


SESSÃO
03

OUVINDO OS NOSSOS CORPOS NO ESPORTE





Para finalizar o programa, as atletas aprenderão a importância de respeitar seus corpos, ouvindo e atendendo às suas necessidades.

As atletas participarão de uma tarefa prática, onde aprenderão como identificar as sensações corporais e a importância de respeitar e responder a essas dicas.

PALAVRAS-CHAVE PARA HOJE

SENSAÇÕES

Sentimentos ou experiências sensoriais associadas ao seu corpo, incluindo calor, fadiga, transpiração, dor.

MOVIMENTO INTUITIVO

Conectando-se com seu corpo e suas sensações, e usando essas informações para decidir que tipo de movimento ele precisa naquele dia.

VISÃO GERAL DA SESSÃO

VAMOS LÁ!

Palavras-chave	03
Visão geral da sessão	05
O plano de jogo	07
O conhecimento	09
As habilidades	13
A pontuação final	16

VISÃO GERAL DA SESSÃO

Informações importantes que você precisa saber antes de ministrar a Sessão Três

Quem: Atletas da equipa

- ▶ Lembre-se, o mesmo treinador deve conduzir todas as três sessões do programa.
- ▶ As atletas se beneficiarão mais do programa se comparecerem às três sessões!

O quê: Ouvindo nossos corpos no esporte

- ▶ Na sessão de hoje, as atletas aprenderão a importância de respeitar seus corpos, ouvindo e atendendo às suas necessidades.

Quando: duração da sessão e agenda

- ▶ A sessão de hoje levará aproximadamente 60 minutos.
- ▶ Esta é a última sessão do Programa Atletas com Confiança Corporal.

Onde: O espaço físico e a energia

- ▶ A sessão de hoje envolverá discussões em grupo e uma tarefa escrita individual; você precisará de um espaço tranquilo e privado para discussões e de um espaço aberto para as atletas completarem aprox. 10 minutos de jogo livre individual.
- ▶ As atletas terão a oportunidade de escrever seus pensamentos e reflexões sobre essas discussões e atividades em suas apostilas.

Por quê: os resultados de aprendizagem

Ao participar da sessão de hoje, as atletas irão:

- ▶ Identificar o tipo de sensações que nosso corpo experimenta e por quê.
- ▶ Entender a importância de ouvir e atender às necessidades do nossos corpos.
- ▶ Desenvolver estratégias que nos ajudem a nos conectar com nosso corpo e atender às suas necessidades.

VISÃO GERAL DA SESSÃO

Como: A estrutura,
conteúdo e materiais

01 O PLANO DE JOGO 5 MINUTOS

02 O CONHECIMENTO 20 MINUTOS

03 AS HABILIDADES 20 MINUTOS

04 A PONTUAÇÃO FINAL 15 MINUTOS

RECURSOS QUE VOCÊ PRECISARÁ

Materiais da sessão

- Guia dos treinadores
- Apresentação de slides do programa
- Apostilas das atletas

Do seu clube desportivo ou escola

- Aparelho eletrônico para exibir a apresentação de slides
- Quadro branco/flip chart/marcadores ou canetas



VAMOS LÁ!

O PLANO DE JOGO

O PLANO DE JOGO

Boas vindas e recapitulação

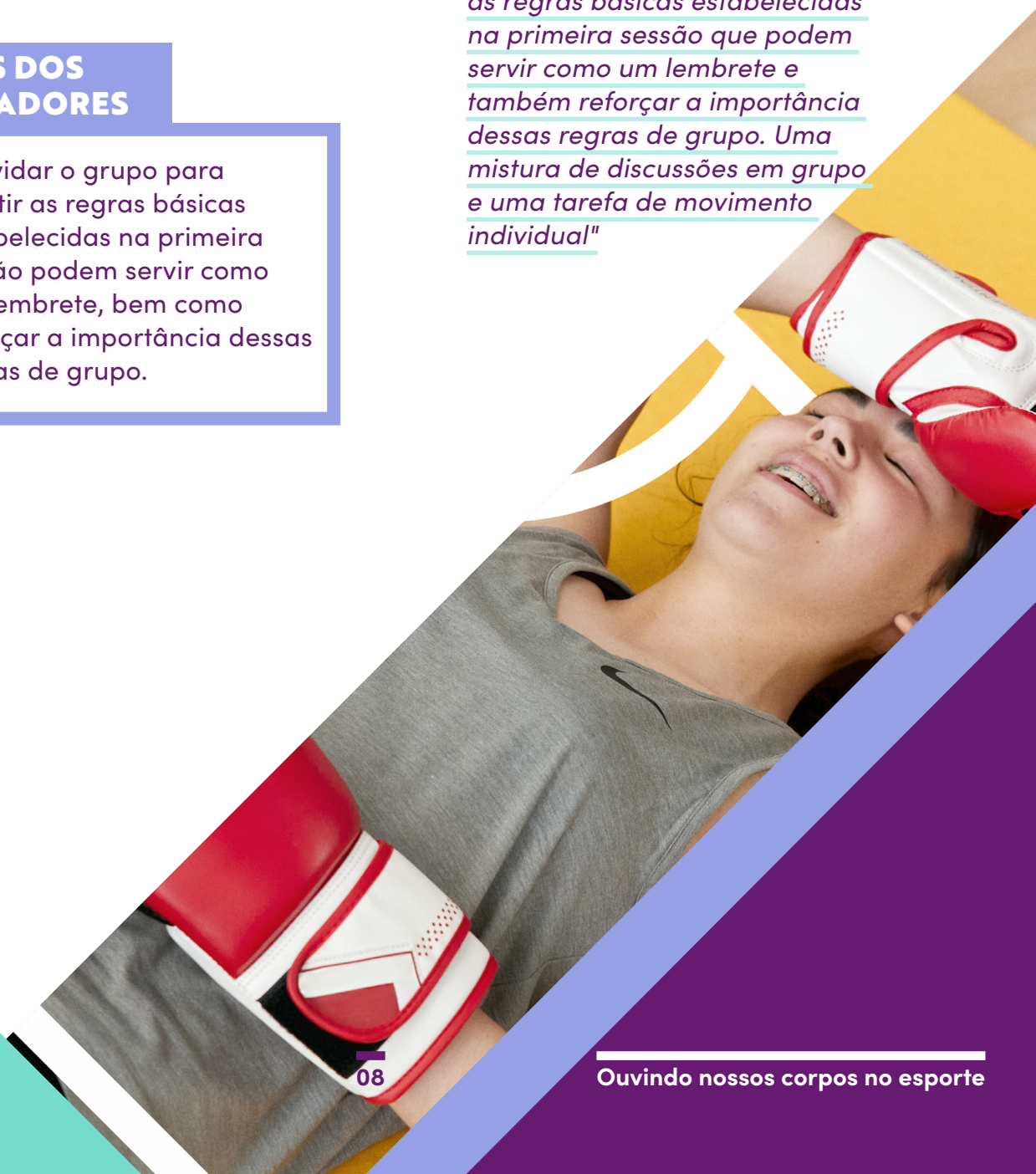
- ▶ "Bem-vindas à terceira sessão: Ouvindo nossos corpos no esporte"
- ▶ "Alguém por favor mostre o folheto de regras básicas?"
- ▶ "Quem lembra o que aprendemos na última sessão sobre o que nossos corpos fazem no esporte"

NOTAS DOS TREINADORES

- Convidar o grupo para repetir as regras básicas estabelecidas na primeira sessão podem servir como um lembrete, bem como reforçar a importância dessas regras de grupo.

Apresente a Sessão 03

- ▶ "Hoje vamos explorar por que é importante ouvir os nossos corpos e o que eles precisam ao praticar esporte. Você terá a oportunidade de aprender e praticar habilidades que ajudarão você a estar em melhor sintonia com o seu corpo. Faremos isso através do convite ao grupo para repetir as regras básicas estabelecidas na primeira sessão que podem servir como um lembrete e também reforçar a importância dessas regras de grupo. Uma mistura de discussões em grupo e uma tarefa de movimento individual"





VAMOS LÁ!

O CONHECIMENTO

O CONHECIMENTO

Apresentando a escuta dos nossos corpos no esporte

Discussão em grupo e atividade

- ▶ Peça às atletas que tenham suas apostilas (digitais ou impressas) prontas para registrar seus pensamentos/respostas.



Que sensações nossos corpos experimentam durante o esporte?

- ▶ *"Vamos debater as diferentes sensações dos nossos corpos na experiência de praticar esportes. Por exemplo, rigidez muscular/cãibra/dor."*
- ▶ Convide uma atleta para registrar as respostas dos grupos em um quadro branco/flip chart.

RESPOSTAS DESEJADAS

As respostas podem incluir:

- ▶ Sudorese, respiração pesada/falta de ar, coração acelerado, bombeamento de sangue, extensão e retração muscular, rigidez/cãibra/dor muscular, flexibilidade/força muscular, boca seca, barriga roncando, desconforto, dor.



O que essas sensações nos dizem sobre nossos corpos?

- ▶ *"O que essas sensações podem contar sobre seu corpo e o que ele precisa? Por exemplo, se eu estiver com sede ou fome, então meu corpo precisa de água ou comida."*
- ▶ Convide outra atleta para anotar as respostas.

RESPOSTAS DESEJADAS

As respostas podem incluir:

- ▶ Meu corpo está usando energia; Estou com uma pontada e preciso recuperar o fôlego; Meu o corpo é forte; Este uniforme não é adequado para mim, eu preciso mudá-lo; Estou me sentindo nervosa/ansiosa; Estou me sentindo feliz/animada/orgulhosa; Meu corpo parece relaxado; Estou machucada e preciso parar.

O CONHECIMENTO

Apresentando a escuta dos nossos corpos no esporte

Quem pode nos impedir de ouvir essas importantes sensações e por quê?



- ▶ *"Quem pode nos parar ou desencorajar a ouvir nossos corpos, e por que? Por exemplo, posso não ouvir o meu corpo, porque eu não quero deixar o meu time desapontado."*
- ▶ Convide outra atleta para registrar as respostas.

RESPOSTAS DESEJADAS

As respostas podem incluir:

- ▶ **Quem** – eu, minhas companheiras de equipe, meus treinadores, meus pais, meu clube esportivo, escola ou sociedade (por exemplo, a mídia).
- ▶ **Por que** – Posso ignorar as necessidades do meu corpo porque não quero...parar de jogar; deixar de comparecer ou perder um jogo; parecer 'fraca' para outras pessoas; Outras pessoas podem me desencorajar a ignorar as necessidades do meu corpo porque...querem vencer (por exemplo, companheiras de equipe; treinadores); assumir que posso me esforçar (por exemplo, pais; treinadores); acham que eles sabem melhor (por exemplo, pais; treinadores); querem que eu me esforce pela aparência ou pelo ideal atlético (por exemplo, mídia social).

O que acontece se ouvirmos/não ouvirmos nossos corpos?

- ▶ *"O que acontece se não ouvirmos nossos corpos? Por exemplo, se nós não ouvimos nossos corpos, podemos ficar lesionados ou doentes."*
- ▶ Convide outra atleta para anotar as respostas.
- ▶ *"O que acontece se ouvirmos nossos corpos. Por exemplo, se nós ouvimos nossos corpos, podemos evitar uma lesão ou acelerar sua recuperação."*
- ▶ Se você tiver acesso a um dispositivo digital, mostre os slides 16 a 19 da apresentação; eles fornecem às meninas exemplos de atletas que se defenderam, ouviram e atenderam às necessidades de seus corpos (por exemplo, Simone Biles; Becca Meyers; Seleção norueguesa de handebol de Praia)

RESPOSTAS DESEJADAS

O CONHECIMENTO

Apresentando a escuta dos
nossos corpos no esporte

As respostas podem incluir:

- ▶ **Não dê ouvidos** – Não podemos ter o melhor desempenho possível; A nossa saúde mental piora (por exemplo, esgotamento, ansiedade, depressão); Começamos a não gostar dos esportes que praticamos; Paramos de jogar; Temos maus resultados em outros aspectos das nossas vidas (por exemplo, passamos menos tempo com os amigos, temos maus resultados na escola).
- ▶ **Ouçá** – Normalizamos a importância sobre ouvir nossos corpos; Podemos participar plenamente e desfrutar do esporte que amamos; Prevenimos as consequências acima citadas para a nossa saúde física e mental.

NOTAS DOS TREINADORES

- Ao registrar as respostas, tente combinar o significado com a sensação (por exemplo, boca seca = desidratada).
- Em alguns casos, um significado pode explicar múltiplas sensações (por exemplo, boca seca/cãibras musculares = desidratação) e vice-versa (por exemplo, coração acelerado = uso de energia/ansiedade).
- Reforce às meninas que quanto mais praticarmos a escuta do nosso corpo, mais fácil será identificar o que ele está vivenciando e como podemos atender às suas necessidades.
- Os treinadores podem usar os exemplos fornecidos na apresentação de slides (slides 16 e 17), bem como encontrar seus próprios exemplos, se forem culturalmente mais relevantes e apropriados.





VAMOS LÁ!

AS HABILIDADES

AS HABILIDADES

Como conectar nossa mente e corpo no esporte

Tarefa individual de movimento



Visão geral e tarefa individual de movimento | 15 minutos

- ▶ "Na sessão da semana passada você aprendeu como focar no que o corpo pode fazer e experimentar, e por que isso é mais útil do que focar na sua aparência."
- ▶ "Naquela sessão você escreveu sobre a funcionalidade do seu corpo quando pratica esportes."
- ▶ "Reserve um momento para refletir sobre o que você escreveu em sua apostila – você pode revisar se precisar."
- ▶ "Na sessão de habilidade de hoje, você vai estender essa ideia concentrando-se e ouvindo o seu corpo enquanto pratica esportes."
- ▶ "Você terá 10 minutos de uma sessão livre e individual. Você pode escolher qualquer movimento ou habilidade que goste. Por exemplo, você pode escolher, chutar para o gol ou praticar jogadas."
- ▶ "Enquanto estiver jogando, você vai se concentrar no que seu corpo está fazendo, nas sensações que está experimentando e no que você pode precisar."

Especificamente:

- ▶ "Concentre-se no que seu corpo está fazendo."
- ▶ "Concentre-se no que seu corpo está sentindo."
- ▶ "Concentre-se no que seu corpo pode precisar."
- ▶ "Depois de 10 minutos voltaremos e compartilharemos nossa experiência com o grupo."
- ▶ "Agora, encontre um espaço para principal você, onde não se distraia com ninguém."

Visão geral da discussão em grupo | 5 minutos

- ▶ "Quem gostaria de compartilhar sua experiência? Por exemplo, 'o que foi bom em focar no que seu corpo está fazendo, sentindo e precisando, em vez de em sua aparência ou o que foi surpreendente?'"

RESPOSTAS DESEJADAS

NOTAS DOS TREINADORES

AS HABILIDADES

Como conectar nossa mente e corpo no esporte

RESPOSTAS DESEJADAS

Abaixo está um exemplo de como pode parecer e soar quando você checa seu corpo:

- ▶ Quero chutar a gol.
- ▶ Sinto-me aquecida o suficiente para jogar? Não – vou fazer alguns alongamentos e movimentos para me aquecer.
- ▶ Posso sentir meu coração batendo forte no peito e meu corpo fica mais aquecido. Agora estou pronta para chutar a gol!
- ▶ Preciso respirar fundo e me concentrar na minha técnica.
- ▶ Minhas pernas estão dobradas e equilibradas? Sim, minhas pernas parecem fortes e no lugar.
- ▶ Meus ombros estão alinhados com a cesta? Sim – mas meus ombros estão um pouco tensos. Preciso movimentá-los e respirar fundo.
- ▶ Percebo que estou sorrindo e me sinto cheia de energia.
- ▶ Estou transpirando e minha boca está seca. Vou pegar um pouco de água.

Observe que os treinadores podem adaptar o exemplo acima para atender à descrição do seu esporte.

NOTAS DOS TREINADORES

As atletas podem precisar de ajuda para lembrar das instruções ou redirecionar a atenção para si mesmas (por exemplo, a comparação pode ter começado). Portanto, sinta-se à vontade para se movimentar e avisá-las sobre os pontos abaixo:

- ▶ "Relembre que este exercício é sobre você e seu corpo."
- ▶ "Está tudo bem se você ficar distraída por outra companheira de equipe. Reconheça isso e chame sua atenção de volta ao seu corpo e o que você está fazendo."
- ▶ "Lembre-se: Concentre-se no que seu corpo está fazendo. Concentre-se no que seu corpo está sentindo. Concentre-se no que seu corpo precisa."
- ▶ "Não subestime o poder do diálogo interno! As evidências mostram que pode melhorar a confiança e desempenho. Funciona melhor quando você se concentra no que você pode e fará, em vez de sobre o que você não pode ou não fará."



VAMOS LÁ!

A PONTUAÇÃO FINAL

A PONTUAÇÃO FINAL

O que aprendemos hoje?

- ▶ "Alguém pode descrever brevemente o que aprendemos hoje?"

Pratique a funcionalidade corporal durante o movimento

- ▶ "Durante a próxima semana, pratique verificar seu corpo usando esse diálogo interno quando você estiver praticando esporte"



Termine com a 'Verificação em três etapas'

- ▶ Se você tiver acesso a um dispositivo digital, mostre os slides 20 e 21 da apresentação; eles disponibilizam um infográfico de como usar a verificação em três etapas.
- ▶ "Lembre-se que a Verificação em três etapas pode ser usada em qualquer lugar, a qualquer hora"
- ▶ "Ela foi projetada para ser uma forma simples de as atletas checarem o que seu corpo precisa"
- ▶ "Alguém já usou a Verificação em três etapas desde a última sessão e como foi isso?"
- ▶ "Vamos fazer um momento de silêncio e praticar a verificação em três etapas"

01. DESACELERAR

- ▶ "Faça uma pausa com três profundas respirações pelo nariz com o ar saindo pela boca."
- ▶ "Se você se sentir confortável, feche seus olhos."

02. VERIFICAÇÃO

- ▶ "Examine seu corpo, de forma completa. Preste atenção no que seu corpo está sentindo. Quais sensações você está percebendo? Por exemplo, está com frio? Está com fome?"
- ▶ "Seu corpo precisa de algo? Por exemplo, seus ombros estão tensos? Você precisa fazer um lanche?"

03. AGIR

- ▶ "Agora que você fez a verificação do seu corpo, aja de uma maneira que atenda às suas necessidades. Para por exemplo, alongar as partes do seu corpo que estão tensas. Vá e aça um lanche rápido."
- ▶ "Você pode usar este exercício a qualquer hora em qualquer lugar. Por exemplo, antes de começar a praticar, ou enquanto você está se dirigindo para o seu jogo!"
- ▶ "Este é um breve ato de autocuidado que ajuda você a se conectar com seu corpo."

Esse é o fim da sessão!

- ▶ "Agora vamos praticar por conta própria."
- ▶ "Durante a próxima semana, pratique a verificação em três etapas antes, durante ou depois de um treino ou jogo."

A PONTUAÇÃO FINAL

NOTAS DOS TREINADORES

- É mais provável que as atletas se envolvam na verificação se forem solicitadas e encorajadas. Crie um espaço onde as verificações sejam normalizadas, incentivadas e modeladas por pessoas em posições influentes (por exemplo, treinadores, capitães de equipe).
- Criar avisos visuais em ambientes esportivos (por exemplo, vestiários) é uma estratégia valiosa para incorporar a verificação na rotina das atletas.
- Os treinadores podem usar o infográfico disponibilizado na apresentação de slides (slide 21) para orientar as atletas nas três etapas.



SESSÃO CONCLUÍDA