

## **1ª sessão**

Sessão com o treinador

### **Participantes**

Treinador

Psicólogo

#### *Motivação para o programa*

- Discussão sobre a importância das competências psicológicas
- Descrição do programa
- Importância do reforço
- Importância da colaboração entre psicólogo, treinador e jogador
  - Apresentação do Contrato
    - Jogador
    - Treinador
    - Psicólogo

## **2ª sessão**

Sessão de grupo

### **Participantes**

Psicólogo

Jogadores

#### *Motivação para o programa*

- Discussão sobre a importância das competências psicológicas
- Jogadores conhecidos que recorrem a ajuda psicológica
- Descrição do programa
- Importância da colaboração entre psicólogo, treinador e jogador
  - Apresentação do Contrato
    - Jogador
    - Treinador
    - Psicólogo

### **3ª sessão**

Sessão de grupo

#### **Participantes**

Psicólogo

Jogadores

#### *Definição de objectivos*

- Discussão sobre os objectivos individuais
- Definição de objectivos
  - O que são objectivos de resultado, desempenho e processo
  - Estabelecer objectivos (anexo: onde estou – onde quero chegar)

### **3.1**

Sessão individual

#### **Participantes**

Jogador

Treinador

Psicólogo

*Sessão individual de revisão dos objectivos*

- Adequação dos objectivos ao nível do atleta

## **4ª sessão**

Sessão de grupo

### **Participantes**

Psicólogo

Jogadores

*Avaliar a auto-confiança*

*Estimular a auto-confiança*

- Introdução à auto-eficácia
  - % em que acredita que consegue realizar os objectivos propostos
  
- Auto-monitorização
  - Registo de situações (treinos, competições), pensamentos, sentimentos
  - Identificação de pensamentos negativos
  - Técnica de paragem do pensamento
  - Substituição por pensamentos positivos
  
- Introdução à imagética

## **4.1**

Sessão individual

Discussão do auto-registo



## 4.1

### Sessão individual

#### Desenvolvimento da imagética

- Desenvolvimento de imagens mentais associadas aos objectivos de processo
- Desenvolvimento da imagética segundo uma perspectiva interna

## **5ª sessão**

Sessão de grupo

### **Participantes**

Psicólogo

Jogadores

### *Regulação da ansiedade*

Discussão sobre sentimentos de ansiedade

Reestruturação cognitiva da resposta ansiosa

Sensações de activação fisiológica como sinais de preparação para a acção

Imagética (Imagem mental de competição)

Identificação de pensamentos e sentimentos

Paragem de pensamento

Substituição de pensamentos

Introdução ao relaxamento muscular progressivo

## **6ª sessão**

Sessão de grupo

### **Participantes**

Psicólogo

Jogadores

### *Regulação da ansiedade*

Sessão de relaxamento muscular progressivo

Dificuldades específicas

Sugestões para a correcta realização do treino

Importância de treinar como trabalho de casa

Trabalho de casa:

Treinar uma vez por dia (mínimo) o treino de relaxamento muscular progressivo.

## **7ª sessão**

Sessão de grupo

### **Participantes**

Psicólogo

Jogadores

### *Regulação da ansiedade*

Relaxamento muscular em campo (continuação do treino de relaxamento muscular progressivo)

Trabalho de casa: Continuação dos exercícios de relaxamento muscular progressivo.

## **8ª sessão**

### **Participantes**

Psicólogo

Jogadores

*Desenvolver estratégias para aumentar e/ou manter a concentração durante os treinos*

- Debate sobre a importância da concentração e dificuldades de concentração sentidas
- Durante a competição
  - Desenvolvimento de rotinas
    - Visionamento de vídeos com rotinas de jogadores (Maria Sharapova, Rafael Nadal)
    - Estabelecimento de rotinas individuais
  - Estabelecimento de planos pré-competição
  - Focus em objectivos de processo
- Durante os treinos
  - Estabelecimento de objectivos específicos

## **9ª sessão**

Sessão de grupo

### **Participantes**

Psicólogo

Jogadores

*Levantamento das dificuldades sentidas em treino e competição*

*Estratégias que permitam ultrapassar dificuldades*

- Dificuldade sentidas durante a implementação de rotinas e de planos de pré-competição
  - Adaptação de rotinas e planos
- Dificuldades sentidas no estabelecimento de objectivos
  - Redefinição de objectivos
  - Estratégias que permitam focar nos objectivos
    - Imagética
    - Controlo da ansiedade

## **10ª sessão**

Treino em campo

### **Participantes**

Treinador

Jogadores

Simulação de competição

Prática das estratégias aprendidas

## **11ª sessão**

Sessão de grupo

### **Participantes**

Psicólogo

Jogadores

*Levantamento das dificuldades sentidas durante a simulação*

Estratégias para ultrapassar dificuldades

## **12ª sessão**

Sessão individual

### **Participantes**

Psicólogo

Jogador

### *Resumo do programa*

- Estratégias mais eficazes
- Estratégias menos eficazes
- Como melhorar a eficácia das estratégias utilizadas