

# 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.