

PLANILHA DE TREINAMENTO – Trabalho Integrado do Pilar Mental

Um dos trabalhos realizados pelo **Pilar Mental**, é a **Planilha de Treinamento**. Os árbitros são convidados a executar esse **Controle de Treinamento – Escala de Prioridades** - por um período de 30 dias, 60 dias, 90 dias, o que corresponde a preparação antes da competição, durante competição, pós-competição (a nível estadual, brasileiro, internacional).

Quando esse **exercício foi proposto**, pensamos no organismo com as diferentes necessidades, sejam elas de **natureza técnica, psicológica, social e fisiológica**. Para isso, nos fundamentamos na **Psicologia da Gestalt Terapia**, onde o fundador da abordagem Perls (1981) afirma que necessidades psicológicas são agrupadas no que poderíamos chamar de **correlato psicológico do processo homeostático**. Isso quer dizer que, o processo psicológico não pode ser distanciado do processo fisiológico, e que cada um contém o elemento do outro.

Também vale destacar que dentro do **processo de auto-regulação, para que o indivíduo satisfaça suas necessidades**, e passe para outro assunto, ele devera ser capaz de responder por si próprio e por aquilo que o meio lhe impõe; e mesmo as necessidades fisiológicas só podem ser satisfeitas **mediante a interação do organismo com o meio**.

Então, o que justifica e move o convite ao **treinamento da planilha**?

É pensar que todas as vezes **que o árbitro tem qualquer tipo de necessidade**, seu equilíbrio é perturbado e ele vai buscar no meio algo que o satisfaça a fim de retornar seu equilíbrio.

Levando em conta esse processo, uma questão torna se figura elementar: **COMO O ORGANISMO SE ORGANIZA SE VÁRIAS NECESSIDADES APARECEM JUNTAS** (físico, técnico, mental e social)?

Nesse momento é que aparece a **Hierarquia de Necessidades**. Com acompanhamento do pilar mental, **o indivíduo é acolhido em sua necessidade de fazer escolhas**, e ele procura no Psicólogo Esportivo, alguém que testemunhe suas dificuldades, alguém que ele possa compartilhar as várias situações difíceis, e que podem estar com o mesmo interesse. À medida que **o trabalho mental é realizado em conjunto com a rotina, e exercícios diários**, o indivíduo aprende a discriminar dentre as várias necessidades, e prioriza a que ocupa o primeiro lugar a ser trabalhada.

As outras ficam para depois – e também passam pelo filtro das necessidades, com isso, habilitam-se respostas e dedicação a uma situação de cada vez, e não corre o risco de ficar com atenção dividida entre duas necessidades, e perder a concentração.

Esse treino da planilha, é elaborado pelo próprio indivíduo, por isso, há maior clareza para hierarquizar as necessidades que precisam de interação nos fatores psicológicos, físicos, socioculturais, e técnicos. Sendo assim, temos a **necessidade dominante como a figura principal, e as outras temporariamente recuam, e vão para o segundo plano (fundo)**, essa escolha da necessidade mais fundamental (figura), é a primeira a ser cuidada, as demais esperam no fundo pela ordem de necessidade.

O objetivo da planilha é fazer uma radiografia do próprio treinamento, organizar os treinos nos quatro pilares, hierarquizar as necessidades individuais, estudar formas de atuar em campo, bem como, compreender as dificuldades, facilidades, e redirecionar o treino quando se faz necessário, visando otimizar o bom desempenho para uma eficaz atuação.

A **Planilha de Treinamento ajuda os árbitros exercitar os quatro pilares**, gastar menos energia, com treinos mais precisos e focados. Também Auxilia nas coletas de informações sobre as equipes, jogos, diferentes táticas, treinadores, local de jogo, entre outros.

Esse **estudo atrelado aos treinos das habilidades psicológicas** é um passo importante para uma boa atuação, sempre **levando em conta, as vivências, experiências adquiridas e somadas ao tempo**, pois quanto mais **treinos conscientes e contínuos**, maior a chance de mostrar a excelência na condição física, no acompanhamento da técnica e tática em tempo real. Revela ainda, controle das emoções, exibe a **figura de autoridade, com comunicação precisa, clara e objetiva**, o que promove no próprio ser a confiança e segurança em seu fazer.

O **árbitro que conhece mais de si**, é capaz de fazer suas escolhas, mesmo sabendo que toda escolha implica numa perda. Também é capaz de fortalecer suas qualidades, e trabalhar suas fraquezas. Os que menos conhecem de si, buscam outras justificativas que o abone de qualquer desatino. O indivíduo responsável por si fundamenta seu jogo de acordo com as regras.

Concluí se que árbitros e atletas **estabelecem prioridades e perseguem as ativamente**. É importante esclarecer que **a planilha pessoal é uma determinação diária**, a ser conquistada mensalmente, e pode ser alterado no mês seguinte, de acordo com as novas necessidades que emergem durante o treino. O **psicólogo esportivo é o profissional que pode facilitar o contato consigo, com o meio e com as diferenças**, e pode ajudá-lo à apropriar-se das sensações e percepções adquiridas durante o mês de treinamento.

Que tal iniciar a sua planilha?

E observar a radiografia diária e mensal de seu treino.

Te aguardo para novas trocas, abraços.

MARTA APARECIDA MAGALHÃES SOUSA

Psicologia Esportiva CRP 06/24.728-1

Tels: (11) 2229-0951/99642-9344

www.cbf.com.br