

09 NOVEMBRO

“Os benefícios da
psicologia do desporto
no Golfe”

ANA SOFIA RODRIGUES - PSICÓLOGA DO DESPORTO



O QUE É UMA “PSICÓLOGA DO DESPORTO”?



O QUE É UMA “PSICÓLOGA DO DESPORTO”?

Está “no campo”.

Ajuda a estar mais preparado
para treinar e competir.

Ajuda em momentos de crise.

É a “ajudante” dos pais e
treinadores.

ATENÇÃO

CONCENTRAÇÃO

**VELOCIDADE DE
REAÇÃO**

**DEFINIÇÃO DE
OBJETIVOS**

OTIMISMO

**MENTALIDADE DE
SUCESSO**



ATENÇÃO

CONCENTRAÇÃO

**VELOCIDADE DE
REAÇÃO**

**DEFINIÇÃO DE
OBJETIVOS**

OTIMISMO

**MENTALIDADE DE
SUCESSO**

MOTIVAÇÃO



**GESTÃO DE
PENSAMENTOS**

**GESTÃO DE
EMOÇÕES**

**TOLERÂNCIA À
FALHA**

RESILIÊNCIA

LESÕES

VIAGENS

FIM DE CARREIRA

- **Visualização mental**
- **Respiração**
- **Relaxamento muscular**
- **Mindfulness**
- **Reestruturação cognitiva**
- **Estratégias comportamentais**
(ex. novos hábitos)
- **Rotinas de bem-estar** (ex. sono)
- **Tecnologia no treino mental**
- (...)



Principal fonte de estresse

Bem sucedidos

- Medo de errar o movimento ($n=1$)
 - Errar o *putting* ($n=1$)
 - Errar o *swing* ($n=1$)

- Grupo atrás pressionando ($n=1$)
- Golfistas que falam muito ($n=1$)

- Preocupação com o trabalho ($n=1$)
- Preocupação com o estudo ($n=1$)

Medianos

- Medo de errar o movimento ($n=1$)
 - Errar o *putting* ($n=1$)
 - Errar o *swing* ($n=7$)

- Golfistas que falam muito ($n=3$)
- Golfistas lentos ($n=2$)

- A chuva ($n=1$)
- OB ou lago na frente ($n=1$)

- Preocupação com o trabalho ($n=1$)

Malsucedidos

- Errar o *swing* ($n=3$)
- Erros em sequência ($n=1$)

- Grupo lento a frente ($n=1$)
- Golfistas que falam muito ($n=1$)

- Jogar de dentro da banca ($n=1$)

Tipo de estresse

Estratégias de coping

Bem sucedidos

Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (n=3)	Concentrar-se mais (n=3)
Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (n=2)	Concentrar-se só no jogo (n=1) Conversar com o golfista falante (n=1)
Fatores extracompetitivos - Problemas extrajogo (n=2)	Pensar positivamente (n=1) Conversar com alguém (n=1)

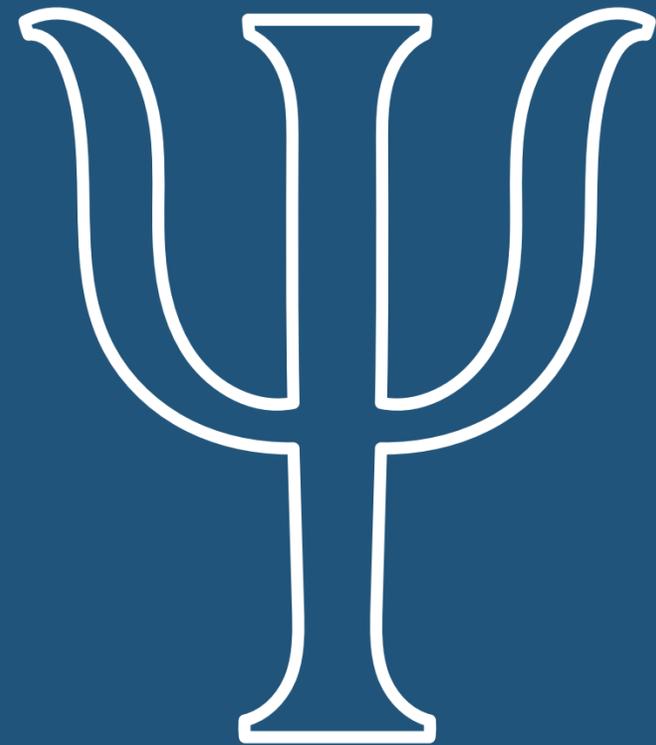
Malsucedidos

Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (n=4)	Concentrar-se mais (n=2) Pensar positivamente (n=2)
Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (n=2)	Concentrar-se mais (n=1) Reinicia a rotina (n=1)
Fatores competitivos situacionais - Obstáculos do campo (n=1)	Não consegue identificar (n=1)

Medianos

Fatores competitivos individuais - Erros técnicos (n=9)	Concentrar-se mais (n=3) Manter a rotina (n=3) Swing de prática a mais (n=1) Pensar positivamente (n=1) Acalmar-se (n=1)
Fatores competitivos situacionais - Outros golfistas: colegas ou adversários (n=5)	Concentrar-se só no jogo (n=4) Conversar com o golfista falante (n=1)
Fatores competitivos situacionais - Obstáculos do campo (n=2)	Abandonar o jogo (n=1) Estipular uma meta de jogo (n=1)
Fatores extracompetitivos - Problemas extrajogo (n=1)	Manter a rotina (n=1)

**SER
ATLETA**

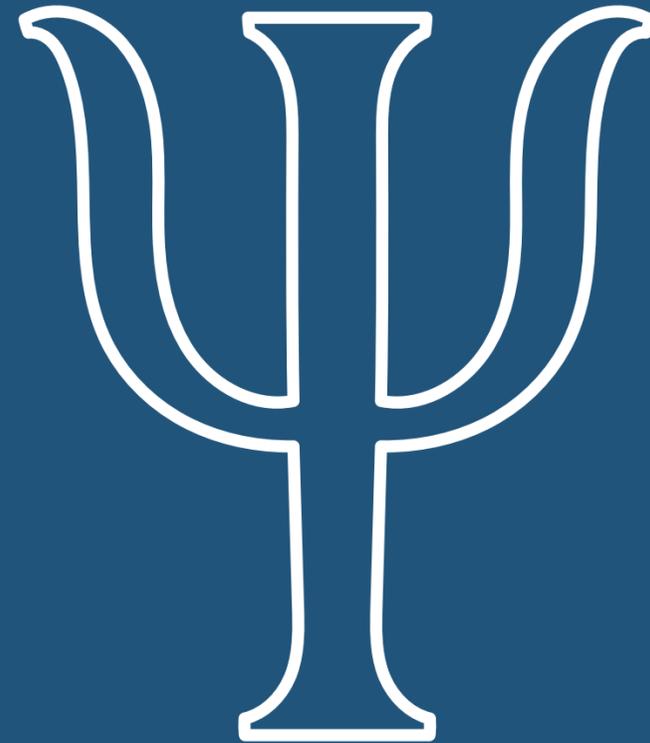


**SER
HUMANO**

ROTINAS

(...)

**SER
ATLETA**



**SER
HUMANO**

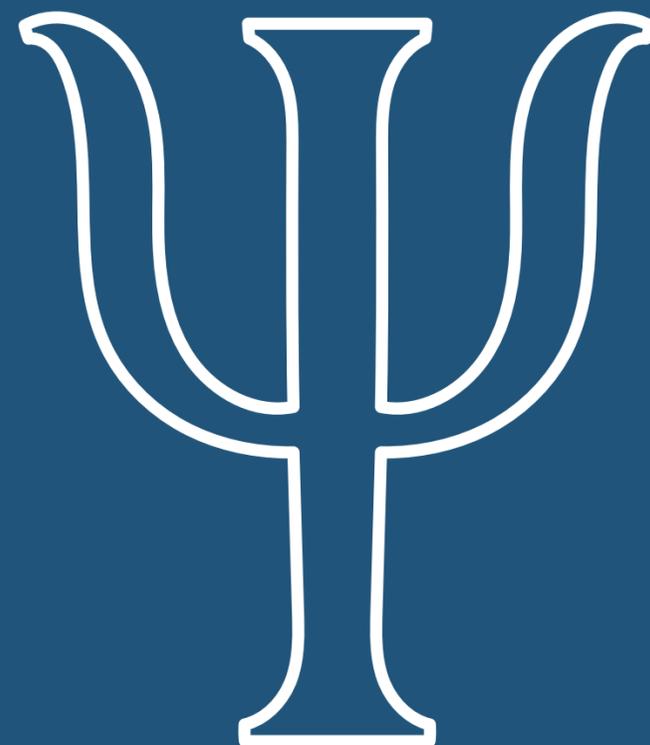
TREINO MENTAL

ROTINAS

ACADEMIA

(...)

**SER
ATLETA**



**SER
HUMANO**

ESCOLA

TREINO MENTAL

FAMÍLIA



ANA RODRIGUES

PSICÓLOGA

OBRIGADA!

+351 963625709

PSICOLOGIA@ANASOFIARODRIGUES.PT