

realsbet.com login

<p>Psicologia do Esporte: Algumas técnicas de concentração</p>

or: Dra. Sâmia Hallage</p>

<p>Quando falamos em concentração, estamos falando de comportamento.</p>

<p>Um atleta está concentrado quando focaliza a atenção

em estímulos relevantes para o desempenho da tarefa.</p>

<p>Esses estímulos podem estar no ambiente (atenção externa) Tj T*

<p>Outra habilidade importante é a de deslocar a atenção de um estímulo para outro.</p>

<p>Para aprimorarmos uma habilidade física preciso treinamento.</p>

<p>Quando queremos aprimorar uma habilidade psicológica também precisamos treinar.</p>

<p>A literatura da Psicologia do Esporte destaca algumas técnicas

para desenvolver a concentração de atletas.</p>

<p>Uma técnica bastante utilizada é a técnica da auto-fala.

</p>

<p>Auto-fala pode ser definida como falar para si mesmo, pensar

em voz alta.</p>

<p>Pensar alto é algo que aprendemos a fazer quando crianças, por

que nos ajuda a realizar tarefas de forma mais eficiente.</p>

<p>A auto-fala é utilizada para direcionar a atenção do atleta

para o estímulo adequado.</p>

<p>A ideia é focalizar o pensamento desejado levando

à ação desejada.</p>

<p>Existem, basicamente, dois tipos de auto-fala: a de conteúdo instr

ucional e a de conteúdo emocional.</p>

<p>A auto-fala de conteúdo instrucional pode ser utilizada para auxili

ar o atleta a dirigir a atenção para o estímulo relevante da situa

ção.</p>

<p>Por exemplo, um nadador pode utilizar a auto-fala "perna forte" para

direcionar a atenção para a movimentação da perna.</p>

<p>Outra função da auto-fala instrucional é corrigir uma

habilidade.</p>

<p>Por exemplo, um atleta quer corrigir um movimento do braço, precisa mantê-lo

esticado.</p>

<p>Nessa situação ele pode usar a auto-fala "esticar".</p>

</p>

<p>A auto-fala também pode ser utilizada para auxiliar o atleta a deslocar

rapidamente seu foco de atenção de um estímulo para outro.</p>

<p>Para que essa técnica seja eficaz é fundamental que

qu