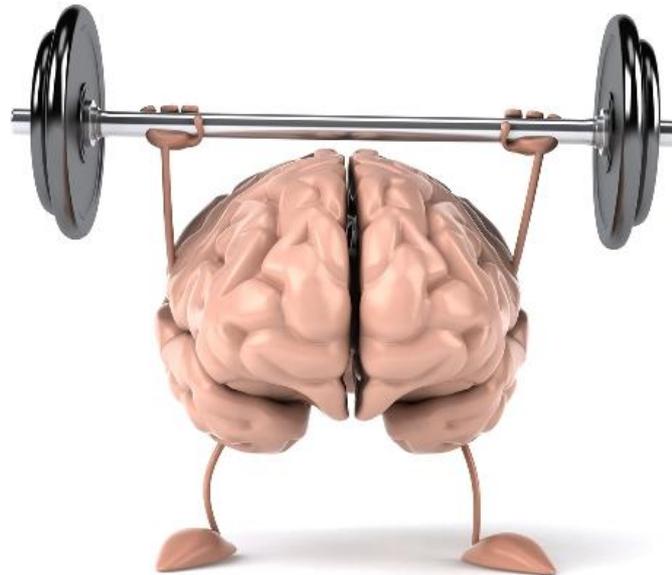


# Mindfulness e Treinamento Psicológico



Maurício Pinto Marques

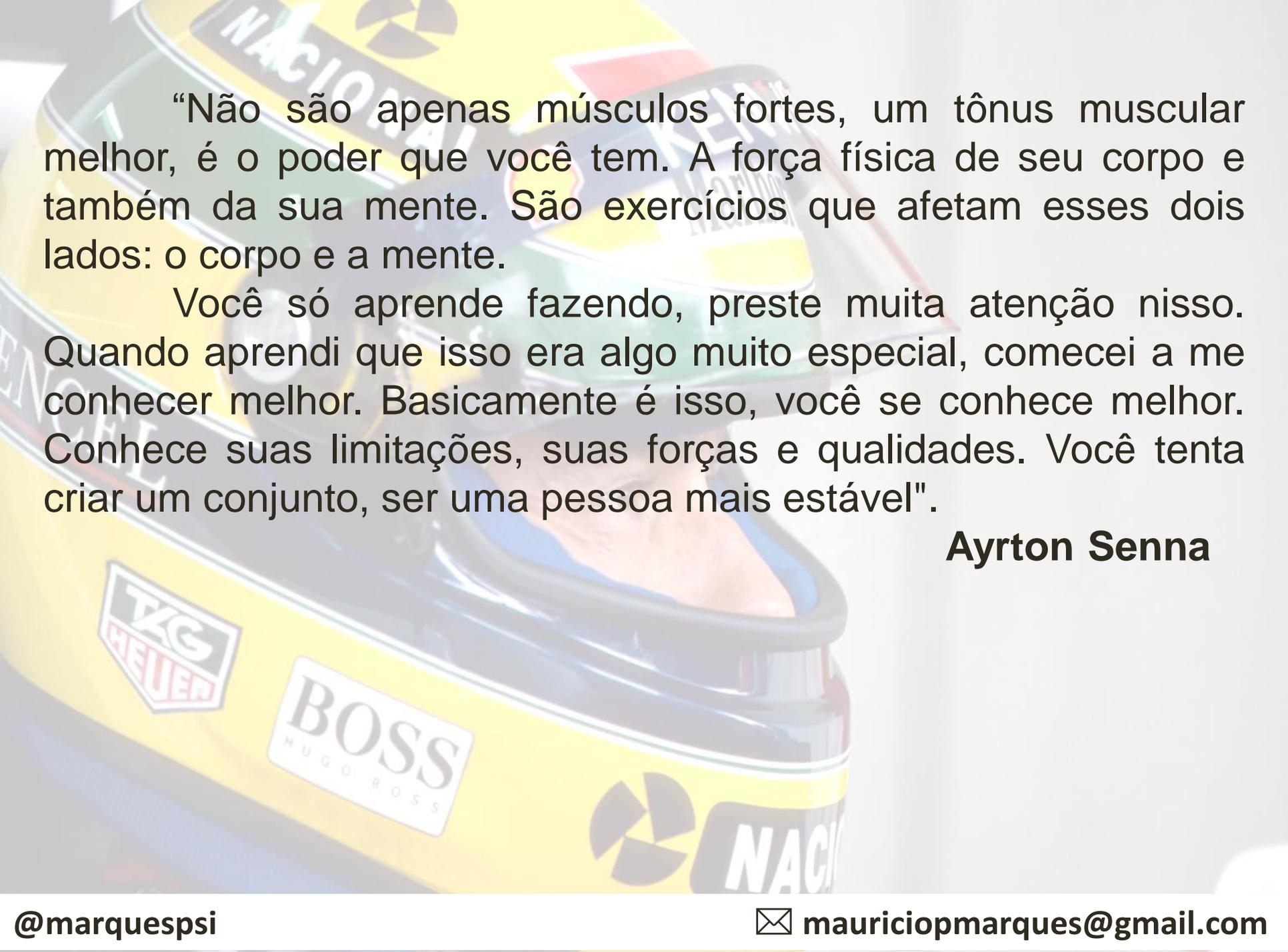
Psicólogo Esportivo, PhD

*“O corpo tem os seus limites naturais  
mas o potencial mental é ilimitado”*

Gregory Raiport, ex-presidente do Centro de Treinamento Método  
Russo de Preparação Mental.

# Quem?

- Psicólogo UFRGS (2007) – Especialista CRP07/17045
- Pós-Doutorando CEPRua Psicologia UFRGS
- Mestre (2009) e Doutor em Psicologia do Esporte Universitat Autònoma de Barcelona (2009)
- Professor UniRitter, Unisinos e STPERGS,
- Consultor Esportivo e do BNGC.
- GNUiã (2006), Grêmio FBPA (2007), Coritiba Foot Ball Club (2014) e Aimoré (2014/2015)



“Não são apenas músculos fortes, um tônus muscular melhor, é o poder que você tem. A força física de seu corpo e também da sua mente. São exercícios que afetam esses dois lados: o corpo e a mente.

Você só aprende fazendo, preste muita atenção nisso. Quando aprendi que isso era algo muito especial, comecei a me conhecer melhor. Basicamente é isso, você se conhece melhor. Conhece suas limitações, suas forças e qualidades. Você tenta criar um conjunto, ser uma pessoa mais estável”.

**Ayrton Senna**

# Treinamento Psicológico

- Ciclismo
- Basquete
- Fisiculturismo
- Pilotos

# Treinamento Mental

- **Seleção de Pensamento e Autofala**
- **Técnicas de Relaxamento (autorregulação)**
- **Técnicas de Visualização:**
- **Estabelecimento de metas**
- **Mindfulness**

# Seleção de pensamentos



Se você se alimentasse com os  
seus pensamentos e  
palavras???

# Seleção de pensamentos

“Pensar errado não sai grátis”

"Todo mundo entende que se queres estar bem fisicamente tens que cuidar o que comes, a mente é igual: se alimentas tua mente de pensamentos “tóxicos”, terás uma mente "morte-lenta".

Javier Iriondo

# Seleção de pensamentos

"A mente é seu próprio lugar, e nela mesma pode fazer um paraíso no inferno, e um inferno no paraíso."

John Milton

Stuart Anderson e sua própria realidade.



# Autofala

Consiste em repetir mentalmente a prática do movimento de forma consciente por meio da autoverbalização Auxilia o atleta a selecionar estímulos relevantes para as tarefas esportivas, facilitando o estabelecimento de discriminações

Segundo Hardy, a autofala deve ser definida como :

- (A) uma verbalização dirigida a si mesmo
- (B) que tem uma natureza multidimensional
- (C) que tem elementos de interpretação associados com o conteúdo das instruções usadas
- (D) que é relativamente dinâmico
- (E) que serve pelo menos para instruir ou motivar.

# Autofala

**Motivacional:** dirigido à confiança, esforço e atitude positiva.

**Instrutivo:** dirigido para o foco de atenção, informações técnicas ou decisões táticas.

Zinsser, Bunker e Williams (2006)

- Por vezes, os jogadores podem experimentar altos níveis de satisfação mesmo perdendo, caso consigam resultados parciais ou melhoras no processo de execução
- Os resultados também mostraram que a autofala além de ajudar a melhorar o desempenho também serve para reduzir o número de pensamentos intrusivos .

# Visualização



 G.O.A.T.

Simon Eruty-Sports Illustrated

@marquespsi

✉ mauriciopmarques@gmail.com



/CitiusConsultoriaEsportiva

ESTUDO  
SLIMANI E COLABORADORES (2016)



# QUAL É O PODER DA MENTE SOBRE O CORPO?



44 LUTADORES  
TRENADOS



3X NA SEMANA  
90 MINUTOS/DIA



TREINAMENTO  
IMAGINÁRIO

IMAGINAR A EXECUÇÃO DE CADA EXERCÍCIO EXECUTADO AO FIM DA SESSÃO.



AUTO ESTÍMULO  
MOTIVACIONAL

VERBALIZAÇÃO DE SENTENÇAS DE AUTO AFIRMAÇÃO E MOTIVAÇÃO.

DIVIDIDOS  
EM  
3 GRUPOS

## RESULTADOS APÓS 10 SEMANAS



@RENATO\_BIANCHINI

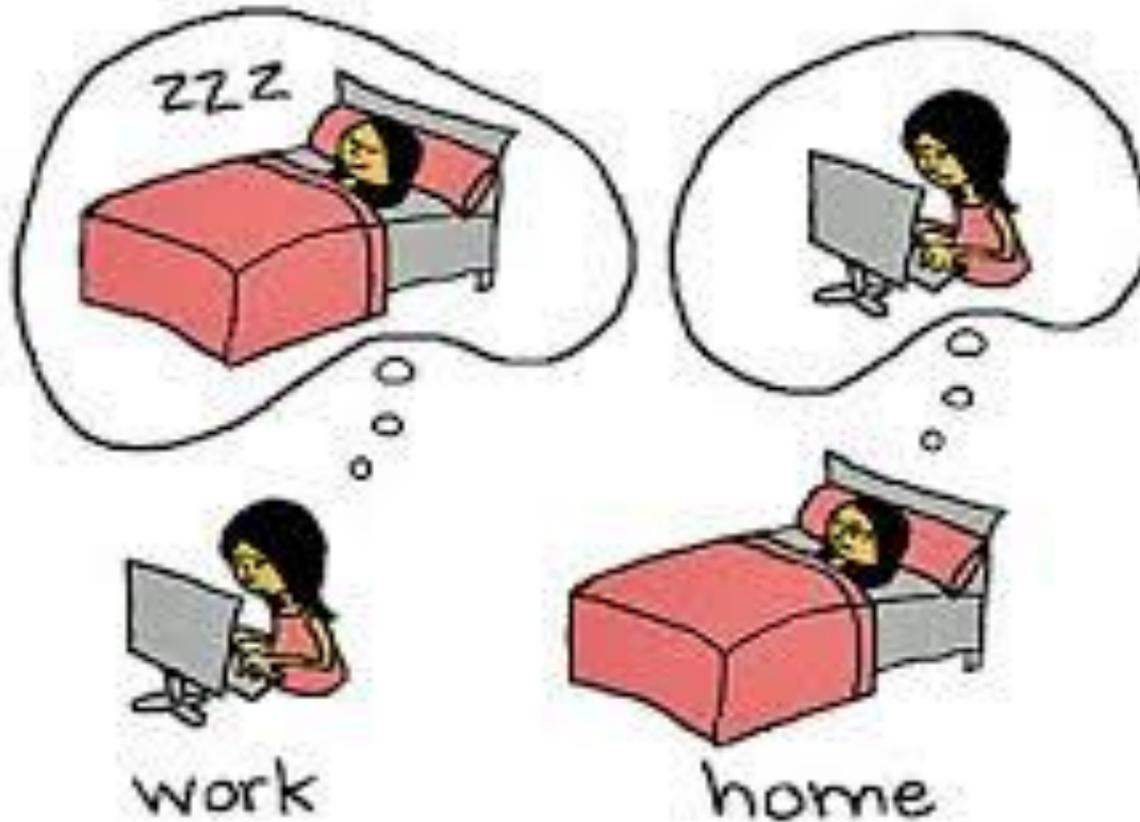


- “A pergunta é: quem sou, o que quero conseguir e o que me falta para tanto?” J. Selman
- “ Quem não sabe o que procura, quando encontra não reconhece”
- Metas de Curto, Médio e Longo Prazo
- ***“Se você já construiu castelos no ar, não tenha vergonha deles. Estão onde devem estar. Agora, lhes alicerces.”***

Henry Thoreau



# Mindfulness – Atenção Plena



Curso  
25/11

# Mindfulness - Atenção Cuidadosa

- **Passado: Culpa, Ruminação**
- **Presente: Aqui Agora**
- **Futuro: Planejamento, Ansiedade, Antecipação**
- **Gentileza**
- **Aceitação / Não Julgamento**
- **Compaixão**

# Mindfulness

- **Piloto Automático (devaneio)**
- **Perceber**
- **Âncora**
- **Identificar sem se identificar**

## **Protocolos:**

- **MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction**
- **BMT – Body in Mind Training**

# Treinamento Psicológico

- **CIA: Consciência- Intenção - Ação**
- Nós somos o que fazemos repetidamente. A **excelência**, portanto, não é um ato, mas um **hábito**.

Aristóteles

# Chave – Treinamento e hábitos

- **CIA: Consciência- Intenção - Ação**
- **Pesquisa treino mental e Mindfulness**
- **21 x66 dias**
- **Obama**
  
- Nós somos o que fazemos repetidamente. A **excelência**, portanto, não é um ato, mas um **hábito**.

Aristóteles



# Para Saber Mais

Curso Extensão Unisinos Fevereiro

<http://www.unisinos.br/cursos-de-extensao/>



**Maurício P Marques -  
Psicólogo Esportivo**  
Figura pública

Linha do Tempo

Sobre

Fotos

Curtiu

Curtiu

Seguindo

Mensagem

- Cursos
- Internet
- Grupos de Estudos



1.247 pessoas curtiram isso  
João Souza e outros 75 amigos

Publicação

Foto

Escreva algo...

Publicar

Curso Mindfulness e Esporte  
25 de Novembro a tarde – PULSE CT

mauriciopmarques@gmail.com

(51) 8232.1140

Psicólogo Esportivo Mauricio Pinto Marques.

Divulgação de cursos, palestras, aulas, pesquisas e reportagens.

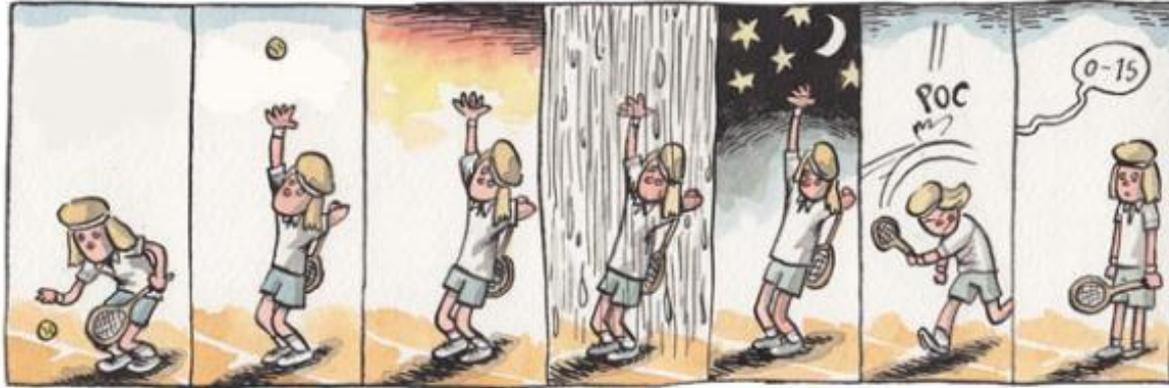


Maurício P Marques - Psicólogo Esportivo

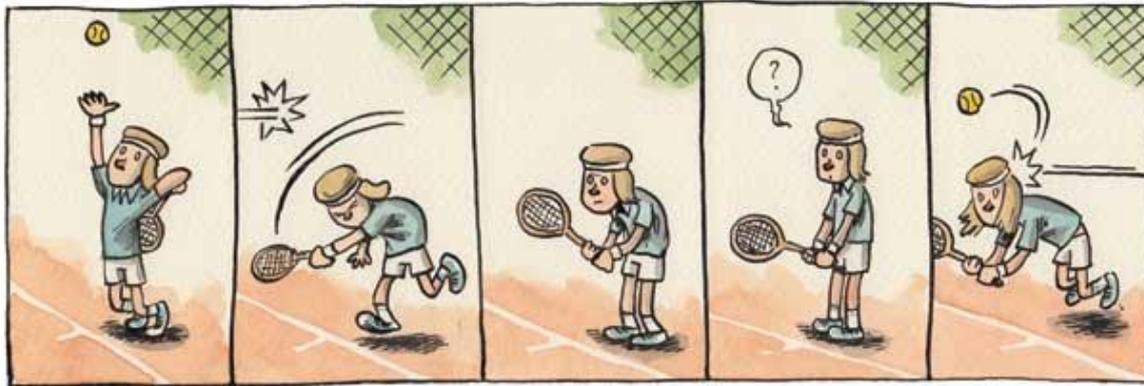
9 h

Já estão abertas as inscrições para a terceira edição do meu curso de

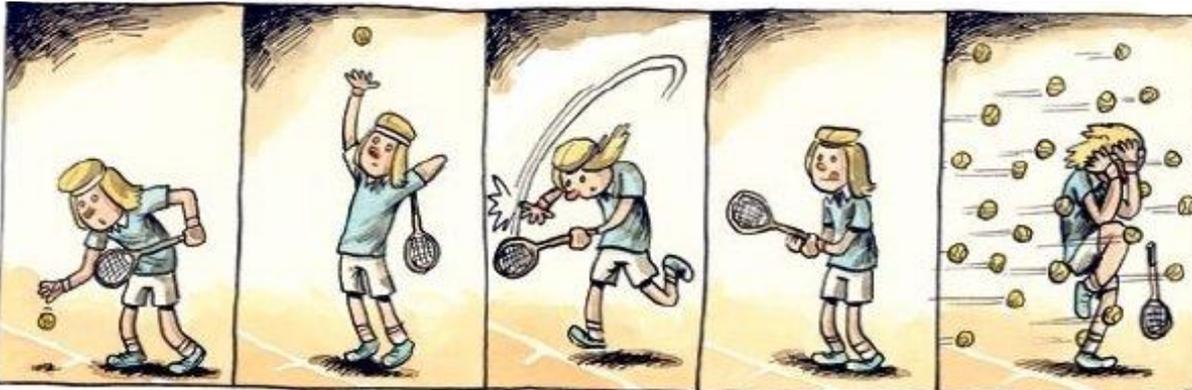
# Porque não podemos controlar:



**0 tempo...**



**...imprevistos...**

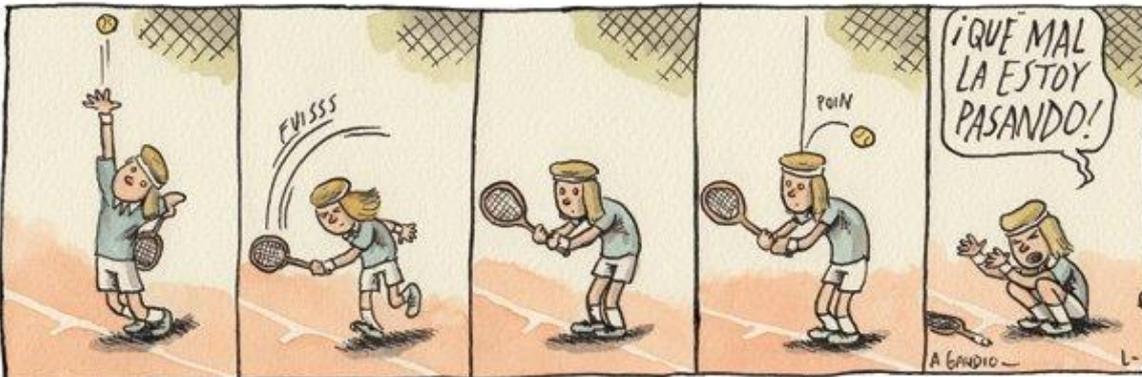


**...os outros.**

# Mas podemos controlar



**Nossa Técnica...**

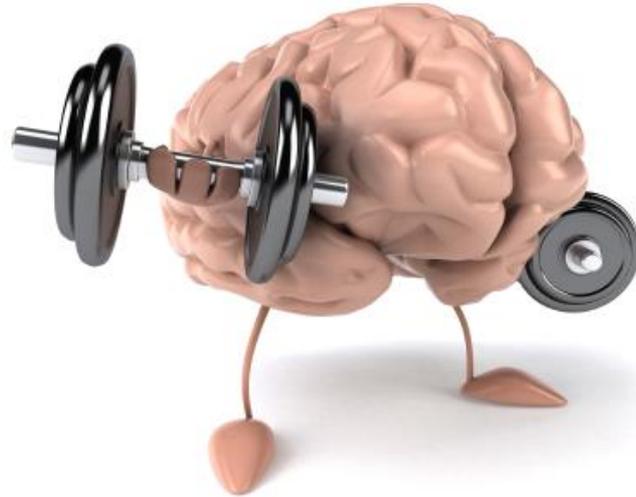


**o emocional...**



**E a forma como  
Vemos o mundo.**

# Obrigado!



**Maurício Pinto Marques**  
**mauriciopmarques@gmail.com**  
**[www.facebook.com/marquespsi](http://www.facebook.com/marquespsi)**  
**@marquespsi**  
**(51)98232.1140**