



Você está em > Inicial

NOTÍCIAS

TV BRIOSA



TESTES E AVALIAÇÃO



ÚLTIMAS NOTÍCIAS

27/02/2014

Lelo ressalta desafios na Segundona e diz que Briosa merece estar na elite

26/02/2014

Criã do São Paulo, goleiro da Briosa fala de aprendizado com Rogério Ceni

26/02/2014

Lelo minimiza rótulo de 'rei do acesso' e recorda trabalho no Penapolense

19/02/2014

Pensando no Paulista, Lelo quer mais quatro contratações 'pontuais' para fechar elenco da Briosa

19/02/2014

Marcação, movimentação e posse de bola: a Briosa de Lelo para 2014

10/02/2014

Ainda sem ter elenco fechado, Lelo esboça Briosa com três atacantes

Terapeuta e instrutor de Yoga realizam atividades com as categorias de base da Briosa

Sub15 e Sub17 da Portuguesa Santista têm palestra motivacional, atividades musicais e sessões de Yoga para manter físico e emocional em equilíbrio

Texto e fotos: Douglas Teixeira

30/08/2013

Curtir 1

Tweetar 0

"Corpo e mente fazem parte de um mesmo sistema, não tem como dissociar". Com essas palavras, Dhelba Alliegro, especialista em Programação Neurolinguística (PNL), justifica a importância do trabalho que a Kourusport, empresa de marketing esportivo responsável pela gestão das categorias Sub15 e Sub17 da Portuguesa Santista, desenvolve com seus atletas.

Em parceria com Evaldo Corrêa, instrutor de Yoga e músico, Dhelba busca, por meio da PNL, da Yoga e da música, preparar os jogadores para as diversas situações com as quais eles se deparam durante uma partida de futebol.

"A psicologia e o relato de atletas mostram que um jogador equilibrado emocionalmente rende mais. Existe um estudo onde se diz: quanto maior a intensidade e o peso de algo nas costas, maior a probabilidade de errar", explica.

Dhelba detalha que "nós temos determinadas programações desde quando nascemos. Elas vieram com pai, mãe, professor e amigos. A gente vai criando um mapa de mundo que, às vezes, com o passar do tempo, não é tão adequado. Trabalhamos o motivacional do futebol, através da linguagem e das sensações. Nós criamos este mapa do mundo através dos cinco sentidos: visão, audição, olfato, paladar e tato. Então, é com essas ferramentas de ver, ouvir e sentir, que eu vou sentir esse mundo do futebol".

"A gente usa as posturas e técnicas de Yoga para complementar as muitas ideias. Porque as posturas do Yoga têm um aspecto psicofísico, onde eu também trabalho meu interior. Trabalho medos, ansiedade, síndrome do pânico, raiva... Todos esses sentimentos que ficam escondidos pelo tipo de vida. O Yoga entra para ir lá no fundo e trazer esses sentimentos, qualidades e virtudes", explica Evaldo.

A música é utilizada neste trabalho para fazer com que os atletas aprendam a pensar o coletivo. "Trazemos instrumentos de percussão e distribuímos entre ataque, meio de campo e defesa. Os instrumentos eram relativos às posições. Uma posição contava o tempo, o ataque floreada nos instrumentos para que desse ritmo e visão de equipe. Se um errar lá, eu erro aqui também", conta Dhelba, que diz ter retornos positivos sobre o trabalho desenvolvido. "Um dos meninos disse: nós chegamos aonde chegamos também porque você ajudou muito a gente", conta.

Para o coordenador do Sub15 e Sub17, Vitor Hugo Rodrigues, esse tipo de trabalho é fundamental, pois "traz resultados pessoais e práticos para a equipe em termos de resultado de jogo. Sou adepto", enfatiza.



Evaldo e Dhelba desenvolvem trabalho que une Programação Neurolinguística, música e Yoga no futebol



Dhelba trabalha o motivacional dos atletas através das linguagens e das sensações



Por meio das posturas de Yoga, Evaldo ensina os atletas a lidar com medos e ansiedades