

Treinamento Psicológico de Equipes Profissionais

Suzy Fleury – Psicóloga do Atlético-MG - SP,20/08/01

Agradeço aos alunos do Curso de Bacharelado em Esporte – disciplina Esporte e Psicologia, coordenado por Prof.Dr.Dante de Rose, pela oportunidade de trocar informações sobre o Treinamento Psicológico de Equipes Profissionais.

Apresento, a seguir, algumas reflexões e experiências sobre o tema, e espero poder contribuir para a formação deste grupo.

Para nortear esta apresentação, seguiremos o roteiro a seguir:

1. Introdução
2. Razões para a pouca utilização do Treinamento Psicológico de Equipes Profissionais
1. Mitos sobre o Treinamento Psicológico de Equipes Profissionais
1. Programa Interdisciplinar de Equipes Profissionais
5. Treinamento Psicológico de Equipes Profissionais
1. Habilidades Psicológicas
1. Fases do Programa de Treinamento Psicológico de Equipes Profissionais
1. Planejamento Estratégico da Competição- Case: Atlético-MG - Brasileiro2001
1. Instrumentos de Avaliação Psicológica no Esporte
10. Intervenção Psicológica em Equipes Profissionais
11. Conclusões
12. Bibliografia

1.Introdução

“Cada jogo se compõe de duas partes: um jogo exterior e um jogo interior. O primeiro é jogado contra um adversário para superar obstáculos externos e atingir um objetivo igualmente fora de nós. O jogo interior se desenrola na mente do jogador e é jogado contra obstáculos como falta de concentração, nervosismo, ausência de confiança em si mesmo, autocrítica – todos os hábitos da mente, enfim, que inibem a excelência do desempenho.”

W.Timothy Gallwey

Muitos programas de treinamento tentam corrigir as deficiências de execução do esportista e equipe enfatizando simplesmente o aumento das horas dedicadas ao trabalho técnico, tático ou físico, mesmo que, com frequência, o problema não esteja na falta dessas habilidades, e sim, na falta de habilidades psicológicas. Aumentar o ensaio repetitivo nesses fundamentos não ajudará a superar a pressão, aumentar a concentração, confiança, motivação ou o domínio dos impulsos agressivos. Os componentes psicológicos e emocionais transcendem esses aspectos. Em qualquer esporte, o êxito (ou fracasso) de um atleta é o resultado do complexo conjunto de variáveis que integram o processo de uma competição.

Se perguntarmos aos treinadores e atletas qual a importância dos aspectos psicológicos para o desempenho e conseqüentemente, resultados esportivos, as reexportas estarão em torno do – muito importante ao fundamental.

Portanto, se as habilidades psicológicas são tão importantes para o êxito, a pergunta é: Por que tão pouca dedicação ao desenvolvimento dessas habilidades para melhorar o rendimento?

2. Razões para a pouca utilização do Treinamento Psicológico no Esporte

Existem três razões fundamentais para isso: (Weinberg e Gould, 1996)

- Desconhecimento- muitas pessoas não entendem realmente como se pode ensinar a praticar as habilidades psicológicas, a partir de um programa planejado e implementado. Por exemplo, alguns treinadores ensinam a concentrar-se gritando: “Você tem que se concentrar”, de maneira que existe uma suposição implícita de que o esportista sabe como concentrar-se, mas visivelmente não consegue. Outro exemplo é quando solicita ao atleta que “Calma, Calma” (aos berros).
- A idéia de que as habilidades psicológicas são imutáveis- se acredita, erroneamente que algumas pessoas já nasceram com algumas habilidades psicológicas: que os campeões não se fazem, eles já nascem predestinados. A maioria das pessoas partem do pressuposto que a personalidade de esportistas como Ayrton Senna, Hortência e Guga, foi dotada de uma força mental e de um impulso competitivo especiais, quando na verdade esta situação é bem diferente. Nascemos com certas predisposições psicológicas e físicas, mas podemos aprender e desenvolver habilidades em função de nossas experiências e trabalho. Nenhum grande esportista alcançou a vitória sem passar antes por intermináveis sessões de treinamento, aperfeiçoando suas técnicas e habilidades. Mesmo que alguns esportistas tenham contado com qualidades físicas excepcionais, tiveram que esforçar-se muito para se preparar e conseguir as vitórias.
- Falta de tempo- um terceiro motivo que é citado por treinadores e esportistas para não praticar as habilidades psicológicas é a falta de tempo. Dizem que, se não dispõem de tempo suficiente para o trabalho técnico, tático e físico, muito menos para outras atividades. Mesmo assim, continuam atribuindo a derrota a “falta de entrosamento, concentração e tranqüilidade”.

(Obs: aqui no Brasil, no Futebol, há pelo menos mais uma razão que é: Falta de vivência nessa modalidade, considerada um “mundo particular e fechado”. Desta forma, outros profissionais (da própria comissão técnica) que acumulam esta função - Técnicos, Médicos, P.Físicos, Massagistas e Procuradores, ou mesmo, vale registrar a participação de Pastores, Padres e Espíritas. Sem o tom de crítica, apenas como um alerta de que a necessidade é uma realidade, porém, o trabalho do Profissional de Psicologia não está alcançando esse universo).

3. Mitos sobre o Treinamento Psicológico de Equipes Profissionais

Sobre o uso de técnicas psicológicas na otimização do rendimento (Gould e Ekelund, 1991) existem vários mitos, que só ajudam a confundir sobre o que os Psicólogos do Esporte podem fazer ou não para ajudar os esportistas a aumentarem ao máximo o rendimento.

- Mito1: O Treinamento Psicológico é só para os esportistas “com problemas”- muita gente se engana ao pensar que todos os psicólogos do esporte trabalham com esportistas que estão com problemas psicológicos. Isso não é verdade. Em geral, os

psicólogos do esporte além de atuar em casos rotulados como “problemas” (considerado 10% dos esportistas), que exigem uma atuação clínica, o que ocorre é que a grande maioria das necessidades psicológicas dos esportistas podem ser abordadas de forma educativa que foca sua atenção em ajudar a desenvolver habilidades psicológicas cujo nível de funcionamento é normal. Tanto a ação clínica como educacional têm papel essencial para ajudar as pessoas a melhorar seu rendimento e bem-estar psicológico.

- Mito2: O T.P. é exclusividade de esportistas de elite-o treinamento psicológico não está direcionado só para a elite esportiva. É indicado para todos, incluindo os jovens que estão em fase de desenvolvimento (Gould, 1988; Hellstedt, 1997; Weiss, 1991); grupos especiais (Travis y Sachs, 1991); os que duvidam de suas capacidades físicas (Asken, 1991) e os surdos (Clark e Aschs, 1991). Há profissionais trabalhando com estas pessoas para melhorar o rendimento e crescimento pessoal.
- Mito3: O T.P. proporciona soluções rápidas- muitas pessoas acreditam, erroneamente que a psicologia do esporte oferece uma solução rápida aos problemas psicológicos. As vezes, os treinadores e esportistas esperam aprender em uma ou duas lições o modo de concentrar-se ou de permanecer tranquilos em situações de pressão. Na realidade, o desenvolvimento das habilidades psicológicas requerem tempo e treinamento. E o Treinamento Psicológico não é mágico, não converterá um esportista mediano em um superstar. No entanto, ajudará a empregar todo seu potencial e a levar suas capacidades ao máximo.
- Mito4: O T.P. não é útil – algumas pessoas pensam que a psicologia do esporte não tem muita coisa a oferecer. No entanto, importantes pesquisas publicadas em revistas científicas e reportagens na mídia indicam que as técnicas psicológicas potencializam o rendimento.

4.Programa Interdisciplinar de Equipes Profissionais

Cada vez mais se enfatiza com maior insistência a importância da interdisciplinariedade no esporte, tanto em relação a imagem de unidade de treinamento que se transmite ao esportista ou equipe, com ao conjunto de trabalho interdisciplinar. Conscientes dessa necessidade, a maioria dos psicólogos do esporte que publicam resultados de programas de treinamento psicológico de esportistas Olímpicos, ressaltam a importância de colaborar com os outros profissionais da comissão técnica; como podem ser o treinador, auxiliar técnico, preparador físico, fisioterapeuta, fisiologista, médico, preparador de goleiros, nutricionista, massagista, entre outros (Galilea, 1993; García & Llames, 1992; Palmi, 1992; Perez et al.,1993).

Em uma equipe interdisciplinar, o treinador é a figura fundamental. Ele é quem toma as decisões a partir das informações da comissão técnica, tanto nas situações de treinamento como nas competições. Sendo assim, se um psicólogo do esporte quer conseguir uma intervenção eficaz precisa estabelecer um bom relacionamento com o treinador e conseguir fazer com que ele se interesse pelo treinamento psicológico, fazendo com que essa área seja considerada igual as outras, em tempo e espaço.

O ideal no nível interdisciplinar é que se planifique os objetivos e o tempo para conseguir implementar. O importante é que se trabalhe em conjunto para que se estabeleça objetivos comuns.

Desde o ponto de vista psicológico, o psicólogo pode desenhar intervenções indiretas que podem ser promovidas tanto pelo treinador como comissão técnica. Ou seja, o trabalho psicológico passa a ser responsabilidade de todas as áreas. Desta forma, o psicólogo assessora o técnico em relação as necessidades psicológicas dos esportistas em cada fase do programa de treinamento. Quando se trabalha com o treinador ou com os outros membros da comissão técnica de forma indireta, estes atuam como mediadores entre o psicólogo e os esportistas, para favorecer o desenvolvimento das habilidades psicológicas que interferem no rendimento esportivo.

Psicólogos espanhóis têm utilizado este procedimento indireto do treinamento psicológico nos programas olímpicos em que participaram e informaram dos benefícios complementários desta forma de intervenção. A complexidade da intervenção psicológica em esportes de equipe faz com que o trabalho interdisciplinar alcance uma grande importância.

5. Treinamento Psicológico de Equipes Profissionais

O Treinamento Psicológico no Esporte pode ser definido como a aplicação de uma série de teorias e técnicas procedentes da Psicologia, dirigidas a aquisição ou melhora das habilidades psicológicas necessárias para fazer frente as distintas situações esportivas, de forma que permita melhorar ou manter o rendimento esportivo, assim como ajudar no crescimento e bem-estar pessoal dos esportistas. (Balaguer, 1994)

O enfoque teórico da Psicologia Aplicada ao Esporte deve estar aberto as principais orientações teóricas que tratam de apresentar conhecimento sobre o comportamento humano. Antes da década de 70, os modelos de Skinner dominavam a Psicologia do Esporte (Straub & Williams, 1984), os treinadores manipulavam o ambiente como procedimento para regular o comportamento dos esportistas e conseguir melhoras na execução. Depois da década de 70, as pesquisas seguiram preferentemente a aplicação das aproximações cognitivas na Psicologia do Esporte (Feltz, 1992; Roberts, 1987) e o interesse se centrou e segue focado fundamentalmente em estudar o papel dos pensamentos e as representações mentais no comportamento dos esportistas. Pode-se dizer que, apesar da ênfase no estudo dos processos cognitivos, ambas orientações seguem estando presentes na Psicologia atual. É frequente encontrar representação de ambas orientações através da aplicação das técnicas cognitivo-comportamentais no desenho de programas de intervenção (por exemplo Palmi, 1992, Blanco & Buceta, 1993).

Quando se diz que um esportista tem uma habilidade determinada (física ou psicológica) refere-se as condições necessárias para realizar uma determinada atividade. As habilidades não se consideram como capacidades ou “poderes” inatos, mas que estas se podem adquirir através da experiência. Há que se considerar a modalidade esportiva, mas de maneira geral um esportista deve ser capaz de relaxar-se, de imaginar, visualizar a si mesmo tendo êxito com execuções concretas, de controlar seu fluxo cognitivo (pensamentos e sentimentos), ter uma boa imagem de si e de suas possibilidades, ser capaz de controlar o estresse, a atenção, estabelecer metas realistas e habilidades em suas

4

Suzy Fleury-Psicóloga CRP-06/34888-4

Al. Pica-Pau, 99-Morada dos Pássaro-Aldeia da Serra-Barueri-SP/Brasil-CEP 06428-050
Fone (55xx11)-4192-1458 – 3120.6876 – Fax (11)256.5933 - email: fleury@dialdata.com.br

relações interpessoais. É lógico que estas habilidades não podem ser aprendidas em um dia, mas ao longo de alguns para que o esportista possa incorporar em sua atividade esportiva.

6.Habilidades Psicológicas

Quando chegamos a conclusão que um esportista tem uma habilidade determinada (física ou psicológica) estamos nos referindo as condições necessárias para a realização de uma determinada atividade. As habilidades não são consideradas como capacidades ou “poderes” inatos, e sim que se podem adquirir através da experiência. Sendo assim, os esportistas podem adquirir, melhorar ou manter suas habilidades físicas e psicológicas através do treinamento.

Igual a preparação física onde os esportistas têm que adquirir habilidades físicas para poder adquirir maestria no seu esporte, também a preparação psicológica conta com uma série de habilidades que são essenciais para que estes possam conseguir um bom rendimento.

Em geral um esportista tem que ser capaz de relaxar-se quando nota que seu corpo está demasiado tenso. Sabe que não pode render bem se seu corpo está num nível elevado de tensão (relaxamento). Isto significa que pode usar a imaginação, visualizando-se a si mesmo, alcançando êxito em execuções concretas (imaginação). Precisa poder controlar seu próprio fluxo cognitivo. Todos nós sabemos que se um esportista pensa que vai fracassar antes de realizar uma prova é muito provável que isso ocorra.; as próprias dúvidas são o primeiro passo para o fracasso. Portanto, instruir o esportista para que possa pensar do ponto de vista positivo, para que tenha uma boa imagem de si mesmo e de suas possibilidades é parte do treinamento psicológico (controle cognitivo, auto-eficácia). Também precisa saber controlar o estresse, o medo do fracasso que pode surgir em momentos prévios e durante a competição (controle do estresse). Os esportistas de elite precisam dominar o “controle da atenção”, centrar-se nas coisas que interessam e evitar aquelas que podem distrair. Também precisam saber estabelecer metas realistas, atendendo não só ao rendimento final, se não a melhora de sua própria execução. E finalmente, muito importante, precisam desenvolver habilidades em suas relações interpessoais considerando que existem momentos, como os que antecedem uma partida, em que o estresse dificulta a interação com amigos, treinador e companheiros, entre outros.

Como é lógico estas habilidades não podem ser aprendidas de um dia para o outro, e sim, necessita-se de anos para que o esportista possa incorporá-las a sua atividade. Isto é muito parecido com o trabalho que é realizado na preparação física. Dessa forma, um esportista precisa aprender uma série de técnicas que irá treinando e treinando até que seja capaz de dominá-las sempre que necessitar.

Cada esporte tem sua peculiaridade e requer que o esportista tenha que desenvolver suas próprias estratégias psicológicas para funcionar corretamente nas situações próprias de seu esporte. Existem uma série de habilidades psicológicas básicas para um bom funcionamento psicológico em todos os esportes. Estas habilidades psicológicas, que praticamente todos os psicólogos do esporte introduzem nos programas de treinamento são: o controle da ansiedade, a concentração e a autoconfiança e auto-eficácia. Estas

habilidades psicológicas são características dos esportistas que conseguem êxito em seu esporte

7.Fases do Treinamento Psicológico de Equipes Profissionais

O treinamento psicológico é composto por 6 fases, a seguir:

Fase 1- Planejamento Estratégico da Competição

Fase 2 - Avaliação das habilidades psicológicas, estabelecimento de objetivos e estratégias de intervenção;

Fase 3 – Treinamento das habilidades psicológicas;

Fase 4 – Pré-competição;

Fase 5 – Competição;

Fase 6 – Pós-competição;

8.Planejamento Estratégico da Competição- Case: Atlético-MG - Brasileiro2001

Dados apresentados mas não disponíveis neste texto.

9.Instrumentos de Avaliação Psicológica no Esporte

Os Instrumentos de Avaliação Psicológica no Esporte (IAPE) devem ser considerados como *parte do processo continuado de Psicodiagnóstico Esportivo*, Fase 2 do Programa de Treinamento, que também envolve outros procedimentos tais como: entrevistas, observações, auto-informes e questionários que procuram relacionar o alto rendimento a qualidades como: vigor, inteligência, autoconfiança, controle emocional, otimismo, determinação, concentração ou liderança. Além disso, é considerado como um dos recursos do Psicodiagnóstico Esportivo, que tem a função primordial de orientar os *Objetivos e Estratégias de Intervenção dentro do Programa de Treinamento Psicológico*.

Os testes psicológicos proporcionam uma série de hipóteses que, na discussão com os esportistas, permitem identificar mais rapidamente os objetivos da preparação psicológica, detectar áreas de competência e possíveis dificuldades ou problemas. Mas é essencial cuidar para não utilizar estas informações como uma verdade isolada. Além disso, a seleção dos instrumentos dependerá da formação do psicólogo e sua familiaridade ou preferência por alguns testes em especial. Os testes devem ser encarados como simples ferramentas e, como tal, podem se “bons” ou “maus” dependendo dos profissionais que os utilizam. A preferência por certos instrumentos não significa que sejam melhores ou piores que outros.

Na última década, os instrumentos de avaliação mais utilizados em Psicologia do Esporte tem sido os correspondentes ao indicador cognitivo, fundamentalmente pela facilidade de aplicação dos testes e questionários. Alguns destes testes, não específicos ao esporte, tem sido (Ortís, 1997):

TAIS – Test of **Attentional** and Interpersonal Style (Nideffer, 1976)

É um questionário auto-administrado, que consta de 144 itens. Está desenhado para medir características interpessoais e de atenção que podem influenciar no comportamento do

esportista na competição e no treinamento, com o objetivo de guiar os procedimentos de intervenção específicas do Psicólogo do Esporte.

STAI – State Trait Anxiety Inventory (Spielberger, Gorsuch e Lushene, 1970)

O auto-informe mais utilizado é a Escala de Ansiedade Estado-Traço (STAI). O STAI é uma escala tipo Likert com duas escalas de 20 itens cada uma que medem a ansiedade estado e a ansiedade traço.

POMS – Profile of Mood States (McNair, Lorr e Droppleman, 1971)

Utilizado para avaliar os estados de ânimo do esportista em situações de treinamento e competição. A versão mais utilizada consta de 58 itens, e oferece uma pontuação global cujos valores mais elevados indicariam um estado de ânimo geral mais alterado. Além disso, permite obter pontuações parciais em 6 sub-escalas correspondentes aos seguintes estados de ânimo: tensão-ansiedade, depressão-melancolia, cólera-hostilidade, vigor-atividade, fadiga-inércia e confusão-perplexidade.

Alguns estudos com esportistas de elite mostram perfil psicológico característico nas pontuações parciais, sendo especificamente elevados os valores de vigor-atividade (Morgan, 1980)

Estes testes procuram analisar situacionalmente – neste caso em treinadores e competidores – algumas características individuais, como estilos de atenção, ansiedade competitiva ou estados de ânimo.

10. Intervenção Psicológica em Equipes Profissionais

Entre as técnicas mais utilizadas nos programas de treinamento psicológico no esporte temos, (Palmi, 1991):

- Loehr (1982)
 - Confiança
 - Otimismo
 - Calma, baixa pressão
 - Capacidade de concentração
 - Determinação
- Martens (1987)
 - Relaxamento
 - Imaginação
 - Controle cognitivo
 - Controle do estresse
 - Estabelecimento de objetivos
- Bacon (1989)
 - Relaxamento
 - Diálogo interno
 - Auto-ativação
 - Visualização
 - Concentração
- Nideffer (1985)
 - Concentração
 - Capacidade de imaginação

- Relaxamento
- Focalização da atenção
- Controle dos pensamentos
- Mahoney et al. (1987)
 - Controle da ansiedade
 - Concentração
 - Autoconfiança
 - Capacidade de imaginação
 - Focalização da atenção
 - Motivação
- Roberts (1990)
 - Controle emocional
 - Concentração
 - Confiança
 - Motivação
 - Concentração
 - Controle da energia
- Suinn (1986)
 - Relaxamento
 - Manejo do estresse
 - Controle dos pensamentos
 - Auto-regulação
 - Ensaio mental
- Albinson & Bull (1988)
 - Controle da ativação
 - Focalização da atenção
 - Confiança
 - Controle da ansiedade
- Williams (1991)
 - Controle da ativação
 - Autoconfiança
 - Concentração
 - Controle do estresse
 - Capacidade de imaginação
 - Determinação

De todas essas técnicas Vealey (1988) encontrou que as mais utilizadas nos programas de treinamento nos EUA:

- Visualização – 100% dos manuais
- Relaxamento – 93%
- Controle do pensamento – 93%

As habilidades mais treinadas:

- Controle da atenção – 89%
- Controle da ativação – 70%

- Autoconfiança – 52%

As técnicas mais utilizadas nos programas de treinamento psicológico para treinar as habilidades assinaladas: (Palmi, 1991)

- Relaxamento – 90%
- Visualização – 75%
- Atenção/Concentração – 45%
- Estabelecimento de objetivos – 30%
- Auto-instruções – 30%
- Reforço-positivo – 27%
- Controle de pensamentos – 27%
- Biofeedback – 25%
- Auto-hipnose – 25%

Se nos perguntarmos sobre que técnicas é a mais adequada para treinar cada uma das principais habilidades psicológicas assinaladas, encontramos que não existe um acordo sobre isso. Assim, por exemplo, a eleição entre as diferentes técnicas para treinar essas habilidades (controle da ansiedade, autoconfiança e concentração/atenção), estará em função de variáveis tais como, os objetivos que se pretende alcançar e o tempo que se dispõe para o trabalho, das características individuais dos esportistas, etc. e da orientação teórica do psicólogo do esporte.

Principais técnicas psicológicas para treinar as habilidades de:

- Manejo de ansiedade
 - Respiração
 - Relaxamento progressivo
 - Treinamento autógeno
 - Dessensibilização sistemática
 - Biofeedback
 - Manejo do estresse
 - Auto-instruções
 - Reestruturação cognitiva
 - Prática imaginada
 - Sofrologia
 - Yoga
 - Meditação transcendental
- Confiança
 - Estabelecimento de objetivos
 - Auto-regulação
 - Auto-instruções
 - Controle de pensamentos
 - Reestruturação cognitiva
 - Prática imaginada
 - Resolução de problemas
 - Auto-hipnose

- Dinâmica de grupo
- Concentração
 - Relaxamento e concentração
 - Atenção e concentração
 - Treinamento modelado
 - Prática imaginada

11. Conclusões

Apesar de sua curta existência, existem já bastante manuais (fora do Brasil) dedicados a apresentar programas de treinamento psicológico, tanto para o esporte em geral como para esportes específicos (Vealey, 1988). Precisamente, tanto a edição desses livros como de diferentes artigos publicados nas principais revistas do esporte, contam cada vez mais com experiências no campo e com maior número de pesquisas nesta área. No entanto, possivelmente devido a curta existência dessa especialidade aplicada a psicologia do esporte, existe relativamente pouca informação sobre a melhor forma de implantação de um programa de treinamento psicológico.

Quando se trata de integrar os diferentes aspectos que incluem o treinamento, considerando as diretrizes teóricas que se pode apoiar para uma melhor interpretação, a panorâmica não é tão alentadora. Este é um dos aspectos que a psicologia do esporte apresenta, ou seja, no futuro precisamos contar com pesquisas sobre a aplicação dos programas para dispormos de bases mais práticas de desenho e aplicação.

Ao longo deste artigo objetivamos conceituar o que significa treinamento psicológico, como planificar um treinamento psicológico voltado para equipes de alto rendimento em particular para equipes de futebol e como aplicar este programa.

12. Bibliografia

ALBINSON, J.G. & BULL, S.J. (1988) *A mental game plan. A training program for all sports*. Spodym Publishers.

AMON, J. (1976): *Estadística para psicólogos*, Vol.I. Ed: J.Amon. Madrid.

ANSHEL, M.H. (1987): *Psychological Inventories Used in Sport Psychology Research*. *The Sport Psychology*, 1, (p.39-54).

ASKEN, M.J. (1991) *The Challenge of the physically challenged: Delivering sport psychology services to psychology and professional hockey*, *The Sport Psychologist*, 5, 370.

BACON, T. (1989) *La planification et l'intégration des programmes de préparation mentale*. *Science du Sport*. Vol.10, n.1.

BALAGUÉ, G. (1997) *Preparación Psicológica de una Deportista*. Conferencia impartida en Las IV Jornades de L'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport. Lleida, 27-28 Novembre.

BALAGUER, I. (1990a). *Entrenamiento Psicológico en la iniciación a la competición profesional*. Ponencia presentada al IV Simposium Internacional para Profesionales de la Enseñanza de Tênis. Vigo 8,9 y 10 de Noviembre.

BALAGUER, I. (1994). *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Albatros Educación. Valencia, España.

- BALAGUER, I., FUENTES, I., MELIÁ, J.L., GARCIA-MERITA, M.L. Y PÉRES, G.R.** *El perfil de los estados de ánimo(POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo.* Rev. De Psicología del Deporte. No 4, Dic, (p.39-54).
- BALLESTEROS, R.F. Y CARROBLES, J.A.** (1983): *Evaluación Conductual.* Ed: Pirámide(2ª ed). Madrid.
- BLANCO, I & BUCETA,J.M.** (1993): *Intervención Psicológica com el Equipo Nacional Olímpico de Horkey Hierba Feminino.* Revista de Psicología del Deporte, 3, 87-100.
- BUCETA, J.M** (1995): *Algunas concideraciones sobre la valoración de programas de intervención psicológica en el deporte.* En E.C. Chirivella (Comp.): V Congresso National de Picologia de la Actividad Fisica y el Deporte. Ed: Unv. De Valencia (p.4-12).
- CLARC, R.A y SACHS, M.L.** (1991) *Challenges and opportunities in psychological skills trainning in deaf athletes, The Sport Psychologist, 5, 392.*
- FELTZ, D.** (1992): *The nature of Sport Psychology.* En T.S.Horn. *Advances in Sport Psychology.* Human Kinetics Publishers. 3-11..
- GALILEA, B.** (1993) *Intervención en la preparación olímpica desde una institución pública.* Revista de Psicología del Deporte,3, 81-86.
- GALLWEY, T.W..** (1996). *O Jogo Interior de Tênis.* Ed.Textonovo
- GARCÍA, J. & LIAMES, R.**(1992) *Preparación psicológica de la selección olímpica de fútbol.* Revista de Psicología del Deporte, 2, 63-67.
- GAUVIN, L. y RUSSELL, S.** (1993). *Sport-specific and culturally adapted meassures in sport and exercice psychology research. Issues and strategies.* En R.Singer, M.Murphey y L.K.Tennant, *Handbook of research on sport psychology,* pp.891-900. Nueva York: McMillan.
- GOULD, D.** (1988) *Sport Psychology: Future directions in youth sport ressearch, en F.L.Smoll, R.ªMagill y M.J.Ash (eds), Children in Sport (3ªed.,pp, 317-344) Champaign, IL, Human Kinetics.*
- GOULD, D. y EKLUND, R.C.** (1991). *The application of sport psychology for performance optmizations. The journal of Sport Science, 1, 10-21.*
- HELLSTEDT, J.C.** (1987) *Sport Psychology at a ski academy: Teaching mental skills to young athletes, The Sport Psychologist, 1,56-68.*
- HERNANDEZ, A., RAMOS, R., PERALBO, M. Y RISSO, A.** (1993): *Um programa para el análisis observacional: Transcriptor VI.1., aplicación em psicología del deporte.* Rev. de Entrenamiento Deportivo. Vol. VII.no. 3, (p.18-25).
- LOEHR, J.E.** (1982) *Mental toughness training for sports.* Lexington, Massachusetts. The Stephen Greene Press.
- MARTENS, R.** (1975). *The Paradigmatic Crisis in America Sport Personology.* Sportwissenschaft, 1, pp. 9-24.
- (1987). *L'entrenament psicològic de l'esportista. Ives. Jornades de l'associació catalana de psicologia de l'esport.* Lleida. 13-20
- MARTENS, R. Y LANDERS, D.M.** (1972): *Evaluation potencial as a determinant of coaction effects.* Journal of Personality and Social Psychology, 8, (p.347-359).

- MORGAN, W.P.** (1980). *Test os Champions. The Iceberg Profile*. Psychology Today, 14, pp.92-99, 101-108.
- NELSON, R.D. Y HAYES, S.C.** (1981): *Theoretical explanation for the reactive effects ok self-monitoring*. Behavior Modification, 5, (p.3-14).
- NIDEFFER, R.M.** (1976). *Test of attentional and interpresonal style*. Journal of personality and Social Psychology, 34, (p.394-404).
- (1985). *Athletes Guide to Mental Training*. Champaign Illinois. Human Kinetics Publishers Inc.
- OSTROW, A.C.** (Ed.), (1990). *Directory of psychologycal test in the sport ad exercices sciencies*. Fitness Information Technology. Morgantown, West Virginia.
- PALMI, J.** (1992): *Intervención Psicológica para la Selección Olímpica de Horckey sobre Panines*. Revista de Psicología del Deporte, 2, 53-61.
- PEREZ RECIO, G.** (1993) *Entrenamiento psicológico para los juegos olímpicos de Barcelona 92*. Revista de Psicología del Deporte, 3, 67-79.
- ROBERTS, G.C.** (1990). Psychological issues involved in sports performance. International seminar of Sports Psychology. Madrid
- RELIU, J.C.**(1997). *Psicología del Esporte. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico*. Sintesis Psicología, España.
- SILVA, F.** (1989): *Evaluación Conductual y Criterios Psicométricos*. Ed: Pirámide. Madrid.
- STRAUB, W.F. & WILLIAMS, J.M.** (1984): *Cognitive Sport Psychology*. Sport Science Associates. Lansing, New York.
- SUINN, R.M.** (1986). *Seven steps to peak performance. The mental training manual for athletes*. Hans Huber Publishers.
- TRAVIS, C.A. y SACHS, M.L.** (1991) *Applied sport psychology and persons with mental retardation*, *The Sport Psychologist*, 5, 382.
- WEINBERG, R.S. e GOULD, D.** (1996): *Fundamentos de Psicología del Deporte y Ejercicio Físico*. Ed. Ariel Psicología
- WEISS, J.M.** (1991): *Psychological skill development in children and adolescents*, *The Sport Psychological*, 5, 535.
- WILLIAMS, J.M.** (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.



Suzy Fleury

Psicóloga formada pelo Instituto Unificado Paulista, pós-graduada pela ESPM e cursa Mestrado na Universidade Autônoma de Madrid. É pesquisadora da Inteligência Emocional e autora do Livro “Competência Emocional - O Caminho da Vitória para Equipes de Futebol”, Ed.Gente.

Atua em três áreas principalmente:

Na **área acadêmica** é professora de pós-graduação da ESPM, com o módulo “Equipes de Alta Performance” e participa como convidada de vários cursos, encontros e congressos dentre eles, do Curso de Formação de Técnicos de Futebol na USP.

Na **área empresarial** tem participado ativamente de Congressos, Programas Motivacionais, Convenções de Vendas, e Encontros de Qualidade de Vida nas empresas: Abril, Alcoa, BankBoston, Banco Itaú, Credicard, Dpascoal, DuPont, Ford, General Motors, Grupo Pão de Açúcar, Gessy Lever, HSBC Bamerindus, IBM, Johnson & Johnson, Nestlé, OESP, Petrobras, Philips, Previ, Polaróide, Rede Globo, 3M, Trevisan Auditores, Unibanco, Xerox e outras.

Na **área esportiva** já trabalhou no Palmeiras, Santos, Corinthians, São Paulo Futebol Clube e Seleção Brasileira, sob o comando dos técnicos Levir Culpi, Marcio Araújo, Oswaldo de Oliveira, Valdyr Espinosa e Wanderley Luxemburgo.

“Ser um Vencedor é...

Descobrir a força interna capaz de gerar, alcançar os mais incríveis resultados. É acreditar quando a maioria sorri. É sonhar e trabalhar duro na realização desses sonhos. É persistir, persistir e persistir mesmo quando as chances parecem impossíveis. É encontrar-se com as dificuldades transformando-as em desafios. É preparar-se para o caminho a ser percorrido. E é, também, sentir intensamente o prazer da vitória.”