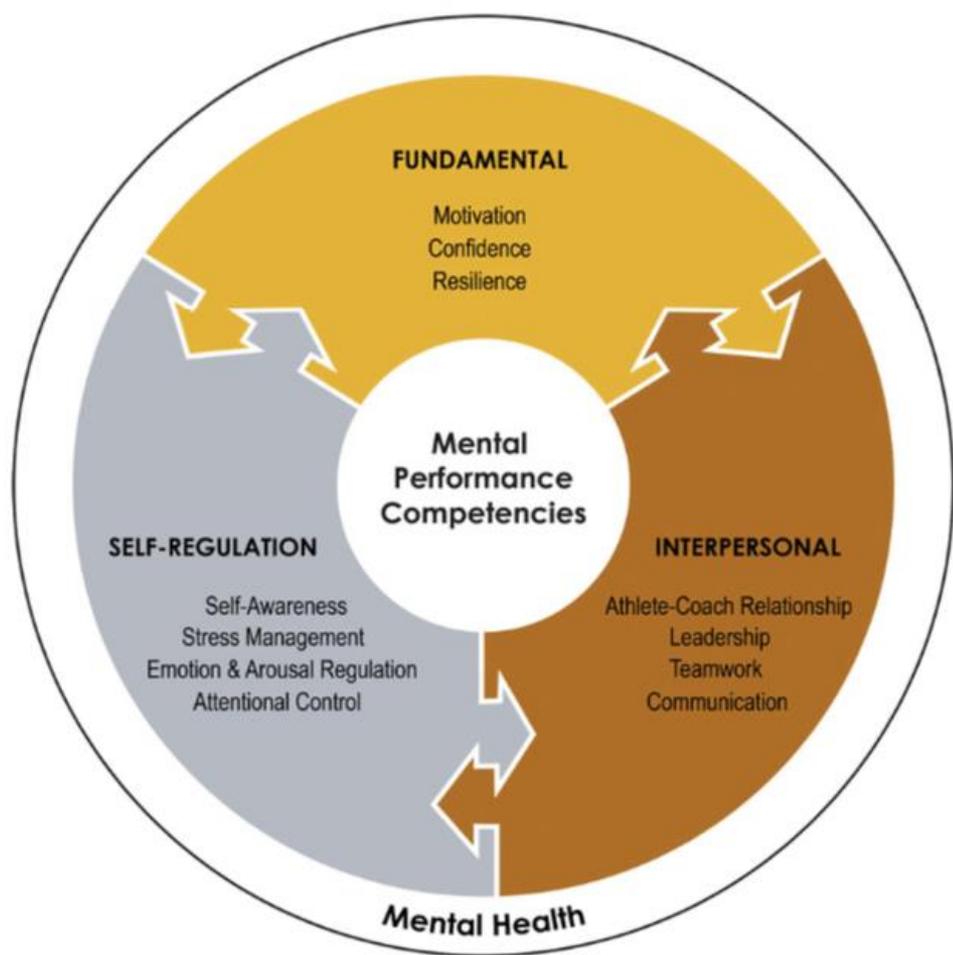
Postura e atitude de atleta.

Desenvolvimento Autoconhecimento e autogerenciamento da rotina de atleta

Responsabilização pela carreira e desempenho

ETAPA	DESCRIÇÃO	OBJETIVOS DA ETAPA
ENTRADA NA CARREIRA ESPORTIVA DE RENDIMENTO E CAMINHO DA MEDALHA		
TREINAR E COMPETIR (14 a 23 anos)	<p>Últimas etapas do processo de especialização na modalidade escolhida e de potencial do/a atleta, que participa de competições de alto nível, ainda em categorias com limitação etária, em preparação para a categoria adulta e o esporte de elite.</p> <p>Duração de aproximadamente 4 ou 6 anos.</p> <p>Início: comumente na categoria juvenil.</p> <p>Final: na transição da categoria júnior – adulto</p>	<p>Compromisso com evolução do desempenho esportivo.</p> <p>Equilíbrio da vida pessoal com o treinamento esportivo, ajustando outras demandas sociais com a esportiva na expectativa de alcançar resultados elevados em sua categoria.</p> <p>Tolerância a cargas físicas e psicológicas progressivas de treinamento e competição.</p> <p>Fortalecimento do caráter, com atitudes éticas dentro e fora do esporte.</p> <p>Estabilidade emocional frente às exigências típicas da rotina de atleta em treinos e competições.</p> <p>Apropriação e uso de conhecimentos aplicados das ciências do esporte em sua rotina diária com suporte da equipe interdisciplinar.</p> <p>Estabelecimento de metas em desempenho e resultado de curto, médio e longo prazos.</p>
COMPETIR E VENCER (18 a 25 anos)	<p>Alto desempenho esportivo, marcado pelo treino intenso e ajustes ao máximo nível de competição.</p> <p>Duração de aproximadamente 4 ou 6 anos.</p> <p>Início: na busca pela competitividade em eventos de alto nível na categoria adulta.</p> <p>Final: ao completar um primeiro ciclo de competições em alto nível de desempenho na categoria adulta.</p>	<p>Autocontrole emocional frente às exigências típicas da rotina de atleta em treinos e competições, com melhora regular de desempenho esportivo ao longo dos anos.</p> <p>Postura de competidor/a com atitudes e comportamentos que sirvam de referência para jovens em desenvolvimento.</p> <p>Postura de aprendizagem frente às primeiras participações nas competições adultas, com desempenho equilibrado e expectativa dos melhores resultados pessoais, avaliando os ciclos de preparação de cada competição.</p> <p>Autoconhecimento e autogerenciamento da rotina de atleta e envolvimento no planejamento de treinos e descanso.</p> <p>Responsabilidade pela carreira esportiva com disciplina, determinação e autonomia, em equilíbrio com a vida pessoal.</p> <p>Participação ativa e responsável nas decisões relacionadas à carreira.</p> <p>Inclusão de elementos de autorrealização no estabelecimento de metas da carreira.</p> <p>Visão realista do seu potencial esportivo com plano de metas para sua carreira.</p>

Treinamento de Habilidades Psicológicas



Journal of Applied Sport Psychology



ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/uasp20>

The Gold Medal Profile for Sport Psychology (GMP-SP)

Natalie Durand-Bush, Joseph Baker, Frank van den Berg, Véronique Richard & Gordon A. Bloom

Preparação psicológica na prática

Psicólogo(a) no Clube

Psicólogo(a) particular do atleta

Equipe Interdisciplinar

MÉDICO

FISIOTERAPEUTA

Departamento de
Saúde e Performance

PSICÓLOGO

NUTRICIONISTA

PREPARADOR FÍSICO

Maior queixa: saúde mental

★★ CERTIFICAÇÃO ★★
**EXECUTIVO
DE FUTEBOL**
2024

✓ Estresse no esporte

Lesões severas, cirurgias e dor crônica.
Pressão por resultado, ansiedade competitiva.

Medo de falhar

Queda de desempenho.

Perfil perfeccionista mal adaptado.

Assédio e abuso.

Dinâmica de equipe aversiva e baixo suporte do treinador.

Aposentadoria involuntária



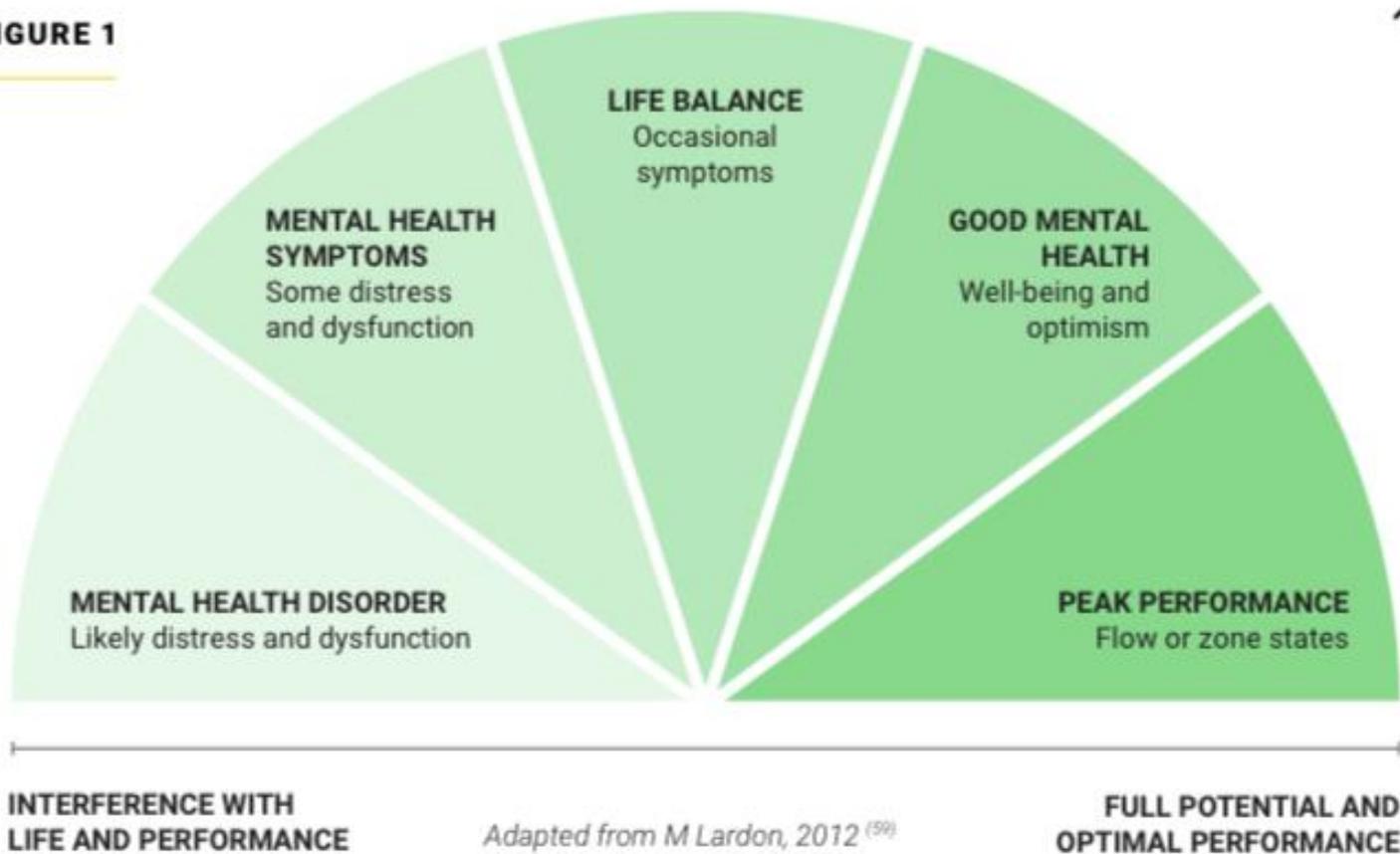
FIGURE 2



FATORES ESTRESSORES PARA A SAÚDE MENTAL



FIGURE 1



NOSSO OBJETIVO



Novos Paradigmas na Cultura no esporte

Saúde física e emocional como pré-requisitos para alta performance e resultados



Pandemia fez aumentar em mais de 25% número de casos de depressão e ansiedade em todo o mundo, alerta OMS

BRASIL NO DIVÃ

Brasil vive '2ª pandemia' na saúde mental, com multidão de deprimidos e ansiosos

Suicídios sobem sem parar, segundo Datasus, e matam mais que acidente de moto, na contramão do resto do mundo

SEMANA DA SAÚDE MENTAL

No país mais ansioso do mundo, este transtorno ainda é tabu



INÍCIO > SAÚDE

SETEMBRO AMARELO

Pandemia agravou um quadro já crítico de ansiedade e depressão no Brasil e no mundo



ENTREVISTA À CNN

Médico atingido por síndrome de H

Brasil lidera casos de depressão na quarentena, aponta pesquisa da USP



Novos Paradigmas

Recuperação física e emocional ganhando os mesmos níveis de prioridade que o treinamento



Novos Paradigmas

- Superamos o paradigma do no pain no gain, **pelo autocuidado e treino controlado e baseado em evidências científicas.**
- **Stress positivo é bem vindo,** stress negativo em excesso é sinal de alerta e risco de perda de performance e/ou lesão.
- Estresse prolongado e acumulado: **depressão/Burn out**

Novos Paradigmas

Flexibilidade e adaptabilidade como repertório de sobrevivência no contexto pós pandemia e no contexto atual mundial.



Novos Paradigmas

Lideranças e ambientes **abusivos** estão sendo substituídos por **boas práticas** e um ambiente **saudável e seguro** promovendo resultados sustentáveis



Foco da preparação mental atual

Abandono da luta por
evitar pensamentos e
sentimentos negativos.

Aceitação do risco da
competição.

Foco no enfrentamento da
incerteza: treino de
coragem



**“Enjoy the
ride”
importa!**



Queda de Performance

**Pode ser um sintoma de problema
de saúde mental instalado**



FATORES DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

-
- Autoestima, autodisciplina, autoincentivo, autocuidado.

 - Experimentar um senso de autonomia.

 - Autorreflexão, estabelecendo metas significativas.

 - Ser capaz de usar os recursos disponíveis.

 - Percepção de competência e controle.

 - Estabelecer relações positivas e de apoio.

 - Satisfação com a carreira.

Fonte: IOC Mental Health Diploma

FATORES DE PROTEÇÃO SOCIOCULTURAIS E AMBIENTAIS



Acesso a informações sobre saúde mental.



Consciência sobre auto-cuidado e recursos disponíveis.



Acesso aos recursos disponíveis para suporte.



Relação de confiança com o(a) treinador(a).



Dinâmica de equipe e relacionamentos positivos.



Ter uma relação terapêutica positiva (confidencialidade)



Plano de aposentadoria.



Fonte: IOC Mental Health Diploma

Principais Barreiras

Estigma: atleta herói-invencível VS ser humano frágil-vulnerável

Pouca informação sobre saúde mental

Experiências passadas negativas

Rotina de atleta sem tempo

Importância de diminuir o estigma das questões de saúde mental com informação relevante.



PAPEL DO STAFF e CT

- Facilitadores
- Contato frequente
- Suporte, encorajamento e encaminhamento
- Reduzir o estigma da equipe de staff, da família, do ambiente do esporte.
- Especialmente importante com os atletas jovens

Case: João!

- 1 – Grande atacante foi contratado com muitas expectativas pelo seu clube.
- 2 – Teve uma carreira de sucesso no clube que o revelou.
- 3 – Foi para um grande clube onde não performou como o esperado.
- 4 – Após 3 semanas de contratação se lesiona, qdo recupera tem uma recidiva.
- 5- Começa a ganhar peso e ficar fora de forma. E não parece ter motivação para treinar.
- 6- É o maior salário do time e a torcida já começou a cobrar, bem como os companheiros de time que parecem muito insatisfeitos com o atacante.



@carladipierro



Carla Di Pierro



carladipierro@gmail.com

Obrigada!