



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL

RUMO A TÓQUIO ABRIL 2019

ORIENTAÇÕES

PSICOLOGIA

DESPORTO

DIRIGENTES,

TREINADORES,

ATLETAS, EQUIPAS

MÉDICAS E OUTROS

AGENTES



TOKYO 2020



Fenómenos de **natureza ansiogénica e/ou dificuldade de regulação emocional** tendem a ser **mais facilmente ativados**, em contexto de *top performance*, quando existe uma **grande desejabilidade de resultado** e um **nível de incerteza aumentado** (logo, uma perceção de controlo sobre o resultado que se pretende produzir diminuída)



GOAL

- Reduzir níveis de incerteza | Aumentar perceção de controlo
- Aumentar **CONHECIMENTO** sobre o **IMPACTO** que determinadas **FONTES** de **STRESS** têm no rendimento do Atleta

FATORES de STRESS Especificidades do Contexto dos JO

- **Exigência** auto-imposta ou percebida **para um dado Resultado**;
- Aumento da atenção dos **Media**;
- **Liberdade** de movimento **reduzida**;
- **Alteração** de **Rotinas**;
- **Aborrecimento** vivenciado na Aldeia Olímpica;
- Saber adequar o **Lifestyle** à vivência na Aldeia Olímpica;
- Fazer um **equilíbrio ajustado** entre o foco na **competição** e a capacidade de **disfrutar a experiência em pleno**.
- **Stress induzido pelas equipas de apoio e oficiais (treinadores, equipas médicas e outro staff)**

Estratégias de atuação – Nível MACRO

- REDUZIR CONTEXTOS de INCERTEZA
- Aumentar **CONHECIMENTO** sobre especificidades da competição
- Promover **CONTACTO** com diferentes interlocutores que já possuam experiência previa
- REDUZIR **RUÍDO COMUNICACIONAL**
- Promover **MAIOR CONSCIÊNCIA** sobre o “estado ótimo para performance”:

Auto-consciência

- Reconhecimento de fatores **STRESS**
- Identificação da resposta natural aos mesmos
- Identificação de bloqueio | antecipação de soluções

Auto-regulação

- Diagnóstico em “tempo real” - avaliação situação stress e resposta emocional associada
- Desenvolvimento de Rotinas de Ativação | Desativação e Foco

Treino

- Antecipação de cenários críticos (positivos ou negativos)
- Antecipação de Soluções
- Simulação em treino | Simulação em condições ambientais próximas de JO



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL

RUMO

A

TÓQUIO

ABRIL 2019

ORIENTAÇÕES

PSICOLOGIA

DESPORTO

DIRIGENTES,

TREINADORES,

ATLETAS, EQUIPAS

MÉDICAS E OUTROS

AGENTES



TOKYO 2020

GUIDELINES

Até Tóquio – Treino Antecipado

VIAGEM e PERÍODO de AUSÊNCIA (família, amigos)

VIAGEM	Planear MOMENTOS de ABORRECIMENTO com ATIVIDADES LÚDICAS ou de OCUPAÇÃO PLANEADA
JET LAG	PLANEAR REDE de SUPORTE para FAMILIARES que se PERCEPCIONEM em situação de FRAGILIDADE FÍSICA ou EMOCIONAL
SONO	DEFINIR momentos ESPECÍFICOS de COMUNICAÇÃO – Evitar STRESS associado a dificuldades de contacto.
	Definir e TREINAR ROTINAS ESPECIFICAS DESATIVAÇÃO, por forma a estarem perfeitamente INTEGRADAS na ROTINA GLOBAL do individuo (ATLETA, TREINADOR, CHEFE de EQUIPA, ...)
	TREINAR POWERNAPS

Condições Ambientais e Alteração de Plano Alimentar

Temperatura	Promover Treino em condições semelhantes para POTENCIAR a adaptação psicológica
Humidade	Definir ROTINAS ESPECIFICAS de ALIMENTAÇÃO e HIDRATAÇÃO com NUTRICIONISTA especializado e TREINAR as MESMAS , por forma a estarem perfeitamente INTEGRADAS na ROTINA GLOBAL do individuo (ATLETA, TREINADOR, CHEFE de EQUIPA, ...)
Alimentação	
Hidratação	

TREINAR, DESENVOLVER PLANOS de CONTINGÊNCIA para TODA a EXPERIÊNCIA “Aldeia Olímpica”

Jogos Olímpicos

Abertura e “experiência olímpica”	Definir eventuais impactos na performance Encontrar solução de compromisso antecipadamente (win-win) Antecipar períodos de aborrecimento – Soluções
Permanência Aldeia Olímpica	Antecipar pressão de pares para comportamentos “desajustados” – Soluções e formas de “resposta”
Redes Sociais	Simular períodos de “isolamento” similares para melhor adaptação de estratégias de gestão das 24h/dia
Relação Media	TREINAR (em estágio) períodos de “blindagem” a redes sociais – redução de RUÍDO e ANSIEDADE Definir, antecipadamente, a relação estratégica a manter com os media

TOP PERFORMANCE é um fenómeno de EQUIPA, mesmo nas modalidades individuais.

Na ALDEIA Olímpica TODOS estarão EM PERFORMANCE, pelo que estas GUIDELINES se DIRECIONAM, com IGUAL IMPORTÂNCIA, para TODA a ESTRUTURA que ACOMPANHA o ATLETA.