



HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE  
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM PREVENÇÃO E ASSISTÊNCIA EM  
SAÚDE MENTAL E TRANSTORNOS ADITIVOS

THOBIAS PLESNIK

TOPPS BRASIL: ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL DE UM PROTOCOLO DE  
OTIMIZAÇÃO DE DESEMPENHO MENTAL PARA ATLETAS E TÉCNICOS  
ESPORTIVOS

Porto Alegre

2024

THOBIAS PLESNIK

TOPPS BRASIL: ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL DE UM PROTOCOLO DE  
OTIMIZAÇÃO DE DESEMPENHO MENTAL PARA ATLETAS E TÉCNICOS  
ESPORTIVOS

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos do Hospital de Clínicas de Porto Alegre como requisito parcial para a obtenção do título de mestre em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos.

Orientador: Prof. Dr. FELIX HENRIQUE PAIM  
KESSLER

Porto Alegre

2024

## CIP - Catalogação na Publicação

Plesnik, Thobias

TOPPS BRASIL: ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL DE UM PROTOCOLO DE OTIMIZAÇÃO DE DESEMPENHO MENTAL PARA ATLETAS E TÉCNICOS ESPORTIVOS / Thobias Plesnik. -- 2024.

402 f.

Orientador: Felix Henrique Paim Kessler.

Dissertação (Mestrado) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Programa de Pós-Graduação em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos, Porto Alegre, BR-RS, 2024.

1. Adaptação Transcultural. 2. Saúde Mental. 3. Esporte. 4. Tradução. 5. Educação Física. I. Henrique Paim Kessler, Felix, orient. II. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFRGS com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

**CIP – Catalogação na Publicação**

THOBIAS PLESNIK

TOPPS BRASIL: ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL DE UM PROTOCOLO DE  
OTIMIZAÇÃO DE DESEMPENHO MENTAL PARA ATLETAS E TÉCNICOS  
ESPORTIVOS

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos do Hospital de Clínicas de Porto Alegre como requisito parcial para a obtenção do título de mestre em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos.

Aprovado em: Data de Aprovação.

BANCA EXAMINADORA

---

Dr. Cássio Lamas Pires

HCPA

---

Dra. Tatiana Lauxen Peruzzolo

HCPA

---

Dr. Jerri Luiz Ribeiro

UFRGS



Quadro demonstrativo da equipe de pesquisa:

<i>Nome</i>	<i>Formação</i>	<i>Vinculação</i>	<i>Função</i>
<i>Felix Henrique Paim Kessler</i>	<i>Graduado em Nutrição e Mestre em Ciências Biológicas: Bioquímica</i>	<i>Médico e Prof. Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal</i>	<i>Responsável pela análise da coleta de dados e organização do material</i>
<i>Thobias Plesnik</i>	<i>Graduado em Educação Física – Licenciatura, Especialista em Saúde Mental</i>	<i>Aluno do Mestrado Profissional em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos/HCPA</i>	<i>Realizar consultas de pesquisa, escrita acadêmica e coleta de dados.</i>

## RESUMO

### Introdução:

Os transtornos mentais geram custos elevados à saúde e impactam atletas de forma semelhante aos não atletas. Elevadas cargas de estresse físico e psicológico durante treinos e competições favorecem sofrimentos psíquicos, prejudicando o desempenho esportivo. Pesquisadores dos EUA desenvolveram um programa chamado TOPPS (The Optimum Performance Program for Sports), estruturado com protocolos e ferramentas práticas para otimizar a saúde mental e o desempenho de atletas.

### Objetivo:

O objetivo desta dissertação de mestrado é adaptar o manual do TOPPS e seus protocolos para o contexto brasileiro através da elaboração de um manual prático para ser utilizado por profissionais da saúde com atletas e em clubes esportivos e para pesquisas.

### Método:

Realizou-se levantamento bibliográfico sobre transtornos no esporte de alto rendimento e, em seguida, a adaptação transcultural do manual segundo Beaton et al. (2000), com tradução, retrotradução e revisão por especialistas.

### Resultados:

Foram selecionadas 73 páginas do documento original contendo planilhas e formulários dos protocolos TOPPS que foram submetidas ao processo de adaptação transcultural. Após o processo de retrotradução, verificou-se que alta fidedignidade semântica comparado ao material original. O modelo pré-final em português foi adequadamente adaptado ao cenário brasileiro.

### Conclusões:

Este estudo inovou ao adaptar um material extenso com rigor técnico e fidelidade cultural, superando limitações de pesquisas anteriores. Futuras pesquisas devem validar o material com o público-alvo e concluir a versão final para ampla aplicação no cenário do esporte brasileiro.

Palavras-chave: Manual; Esporte; Saúde mental.

## **ABSTRACT**

### **Introduction:**

Mental disorders impose high healthcare costs and affect athletes similarly to non-athletes. High levels of physical and psychological stress during training and competitions contribute to mental distress, impairing athletic performance. Researchers from the United States developed a program called TOPPS (The Optimum Performance Program for Sports), structured with protocols and practical tools to optimize athletes' mental health and performance.

### **Objective:**

This master's dissertation aims to adapt the TOPPS manual and its protocols to the Brazilian context by developing a practical guide for use by healthcare professionals working with athletes in sports clubs and for research purposes.

### **Method:**

A bibliographic review on mental disorders in high-performance sports was conducted, followed by the cross-cultural adaptation of the manual according to Beaton et al. (2000), including translation, back-translation, and expert review.

### **Results:**

Seventy-three pages of the original document, including worksheets and forms from the TOPPS protocols, were selected and subjected to the cross-cultural adaptation process. After back-translation, high semantic fidelity was observed compared to the original material. The pre-final Portuguese model was adequately adapted to the Brazilian context.

### **Conclusions:**

This study innovated by adapting an extensive material with technical rigor and cultural fidelity, overcoming limitations of previous research. Future studies should validate the material with the target audience and finalize its version for broad application in the Brazilian sports context.

**Keywords:** Manual; Sports; Mental health.

## SUMÁRIO

<b>SUMÁRIO</b> .....	<b>8</b>
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
1.1 JUSTIFICATIVA .....	13
1.2 OBJETIVOS .....	16
1.2.1 Objetivo geral.....	16
1.2.2 Objetivos específicos.....	16
<b>2. MÉTODOS</b> .....	<b>17</b>
<b>CRONOGRAMA</b> .....	<b>21</b>
<b>3. REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	<b>22</b>
SAÚDE MENTAL .....	22
NO CONTEXTO ESPORTIVO .....	23
ESPORTE.....	29
ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO .....	30
TOPPS.....	32
EDUCAÇÃO EM SAÚDE.....	36
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	<b>37</b>
DA REVISÃO DE LITERATURA.....	37
DA SELEÇÃO DO CONTEÚDO DO LIVRO.....	38
DAS TRADUÇÕES E RETRO TRADUÇÕES.....	39
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>44</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>46</b>
<b>APÊNDICES</b> .....	<b>54</b>
ANEXO A – ARQUIVO ORIGINAL (INGLÊS).....	54
APÊNDICE A – ARQUIVO SÍNTESE (PORTUGUÊS).....	138
APÊNDICE B – ARQUIVO SÍNTESE (INGLÊS) .....	223
APÊNDICE C – TOPPS BRASIL .....	305

## 1. INTRODUÇÃO

A saúde mental tem sido objeto de muitos estudos, haja vista sua implicação nos custos para os sistemas de saúde e para a vida dos indivíduos. No esporte, a discussão ainda é atravessada pelo estigma e informações precisas são escassas. Os transtornos mentais são prevalentes em todo o mundo, tanto em países desenvolvidos (15,1%) quanto em países em desenvolvimento (11,6%) (WHO, 2022). A sociedade incorpora uma concepção profundamente enraizada e estereotipada sobre pessoas com transtornos mentais. Pessoas com questões de saúde mental costumam ser consideradas, de forma estigmatizante, como preguiçosas, fracas, menos inteligentes, difíceis de lidar ou ainda violentas e até perigosas (WHO, 2022).

O exercício físico contribui na melhora da saúde mental. Entretanto, atletas não estão imunes aos problemas de saúde mental (SILVA & FARIAS, 2023). No âmbito esportivo, a saúde mental também enfrenta barreiras sociais como preconceito e desinformação, afetando a vida e o desempenho de atletas amadores e de alto nível em diversas modalidades esportivas (KVILLEMO et al, 2023).

Decidimos definir alguns termos carregados de significados pelo senso comum a fim de diferenciar o tipo de problemas psíquicos e também o entendimento que temos de esporte neste trabalho acadêmico. Transtornos mentais podem ser definidos como sofrimentos psíquicos com impacto funcional importante, afetando qualidade de vida, prejuízos no trabalho, atividades sociais e outras áreas importantes da vida (SILVA & FARIAS, 2023).

Já o esporte pode ser definido como

uma atividade física polissêmica, institucionalizada, regada e competitiva, um fenômeno histórico da humanidade construído e determinado a partir de contextos socioculturais diversificados, em constante desenvolvimento, e em franco processo de profissionalização, mercantilização e espetacularização. (JUNIOR, W. 2016)

Uma diferenciação relevante dentro do conceito do esporte é que este manifesta-se basicamente nos níveis: educacional (esporte da escola), do esporte amador (ou por lazer) e do esporte competição (alto desempenho). Trataremos especificamente do esporte competitivo, onde os atletas estão inseridos em um contexto de disputas ao longo de vários meses do ano e precisam manter seu desempenho elevado em todas as competições. Neste contexto, a saúde mental impacta diretamente nos resultados.

O desempenho do atleta de alto rendimento é determinado principalmente por aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos. A maior parte da literatura trata os primeiros aspectos, porém ainda são escassas as pesquisas na área de saúde mental, que recebem menos investimentos e geram uma lacuna científica importante (COLAGRAI, 2022).

Estudos realizados nos últimos anos mostram que atletas de alto rendimento geralmente estão vulneráveis a transtornos mentais, sendo o transtorno de ansiedade, transtorno depressivo, suicídio, transtornos alimentares, transtorno compulsivo obsessivo e transtorno bipolar, os mais comuns entre essa população (GOUTTEBARGE et al, 2015, REARDON et al., 2019, RICE et al., 2016, 2019).

RICE et al (2019) não encontraram diferenças significativas entre diferentes perfis de atletas de acordo com a etnia e sexualidade, mas apontam que atletas mais experientes e mais velhos apresentam menor índice de ansiedade comparados à atletas mais novos e inexperientes. Também apontam a insatisfação com a carreira e pertencer ao gênero feminino como dois fatores mais importantes para o aparecimento de sintomas de ansiedade. Além disso, os fatores idade (mais jovem) e presença de lesão muscular aparecem na sequência como fatores predisponentes para ansiedade.

ARNOLD & FLETCHER (2012), em uma ampla revisão de literatura, classificaram os principais estressores enfrentados por atletas em quatro grandes categorias: 1) questões de liderança e equipe/colaboradores, que incluem a relação com técnicos e outros membros da equipe; 2) questões culturais e do clube, relacionadas à organização e às expectativas do ambiente esportivo; 3) questões ambientais e de logística, como deslocamentos, infraestrutura e condições de treino; e 4) questões pessoais e de desempenho, englobando demandas individuais e pressões por resultados.

Entre esses estressores, destaca-se a cobrança por resultados, que frequentemente se manifesta como pressão de companheiros de equipe, técnicos, dirigentes, familiares, torcedores e da mídia (KVILLEMO et al., 2023; GOUTTEBARGE et al., 2015; POUCHER et al., 2019; CASTALDELLI-MAIA et al., 2019; JENSEN et al., 2018). Essa pressão constante pode intensificar o impacto dos estressores já mencionados, comprometendo a saúde mental dos atletas e aumentando o risco de transtornos psicológicos. Assim, compreender esses fatores é essencial para desenvolver estratégias de suporte que minimizem os efeitos negativos no desempenho esportivo e na qualidade de vida dos atletas.

Em função do estresse, segundo CASTALDELLI-MAIA et al (2019), algumas complicações psiquiátricas como a ansiedade, depressão, problemas no sono, abuso de álcool e transtornos alimentares são altamente prevalentes em estudos com atletas de elite.

Entre os estressores enfrentados pelos atletas de alto desempenho, encontram-se as redes sociais, que desempenham um papel ambíguo no cotidiano desses profissionais. KVILLEMÓ et al. (2023) destacam que, enquanto podem servir como espaço para elogios e reforços positivos por parte dos torcedores, as redes sociais também se tornam palco de críticas e manifestações agressivas, gerando um potencial estressor significativo. Essa dualidade leva alguns atletas a optarem pela exclusão de seus perfis, como forma de minimizar os riscos associados à constante exposição e preservar sua saúde mental diante da pressão do ambiente digital.

Apesar dessa gama de estressores enfrentados pelos atletas, a busca por atendimento em saúde mental ainda é pequena, devido ao baixo nível de informação em saúde mental, ao preconceito relacionado ao tratamento, a experiências passadas negativas ao procurar ajuda e às agendas lotadas. Esses fatores criam barreiras significativas para os atletas de elite ao buscarem o suporte necessário para a saúde mental.

Dentre as intervenções disponíveis para tratamento dos transtornos mentais em atletas, encontram-se, conforme CASTALDELLI-MAIA et al (2019): Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale, the Athletic Identity Measurement Scale, the Expectations about Counselling Questionnaire, the Attitudes Toward Seeking Sport Psychology Consultation Questionnaire, and the Sport Psychology Attitudes–revised Form).

Uma das intervenções muito utilizadas internacionalmente é o TOPPS, que é um método baseado na “*Family Behaviour Therapy*” (terapia familiar comportamental), o “*TOPPS*” (*The Optimum Performance Program for Sports*), ou “Programa de Ótimo Desempenho Esportivo”, aborda todo o continuum de cuidados de saúde mental no contexto da otimização do desempenho esportivo. Este método envolve a realização de uma oficina sobre desempenho esportivo direcionada para toda a equipe, englobando atletas e treinador, além de um processo de 12 à 16 reuniões sobre bem-estar mental e desempenho esportivo em que os atletas poderão ser acompanhados por algum familiar ou outro apoiador (DONOHUE, D., PERRY, J., 2023).

O método TOPPS, reconhecido internacionalmente por integrar o treinamento psicológico à otimização do desempenho esportivo, surge como uma abordagem relevante para promover a saúde mental dos atletas (Sarkar & Fletcher, 2014). Sua adaptação ao contexto brasileiro pode oferecer ferramentas eficazes para o manejo do estresse e a melhoria do bem-estar. Evidências destacam os benefícios do treinamento psicológico baseado em ciência na performance e saúde mental de atletas (Hays et al., 2009; Sarkar & Fletcher, 2014), reforçando a necessidade de explorar essa intervenção no cenário esportivo brasileiro.

A escolha do TOPPS como intervenção no presente estudo sobre otimização de desempenho e saúde mental foi fundamentada em critérios acadêmicos e práticos. O TOPPS se destaca como um programa abrangente e baseado em evidências, projetado especificamente para atender às necessidades de atletas, integrando o treinamento de habilidades mentais e o cuidado com a saúde mental em um único modelo. Essa abordagem vai além de técnicas isoladas de intervenção, proporcionando uma visão holística que conecta o desempenho esportivo com aspectos emocionais, cognitivos e sociais, sendo, portanto, uma ferramenta ideal para promover um impacto positivo duradouro no bem-estar e na performance dos atletas.

Diversas metodologias reconhecidas também oferecem estratégias relevantes no campo da saúde mental e do desempenho esportivo. Entre elas, destacam-se o Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), que utiliza técnicas de atenção plena para reduzir o estresse; a Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I), aplicada para melhorar a qualidade do sono de atletas; e o Psychological Skills Training (PST), que foca em desenvolver habilidades específicas, como controle da ansiedade e visualização. Embora essas abordagens sejam eficazes em contextos específicos, elas tendem a ser segmentadas, abordando desafios isolados sem integrar completamente as múltiplas dimensões do desempenho esportivo e da saúde mental.

O TOPPS, por sua vez, diferencia-se por oferecer um programa sistemático e abrangente, baseado em um manual estruturado que abrange desde a construção de metas dinâmicas até a otimização de relacionamentos, comunicação e gestão financeira. Sua ênfase na criação de uma cultura de otimização dentro de equipes e sistemas esportivos, aliada a sua base na terapia familiar comportamental, promove um envolvimento ativo dos atletas e de seus apoiadores, o que amplia o alcance e a eficácia das intervenções.

A decisão de adotar o TOPPS também foi influenciada pela experiência prévia do orientador deste trabalho, que teve contato direto com o programa em outros contextos acadêmicos e profissionais. Esse conhecimento prévio proporcionou uma base sólida para avaliar a aplicabilidade e o potencial impacto do TOPPS no contexto brasileiro, sendo um fator determinante para recomendar esta linha de pesquisa. Essa escolha reflete tanto uma decisão estratégica quanto uma oportunidade de alavancar expertise existente para enriquecer o presente estudo e, potencialmente, contribuir para o avanço da literatura na área.

## 1.1 JUSTIFICATIVA

Os estresses específicos do esporte de alto rendimento somados a fatores de risco preexistentes podem gerar tensões constantes durante toda fase competitiva do atleta, levando ao aparecimento ou agravamento de condições de saúde mental.

Estudos demonstram que o estresse relacionado ao desempenho esportivo pode levar a uma série de consequências negativas para a saúde mental dos atletas, incluindo ansiedade, depressão e distúrbios do sono (HANTON et al., 2005; REARDON & FACTOR, 2010). Compreender os diferentes fatores estressores e seus efeitos sobre a saúde mental dos atletas é fundamental para desenvolver intervenções eficazes de suporte psicológico.

A aparente representação do atleta como o ápice do desenvolvimento humano em suas qualidades físicas, técnicas e funcionais ignora a possibilidade de existência de transtornos mentais e outras questões de saúde mental neste público. Ao contrário do que esta idealização possa sugerir, a prevalência de transtornos mentais em atletas não é menor do que na população em geral, mas sim equivalente, ainda que os dados de prevalência possam ser subnotificados em função do contexto esporte-específico.

Essa percepção de que os atletas são mentalmente mais resilientes, mantida pelo senso comum, é oposta ao que estudos recentes têm demonstrado: a prevalência de transtornos mentais entre atletas de alto rendimento é equivalente à da população em geral (GOUTTEBARGE et al., 2015; SCHAAL et al., 2011). Fatores como lesões, pressão para o desempenho e transições de carreira podem aumentar o risco de problemas de saúde mental entre os atletas (GULLIVER et al., 2015). Portanto, é crucial explorar os fatores de risco específicos associados aos transtornos mentais nos atletas e desenvolver estratégias de prevenção e intervenção adequadas.

Uma importante dificuldade refere-se aos estereótipos em torno dos problemas de saúde mental, que no esporte continuam sendo uma barreira significativa para a busca de ajuda por parte dos atletas. Estudos mostram que o medo de ser estigmatizado como fraco ou incapaz pelos treinadores, colegas de time, torcedores e imprensa muitas vezes impede os atletas de compartilhar suas dificuldades emocionais e buscar suporte adequado (GULLIVER et al., 2012; RICE et al., 2016). Abordar a questão dos rótulos e promover uma cultura de apoio psicossocial no ambiente esportivo é essencial para garantir que os atletas recebam o suporte necessário para sua saúde mental.

Ademais, o baixo nível de informação sobre saúde mental por parte dos atletas pode levar à subnotificação dos casos. Além disso, acarreta em um baixo repertório de estratégias

saudáveis de enfrentamento de situações estressoras e facilita o surgimento de transtornos mentais e uso de estratégias mal adaptativas, como uso de substâncias psicoativas, vício em jogos, entre outros.

Pesquisas indicam que muitos atletas têm conhecimento limitado sobre questões de saúde mental e podem não reconhecer os sinais de alerta em si mesmos ou em seus colegas (GULLIVER et al., 2012; REARDON & FACTOR, 2010). Melhorar a educação sobre saúde mental no esporte e promover a detecção precoce e a intervenção são fundamentais para reduzir o impacto negativo dos transtornos mentais entre os atletas.

Considerando que a literatura nacional e internacional sobre saúde mental de atletas de alto rendimento ainda é relativamente limitada, especialmente em comparação com pesquisas voltadas para a prevenção de lesões ou outros parâmetros fisiológicos, a revisão do estado da arte é uma etapa essencial para fundamentar novas abordagens. Essa análise crítica não se limita a mapear o conhecimento existente, mas serve como base para a adaptação transcultural de materiais específicos, como o programa TOPPS, com foco na otimização do desempenho e na saúde mental de atletas. Essa adaptação busca integrar as melhores práticas identificadas na literatura ao contexto sociocultural brasileiro, preenchendo lacunas importantes e promovendo avanços concretos no cuidado e suporte aos atletas.

O método TOPPS, uma abordagem reconhecida internacionalmente para otimizar o desempenho esportivo através do treinamento psicológico, oferece uma promissora estrutura para abordar as questões de saúde mental dos atletas (SARKAR & FLETCHER, 2014). Adaptar e validar o método TOPPS para o contexto brasileiro pode fornecer aos atletas ferramentas eficazes para lidar com o estresse e promover a saúde mental. Estudos têm demonstrado os benefícios do treinamento psicológico baseado em evidências para melhorar o desempenho e o bem-estar dos atletas (HAYS et al., 2009; SARKAR & FLETCHER, 2014), destacando a importância de explorar essa intervenção como uma estratégia viável para a saúde mental dos atletas brasileiros.

O método TOPPS, já reconhecido e validado internacionalmente, é baseado em estratégias e medidas legitimadas que podem ser extremamente úteis para ajudar os atletas a aprimorarem seu repertório de técnicas no gerenciamento das questões de saúde mental. A relevância desse método não se restringe apenas aos atletas de alto rendimento, mas também se estende a clubes de formação de atletas e equipes de competição amadoras, ampliando o escopo de sua aplicação. Esse potencial de abrangência reforça a necessidade de pesquisa e desenvolvimento de intervenções para a promoção da saúde mental no esporte, capacitando também as equipes técnicas a gerenciar aspectos psicológicos de maneira eficaz. Deste modo,

o presente trabalho justifica-se pela intenção de adaptar o método TOPPS em uma versão brasileira, com o objetivo de ampliar seu impacto em diferentes níveis do esporte.

Como possível resultado, a adaptação e validação do método TOPPS para o contexto brasileiro resultará em uma intervenção eficaz para melhorar o repertório de técnicas de enfrentamento de questões de saúde mental entre os atletas. Isso pode ser avaliado por meio de medidas de bem-estar psicológico, redução do estresse percebido e aumento da resiliência mental entre os participantes. Estas informações podem ser encontradas nos protocolos do TOPPS.

Uma outra contribuição deste projeto seria que intervenções educacionais destinadas a reduzir os rótulos em torno dos problemas de saúde mental no esporte levarão a uma maior disposição dos atletas em buscar ajuda e a um ambiente mais favorável para o apoio psicossocial. Isso pode ser avaliado por meio de futuras pesquisas qualitativas para explorar as percepções e atitudes dos atletas, treinadores e outros envolvidos no esporte em relação à saúde mental.

Os resultados deste trabalho têm o potencial de informar o desenvolvimento de programas de intervenção específicos para promover a saúde mental de atletas brasileiros de alto rendimento, incorporando componentes do método TOPPS e estratégias para enfrentar o estigma no esporte. Além disso, as informações obtidas podem orientar práticas de suporte psicológico para atletas, treinadores e equipes, incluindo o treinamento de profissionais de saúde mental e a implementação de políticas que promovam um ambiente psicossocial de apoio. O produto deste estudo também pode fundamentar iniciativas educacionais e de conscientização sobre saúde mental no esporte, como campanhas, seminários e materiais informativos, visando aumentar a compreensão e incentivar a busca por ajuda quando necessário.

Considerando que o produto final será no formato de um manual para ser impresso e utilizado no âmbito esportivo dos clubes, orientando atletas e treinadores, estas aplicações fornecem um roteiro potencial para o desenvolvimento e a implementação de um modelo de intervenções eficazes para promover a saúde mental dos atletas de alto rendimento no Brasil.

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo geral

Desenvolver uma versão brasileira do manual TOPPS em um manual.

### 1.2.2 Objetivos específicos

Revisar a literatura sobre saúde mental de atletas.

Selecionar de forma resumida os conteúdos mais relevantes do TOPPS, a fim de serem transformados em um manual ou guia com utilidade prática por profissionais da saúde com atletas de alto desempenho.

Adaptar e traduzir os protocolos em um manual/guia.

## 2. MÉTODOS

Foi inicialmente realizada uma revisão bibliográfica nas bases de dados de alto impacto e correlacionadas às áreas da saúde, educação física e psicologia: PUBMED, Cochrane, PsycINFO e SPORTDiscus para melhor compreender qual é o estado da arte sobre a saúde mental de atletas de alto desempenho.

Para realizar a adaptação de um instrumento de medida de um país a outro, é preciso haver uma metodologia única a ser adotada para o alcance da equivalência entre o instrumento original e a versão da língua a ser traduzida. No trabalho de tradução do TOPPS, seguimos as recomendações da OMS e também as diretrizes metodológicas internacionais para adaptação transcultural de instrumentos utilizados nas áreas da saúde, descritas por Beaton (BEATON *et al*, 2000).

Diversos estudos visaram a elaboração de produtos por meio de adaptação transcultural com tradução para o português (Oliveira et al, 2015; de Brito et al, 2015; Tonon et al, 2020; Wazlawic, 2020). No entanto, a maioria desses trabalhos buscou adaptar questionários ou instrumentos de avaliação com poucas páginas (uma a cinco páginas, em sua maioria). Diferentemente destas pesquisas de adaptação transcultural, este trabalho distinguiu-se por sua complexidade técnica, totalizando 73 páginas para a elaboração do produto.

Essa questão impacta diretamente os resultados, devido à complexidade de encontrar tradutores disponíveis para colaborar voluntariamente nas etapas de tradução e retrotradução. Os custos associados à contratação de profissionais remunerados são extremamente elevados e onerosos. Diante dessa realidade, optamos por realizar ajustes metodológicos para viabilizar o trabalho.

Inicialmente, encaminhamos uma solicitação aos autores do TOPPS, via correio eletrônico e, posteriormente, através de reunião virtual, recebemos a autorização. Após adquirir o manual em inglês, iniciamos o processo metodológico da seleção do conteúdo e da tradução. Não se trata de uma tradução do material na íntegra, mas da seleção das principais componentes do livro para o desenvolvimento de uma versão brasileira do material de forma reduzida, centrada nos protocolos de intervenções.

Portanto, antes de qualquer etapa de tradução, ocorreu o preparo das páginas que contém os formulários para aplicação dos protocolos de intervenção. Estas laudas foram selecionadas e separadas das demais informações do livro para começar os próximos passos do processo.

O critério de seleção do conteúdo a ser extraído do material original em língua inglesa, "Athletes Mental Health and Performance Optimization: The Optimum Performance Program

for Sports (TOPPS)", para formular a versão brasileira adaptada foi feita pelo autor em consenso com o orientador deste trabalho e anuência dos autores originais, e consistiu em selecionar as páginas contendo planilhas, listas de controle e instrumentos, tais como imagens, tabelas e roteiros para entrevistas e encontros, conforme o objetivo deste trabalho.

Ao todo, foram selecionadas 73 páginas contendo conteúdo a ser adaptado e traduzido para o português. A seguir, apresenta-se o relatório detalhado do material selecionado, organizado por capítulo e número de página:

Capítulo 1: 13 (figura 1.3), 20, 21 e 22 (apêndice a.2), 23 (apêndice a.3), 24 (apêndice a.4), 25 (apêndice a.5), 26 (apêndice a.6), 27 (apêndice a.7), 28 (apêndice a.8), 29 (apêndice a.9), 30 (apêndice a.10), 31 (apêndice a.11).

Capítulo 3: 42 (apêndice 3A).

Capítulo 4: 51 e 52 (apêndice a.1), 53 (apêndice a.2), 54 (apêndice a.3), 55 (apêndice a.4), 56 (apêndice a.5), 57 (apêndice a.6), 58 e 59 (apêndice a.7).

Capítulo 5: 62 e 63 (tabela), 67 e 68 (planilha).

Capítulo 6: 72 (tabela 6.1), 73 (planilha), 74 (planilha), 75 (apêndice 6A).

Capítulo 7: 78 (imagem), 83 (planilha), 84 (planilha), 85 (apêndice 7A).

Capítulo 8: 90 (planilha), 93 (planilha), 94 e 95 (planilha), 96 e 97 (apêndice 8A).

Capítulo 9: 104 e 105 (planilha), 106 (planilha), 107 (apêndice 9A), 108 (apêndice 9B).

Capítulo 10: 116 e 117 (planilha), 118 (planilha), 119 (apêndice 10A), 120 (apêndice 10B),

Capítulo 11: 125 (tabela), 131 e 132 (planilha), 133 e 134 (planilha), 135 (apêndice 11A), 136 (apêndice 11B), 137 (apêndice 11C), 138 (apêndice 11D), 139 (apêndice 11E).

Capítulo 12: 143 (esquema), 148 e 149 (planilha), 150 (planilha), 151 (planilha), 152 (apêndice 12A).

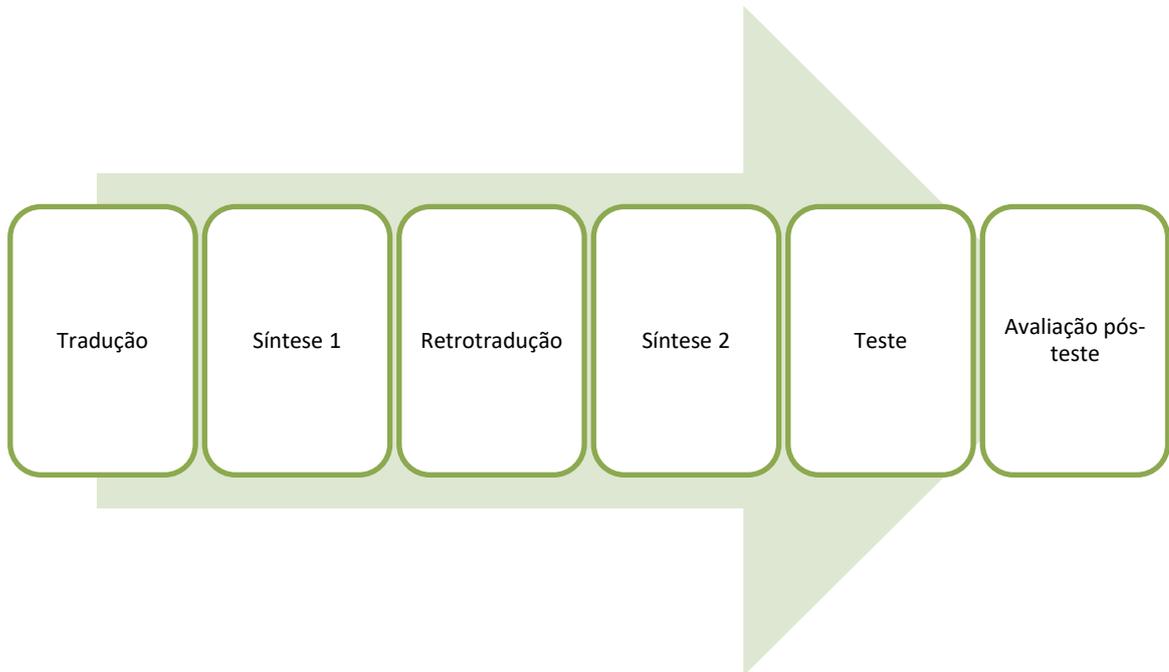
Capítulo 13: 163 (planilha), 164 (planilha).

Capítulo 14: 173 (planilha), 174 (planilha), 175 e 176 (apêndice 14A),

Capítulo 15: 179 (roteiro de entrevista).

No livro há planilhas explicativas para aplicadores do método iniciantes e também planilhas resumidas para aplicadores experientes. Nós selecionamos apenas as planilhas voltadas para aplicadores iniciantes, pois abordam de forma mais completa os conteúdos, considerando que no Brasil a metodologia TOPPS não está bem difundida até o momento presente.

Em seguida, o trabalho envolveu a transcrição das principais planilhas em inglês, as instruções e as opções de resposta, onde foram aplicadas as 4 primeiras das 6 etapas propostas por Beaton et al (2000), envolvendo o processo de tradução-retrotradução, conforme o modelo a seguir:



Adaptação Transcultural de 6 etapas, adaptado de Beaton et al (2000)

A primeira etapa englobou a tradução inicial do material original (A0) pelo pesquisador e por dois tradutores que possuem idioma materno em português do Brasil, com conhecimento da língua e cultura inglesa. Idealmente, o tradutor um deveria dominar os conceitos abordados no material e o outro deveria ser um tradutor que não dominasse os conceitos utilizados. No entanto, em nossa realidade, não foi possível localizar tradutores com domínio específico nos conceitos abordados no material. Consequentemente, os tradutores selecionados não possuíam expertise na área de saúde mental ou psicologia. Cada tradutor elaborou uma versão em português, sendo denominadas de versão A1 e A2 respectivamente.

Na segunda etapa, os dois tradutores e o pesquisador com auxílio do orientador produziram juntos uma síntese única das traduções realizadas anteriormente pelos dois profissionais e pelo pesquisador, gerando uma nova tradução (A1-2) e resolvendo todos pontos de discordância.

O terceiro estágio incluiu o encaminhamento desta nova versão elaborada em conjunto (A1-2) para dois tradutores de língua materna em inglês e com conhecimento de português, estando totalmente cegos à versão inicial do documento original (A0), fazendo uma reversão da tradução do português para o inglês e produzindo duas novas versões em inglês do

documento (B1 e B2). Esses tradutores não possuíam conhecimento e nem foram informados sobre os conceitos apresentados, e preferencialmente não possuíam formação na área médica (saúde), evitando risco de viés. Desse modo, resultaram ao final desta etapa duas versões em inglês (B1 e B2) que foram geradas uma por cada retro tradutor a partir da versão A1-2.

A quarta etapa implica na elaboração de uma versão preliminar dos protocolos, a partir de toda a produção dos envolvidos no processo de tradução e reversão da tradução. Este grupo é denominado de Comitê de Especialistas. Nesta etapa revisou-se todas as versões do instrumento, na versão original do documento em inglês, nas traduções para o português, bem como nas retro traduções novamente para o inglês. O Comitê de especialistas chegou em um consenso na elaboração de uma versão pré-final (B1-2) em português para ser testada em campo futuramente.

Os critérios avaliados e discutidos na quarta etapa sobre discrepâncias entre o material original e a versão nova foram: 1. equivalência semântica: as palavras possuem o mesmo significado? Há múltiplos sentidos para um mesmo item? Houve dificuldades gramaticais na tradução? 2. Equivalência idiomática: há expressões idiomáticas ou coloquialismos que são difíceis de traduzir? O comitê deve elaborar uma expressão equivalente na versão final nestes casos. 3. Equivalência experiencial: os itens devem buscar aproximar-se da realidade da vida diária, contudo, em algumas culturas, determinadas experiências não são vivenciadas, mesmo que sejam traduzíveis. 4. Equivalência conceitual: palavras diferentes possuem significados diferentes em outras línguas ou culturas. O comitê avaliou o material a fim de identificar se todo o conteúdo era compreensível para chegar num consenso final.

Devido à entaves burocráticos e limitações de recursos e tempo encontrados na elaboração deste produto, pretende-se em um possível futuro estudo, realizar a quinta etapa do modelo de Beaton et al (2000), que envolverá a aplicação da versão pré-final do instrumento em uma amostra do público alvo a fim de verificar a adequação do instrumento quanto à sua compreensibilidade e usabilidade. Para essa etapa, serão convidados profissionais psicólogos ou treinadores, vinculados ao esporte, selecionados por conveniência.

Antecipando o método deste futuro estudo, as entrevistas serão realizadas em uma sala previamente designada pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre, onde os participantes também receberão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Cada um desses participantes receberá o manual em versão pré-final na língua portuguesa para análise. A compreensibilidade e a usabilidade serão avaliadas por meio de um questionário utilizando uma escala Likert de 7 pontos nos domínios de compreensibilidade e usabilidade para analisar se a qualidade da

informação permite que os usuários entendam o seu significado e se este é fácil de ser manuseado por treinadores e psicólogos.

No sexto e último estágio, também a ser desenvolvido neste estudo futuro, ocorrerá a submissão do produto para os seus desenvolvedores originais, ou seja, à uma comissão coordenadora de avaliação do processo de adaptação. Essa auditoria não prevê a ocorrência de novas alterações no conteúdo do produto, mas a garantia de que todas as etapas de adaptação transcultural no modelo proposto por Beaton et al (2000) foram cumpridas.

## **CRONOGRAMA**

	<b>2022</b>	<b>2023</b>	<b>2024</b>
<b>Revisão de literatura</b>	X	X	X
<b>Desenvolvimento do projeto</b>	X	X	
<b>EGQ</b>		X	
<b>Comitês de Ética</b>		X	
<b>Tradução</b>		X	X
<b>Análise dos dados</b>		X	X
<b>Defesa do trabalho</b>			X

### 3. REVISÃO DA LITERATURA

O artigo de Vasques et al (2022) utiliza Simone Biles como um caso emblemático para discutir como as questões de saúde mental emergem em figuras públicas e como isso ajuda a redefinir percepções e narrativas sociais. Embora o esporte seja amplamente associado a benefícios físicos e psicológicos, no contexto de alto rendimento ele também está relacionado a pressões extremas, tanto internas quanto externas. Essas incluem expectativas de desempenho, exposição midiática, e estigmas culturais, como mencionado no caso de Simone Biles. Essa realidade pode agravar condições de saúde mental como ansiedade, depressão e fadiga crônica.

O foco na performance máxima frequentemente supera o bem-estar do atleta. Os autores tratam sobre o caso da atleta Simone Biles, onde há uma crítica ao conceito de vitória a qualquer custo, que negligencia a saúde integral do atleta, muitas vezes tratada apenas como capacidade física. O esporte de alto rendimento frequentemente romantiza o atleta como o "ápice da saúde", ignorando vulnerabilidades importantes. A narrativa pública frequentemente retrata apenas o sucesso, ocultando lutas emocionais e mentais.

Nesta sessão de revisão abordamos definições necessárias sobre os temas centrais saúde e esporte que são conceitos fundamentais para esta pesquisa, bem como dados e pesquisas sobre evidências quantitativas e qualitativas da literatura, como casos de atletas que enfrentam transtornos diversos, além de programas/intervenções que lidam com saúde mental no esporte.

#### SAÚDE MENTAL

A OMS define em seus relatórios a definição de saúde mental como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo perceba as suas próprias capacidades, possa lidar com as tensões normais da vida, possa trabalhar de forma produtiva e frutífera e possa contribuir para a sua comunidade.” (OMS, 2001). Esta definição pode ser abrangente, mas levanta alguns pontos de discussão quando relacionados ao contexto esporte-específico: o bem-estar do indivíduo, lidar adequadamente com as tensões e a produtividade, que muitas vezes não dependem exclusivamente dos seus comportamentos e atitudes, sendo influenciados pelo ambiente.

A baixa motivação é uma das principais razões porque pessoas com condições de saúde mental não participam e aderem à atividade física. O suporte social é motivador crucial, e pode ser melhorado sensibilizando sobre os impactos positivos da atividade física na saúde entre os pacientes, seus familiares e amigos. O suporte social é ainda uma das principais vantagens das intervenções em grupo: o suporte emocional e informal gerado pelos pares pode ajudar pessoas

a iniciarem, submeterem-se e aderirem às práticas corporais (LOUREIRO & FOLGADO, 2018; OMS, 2019).

Fora do contexto do alto rendimento esportivo, as intervenções de suporte social para motivar a prática de atividade física em pessoas com problemas de saúde mental geralmente envolvem participação em programas terapêuticos em instituições de saúde, como os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e outras componentes da Rede de Apoio em Saúde Mental (RAPS). Apoio familiar, projetos sociais de clubes esportivos e escolares, bem como grupos diversos voltados à prática de atividades físicas são exemplos de suporte social em saúde mental.

Há evidências de que pessoas com transtornos mentais tendem a se engajar menos em atividades físicas que o resto da população, especialmente quando possuem casos graves das doenças. Condições de saúde mental como a depressão, a esquizofrenia e a demência estão fortemente associadas a doenças crônicas não transmissíveis. Por exemplo, pessoas com transtorno depressivo maior atingem 50% menos as recomendações de atividades físicas do que a população em geral. Sugere-se que a melhora do autocontrole e autoconfiança, bem como melhor tolerância ao stress são explicações psicológicas para motivar a prática de atividades físicas (CORDEIRO, 2015; PEREIRA, 2016; OMS, 2019, LIMA, 2020).

Entretanto, é importante mencionar que além das questões apresentadas, existem outros fatores, como barreiras estruturais (dimensão econômica, cultural e geográfica), preconceito e os próprios efeitos colaterais de medicamentos, que podem explicar a baixa participação em atividades físicas entre indivíduos com transtornos mentais.

## NO CONTEXTO ESPORTIVO

Transtornos mentais são normalmente definidos como condições que causam sofrimento ou prejuízo clinicamente significativo que atendem a certos critérios diagnósticos, como descritos no DSM-5 ou CID (REARDON, et al, 2019). Transtornos psiquiátricos e sintomas de sofrimento psíquico com impacto funcional importante, afetando qualidade de vida, prejuízos no trabalho, atividades sociais e outras áreas importantes da vida (SILVA & FARIAS, 2023).

O estudo de Viana e Mezzaroba (2013) destaca como o esporte de alto rendimento, muitas vezes associado à saúde, pode gerar impactos negativos na saúde dos atletas. Ele revela que as atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica possuem uma visão restrita de saúde, limitando-se ao controle de dores físicas, ignorando aspectos psicológicos e sociais. Essa visão reduzida reflete o paradigma predominante de que o esporte é inerentemente saudável, um conceito

amplamente difundido pela mídia, mas que mascara as pressões, lesões e desafios emocionais enfrentados pelos atletas.

Essa pesquisa ainda apresenta como o treinamento intenso e as demandas competitivas podem levar a sacrifícios significativos, como isolamento social, pressão psicológica e problemas de saúde mental. O artigo desafia o ideal simplista de que o esporte é sempre benéfico para a saúde, enfatizando a necessidade de uma abordagem mais ampla que inclua os aspectos físicos, psicológicos e sociais na avaliação da saúde dos atletas. Este argumento pode ser trabalhado para mostrar que o esporte de alto rendimento não é sinônimo de saúde, mas sim um ambiente que exige cuidados específicos e intervenções holísticas para mitigar os riscos associados.

O transtorno depressivo maior é caracterizado por episódios distintos de pelo menos duas semanas de duração (embora a maioria dos episódios dure um tempo consideravelmente maior) envolvendo alterações nítidas no afeto, na cognição e em funções neurovegetativas, e remissões interepisódicas (APA, 2014). Humor deprimido na maior parte do dia, perda de prazer/interesse nas atividades diárias, perda ou ganho excessivo de peso, insônia ou hipersonia, agitação ou retardo psicomotor, fadiga, sentimentos de culpa e inutilidade, capacidade diminuída para concentração e pensamentos de morte são sintomas da depressão. Pelo menos cinco destes sintomas devem estar presentes e um deles deve ser humor deprimido ou perda de prazer em atividades diárias, além de que devem estar presentes quase todos os dias e causar sofrimento ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas da vida (APA, 2014; COONEY et al, 2013).

Uma revisão das evidências dos benefícios de atividade física para pessoas com condições de saúde mental, tais como depressão, esquizofrenia e demência, indica melhora do humor, retardo do declínio cognitivo, retardo do início da doença, aumento de força muscular, melhor condicionamento físico, controle das doenças não transmissíveis já existentes e diminuição da propensão de adquirir novas doenças não-transmissíveis, como obesidade e diabetes (BECK & MAGALHÃES, 2017; SILVA et al, 2017; OMS, 2019; BARREIRA et al, 2020).

Battaglia e colaboradores (2013) destacam a importância da atividade física, especialmente o futebol, como uma intervenção complementar para a esquizofrenia, trazendo benefícios comparáveis às terapias farmacológicas no controle dos sintomas. O estudo mostrou melhorias significativas na qualidade de vida dos pacientes, tanto física quanto mental, após um programa de 12 semanas, além de evidenciar que o futebol pode ajudar a reduzir o ganho de peso induzido por antipsicóticos, com impacto positivo no índice de massa corporal.

Além disso, o treinamento de futebol melhorou as habilidades motoras e a coordenação dos participantes, aspectos críticos para indivíduos com esquizofrenia que frequentemente apresentam déficits psicomotores. O estudo também enfatiza o papel do futebol na promoção da interação social, diminuindo o isolamento dos pacientes e fortalecendo habilidades de trabalho em equipe e autoeficácia (BATTAGLIA, et al 2013).

Uma análise mais detalhada dos mecanismos pelos quais a atividade física age sobre a saúde mental sugere que alterações na estrutura e função cerebral, incluindo mudanças na atividade do cortisol e melhoria da vasculatura cerebral, as mudanças na autoestima e autoeficácia, que se refletem em melhorias na saúde mental, bem como melhora na conexão social e no suporte social são fatores importantes para a saúde mental. Além disso, mudanças comportamentais, como melhora na qualidade e quantidade do sono, além do aprimoramento de habilidades de enfrentamento e autorregulação, essenciais para a saúde mental (VELLA et al, 2023).

Esses mecanismos podem otimizar os resultados da atividade física na saúde mental, mesmo além dos fatores quantitativos como frequência, duração ou intensidade da atividade física. (VELLA et al, 2023). Contudo, até o momento, as revisões de literatura não foram capazes de identificar alguma modalidade ou tipo de atividade física específica que traria mais vantagens e benefícios em termos de saúde mental, tendo sido encontrados resultados positivos em práticas diversas, como aeróbicos, treinamento resistido (GORDON et al, 2017; GORDON et al, 2018), treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT – *High Intensity Interval Training*) (MARTLAND et al, 2020), pilates (FLEMING & HERRING, 2018), yoga (BRINSLEY et al, 2021) e esportes (EIME et al, 2013). A seleção do tipo de atividade deve estar contextualizada com a preferência do participante e facilidade de acesso, permitindo maior adesão à prática pretendida (VELLA, 2023).

As estratégias de tratamento devem levar em conta as diferenças de gênero influenciadas pelas normas culturais. Atletas do sexo masculino podem ter menos probabilidade de procurar ajuda para problemas de saúde mental devido às expectativas da sociedade, levando a comportamentos de enfrentamento inadequados, como o uso de substâncias. Isso requer abordagens personalizadas que incentivem a abertura e a vulnerabilidade em atletas do sexo masculino, ao mesmo tempo em que são sensíveis à sua educação cultural (GLICK et al, 2023).

As crenças religiosas podem influenciar significativamente a disposição de um atleta de participar de determinados esportes ou procurar tratamento de saúde mental. Por exemplo, algumas religiões podem desencorajar o atletismo competitivo para mulheres, o que pode afetar

sua saúde mental e suas opções de tratamento. Os profissionais de saúde devem estar cientes desses contextos religiosos para fornecer cuidados adequados (GLICK et al, 2023).

Mack e colaboradores (2023) propõem uma nova abordagem para os cuidados de saúde mental nos esportes, sugerindo que a saúde mental seja vista como uma “otimização legal do desempenho”, equivalente ao treinamento físico. Eles defendem uma abordagem proativa, incentivando os atletas a buscarem cuidados de saúde mental preventivamente, antes que os problemas se agravem, o que pode melhorar o bem-estar e o desempenho. Também enfatiza a importância da colaboração multidisciplinar entre psiquiatras, psicólogos e especialistas em medicina esportiva para lidar com as complexas demandas dos atletas (MACK et al, 2023).

O artigo sugere a implementação de triagens e avaliações precoces de saúde mental, como a Avaliação Básica Psiquiátrica (PBA) e o Exame Psiquiátrico Esportivo (SPE), para identificar problemas rapidamente e permitir intervenções eficazes. Além disso, propõe que essa redefinição da saúde mental nos esportes pode resultar em programas de conscientização mais amplos, desde o nível amador até o profissional, estabelecendo uma base sólida para futuras pesquisas sobre o impacto dos cuidados de saúde mental no desempenho atlético (MACK et al, 2023).

Em atletas, há um crescente número de estudos epidemiológicos para investigar sintomas de transtornos mentais em atletas de elite. A prevalência destes comparada à população em geral é particularmente difícil porque a maioria dos estudos com atletas de elite carece de comparação com grupo controle da população em geral. Prevalência de 50% dos atletas em algum momento da carreira com pico por volta dos 19 anos (SILVA & FARIAS, 2023). Estressores como demandas de competição e treinamento, lesões e recuperação podem explicar questões de saúde mental como depressão, estresse e ansiedade (SILVA & FARIAS, 2023).

Pesquisas como a de Stillman e colaboradores (2024) têm investigado em um espectro mais amplo o sofrimento psicológico vivenciado pelos atletas, que inclui sintomas consistentes com transtorno do pânico, ansiedade geral, ansiedade social e outros problemas de saúde mental. O aumento do risco de suicídio entre atletas aposentados do sexo masculino de elite em comparação com a população masculina em geral, juntamente com comportamentos problemáticos, como jogos de azar e consumo excessivo de álcool em atletas universitários. Essas descobertas ressaltam a necessidade urgente de intervenções eficazes de saúde mental adaptadas especificamente para atletas, pois eles enfrentam pressões e riscos únicos que podem levar a uma série de transtornos psiquiátricos (STILLMAN et al, 2024).

Questões de imagem corporal podem induzir transtornos alimentares em 'esportes de magreza' como ginástica, corridas de longas distâncias e patinação artística (REARDON & FACTOR, 2012).

Atletas homens cisgêneros apresentam um risco aumentado de desenvolver transtornos alimentares em comparação à população masculina em geral e chegando a representar 25% do total de pessoas com transtornos alimentares (AHLICH et al, 2018). Dentro do contexto de gênero e identidade atlética, comportamentos de comer transtornado podem não ser reconhecidos como um problema e ainda serem encorajados (EICHSTADT et al, 2020).

A pesquisa identifica vários transtornos psiquiátricos que são notavelmente prevalentes entre atletas, destacando suas vulnerabilidades únicas. Uma preocupação significativa é a alta prevalência de transtornos alimentares, particularmente entre atletas do sexo feminino que precisam manter um físico específico para seu esporte. O estudo cita uma impressionante taxa de prevalência de 60% de transtornos alimentares nesse grupo demográfico, indicando uma área crítica da saúde mental que requer atenção (STILLMAN et al, 2024).

Vários fatores gerais e relacionados ao esporte têm sido identificados como possíveis aumentadores do risco de um atleta do sexo masculino desenvolver um transtorno alimentar (TA). Por exemplo, homens com histórico de obesidade têm maior risco de apresentar comportamentos relacionados a TA. Além disso, comportamentos associados à imagem corporal negativa são um fator de risco, incluindo insatisfação corporal, preocupação ou obsessão com áreas específicas do corpo, checagem do corpo e diálogos negativos sobre o corpo, ou “fat talking”. Características psicológicas e de personalidade, como estilo de apego ansioso, baixa autoestima, medo de avaliação negativa, depressão, impulsividade e tendência para internalizar o sofrimento, aumentam a propensão para um TA. A especialização precoce no esporte e a competição em um nível de elite podem exacerbar esses riscos. Essa interseccionalidade pode aumentar a vulnerabilidade de um atleta do sexo masculino para desenvolver um TA além do risco geral enfrentado por homens não atletas (EICHSTADT et al, 2020).

O estudo de Trecroci et al (2020) mostra que a fadiga mental prejudica o desempenho técnico dos jogadores de futebol em jogos pequenos, resultando em menor posse de bola, mais erros de controle e menos precisão nos passes. Além disso, essa fadiga afeta negativamente as habilidades de tomada de decisão, tanto em ações de drible quanto de passes, levando os jogadores a fazerem escolhas menos eficazes durante o jogo.

Estudos apontam que atletas profissionais frequentemente enfrentam problemas relacionados à fadiga, depressão e lesões musculares, condições que impactam diretamente o

desempenho físico e mental. A fadiga mental também reduz os níveis de atividade física, com os jogadores percorrendo distâncias menores e relatando maior esforço percebido. Os autores recomendam evitar atividades cognitivamente exigentes antes das partidas para preservar o desempenho físico, técnico e de decisão dos atletas, oferecendo orientações práticas para treinadores (TRECROCI, et al 2020).

Haghighat & Stull (2024) contribuem para o campo da medicina esportiva, fornecendo uma revisão abrangente da literatura que consolida o conhecimento existente sobre a síndrome do excesso de treinamento (*overtraining syndrome*). Eles destacam a complexidade do *overtraining*, enfatizando que é uma condição multifacetada que afeta a saúde física e mental.

Os autores discutem teorias relacionadas à etiologia da síndrome, incluindo os papéis da depleção de glicogênio, desequilíbrios de neurotransmissores, inflamação e estresse oxidativo, que contribuem para os sintomas experimentados pelos atletas. Essa perspectiva multidimensional ajuda a entender como este fenômeno progride ao longo de um continuum, particularmente quando a recuperação adequada não é incorporada aos regimes de treinamento (HAGHIGHAT & STULL, 2024).

Além disso, os autores ressaltam a importância do reconhecimento e gerenciamento precoces da síndrome do *overtraining* para evitar resultados negativos a longo prazo. Ele identifica as principais características do *overtraining*, como diminuição do desempenho atlético e mudanças de humor e motivação, que podem ser reversíveis com intervenções apropriadas. O artigo defende o uso de escalas validadas, como a Escala de Percepção Subjetiva de Esforço (ou Escala de BORG), para monitorar a recuperação dos atletas e ajustar as cargas de treinamento de forma eficaz (HAGHIGHAT & STULL, 2024).

Uma pesquisa realizada por Stillman e colaboradores (2024) destaca as vulnerabilidades únicas de saúde mental enfrentadas pelos atletas, enfatizando que eles apresentam taxas mais altas de sintomas e transtornos psiquiátricos em comparação com os não atletas. Fatores como lesões, pressão por desempenho e preocupações sobre ser tachado ou associado a problemas de saúde mental contribuem para essa vulnerabilidade. Isso ressalta a importância de reconhecer esses desafios ao desenvolver estratégias de tratamento, pois os atletas podem apresentar comportamentos que complicam o diagnóstico e o tratamento de problemas de saúde mental, como síndrome do *overtraining* e ansiedade relacionada ao desempenho (STILLMAN et al, 2024).

Ainda, os autores argumentam em favor de uma abordagem integrativa que combine farmacoterapia e psicoterapia. Os autores apontam que essa combinação pode ser mais eficaz do que usar qualquer modalidade de tratamento sozinha, particularmente para atender às

complexas necessidades de saúde mental dos atletas. Eles descrevem vários mecanismos pelos quais a terapia combinada pode produzir resultados positivos, incluindo efeitos aditivos, facilitadores e sinérgicos. Essa compreensão diferenciada da dinâmica do tratamento é crucial para adaptar intervenções que não apenas abordem os sintomas psiquiátricos, mas também melhorem o desempenho atlético (STILLMAN et al, 2024).

Diversos instrumentos diferentes são utilizados para identificar sintomas e transtornos em atletas comparado com a população em geral. Além disso, os estudos não necessariamente consideram as diferenças transculturais de significados dos sintomas de saúde mental. Outro fator é que os estudos também variam em sintomas auto relatados pelos próprios atletas e sintomas diagnosticados por um psiquiatra (REARDON, et al, 2019).

## ESPORTE

Diversos conceitos já foram discutidos para definir o que é o esporte. Não é um campo com um conceito sólido e totalmente definido, porém uma das definições mais aceitas é a do sociólogo alemão Eric Dunning, em que:

é uma actividade de grupo organizada, centrada num confronto entre, pelo menos duas partes. Exige esforços físicos de certo tipo e é disputado de acordo com regras conhecidas, incluindo, onde se revelar apropriado, regras que definem os limites autorizados de força física. O grupo de participantes é organizado de tal maneira que em cada encontro ocorre um padrão específico de dinâmica de grupo – um padrão que é flexível, umas vezes mais, outras vezes menos, e, por isso, variável e, de preferência, não inteiramente previsível no seu curso e nos seus resultados. (Elias & Dunning, 1995: 232).

Este é um conceito mais amplo que permite dialogar as dimensões da expressão corporal com a ideia da institucionalização e controle por agentes superiores a fim de determinar um corpo de regras que fazem sentido interno ou externo. Contudo, avança pouco na discussão sobre a esportivização ou da “indústria” do esporte. Para nossa discussão, cabe destacar ainda outras características do esporte, para além da definição.

O esporte pode ser dividido de acordo com o nível de interação entre os atletas, se individual ou coletivo e de acordo com o objetivo da tarefa, como no quadro abaixo:

Interação	Individual ou coletivo	Tipo	Esportes
Com	Individual	Combate	<i>Wrestling</i> , boxe, karatê, artes marciais mistas, judô, jiu-jitsu, <i>taekwondo</i> , esgrima
		Quadra dividida	Tênis, <i>badminton</i> , tênis de mesa, <i>squash</i>
	Coletivo	Campo e taco	Críquete, beisebol, <i>softball</i>
		Invasão	Futebol, basquete, futebol americano, <i>rugby</i> , futsal, hóquei, <i>lacrosse</i>
		Quadra Dividida	Voleibol
Sem	Individual	Marca	Decatlon, heptatlo, triatlon e biatlon, atletismo, natação, ciclismo, levantamento de peso, hipismo
		Estético	Ginástica artística e rítmica, saltos ornamentais, culturismo, patinação
		Precisão	Golfe, tiro, tiro com arco
	Coletivo	Marca	Vela, remo, canoa

Fonte: Colagrai et al (2022)

## ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO

O esporte ou desporto de alto rendimento, esporte de alto nível ou esporte competitivo é tratado na literatura em relação aos seus aspectos de natureza econômica, política e ideológica, mas também na dimensão pedagógica e de seus valores (MONTEIRO, A *et al*, 2014).

Para Viana e Mezzaroba (2013), o esporte de rendimento está relacionado às competições esportivas, treinos exaustivos (de seis a oito horas por dia) para obter o desempenho máximo, obter recorde e superar desafios. O esporte, deste ponto de vista, é uma prática que transcende os limites físicos do corpo.

Para Campos *et al* (2017), o esporte de alto rendimento possui uma estreita semelhança com o trabalho. O esporte, por ser estruturado e orientado a uma tarefa e com uma exigência intrínseca de comprometimento e esforço, parece-se muito com o trabalho, que consiste na centralização dos esforços de uma pessoa para atingir uma meta ou executar uma tarefa.

Monteiro *et al* (2014), consideram o esporte como uma manifestação de natureza pedagógica e defendem a ideia de que esta prática deve ser baseada em valores. Entendem como “educativo o desporto no qual se desenvolvem valores cuja finalidade é fortalecer o caráter e a personalidade da pessoa, com vistas a conquistas externas e, principalmente, internas.”

Além do valor sociocultural do esporte, atualmente se destaca o aspecto econômico que pode ser entendido à luz do fenômeno da “esportivização” e da indústria cultural do esporte. Após o processo de profissionalização do esporte, houve o surgimento de organizações

esportivas empresarias e industriais para dar conta de toda a cadeia produtiva que se originava a partir do esporte. Seu legado seria a produção de uniformes, logotipos, marcas e estampas, propagandas e todo o arsenal material e simbólico produzido em torno do fenômeno esportivo, como a criação de conteúdos e profissões no ramo esportivo (comunicação, saúde, entretenimento).

Na sequência, o esporte evolui como fenômeno de comunicação, vinculado à um gigante emaranhado institucional e uma multiplataforma de negócios. Dessa forma, para Campos *et al* (2017),

o esporte é visto como uma fonte de rendimento, tanto por parte dos seus atores, no caso, atletas, técnicos dirigentes, dentre outros, quanto por parte de organizações vinculadas a imagem esportiva, isto é, marcas esportivas, produtos relacionados ao esporte e outros que fazem uso da imagem do atleta para buscar renda econômica. (Revista Brasileira de Orientação Profissional, 18, p.34)

O esporte de alto rendimento, enquanto produto e produtor da indústria cultural do esporte, se organiza via espetacularização. As mídias constroem, formam, informam e reformam a todo momento os sentidos, significados e valores transmitidos através do esporte. Essa construção de valores do esporte geralmente vincula o atleta de elite com a virtude da saúde completa, um modelo a ser seguido e uma referência que não é apenas estética, mas também de valores e comportamentos (VIANA, D. 2013).

Tendo em vista essa perspectiva de negócios, também é entendido como:

uma atividade física polissêmica, institucionalizada, regrada e competitiva, um fenômeno histórico da humanidade construído e determinado a partir de contextos socioculturais diversificados, em constante desenvolvimento, e em franco processo de profissionalização, mercantilização e espetacularização. (JUNIOR, W. 2016)

Este modelo retrata o atleta de alto rendimento como o auge da saúde, referindo-se apenas brevemente aos possíveis malefícios do esporte, como a ocorrência de lesões musculares esporádicas. Raramente menciona ou trata da dimensão da saúde mental, das pressões e desafios internos e externos, como o fracasso em campeonatos, a opinião da torcida, o distanciamento físico da família e amigos, as expectativas da mídia, entre outras variáveis psicossociais (VIANA, D. 2013).

## TOPPS

O *TOPPS (The Optimum Performance Program for Sports)*, ou “Programa de Ótimo Desempenho Esportivo” é um programa de treinamento de habilidades mentais para atletas focado na otimização de pensamentos e ações importantes para o desempenho no esporte e na vida em geral. Baseado na “*Family Behaviour Therapy*” (terapia familiar comportamental), o “TOPPS”, aborda todo o continuum de cuidados de saúde mental no contexto da otimização do desempenho esportivo.

Este programa foi compilado em um manual na língua inglesa em 2022, denominado “Athlete Mental Health and Performance Optimization - The Optimum Performance Program for Sports (TOPPS)”. Este livro descreve e orienta passo a passo cada uma das etapas de intervenção, fornecendo fundamentação teórica, além das planilhas de questionário, bem como diálogos sugestivos. Este manual possui 15 capítulos que estão descritos a seguir.

### Capítulo 1 - Criando uma cultura de otimização e infraestrutura dentro do sistema

Enfoca a estrutura geral do TOPPS e os métodos para estabelecer uma cultura de otimização dentro dos respectivos sistemas de atendimento (por exemplo, centro de aconselhamento universitário, departamento de atletismo, clube e equipe esportiva profissional) durante a construção da infraestrutura necessária. O capítulo revisa métodos para facilitar encaminhamentos e engajamento de atletas e seus outros apoiadores, métodos de aprendizado da implementação do TOPPS, o formato de supervisão e gerenciamento de casos e métodos para manter a integridade da intervenção e garantia de qualidade dos registros de casos profissionais.

### Capítulo 2 - Estilo terapêutico e estratégias de implementação

Analisa o estilo terapêutico dos otimizadores, técnicas e diretrizes do TOPPS para facilitar a implementação bem-sucedida de protocolos de intervenção de desempenho, incluindo ensaio comportamental e gerenciamento de outras pessoas de apoio. Os principais componentes do estilo TOPPS são revisados, incluindo (1) um foco em ações e pensamentos que facilitam a otimização e (2) uma abordagem de “aprender fazendo”. Além disso, são fornecidas recomendações para ajudar os profissionais a otimizar a eficácia das atribuições e dicas para utilizar o contato telefônico entre as reuniões.

### Capítulo 3 - Quadros/avaliações de saúde mental e desempenho esportivo

Analisa um método confiável e válido para determinar metas de desempenho e monitorar o progresso. Concentra-se principalmente na Lista de Verificação de Interferência no Esporte, que mede os fatores cognitivos e comportamentais que interferem no desempenho esportivo tanto no treinamento quanto na competição. Esta escala é apresentada e as

recomendações de como ela pode ser implementada em todo o programa TOPPS são revisadas, incluindo um exame de suas pontuações de corte de subescala que foram estabelecidas psicometricamente na previsão de padrões distintos de sintomatologia de saúde mental.

#### Capítulo 4 - Orientando os atletas e seus apoiadores para a otimização do desempenho

Demonstra como os atletas e seus apoiadores são orientados para a abordagem de otimização, incluindo o formato de reuniões, limites de confidencialidade, expectativas de objetivos, conceituação e análise funcional de otimização e engajamento e gerenciamento de outros apoiadores (ou seja, treinadores, família e colegas de equipe) durante as reuniões de desempenho.

#### Capítulo 5 - Agendas de reuniões de desempenho e preparação para uma mentalidade de desempenho ideal

Descreve uma abordagem padronizada para desenvolver agendas para reuniões de desempenho e preparar atletas para reuniões de desempenho com uma mentalidade ideal. Esses componentes de intervenção auxiliam na preparação dos atletas e de seus apoiadores para cada reunião de desempenho, ao mesmo tempo em que ajudam a reduzir o diálogo espontâneo irrelevante. As etapas para implementação das agendas são revisadas em detalhes acompanhadas de exemplos de diálogo.

#### Capítulo 6 - Determinando o plano de desempenho

Analisa um método padronizado para priorizar a implementação dos componentes de intervenção de desempenho disponíveis. Nesta abordagem, os atletas e seus entes queridos escolhem a ordem e a extensão em que os componentes de intervenção de desempenho são implementados a partir de um menu de opções. Em geral, esta sessão inclui a explicação de cada intervenção, perguntando como cada uma das intervenções ajudará no desempenho nos esportes e na vida fora dos esportes, e a classificação de cada componente é feita em termos da importância de cada um.

#### Capítulo 7 - Metas dinâmicas e recompensas

Revisa uma intervenção chamada “metas dinâmicas”, que é um método padronizado inovador de auxiliar os atletas a otimizar pensamentos e ações que sejam consistentes com o desempenho ideal dentro do contexto de “domínios de metas” que são flexíveis e dinâmicos. Os “domínios de meta” incluem: relacionamentos, desempenho esportivo/saúde física, trabalho/escola, atividades criativas, força mental e estabilidade/saúde mental.

#### Capítulo 8 - Estabelecendo a motivação ideal

Discute a inspiração de metas, uma estratégia baseada em evidências desenvolvida para encorajar a motivação dos atletas para otimizar metas específicas para esportes, bem como fora dos esportes.

#### Capítulo 9 - Otimizando relacionamentos com afeto e gratidão

Discute a troca de afeto, que é uma habilidade baseada em evidências para otimizar relacionamentos. Essa técnica é uma forma estruturada de expressar gratidão para garantir que os relacionamentos se reforcem reciprocamente e que os comportamentos positivos sejam reconhecidos e valorizados.

#### Capítulo 10 - Otimizando a comunicação com solicitações positivas

Discute a solicitação positiva, que é uma habilidade baseada em evidências para otimizar a comunicação. Essa técnica envolve ensinar o indivíduo e outras pessoas importantes a pedir “reforçadores” de maneira eficaz e apropriada. Ao longo do processo, desenvolvem o poder de resolver diplomaticamente as diferenças de opinião nos relacionamentos, resultando na percepção de equidade de reforço entre os apoios sociais.

#### Capítulo 11 - Otimizando o ambiente

Discute o controle ambiental, que é uma intervenção que ajuda os atletas a se conscientizarem dos estímulos ambientais que tanto auxiliam quanto interferem na realização do objetivo. O objetivo do controle ambiental é identificar, monitorar e eliminar ou controlar as pistas que aumentam a chance de alguém se engajar em um comportamento inconsistente com os objetivos.

#### Capítulo 12 - Estabelecendo o autocontrole ideal

Discute o autocontrole, que é uma intervenção que ajuda os atletas a aprender a prevenir ou controlar pensamentos e comportamentos inúteis e convertê-los em pensamentos e comportamentos associados ao desempenho ideal.

#### Capítulo 13 - Ajudando o emprego dos sonhos a se concretizar

Este capítulo se concentra em como ajudar os atletas a se desenvolverem e se prepararem para o emprego dos seus sonhos e se saírem bem em entrevistas de emprego (ou seja, desenvolvimento do emprego dos sonhos e habilidades para conseguir um emprego). Este capítulo se concentra em ajudar os atletas a determinar um plano de carreira ideal (como se preparar para o emprego dos sonhos), bem como desenvolver habilidades para conseguir um emprego ideal (agora ou no futuro).

#### Capítulo 14 - Otimizando a gestão financeira

Apresenta o treinamento de habilidades de gestão financeira, que é uma intervenção focada em ajudar os atletas a aumentar a alfabetização financeira, incluindo habilidades de orçamento e tomada de decisões.

Capítulo 15 - Concluindo a programação de desempenho e planejando a otimização da vida útil

Este capítulo se concentra na última reunião de intervenção na qual os otimizadores do TOPPS iniciam a discussão com os atletas e seus apoiadores sobre pensamentos e ações excepcionais que o atleta pode estar fazendo regularmente e que são consistentes com a otimização do desempenho nos cinco “domínios dinâmicos de meta” (ou seja, relacionamentos, saúde física /participação esportiva, escola/trabalho, atividades criativas, força mental e estabilidade/saúde mental). Os atletas analisam como essas habilidades serão usadas para otimizar o desempenho futuro e todos os participantes compartilham o que é amado, admirado e/ou respeitado uns sobre os outros.

Os participantes do programa podem esperar melhorias significativas em várias áreas, incluindo saúde mental e desempenho esportivo. Em um estudo de caso de Gavrilova et al (2017), uma estudante-atleta mostrou melhorias notáveis em domínios psiquiátricos, como ansiedade, depressão e relacionamentos interpessoais após participar do TOPPS. No estudo de caso conduzido Donohue et al (2021) em um jovem atleta asiático-americano com ansiedade social, uma intervenção de 16 semanas do TOPPS foi implementada com um alto grau de fidelidade, alcançando mais de 90% de adesão ao protocolo em todas as sessões. Isso indica que o programa foi entregue conforme o planejado, o que é crucial para avaliar sua eficácia.

Avaliações pós-intervenção mostraram que o participante, um jovem asiático-americano com Transtorno de Ansiedade Social, não atendia mais aos critérios diagnósticos do DSM-5 para o transtorno. Isso foi confirmado por meio da avaliação do Kiddie Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia (K-SADS), indicando uma melhora significativa em sua saúde mental. A intervenção levou a uma diminuição nos sintomas psiquiátricos e nos fatores que estavam interferindo no desempenho esportivo do participante. Isso sugere que o programa não apenas abordou problemas de saúde mental, mas também impactou positivamente suas capacidades atléticas.

O relacionamento do participante com a família, treinadores e colegas de equipe melhorou após a intervenção. Isso destaca o impacto mais amplo do programa na dinâmica social e nos sistemas de apoio, que são essenciais para o desenvolvimento dos jovens. A pontuação média do participante para a utilidade pós-intervenção foi de 6,7 em uma escala em que 7 indicaram extrema utilidade. Isso sugere que a participante achou a intervenção benéfica para abordar suas preocupações e melhorar seu bem-estar geral.

O TOPPS incentiva o envolvimento de redes de apoio, como membros da família, o que pode aumentar a eficácia do programa. Mesmo que os membros da família não possam comparecer às reuniões, eles ainda podem participar por meio de telefonemas e tarefas práticas.

Uma vantagem desta intervenção em relação à outras é que o TOPPS integra o treinamento de habilidades mentais com a otimização do desempenho, atendendo às necessidades psicológicas e atléticas simultaneamente. Esse foco duplo pode levar a melhores resultados gerais do que programas que visam apenas um aspecto. Além disso, o programa mostrou resultados positivos na melhoria das métricas de saúde mental e desempenho esportivo no estudo de Gavrilova et al (2017), que podem não ser tão evidentes em outras técnicas que não atendem especificamente aos atletas.

## EDUCAÇÃO EM SAÚDE

O Ministério da Saúde define educação em saúde como: “conjunto de práticas que contribui para aumentar a autonomia das pessoas no seu cuidado e no debate com os profissionais a fim de alcançar uma atenção à saúde de acordo com suas necessidades” (BRASIL, 2012, p.19).

A educação em saúde é considerada um importante componente do autocuidado e na melhora da saúde e bem-estar dos indivíduos (OLIVEIRA; LUCENA; ECHER, 2014). O processo educativo é baseado na reflexão e troca de experiências, em que tanto profissionais quanto “pacientes” contribuem na construção do conhecimento (FERREIRA et al., 2014).

Intervenções educativas no contexto de saúde objetivam melhorar o autocuidado do indivíduo. O manual, enquanto material escrito, constitui uma forma de consolidar orientações e conceitos tratados nos espaços de trocas. (ECHER, 2005; OLIVEIRA; LUCENA; ECHER, 2014).

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

### DA REVISÃO DE LITERATURA

Foi realizada uma varredura sobre a literatura da área de saúde mental no cenário esportivo através dos termos “athletic performance” e “mental health” e seus correlatos nas plataformas Pubmed, Cochrane, Google Scholar e também a busca por alguns artigos quando relevantes e não diretamente encontrados nestas plataformas e que ainda assim viessem a contribuir com o tema investigado.

Foram encontrados 72 artigos, dentre os quais organizamos em 4 categorias para melhor organização:

#### 1. Saúde Mental e Desempenho no Esporte (28 artigos)

Esta categoria reúne estudos que discutem a relação entre saúde mental, desempenho esportivo e o impacto de fatores como estresse, fadiga, sono e transtornos mentais. Inclui tanto revisões sistemáticas quanto estudos sobre prevalência de problemas mentais entre atletas de elite e estratégias de intervenção.

Exemplos de artigos: “Transtornos alimentares em atletas masculinos”; "Efeitos das intervenções baseadas no mindfulness na promoção do desempenho atlético e fatores relacionados entre atletas: Uma revisão sistemática e meta-análise de ensaio clínico randomizado"; "Sintomas depressivos entre jogadores de futebol profissional masculino no Japão".

#### 2. Intervenções Psicológicas e Terapias no Esporte (16 artigos)

Inclui artigos focados nas intervenções psicológicas, farmacológicas e terapêuticas voltadas para o tratamento de transtornos mentais e otimização do desempenho esportivo, abrangendo desde terapias convencionais até inovações terapêuticas no campo da psicologia esportiva.

Exemplos de artigos: "Intervenções da psicologia do esporte em atletas de alto rendimento"; "Terapia para Transtornos Mentais: Psiquiatria Esportiva", "Terapias emergentes para saúde mental e desempenho atlético"

#### 3. Transições, Carreira e Aspectos Sociais no Esporte (12 artigos)

Aborda as transições de carreira, o impacto cultural e social no desempenho e bem-estar dos atletas, além de questões ligadas à saúde mental e psicossocial durante a fase de transição de carreira e aposentadoria. Também explora a influência de fatores culturais e religiosos no desempenho.

Exemplos de artigos: "Participação esportiva, desempenho e saúde médico-psiquiátrica e doença: Efeitos Culturais e religiosos"; "Saúde mental e psicossocial entre atuais e ex-futebolistas profissionais"; "Desafios e transições na carreira de atletas".

#### 4. Prevenção e Gestão de Desempenho em Saúde Mental (16 artigos)

Discute estratégias de prevenção de transtornos mentais e comportamentos de risco à saúde, além da gestão de desempenho físico e mental em atletas de elite. Inclui artigos sobre prevenção de burnout, coesão de equipe e gestão de estressores organizacionais.

Exemplos de artigos: "Uma síntese de pesquisa e classificação taxonômica dos estressores organizacionais encontrados por atletas esportivos"; "Prevenção de Burnout e desgaste mental em atletas de elite"; "Intervenções para aumentar a resiliência mental e o bem-estar em atletas".

Essas categorias representam uma tentativa de organizar o conteúdo revisado, sem a intenção de formalizar uma classificação sistemática como em uma revisão bibliográfica, já que alguns artigos poderiam se enquadrar em mais de uma categoria.

## DA SELEÇÃO DO CONTEÚDO DO LIVRO

Para a seleção de conteúdo, inicialmente selecionamos todos os apêndices e páginas contendo gráficos ou instruções disponíveis no material original "Athlete Mental Health and Performance Optimization: The Optimum Performance Program for Sports", livro cuja autoria pertence aos doutores Bradley Donohue e Joanne Perry. Esta seleção inicial sofreu alteração em função dos elevados custos envolvidos no processo de tradução, sendo realizada uma redução da quantidade de conteúdo inicialmente previsto de um total de 77 páginas para 73 antes da submissão aos tradutores.

O conteúdo retirado da seleção inicial corresponde à segunda metade do Capítulo 13, intitulado "Ajudando o emprego dos sonhos a se concretizar", abrangendo as páginas 165 a 168. A decisão de excluir essa seção foi motivada pela avaliação de que, dentre as diversas intervenções propostas nos outros capítulos, essa parte teria um impacto social relativamente menor. Embora o preparo para entrevistas de emprego seja uma etapa importante para a vida de muitos atletas, o enfoque dessa seção, voltado para entrevistas generalistas, apresenta-se como menos essencial diante das demais estratégias discutidas no manual, que abordam intervenções com maior potencial de transformação social e impacto direto no desempenho esportivo e bem-estar dos atletas. Assim, priorizou-se conteúdos que poderiam gerar benefícios mais amplos e tangíveis para o contexto esportivo, maximizando a relevância e a aplicabilidade da versão brasileira do manual.

No que tange à metodologia empregada neste estudo, é relevante destacar que a maioria das pesquisas prévias sobre adaptação transcultural concentrou-se em materiais de menor complexidade e extensão, como questionários, anamneses e avaliações de uma página à dez páginas (de BRITO et al, 2015; CHAPARRO et al, 2023; GARZELLA, et al 2022; GLASENAPP, et al 2022; GRAEFF, Murilo dos Santos, 2019; LINEBURGER, Ilka Benedet, 2021; RIGATTI, Roberta 2016; ROSA, Thanize Prates da, 2009; TONON, et al 2019; WASLAWIK, 2020).

Nesse sentido, o presente estudo apresenta-se como inovador, devido à originalidade, efetividade no contexto americano e magnitude do conteúdo a ser adaptado, o que representa um desafio metodológico singular. O volume substancial de material traduzido e adaptado não só exigiu um rigor técnico mais elevado, como também demandou uma reestruturação da abordagem metodológica. Tal readequação foi necessária para que o projeto pudesse ser viabilizado dentro dos prazos estipulados e das exigências burocráticas impostas pelos processos de adaptação transcultural em nossa unidade acadêmica. Assim, foi crucial desenvolver este trabalho seguindo uma metodologia que equilibrasse o rigor acadêmico com a praticidade, a fim de garantir a execução bem-sucedida da adaptação de um material de maior envergadura, sem comprometer a qualidade e a fidelidade cultural do conteúdo.

## DAS TRADUÇÕES E RETRO TRADUÇÕES

As etapas de adaptação transcultural, particularmente as de tradução e retrotradução, foram executadas por uma empresa especializada contratada pela Diretoria de Pesquisa do HCPA. Esta decisão foi estratégica, considerando o extenso volume de conteúdo a ser traduzido de 73 páginas, e a dificuldade de encontrar tradutores qualificados dispostos a realizar o trabalho voluntariamente. Dada a complexidade e a necessidade de precisão cultural e técnica na tradução de um material de tal magnitude, optou-se pela contratação formal para garantir a qualidade e a consistência do processo, atendendo aos rigorosos padrões metodológicos exigidos pela pesquisa.

A empresa contratada foi devidamente informada por meio de comunicação oficial de que o trabalho se insere em um projeto de pesquisa com base na metodologia de adaptação transcultural, e os tradutores e retrotradutores receberam orientações detalhadas em reunião sobre os procedimentos metodológicos exigidos. Esse esclarecimento teve como objetivo assegurar que cada etapa proposta por Beaton et al. (2000) fosse rigorosamente cumprida, garantindo que os profissionais envolvidos compreendessem as especificidades e a importância do rigor metodológico necessário para a fidelidade cultural e linguística do material.

Foram seguidas as 4 primeiras etapas metodológicas do modelo proposto por Beaton et al (2000), onde abaixo seguem os resultados de cada uma das etapas. Para a composição do Comitê de Especialistas, foram selecionados o pesquisador, o orientador do projeto, os dois tradutores e os dois retrotradutores (estes últimos participaram apenas da etapa 4).

Etapa 1 – Traduções iniciais. Foram realizadas por 2 tradutores independentes, além de uma versão do próprio autor. Os comentários, notas e observações realizadas pelos tradutores foram destacadas na tabela abaixo.

Tabela 1 – Traduções iniciais

<b>Texto Original</b>	<b>Tradução Utilizada</b>	<b>Comentário</b>	<b>Página</b>
Semistructured interviews addressing culture	Entrevistas semiestruturadas abordando cultura	Soa estranho não especificar quais culturas são abordadas pelas duas escalas. O autor poderia considerar modificar para: <i>Entrevistas semiestruturadas abordando a cultura étnica e a cultura esportiva.</i>	2
(For example, Irish-Russian American, Middle Eastern American, African-American, Black, White)	(Por exemplo, italo-brasileiro, nipo-brasileiro, afro-brasileiro, indígena, negro, branco)	Sugestão para adaptação para a realidade brasileira.	2
INTERVIEWER'S APPRECIATING OF ATHLETE'S ETHNIC CULTURE	APRECIACÃO DO ENTREVISTADOR SOBRE A CULTURA ÉTNICA DO ATLETA	O termo 'appreciation' foi traduzido como apreciação, afeição e apreço. Isso se dá pela pluralidade de sentidos que o termo pode assumir dependendo do contexto em PTBR.	3
(Others have said offensive things about my ethnic culture)	(Outros já disseram coisas ofensivas sobre minha cultura étnica)	A formulação desta afirmação está diferente no quadro. Sugiro substituir a que consta no quadro por esta, uma vez que soa mais natural.	3
Who in meeting, and how to get more of athlete's supportive others strategically engaged in future meetings	Quem participou da reunião e como conseguir que outras pessoas da rede de apoio do atleta participem estrategicamente em reuniões futuras	Sobre a tradução do termo 'supportive others': buscando na literatura científica publicada no Brasil encontrei majoritariamente o uso de 'rede de apoio', assim adotei o termo como possível tradução direta de supportive others. Porém, dado a estrutura das frases em inglês, foram necessárias algumas mudanças no PTBR.	10

25. Maintaining an acceptable grade point average	25. Manter uma média de aproveitamento acadêmico aceitável	No Brasil o esporte universitário é culturalmente diferente e as notas não impactam diretamente no esporte, bem como não há bolsas concedidas que estejam vinculadas ao desempenho esportivo para continuar estudando.	22
Optimize It List	Lista “Otimize-se”	Uma tradução possível para 'Optimize It' é 'Otimize isso!', mas dado que boa parte do conteúdo das intervenções diz respeito aos comportamento e ações de atletas, considero que 'Otimize-se' é também uma tradução a ser considerada uma vez que 'isso' em PTBR fica um pouco estranho.	23
Act with integrity (do what you say you will do).	Comportamento Íntegro (faça o que você diz que fará).	Considero que poderia ser substituído para Íntegro ou Comportamento íntegro. Para manter o paralelismo, adjetivar	30
<p>1. State alcohol is illegal when under 21 and non-prescribed drugs are illicit so could lead to problems.</p> <p>3. Indicate a binge is 5 drinks on a single occasion; a drink is a shot of liquor, a glass of beer/wine.</p>	<p>1. Informe que o álcool é ilegal para menores de 18 anos e o uso de remédios controlados sem receita médica são ilícitos, o que pode levar a problemas.</p> <p>3. Indique que o consumo excessivo de álcool é de 5 doses padrão em uma única ocasião; No Brasil, uma dose é equivalente à 10g-14g de álcool por porção, seja de licor, um copo de cerveja / vinho.</p>	Adaptação para a realidade brasileira	50
Hear Empathize AskReview Decide	Ouvir Unir-se Visualizar Identificar Resolver	HEARD – rever acrônimo O ouvir U unir-se V visualizar I identificar R resolver	61

Optimal school/work	Desempenho acadêmico/profissional ideal	Uma tradução possível para 'optimal school/work' seria 'escolha/trabalho ideal', mas esta construção não condiz com o sentido do que está sendo trabalhado na intervenção. Assim, preferi traduzir por 'desempenho acadêmico/profissional ideal'.	63
Goal-Consistent & Goal-Inconsistent Cues List (GCICL)	Lista de Sugestões Consistentes e Inconsistentes com as Metas (LCAICM)	A tradução do termo 'cues' provou-se difícil. Assim, o mesmo foi traduzido por sugestão/sugestões ou pistas dependendo do sentido geral da frase em PTBR.	64
Average spent on food per week (multiply by 4)	Gasto médio com alimentação	No Brasil não se recebe semanalmente, de modo geral.	82

Fonte: autor (2024)

Etapa 2 – Síntese das traduções. As duas traduções, além de uma versão traduzida pelo próprio pesquisador foram comparadas com base no conteúdo do quadro acima em uma reunião envolvendo o Comitê de Especialistas.

Chegou-se então a uma versão na língua portuguesa, conforme modelo disponível no Apêndice A.

Etapa 3 – Retrotradução. A síntese em português foi enviada aos retrotradutores que não tiveram contato com a versão inicial do projeto. Os comentários, notas e observações realizadas pelos retrotradutores serão destacadas abaixo. Até o momento da submissão deste trabalho à banca examinadora não recebemos a retrotradução por parte da empresa contratada, portanto estaremos concluindo as etapas 3 e 4 posteriormente.

Etapa 4 – Comitê de Especialistas. O comitê envolvendo o pesquisador, o orientador, os dois tradutores e os dois retrotradutores será, portanto, reunido e discutirá todas as versões elaboradas até então, assegurando a validade do conteúdo e preparando uma versão final da tradução.

As etapas 5 e 6 poderão ser desenvolvidas em possível futuro trabalho a fim de finalizar a validação da adaptação transcultural:

Etapa 5 - Compreensibilidade e Usabilidade.

A ausência de uma etapa de teste com pacientes após a adaptação transcultural do material, conforme o modelo de Beaton et al. (2000), justifica-se por diversas limitações práticas e metodológicas. Inicialmente, a realização de testes com pacientes exigiria um processo de validação mais complexo e prolongado, o que ultrapassa o escopo e os recursos disponíveis para este projeto. Além disso, essa etapa demandaria aprovações éticas e logísticas adicionais, o que não foi contemplado na fase de execução final. Diante disso, a adaptação transcultural seguiu até a fase de avaliação da compreensibilidade e usabilidade por profissionais, uma vez que este é um passo fundamental para garantir a adequação linguística e cultural do material, mantendo-se dentro dos objetivos propostos para esta pesquisa.

Etapa 6 - Versão final. Os ajustes finais realizados no material com base nos comentários obtidos na etapa anterior resultarão em uma versão final para ser publicada.

A versão pré-final do TOPPS Brasil em português encontra-se no Apêndice C.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo é relevante e pioneiro por representar a primeira adaptação transcultural de um material de grande relevância, efetividade e também de extensão do inglês para o português no contexto de saúde mental e desempenho esportivo. Ao longo do processo, enfrentamos inúmeros desafios metodológicos que destacam tanto a complexidade quanto a singularidade do trabalho. Esses obstáculos reforçam a importância de metodologias adaptativas e rigorosas para garantir a fidelidade cultural e a aplicabilidade do material em um novo contexto linguístico e cultural.

As principais questões levantadas pelos tradutores referiram-se ao uso de termos específicos trazidos no livro e como adequá-las ao contexto brasileiro, como foi o caso dos termos e expressões “*cues*”, “*appreciation*”, “*supportive others*”, ao acrônimo “*HEARD*”, “*act with integrity*”, “*optimize it*” e também casos onde houve necessidade de adequar ao contexto brasileiro, referente ao caso das faixas etárias e uso de medicamentos prescritos de forma ilícita. Não houve outras questões levantadas pela equipe de tradução que pudessem ser revistas por causar confusão ou que tenham causado discordância. Sobre as duas versões das traduções, alguns termos foram padronizados, como no caso de “*Goals*” para “metas” em vez de objetivos, visto que o termo “*objectives*” aparece em outras ocasiões no arquivo original.

Identificamos que a ausência de uma etapa de teste com pacientes após a adaptação transcultural do material, conforme o modelo de Beaton et al. (2000), constitui-se como uma das limitações desta pesquisa e representa uma oportunidade para estudos futuros. Esta etapa, que exigiria um processo de validação mais abrangente e um tempo adicional para obtenção de aprovações éticas e logísticas específicas, não foi incluída no escopo do presente estudo devido a limitações de recursos e cronograma. No entanto, recomenda-se que pesquisas futuras conduzam uma etapa de aplicação prática com o público alvo, permitindo uma análise mais detalhada sobre a efetividade do material no contexto real. Tal abordagem poderá fortalecer a aplicabilidade e o impacto do manual no campo esportivo, aprimorando seu uso em intervenções práticas junto aos atletas.

Esses pontos demonstram o esforço para adaptar um material extenso em conformidade com prazos e padrões acadêmicos, reforçando tanto o valor do trabalho quanto as contribuições metodológicas para futuras pesquisas de adaptação transcultural em materiais mais volumosos.

Diante dos limites apresentados neste trabalho, sugere-se futuras pesquisas que avaliem a possibilidade de realizar projeções de validação, avaliação da efetividade e implementação deste manual no contexto esportivo brasileiro investigando o cenário atual em termos de políticas e práticas de saúde mental e otimização de desempenho para atletas no Brasil.

Portanto, seria relevante estudar a estrutura de apoio psicológico e físico já oferecida a atletas brasileiros e as iniciativas existentes que tratam de desempenho e saúde mental.

Outra sugestão para futuras pesquisas envolve a realização de entrevistas com treinadores, psicólogos do esporte, e outros profissionais envolvidos em esportes de alto rendimento, investigando a percepção da necessidade de um recurso como o TOPPS.

Posteriormente, em um estudo piloto, poder-se-ia analisar a utilização do manual de forma controlada para observar tanto a aplicabilidade quanto a aceitação inicial entre os profissionais e atletas. A coleta de feedbacks sobre usabilidade, clareza e utilidade dos conteúdos ajudaria a identificar possíveis ajustes.

Em uma etapa mais avançada, os dados obtidos em um possível ensaio clínico, comparando esta técnica com outras já utilizadas ou mesmo com benchmarks de desempenho e saúde mental de atletas sem o suporte do manual. Os dados quantitativos de melhora no desempenho e indicadores de bem-estar (ex., índices de ansiedade, qualidade do sono) forneceriam uma visão mais clara do impacto potencial.

Com base na resposta do estudo e nas projeções de impacto, sugere-se avaliar a viabilidade de implementação em uma escala maior efetuando um levantamento de custos e um estudo sobre possíveis fontes de financiamento para expandir o uso do manual no Brasil.

## REFERÊNCIAS

AHLICH, Erica; CHOQUETTE, Emily M.; RANCOURT, Diana. Body talk, athletic identity, and eating disorder symptoms in men. **Psychology of Men & Masculinities**, v. 20, n. 3, p. 347, 2019.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. DSM-5: Folder diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. **Artmed Editora**, 2014.

ARNOLD, Rachel; FLETCHER, David. A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. **Journal of sport and exercise psychology**, v. 34, n. 3, p. 397-429, 2012.

BARREIRA, Cristiano Roque Antunes; TELLES, Thabata Castelo Branco; FILGUEIRAS, Alberto. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, 2020.

BATTAGLIA, Giuseppe et al. Soccer practice as an add-on treatment in the management of individuals with a diagnosis of schizophrenia. **Neuropsychiatric disease and treatment**, p. 595-603, 2013.

BEATON, Dorcas E. et al. Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. **Spine**, v. 25, n. 24, p. 3186-3191, 2000.

BECK, Marcelo Luis Grassi; MAGALHÃES, Josiane. Exercícios físicos e seus benefícios à saúde mental: intersecções entre a educação física e a psicologia. **Revista da Faculdade de Educação**, v. 28, n. 2, p. 129-148, 2017.

BRINSLEY, Jacinta et al. Effects of yoga on depressive symptoms in people with mental disorders: a systematic review and meta-analysis. **British journal of sports medicine**, v. 55, n. 17, p. 992-1000, 2021.

BRITO, Maria J. de et al. Yale-Brown obsessive compulsive scale modified for body dysmorphic disorder (BDD-YBOCS): Brazilian Portuguese translation, cultural adaptation and validation. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 37, p. 310-316, 2015.

CAMPOS, Rafaella Cristina; CAPPELLE, Mônica Carvalho Alves; MACIEL, Luiz Henrique Rezende. Carreira esportiva: o esporte de alto rendimento como trabalho, profissão e carreira. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 18, n. 1, p. 31-41, 2017.

CASTALDELLI-MAIA, João Mauricio et al. Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 11, p. 707-721, 2019.

CHAPARRO, Juliana Gabriela Behrens et al. Tradução e adaptação do Personal Lifestyle Questionnaire (PLQ) em população universitária no Brasil. **Revista Transmutare**, v. 8, 2023.

COLAGRAI, A. C.; BARREIRA, J.; NASCIMENTO, F. T.; FERNANDES, P. T. Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais. **Movimento**, [S. l.], v. 28, p. e28008, 2022. DOI: 10.22456/1982-8918.118845. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/118845>. Acesso em: 18 maio. 2023.

COONEY, Gary M. et al. Exercise for depression. **Cochrane database of systematic reviews**, n. 9, 2013.

CORDEIRO, João Melo. Relação Entre a Autoestima, Atividade Física e a Capacidade Funcional: estudo centrado na população com esquizofrenia. 2015.

DONOHUE, Brad; PERRY, Joanne. **Athlete Mental Health and Performance Optimization: The Optimum Performance Program for Sports (TOPPS)**. Elsevier, 2022.

DONOHUE, Brad et al. Adapting an evidence-supported optimization program for mental health and sport performance in collegiate athletes to fit youth from ethnic/racial minority and low-income neighborhoods: a national institutes of health stage model feasibility study. **The International Journal of Psychiatry in Medicine**, v. 57, n. 3, p. 226-247, 2022.

DUNNING, Erick; ELIAS, Norbert. A busca da excitação no lazer. \_\_\_\_\_. **A busca da excitação. Lisboa: Difel, 1995.**

ECHER, Isabel Cristina. Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 13, n. 5, p. 754-757, 2005.

EICHSTADT, Madison et al. Eating disorders in male athletes. **Sports health**, v. 12, n. 4, p. 327-333, 2020.

EIME, Rochelle M. et al. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. **International journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 10, p. 1-21, 2013.

FERREIRA, V. F. et al. Educação em saúde e cidadania: revisão integrativa. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 12, n. 2, p. 363–378, 2014.

FLEMING, Karl M.; HERRING, Matthew P. The effects of pilates on mental health outcomes: A meta-analysis of controlled trials. **Complementary therapies in medicine**, v. 37, p. 80-95, 2018.

GARZELLA, Priscila Martini Bernardi; BUENO, Denise; HEINECK, Isabela. Adaptação transcultural, validação e confiabilidade da ferramenta Medication Safety Thermometer para uso no Brasil. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, p. e20210839, 2022.

GAVRILOVA, Yulia; DONOHUE, Bradley; GALANTE, Marina. Mental health and sport performance programming in athletes who present without pathology: A case examination supporting optimization. **Clinical Case Studies**, v. 16, n. 3, p. 234-253, 2017.

GLASENAPP, Joana Hoch. Adaptação transcultural da ferramenta Royal Free Hospital-Nutritional Prioritizing Tool (RFH-NPT) para a língua portuguesa do Brasil. 2022.

GLICK, Ira D.; EISENBERG, Neil; KAMIS, Danielle. Sports participation, performance and medical-psychiatric health and illness: Cultural and religious effects. **Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry**, v. 2, n. 1, p. 23, 2023.

GOUTTEBARGE, Vincent; FRINGS-DRESEN, Monique HW; SLUITER, Judith K. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. **Occupational medicine**, v. 65, n. 3, p. 190-196, 2015.

GORDON, Brett R. et al. Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms: meta-analysis and meta-regression analysis of randomized clinical trials. **JAMA psychiatry**, v. 75, n. 6, p. 566-576, 2018.

GORDON, Brett R. et al. The effects of resistance exercise training on anxiety: a meta-analysis and meta-regression analysis of randomized controlled trials. **Sports Medicine**, v. 47, p. 2521-2532, 2017.

GRAEFF, Murilo dos Santos. Adaptação transcultural e validação do instrumento inventario del nivel de cuidados mediante indicadores de clasificación de resultados de enfermería (INICIARE) para uso no Brasil. 2019.

GULLIVER, Amelia; GRIFFITHS, Kathleen M.; CHRISTENSEN, Helen. Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. **BMC psychiatry**, v. 12, p. 1-14, 2012.

GULLIVER, Amelia et al. The mental health of Australian elite athletes. **Journal of science and medicine in sport**, v. 18, n. 3, p. 255-261, 2015.

HAGHIGHAT, Nekisa; STULL, Todd. Up-to-date understanding of overtraining syndrome and overlap with related disorders. **Sports Psychiatry**, 2024.

HANTON, Sheldon; FLETCHER, David; COUGHLAN, Guy. Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. **Journal of sports sciences**, v. 23, n. 10, p. 1129-1141, 2005.

HAYS, Ron D. et al. Development of physical and mental health summary scores from the patient-reported outcomes measurement information system (PROMIS) global items. **Quality of life Research**, v. 18, p. 873-880, 2009.

JENSEN, Stine Nylandsted et al. Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 36, p. 147-155, 2018.

JÚNIOR, Wanderley Marchi. O esporte “em cena”: perspectivas históricas e interpretações conceituais para a construção de um Modelo Analítico. **The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport**, v. 5, n. 1, p. 46-67, 2016.

KVILLEMO, Pia et al. Mental health problems, health risk behaviors, and prevention: A qualitative interview study on perceptions and attitudes among elite male soccer players. **Frontiers in Public Health**, v. 10, p. 1044601, 2023.

LIMA, Alisson Padilha de et al. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, 2020.

LINEBURGER, Ilka Benedet. Validação transcultural do Questionário Multidimensional de Avaliação de Saúde (MDHAQ) e avaliação de viabilidade de seu uso na assistência reumatológica por telemedicina. 2021.

LOUREIRO, Nuno; FOLGADO, Bruno. Validação de questionário sobre associação entre as características do envolvimento físico, suporte social e atividade física em adolescentes. **contextos de intervenção**, p. 52.

MACK, Aaron A.; BARON, David; REINERT, Jean. The role of mental health care in reaching optimal performance in sports. 2023.

MARTLAND, Rebecca et al. Can high-intensity interval training improve physical and mental health outcomes? A meta-review of 33 systematic reviews across the lifespan. **Journal of sports sciences**, v. 38, n. 4, p. 430-469, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE; MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Diário Oficial da União [da] República Federativa do Brasil**, v. 150, n. 112 Seção 1, p. 59-62, 2013.

MONTEIRO, Alberto de Oliveira; BRAUNER, Mario Roberto Generosi; LOPES FILHO, Brandel José Pacheco. O desempenho desportivo: um mosaico de valores, sentidos e significados. **Movimento**. Porto Alegre, RS. Vol. 20, n. 2,(abr./jun. 2014) p. 541-567, 2014.

OLIVEIRA, M. C.; LUCENA, A. DE F.; ECHER, I. C. Sequelas neurológicas: elaboração de um manual de orientação para o cuidado em saúde. **Journal of Nursing UFPE on line**, v. 8, n. 6, p. 1597–1603, 2014.

OLIVEIRA, Andreia Ferreira; HILDENBRAND, Lucí Mary Araújo; LUCENA, Rosana Sousa. Adaptação transcultural de instrumentos de medida e avaliação em saúde: estudo de metodologias. **Revista Acreditação: ACRED**, v. 5, n. 10, p. 13-33, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. (2019). Cobertura de saúde universal para saúde mental. Disponível em: Acesso em: 10/06/2023

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório Mundial da Saúde. Saúde Mental: nova concepção, nova esperança, 2001.

PEREIRA, Diogo Fagundes. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura. **Corpoconsciência**, p. 22-28, 2016.

POUCHER, Z. A., Tamminen, K. A., Kerr, G., & Cairney, J. (2019). A commentary on mental health research in elite sport. **Journal of Applied Sport Psychology**, online, 1-23. 23 doi:10.1080/10413200.2019.1668496

REARDON, Claudia L.; FACTOR, Robert M. Sport psychiatry: a systematic review of diagnosis and medical treatment of mental illness in athletes. **Sports Medicine**, v. 40, p. 961-980, 2010.

REARDON, Claudia L. et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). **British journal of sports medicine**, v. 53, n. 11, p. 667-699, 2019.

RICE, Simon M. et al. The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. **Sports medicine**, v. 46, p. 1333-1353, 2016.

RIGATTI, Roberta. Adaptação transcultural e evidências de validação psicométricas do Inventory of Callous-Unemotional Traits (ICU) para avaliação de traços de insensibilidade e afetividade restrita de adolescentes no Brasil. 2016.

ROSA, Thanize Prates da. Tradução e adaptação transcultural da escala " Pain assessment tool in confused older adults-PATCOA". 2009.

SARKAR, Mustafa; FLETCHER, David. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. **Journal of sports sciences**, v. 32, n. 15, p. 1419-1434, 2014.

SCHAAL, Karine et al. Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-specific patterns. **PloS one**, v. 6, n. 5, p. e19007, 2011.

SILVA, Mauro; FARIAS, Emanuely Rocha. EFEITOS DO ESTRESSE MENTAL SOBRE O DESEMPENHO DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO. **CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA: CONTRIBUIÇÕES CONTEMPORÂNEAS EM PESQUISA**. Editora Científica Digital, 2023. p. 155-166.

SILVA, Tatiane Motta da Costa et al. REFLEXÕES SOBRE A ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 2, n. 2, 2017.

STILLMAN, Mark A.; MANOCCHIO, Andrew M.; GLICK, Ira D. Combining pharmacotherapy with psychotherapeutic management for the treatment of psychiatric disorders among athletes. **Sports Psychiatry**, 2023.

TRECROCI, Athos et al. Mental fatigue impairs physical activity, technical and decision-making performance during small-sided games. **PLoS One**, v. 15, n. 9, p. e0238461, 2020.

TONON, André Comiran et al. The Brazilian-Portuguese version of the Sleep Hygiene Index (SHI): validity, reliability and association with depressive symptoms and sleep-related outcomes. **Sleep Science**, v. 13, n. 01, p. 37-48, 2020.

VELLA, Stewart A. et al. Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 26, n. 2, p. 132-139, 2023.

VIANA, Danielle Freire Wiltshire; MEZZARROBA, Cristiano. O esporte de alto rendimento faz mal à saúde? Uma análise das atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica. **Motrivivência**, n. 41, p. 190-205, 2013. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022.

WAZLAWIK, Márcia Rosana Forster. Adaptação transcultural do instrumento de triagem KINDEX para avaliação de riscos psicossociais no pré-natal. 2020.

## APÊNDICES

### ANEXO A – ARQUIVO ORIGINAL (INGLÊS)

#### **Athlete's Rating of Performance Intervention Helpfulness:**

After stating an honest assessment helps better address the athlete's needs, solicit how helpful the athlete thought the intervention component was using a 0 (not helpful at all) to 100 (completely helpful) scale.

#### **Record Athlete's Rating here:**

Query what was helpful about the intervention and solicit what could be done to "optimize it" in the future.

#### **Performance Provider's rating of athlete's thoughts and actions during intervention**

Disclose athlete's score for their thoughts and actions using a 0 (non-optimal) to 100 (completely optimal) scale.

#### **Record performance professional's rating of athlete's thoughts and actions here:**

Descriptively praise actions or thoughts that were consistent with optimization.

Determine methods of improving athlete's thoughts and actions to be more optimal in future.

## Semistructured interviews addressing culture

## CONSIDERATION OF ETHNIC CULTURE SCALE (CECS)

PLEASE LIST THE ETHNIC IDENTITY THAT IS MOST REPRESENTATIVE OF YOUR ETHNIC CULTURAL BACKGROUND?							
(For example, Irish-Russian American, Middle Eastern American, African-American, Black, White)							
	Extremely agree	Very Much Agree	Somewhat Agree	Undecided of Not Sure	Somewhat Disagree	Very Much Disagree	Extremely Disagree
My ethnic culture is a big part of my everyday life.							
My ethnic culture is of great importance to me.							
There are many things that I like about my ethnic culture.							
Others have said things about my ethnic culture that have been offensive to me.							
I have experienced arguments or problems with others due to my ethnic culture.							
If I were pursuing services, I would want the							

professional to address or ask me about my ethnic culture.							
--	--	--	--	--	--	--	--

#### INTERVIEWER'S APPRECIATION OF ATHLETE'S ETHNIC CULTURE

- A. Question #1 (Ethnic culture is a big part of everyday life)**
- Report athlete's response to question and ask to tell more about experience.
  - Maintain positive conversation asking questions, relating with what is said and expressing excitement, agreement, empathy, appreciation, etc. as appropriate.
- B. Question #2 (Ethnic culture is of great importance)**
- Report athlete's response to question and ask to tell more about experience.
  - Maintain positive conversation asking questions, relating with what is said and expressing excitement, agreement, similarities, appreciation, etc. as appropriate.
- C. Question #3 (There are many things I like about my ethnic culture)**
- Report athlete's response to question and ask to tell more about experience.
  - Maintain positive conversation asking questions, relating with what is said and expressing excitement, agreement, similarities, appreciation, etc. as appropriate.
- D. Question #4 (Others have said offensive things about my ethnic culture)**
- Report athlete's response to question and ask to tell more about response.
  - Attempt to understand experience asking questions, expressing empathy, and possibly expressing shared experiences, recognize coping thoughts and actions, as appropriate.
- E. Question #5 (Experienced arguments/problems with others due to my ethnic culture)**
- Report athlete's response to question and ask to tell more about experience.
  - Attempt to understand experience asking questions, expressing empathy, and possibly expressing shared experiences, recognize coping thoughts and actions, as appropriate.
- F. Question #6 (If pursuing services wants to address or ask about ethnic culture)**
- Report athlete's response to question and ask to tell more about experience.
  - Maintain positive conversation asking questions, relating with what is said and expressing excitement, agreement, similarities, appreciation, etc. as appropriate.

**CONSIDERATION OF SPORT CULTURE SCALE (CSCS)**

	<b>Extremely agree</b>	<b>Very Much Agree</b>	<b>Somewhat Agree</b>	<b>Undecided of Not Sure</b>	<b>Somewhat Disagree</b>	<b>Very Much Disagree</b>	<b>Extremely Disagree</b>
My sport culture is a big part of my everyday life.							
My sport culture is of great importance to me.							
There are many things that I like about my sport culture.							
Others have said things about my sport culture that have been offensive to me.							
I have experienced arguments or problems with others due to my sport culture.							
If I were pursuing services, I would want the professional to address or ask me about my sport culture.							

**INTERVIEWER'S APPRECIATION OF ATHLETE'S SPORT CULTURE**

A. Question #1 (Sports culture is a big part of everyday life)

- Report athlete's response to question and ask to tell more about experience.
  - Maintain positive conversation asking questions, relating with what is said and expressing excitement, agreement, empathy, appreciation, etc. as appropriate.
- B. Question #2 (Sports culture is of great importance)**
- Report athlete's response to question and ask to tell more about experience.
  - Maintain positive conversation asking questions, relating with what is said and expressing excitement, agreement, similarities, appreciation, etc. as appropriate.
- C. Question #3 (There are many things I like about my sports culture)**
- Report athlete's response to question and ask to tell more about experience.
  - Maintain positive conversation asking questions, relating with what is said and expressing excitement, agreement, similarities, appreciation, etc. as appropriate.
- D. Question #4 (Others have said offensive things about my sports culture)**
- Report athlete's response to question and ask to tell more about response.
  - Attempt to understand experience asking questions, expressing empathy, and possibly expressing shared experiences, recognize coping thoughts and actions, as appropriate.
- E. Question #5 (Experienced arguments/problems with others due to my sports culture)**
- Report athlete's response to question and ask to tell more about experience.
  - Attempt to understand experience asking questions, expressing empathy, and possibly expressing shared experiences, recognize coping thoughts and actions, as appropriate.
- F. Question #6 (If pursuing services wants to address or ask about sports culture)**
- Report athlete's response to question and ask to tell more about experience.
  - Maintain positive conversation asking questions, relating with what is said and expressing excitement, agreement, similarities, appreciation, etc. as appropriate.

CULTURAL DOMAINS MENU	
Culture	Please rank these cultures in regard to their importance to you (1 = most important; 2 = second most important, etc.)
Ethnic culture	
Religious/Spiritual culture	
Gender culture	
Sport/exercise culture	
Personal ambitions culture	
School/academic culture	
Work culture	

**Intervention integrity review form****NAME OF RATER:****NAME OF OPTIMIZER REVIEWED:****DATE OF MEETING REVIEWED:****INTERVENTION REVIEWED:****OPTIMIZER PROTOCOL ADHERENCE**

adherence according to optimizer: number of steps completed / number of steps possible x 100 = %

adherence according to rater: number of steps completed / number of steps possible x 100 = %

reliability: number of steps agreed upon by optimizer / (number of steps agreed upon by optimizer and rater) + (number of steps disagreed upon by optimizer) x 100 = %

**RATING OF PROVIDER'S SKILL BY OPTIMIZER**

**NAME TRAINER:** indicate the extent of skill demonstrated using a 7-point scale:

1 extremely unskilled 2 very unskilled 3 somewhat unskilled 4 neutral 5 somewhat skilled 6 very skilled 7 extremely skilled

**NOTES (optional):**

## CASE PRESENTATION PROMPTING CHECKLIST

### 1. Assure Provider's Required materials are accessible

Reports needing supervisor signature (if applicable)

### 2. Initial Brief Presentation of all cases

Each optimizer reports:

number of athletes on caseload and number of athletes seen since last case review

number of athletes unable to be contacted through engagement calls and steps performed to assure future engagement for athletes who were unable to be reached

incidents needing to be addressed immediately

### 3. Full presentation of select cases after all cases are initially briefly reviewed

supervisor decides, with provider's input, which cases are reviewed first.

cases are comprehensively reviewed according to the following:

IF NEW CASE	IF CASE HAS BEEN PRESENTED BEFORE
1. Athlete demographics 2. Reasons for referral 3. Strengths from assessment (i.e., sport interference checklist) 4. Goal Domains worthy of particular focus 5. Conceptualization of case (i.e., outstanding thoughts and actions consistent with optimization, methods of optimizing outstanding thoughts and actions) 6. Performance programs especially worthy of exploration 7. Plans for next meeting 8. Review of audio recording (optional) 9. Review of athlete records (optional)	1. Athlete demographics (and idiosyncratic information to jar memory) 2. Reason for referral 3. Meeting number 4. Approximate % of scheduled meetings attended. 5. Who in meeting, and how to get more of athlete's supportive others strategically engaged in future meetings 6. Attempts to contact athlete since last meeting 7. Performance interventions completed thus far 8. Non-attendance issues (if any) factors that may have influenced non-attendance plans to increase future attendance 9. Optimal thoughts and actions demonstrated by athlete 10. Thoughts and actions worthy of being optimized 11. Goal domains that might take focus for next meeting 12. Review of audio recording or role-play (optional) - supervisor determines what reviewed. 13. Review of athlete records (optional)

### 4. FEEDBACK of Audio-taped performance meetings

The optimizer assigned to review protocol adherence in last training provides feedback:

indicates number of steps completed

reviews strengths relevant to therapeutic style and methods of assuring adherence

reviews what can be done to optimize protocol adherence

**INITIAL CASE PRESENTATION FORM**

<b>ATHLETE DEMOGRAPHICS</b> (i.e., age, ethnicity, team, number of previous programs attended, idiosyncratic information about the athlete to help memory)
--

<b>REASONS FOR PURSUING TOPPS</b>
-----------------------------------

<b>REVIEW ASSESSMENT SUMMARY</b>
----------------------------------

SYNOPSIS OF <b>STRENGTHS</b> FROM ASSESSMENT
--

SYNOPSIS OF <b>AREAS OF WORTHY OPTIMIZATION</b> FROM ASSESSMENT
---

<b>CONCEPTUALIZATION OF CASE</b>
----------------------------------

<b>PERFORMANCE PLAN</b> (tentative intervention plan)
---

<b>INCIDENTS TO MANAGE</b> (optional)
---------------------------------------

**Ongoing case review form**

<b>WEEK &amp; DATE</b>	<b>WEEK:</b>	<b>WEEK:</b>	<b>WEEK:</b>	<b>WEEK:</b>	<b>WEEK:</b>	<b>WEEK:</b>
Attended meeting						
Performance interventions reviewed during the performance meeting (abbreviate)						
Supportive others present						
Noteworthy recommendations for optimization of thoughts and actions						
Percentage of performance intervention protocol steps achieved (intervention integrity)						
Plans to increase future attendance if rescheduled or no-show						

**TABLE OF CONTENTS FORM**

**TABLE OF CONTENTS: CASE FILE**

**ATHLETE NAME:**

**OPTIMIZER:**

**DATE OF INTAKE:**

<b>LEFT SIDE OF CHART (LISTED FROM TOP TO BOTTOM)</b>	<b>RIGHT SIDE OF CHART (LISTED FROM TOP TO BOTTOM)</b>
<b>1) Conclusion Report</b> ( <i>added to chart by optimizer once athlete has completed the program</i> )	<b>6) Standardized Performance Intervention Progress Notes</b> (most recent on top)
<b>2) Table of Contents</b>	<b>7) Outstanding Progress Notes</b>
<b>3) Log of Contacts</b>	<b>8) Completed Intervention Worksheets</b>
<b>4) Outside Correspondence</b> ( <i>i.e., emails, texts, telephone calls, etc.</i> )	
<b>5) Consent &amp; Release to/for Information</b>	



**Standardized performance intervention progress notes**

DATE:

TIME:

MEETING NUMBER:

METHOD OF PARTICIPATION In-Person Phone Video- Conferencing

Participation first name(s) of supportive others attending, including code for relationship &amp; method of participation:

Relationship of supportive other(s): (1) parent/caregiver, (2) grandparent, (3) other family member, (4) boyfriend/girlfriend/spouse/partner, (5) friend, (6) none

Did any incidents occur during meeting (e.g., threats to self)?

YES

NO

If yes, was **Self-Protection** performed immediately?

YES

NO

Contacted athlete during past week? YES

Contacted a supportive other during past week? YES

Attended practice or competition during past week? YES

**INTERVENTIONS IMPLEMENTED:**

<b>Modules</b>	<b>Duration in Minutes</b>	<b>Percentage of Protocol Completed</b>	<b>Athlete's Rating of Intervention Helpfulness</b> 0 = not helpful at all 100 = completely helpful	<b>Provider's Rating of Athlete's Optimization</b> 0 = not optimal 100 = completely optimal	<b>Assignment reviewed</b>	<b>New Assignment</b> (indicate with a check)
Meeting Agenda/Performance Preparation for Meeting						

Program Orientation						
Sport/Ethnic Culture						
Enlightenment						
Performance Planning						
Dynamic Goals & Rewards						
Optimal Motivation/Goal Inspiration						
Performance Timeline						
Appreciation Exchange						
Positive Request						
Environmental Control Self-Control						
Dream Job Development						
Job Getting Social Skills						
Financial Management						
Meeting Conclusion						
Emergency Management						
Last Meeting Review						
Meeting Agenda						

**Athlete & Supportive other(s) thoughts and behaviors consistent with optimization during meeting (optional):**

**Athlete & Supportive other(s) thoughts and behaviors that were a focus of being optimized during meeting (optional):**

**Important notes Outside of Protocol (optional):**

**Date of Next Meeting:**

**Time of Next Meeting:**

**Print Name of Optimizer, Degree:**

**Signature of Optimizer:**



**Monitoring form to optimize record keeping**

Records of Focus	Form is missing	Writing needs to be Neater	Needs date	Needs time	Needs optimizer signature	Needs supervisor signature	Needs athlete's signature
Conclusion Report							
Table of Contents							
Log of Contents							
Outside Correspondence							
Consent for Performance Programming							
Releases							
Standardized Performance Progress Notes							
Outstanding Progress Notes							
Completed Worksheets							

ATHLETE NAME:

REVIEWED BY:

DATE OF REVIEW:

DUE DATE TO OPTIMIZE RECORDS:

ALL FORMS IN CORRECT ORDER?	DO LOG OF CONTACTS & STANDARDIZED PROGRESS NOTES MATCH?	DO LOG OF CONTACTS & OUTSTANDING PROGRESS NOTES MATCH?
YES NO	YES NO	YES NO

### Sport Interference Checklist (SIC)

**Directions:** Below is a list of things that sometimes occur during training or during competition. Circle the number that represents how often each of these things interfere with your performance during training, and separately, your performance during competition. Then circle either "yes" or "no" to indicate if you would see a sport psychologist if this happened to you, and if a good sport psychologist were available to you.

Please use the following scale for the following items:

*1 - Never, 2 - Very Seldom, 3 - Seldom, 4 - Sometimes, 5 - Often, 6 - Very Often, 7 - Always*

	<b>How often does this interfere with your performance during training?</b>	<b>How often does this interfere with your performance during competition?</b>	<b>Would you go to a sport psychologist for this, if possible?</b>
<b>1. Negative thoughts about personal performance</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>2. Being too critical of myself</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>3. Being too critical of teammates</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>4. Distracted (or upset) by people who observe me</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>5. Difficulty concentrating or maintaining focus on the task at hand</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>6. Difficulty thinking positively once negative thoughts have occurred</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>7. Difficulty relaxing</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>8. Overconcerned or worry too much about what others think about my performance</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>9. Overly optimistic (cocky) thoughts</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>10. Feeling stressed out</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No

<b>11. Hard to recover mentally once errors are made</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>12. Inability to motivate or push myself</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>13. Lack of desire and will to win</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>14. Others have commented that I am not motivated in my sport</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>15. Problems with my coach(es)</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>16. Problems with my teammates</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>17. Problems with my family</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>18. Problems or stress due to lack of money</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>19. Problems with others who are too involved in telling you what to do in your sport</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>20. Being home sick or lacking close social supports</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>21. Fear of getting injured or sick</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>22. Difficulties dealing with physical pain</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>23. Using prescribed medication to assist the management of an injury</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>24. Worrisome thoughts about past injuries</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>25. Maintaining an acceptable grade point average</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No

<b>26. Difficulty with time management (how to fit everything in)</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
---	---------------	---------------	--------

## **Performance orientation: Detailed protocol checklist (For beginners)**

### **INITIAL MEETING**

#### **MATERIALS REQUIRED**

- Optimize It List
- Performance Triangle and Performance Optimization Scale Handout
- Performance Timeline Worksheet
- Supportive Other Acknowledgement Checklist (SOAC)
- Supportive Other Information & Release to Contact Form
- Performance Orientation Detailed Protocol Checklist for Beginners
- Performance Orientation Summary Checklist for Experts

#### **MEETING PREPARATION**

- Ensure SOAC endorsement obtained during consent process for all SOs who are involved in meeting.
- SOs (supportive others) not involved in Orientation meeting need to complete SOAC prior to their 1st meeting.

#### **PROGRAM OVERVIEW**

1. Explain meeting will involve orientation to TOPPS.
2. Explain TOPPS usually involves 12 to 16 meetings of 60 mins.
3. Explain why you like TOPPS.
4. Explain your role is to assist ATHLETE achieve goals in sports and life.
5. Solicit how each of the following domains are important to ATHL's personal goals.
  - a. Optimum Relationship Performance
  - b. Optimum Sport/Physical Health Performance
  - c. Optimum School/Work Performance
  - d. Optimum Mental Strength & Stability/Mental Wellness Performance
  - e. Optimum Creativity/Artistic Performance
6. Indicate meeting content focuses on strengths.
7. Indicate meetings are skill-based.
8. State performance interventions alternate between sport, and life domains outside of sport.
9. Indicate meetings do not review limitations.

10. Indicate other performance optimizers may conduct performance programming to enhance quality of meetings.
  - a. Query how this may be helpful.
11. Volunteer to attend home competitions and practices if desired by ATHL. (if applicable)
  - a. Establish guidelines for how ATHL desires optimizer to interact at competitions & practice.
12. State text reminders & performance feedback may occur between meetings.
  - a. Establish guidelines for texting and calling.

#### **PERFORMANCE PHILOSOPHY**

1. Show Performance Triangle & Performance Optimization Scale Handout
2. Review how factors in Performance Triangle influence one another interactively.
3. Solicit how thoughts, actions & feelings influence one another from ATHL's performance example.
4. Query which of 4 factors are easiest to control.
  - a. State behaviors & thoughts are usually easiest to control through skill development.
  - b. State emotions can usually be controlled through behaviors and thoughts
5. State thought and behavior skills are all somewhere on a continuum of optimization.
6. State it's important to set goals that move skills in direction of optimization.
7. Review non-optimal & optimal thought & behavior examples under Performance Optimization Scale.
  - a. After each prescribed example is stated, solicit an example from athlete's experience.

## OPTIMIZE IT LIST

- Use Optimize It List handout to assist the following:
  - Solicit thoughts and behaviors and characteristics the athlete has performed optimally in the list.
  - Descriptively praise, then solicit how ATHL can optimize thoughts, behaviors and characteristics from list.
  - Transfer optimal thoughts, behaviors and characteristics into Dynamic Goals & Rewards Monitoring form.

## PERFORMANCE OPTIMIZATION ASSESSMENT

- Provide Performance Timeline Worksheet.
- Solicit/provide recent performance scenario to be optimized (e.g., basketball game, free throw, academic test, asking for a situation/event/competition).
- Specify each time period (set point) influences performance, some more than others.
- Identify set point that most influenced optimization in selected performance scenario.
- Instruct ATHLS to rank listed factors in extent to which they influence performance at chosen set pt.
- For higher ranked factors, solicit thoughts and actions performed optimally in recent past.
- For higher ranked factors, solicit how the thoughts and actions can be optimized in future.
  - a. Generally teach ATHLS to recognize first instances or triggers to undesired thoughts/actions, and replace with desired thoughts/actions of what the ATHL is doing and about to do.
  - b. Solicit what has worked in the past.
  - c. Solicit people to assist with optimum performance.
  - d. Assist ATHL in brainstorming solutions.

## OPTIMIZATION PRACTICE

- For some of the factors reviewed in the Performance Timeline Worksheet, model optimal behaviors & thoughts aloud in sequence for the respective set point in scenario:
  - a. Specific movements/actions
  - b. Positive qualities of self
  - c. Motivational statements
  - d. Focus statements (neutrally focusing on the task at hand)
  - e. Relaxation practices (e.g., diaphragmatic breathing)

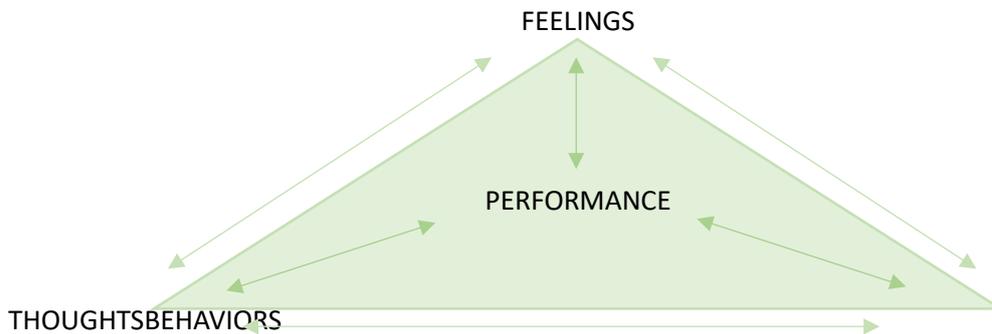
- f. Arousal exercises (e.g., pinching, jumping, tensing)
- g. Perceive senses positively (seeing parent leads to calmness, seeing coach leads to confidence, smelling chlorine leads to excitement)
- For each scenario substitute optimal thoughts and actions in real time during rehearsal in sequence for set point in scenario leads to optimal instructions during ATHL's performance:
  - a. Instruct to substitute optimal thoughts and behaviors and actions.
  - b. Model optimal thoughts and actions.
  - c. Repeat sequence until desired.
  - d. Stop shortly after undesired thought or behavior is performed, show desired thought or behavior, and instruct ATHL to redo from respective time period with optimal thoughts and behaviors.
- Set goals specific to practicing optimal behavioral & thoughts in sequence for the solicited situation in real-life scenarios.
  - NOTE: Record optimum performance processes in Dynamic Goals & Rewards Worksheet. If goal has not been established, put in Progress Notes and add to this worksheet later.

#### **SUPPORTIVE OTHER ENGAGEMENT**

- Review who ATHL most desires respect from.
- Review some of the people who are most likely to have ATHL's back in crisis.
- State SOs usually include family, coaches, teammates, and friends.
- Indicate science shows the more SOs are involved in programming the better the outcomes.
- State SOs can be involved through Skype, phone, in-person, and on practice field.
- Review potential SOs and how they could be optimally involved in meetings to assist goals.
- Complete SO Information & Release to Contact Form.
- Review SO Acknowledgment Form & state that this form will be reviewed w/ SOs prior to participation.
- Obtain commitment that when ATHL's motivation is low, SOs can be engaged for support.

## Performance triangle and performance optimization scale handout

### PERFORMANCE TRIANGLE



### PERFORMANCE OPTIMIZATION SCALE



NON-OPTIMAL OPTIMAL

#### EXAMPLES OF NON-OPTIMAL THOUGHTS

1. Outcome-oriented thinking (e.g., I will score 30 points)
2. Absolute thinking (e.g., always, never)
3. Pressure words (e.g., I have to, I need to, I must)
4. Negative statements (e.g., I'm a failure)
5. Focus on others (e.g. She looks strong)
6. Use non-passion words that are not motivating (e.g. I'll do okay)

Note: It's potentially good to focus on others to assist strategy or if doing so inspires effort and other desired outcomes through increased motivation.

#### EXAMPLES OF NON-OPTIMAL BEHAVIORS

1. Ignoring persons in need of help
2. Criticizing (e.g., you look terrible out there)

#### EXAMPLES OF OPTIMAL THOUGHTS

1. Process-oriented, neutral thinking (e.g., set, focus, shoot)
2. Flexible thinking (sometimes, often)
3. Choice statements (eg, I will, I'm going to)
4. Positive statements (eg, I'm proud of myself)

5. Focus on thoughts and behaviors of what you are doing or about to do a. Shorten whole sentences to 1 or 2 cue words while doing the task at hand as skills develop.
6. 6. Use passion words that are motivating (e.g. I'll do okay) (e.g., I'm gonna dominate!)

#### **EXAMPLES OF OPTIMAL BEHAVIORS**

1. Assisting others in need
2. Descriptively praising intentions or actions done well & then stating how to optimize (e.g., I like how your left jab is straight, throw two or three in a row)

**Optimize it handout****Strategies consistent with optimum thinking**

1. Think objectively (just the facts).
2. Think flexibly (imagine multiple possibilities).
3. Focus on what you are doing and about to do (use instructions).
4. Think positively (use passionate words when describing and interpreting events/activities).
5. Focus on what you can do (optimistic perspective).

**Strategies consistent with optimum behavior**

1. Schedule, prepare, and attend events on time or early.
2. Solicit feedback regarding optimization.
3. Say positive things directly to people.
4. Say good things about people when not present.
5. Prepare and complete assignments on time or early.
6. Offer help to others.
7. Show appreciation/gratitude.
8. Sleep 8-10 hours per night.
9. Avoid social media that is critical, and put away cell phones 2 hours or more before bed.
10. Stay hydrated and eat plant-based healthy foods.
11. Work/train extra hours.

**Optimal values**

1. Accepting and open-minded.
2. Respectful.
3. Act with integrity (do what you say you will do).
4. Caring.
5. Loyal.
6. Honest/sincere.
7. Flexible (adjust and adapt readily).
8. Passionate.
9. Ambitious.
10. Courageous.

11. Kind.

12. Strong-willed.

## Performance timeline worksheet

Days Before Situation s, Events, Competitions	Minutes Before Situation s, Events, Competitions	Seconds Before Situation s, Events, Competitions	During Situation s, Events, Competitions	Seconds After Situation s, Events, Competitions	Minutes After Situation s, Events, Competitions	Days After Situation s, Events, Competitions
---	--	--	--	---	---	--

PERFORMANCE FACTORS							
Body/physical	<input checked="" type="checkbox"/>						
Eating/drinking	<input checked="" type="checkbox"/>						
Routines	<input checked="" type="checkbox"/>						
Interactions with others	<input checked="" type="checkbox"/>						
Thoughts	<input checked="" type="checkbox"/>						
Interpretation of perceptions (hear, see, smell, taste, feel)	<input checked="" type="checkbox"/>						
Emotions	<input checked="" type="checkbox"/>						
Energy & motivation	<input checked="" type="checkbox"/>						
Training & Strategy	<input checked="" type="checkbox"/>						
Skills	<input checked="" type="checkbox"/>						
Other:							

### Supportive other acknowledgment checklist

Schedule meetings to occur through video-conferencing, telephone or live.

Meetings are focused on assisting athlete in goal achievement relevant to:

- Relationship Performance
- Sport/Physical Health Performance
- School/Work Performance
- Creativity/Artistic Performance
- Mental Strength & Stability/Mental Wellness Performance

Performance programming may involve:

- Setting and maintaining personal goals
- Communication skills training
- Self-control skills training
- Environmental management
- Problem solving skills training
- Effectively managing thoughts and feelings to be positive
- Sport performance skills training ○ Relaxation skills training
- Financial management, job-getting, academic, and professional skills training

Participation may vary, but will always be focused on supporting the ATHL in:

- Goal attainment and performance programming assignments
- Providing encouragement, rewards and support for goal attainment
- Generating solutions

Participation is completely voluntary and SO may withdraw at any time.

○ Personal & identifying information, including name, will not be included in program records except regarding contact information.

#### Meetings

- Duration: Up to 12 meetings, last 4 months; 60-90 min long, once or twice per week
- Location: Program office OR another place on the UNLV campus that is desired by the ATHL
- Meetings may be audio recorded to evaluate the Performance Coach and destroyed after evaluation is complete.
- The performance professional will keep information confidential.
  - Exception: threats to harm self or others, or as mandated by a judge in a court of law.
- SO is responsible for ensuring personal privacy and privacy of ATHL.

- Maintain all information that is reviewed in the meetings confidentially.

### Supportive Other information and release to a contact form

---

Please provide the information for any individual you would like to invite to TOPPS meetings (at least some).

- NAME:

Relationship to you (athlete):

Parent or Caregiver	Grandparent	Other Family Member
Boyfriend, Girlfriend, Spouse, Partner	Teammate	Non-teammate Friend
Head Coach	Assistant Coach	Other:

Email address:

Home phone:

Cell phone:

Work phone:

Please list which of the following options are possible:

| In person | Video Conferencing | Telephone Conferencing |

---

Please provide the information for any individual you would like to invite to TOPPS meetings (at least some).

- NAME:

Relationship to you (athlete):

Parent or Caregiver	Grandparent	Other Family Member
Boyfriend, Girlfriend, Spouse, Partner	Teammate	Non-teammate Friend
Head Coach	Assistant Coach	Other:

Email address:

Home phone:

Cell phone:

Work phone:

Please list which of the following options are possible:

| In person | Video Conferencing | Telephone Conferencing |

---

Please provide the information for any individual you would like to invite to TOPPS meetings (at least some).

- NAME:

Relationship to you (athlete):

Parent or Caregiver	Grandparent	Other Family Member
---------------------	-------------	---------------------

**Boyfriend, Girlfriend, Spouse, Partner**    Teammate    Non-teammate Friend

**Head Coach**    Assistant Coach    Other:

**Email address:**

**Home phone:**

**Cell phone:**

**Work phone:**

**Please list which of the following options are possible:**

| In person | Video Conferencing | Telephone Conferencing |

I hereby give permission for The Optimum Performance Program staff to schedule a performance programming meeting and to review their role and expectations in the project with the above person(s). I also give permission to contact SOs to review with them ways they could support my attendance and goal accomplishment. This authorization is good for one year.

PRINT NAME:

---

SIGNATURE:

---

DATE:

---

<b>INTERVENTION</b>	<b>WHEN IMPLEMENTED</b>	<b>APPROXIMATE DURATION (60-90 MIN MEETING TIME)</b>
<b>PERFORMANCE MEETING AGENDAS</b>	Start of every meeting	<5-20 min
<b>PERFORMANCE ORIENTATION</b>	First meeting	50-85 min

<b>INTERVENTION</b>	<b>WHEN IMPLEMENTED</b>	<b>APPROXIMATE DURATION (60-90 MIN MEETING TIME)</b>
<b>DYNAMIC GOALS AND REWARDS</b>	Second meeting, and every meeting thereafter except last	First time implemented = 40 min Remaining meetings = 10-30 min
<b>APPRECIATION EXCHANGE</b>	Third meeting, and when new supportive others attend the meeting	First time implemented = 10 min Remaining meetings = 10-15 min
<b>OPTIMAL MOTIVATION PERFORMANCE PLANNING</b>	Third meeting	Approximately 30 min
<b>PERFORMANCE PLANNING</b>	Third meeting	First time implemented = 15 min
<b>POSITIVE REQUEST AND HEARD</b>	Influenced by performance planning	First time implemented = 20 min Remaining meetings = 10-15 min
<b>ENVIRONMENTAL CONTROL</b>	Influenced by performance planning	First time implemented (setting up the lists) = 50 min. Remaining meetings (reviewing lists) = 20-50 min
<b>SELF-CONTROL</b>	Influenced by performance planning	First time implemented = 40 min Remaining meetings = 20-50 min
<b>DREAM JOB</b>	Influenced by performance planning	First time implemented = 40 min Remaining meetings = 20-40 min
<b>FINANCIAL MANAGEMENT</b>	Influenced by performance planning	First time implemented = 40 min Remaining meetings = 20-40 min
<b>LAST MEETING REVIEW</b>	Last meeting	35-50 min

## Performance meeting agendas & preparation of optimum performance mindset: detailed protocol checklist for beginners

### INITIAL MEETING

#### SETTING MEETING AGENDA

1. Indicate or solicit positive efforts that occurred during the last performance meeting.
2. State planned interventions to be implemented in meeting, & how long each will take.

SCHEDULED INTERVENTIONS	ESTIMATED TIME

3. Solicit if proposed interventions or time need to be adjusted.
4. Solicit things positively expected to occur in the meeting consistent w/ goals.
5. Mutually decide how supportive other(s) may contribute to meeting to assist ATHL's goals.

*Note: When emergent conditions are expressed include Self Control, Positive Request or potentially other interventions to assist in solving emergent condition.*

#### EXAMINATION OF PAST WEEK'S OPTIMUM MINDSET (OPTIONAL)

1. Solicit event recently experienced in which thoughts & actions consistent with optimum performance occurred.
  - Note: Optimum performance at the time given existing resources, skills and demands.
  - a. Descriptively praise thoughts & actions that were consistent with optimization during past week.
  - b. Instruct ATHL to sequentially report in 1st person how thoughts & actions occurred.
  - c. Model and instruct athlete in optimizing performance in the reported situation.

#### PREPARATION OF OPTIMUM MINDSET FOR IMPORTANT FUTURE EVENT (OPTIONAL)

*Note: To be used only after orientation*

1. Solicit an important event in the future.
2. Instruct ATHL to sequentially talk aloud in 1st person optimum thoughts and actions in the future event.

3. Provide prompts, model thoughts aloud and actions, & provide feedback to facilitate the athlete's optimize performance in real-time (e.g., "Loved your instruction to kick. Say, "strong kick" right now.").
- a. Solicit passion words (e.g., "dominate" instead of "do fine")
  - b. Instruct to practice until optimization occurs
  - c. Pair optimal thoughts & actions with positively perceived stimuli (e.g., " I smell the pool's chlorine and it energizes me").

**Example of interventions conducted for an athlete during the first 5 weeks of TOPPS.**

<b>Meeting number</b>	<b>List of intervention components implemented and duration of time each intervention required</b>	<b>How were interventions determined?</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda and Optimization Preparation: 5 mins</li> <li>• Orientation: 60 min</li> </ul>	Fully prescribed
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda and optimization prep.: 10 min</li> <li>• Dynamic goals and rewards: 50 min</li> <li>• Agenda and optimization prep.: 5 min</li> </ul>	Fully prescribed
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dynamic goals: 10 min</li> <li>• Optimal motivation: 30 min</li> <li>• Performance Planning: 15 min</li> </ul>	Fully prescribed
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda and optimization prep.: 10 min</li> <li>• Dynamic goals: 15 min</li> <li>• Self-control: 35 min</li> </ul>	Determined in performance planning
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda and optimization prep.: 20 min</li> <li>• Dynamic goals: 20 min</li> <li>• Self-control: 20 min</li> </ul>	Determined in performance planning

## Performance planning: Detailed protocol checklist for beginners

### INITIAL MEETING

#### Materials Required

- Performance Priority Worksheet (PPW)

### DEVELOPING THE PERFORMANCE PLAN

1. Distribute PPW to ATHL and supportive others (SOs).
2. Review targets of each performance intervention in 1st column of PPW.
  - a. Assist in explaining how interventions have helped others.
3. Record how each performance intervention target is expected to be helpful in 2nd column of PPW.
4. Instruct ATHLs to rank interventions in priority (expected usefulness).
5. Instruct SO(s) to rank interventions in priority (expected usefulness).
  - a. Rankings can be determined w/ ATHLs and SO(s) together or separately.
  - b. Record rankings in the PPW 3rd and 4th columns.
6. Instruct ATHLs & SO(s) to disclose how they arrived at their rankings & praise their decisions.
7. Sum ranks & state performance items to be introduced according to derived ranking (lowest top priority).
  - a. Performance Professional has discretion to adjust order of implementation.
  - b. Record sum of rank scores in the PPW.
8. State order of implementation may be adjusted during meeting agendas.

## Performance priority worksheet

Performance Interventions	Priority Rank for Athlete (lowest # is top priority)	Priority Rank for Supportive Other (lowest # is the top priority)	Priority Rank Sum (lowest # is the top priority)
<b>Dynamic Goals:</b> Learning to focus on the optimization of thoughts and actions that are consistent with goal achievement.			
<b>Optimal Motivation/Goal Inspiration:</b> Gaining motivation to achieve goals.			
<b>Environmental Control:</b> Learning to manage the environment so more time is spent doing things that optimize performance in sports, and in life, and less time doing things that interfere with optimum performance.			
<b>Self-Control:</b> Learning to prevent or control undesired thoughts or behaviors from occurring and to generate, imagine and ultimately perform optimal thoughts and actions.			
<b>Performance Timeline:</b> Determining when and how to enhance factors that contribute to optimum performance in sport and life situations/events.			
<b>Appreciation Exchange:</b> Learning to give and accept appreciations to/from supportive others.			
<b>Positive Request:</b> Learning to optimally settle disagreements and request things so people are more motivated to do what you want.			
<b>Sport/Ethnic Cultural Enlightenment:</b> Discussing your culture of choice and why it's important to you.			
<b>Dream Job Development:</b> Determining an optimum career plan, including how to develop & prepare for a dream job.			

<b>Job-Getting Skills Training: Developing skills to achieve optimum employment now or in the future.</b>			
<b>Financial Management: Learning to decrease expenses and increase income now or in the future.</b>			

**OPTIMIZER GOALS FOR INTERVENTION**

- Learn to effectively establish and monitor dynamic goals.
- Establish a contingency in which athletes are supported for their efforts to achieve optimum performance.

## Dynamic goals: Detailed protocol checklist for beginners

### INITIAL MEETING

#### Materials Required

- Dynamic Goals Worksheet (DGW)

#### RATIONALE

1. Review the following:
  - a. Dynamic Goals focused on athlete's efforts to achieve thoughts & actions consistent with optimum performance.
  - b. Target goal domains include mental health, physical health/sport, relationships, school/work, creative activities.
  - c. Athlete will record thoughts & actions that approached optimization in DGW.
  - d. Athlete will be challenged to review how optimal thoughts and actions at the time can be further optimized.
  - e. Athlete will be assigned to practice optimization of thoughts and actions during the meeting and for homework.

#### GOAL DEVELOPMENT

1. For each DGW domain, review examples of thoughts & actions from athlete's recent past consistent w/optimization.
2. For each DGW domain, review ways of optimizing each thought or action that were said to be optimally performed.
3. Indicate goals aren't missed in a given day; they are postponed in favor of other goals that are judged to be more important at that moment in time given the athlete's existing resources, skills, & demands.
4. Encourage athlete's supportive others to descriptively praise and reward athletes for optimal thoughts and actions.
5. Assign athletes to attempt & record optimal thoughts & actions consistent w/ goal domains each day.

### FUTURE MEETINGS

#### Materials Required

- Dynamic Goals Worksheet (DGW)

#### REVIEW GOALS (ATHLS & SOs)

1. Ask how exactly, with examples, athlete's thoughts & actions were optimized in each goal domain since last assignment.
2. Descriptively praise, and facilitate descriptive praise from others, for optimal efforts in each goal domain.

3. Solicit how athlete could optimize thoughts & actions in goal domains (i.e., Optimize it!).
4. Assign athletes to attempt & record optimal thoughts & actions consistent w/ goal domains each day.

**BELOW ARE SOME TIPS WHEN GENERATING POTENTIAL POSITIVE CONSEQUENCES:**

- Cluster or group positive consequences into themes.
- Remain unbiased by recording positive consequences in the athlete's own words.
- Avoid judgments or evaluations when positive consequences are solicited ("That's great!"); rather, query, "Anything else?"
- Sit with silence after queries to allow the athlete time to reflect.
- After potential consequences are initially generated, review what exactly it is about each consequence that is motivating ("Tell me how personal pride motivates you").
- It may be helpful to prompt additional positive consequences, when the athlete struggles: "Other athletes say      is a potential positive consequence for accomplishing this goal. Is that a positive potential consequence for you?"

## **Goal inspiration: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

#### **Materials Required**

- Motivational Worksheet for Goal Achievement (MWGA)
- Dynamic Goals Worksheet (DGW)

**INTRODUCTION & RATIONALE** State (or solicit) the following: \* a. Goals are best accomplished when motivation is high \* b. Goal inspiration (GI) was developed to increase motivation to accomplish goals \* c. GI involves an in-depth review of the benefits accomplishing goals \* d. GI may assist goal accomplishment

#### **REVIEWING POSITIVE CONSEQUENCES OF ACHIEVING GOALS RANKED LOW IN MOTIVATION**

1. Provide a copy of completed Dynamic Goals Worksheet (DGW)
2. Solicit goals from DGW for which motivation is relatively low or goals are relatively difficult
  - Note: Review as many goals as desired, and time permits
3. Implement Motivational Worksheet for Goal Achievement, as instructed in this form.

**OPTIONAL: ESTABLISHING/REESTABLISHING COMMITMENTS TO ACCOMPLISH RESPECTIVE GOAL**

1. Attempt to get commitment to attempt the respective goal(s).
  - a. Descriptively praise commitments.
2. Review the following strategies:
  - a. Focus on delaying problem behavior when temptations occur that interfere with thoughts or actions that are consistent with optimum performance.
    - i. Query earliest time of day undesired behavior or interferences occur (i.e., drug use).
    - ii. Get commitment to delay undesired behavior or continue positive behavior as late as possible.
    - iii. Record new commitments in DGW.
  - b. Instruct to tell family and friends about goal
    - i. Attempt to get commitment to notify family & friends about goal or immediately notify in performance meeting.
    - ii. Record goal in DGW if unable to do so in performance meeting.

**OPTIONAL: IF ATHLETE REFUSES TO SET ABSTINENCE AS A GOAL FOR ALCOHOL**

1. State alcohol is illegal when under 21 and non-prescribed drugs are illicit so could lead to problems.
2. Query how illicit use affects this client in particular.
3. Indicate a binge is 5 drinks on a single occasion; a drink is a shot of liquor, a glass of beer/wine.
4. State ideal to abstain from substances but especially important to avoid binge drinking.
5. Attempt to obtain commitment to reduce alcohol as much as possible.
6. Attempt to gain commitments to attempt the following:
  - a. Consume water and food before and between drinks.
  - b. Put down the drinks and monitor drinks to assure no one puts something in drink.
  - c. Tell friends and family to help avoid use of substances/intoxication (make calls during meeting).
  - d. Avoid hard liquor & add water/ice when doing so.
  - e. Use a straw.
  - f. Drink non-alcoholic beverages.
  - g. Avoid drinking games.

7. Attempt to determine other strategies to reduce binge drinking/intoxication.

### Motivational worksheet for goal achievement

✓ STEP 1: How motivated are you to achieve this goal, on a scale from 0 to 100, where 0 = not motivated at all & 100 = completely motivated?

Goal

INITIAL RATING:

Note: Usually do not need to review goals that are 70 or above.

✓ STEP 2: What good or positive things are likely if you accomplish this goal? (record verbatim responses on side 2)

✓ Remain neutral and use "Anything Else?" after each positive consequence is recorded.

✓ For each initial positive consequence provided, solicit why consequence is motivating/positive.

✓ Prompt & record additional positive consequences below. "Some athletes say is a positive..."

STEP 3: Summarize all generated positive consequences

✓ STEP 4: State: "Having reviewed these potential positive consequences, how motivated are you to achieve this goal, on a scale from 0 to 100, where 0 = not motivated at all & 100 = completely motivated? Compare initial & final ratings, and query athlete to indicate why improved scores may have occurred, and descriptively praise expressed reasons that are insightful and motivating.

Goal

FINAL RATING:

✓ STEP 5: Develop goals that are based on thoughts and actions consistent with optimization, and record these thoughts and actions in the DGW.

**Motivational worksheet for goal achievement**

INITIAL POSITIVE CONSEQUENCES	PROMPTED POSITIVE CONSEQUENCES

## Appreciation exchange: Detailed protocol checklist for beginners

### INITIAL MEETING

#### MATERIALS REQUIRED

- Appreciation Worksheet
- Appreciation Assignment Sheet

**RATIONALE (ATHLS & SOS)** State (or solicit) the following: \* a. People who express appreciation to one another are more likely to have optimal relationships. \* b. Appreciation Exchange (AE) helps people express their appreciation for one another. \* c. State how AE is expected to be consistent with optimal actions and thoughts. \* d. Solicit how AE is consistent with optimal actions and thoughts. \* e. Solicit questions.

#### POSITIVE STATEMENT EXCHANGE (ATHLS & SOS)

1. Instruct each person to state 1 thing that the other individuals do that is liked/appreciated
  - a. It is alternatively possible to state 1 thing loved, admired, or respected.
2. Instruct each person to share what is liked/appreciated with others.
3. After each statement instruct recipient to respond with the following:
  - a. How it felt to hear positive statement.
  - b. Assure person will continue desired behavior.
4. Role-play appreciation reminders (e.g., Did you like how I made your dinner?).

#### HOMEWORK ASSIGNMENT (ATHLS & SOS)

1. Give each member a copy of "Appreciation Assignment Sheet."
  - a. Instruct/assist all in recording names of others in left column of assignment sheet.
  - b. Inform that at least 1 positive statement should be made for each person by next meeting.
  - c. Instruct to record each positive statement on the day it occurred.
  - d. Disclose importance of expressing appreciation to coaches, teammates, friends & peers.

## **FUTURE MEETINGS**

### **MATERIALS REQUIRED**

- Appreciation Assignment Sheet

### **HOMEWORK REVIEW**

1. Solicit completed assignment sheet.
  - a. Praise for homework completion.
  - b. Do in retrospect if not done.
2. Solicit efforts to make statements.
3. Praise efforts to provide appreciations.
4. Solicit how it felt to experience appreciations.
  - a. Provide each w/ new copy of Appreciation Assignment Sheet if necessary.
    - i. Assign each to provide at least 1 appreciation for others prior to next meeting.
    - ii. Disclose importance of appreciating coaches, family, teammates & peers.

### **RECIPROCITY AWARENESS WITH NEW SUPPORTIVE OTHERS**

1. Instruct each person to record 1 thing each the other persons do that is liked/appreciated.
  - a. It is alternatively possible to state 1 thing loved, admired, or respected may be substituted.
2. Instruct each person to share what is liked/appreciated with others.
3. After each statement instruct recipient to respond w/the following:
  - a. How it felt to hear positive statement.
  - b. Recipient will continue desired behavior.
4. It may be useful to write statements in Appreciation Worksheet.
5. Assign to role-play appreciation reminders, if desired by ATHL

**Appreciation worksheet**

*In the first column, list names of each person in the room, except yourself (1 person should be listed in each column). For each person listed, write something the individual does for you that you like or appreciate. Do one row at a time.*

<b>FIRST PERSON</b>				
<b>SECOND PERSON</b>				
<b>THIRD PERSON</b>				
<b>FOURTH PERSON</b>				
<b>FIFTH PERSON</b>				
<b>SIXTH PERSON</b>				

### Appreciation assignment sheet

In the first row, write the names of people who are supportive in your life. At least 1 statement of appreciation should be made for each person each week. Record each statement under the day it occurs.

<b>PEOPLE WHO SUPPORT ME</b>	<b>FIRST PERSON</b>	<b>SECOND PERSON</b>	<b>THIRD PERSON</b>	<b>FOURTH PERSON</b>	<b>FIFTH PERSON</b>	<b>SIXTH PERSON</b>
<b>MONDAY</b>						
<b>TUESDAY</b>						
<b>WEDNESDAY</b>						
<b>THURSDAY</b>						
<b>FRIDAY</b>						
<b>SATURDAY</b>						
<b>SUNDAY</b>						

## **Positive request: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

#### **MATERIALS REQUIRED**

- Positive Request Handout (PRH)
- Positive Request Practice Assignment (PRPA)

**RATIONALE** The following link may be used to introduce the Positive Request (PR) skill: [URL inválido removido]

State (or solicit) the following:

- a. PR is an optimal method of communicating things that are desired.
- b. Indicate how PR will be beneficial for the athlete.
- c. Solicit how PR will be beneficial.

#### **OPTIMIZER MODELS POSITIVE REQUEST**

- a. Distribute copies of the PRH.
- b. Instruct Athlete to use PRH when things are desired from others (but not necessary to do all at home).
- c. Explain all steps will be practiced in meetings to assist practice (but not necessary to do all at home).
- d. Solicit example of something desired.
- e. Model all 9 steps of PR for solicited example with person who gave example, using PRH.

#### **ATHLETES & SUPPORTIVE OTHERS ROLE PLAY POSITIVE REQUEST**

- a. Solicit who would like to attempt positive request first.
- b. Solicit example of something desired by person who volunteered to do PR.
  - i. Recipient (usually optimizer) should not respond until all steps are finished.
- c. Tell requestor to initiate PR for solicited example using each of the 9 steps in PRH.
- d. Tell recipient to indicate what was liked about PR to requestor.
- e. Tell recipient to either accept request, or attempt own request (compromise using PRH as guide).
  - i. dyad to continue to exchange requests until compromise occurs.

#### **HOMEWORK ASSIGNMENT**

1. Distribute PRPA
  - a. Inform attendees to practice PR prior to next meeting whenever requests are desired.
  - b. Review how to complete PRPA.



**FUTURE MEETINGS****MATERIALS REQUIRED**

- Positive Request Handout (PRH)
- Positive Request Practice Assignment (PRPA)

**HOMEWORK REVIEW**

1. Distribute PRH
  - a. Review homework and instruct Athlete to role-play how PR was used.
    - i. if PR was not used, instruct Athlete to role-play PR using hypothetical situation.
  - b. Instruct athlete to use PR prior to next meeting and distribute new.

## Positive request handout

### STEPS FOR POSITIVE REQUESTS

STEP 1 Request a specific action using "please" and specify when action is desired.

STEP 2 State how it would be difficult for the person to do what was requested.

STEP 3 State how it would be good for other person if the request was performed.

STEP 4 State how it would be good for you if the request was performed.

STEP 5 Offer to help other person do what is being requested.

STEP 6 Offer to do something for recipient.

STEP 7 Tell the other person it would be appreciated if the request was performed.

STEP 8 Suggest something that would be acceptable as an alternative action.

STEP 9 Ask other person to suggest an alternative in case the action can't be done.

## H<sub>ear</sub> E<sub>mpathize</sub> A<sub>sk</sub> R<sub>eview</sub> D<sub>ecide</sub>

HEAR	EMPATHIZE	ASK	REVIEW	DECIDE
What the person says	With the person's concerns	For solutions	The solutions	Which solutions to implement

### Positive request practice assignment

**INSTRUCTIONS:** Write a description of what was requested and how you used each step of Positive Request.

<b>WHAT WAS REQUESTED?</b>	
<b>DID YOU SAY PLEASE?</b>	YES NO
<b>DID YOU STATE WHEN THE ACTION WAS DESIRED?</b>	YES NO
<b>HOW WOULD IT BE DIFFICULT FOR THE PERSON TO DO THE ACTION?</b>	
<b>HOW WOULD IT BE GOOD FOR THE OTHER PERSON?</b>	
<b>HOW WOULD IT BE GOOD FOR YOU?</b>	
<b>HOW DID YOU OFFER TO HELP THE OTHER PERSON GET THE ACTION DONE?</b>	
<b>WHAT DID YOU OFFER TO DO FOR THE OTHER PERSON?</b>	
<b>DID YOU TELL THE OTHER PERSON YOU WOULD APPRECIATE THE ACTION BEING DONE?</b>	YES NO
<b>WHAT DID YOU SUGGEST AS AN ALTERNATIVE ACTION?</b>	
<b>WHAT DID THE OTHER PERSON STATE AS AN ALTERNATIVE ACTION?</b>	
<b>WHAT WAS THE RESULT OF THE REQUEST?</b>	

<b>Optimal sport/physical health</b>	<b>Optimal mental strength and stability/mental health</b>	<b>Optimal school/work</b>
<b>Plan and prepare meals at home</b>	State motivational statement before and after a focus statement	Talk with professors one week before exams
<b>Ensure enough protein</b>	Do diaphragmatic breathing before bed	Study in library before practice
<b>Meet monthly with nutritionist</b>	Think of positive things about class material	
<b>Adhere to pregame nutrition plan</b>		
<b>Hydrate consistently</b>		

## **Environmental control: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

#### **MATERIALS REQUIRED**

- Completed Dynamic Goals Worksheet
- Goal-Consistent & Goal-Inconsistent Cues List (GCICL)
- Things in the Environment that are Consistent with Goal Achievement (TECGA)
- Things in the Environment that are Inconsistent with Goals List (TEIGL)
- Strategies to Optimize Thoughts and Actions Consistent with Goal Achievement List (SOTACPL)
- Invitation for Fun Form

#### **RATIONALE** State (or solicit) the following:

1. Athlete goals listed on the Dynamic Goals Worksheet.
2. There are things in the environment that make goal attainment more or less likely to occur.
3. People, places, situations, activities, & emotions consistent/inconsistent w/ goal attainment will be listed.
4. List of strategies to optimally manage these factors will be developed.
5. Developed lists will be reviewed in future meetings to optimally manage thoughts/actions to achieving goals.
6. Environmental Control has been shown to be very effective in studies.

#### **OBTAINING GOAL-CONSISTENT CUES**

1. Solicit & record in GCICL people, places, situations, activities, and emotions consistent w/ goal accomplishment.
  - a. Encourage athlete to invite goal consistent people into meetings as significant others.
    2. Provide TECGA to generate more cues.
    3. Assure generated items have not interfered with goal accomplishment.
    4. Solicit how generated cues are consistent with goals.
- a. When time permits, review likes for outstanding cues.

#### **OBTAINING GOAL-INCONSISTENT CUES**

1. Solicit and record in GCICL people, places, situations, activities, and emotions that interfere w/ goal attainment.
2. Show TEIGL to generate more cues.
  - a. If athletes & supportive others are seen separately, query if info. in GCICL should remain confidential.

3. Ask athlete how each factor generated is inconsistent w/ goal achievement.
4. Solicit things liked (& disliked) about outstanding goal-inconsistent cues if time permits.

#### **REVIEWING GOAL-CONSISTENT AND INCONSISTENT CUES LIST**

1. Discuss how athlete and significant others can each optimize athlete's goal-consistent & -inconsistent cues.
  2. Use SOTACPL to record important thoughts & actions consistent w/ optimization.
- a. Assist in developing personal goals to include in DGW & Ideally assign to complete GCICL for homework

#### **PLANNING A FUN ACTIVITY**

1. Generate and prescribe 1 fun goal-consistent activity using Invitation for Fun Form.

## **FUTURE MEETINGS**

### **MATERIALS REQUIRED**

- Completed Dynamic Goals Worksheet (DGW)
- Goal-Consistent & Goal-Inconsistent Cues List (GCICL)
- Completed Strategies to Optimize Thoughts and Actions Consistent with Goal Achievement List (SOTACPL)
- Invitation for Fun Form (IFF)

### **REVIEW GOAL CONSISTENT AND INCONSISTENT CUES LIST**

1. Remind/show athlete goals in DGW.
2. Provide GCICL.
3. Instruct athlete to check time spent w/ Goal Consistent & Goal Inconsistent Cues (or review if assigned).
4. Solicit thoughts & actions performed with cues to optimize performance & attain goals using GCICL. a. Integrate other performance evaluations, including: i. Determining goals to put in Dynamic Goals Worksheet (Goal Setting) ii. Enhancing motivation (Goal Inspiration specific to target area) iii. Assisting in the origination of career ideas (Financial Management, career section). iv. Balancing financial budget (Financial Management). v. Practicing requests (Positive Request) vi. Developing impulse control & problem-solving skills (Self-Control) vii. Enhancing overall tone in relationships (Appreciation Exchange) viii. Managing impulses (Self Control) ix. Managing upset others (HEARD; see Positive Request)

### **REVIEWING FUN ACTIVITY**

1. Solicit completed copy of IFF. a. If not complete, instruct to complete in retrospect, and review what was done, or what athletes and supportive others would have liked to have done in the family activity.
2. Instruct all involved in fun activity to discuss what they liked about the activity.
3. Descriptively praise positive experiences and encourage future fun activities.
4. Provide new IFF & schedule new activity.





**Things to do and places I like to visit**

INSTRUCTIONS: Put a check mark next to each thing you like to do and places you like to visit that increase the likelihood of goal accomplishment.

**Leisure Activities**

- Attending sporting events
- Shopping
- Joining an intramural sports team
- Community Center events
- City sponsored activities free or low cost

**Outdoor Activities**

- Hiking, picnicking, swimming, camping, skiing, and biking

**Home Activities**

- Surfing the internet
- Practicing music (guitar, drums, etc.)
- Dancing to music
- Playing board and card games
- Call a friend or family member to talk
- Cook
- Have a picnic in the living room or back yard
- Pick a favorite meal or a new recipe
- Read
- Read stories to children
- Keeping journal and writing every week
- Adding to a photo album by writing stories about the pictures
- Playing video games or visiting an arcade
- Doing repair work (example: carpentry, landscaping, fixing car)
- Family gatherings
- Invite friends over to the house to spend time with family
- Organize a family or friend reunion

**School Related Activities**

- Attending School/Vocational events

Some activities include free books, crafts, etc.

Discount rates at community partners

- Participating in choir, a rock band or band at school, church, or with friends

**Religious Activities**

- Attending Sunday church/temple or attending church outreach events

**Things that may interfere with goals list**

INSTRUCTIONS: Please indicate if you have engaged in the following items that have been associated with interfering with your goal accomplishment.

**People**

- Friends
- Co-workers
- Family
- Teammates
- Coaches
- Support staff
- Medical staff/Wellness staff

**Places and Situations**

- Attending parties or get-togethers
- Substance Use
- Being angry or sad
- Stress
- Injuries
- Being bored
- Being alone
- Experiencing tension
- Having lots of cash available
- Car
- Specific times of day
- Excitement/anxiety
- Celebrations
- Being in places where you have used before (e.g. parks, casinos, people's homes)

**Invitation for fun**

**WHAT?**

**WHEN?**

**WHO?**

Introducing Self-Control

Steps for Implementation

Self-Control: Detailed Protocol Checklist(s)

Self-Control: Summary Checklist(s)

Self-Control: Rating Form (Blank Version)



## **Self-control: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

**NOTES:** Self-Control (SC) may be used to prevent or effectively manage undesired behaviors and thoughts (e.g., HIV risk behaviors, substance use, school truancy, symptoms associated w/mental health disorders, aggression, arguments, aversive thoughts associated w/ traumatic experiences, aspects that interfere with sport performance) to become optimal. Attempt to involve Supportive Others (SOs) when possible by asking for input and feedback throughout practice trials.

### **MATERIALS REQUIRED**

- Self-Control Rating Form (SCRF; at least 2 copies)
- Key: SC = Self-Control

### **RATIONALE**

Review the following:

1. SC assists in avoiding and managing non-optimum thoughts & behaviors (usually impulsive).
2. SC helps determine initial cues or triggers that influence non-optimum thoughts & behaviors to occur.
3. Explain how SC is expected to be useful.
4. Solicit how SC will be useful.

### **IDENTIFICATION OF FIRST TRIGGER IN AN UNDESIRE BEHAVIOR SITUATION**

1. Explain each of the following: a. Determine a non-optimal thought or behavior. b. Solicit recent cue in a situation in which the non-optimal thought/behavior occurred. i. Environmental Control Goal-Inconsistent Cues List may be used to get cue/trigger. c. Solicit 1st thought, image, or desire to engage in solicited non-optimal thought/behavior. i. Use backward chaining. d. Indicate it is usually easier to avoid non-optimal thought/behavior when cues identified early.

### **MODELING SELF-CONTROL**

1. Provide Self-Control Rating Form to athlete.
2. State to use "thinking out loud" technique in trial to determine thought patterns while learning steps.
3. State not to use "thinking out loud" when performed in real-life scenarios.
4. Record trial 1 and current date in the athlete & optimizer versions of SCRF. a. Record word to describe solicited situation in versions of SCRF.
5. Instruct athlete to grade each step in SCRF form using 0% (non-optimal) to 100% (optimal).
6. Model all steps in SCRF for earliest trigger in solicited situation (without instruction - just do it).

### **EVALUATION OF EFFECTIVENESS: OPTIMIZER'S MODELING**

1. For each step, solicit athlete's score.
2. For each step, disclose optimizer's score (usually right after athlete's score). a. State how scores were consistent. b. Ask what athlete thought was optimal about modeled thoughts & actions. c. Ask what athletes think could optimize performance. d. Agree with athlete's critique and suggest methods of optimizing in future.
3. Disclose which step helped performance optimization the most.
4. Record # of most helpful step in SCRF.

### **ATHLETE ROLE-PLAY OF SELF-CONTROL**

1. For most recent non-optimal thought/behavior, instruct athlete to do steps in SCRF.
2. Provide the following assistance throughout athlete's trial: a. Prompt & model optimal thoughts & actions consistent with optimal performance. b. Descriptively praise thoughts & actions consistent with optimal performance. c. Solicit how thoughts/actions can be optimized.

### **EVALUATION OF ATHLETE'S SELF-CONTROL USING SCRF TO GUIDE PERFORMANCE**

1. Instruct athlete to complete Role-Play of Self-Control to guide performance.
2. Optimizer grades athlete on separate SCRF as athlete role-plays Self-Control.
3. Instruct athlete to score performance for each step in SCRF using 0% to 100% optimization scale.
4. Sequentially solicit athlete scores and after each score is reported, perform the following: a. Disclose your score. b. State how scores were consistent. c. Ask what thoughts/behaviors athlete did optimally. d. Ask what thoughts/behaviors athlete could do to optimize performance. i. Solicit input from supportive others, if available. ii. Complete additional trials, as time permits.

**NOTE:** Situations for additional trials often come from Environmental Control Goal-Inconsistent Cues List and Dynamic Goals Worksheet.

## **FUTURE MEETINGS**

### **REVIEWING SELF-CONTROL ATTEMPTS IN HOME ENVIRONMENT**

1. Solicit recent situation in which Self-Control was used or could have been used.
2. Provide SCRF & solicit specific Self-Control skills used or that could have been used.
3. Descriptively praise thoughts and behaviors consistent w/ optimization.
4. Query how thoughts and behaviors could be optimized.
5. Indicate how thoughts and behaviors could be optimized.

### **PRACTICING SELF-CONTROL DURING PERFORMANCE MEETINGS**

1. Instruct athlete to complete SCRF, assisting as necessary. a. Optimizer grades each step separately.
2. Instruct athlete to grade each step and record in SCRF using 0% to 100% optimization scale.
3. Solicit athlete scores and after each score is reported, perform the following: a. Disclose your score. b. State how scores were consistent. c. Ask/prompt athlete what thoughts and actions were consistent with optimization. d. Ask/prompt athlete to indicate how thoughts and actions could be optimized. i. Solicit input from supportive others, if available.
4. Solicit which step optimized performance the most & discuss why. a. Assign Self-Control homework if necessary.

### Self-control rating form

Instructions: For each performance trial, record date and word to describe the situation. Grade steps 1-7 using a 0 to 100% scale of performance optimization (0% = forgot to do step/non-optimum, 100% = completely optimum) and list solutions and pros/cons. Record which of the 7 steps helped optimize performance the most.

SELF-CONTROL STEPS	Rate your performance on a scale of 0 to 100% optimization
1. "Focus"	
2. Diaphragmatic breathing	
3. State 4 potential solutions	
4. Briefly evaluate some pros and cons for potential solutions	
5. Imagine doing 1 or more solution	
6. Imagine telling a loved one about doing 1 or more solution	
7. State positive things that will happen as a result of doing the solution.	

STEP WHAT HELPED THE MOST:

## **Dream job development: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

#### **Materials Required**

- Dynamic Goals Worksheet (DGW) **Note.** Attempt to involve supportive others when possible by asking for input throughout the protocol.

### **RATIONALE FOR DREAM JOB**

Explain the following:

1. The Athlete's Dream Job (DJ) will be assessed.
2. Methods of achieving the athlete's DJ will be generated.
3. How DJ is expected to be effective w/ ATHL.
4. Solicit how ATHL believes DJ is expected to be helpful.

### **EXAMINING DREAM JOB**

1. Solicit important aspects desired in a dream job.
  - (e.g., income, training requirements, travel desired, hrs. working, job choice, length of career, educational/training requirements)
2. Determine DJ.
3. Generate how to make DJ happen.
  - a. Assess current qualifications/education.
  - b. Generate how required qualifications/education can be achieved.
  - c. Generate who can assist in achieving DJ.
  - d. Generate how SOs can assist in achieving DJ.
  - e. Develop goals and write in DGW to assist ATHLs in obtaining desired DJ.

## **Financial management: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

#### **Materials Required**

- Financial Management Worksheet (FMW)

**Note:** Attempt to involve Supportive Others (SOs) when possible by asking for input & feedback throughout the following protocol.

### **RATIONALE AND ESTABLISHING NEED FOR FINANCIAL MANAGEMENT**

1. Query understanding of FM.
2. State FM involves awareness of income & expenditures, and brainstorming how to increase income/decrease expenditures.
3. Solicit ATHL's experiences w/ money, including how it is managed.
4. Solicit/provide famous athletes who have done well with finances.
5. Solicit/provide how FM is beneficial for athletes.
6. Determine if FM should be performed for the present, or some future time period.

### **DETERMINING FINANCIAL NEED OR SURPLUS**

1. Provide copy of FMW.
2. Record monthly expenses in the "Amount" column.
3. Record monthly ways to decrease expenses in the "Ways to Decrease Expenses" column.
4. Record monthly projected expenditures in the "Projected Amount" column.
5. Record Total Monthly Expenses & Total Projected Monthly Expenses in last row & appropriate column of expense section.
6. Record monthly income in the "Amount" column.
7. Record monthly ways to increase income in the "Ways to Increase Income" column.
8. Record monthly projected income in the "Projected Amount" column.
9. Record Total Monthly Income and Total Projected Monthly Income in last row & appropriate column of income section.
10. Assist in subtracting/recording total expenses from total income, & total projected expenses from total projected expenses.
11. Disclose the extent to which ATHL is in a surplus or deficit.

### **FUTURE MEETINGS**

#### **Materials Required**

- Financial Management Worksheet (FMW)

**Note:** Attempt to involve Supportive Others (SOs) when possible by asking for input & feedback throughout the following protocol.

**IMPLEMENTING SAVINGS/GAINS STRATEGIES**

1. Utilize/modify FMW to assist ATHL in reducing expenses/achieving greater income.
2. Solicit other TOPPS interventions that might assist in reducing expenses/achieving greater income.
3. Add solicited plans to Dynamic Goals & Rewards and Environmental Control worksheets.

## Financial management worksheet

## EXPENSES SECTION

MONTHLY EXPENSES	AMOUNT	WAYS TO DECREASE EXPENSES	PROJECTED AMOUNT
Rent/Mortgage			
Average spent on food per week (multiply by 4)			
Electric Bill			
Gas Bill			
Water Bill			
Phone Bill			
Car Payment			
Car Insurance			
Car Repairs/Bills			
Cable and/or Streaming Services			
Credit Cards			
Medical Expenses			
Home Products or Furniture			
Fun Items/Entertainment (movies, bowling, restaurants, memberships, gaming, etc.)			
Non-optimal Habits (alcohol, gambling, etc.)			
Support to Loved Ones			
Charity			
Agent fees:			
Financial advisor fees:			
Other:			

<b>Other:</b>			
<b>Total Monthly Expenses:</b>			
<b>Total Projected Monthly Expenses:</b>			

## INCOME SECTION

<b>MONTHLY INCOME</b>	<b>AMOUNT</b>	<b>WAYS TO INCREASE INCOME</b>	<b>PROJECTED AMOUNT</b>
<b>Primary Employment</b>			
<b>Part-Time Job(s) or Secondary Employment</b>			
<b>Sponsorship(s) or Partnership(s)</b>			
<b>Investment Return(s) (stocks, bonds, real estate, etc.)</b>			
<b>Child Support</b>			
<b>Legal Settlement Awards</b>			
<b>State &amp; Federal Assistance</b>			
<b>Private or Church-Based Assistance</b>			
<b>Inheritance</b>			
<b>Assistance from Family or Friends</b>			
<b>Other:</b>			
<b>Total Monthly Income:</b>			
<b>Total Monthly Projected Income:</b>			
<b>Total Monthly Income - Expenses</b>			Total Monthly Projected Income - Projected Expenses:

## **Last performance meeting: Future performance optimization provider prompting checklist for beginners and experts**

### **Rationale**

- Indicate that the last meeting will involve:
  - A review of progress made since starting the program.
  - Reviewing outstanding thoughts and actions that optimize performance in domains reviewed in Dynamic Goals & Rewards.
  - Reviewing how thoughts and actions can assist future optimization in goal domains in Dynamic Goals.

### **Reviewing Strengths**

- Solicit/report how relationships w/ coaches, family, teammates, and peers have been optimized.
  - Solicit how athlete will maintain performance optimization in relationships.
  - Reinforce & brainstorm solutions.
- Solicit/report how physical health/sport participation have been optimized.
  - Model/role-play skill sets.
  - Solicit how athlete will maintain optimization in the future.
  - Reinforce & brainstorm solutions.
- Solicit/report how school/work has been optimized.
  - Model/role-play skill sets.
  - Solicit how athlete will optimize school/work in the future.
  - Model/role-play skill sets.
  - Reinforce & brainstorm solutions.
- Solicit/report how athlete has optimized creative activities.
  - Model/role-play skill sets.
  - Solicit how athlete will optimize creative activities in the future.
  - Reinforce & brainstorm solutions.
- Solicit/report how athlete has optimized mental strength and stability/mental health.
  - Model/role-play skill sets.
  - Solicit how athlete will optimize mental strength and stability/mental health in the future.
  - Model/role-play skill sets.

- Inform athlete and athlete's supportive others are welcome to contact performance optimizer in future to:
  - Update goal progress.
  - Ask questions to assist with goal achievement.

**Exchange of Positive Remarks (All persons present)**

- Instruct athlete, athlete's supportive others, and performance optimizers in exchanging what is loved, admired, or respected about one another.

## APÊNDICE A – ARQUIVO SÍNTESE (PORTUGUÊS)

### **Avaliação do atleta sobre a Utilidade da Intervenção de Desempenho**

Após explicitar que uma avaliação honesta ajuda a melhor atender às necessidades do atleta, pergunte o quão útil o atleta considerou o componente da intervenção usando uma escala de 0 (nada útil) a 100 (muito útil).

#### **Registre a avaliação do atleta aqui:**

Pergunte o que foi útil na intervenção e o que poderia ser feito para “otimizá-la” no futuro.

### **Avaliação do profissional de desempenho dos pensamentos e ações do atleta durante a intervenção**

Divulgue a pontuação do atleta por seus pensamentos e ações usando uma escala de 0 (não ideal) a 100 (completamente ideal).

#### **Registre aqui a classificação dos pensamentos e ações do atleta, de acordo com o profissional de desempenho:**

Elogie descritivamente as ações ou pensamentos consistentes com a otimização.

Determine métodos para melhorar os pensamentos e ações do atleta para otimizá-las no futuro.

## Entrevistas semiestruturadas abordando cultura

## ESCALA DE CONSIDERAÇÃO DE CULTURA ÉTNICA (ECCE)

<b>POR FAVOR, LISTE A IDENTIDADE ÉTNICA QUE MELHOR REPRESENTA SUA ORIGEM CULTURAL ÉTNICA.</b>							
(Por exemplo, italo-brasileiro, nipo-brasileiro, afro-brasileiro, indígena, negro, branco, amarelo, pardo)							
	<b>Concordo completamente</b>	<b>Concordo muito</b>	<b>Concordo um pouco</b>	<b>Indeciso ou não tenho certeza</b>	<b>Discordo um pouco</b>	<b>Discordo muito</b>	<b>Discordo completamente</b>
Minha cultura étnica é uma grande parte da minha vida cotidiana.							
Minha cultura étnica é de grande importância para mim.							
Há muitas coisas que gosto na minha cultura étnica.							
Outros já disseram coisas sobre minha cultura étnica que considerei ofensivas.							
Eu já tive discussões							

s ou problema s com outras pessoas devido à minha cultura étnica.							
Se estivesse buscando serviços, gostaria que o profissional abordasse ou perguntas se sobre minha cultura étnica.							

#### APRECIÇÃO DO ENTREVISTADOR SOBRE A CULTURA ÉTNICA DO ATLETA

- A. Pergunta # 1 (A cultura étnica é uma grande parte da vida cotidiana)**
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para contar mais sobre sua experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, empatia, apreciação, etc., conforme apropriado.
- B. Pergunta #2 (A cultura étnica é de grande importância)**
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.
- C. Pergunta # 3 (Há muitas coisas que gosto na minha cultura étnica)**
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.
- D. Pergunta # 4 (Outros já disseram coisas ofensivas sobre minha cultura étnica)**
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que elabore mais detalhadamente a resposta.

- Busque entender a experiência fazendo perguntas, expressando empatia e possivelmente relatando experiências compartilhadas, reconheça pensamentos e ações de enfrentamento, conforme apropriado.
- E. Pergunta # 5 (Discussões / problemas vivenciados com outros devido à minha cultura étnica)**
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Busque entender a experiência fazendo perguntas, expressando empatia e possivelmente relatando experiências compartilhadas, reconheça pensamentos e ações de enfrentamento, conforme apropriado.
- F. Pergunta #6 (Se buscando serviços, quer ser abordado ou perguntado sobre a cultura étnica)**
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.

**ESCALA DE CONSIDERAÇÃO DA CULTURA ESPORTIVA (ECCEsp)**

	<b>Concordo completamente</b>	<b>Concordo o muito</b>	<b>Concordo um pouco</b>	<b>Indeciso ou não tenho certeza</b>	<b>Discordo um pouco</b>	<b>Discordo o muito</b>	<b>Discordo completamente</b>
Minha cultura esportiva é uma grande parte da minha vida cotidiana.							
Minha cultura esportiva é de grande importância para mim.							
Há muitas coisas que gosto na minha cultura esportiva.							
Outros já disseram coisas sobre minha cultura esportiva que considerei ofensivas.							
Já tive discussões ou problemas com outras pessoas devido à minha cultura esportiva.							

Se estivesse buscando serviços, gostaria que o profissional abordasse ou perguntas se sobre minha cultura esportiva.							
--	--	--	--	--	--	--	--

### APRECIÇÃO DO ENTREVISTADOR SOBRE A CULTURA ESPORTIVA DO ATLETA

- A. Pergunta #1 (A cultura esportiva é uma grande parte da vida cotidiana)**
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, empatia, apreciação, etc, conforme apropriado.
- B. Pergunta #2 (A cultura esportiva é de grande importância)**
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.
- C. Pergunta #3 (Há muitas coisas que gosto na minha cultura esportiva)**
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.
- D. Pergunta # 4 (Outros já disseram coisas ofensivas sobre minha cultura esportiva)**
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que elabore mais detalhadamente a resposta.
  - Busque entender a experiência fazendo perguntas, expressando empatia e possivelmente relatando experiências compartilhadas, reconheça pensamentos e ações de enfrentamento, conforme apropriado.
- E. Pergunta # 5 (Discussões / problemas vivenciados com outros devido à minha cultura esportiva)**
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.

- Busque entender a experiência fazendo perguntas, expressando empatia e possivelmente relatando experiências compartilhadas, reconheça pensamentos e ações de enfrentamento, conforme apropriado.
- F. Pergunta # 6 (Se buscando serviços, quer ser abordado ou perguntado sobre a cultura esportiva)**
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.

LISTA DE DOMÍNIOS CULTURAIS	
Cultura	Por favor, classifique essas culturas quanto à importância das mesmas para você (1 = mais importante; 2 = segunda mais importante, etc.)
Cultura étnica	
Cultura religiosa/espiritual	
Cultura de gênero	
Cultura esportiva/fitness	
Cultura das ambições pessoais	
Cultura escolar/acadêmica	
Cultura do trabalho	

**Formulário de avaliação da integridade da intervenção****NOME DO AVALIADOR:****NOME DO OTIMIZADOR AVALIADO:****DATA DA REUNIÃO AVALIADA:****INTERVENÇÃO AVALIADA:****ADESÃO AO PROTOCOLO DO OTIMIZADOR**

Adesão de acordo com o otimizador: número de etapas concluídas / número de etapas possíveis x 100 = %

Adesão de acordo com o avaliador: número de etapas concluídas / número de etapas possíveis x 100 = %

Confiabilidade: número de etapas acordadas pelo otimizador / (número de etapas acordadas pelo otimizador e avaliador) + (número de etapas discordadas pelo otimizador) x 100 = %

**AVALIAÇÃO DA EXPERIÊNCIA DO PROFISSIONAL PELO OTIMIZADOR**

**NOME DO TREINADOR:** indique o grau de experiência demonstrado usando uma escala de 7 pontos:

1 extremamente inexperiente 2 muito inexperiente 3 pouco inexperiente 4 neutro 5 pouco experiente 6 muito experiente 7 extremamente experiente

**OBSERVAÇÕES (opcional):**

## LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA APRESENTAÇÃO DE CASOS

### 1. Assegurar que os materiais exigidos pelo profissional estão acessíveis

Relatórios que precisam da assinatura do supervisor (se aplicável)

### 2. Breve apresentação inicial de todos os casos

Cada otimizador relata:

Número de atletas nos casos e número de atletas atendidos desde a última revisão de casos

Número de atletas que não puderam ser contatados por meio de chamadas de engajamento e medidas tomadas para garantir o engajamento futuro dos atletas que não puderam ser contatados

Incidentes a serem resolvidos imediatamente

### 3. Apresentação completa de casos selecionados depois de todos terem sido brevemente revisados

O supervisor decide, com a contribuição do profissional, quais casos serão analisados primeiro.

os casos são analisados detalhadamente conforme quadro abaixo:

SE NOVO CASO	SE O CASO JÁ FOI APRESENTADO ANTES
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dados demográficos do atleta</li> <li>2. Motivos do encaminhamento</li> <li>3. Pontos fortes da avaliação (ou seja, lista de verificação da interferência esportiva)</li> <li>4. Domínios de metas que merecem foco particular</li> <li>5. Conceituação do caso (ou seja, pensamentos e ações excelentes consistentes com a otimização, métodos de otimização de pensamentos e ações excelentes)</li> <li>6. Programas de desempenho especialmente merecedores de serem explorados</li> <li>7. Planos para a próxima reunião</li> <li>8. Análise da gravação de áudio (opcional)</li> <li>9. Revisão dos registros do atleta (opcional)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dados demográficos do atleta (e informações idiossincráticas para facilitar a memória)</li> <li>2. Motivo do encaminhamento</li> <li>3. Número da reunião</li> <li>4. % aproximada de participação nas reuniões agendadas</li> <li>5. Quem participou da reunião e como conseguir que outras pessoas da rede de apoio do atleta participem estrategicamente em reuniões futuras</li> <li>6. Tentativas de contato com o atleta desde a última reunião</li> <li>7. Intervenções de desempenho concluídas até o momento</li> <li>8. Problemas de não comparecimento (se houver); fatores que podem ter influenciado o não comparecimento; planos para aumentar a frequência futura</li> <li>9. Pensamentos e ações ideais demonstrados pelo atleta</li> <li>10. Pensamentos e ações dignos de serem otimizados</li> <li>11. Domínios de metas que podem ser focalizados na próxima reunião</li> <li>12. Análise da gravação de áudio ou encenação (opcional) – o supervisor determina o que será analisado.</li> <li>13. Revisão dos registros do atleta (opcional)</li> </ol>

--	--

#### **4. FEEDBACK das reuniões de desempenho gravadas em áudio**

O otimizador designado para analisar a adesão ao protocolo no último treinamento fornece o feedback:

Indica o número de etapas concluídas

Revisa os pontos fortes relevantes para o estilo terapêutico e os métodos para garantir a adesão

Revisa o que pode ser feito para otimizar a adesão ao protocolo

**FORMULÁRIO DE APRESENTAÇÃO INICIAL DO CASO**

<b>DADOS DEMOGRÁFICOS DO ATLETA</b> (ou seja, idade, etnia, equipe, número de programas anteriores frequentados, informações idiossincráticas sobre o atleta para ajudar na memória)
<b>RAZÕES PARA BUSCAR O TOPPS</b>
<b>REVISAR RESUMO DA AVALIAÇÃO</b>
RESUMO DOS <b>PONTOS FORTES</b> DA AVALIAÇÃO
RESUMO DAS <b>ÁREAS DIGNAS DE OTIMIZAÇÃO</b> DA AVALIAÇÃO
<b>CONCEITUAÇÃO DO CASO</b>
<b>PLANO DE DESEMPENHO</b> (plano de intervenção provisório)
<b>INCIDENTES A SEREM GERENCIADOS</b> (opcional)

**Formulário de análise de casos em andamento**

<b>SEMANA &amp; DATA</b>	<b>SEMANA:</b>	<b>SEMANA:</b>	<b>SEMANA:</b>	<b>SEMANA:</b>	<b>SEMANA:</b>	<b>SEMANA:</b>
Reunião frequentada						
Intervenções de desempenho analisadas durante a reunião de desempenho (resumir)						
Integrantes da rede de apoio presentes						
Recomendações dignas de nota para otimização de pensamentos e ações						
Porcentagem de etapas do protocolo de intervenção de desempenho alcançadas (integridade da intervenção)						
Planos para aumentar o comparecimento futuro em caso de remarcação ou não comparecimento						

## FORMULÁRIO DE ÍNDICE

## ÍNDICE: CASO

NOME DO ATLETA:

OTIMIZADOR:

DATA DE ADMISSÃO:

LADO ESQUERDO DA FICHA (LISTADO DE CIMA PARA BAIXO)	LADO DIREITO DA FICHA (LISTADO DE CIMA PARA BAIXO)
<b>1) Relatório de conclusão</b> <i>(adicionado à ficha pelo otimizador assim que o atleta concluir o programa)</i>	<b>6) Notas padronizadas de progresso da intervenção de desempenho</b> (mais recente no topo)
<b>2) Índice</b>	<b>7) Notas de progresso excelente</b>
<b>3) Registro de contatos</b>	<b>8) Planilhas das intervenções preenchidas</b>
<b>4) Correspondência externa</b> <i>(ou seja, e-mails, textos, telefonemas, etc.)</i>	
<b>5) Consentimento e Autorização para Informações</b>	



**Notas de progresso das intervenções de desempenho padronizadas**

DATA:

HORA:

NÚMERO DA REUNIÃO:

MODO DE PARTICIPAÇÃO Presencial Telefone Videoconferência

Participação: nome(s) do(s) integrante(s) da rede de apoio presente(s), incluindo grau de relação e método de participação:

Relação do(s) integrante(s) da rede de apoio: (1) pai/mãe/cuidador(a), (2) avô/avó, (3) outro membro da família, (4) namorado(a)/cônjuge/parceiro(a), (5) amigo(a), (6) nenhuma

Ocorreu algum incidente durante a reunião (p. ex. ameaças a si mesmo)?

SIM

NÃO

Se sim, **Autoproteção** foi realizada imediatamente?

SIM

NÃO

Entrou em contato com o atleta durante a semana passada? SIM

Entrou em contato com alguém da rede de apoio durante a semana passada? SIM

Participou de treinos ou competições durante a semana passada? SIM

**INTERVENÇÕES IMPLEMENTADAS:**

Módulos	Duração em minutos	Porcentagem do protocolo concluída	Avaliação do atleta sobre a utilidade da intervenção 0 = nada útil 100 = completamente útil	Avaliação do profissional sobre a otimização do atleta 0 = não ideal 100 = completamente ideal	Tarefa analisada	Nova tarefa (assinalar com um visto)
Agenda da reunião/Desempenho Preparação para a reunião						
Orientação do programa						
Cultura Esportiva/Étnica						

Esclarecimentos						
Planejamento do desempenho						
Metas dinâmicas e Recompensas						
Motivação ideal/Inspiração de Metas						
Linha do tempo do desempenho						
Troca de apreciações						
Pedido Positivo						
Controle do ambiente Autocontrole						
Desenvolvimento de emprego dos sonhos						
Adquirindo habilidades sociais						
Gestão financeira						
Conclusão da reunião						
Gerenciamento de emergências						
Análise da última reunião						
Agenda da reunião						

**Pensamentos e comportamentos do atleta e da rede de apoio consistentes com a otimização durante a reunião (opcional):**

**Pensamentos e comportamentos do atleta e da rede de apoio que foram o foco da otimização durante a reunião (opcional):**

**Notas importantes externas ao protocolo (opcional):**

**Data da próxima reunião:**

**Horário da próxima reunião:**

**Nome em letra de forma do otimizador, Grau:**

**Assinatura do otimizador:**



**Formulário de acompanhamento para otimizar a manutenção de registros**

Registros de Foco	Formulário faltando	Escrita precisa ser mais organizada	Falta data	Falta horário	Falta assinatura do otimizador	Falta assinatura do supervisor	Falta assinatura do atleta
Relatório de conclusão							
Índice							
Registro de conteúdo							
Correspondência externa							
Consentimento para programa de desempenho							
Autorizações							
Notas de progresso de desempenho padronizadas							
Notas de progresso excelente							
Planilhas preenchidas							

NOME DO ATLETA:

AVALIADO POR:

DATA DA AVALIAÇÃO:

DATA DE VENCIMENTO PARA OTIMIZAR REGISTROS:

TODOS OS FORMULÁRIOS ESTÃO NA ORDEM CORRETA?	O REGISTRO DE CONTATOS E AS NOTAS DE PROGRESSO PADRONIZADAS COINCIDEM?	O REGISTRO DE CONTATOS E NOTAS DE PROGRESSO EXCELENTE COINCIDEM?
SIM NÃO	SIM NÃO	SIM NÃO

### Lista de Verificação de Interferência Esportiva (LVIE)

**Orientações:** Abaixo está uma lista de incidentes que podem ocorrer durante o treino ou a competição. Circule o número que representa a frequência com que cada um deles interfere em seu desempenho durante o treino e, separadamente, em seu desempenho durante a competição. Em seguida, circule “sim” ou “não” para indique se você consultaria um psicólogo esportivo se isso acontecesse com você e se um bom psicólogo esportivo estivesse disponível.

Use a seguinte escala para os itens abaixo:

1 – Nunca, 2 – Muito Raramente, 3 – Raramente, 4 – Às vezes, 5 – Frequentemente, 6 – Muito frequentemente, 7 – Sempre

	Com que frequência isso interfere no seu desempenho durante o treino?	Com que frequência isso interfere no seu desempenho durante a competição?	Você consultaria um psicólogo esportivo para isso, se possível?
1. Pensamentos negativos sobre meu desempenho pessoal	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
2. Ser muito crítico comigo mesmo	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
3. Ser muito crítico com meus companheiros de equipe	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
4. Ficar distraído (ou chateado) com pessoas me observando	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
5. Dificuldade em me concentrar ou manter o foco na tarefa em questão	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
6. Dificuldade em pensar positivamente depois que os pensamentos negativos ocorrem	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
7. Dificuldade em relaxar	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
8. Preocupação excessiva com o que os outros pensam sobre meu desempenho	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
9. Pensamentos excessivamente otimistas (arrogantes)	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
10. Sentir-me estressado	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
11. Dificuldade em me recuperar mentalmente depois que os erros são cometidos	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
12. Incapacidade de me motivar ou me esforçar	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não

<b>13. Falta de desejo e vontade de vencer</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
<b>14. Outros comentaram que não estou motivado no meu esporte</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
<b>15. Problemas com meu(s) treinador(es)</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
<b>16. Problemas com meus companheiros de equipe</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
<b>17. Problemas com minha família</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
<b>18. Problemas ou estresse devido à falta de dinheiro</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
<b>19. Problemas com outras pessoas que estão muito envolvidas em me dizer o que fazer em meu esporte</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
<b>20. Estar com saudade de casa ou sem apoio social próximo</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
<b>21. Medo de me machucar ou ficar doente</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
<b>22. Dificuldades em lidar com a dor física</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
<b>23. Usar medicamentos prescritos para auxiliar no tratamento de uma lesão</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
<b>24. Pensamentos preocupantes sobre lesões passadas</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
<b>25. Manter uma média de aproveitamento acadêmico aceitável</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não
<b>26. Dificuldade com a gestão do tempo (como conciliar tudo)</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Sim Não

## Orientação do desempenho: Lista de Verificação detalhada do protocolo (para iniciantes)

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lista “Otimize-se”
- Folheto do Triângulo de Desempenho e da Escala de Otimização de Desempenho
- Planilha da Linha do Tempo do Desempenho
- Lista de Verificação de Confirmação da Rede de Apoio (LV-CRA)
- Formulário de Informações e Autorização para Contato da Rede de Apoio.
- Lista de Verificação detalhada do Protocolo de Orientação do Desempenho para Iniciantes
- Lista de Verificação resumida da Orientação do Desempenho para Especialistas

#### PREPARAÇÃO DA REUNIÃO

- Garantir o endosso da LV-CRA obtido durante o processo de consentimento para todos os integrantes da RA envolvidos na reunião.
- Integrantes da RA (rede de apoio) não envolvidos na reunião de orientação precisam preencher a LV-CRA antes de sua 1ª reunião.

#### RESUMO DO PROGRAMA

1. Explique que a reunião envolverá orientação para o TOPPS.
2. Explique que o TOPPS geralmente envolve de 12 a 16 reuniões de 60 minutos.
3. Explique por que você endossa o TOPPS.
4. Explique que seu papel é ajudar o ATLETA a atingir objetivos no esporte e na vida.
5. Pergunte sobre como cada um dos domínios abaixo é importante para os objetivos pessoais do ATLETA.
  - a. Desempenho ideal no relacionamento
  - b. Desempenho ideal no esporte/na saúde física
  - c. Desempenho ideal na escola/no trabalho
  - d. Desempenho ideal de força e estabilidade mental /de bem-estar mental
  - e. Desempenho ideal de criatividade /expressão artística
6. Informe que o conteúdo da reunião se concentra nos pontos fortes.
7. Informe que as reuniões são baseadas em habilidades.
8. Informe que as intervenções de desempenho alternam entre esporte e os domínios da vida externos ao esporte.
9. Informe que as reuniões não analisam as limitações.

10. Indicação que outros otimizadores de desempenho podem realizar a programação de desempenho para melhorar a qualidade das reuniões.
  - a. Pergunte como isso pode ser útil.
11. Ofereça-se para participar de competições e treinos em casa, se desejado pelo ATLETA (se aplicável)
  - a. Estabeleça diretrizes de como o ATLETA deseja que o otimizador interaja em competições e treinos.
12. Informe que lembretes e feedback de desempenho podem ocorrer entre as reuniões.
  - a. Estabeleça diretrizes para mensagens de texto e chamadas.

### **FILOSOFIA DO DESEMPENHO**

1. Mostrar o folheto do Triângulo de Desempenho & Escala de Otimização de Desempenho
2. Analise como os fatores no Triângulo do Desempenho influenciam uns aos outros interativamente.
3. Pergunte como pensamentos, ações e sentimentos influenciam uns aos outros a partir do exemplo de desempenho do ATLETA.
4. Pergunte qual dos quatro fatores é mais fácil de controlar.
  - a. Informe que os comportamentos e pensamentos geralmente são mais fáceis de controlar por meio do desenvolvimento de habilidades.
  - b. Informe que as emoções geralmente podem ser controladas por meio de comportamentos e pensamentos
5. Informe que as habilidades de pensamento e comportamento estão todas em algum ponto no continuum de otimização.
6. Informe que é importante definir metas que movam as habilidades na direção da otimização.
7. Analise exemplos de pensamentos e comportamentos não ideais e ideais na Escala de Otimização do Desempenho.
  - a. Depois que cada exemplo dado for lido, peça um exemplo da experiência do atleta.

### LISTA “OTIMIZE-SE”

- Use o folheto “Lista Otimize-se” para ajudar nos passos abaixo:
  - Peça ao atleta que indique pensamentos, comportamentos e características da lista nos quais têm um desempenho ideal.
  - Elogie descritivamente e, em seguida, pergunte como o atleta pode otimizar pensamentos, comportamentos e características da lista.
  - Copie pensamentos, comportamentos e características ideais para o formulário de Monitoramento de Metas Dinâmicas e Recompensas.

### AVALIAÇÃO DA OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO

- Forneça a Planilha da Linha do Tempo do Desempenho.
- Pergunte (p. ex. jogo de basquete, lance livre, teste acadêmico, peça uma situação/evento/competição).
- Especifique que cada período de tempo (ponto de ajuste) influencia o desempenho, alguns mais do que outros.
- Aponte o ponto de ajuste que mais influenciou a otimização no cenário de desempenho selecionado.
- Instrua o ATLETA a classificar os fatores listados na medida em que eles influenciaram o desempenho no ponto de ajuste escolhido.
- Para fatores de classificação mais alta, peça pensamentos e ações realizados de maneira ideal no passado recente.
- Para fatores de classificação mais alta, pergunte como os pensamentos e ações podem ser otimizados no futuro.
  - a. Ensine, de maneira geral, os atletas a reconhecerem as primeiras instâncias ou gatilhos para pensamentos/ações indesejados e substituir por pensamentos/ações desejados sobre o que os atletas estão fazendo e prestes a fazer.
  - b. Pergunte o que funcionou no passado.
  - c. Convoque pessoas para ajudar com o desempenho ideal.
  - d. Auxilie o atleta no brainstorming de soluções.

### PRÁTICA DE OTIMIZAÇÃO

- Para alguns dos fatores analisados na Planilha da Linha do Tempo do Desempenho, descreva comportamentos e pensamentos ideais em voz alta em sequência para o respectivo ponto de ajuste no cenário:
  - a. Movimentos/ações específicas
  - b. Qualidades positivas de si mesmo
  - c. Declarações motivacionais

- d. Declarações de foco (foco neutro na tarefa em questão)
- e. Práticas de relaxamento (p. ex. respiração diafragmática)
- f. Exercícios de estimulação (p. ex. beliscar, pular, tensionar)
- g. Perceber os sentidos de forma positiva (ver os pais leva à calma, ver o técnico leva à confiança, sentir o cheiro de cloro leva à empolgação)
- Para cada cenário, substitua pensamentos e ações ideais em tempo real durante o ensaio, na sequência, de acordo com o ponto de ajuste no cenário para a otimização das instruções durante a apresentação do atleta:
  - a. Instrua-o a substituir por pensamentos, comportamentos e ações ideais.
  - b. Ofereça pensamentos e ações ideais.
  - c. Repita a sequência até desejar.
  - d. Pare logo após a realização de pensamentos ou comportamentos indesejados, mostre o pensamento ou comportamento desejado e instrua o atleta a refazer a partir do respectivo período de tempo com pensamentos e comportamentos ideais.
- Estabeleça metas específicas para praticar o comportamento e os pensamentos ideais em sequência para a situação solicitada em cenários da vida real.
  - OBSERVAÇÃO: Registre os processos de desempenho ideal na Planilha de Metas e Recompensas Dinâmicas. Se a meta não tiver sido estabelecida, coloque Notas de Progresso e adicione a esta planilha mais tarde.

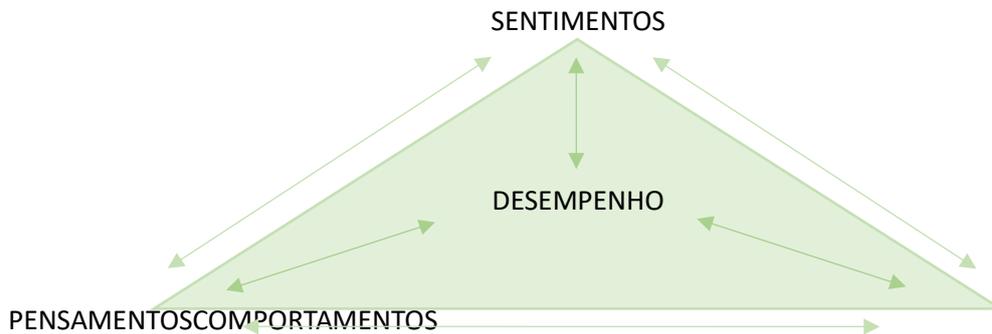
#### **ENGAJAMENTO DA REDE DE APOIO**

- Identifique de quem o atleta mais deseja respeito.
- Avalie algumas das pessoas com maior probabilidade de apoiar o ATLETA em momentos de crise.
- Informe que a RA geralmente inclui familiares, treinadores, companheiros de equipe e amigos.
- Indique que a ciência mostra que quanto mais integrantes da RA estiverem envolvidos no programa, melhores serão os resultados.
- Explique que a RA pode participar por Skype, telefone, pessoalmente e no treino.
- Avalie os possíveis integrantes da RA e como eles podem se engajar de maneira ideal nas reuniões para ajudar nos objetivos.
- Preencha o Formulário de Informações e Autorização para Contato da Rede de Apoio.
- Analise o Formulário de Confirmação da Rede de Apoio e informe que o mesmo será revisado com os integrantes da RA antes da participação.
- Obtenha o compromisso de que, quando a motivação do ATLETA estiver baixa, a RA pode ser contatada para dar suporte.



## Folheto de Triângulo de desempenho e de escala de otimização de desempenho

### TRIÂNGULO DO DESEMPENHO



### ESCALA DE OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO



NÃO IDEAL IDEAL

#### EXEMPLOS DE PENSAMENTOS NÃO IDEAIS

1. Pensamento orientado para resultados (p. ex. vou marcar 30 pontos)
2. Pensamento absoluto (p. ex. sempre, nunca)
3. Palavras de pressão (p. ex. eu tenho que, eu preciso, eu devo)
4. Declarações negativas (p. ex. sou um fracasso)
5. Concentrar-se nos outros (p. ex. ela parece forte)
6. Usar palavras desmotivadoras

**Observação:** É potencialmente focar em outras pessoas para ajudar na estratégia ou se isso inspirar o esforço e outros resultados desejados por meio de maior motivação.

#### EXEMPLOS DE COMPORTAMENTOS NÃO IDEAIS

1. Ignorar pessoas que precisam de ajuda
2. Criticar (p. ex. você está péssimo hoje)

#### EXEMPLOS DE PENSAMENTOS IDEAIS

1. Pensamento neutro e orientado para o processo (p. ex. definir, focar, arremessar)
2. Pensamento flexível (às vezes, frequentemente)
3. Declarações de escolha (p. ex. eu irei, eu vou)
4. Declarações positivas (p. ex. estou orgulhoso de mim mesmo)

5. Concentre-se nos pensamentos e comportamentos que você está fazendo ou prestes a fazer. Encurte frases inteiras para 1 ou 2 palavras de sugestão enquanto executa a tarefa em questão à medida que as habilidades se desenvolvem.
6. Use palavras passionais que sejam motivadoras (por exemplo, eu vou me sair bem) (por exemplo, eu vou arrasar!)

#### **EXEMPLOS DE COMPORTAMENTOS IDEAIS**

1. Ajudar pessoas que precisam de ajuda
2. Elogiar descritivamente intenções ou ações bem feitas e, em seguida, indique como otimizá-la (p. ex. eu gosto de como seu jab de esquerda é reto, dê dois ou três seguidos)

## **Folheto “Otimize-se”**

### **Estratégias consistentes com o pensamento ideal**

1. Pense objetivamente (apenas os fatos).
2. Pense com flexibilidade (imagine múltiplas possibilidades).
3. Concentre-se no que você está fazendo e preste a fazer (use instruções).
4. Pense positivamente (use palavras apaixonadas ao descrever e interpretar eventos/atividades).
5. Concentre-se no que você pode fazer (perspectiva otimista).

### **Estratégias consistentes com o comportamento ideal**

1. Agende, prepare e compareça a eventos no horário ou com antecedência.
2. Peça feedback sobre otimização.
3. Diga coisas positivas diretamente para as pessoas.
4. Diga coisas boas sobre as pessoas quando não estiverem presentes.
5. Prepare e conclua as tarefas no prazo ou com antecedência.
6. Ofereça ajuda aos outros.
7. Mostre apreço/gratidão.
8. Durma de 8 a 10 horas por noite.
9. Evite as mídias sociais críticas e guarde os celulares 2 horas ou mais antes de dormir.
10. Mantenha-se hidratado e coma alimentos saudáveis à base de plantas.
11. Trabalhe/treine horas extras.

### **Valores ideais**

1. Acolhedor e mente aberta.
2. Respeitoso.
3. Comportamento Íntegro (faça o que você diz que fará).
4. Atencioso.
5. Leal.
6. Honesto/sincero.
7. Flexível (ajusta-se e adapta-se prontamente).
8. Apaixonado.
9. Ambicioso.
10. Corajoso.

11. Gentil.

12. Obstinado.

## Planilha da linha do tempo do desempenho

	Dias antes de situações, eventos, , competições	Minutos antes de situações, eventos, , competições	Segundos antes de situações, eventos, , competições	Durante situações, eventos, , competições	Segundos após situações, eventos, , competições	Minutos após situações, eventos, , competições	Dias após situações, eventos, , competições
FATORES DE DESEMPENHO							
Corpo/físico	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Alimentação/Consumo de bebidas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Rotinas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Interações com outras pessoas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pensamentos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Interpretação das percepções (ouvir, ver, cheirar, saborear, sentir)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Emoções	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Energia e motivação	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Treinamento e Estratégia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Habilidades	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Outro:							

### **Lista de Verificação de confirmação da rede de apoio**

As reuniões serão focadas em auxiliar o atleta na realização de metas relevantes para:

- o Desempenho de relacionamento
- o Desempenho esportivo/saúde física
- o Desempenho escolar/profissional
- o Desempenho artístico/criativo
- o Desempenho de força e estabilidade mental / bem-estar mental
- O programa de desempenho pode envolver:
  - o Definição e manutenção de objetivos pessoais
  - o Treinamento de habilidades de comunicação
  - o Treinamento de habilidades de autocontrole
  - o Controle do ambiente
  - o Treinamento de habilidades de resolução de problemas
  - o Gerenciar efetivamente pensamentos e sentimentos para serem positivos
  - o Treinamento de habilidades de desempenho esportivo
  - o Treinamento de habilidades de relaxamento
  - o Treinamento de gestão financeira, obtenção de emprego, acadêmico e de habilidades profissionais

A participação pode variar, mas será sempre focada no apoio ao ATLETA em:

- o Atingir as metas e fazer as tarefas do programa de desempenho
- o Fornecer incentivo, recompensas e apoio para o alcance de metas
- o Gerar soluções

A participação é totalmente voluntária e integrantes da RA pode desistir a qualquer momento.

- o Informações pessoais e de identificação, incluindo nome, não serão incluídas nos registros do programa, exceto em relação às informações de contato.

#### **Reuniões**

- o Duração: até 12 reuniões, por 4 meses; 60-90 min de duração, uma ou duas vezes por semana
- o Localização: Escritório do programa OU outro local nos domínios do HCPA desejado pelo ATLETA
- o As reuniões podem ser gravadas em áudio para avaliar o Técnico de Desempenho e destruídas após conclusão da avaliação.
- o O profissional de desempenho manterá as informações confidenciais.

- Exceção: ameaças de dano físico a si mesmo ou a outros, ou conforme determinado por um juiz em um tribunal.
- A RA é responsável por garantir a privacidade pessoal e a privacidade do ATLETA.
- Manter todas as informações analisadas nas reuniões em caráter confidencial.

## Informações e formulário de autorização para contato da rede de apoio

---

Forneça as informações de qualquer pessoa que você gostaria de convidar para as reuniões do TOPPS (pelo menos algumas).

- **NOME:**

**Relação com você (atleta):**

Pai/Mãe ou Cuidador(a)	Avô/Avó	Outro membro da família
Namorado(a), Cônjuge, Parceiro(a)	Companheiro de equipe	Amigo, não companheiro de equipe
Treinador Principal	Treinador Assistente	Outro:

**E-mail:**

**Telefone residencial:**

**Celular:**

**Telefone comercial:**

Liste quais das seguintes opções são possíveis:

| Presencial | Videoconferência | Conferência por telefone |

---

Forneça as informações de qualquer pessoa que você gostaria de convidar para as reuniões do TOPPS (pelo menos algumas).

- **NOME:**

**Relação com você (atleta):**

Pai/Mãe ou Cuidador(a)	Avô/Avó	Outro membro da família
Namorado(a), Cônjuge, Parceiro(a)	Companheiro de equipe	Amigo, não companheiro de equipe
Treinador Principal	Treinador Assistente	Outro:

**E-mail:**

**Telefone residencial:**

**Celular:**

**Telefone comercial:**

Liste quais das seguintes opções são possíveis:

| Presencial | Videoconferência | Conferência por telefone |

---

Forneça as informações de qualquer pessoa que você gostaria de convidar para as reuniões do TOPPS (pelo menos algumas).

- **NOME:**

**Relação com você (atleta):**

Pai/Mãe ou Cuidador(a)	Avô/Avó	Outro membro da família
Namorado(a), Cônjuge, Parceiro(a)	Companheiro de equipe	Amigo, não companheiro de equipe

Treinador Principal	Treinador Assistente	Outro:
<b>E-mail:</b>	<b>Telefone residencial:</b>	

**Celular:** **Telefone comercial:**

**Liste quais das seguintes opções são possíveis:**

| Presencial | Videoconferência | Conferência por telefone |

Por meio deste documento, autorizo a equipe do Programa de Desempenho Otimizado a agendar uma reunião de programação de desempenho e a analisar sua função e expectativas no projeto com a(s) pessoa(s) acima. Também autorizo o contato com a RA para analisar como eles podem apoiar minha frequência e cumprimento dos objetivos. Esta autorização é válida por um ano.

NOME EM LETRA DE FORMA:

---

ASSINATURA:

---

DATA:

---

<b>INTERVENÇÃO</b>	<b>IMPLEMENTADA EM</b>	<b>DURAÇÃO APROXIMADA (60-90 MINUTOS DE REUNIÃO)</b>
<b>AGENDA DAS REUNIÕES DE DESEMPENHO</b>	Início de cada reunião	<5-20 min
<b>ORIENTAÇÃO PARA O DESEMPENHO</b>	Primeira reunião	50-85 min

<b>INTERVENÇÃO</b>	<b>IMPLEMENTADA EM</b>	<b>DURAÇÃO APROXIMADA (60-90 MINUTOS DE REUNIÃO)</b>
<b>METAS DINÂMICAS E RECOMPENSAS</b>	Segunda reunião e todas as reuniões posteriores, exceto a última	Primeira implementação = 40 min Reuniões restantes = 10-30 min
<b>TROCA DE APRECIÇÃO</b>	Terceira reunião, e quando novos integrantes da RA participam da reunião	Primeira implementação = 10 min Reuniões restantes = 10-15 min
<b>MOTIVAÇÃO IDEAL</b>	Terceira reunião	Aproximadamente 30 min
<b>PLANEJAMENTO DO DESEMPENHO</b>	Terceira reunião	Primeira implementação = 15 min
<b>PEDIDO POSITIVO E “OUVIR”</b>	Influenciado pelo planejamento do desempenho	Primeira implementação = 20 min Reuniões restantes = 10-15 min
<b>CONTROLE DO AMBIENTE</b>	Influenciado pelo planejamento do desempenho	Primeira implementação (configuração das listas) = 50 min Reuniões restantes (análise das listas) = 20-50 min
<b>AUTOCONTROLE</b>	Influenciado pelo planejamento do desempenho	Primeira implementação = 40 min Reuniões restantes = 20-50 min
<b>EMPREGO DOS SONHOS</b>	Influenciado pelo planejamento do desempenho	Primeira implementação = 40 min Reuniões restantes = 20-40 min
<b>GESTÃO FINANCEIRA</b>	Influenciado pelo planejamento de desempenho	Primeira implementação = 40 min Reuniões restantes = 20-40 min
<b>ANÁLISE DA ÚLTIMA REUNIÃO</b>	Última reunião	35-50 min

**Agenda das reuniões de desempenho e preparação da mentalidade para o desempenho ideal: lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes**

**REUNIÃO INICIAL**

**DEFININDO A AGENDA DA REUNIÃO**

1. Indique ou peça esforços positivos que ocorreram durante a última reunião de desempenho.
2. Informe as intervenções planejadas a serem implementadas na reunião e quanto tempo cada uma levará.

**INTERVENÇÕES PROGRAMADAS      TEMPO ESTIMADO**


3. Pergunte se as intervenções propostas ou o tempo precisam ser ajustados.
4. Solicite coisas positivas que se espera que ocorram na reunião, de acordo com os objetivos.
5. Decida mutuamente como a RA pode contribuir na reunião para ajudar nos objetivos do ATLETA.
6. *Observação: Quando as condições emergentes são expressas, incluem Autocontrole, Solicitação Positiva ou potencialmente outras intervenções para ajudar na resolução da condição emergente.*

**AVALIAÇÃO DA MENTALIDADE IDEAL DA SEMANA PASSADA (OPCIONAL)**

1. Peça um evento recente em que ocorreram pensamentos e ações consistentes com o desempenho ideal.
  - Observação: Ótimo desempenho no momento, dados os recursos, habilidades e demandas existentes.
  - a. Elogie descritivamente os pensamentos e ações que foram consistentes com a otimização durante a semana passada.
  - b. Instrua o ATLETA a relatar sequencialmente em 1ª pessoa como os pensamentos e ações ocorreram.
  - c. Instrua o atleta na otimização do desempenho na situação relatada.

**PREPARAÇÃO DA MENTALIDADE IDEAL PARA UM EVENTO FUTURO IMPORTANTE (OPCIONAL)**

*Nota: Para ser usado somente após a orientação*

1. Pergunte sobre um evento futuro importante.
2. Instrua o ATLETA a falar sequencialmente em voz alta, em 1ª pessoa, os pensamentos e ações ideais para o evento futuro.

3. Ofereça instruções, modele pensamentos e ações em voz alta e forneça feedback para facilitar o desempenho otimizado do atleta em tempo real (p. ex. “Adorei sua instrução para chutar. Diga, “chute forte” agora”).
  - a. Solicite palavras de paixão (p. ex. “dominar” em vez de “se sair bem”)
  - b. Instrua-o a praticar até que ocorra a otimização
  - c. Combine pensamentos e ações ideais com estímulos percebidos positivamente (p. ex. “Sinto o cheiro do cloro da piscina e isso me energiza”).

**Exemplo de intervenções realizadas com um atleta durante as primeiras 5 semanas do TOPPS.**

<b>Número da reunião</b>	<b>Lista de componentes da intervenção implementados e duração de cada intervenção necessária</b>	<b>Como as intervenções foram definidas?</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 5 min</li> <li>• Orientação: 60 min</li> </ul>	Totalmente prescrito
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 10 min</li> <li>• Metas Dinâmicas e Recompensas: 50 min</li> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 5 min</li> </ul>	Totalmente prescrito
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metas Dinâmicas: 10 min</li> <li>• Motivação ideal: 30 min</li> <li>• Planejamento do desempenho: 15 min</li> </ul>	Totalmente prescrito
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 10 min</li> <li>• Metas Dinâmicas: 15 min</li> <li>• Autocontrole: 35 min</li> </ul>	Definido no planejamento do desempenho
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 20 min</li> <li>• Metas Dinâmicas: 20 min</li> <li>• Autocontrole: 20 min</li> </ul>	Definido no planejamento do desempenho

## Planejamento do desempenho: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes

### REUNIÃO INICIAL

#### Materiais Necessários

- Planilha da Prioridade do Desempenho (PPD)

#### DESENVOLVENDO O PLANO DE DESEMPENHO

1. Distribua a PPD para o ATLETA e rede de apoio (RA).
2. Analise os objetivos de cada intervenção de desempenho na 1ª coluna da PPD.
  - a. Ajude a explicar como as intervenções ajudaram outras pessoas.
3. Registre como se espera que cada objetivo da intervenção de desempenho seja útil na 2ª coluna da PPD.
4. Instrua os ATLETAS a classificar as intervenções por prioridade (utilidade esperada).
5. Instrua a RA a classificar as intervenções por prioridade (utilidade esperada).
  - a. As classificações podem ser definidas com os ATLETAS e RAs juntos ou separadamente.
  - b. Registre as classificações nas 3ª e 4ª colunas da PPD.
6. Instrua os ATLETAS e RAs a divulgar como chegaram às suas classificações e elogie suas decisões.
7. Some as classificações e indique os itens de desempenho a serem introduzidos de acordo com a classificação derivada (# mais baixo é prioridade máxima).
  - a. O Profissional de Desempenho pode ajustar a ordem de implementação.
  - b. Registre a soma das pontuações de classificação na PPD.
8. Esclareça que a ordem de implementação pode ser ajustada durante a agenda das reuniões.

## Planilha das Prioridades de Desempenho

Intervenções de desempenho	Classificação de prioridade para o Atleta (# mais baixo é prioridade máxima)	Classificação de prioridade para a RA (# mais baixo é prioridade máxima)	Soma da classificação de prioridade (# mais baixo é prioridade máxima)
<b>Metas Dinâmicas:</b> Aprender a se concentrar na otimização de pensamentos e ações consistentes com o cumprimento de objetivos.			
<b>Motivação ideal / inspiração de meta:</b> Ganhar motivação para atingir metas.			
<b>Controle do ambiente:</b> Aprender a gerenciar o ambiente para que mais tempo seja gasto fazendo coisas que otimizam o desempenho nos esportes e na vida, e menos tempo fazendo coisas que interferem no desempenho ideal.			
<b>Autocontrole:</b> Aprender a prevenir ou controlar a ocorrência de pensamentos ou comportamentos indesejados e a propor, imaginar e, finalmente, executar pensamentos e ações ideais.			
<b>Linha do tempo do desempenho:</b> Determinar quando e como melhorar os fatores que contribuem para o desempenho ideal no esporte e em situações/eventos da vida.			
<b>Troca de Apreciação:</b> Aprender a dar e aceitar elogios de/para os apoiadores.			
<b>Pedido positivo:</b> Aprender a resolver desentendimentos e solicitar coisas de maneira ideal para que as pessoas fiquem mais motivadas a fazer o que você quer.			
<b>Explicação sobre a cultura esportiva/étnica:</b> Discutir sua cultura de escolha e por que ela é importante para você.			
<b>Desenvolvimento do trabalho dos sonhos:</b> Determinar um			

**plano de carreira ideal, incluindo como desenvolver e se preparar para um emprego dos sonhos.**

**Treinamento em habilidades para obtenção de emprego:  
Desenvolver habilidades para alcançar o emprego ideal agora ou no futuro.**

**Gestão financeira: Aprender a diminuir despesas e aumentar a receita agora ou no futuro.**

**OBJETIVOS DO OTIMIZADOR PARA A INTERVENÇÃO**

- Aprenda a estabelecer e monitorar efetivamente metas dinâmicas.
- Estabelecer uma contingência na qual os atletas sejam apoiados em seus esforços para alcançar o desempenho ideal.

## **Metas dinâmicas: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes**

### **REUNIÃO INICIAL**

#### **Materiais Necessários**

- Planilha de Metas Dinâmicas (PMD)

#### **JUSTIFICATIVA**

1. Analise o seguinte:
  - a. Objetivos dinâmicos focados nos esforços do atleta para alcançar pensamentos e ações consistentes com o desempenho ideal.
  - b. Os domínios-alvo incluem saúde mental, saúde física/esporte, relacionamentos, escola/trabalho, atividades criativas.
  - c. O atleta registrará os pensamentos e ações que abordaram a otimização na PMD.
  - d. O atleta será desafiado a analisar como os pensamentos e ações ideais naquele momento podem ser ainda mais otimizados.
  - e. O atleta deverá praticar a otimização de pensamentos e ações durante a reunião e como lição de casa.

#### **DESENVOLVIMENTO DE METAS**

1. Para cada domínio da PMD, analise exemplos de pensamentos e ações do passado recente do atleta consistentes com a otimização.
2. Para cada domínio da PMD, analise maneiras de otimizar cada pensamento ou ação que foram considerados executados de forma ideal.
3. Indique que as metas não são perdidas em um determinado dia; Elas são adiadas em favor de outros objetivos que são considerados mais importantes naquele momento, considerando os recursos, habilidades e demandas existentes do atleta.
4. Incentive a RA dos atletas a elogiá-los e recompensá-los descritivamente por pensamentos e ações ideais.
5. Atribua aos atletas a tarefa de tentar e registrar diariamente pensamentos e ações ideais consistentes com domínios de metas.

### **REUNIÕES FUTURAS**

#### **Materiais Necessários**

- Planilha das Metas Dinâmicas (PMD)

#### **REVISAR METAS (ATLETAS & RAs)**

1. Pergunte como exatamente, com exemplos, os pensamentos e ações do atleta foram otimizados em cada domínio de meta desde a última tarefa.
2. Elogie descritivamente e facilite elogios descritivos de outras pessoas, para esforços ideais em cada domínio de meta.

3. Pergunte como o atleta poderia otimizar pensamentos e ações em domínios de metas (ou seja, Otimize-se!).
4. Atribua aos atletas a tarefa de tentar e registrar diariamente pensamentos e ações ideais consistentes com domínios de metas.

**ABAIXO ESTÃO ALGUMAS DICAS QUANDO FOR GERAR POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS:**

- Junte ou agrupe as consequências positivas em temas.
- Permaneça imparcial, registrando as consequências positivas nas próprias palavras do atleta.
- Evite julgamentos ou avaliações quando consequências positivas são solicitadas ("Isso é ótimo!"); em vez disso, pergunte: "Mais alguma coisa?"
- Fique em silêncio após as perguntas para permitir que o atleta tenha tempo para refletir.
- Depois que as possíveis consequências forem inicialmente geradas, analise o que exatamente é motivador em cada uma ("Diga-me como o orgulho pessoal te motiva").
- Pode ser útil oferecer consequências positivas adicionais, quando o atleta tiver dificuldades: "Outros atletas dizem que \_\_\_\_ é uma possível consequência positiva para atingir esse objetivo. Isso pode ser consequência positiva para você?"

## **Inspiração de Metas: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes**

### **REUNIÃO INICIAL**

#### **Materiais Necessários**

- Planilha Motivacional para Realização de Metas (PMRM)
- Planilha de Metas Dinâmicas (PMD)

**INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA** Declare (ou questione) o seguinte: \* a. As metas são melhor alcançadas quando a motivação é alta \* b. A Inspiração de Metas (IM) foi desenvolvida para aumentar a motivação para atingir metas \* c. IM envolve uma revisão aprofundada dos benefícios ao alcançar as metas \* d. IM pode ajudar no cumprimento de metas

#### **REVISANDO AS CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS DE ATINGIR METAS CLASSIFICADAS COMO BAIXAS EM MOTIVAÇÃO**

1. Forneça uma cópia da Planilha de Metas Dinâmicas (PMD) preenchida
2. Solicite metas do PMD para as quais a motivação é relativamente baixa ou as metas são relativamente difíceis
  - Observação: Revise quantas metas desejar e o tempo permitir
3. Implemente a Planilha Motivacional para Realização de Metas, conforme instruído neste formulário.

**OPCIONAL: ESTABELECEER/RESTABELECEER COMPROMISSOS PARA ATINGIR O RESPECTIVO OBJETIVO**

1. Busque obter o compromisso do atleta de tentar atingir o(s) respectivo(s) objetivo(s).
  - a. Elogie descritivamente os compromissos.
2. Revise as seguintes estratégias:
  - a. Concentre-se em adiar o comportamento problemático quando ocorrerem tentações que interfiram nos pensamentos ou ações consistentes com o desempenho ideal.
    - i. Pergunte qual a primeira hora do dia em que ocorrem interferências ou comportamentos indesejados (p. ex. uso de drogas).
    - ii. Obtenha o compromisso do atleta de adiar o comportamento indesejado ou de manter o comportamento positivo o máximo possível.
    - iii. Registre novos compromissos na PMD.
  - b. Instrua-o a contar à família e amigos sobre o objetivo
    - i. Busque obter o compromisso do atleta de notificar a família e amigos sobre a objetivo ou notificar imediatamente na reunião de desempenho.
    - ii. Registre o objetivo na PMD se não for possível fazê-lo na reunião de desempenho.

**OPCIONAL: SE O ATLETA SE RECUSA A DEFINIR A ABSTINÊNCIA COMO META PARA O ÁLCOOL**

1. Informe que o álcool é ilegal para menores de 18 anos e o uso de remédios controlados sem receita médica são ilícitos, o que pode levar a problemas.
2. Pergunte como o uso ilícito afeta esse cliente em particular.
3. Indique que o consumo excessivo de álcool é de 5 doses padrão em uma única ocasião; No Brasil, uma dose é equivalente à 10g-14g de álcool por porção, seja de licor, um copo de cerveja / vinho.
4. Afirme que é ideal se abster de substâncias, mas especialmente importante para evitar o consumo excessivo de álcool.
5. Busque obter o compromisso do atleta de reduzir o consumo de álcool o máximo possível.
6. Busque obter compromissos do atleta para tentar o seguinte:
  - a. Beba água e ingira alimentos antes e entre os drinques.
  - b. Largar as bebidas e monitorar as bebidas para garantir que ninguém coloque algo na bebida.
  - c. Peça aos amigos e familiares que ajudem a evitar o uso de substâncias/intoxicação (faça ligações durante a reunião).

- d. Evite destilados e adicione água/gelo ao consumi-los.
  - e. Use um canudo.
  - f. Beba bebidas não alcoólicas.
  - g. Evite jogos de beber.
7. Busque definir outras estratégias para reduzir o consumo excessivo de álcool/intoxicação.

### Planilha motivacional para alcance de metas

✓ 1º PASSO: Quão motivado você está para atingir esse objetivo, em uma escala de 0 a 100, onde 0 = nada motivado e 100 = completamente motivado?

Objetivo

CLASSIFICAÇÃO INICIAL:

Nota: Normalmente, não é necessário revisar os objetivos classificados com 70 ou mais.

✓ 2º PASSO: Que coisas boas ou positivas são prováveis se você atingir esse objetivo? (Registre as respostas literais no lado 2)

✓ Permaneça neutro e use “O que mais?” depois que cada consequência positiva for registrada.

✓ Para cada consequência positiva inicial fornecida, pergunte por que a consequência é motivadora / positiva.

✓ Ofereça e registre consequências positivas adicionais abaixo. “Alguns atletas dizem que X é positivo...”

✓ 3º PASSO: Resuma todas as consequências positivas indicadas

✓ 4º PASSO: Diga: “Tendo analisado essas possíveis consequências positivas, quão motivado você está para atingir esse objetivo, em uma escala de 0 a 100, onde 0 = nada motivado e 100 = completamente motivado?” Compare as classificações inicial e final e peça ao atleta que indique por que as pontuações melhoradas podem ter ocorrido e elogie descritivamente os motivos expressos que sejam perspicazes e motivadores.

Objetivo

CLASSIFICAÇÃO FINAL:

✓ 5º PASSO: Desenvolva metas baseadas em pensamentos e ações consistentes com a otimização e registre esses pensamentos e ações na PMD.

**Planilha motivacional para atingir metas**

CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS INICIAIS	CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS PROVOCADAS

## **Troca de afeição: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes**

### **REUNIÃO INICIAL**

#### **MATERIAIS NECESSÁRIOS**

- Planilha de Afeição
- Folha de Tarefas de Afeição

**JUSTIFICATIVA (ATLETAS & RAs)** Informe (ou pergunte) o seguinte: \* a. As pessoas que expressam sua admiração pelos outros são mais propensas a ter relacionamentos ideais. \* b. A Troca de Afeição TA ajuda as pessoas a expressarem seu apreço umas pelas outras. \* c. Indique como se espera que a TA seja consistente com ações e pensamentos ideais. \* d. Pergunte como a TA é consistente com ações e pensamentos ideais. \* e. Incentive perguntas.

#### **TROCA DE AFIRMAÇÕES POSITIVAS (ATLETAS & RAs)**

1. Instrua cada pessoa a dizer algo que as outras fazem e que é apreciado/valorizado
  - a. Alternativamente, é possível dizer algo que gostam, admiram ou respeitam no outro.
2. Instrua cada pessoa a compartilhar o que gosta/aprecia com as outras.
3. Após cada afirmação, peça ao destinatário que responda da seguinte forma:
  - a. Como se sentiu ao ouvir uma afirmação positiva.
  - b. Assegure que a pessoa continuará o comportamento desejado.
4. Encene lembretes de afeição (p. ex. Você gostou de como fiz seu jantar?).

#### **TAREFA DE CASA (ATLETAS & RAs)**

1. Dê para cada membro uma cópia da “Folha de Tarefas de Afeição”.
  - a. Instrua/auxilie todos a registrar os nomes dos outros na coluna esquerda da folha de tarefas.
  - b. Informe que, pelo menos, uma afirmação positiva deve ser feita para cada pessoa na próxima reunião.
  - c. Instrua a registrar cada afirmação positiva no dia em que ocorreu.
  - d. Reforce a importância de expressar gratidão aos treinadores, companheiros de equipe, amigos e colegas.

## REUNIÕES FUTURAS

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Folha de Tarefas de Afeição

### REVISÃO DA TAREFA DE CASA

1. Solicite a folha de tarefas preenchida.
  - a. Elogie pela conclusão da tarefa de casa.
  - b. Peça que façam em retrospecto, se não foi feito.
2. Peça para fazerem afirmações.
3. Elogie os esforços de afeição.
4. Pergunte como se sentiram ao ouvir apreciações.
  - a. Forneça uma nova cópia da Folha de Tarefas de Afeição a cada um, se necessário.
    - i. Peça que cada um ofereça pelo menos 1 apreço pelos outros antes da próxima reunião.
    - ii. Reforce a importância de apreciar os treinadores, a família, os companheiros de equipe e os colegas.

### CONSCIÊNCIA DA RECIPROCIDADE COM NOVOS INTEGRANTES DA REDE DE APOIO

1. Instrua cada pessoa a registrar algo que as outras fazem e que é apreciado/valorizado.
  - a. Alternativamente, é possível dizer uma coisa que gosta, admira ou respeita nas outras pessoas.
2. Instrua cada pessoa a compartilhar o que gosta/aprecia com as outras.
3. Após cada instrução, peça que destinatário responda da seguinte forma:
  - a. Como se sentiu ao ouvir uma afirmação positiva.
  - b. O destinatário continuará o comportamento desejado.
4. Pode ser útil escrever afirmações na Planilha de Afeição.
5. Inclua lembretes de afeição à encenação, se desejado pelo ATLETA.

**Planilha de afeição**

*Na primeira coluna, liste os nomes de cada pessoa na sala, exceto você (apenas uma pessoa deve ser listada em cada coluna). Para cada pessoa listada, escreva algo que a pessoa faz por você e que você gosta ou aprecia. Complete uma linha de cada vez.*

<b>PRIMEIRA PESSOA</b>				
<b>SEGUNDA PESSOA</b>				
<b>TERCEIRA PESSOA</b>				
<b>QUARTA PESSOA</b>				
<b>QUINTA PESSOA</b>				
<b>SEXTA PESSOA</b>				

### Folha de tarefas de afeição

Na primeira linha, escreva os nomes das pessoas lhe dão apoio em sua vida. Pelo menos uma afirmação de apreço deve ser feita para cada pessoa a cada semana. Registre cada afirmação no dia em que ela ocorrer.

<b>PESSOAS QUE ME APOIAM</b>	<b>PRIMEIRA PESSOA</b>	<b>SEGUNDA PESSOA</b>	<b>TERCEIRA PESSOA</b>	<b>QUARTA PESSOA</b>	<b>QUINTA PESSOA</b>	<b>SEXTA PESSOA</b>
<b>SEGUNDA- FEIRA</b>						
<b>TERÇA-FEIRA</b>						
<b>QUARTA- FEIRA</b>						
<b>QUINTA- FEIRA</b>						
<b>SEXTA-FEIRA</b>						
<b>SÁBADO</b>						
<b>DOMINGO</b>						

## **Pedido positivo: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes**

### **REUNIÃO INICIAL**

#### **MATERIAIS NECESSÁRIOS**

- Folheto de Solicitação Positiva (FSP)
- Tarefa de Prática de Solicitação Positiva (TPSP)

#### **JUSTIFICATIVA**

Afirme (ou pergunte) o seguinte:

- a. SP é um método ideal de comunicar as coisas que são desejadas.
- b. Indique como a solicitação positiva será benéfica para o atleta.
- c. Pergunte como a solicitação positiva será benéfica.

#### **OTIMIZADOR APRESENTA A SOLICITAÇÃO POSITIVA**

- a. Distribua cópias do FSP.
- b. Instrua o atleta a use o FSP quando desejar algo de outras pessoas (não é necessário fazer tudo em casa).
- c. Explique todas as etapas que serão praticadas nas reuniões para auxiliar na prática (não é necessário fazer tudo em casa).
- d. Peça um exemplo de algo desejado.
- e. Apresente todas as 9 etapas do PE para o exemplo solicitado com a pessoa que deu exemplo, usando o FPE.

#### **ATLETAS E REDE DE APOIO ENCENAM A SOLICITAÇÃO POSITIVA**

- a. Pergunte quem gostaria de encenar a solicitação positiva primeiro.
- b. Peça por um exemplo de algo desejado por uma pessoa que se ofereceu para fazer SP.
  - i. O destinatário (geralmente o otimizador) não deve responder até que todas as etapas sejam concluídas.
- c. Diga ao solicitante para iniciar o SP para o exemplo oferecido usando cada uma das 9 etapas do FSP.
- d. Diga ao destinatário para indicar o que gostou na SP ao solicitante.
- e. Diga ao destinatário para aceitar a solicitação ou tentar a própria solicitação (acordado usando o FSP como guia).
  - i. a dupla deve continuar a trocar pedidos até chegarem a um acordo.

#### **TAREFA DE CASA**

2. Distribuir TPSP
  - a. Informe aos participantes para praticar SP antes da próxima reunião, sempre que desejar.

b. Revise como preencher a TPSP.

**REUNIÕES FUTURAS****MATERIAIS NECESSÁRIOS**

- Folheto de solicitação positiva (FSP)
- Tarefa Prática de Solicitação Positiva (TPSP)

**REVISÃO DA TAREFA DE CASA**

## 2. Distribuir FSP

- a. Revise a tarefa de casa e peça que o Atleta encene como o SP foi usado.
  - i. se o SP não foi usado, instrua o Atleta a encenar o SP usando uma situação hipotética.
- b. Instrua o atleta a usar o SP antes da próxima reunião e distribua novos folhetos.

## Folheto de solicitação positiva

### ETAPAS PARA SOLICITAÇÕES POSITIVAS

PASSO 1 Peça uma ação específica usando “por favor” e especifique quando deseja que a ação seja realizada.

PASSO 2 Diga como seria difícil para a pessoa fazer o que foi pedido.

PASSO 3 Diga como seria bom para a outra pessoa se o pedido fosse realizado.

PASSO 4 Diga como seria bom para você se o pedido fosse realizado.

PASSO 5 Ofereça-se para ajudar a outra pessoa a fazer o que está sendo pedido.

PASSO 6 Ofereça-se para fazer algo pelo destinatário.

PASSO 7 Diga à outra pessoa que ficaria muito grato se o pedido fosse realizado.

PASSO 8 Sugira algo que seria aceitável como uma ação alternativa.

PASSO 9 Peça à outra pessoa que sugira uma alternativa caso a ação não possa ser realizada.

## O<sub>uvir</sub> U<sub>nir-se</sub> V<sub>isualizar</sub> I<sub>dentificar</sub> R<sub>esolver</sub>

OUVIR	UNIR-SE	VISUALIZAR	IDENTIFICAR	RESOLVER
O que o outro diz	Com as preocupações do outro	Soluções	As soluções	Quais soluções implementar

### Tarefa prática de solicitação positiva

**INSTRUÇÕES:** Descreva o que foi pedido e como você usou cada etapa do Solicitação Positiva.

#### O QUE FOI PEDIDO?

VOCÊ DISSE POR FAVOR?	SIM NÃO
VOCÊ ESPECIFICOU QUANDO DESEJA A AÇÃO?	SIM NÃO
QUAL DIFICULDADE A PESSOA TERIA PARA FAZER A AÇÃO?	
COMO SERIA BOM PARA A OUTRA PESSOA?	
COMO SERIA BOM PARA VOCÊ?	
COMO VOCÊ SE OFERECIU PARA AJUDAR A OUTRA PESSOA A REALIZAR A AÇÃO?	
O QUE VOCÊ SE OFERECIU PARA FAZER PELA OUTRA PESSOA?	
VOCÊ DISSE À OUTRA PESSOA QUE FICARIA GRATO SE A AÇÃO FOSSE REALIZADA?	SIM NÃO
O QUE VOCÊ SUGERIU COMO AÇÃO ALTERNATIVA?	
O QUE A OUTRA PESSOA SUGERIU COMO AÇÃO ALTERNATIVA?	
QUAL FOI O RESULTADO DO PEDIDO?	

<b>Saúde física/esportiva ideal</b>	<b>Força e estabilidade mental/saúde mental ideal</b>	<b>Desempenho acadêmico/profissional ideal</b>
<b>Planeje e prepare refeições em casa</b>	Faça declarações motivacionais antes e depois de uma declaração de foco	Converse com os professores uma semana antes das provas
<b>Consuma proteína suficiente</b>	Faça a respiração diafragmática antes de dormir	Estude na biblioteca antes do treino
<b>Reúna-se mensalmente com um nutricionista</b>	Pense em coisas positivas sobre o material da aula	
<b>Siga o plano de nutrição pré-jogo</b>		
<b>Hidrate-se de forma consistente</b>		

## **Controle do ambiente: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes**

### **REUNIÃO INICIAL**

#### **MATERIAIS NECESSÁRIOS**

- Planilha de Metas Dinâmicas preenchida
- Lista de Sugestões Consistentes e Inconsistentes com as Metas (LCAICM)
- Lista de Coisas no Ambiente que são Consistentes com o Cumprimento de metas (LCAICM)
- Lista de Coisas no Ambiente que são Inconsistentes com as Metas (LCAICM)
- Lista de Estratégias para Otimizar Pensamentos e Ações Consistentes com o Cumprimento de metas (LEOPACM)
- Formulário de convite para diversão

#### **JUSTIFICATIVA** Informe (ou questione) o seguinte:

1. Objetivos do atleta listados na Planilha de Metas Dinâmicas.
2. Há elementos no ambiente que aumentam ou diminuem a probabilidade de se atingir uma meta.
3. Pessoas, lugares, situações, atividades e emoções consistentes/inconsistentes com a realização de metas serão listadas.
4. Será desenvolvida uma lista de estratégias para gerenciar esses fatores de forma otimizada.
5. As listas desenvolvidas serão revisadas em reuniões futuras para gerenciar de forma otimizada os pensamentos/ações para atingir as metas.
6. O Controle do Ambiente tem se mostrado muito eficaz em estudos.

#### **OBTENDO SUGESTÕES CONSISTENTES COMAS METAS**

1. Solicite e registre no LSCICM pessoas, lugares, situações, atividades e emoções compatíveis com a realização de metas.
  - a. Incentive o atleta a convidar pessoas com objetivos similares para as reuniões.
2. Forneça a LCACCO para gerar mais sugestões.
3. Certifique-se de que os itens gerados não interferiram no cumprimento da meta.
4. Pergunte como as sugestões são consistentes com as metas.
  - a. Quando o tempo permitir, analise as sugestões considerados excelentes.

#### **OBTENDO SUGESTÕES INCONSISTENTES COM AS METAS**

1. Solicite e registre no LSCICM pessoas, lugares, situações, atividades e emoções que interferem no alcance de metas.

2. Mostre a LCAIO para gerar mais sugestões.
  - a. Se os atletas e redes de apoio participarem separadamente, pergunte se as informações na LSCIO deve permanecer confidenciais.
3. Pergunte ao atleta como cada fator gerado é incompatível com o cumprimento da meta.
4. Se o tempo permitir, pergunte ao atleta de quais sugestões inconsistentes com o cumprimento de metas ele gostou (e não gostou).

#### **ANALISANDO A LISTA DE SUGESTÕES CONSISTENTES E INCONSISTENTES COM AS METAS**

1. Discuta como o atleta e a rede de apoio podem otimizar as sugestões consistentes e inconsistentes do atleta.
2. Use a LEOPACCO para registrar pensamentos e ações importantes consistentes com a otimização.
  - a. Auxilie no desenvolvimento de objetivos pessoais a serem incluídas na PMD e, idealmente, peça a conclusão da LSCIO como tarefa de casa

#### **PLANEJANDO UMA ATIVIDADE DIVERTIDA**

1. Proponha uma atividade divertida consistente com as metas usando o Formulário de Convite à Diversão.

## **REUNIÕES FUTURAS**

### **MATERIAIS NECESSÁRIOS**

- Planilha de Metas Dinâmicas (PMD) preenchida
- Lista de Sugestões Consistentes e Inconsistentes com as Metas (LSCICM)
- Lista de Estratégias para Otimizar Pensamentos e Ações Consistentes com o Cumprimento de Metas (LEOPACM) concluída
- Formulário de Convite para Diversão (FCD)

### **REVISAR A LISTA DE SUGESTÕES CONSISTENTES E INCONSISTENTES COM AS METAS**

1. Relembre/mostre os objetivos do atleta escritos na PMD.
2. Forneça a LSCIO.
3. Instrua o atleta a verificar o tempo gasto com as Sugestões Consistentes e Inconsistentes com as Metas (ou revise se solicitado como tarefa).
4. Solicite pensamentos e ações realizados com as sugestões para otimizar o desempenho e atingir objetivos usando a LSCIO. a. Integrar outras avaliações de desempenho, incluindo: i. Definir metas a serem colocadas na Planilha de Metas Dinâmicas (Definição de Metas) ii. Aumentar a motivação (Inspiração de Metas específicas para a área-alvo) iii. Auxiliar na proposição de ideias de carreira (Gestão Financeira, seção de carreira). iv. Equilibrar o orçamento financeiro (Gestão Financeira). v. Praticando pedidos (Solicitação Positiva) vi. Desenvolver o controle de impulsos e habilidades de resolução de problemas (Autocontrole) vii. Melhorar o tom geral dos relacionamentos (Troca de Afeição) viii. Gerenciar impulsos (Autocontrole) ix. Gerenciar pessoas chateadas (OUVIR; ver Solicitação Positiva)

### **ANALISANDO ATIVIDADES DIVERTIDAS**

1. Solicite uma cópia preenchida do FCD. a. Se não estiver completo, instrua o atleta a completar retrospectivamente e analisar o que foi feito, ou o que o atleta e a rede de apoio gostariam de ter feito na atividade familiar.
2. Instrua todos os envolvidos em atividades divertidas a debater o que gostaram na atividade.
3. Elogie descritivamente as experiências positivas e incentive futuras atividades divertidas.
4. Forneça um novo FCD e agende novas atividades.



**Estratégias para a lista de sugestões****PISTA RELEVANTE:****ESTRATÉGIAS:****PISTA RELEVANTE:****ESTRATÉGIAS:****PISTA RELEVANTE:****ESTRATÉGIAS:****PISTA RELEVANTE:****ESTRATÉGIAS:****PISTA RELEVANTE:****ESTRATÉGIAS:****PISTA RELEVANTE:****ESTRATÉGIAS:**

### **Coisas para fazer e lugares que gosto de visitar**

INSTRUÇÕES: Assinale cada coisa que você gosta de fazer e lugares que você gosta de visitar que aumentam a probabilidade de atingir a meta.

#### **Atividades de lazer**

- Participação em eventos esportivos
- Ir ao shopping
- Participar de uma equipe esportiva interna
- Eventos do Centro Comunitário
- Atividades patrocinadas pela cidade gratuitas ou de baixo custo

#### **Atividades ao ar livre**

- Caminhadas, piqueniques, natação, camping, esqui e ciclismo

#### **Atividades em casa**

- Navegar na internet
- Praticar música (guitarra, bateria, etc.)
- Dançar
- Jogar jogos de tabuleiro e cartas
  - Ligar para um amigo ou familiar para conversar
- Cozinhar
- Fazer um piquenique na sala de estar ou no quintal
- Escolher uma refeição favorita ou uma nova receita
- Ler
- Ler histórias para crianças
- Manter um diário e escrever todas as semanas
- Adicionar fotos em um álbum, escrevendo histórias sobre as fotos
- Jogar videogame ou visitar um fliperama
- Fazer reparos (exemplo: carpintaria, paisagismo, conserto de carro)
- Reuniões familiares
- Convidar amigos para a casa para passar tempo com a família
- Organizar uma reunião de família ou amigos

#### **Atividades relacionadas à escola**

- Participar de eventos escolares/vocacionais

Algumas atividades incluem livros gratuitos, artesanato, etc.

Desconto em parceiros comunitários

- Participar de um coral, de uma banda de rock ou de uma banda na escola, na igreja ou com amigos

**Atividades religiosas**

- Frequentar a igreja/templo dominical ou participar de eventos evangelísticos da igreja

**Coisas que podem interferir na lista de metas**

INSTRUÇÕES: Indique se você se envolveu nos seguintes itens que foram associados à interferência na realização de seus objetivos.

**Pessoas**

- Amigos
- Colegas de trabalho
- Família
- Companheiros de equipe
- Treinadores
- Equipe de apoio
- Equipe médica/equipe multidisciplinar

**Lugares e Situações**

- Participar de festas ou confraternizações
- Uso de substâncias
- Estar com raiva ou triste
- Estresse
- Lesões
- Estar entediado
- Ficar sozinho
- Sentir tensão
- Ter muito dinheiro disponível
- Carro
- Horários específicos do dia
- Excitação/ansiedade
- Celebrações
- Estar em lugares onde você já usou antes (p. ex. parques, cassinos, casas de pessoas)

## **Convite para diversão**

**O QUE?**

**QUANDO?**

**QUEM?**

Introduzindo Autocontrole

Etapas para implementação

Autocontrole: Lista de verificação detalhado do protocolo

Autocontrole: Lista(s) de verificação resumida(s)

Autocontrole: Formulário de avaliação (versão em branco)



## **Autocontrole: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes**

### **REUNIÃO INICIAL**

**NOTAS:** O autocontrole (AC) pode ser usado para prevenir ou gerenciar com eficácia comportamentos e pensamentos indesejados (p. ex. comportamentos de risco para HIV, uso de substâncias, evasão escolar, sintomas associados a transtornos de saúde mental, agressão, discussões, pensamentos aversivos associados a experiências traumáticas, aspectos que interferem no desempenho esportivo) para se tornarem ideais. Busque envolver a Rede de Apoio (RA) quando possível, pedindo informações e feedback durante as tarefas práticas.

### **MATERIAIS NECESSÁRIOS**

- Formulário de Avaliação de Autocontrole (FAAC); (pelo menos 2 cópias)
- Código: AC = Autocontrole

### **JUSTIFICATIVA**

Analise o seguinte:

1. O AC auxilia na prevenção e gerenciamento de pensamentos e comportamentos não ideais (geralmente impulsivos).
2. O AC ajuda a determinar os sinais ou gatilhos iniciais que influenciam a ocorrência de pensamentos e comportamentos não ideais.
3. Explique como se espera que o AC seja útil.
4. Pergunte como o AC será útil.

### **IDENTIFICAÇÃO DO PRIMEIRO GATILHO EM UMA SITUAÇÃO DE COMPORTAMENTO INDESEJADO**

1. Explique cada um dos seguintes: a. Indique um pensamento ou comportamento não ideal. b. Solicite uma pista recente em uma situação na qual o pensamento/comportamento não ideal ocorreu. i. A Lista de Sugestões Inconsistentes com as Metas de Controle do Ambiente pode ser usada para obter pistas/gatilhos. c. Pergunte o primeiro pensamento, imagem ou desejo de se envolver nos pensamentos/comportamentos não ideais solicitados. i. encadeamento inverso. d. Indique que, em geral, é mais fácil evitar pensamentos/comportamentos não ideais quando os sinais são identificados precocemente.

### **APRESENTANDO O AUTOCONTROLE**

1. Forneça o Formulário de Avaliação do Autocontrole ao atleta.
2. Explique o uso da técnica “pensar em voz alta” no teste para determinar os padrões de pensamento durante o aprendizado das etapas.
3. Informe para não usar "pensar em voz alta" quando executado em cenários da vida real.
4. Registre o teste 1 e a data atual no FAAC do atleta e do otimizador. a. Registre a palavra usada para descrever a situação solicitada nas duas versões do FAAC.

5. Instrua o atleta a avaliar cada etapa no FAAC usando 0% (não ideal) a 100% (ideal).
6. Explique todas as etapas do FAAC para o primeiro gatilho na situação solicitada (sem instrução – apenas faça).

### **AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA: MODELAGEM DO OTIMIZADOR**

1. Para cada etapa, solicite a pontuação do atleta.
2. Para cada etapa, divulgue a pontuação do otimizador (geralmente logo após a pontuação do atleta). a. Indique como as pontuações foram consistentes. b. Pergunte o que o atleta achou ideal sobre os pensamentos e ações oferecidos. c. Pergunte o que o atletas acham que poderia otimizar o desempenho. d. Concorde com a crítica do atleta e sugira métodos de otimização para o futuro.
3. Divulgue qual etapa ajudou mais na otimização do desempenho.
4. Registre o # da etapa mais útil no FAAC.

### **ENCENAÇÃO DE AUTOCONTROLE PELO ATLETA**

1. Para pensamentos/comportamentos não ideais mais recentes, instrua o atleta a seguir as etapas do FAAC.
2. Forneça a seguinte assistência durante todo o teste: a. Promova e ofereça pensamentos e ações ideais consistentes com o desempenho ideal. b. Elogie descritivamente pensamentos e ações consistentes com o desempenho ideal. c. Pergunte como os pensamentos/ações podem ser otimizados.

### **AVALIAÇÃO DO AUTOCONTROLE DO ATLETA USANDO O FAAC PARA ORIENTAR O DESEMPENHO**

1. Instrua o atleta a concluir a Encenação de Autocontrole para orientar o desempenho.
2. O otimizador deve avaliar o atleta em um (FAAC) separado enquanto o atleta encena o autocontrole.
3. Instrua o atleta a pontuar o desempenho para cada etapa do FAAC usando a escala de otimização de 0% a 100%.
4. Solicite sequencialmente as pontuações do atleta e, após cada pontuação ser informada, proceda da seguinte forma: a. Divulgue sua pontuação. b. Indique como as pontuações foram consistentes. c. Pergunte quais pensamentos/comportamentos o atleta teve de maneira ideal. d. Pergunte quais pensamentos/comportamentos o atleta poderia ter para otimizar o desempenho. i. Peça informações da RA, se disponíveis. ii. Realize testes adicionais, conforme o tempo permitir.

**OBSERVAÇÃO:** Situações para testes adicionais geralmente vêm da Lista de Sinais Inconsistentes com Metas de Controle do Ambiente e da Ficha de Metas Dinâmicas.

## **REUNIÕES FUTURAS**

### **ANALISANDO TENTATIVAS DE AUTOCONTROLE EM AMBIENTE DOMÉSTICO**

1. Solicite uma situação recente na qual o autocontrole foi usado ou poderia ter sido usado.
2. Forneça o FAAC e solicite habilidades específicas de autocontrole usadas ou que poderiam ter sido usadas.
3. Elogie descritivamente pensamentos e comportamentos consistentes com a otimização.
4. Questione como os pensamentos e comportamentos podem ser otimizados.
5. Indique como os pensamentos e comportamentos podem ser otimizados.

### **PRATICANDO AUTOCONTROLE DURANTE AS REUNIÕES DE DESEMPENHO**

1. Instrua o atleta a completar o FAAC, auxiliando conforme necessário. a. O otimizador deve avaliar cada etapa separadamente.
2. Instrua o atleta a avaliar cada etapa e registre no FAAC usando uma escala de otimização de 0% a 100%.
3. Solicite as pontuações do atleta e, após cada pontuação ser informada, proceda da seguinte forma: a. Divulgue sua pontuação. b. Indique como as pontuações foram consistentes. c. Pergunte ao atleta quais pensamentos e ações foram consistentes com a otimização. d. Peça ao atleta que explique como os pensamentos e ações podem ser otimizados. i. Solicite informações da Rede de Apoio, se disponível.
4. Pergunte qual etapa otimizou mais o desempenho e discuta o porquê. a. Atribua uma Tarefa de Casa de Autocontrole, se necessário.

### Formulário de avaliação do autocontrole

Instruções: Para cada teste de desempenho, registre a data e uma palavra para descrever a situação. Avalie as etapas de 1 a 7 usando uma escala de otimização do desempenho de 0 a 100% (0% = esqueci de fazer a etapa/não ideal, 100% = completamente ideal) e liste soluções e prós/contras. Registre qual das 7 etapas mais ajudou a otimizar o desempenho.

ETAPAS DO AUTOCONTROLE	Avalie seu desempenho em uma escala de otimização de 0 a 100%
1. "Foco"	
2. Respiração diafragmática	
3. Ofereça quatro soluções potenciais	
4. Avalie brevemente alguns prós e contras para possíveis soluções	
5. Imagine colocar em prática uma ou mais soluções	
6. Imagine contar a um ente querido sobre colocar em prática uma ou mais soluções	
7. Liste coisas positivas que acontecerão como resultado de praticar a solução.	

PASSO QUE MAIS AJUDOU:

## **Desenvolvimento do emprego dos sonhos: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes**

### **REUNIÃO INICIAL**

#### **Materiais Necessários**

- Ficha de Metas Dinâmicas (FMD) **Observação.** Busque envolver a rede de apoio quando possível, pedindo informações ao longo do protocolo.

### **JUSTIFICATIVA PARA O EMPREGO DOS SONHOS**

Explique o seguinte:

1. O Emprego dos Sonhos do Atleta (ES) será avaliado.
2. Métodos de obtenção do ES serão propostos.
3. Como se espera que o ES seja eficaz para o ATLETA.
4. Pergunte como a ATLETA acredita que o ES deve ser útil.

### **AVALIANDO O EMPREGO DOS SONHOS**

1. Peça aspectos importantes desejados em um emprego dos sonhos
  - (p. ex. salário, requisitos educacionais, viagens desejadas, horário de trabalho, escolha de emprego, duração da carreira).
2. Defina o ES.
3. Proponha como concretizar o ES.
  - a. Avalie as qualificações/formação atuais.
  - b. Proponha como as qualificações/formação necessárias podem ser alcançadas.
  - c. Indique quem pode ajudar o ATLETA a alcançar o ES.
  - d. Explique como a RA pode ajudar a alcançar o ES.
  - e. Desenvolva metas e escreva-os na PMD para ajudar os ATLETAS a obter o ES desejado.

## **Gestão financeira: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes**

### **REUNIÃO INICIAL**

#### **Materiais Necessários**

- Planilha de Gestão Financeira (PGF)

**Nota:** Busque envolver a Rede de Apoio (RA) quando possível, pedindo informações e feedback ao longo do protocolo abaixo.

### **JUSTIFICATIVA E ESTABELECIMENTO DA NECESSIDADE DE GESTÃO FINANCEIRA**

1. Pergunte o que o ATLETA entende sobre GF.
2. Explique que a GF envolve conscientizar-se sobre ganhos e despesas e pensar em meios de aumentar a renda/reduzir as despesas.
3. Pergunte sobre as experiências do ATLETA com dinheiro, incluindo como este é gerenciado.
4. Solicite/ofereça atletas famosos que tiveram êxito nas finanças.
5. Pergunte/explique como a GF é benéfica para atletas.
6. Indique se a GF deve ser realizada no presente ou em algum momento futuro.

### **DETERMINANDO A NECESSIDADE OU EXCEDENTE FINANCEIRO**

1. Forneça uma cópia da PGF.
2. Registre as despesas mensais na coluna “Valor”.
3. Registre maneiras mensais de reduzir despesas na coluna “Maneiras de reduzir despesas”.
4. Registre as despesas mensais projetadas na coluna “Valor projetado”.
5. Registre o Total de Despesas Mensais e o Total de Despesas Mensais Projetadas na última linha e na coluna apropriada da seção de despesas.
6. Registre a renda mensal na coluna “Valor”.
7. Registre maneiras mensais de aumentar a renda na coluna “Maneiras de aumentar a renda”.
8. Registre a receita mensal projetada na coluna “Valor projetado”.
9. Registre a Renda Mensal Total e a Renda Mensal Total Projetada na última linha e na coluna apropriada da seção de renda.
10. Auxilie na subtração/registro do total de despesas da renda total e do total de despesas projetadas.
11. Informe até que ponto o atleta está em superávit ou déficit.

### **REUNIÕES FUTURAS**

#### **Materiais Necessários**

- Planilha de Gestão Financeira PGF

**Observação:** Busque envolver a Rede de Apoio (RA) quando possível, pedindo informações e feedback ao longo do protocolo abaixo.

#### **IMPLEMENTAÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE ECONOMIA/GANHOS**

1. Utilize/modifique a PGF para ajudar o ATLETA a reduzir despesas/obter maior renda.
2. Busque outras intervenções do TOPPS que possam ajudar a reduzir despesas/obter maior renda.
3. Adicione estratégias solicitados às planilhas de Metas e Recompensas Dinâmicas e Controle do Ambiente.

## Planilha de gestão financeira

## SEÇÃO DE DESPESAS

DESPESAS MENSAIS	VALOR	MANEIRAS DE REDUZIR DESPESAS	VALOR PROJETADO
Aluguel/Financiamento			
Gasto médio com alimentação			
Conta de luz			
Conta de gás			
Conta de Água			
Conta de telefone			
Pagamento do Automóvel			
Seguro Automóvel			
Reparos no carro/IPVA			
Serviços de TV a cabo e/ou streaming			
Cartões de crédito			
Despesas médicas			
Produtos domésticos ou Móveis			
Itens divertidos/entretenimento (filmes, boliche, restaurantes, associações, jogos, etc.)			
Hábitos não ideais (consumo de álcool, jogos de azar, etc.)			
Apoio aos entes queridos			
Caridade			
Taxas do empresário:			
Honorários de consultor financeiro:			
Outro:			
Total de despesas mensais:			
Total de despesas mensais projetadas:			

## SEÇÃO DE RENDA

RENDA MENSAL	VALOR	MANEIRAS DE AUMENTAR A RENDA	VALOR PROJETADO
Emprego principal			
Emprego(s) de meio período ou emprego secundário			
Patrocínio(s) ou Parceria(s)			
Retorno(s) de investimentos (ações, títulos, imóveis, etc.)			
Pensão alimentícia			
Valores de acordos judiciais			
Programa de auxílio estadual e federal			
Programa de auxílio privado ou filantrópico (por exemplo, igrejas)			
Herança			
Auxílio de familiares ou amigos			
Outro:			
Renda mensal total:			
Renda mensal total projetada:			
Renda mensal total – Despesas			Renda mensal total projetada – Despesas projetadas:

## **Última reunião de desempenho: Lista de verificação de solicitação do profissional de otimização do desempenho futuro para iniciantes e especialistas**

### **Justificativa**

- Indique que a última reunião envolverá:
  - Uma análise do progresso alcançado desde o início do programa.
  - Análise de pensamentos e ações notáveis que otimizam o desempenho em domínios revisados nas Metas e Recompensas Dinâmicas.
  - Revisão de como pensamentos e ações podem ajudar na otimização futura em domínios de metas em Metas Dinâmicas.

### **Analisando os pontos fortes**

- Pergunte/relate como o relacionamento com treinadores, familiares, companheiros de equipe e colegas foram otimizados.
  - Pergunte como o atleta manterá a otimização do desempenho nos relacionamentos.
  - Reforce e proponha soluções.
- Pergunte/relate como a saúde física/participação esportiva foi otimizada.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
  - Pergunte como o atleta manterá a otimização no futuro.
  - Reforce e proponha soluções.
- Pergunte/relate como o desempenho escolar/profissional foi otimizado.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
  - Pergunte como o atleta otimizará o desempenho escolar/profissional no futuro.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
  - Reforce e proponha soluções.
- Pergunte/relate como o atleta otimizou as atividades criativas.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
  - Pergunte como o atleta otimizará as atividades criativas no futuro.
  - Reforce e proponha soluções.
- Pergunte/relate como o atleta otimizou a força mental e a estabilidade/saúde mental.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
  - Pergunte como o atleta otimizará a força mental e a estabilidade/saúde mental no futuro.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.

- Informe que o atleta e sua rede de apoio são bem-vindos para entrar em contato com o otimizador de desempenho no futuro para:
  - Atualizar o progresso dos objetivos.
  - Fazer perguntas para ajudar no cumprimento dos objetivos.

**Troca de observações positivas (todas as pessoas presentes)**

- Instrua o atleta, sua rede de apoio e os otimizadores de desempenho a compartilharem o que gostam, admiram e respeitam um no outro.

## APÊNDICE B – ARQUIVO SÍNTESE (INGLÊS)

### **Athletes' Assessment of the Utility of the Performance Intervention**

After explaining that an honest assessment helps to better meet the athlete's needs, ask how useful the athlete found the component of the intervention using a scale from 0 (unhelpful) to 100 (very helpful).

#### **Register the athlete's evaluation here:**

Ask what was helpful in the intervention and what could be done to "optimize" it in the future.

### **Performance professional's assessment of the athlete's thoughts and actions during the intervention**

Disclose the athlete's score for their thoughts and actions using a scale from 0 (not ideal) to 100 (completely ideal).

Record here **the classification of the athlete's thoughts and actions according to the performance professional:**

Descriptively praise actions or thoughts consistent with optimization.

Determine methods to improve the athlete's thoughts and actions to optimize them in the future.

## Semi-structured interviews addressing culture

## ETHNIC CULTURE CONSIDERATION SCALE (ECCS)

**PLEASE LIST THE ETHNIC IDENTITY THAT BEST REPRESENTS YOUR ETHNIC CULTURAL BACKGROUND.**

(For example, Italian-Brazilian, Japanese-Brazilian, Afro-Brazilian, Indigenous, Black, White, Yellow, Brown)

	Complet ely agree	Strongl y agree	Agree	Unde cided or unsur e	Disagree	Strongl y disagr ee	Completel y disagree
My ethnic culture is a big part of my everyday life.							
My ethnic culture is of great importance to me.							
There are many things I like about my ethnic culture.							
Others have said things about my ethnic culture that I found offensive.							
I have had arguments or problems with other people due to my							

ethnic culture.							
If I was seeking services, I would like the professional to address or ask about my ethnic culture.							

### APPRECIATION OF THE ATHLETE 'S ETHNIC CULTURE

- G. Question #1 (Ethnic culture is a big part of everyday life)**
- Register the athlete's answer to the question and ask them to tell more about their experience.
  - Maintain positive conversation by asking questions, relating to what is said and expressing enthusiasm, agreement, empathy, appreciation, etc., as appropriate.
- H. Question #2 (Ethnic culture is of great importance)**
- Register the athlete's answer to the question and ask them to tell them more about their experience.
  - Maintain a positive conversation by asking questions, relating to what is said and expressing enthusiasm, agreement, similarities, appreciation, etc., as appropriate.
- I. Question #3 (There are many things I like about my ethnic culture)**
- Register the athlete's answer to the question and ask them to tell them more about their experience.
  - Maintain a positive conversation by asking questions, relating to what is said and expressing enthusiasm, agreement, similarities, appreciation, etc., as appropriate.
- J. Question #4 (Others have said things about my ethnic culture that I found offensive)**
- Register the athlete's answer to the question and ask them to elaborate on the answer in more detail.
  - Try to understand the experience by asking questions, expressing empathy, and possibly reporting shared experiences, recognize coping thoughts and actions as appropriate.
- K. Question #5 (Discussions/problems experienced with others due to my ethnic culture)**
- Register the athlete's answer to the question and ask them to tell them more about their experience.
  - Try to understand the experience by asking questions, expressing empathy, and possibly reporting shared experiences, recognize coping thoughts and actions as appropriate.

- L. Question #6 (If seeking services, I wish to be approached or asked about ethnic culture)
- Register the athlete's answer to the question and ask them to tell them more about their experience.
  - Maintain a positive conversation by asking questions, relating to what is said and expressing enthusiasm, agreement, similarities, appreciation, etc., as appropriate.

## SPORTS CULTURE CONSIDERATION SCALE (SCCS)

	I completely agree	I very much agree	I moderately agree	Undecided or unsure	I moderately disagree	I very much disagree	I completely disagree
My sports culture is a big part of my everyday life.							
My sports culture is of great importance to me.							
There are many things I like about my sports culture.							
Others have said things about my sports culture that I found offensive.							
I have had discussions or problems with others due to my sports culture.							
If I was seeking services, I would like the professional to address or							

ask about my sports culture.							
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

### INTERVIEWER'S APPRECIATION OF THE ATHLETE'S SPORTS CULTURE

- G.** Question #1 (Sports culture is a big part of everyday life)
- Register the athlete's answer to the question and ask them to tell them more about their experience.
  - Maintain a positive conversation by asking questions, relating to what is said, and expressing enthusiasm, agreement, empathy, appreciation, etc., as appropriate.
- H.** Question #2 (Sports culture is of great importance)
- Register the athlete's answer to the question and ask them to tell them more about their experience.
  - Maintain a positive conversation by asking questions, relating to what is said and expressing enthusiasm, agreement, similarities, appreciation, etc., as appropriate.
- I.** Question #3 (There are many things I like about my sports culture)
- Register the athlete's answer to the question and ask them to tell them more about their experience.
  - Maintain a positive conversation by asking questions, relating to what is said and expressing enthusiasm, agreement, similarities, appreciation, etc., as appropriate.
- J.** Question #4 (Others have said offensive things about my sports culture)
- Register the athlete's answer to the question and ask them to elaborate on the answer in more detail.
  - Try to understand the experience by asking questions, expressing empathy, and possibly reporting shared experiences, recognize coping thoughts and actions as appropriate.
- K.** Question #5 (Discussions/problems experienced with others due to my sports culture)
- Register the athlete's answer to the question and ask them to tell them more about their experience.
  - Try to understand the experience by asking questions, expressing empathy, and possibly reporting shared experiences, recognize coping thoughts and actions as appropriate.
- L.** Question #6 (If seeking services, I wish to be approached or asked about sports culture)
- Register the athlete's answer to the question and ask them to tell them more about their experience.
  - Maintain a positive conversation by asking questions, relating to what is said and expressing enthusiasm, agreement, similarities, appreciation, etc., as appropriate.

LIST OF CULTURAL DOMAINS	
Culture	Please rank these cultures according to their importance to you (1 = most important; 2 = second most important, etc.)
Ethnic culture	
Religious/spiritual culture	
Gender culture	
Sports/fitness culture	
Personal ambition culture	
School/academic culture	
Work culture	

**Intervention Integrity Assessment Form****NAME OF THE EVALUATOR:****NAME OF THE EVALUATED OPTIMIZER:****DATE OF THE EVALUATED MEETING:****EVALUATED INTERVENTION:****OPTIMIZER ADHERENCE TO THE PROTOCOL**

Adherence according to optimizer: number of steps completed / number of possible steps × 100  
= %

Adherence according to evaluator: number of steps completed / number of possible steps × 100  
= %

Reliability: number of steps agreed by the optimizer / (number of steps agreed by the optimizer and appraiser) + (evaluator + number of steps disagreed by the optimizer) × 100 = %

**EVALUATION OF THE PROFESSIONAL'S EXPERIENCE BY THE OPTIMIZER****TRAINER'S NAME:** Please indicate the degree of experience demonstrated using a 7-point scale:

1 extremely inexperienced 2 very inexperienced 3 little inexperienced 4 neutral 5 little  
experienced 6 very experienced 7 extremely experienced

**REMARKS (optional):**

## CASE SUBMISSION CHECKLIST

### 1. Ensure that the materials required by the professional are accessible

Reports that need supervisor's signature (if applicable)

### 2. Brief initial presentation of all cases

Each optimizer reports:

Number of athletes in cases and number of athletes served since the last case review

Number of athletes who could not be contacted through engagement calls and steps taken to ensure the future engagement of athletes who could not be contacted

Incidents to be resolved immediately

### 3. Full presentation of selected cases after all have been briefly reviewed

The supervisor decides, with the professional's contribution, which cases will be analyzed first.

The cases are analyzed in detail according to the table below:

<b>IF NEW CASE</b>	<b>IF THE CASE HAS BEEN PRESENTED BEFORE</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Athlete demographics</li> <li>2. Reasons for referral</li> <li>3. Strengths of the assessment (i.e., sports interference checklist)</li> <li>4. Goal domains that deserve particular focus</li> <li>5. Case conceptualization (i.e., excellent thoughts and actions consistent with optimization, methods of optimizing excellent thoughts and actions)</li> <li>6. Performance programs especially worthy of being explored</li> <li>7. Plans for the next meeting</li> <li>8. Audio recording analysis (optional)</li> <li>9. Review of athlete records (optional)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Athlete demographics (and idiosyncratic information to facilitate memory)</li> <li>2. Reason for referral</li> <li>3. Meeting number</li> <li>4. Approximate % of attendance at scheduled meetings</li> <li>5. Who attended the meeting and how to get others in the support network to participate strategically in future meetings</li> <li>6. Attempts to contact the athlete since the last meeting</li> <li>7. Performance interventions completed to date</li> <li>8. No-show issues (if any); factors that may have influenced no-show; plans to increase future attendance</li> <li>9. Ideal thoughts and actions by the athlete</li> <li>10. Thoughts and actions worthy of being optimized</li> <li>11. Goal domains that can be focused in the next meeting</li> <li>12. Analysis of audio recording or role play (optional) – supervisor determines what will be analyzed.</li> <li>13. Review of athlete's records (optional)</li> </ol>

### 4. FEEDBACK from the audio-recorded performance meetings

The optimizer assigned to analyze protocol adherence in the last training provides the feedback:

Indicates the number of steps completed

Reviews strengths relevant to therapeutic style and methods to ensure adherence

Reviews what can be done to optimize protocol adherence

**INITIAL CASE SUBMISSION FORM**

<b>ATHLETE DEMOGRAPHICS</b> (i.e., age, ethnicity, team, number of previous programs attended, idiosyncratic information about the athlete to aid memory)
---

<b>REASONS TO SEEK TOPPS</b>
------------------------------

<b>REVIEW ASSESSMENT SUMMARY</b>
----------------------------------

<b>SUMMARY OF ASSESSMENT STRENGTHS</b>
--

<b>SUMMARY OF AREAS WORTHY OF ASSESSMENT OPTIMIZATION</b>
---

<b>CASE CONCEPTUALIZATION</b>
-------------------------------

<b>PERFORMANCE PLAN</b> (Provisional intervention plan)
---

<b>INCIDENTS TO BE MANAGED</b> (optional)
---

**Ongoing case review form**

<b>WEEK &amp; DATE</b>	<b>WEEK:</b>	<b>WEEK:</b>	<b>WEEK:</b>	<b>WEEK:</b>	<b>WEEK:</b>	<b>WEEK:</b>
Attended meeting						
Performance interventions reviewed during the performance meeting (summarize)						
Members of the support network present						
Noteworthy recommendations for optimizing thoughts and actions						
Percentage of performance intervention protocol steps achieved (intervention integrity)						
Plans to increase future attendance in case of rescheduling or no-show						

**INDEX FORM****INDEX: CASE**

ATHLETE'S NAME:

OPTIMIZER:

DATE OF ADMISSION:

<b>LEFT SIDE OF FORM (LISTED FROM TOP TO BOTTOM)</b>	<b>RIGHT SIDE OF FORM (LISTED FROM TOP TO BOTTOM)</b>
<b>1) Completion report</b> ( <i>added to the form by the optimizer once the athlete completes the program</i> )	<b>6) Standardized performance intervention progress notes</b> (most recent at top)
<b>2) Index</b>	<b>7) Excellent progress notes</b>
<b>3) Contact registration</b>	<b>8) Worksheets of completed interventions</b>
<b>4) External correspondence</b> ( <i>i.e., emails, texts, phone calls, etc.</i> )	
<b>5) Consent and Authorization for Information</b>	



**Progress notes of standardized performance interventions**

DATE:

TIME:

MEETING NUMBER:

MODE OF PARTICIPATION In person Telephone Video conferencing

Participation: name(s) of the member(s) of the support network present, including degree of relationship and method of participation:

Relationship of the member(s) of the support network: (1) parent/caregiver, (2) grandparent, (3) other family member, (4) spouse/partner, (5) friend, (6) none

Did any incident occur during the meeting (e.g., threats to yourself)?

YES

NO

If yes, was **Self-Protection** performed immediately?

YES

NO

Did you contact the athlete during the past week? YES

Have you contacted anyone in the support network during the past week? YES

Have you participated in training or competitions during the past week? YES

**IMPLEMENTED INTERVENTIONS:**

<b>Modules</b>	<b>Duration (in minutes)</b>	Percentage of protocol completed	<b>Athlete's assessment of the intervention usefulness</b> 0 = not at all useful 100 = completely useful	Professional assessment of athlete optimization 0 = not ideal 100 = completely ideal	<b>Task analyzed</b>	<b>New task</b> (check with a tick)
Meeting Agenda/Performance Preparation for the meeting						
Program orientation						

Sports/Ethnic Culture						
Explanations						
Performance Planning						
Dynamic Goals and Rewards						
Ideal Motivation/Goal Inspiration						
Performance timeline						
Exchange of Appreciations						
Positive Request						
Environment Control Self-Control						
Dream job development						
Acquiring social skills						
Financial management						
Meeting Conclusion						
Emergency management						
Analysis of the last meeting						
Meeting agenda						

**Athlete's and support network's thoughts and behaviors consistent with optimization during the meeting (optional):**

**Athlete's and support network's thoughts and behaviors that were the focus of optimization during the meeting (optional):**

**Important notes outside the protocol (optional):**

**Date of next meeting:**

Next **meeting** time:

Print **name** of optimizer, Degree:

**Optimizer Signature:**



**Follow-up form to optimize record-keeping**

<b>Focus Records</b>	<b>Missing form</b>	<b>Writing needs to be more organized</b>	<b>Missing date</b>	<b>Missing time</b>	<b>Missing optimizer's signature</b>	<b>Missing supervisor's signature</b>	<b>Missing athlete's signature</b>
Conclusion report							
Index							
Content registration							
External correspondence							
Consent to performance program							
Authorizations							
Standardized performance progress notes							
Excellent progress notes							
Completed worksheets							

ATHLETE'S NAME:

EVALUATED BY:

EVALUATION DATE:

DUE DATE TO OPTIMIZE RECORDS:

ARE ALL FORMS IN THE CORRECT ORDER?	DO THE CONTACT REGISTRATION AND STANDARDIZED PROGRESS NOTES MATCH?	DO THE CONTACT REGISTRATION AND EXCELLENT PROGRESS NOTES MATCH?
YES NO	YES NO	YES NO

### Sports Interference Checklist (SIC)

**Guidelines:** Below is a list of incidents that may occur during training or competition. Circle the number that represents how often each interferes with your performance during training and, separately, your performance during competition. Then, circle “yes” or “no” to indicate if you would see a sports psychologist if this happened to you and if a good sports psychologist was available.

Use the following scale for the items below:

*1 – Never, 2 – Very Rarely, 3 – Rarely, 4 – Sometimes, 5 – Often, 6 – Very Often, 7 – Always*

	<b>How often does this interfere with your performance during training?</b>	<b>How often does this interfere with your performance during competition?</b>	<b>Would you consult a sports psychologist for this if possible?</b>
<b>1. Negative thoughts about my personal performance</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>2. Being too critical of myself</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>3. Being very critical of my teammates</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>4. Being distracted (or upset) by people watching me</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>5. Difficulty concentrating or staying focused on the task at hand</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>6. Difficulty thinking positively after negative thoughts occur</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>7. Difficulty relaxing</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>8. Excessive concern with what others think about my performance</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>9. Overly optimistic (arrogant) thoughts</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>10. Feeling stressed</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>11. Difficulty recovering mentally after mistakes are made</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>12. Inability to motivate or push myself</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>13. Lack of desire and will to win</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>14. Others commented that I am not motivated in my sport</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>15. Problems with my coach(es)</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No

<b>16. Problems with my teammates</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>17. Problems with my family</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>18. Problems or stress due to lack of money</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>19. Problems with other people who are too involved in telling me what to do in my sport</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>20. Being homesick or without close social support</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>21. Fear of getting hurt or sick</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>22. Difficulties coping with physical pain</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>23. Using prescription medications to aid the treatment of an injury</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>24. Worrying thoughts about past injuries</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>25. Keep an acceptable academic achievement average</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No
<b>26. Difficulty with time management (how to manage everything)</b>	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	Yes No

Performance **instructions: Detailed protocol checklist (for beginners)**

**INITIAL MEETING**

**NECESSARY MATERIALS**

- “Optimize yourself” list
- Performance Triangle and Performance Optimization Scale Handout
- Performance Timeline Worksheet
- Support Network Confirmation Checklist (SNCC)
- Support Network Contact Information and Authorization Form.
- Detailed Performance Guidance Protocol Checklist for Beginners
- Performance Guidance Summary Checklist for Experts

**MEETING PREPARATION**

- Ensure the endorsement of the SNCC obtained during the consent process for all SN members involved in the meeting.
- Members of the SN (support network) not involved in the orientation meeting need to complete the SNCC before their 1st meeting.

**PROGRAM SUMMARY**

13. Explain that the meeting will involve mentoring for TOPPS.
14. Explain that TOPPS usually involves 12 to 16 60-minute meetings.
15. Explain why you endorse TOPPS.
16. Explain that your role is to help the ATHLETE achieve goals in sport and life.
17. Ask about how each of the domains below is important to the ATHLETE’s personal goals.
  - a. Optimal performance in the relationship
  - b. Optimal performance in sport/physical health
  - c. Optimal performance at school/work
  - d. Optimal performance of mental strength and stability/mental well-being
  - e. Optimal performance of creativity /artistic expression
18. Report that the content of the meeting focuses on strengths.
19. Let them know that the meetings are skills-based.
20. Report that performance interventions alternate between sport and the domains of life outside sport.
21. Inform that the meetings do not analyze the limitations.

22. Indication that other performance optimizers can perform performance scheduling to improve the quality of meetings.
  - a) Ask how this can be helpful.
23. Offer to participate in competitions and home training if desired by the ATHLETE (if applicable)
  - a) Establish guidelines for how the ATHLETE wants the optimizer to interact in competitions and training.
24. Let them know that reminders and performance feedback may occur between meetings.
  - a) Establish guidelines for texting and calling.

### **PERFORMANCE PHILOSOPHY**

8. Show the Performance Triangle & Performance Optimization Scale handout
9. Analyze how the factors in the Performance Triangle influence each other interactively.
10. Ask how thoughts, actions, and feelings influence each other from the ATHLETE's performance example.
11. Ask which of the four factors is easiest to control.
  - a. Inform that behaviors and thoughts are generally easier to control through skill development.
  - b. Inform that emotions can usually be controlled through behaviors and thoughts
12. Inform that thinking and behavioral skills are all at some point on the optimization continuum.
13. Inform that it is important to set goals that move skills towards optimization.
14. Review examples of non-ideal and ideal thoughts and behaviors on the Performance Optimization Scale.
  - a) After each example given is read, ask for an example of the athlete's experience.

### **“OPTIMIZE YOURSELF” LIST**

- Use the “Optimize Yourself List” handout to help with the steps below:
  - Ask the athlete to indicate thoughts, behaviors, and characteristics from the list in which they perform optimally.
  - Praise descriptively and, then ask how the athlete can optimize thoughts, behaviors, and characteristics from the list.
  - Copy optimal thoughts, behaviors, and characteristics into the Dynamic Goals and Rewards Monitoring form.

### **PERFORMANCE OPTIMIZATION EVALUATION**

- Provide the Performance Timeline Worksheet.
- Solicit/provide a recent performance scenario to be optimized (i.e., situation/event/competition; e.g., basketball game, free throw, academic test).
- Specify that each time period (setpoint) influences performance, some more than others.
- Point out the setpoint that most influenced optimization in the selected performance scenario.
- Instruct the ATHLETE to rank the factors listed to the extent they influenced performance at the chosen setpoint.
- For higher-ranking factors, ask for thoughts and actions performed optimally in the recent past.
- For higher-ranking factors, ask how thoughts and actions can be optimized in the future.
  - a) Teach athletes, in general, to recognize the first instances or triggers for unwanted thoughts/actions and replace them with desired thoughts/actions about what athletes are doing and about to do.
  - b) Ask what has worked in the past.
  - c. Summon people to help with optimal performance.
  - d) Assist the athlete in brainstorming solutions.

### **OPTIMIZATION PRACTICE**

- For some of the factors analyzed in the Performance Timeline Worksheet, describe optimal behaviors and thoughts aloud in sequence for the respective setpoint in the scenario:
  - a) Specific movements/actions
  - b) Positive qualities of yourself
  - c) Motivational statements
  - d) Focus statements (neutral focus on the task at hand)

- e) Relaxation practices (e.g., diaphragmatic breathing)
- f) Stimulation exercises (e.g., pinching, jumping, tensing)
- g) Perceiving the senses positively (seeing the parents leads to calmness, seeing the coach leads to confidence, smelling chlorine leads to excitement)
- For each scenario, substitute ideal thoughts and actions in real time during the rehearsal in sequence according to the setpoint in the scenario to optimize the instructions during the athlete's performance:
  - a) Instruct them to replace with ideal thoughts, behaviors, and actions.
  - b) Offer optimal thoughts and actions.
  - c) Repeat the sequence until desired.
  - d) Stop shortly after the emergence of unwanted thoughts or behaviors, show the desired thought or behavior, and instruct the athlete to redo the activity from the respective time period with ideal thoughts and behaviors.
- Set specific goals for practicing the optimal behavior and thoughts in sequence for the requested situation in real-life scenarios.
  - NOTE: Record the optimal performance processes in the Dynamic Goals and Rewards Worksheet. If the goal has not been set, put Progress Notes and add to this worksheet later.

#### **SUPPORT NETWORK ENGAGEMENT**

- Identify whose respect the athlete most desires.
- Evaluate some of the people who are most likely to support the ATHLETE in times of crisis.
- Inform that SN often includes family members, coaches, teammates, and friends.
- Indicate that science shows that the more SN members are involved in the program, the better the results.
- Explain that SN can participate via Skype, phone, in person, and in training.
- Evaluate potential SN members and how they can optimally engage in meetings to help with objectives.
- Complete the Support Network Contact Information and Authorization Form.
- Review the Support Network Confirmation Form and report that it will be reviewed with SN members prior to participation.
- Obtain a commitment that when the ATHLETE's motivation is low, SN can be contacted for support.

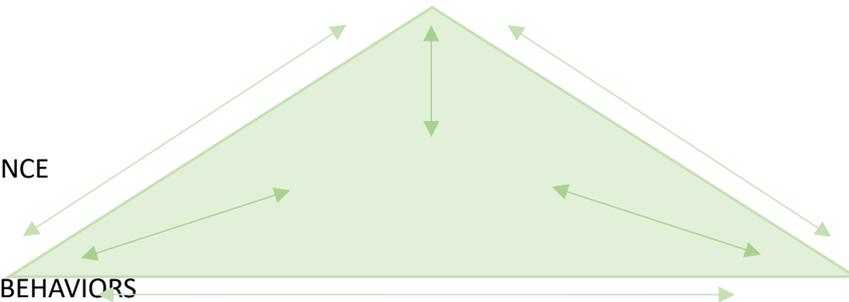
## Performance Triangle and performance optimization scale handout

### PERFORMANCE TRIANGLE

FEELINGS

PERFORMANCE

THOUGHTS  
BEHAVIORS



### PERFORMANCE OPTIMIZATION SCALE



NOT IDEAL IDEAL

#### EXAMPLES OF NON-IDEAL THOUGHTS

7. Result-oriented thinking (e.g., I will score 30 points)
8. Absolute thinking (e.g., always, never)
9. Pressure words (e.g., I have to, I need to, I must)
10. Negative statements (e.g., I am a failure)
11. Focus on others (e.g. she seems strong)
12. Use demotivating words (I'll do okay)

**Note:** It is potentially good focusing on other people to help with the strategy or if it inspires effort and other desired outcomes through increased motivation.

#### EXAMPLES OF NON-IDEAL BEHAVIORS

3. Ignoring people who need help
4. Criticizing (e.g., you look terrible today)

#### EXAMPLES OF IDEAL THOUGHTS

7. Neutral process-oriented thinking (e.g., set, focus, throw)
8. Flexible thinking (sometimes, often)
9. Choice statements (e.g., I will, I am going to)
10. Positive statements (e.g., I am proud of myself)

11. Focus on the thoughts and behaviors you are doing or about to do. Shorten entire sentences to 1 or 2 cue words while performing the task at hand as skills develop.
12. Use passionate words that are motivating (e.g., I'm going to do well) (e.g., I'm going to rock!)

#### **EXAMPLES OF IDEAL BEHAVIORS**

1. Help people who need it
2. Descriptively praise intentions or actions well done and then indicate how to optimize it (e.g., I like how your left jab is straight, throw two or three in a row)

## **“Optimize Yourself” Brochure**

### **Strategies consistent with optimal thinking**

6. Think objectively (only facts only).
7. Think flexibly (imagine multiple possibilities).
8. Focus on what you are doing and about to do (use instructions).
9. Think positively (use passionate words when describing and interpreting events/activities).
10. Focus on what you can do (optimistic perspective).

### **Strategies consistent with ideal behavior**

12. Schedule, prepare, and attend events on time or in advance.
13. Ask for feedback on optimization.
14. Say positive things directly to people.
15. Say good things about people when they are not present.
16. Prepare and complete tasks on time or in advance.
17. Offer help to others.
18. Show appreciation/gratitude.
19. Sleep 8-10 hours a night.
20. Avoid critical social media and put cell phones away two or more hours before bed.
21. Stay hydrated and eat healthy plant-based foods.
22. Work/train overtime.

### **Ideal Values**

13. Welcoming and open-minded.
14. Respectful.
15. Upstanding (Do what you say you will do).
16. Considerate.
17. Loyal
18. Honest/sincere.
19. Flexible (adjusts and adapts readily).
20. Passionate.
21. Ambitious.
22. Courageous.

23. Kind.

24. Obstinate.

## Performance Timeline Worksheet

	<b>Days before situations, events, competitions</b>	<b>Minutes before situations, events, competitions</b>	<b>Seconds before situations, events, competitions</b>	<b>During situations, events, competitions</b>	<b>Seconds after situations, events, competitions</b>	<b>Minutes after situations, events, competitions</b>	<b>Days after situations, events, competitions</b>
<b>PERFORMANCE FACTORS</b>							
<b>Body/Physique</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Eating/Drinking</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Routines</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Interactions with others</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Thoughts</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Interpretation of perceptions (hearing, seeing, smelling, tasting, feeling)</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Emotions</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Energy and motivation</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Training &amp; Strategy</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Skills</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Other:</b>							

### **Support network confirmation checklist**

Schedule the meeting to occur through video-conferencing, telephone or live.

The meetings will be focused on assisting the athlete to achieve relevant goals regarding:

- Relationship performance
- Sports performance/physical health
- School/work performance
- Artistic/creative performance
- Mental strength and stability/mental well-being

The performance program may involve:

- Setting and maintaining personal goals
- Communication skills training
- Self-control skills training
- Environment control
- Problem-solving skills training
- Effectively manage thoughts and feelings to be positive
- Sports performance skills training
- Relaxation skills training
- Financial management, job attainment, academic, and professional skills training

Participation may vary but will always be focused on supporting the ATHLETE in:

- Achieving goals and performing program tasks
- Providing incentive, rewards, and support for goal achievement
- Generating solutions

Participation is completely voluntary and SN members can withdraw at any time.

○ Personal and identifying information, including name, will not be included in the program records except regarding contact information.

#### **Meetings**

- Duration: up to 12 meetings for 4 months; 60-90-min duration, once or twice a week
- Location: Program office OR other location in the HCPA domains desired by the ATHLETE
- Meetings may be audio-recorded to evaluate the Performance Technician and destroyed upon completion of the evaluation.
- The performance professional will keep the information confidential.

- Exception: threats of physical harm to oneself or others or as determined by a judge in a court of law.
- The SN is responsible for ensuring the personal privacy and privacy of the ATHLETE..
- Keep all information analyzed in the meetings confidential.

---

**Support network contact information and authorization form to contact the support network**


---

Provide the information of anyone you would like to invite to TOPPS meetings (at least some).

- **NAME:**

**Relationship to you (athlete):**

Parent or Caregiver	Grandparent	Another family member
Boyfriend/Girlfriend, Spouse, Partner	Teammate	Friend, not teammate
Head Coach	Assistant Coach	Other:

**Email:**

**Home phone:**

**Cell phone:**

**Business phone:**

Please list **which of the following are possible:**

| Face-to-face | Video Conferencing | Conference by phone |

---

Provide the information of anyone you would like to invite to TOPPS meetings (at least some).

- **NAME:**

**Relationship to you (athlete):**

Parent or Caregiver	Grandparent	Another family member
Boyfriend/Girlfriend, Spouse, Partner	Teammate	Friend, not teammate
Head Coach	Assistant Coach	Other:

**Email:**

**Home phone:**

**Cell phone:**

**Business phone:**

Please list **which of the following are possible:**

| Face-to-face | Video Conferencing | Conference by phone |

---

Provide the information of anyone you would like to invite to TOPPS meetings (at least some).

- **NAME:**

**Relationship to you (athlete):**

Parent or Caregiver	Grandparent	Another family member
Boyfriend/Girlfriend, Spouse, Partner	Teammate	Friend, not teammate
Head Coach	Assistant Coach	Other:

**Email:**

**Home phone:**

**Cell phone:**

**Business phone:**

Please list **which of the following are possible:**

| Face-to-face | Video Conferencing | Conference by phone |

I hereby authorize the Optimized Performance Program team to schedule a performance scheduling meeting and to review their role and expectations in the project with the above person(s). I also authorize contact with the SN to review how they can support my attendance and achievement of goals. This authorization is valid for one year.

PRINT NAME:

---

SIGNATURE:

---

DATE:

---

<b>INTERVENTION</b>	<b>IMPLEMENTED IN</b>	<b>APPROXIMATE DURATION (60-90 MINUTES MEETING)</b>
<b>PERFORMANCE MEETING AGENDA</b>	Start of each meeting	<5-20 min
<b>PERFORMANCE ORIENTATION</b>	First meeting	50-85 min

<b>INTERVENTION</b>	<b>IMPLEMENTED IN</b>	<b>APPROXIMATE DURATION (60-90 MINUTES MEETING)</b>
<b>DYNAMIC GOALS AND REWARDS</b>	Second meeting and all subsequent meetings except the last	First implementation = 40 min Remaining meetings = 10-30 min
<b>EXCHANGE OF APPRECIATION</b>	Third meeting and when new SN members attend the meeting	First implementation = 10 min Remaining meetings = 10-15 min
<b>IDEAL MOTIVATION</b>	Third meeting	Approximately 30 min
<b>PERFORMANCE PLANNING</b>	Third meeting	First implementation = 15 min
<b>POSITIVE REQUEST AND "HEARD"</b>	Influenced by performance planning	First implementation = 20 min Remaining meetings = 10-15 min
<b>ENVIRONMENT CONTROL</b>	Influenced by performance planning	First implementation (configuration of lists) = 50 min Remaining meetings (analysis of lists) = 20-50 min
<b>SELF-CONTROL</b>	Influenced by performance planning	First implementation = 40 min Remaining meetings = 20-50 min
<b>DREAM JOB</b>	Influenced by performance planning	First implementation = 40 min Remaining meetings = 20-40 min
<b>FINANCIAL MANAGEMENT</b>	Influenced by performance planning	First implementation = 40 min Remaining meetings = 20-40 min
<b>ANALYSIS OF THE LAST MEETING</b>	Last meeting	35-50 min

## Performance meeting agenda and mindset preparation for ideal performance: detailed protocol checklist for beginners

### INITIAL MEETING

#### SETTING THE MEETING AGENDA

3. Indicate or ask for positive efforts that occurred during the last performance meeting.
4. Inform the planned interventions to be implemented in the meeting and how long each will take.

SCHEDULED INTERVENTIONS	ESTIMATED TIME

7. Ask if the proposed interventions or timing needs to be adjusted.
8. Request positive things that are expected to occur in the meeting according to the objectives.
9. Mutually decide how the SN can contribute in the meeting to help the ATHLETE's goals.
10. *Note: When emergent conditions are expressed, include Self-Control, Positive Solicitation, or potentially other interventions to assist in resolving the emerging condition.*

#### PREVIOUS WEEK'S IDEAL MINDSET ASSESSMENT (OPTIONAL)

2. Ask for a recent event in which thoughts and actions consistent with ideal performance occurred.
  - Note: Great performance at the moment given the existing resources, skills, and demands.
  - a) Descriptively praise the thoughts and actions that were consistent with optimization during the past week.
  - b) Instruct the ATHLETE to sequentially report in 1st person how the thoughts and actions occurred.
  - c. Instruct the athlete in optimizing performance in the reported situation.

#### PREPARING THE IDEAL MINDSET FOR AN IMPORTANT FUTURE EVENT (OPTIONAL)

*Note: To be used only after orientation*

4. Ask about an important upcoming event.
5. Instruct the ATHLETE to sequentially speak aloud in 1st person ideal thoughts and actions for the future event.

6. Offer instructions, model thoughts and actions aloud, and provide feedback to facilitate optimized athlete performance in real time (e.g., “I loved your instruction to kick. Say, “strong kick now”).
  - a) Ask for words of passion (e.g., “dominate” instead of “do well”)
  - b) Instruct him/her to practice until optimization occurs
  - c) Combine ideal thoughts and actions with positively perceived stimuli (e.g. "I smell the chlorine from the pool and it energizes me”).

**Example of interventions performed with an athlete during the first 5 weeks of TOPPS.**

<b>Meeting number</b>	<b>List of intervention components implemented and duration of each intervention required</b>	<b>How were the interventions defined?</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimization Schedule and Preparation: 5 min</li> <li>• Orientation: 60 min</li> </ul>	Fully prescribed
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimization Schedule and Preparation: 10 min</li> <li>• Dynamic Goals and Rewards: 50 min</li> </ul>	Fully prescribed
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimization Schedule and Preparation: 5 min</li> <li>• Dynamic Goals: 10 min</li> <li>• Ideal motivation: 30 min</li> <li>• Performance planning: 15 min</li> </ul>	Fully prescribed
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimization Schedule and Preparation: 10 min</li> <li>• Dynamic Goals: 15 min</li> <li>• Self-control: 35 min</li> </ul>	Defined in performance planning
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimization Schedule and Preparation: 20 min</li> <li>• Dynamic Goals: 20 min</li> <li>• Self-control: 20 min</li> </ul>	Defined in performance planning

## **Performance Planning: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

#### **Necessary Materials**

- Performance Priority Worksheet (PPW)

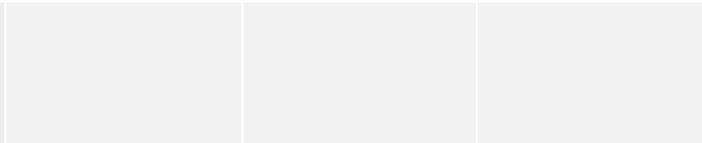
### **DEVELOPING THE PERFORMANCE PLAN**

9. Distribute the PPW to the ATHLETE and support network (SN).
10. Review the objectives of each performance intervention in the 1st column of the PPW.
  - a) Help explain how the interventions have helped others.
11. Record how each performance intervention objective is expected to be useful in the 2nd column of the PPW.
12. Instruct ATHLETES to rank interventions by priority (expected utility).
13. Instruct the SN to rank interventions by priority (expected utility).
  - a) Rankings can be defined with ATHLETES and SNs together or separately.
  - b. Record the ratings in the 3rd and 4th columns of the PPW.
14. Instruct ATHLETES and SNs to disclose how they arrived at their rankings and praise their decisions.
15. Add up the rankings and indicate the performance items to be introduced according to the derived ranking (# lowest # is top priority).
  - a) The Performance Professional can adjust the order of implementation.
  - b. Record the sum of the ranking scores in the PPW.
16. Explain that the order of implementation can be adjusted during the meeting agenda.

### Performance Priorities Worksheet

Performance interventions	Priority rating for Athlete (lowest # is top priority)	Priority rating for SN (lowest # is top priority)	Sum of priority rank (lowest # is top priority)
<p><b>Dynamic Goals: Learn to focus on optimizing thoughts and actions consistent with the achievement of objectives.</b></p> <p><b>Ideal motivation/goal inspiration: Gaining motivation to achieve goals.</b></p>			
<p><b>Environment control: Learning to manage the environment so that more time is spent doing things that optimize performance in sports and life and less time doing things that interfere with optimal performance.</b></p> <p><b>Self-control: Learning to prevent or control the occurrence of unwanted thoughts or behaviors and to propose, imagine, and ultimately perform ideal thoughts and actions.</b></p>			
<p><b>Performance Timeline: Determining when and how to improve the factors that contribute to ideal performance in sport and life situations/events.</b></p> <p><b>Appreciation Exchange: Learning to give and accept praise from/to supporters.</b></p>			
<p><b>Positive request: Learning how to solve disagreements and request things in the ideal manner so people are more motivated to do what you want.</b></p> <p><b>Explanation of sports/ethnic culture: Discussing your culture of choice and why it is important to you.</b></p>			
<p><b>Dream job development: Determining an ideal career path, including how to develop and prepare for a dream job.</b></p> <p><b>Job finding skills training: Developing skills to achieve optimal employment now or in the future.</b></p>			

**Financial management: Learning how to decrease expenses and increase revenue now or in the future.**



**OPTIMIZER'S OBJECTIVES OF THE OPTIMIZER FOR THE INTERVENTION**

- Learn how to effectively set and monitor dynamic goals.
- Establish a contingency in which athletes are supported in their efforts to achieve ideal performance.

## Dynamic goals: Detailed protocol checklist for beginners

### INITIAL MEETING

#### Needed Materials

- Dynamic Goals Worksheet (DGW)

### RATIONALE

2. Consider the following:
  - a) Dynamic goals focused on the athlete's efforts to achieve thoughts and actions consistent with ideal performance.
  - b) Target domains include mental health, physical health/sport, relationships, school/work, creative activities.
  - c) The athlete will record the thoughts and actions that addressed optimization in the DGW.
  - d) The athlete will be challenged to analyze how ideal thoughts and actions at that time can be further optimized.
  - e) The athlete should practice optimizing thoughts and actions during the meeting and as homework.

### GOAL DEVELOPMENT

6. For each DGW domain, analyze examples of thoughts and actions from the athlete's recent past consistent with optimization.
7. For each domain of DGW area, analyze ways to optimize each thought or action that was found to be ideally executed.
8. Indicate that goals are not missed on a given day; they are postponed in favor of other goals that are considered more important at that time considering the athlete's existing resources, skills, and demands.
9. Encourage athletes' SN to praise and reward them descriptively for ideal thoughts and actions.
10. Assign athletes the task of attempting and recording ideal thoughts and actions consistent with goal domains on a daily basis.

### FUTURE MEETINGS

#### Needed Materials

- Dynamic Goals Worksheet (DGW)

### REVIEW GOALS (ATHLETES & SNs)

5. Ask how exactly with examples, the athlete's thoughts and actions have been optimized in each goal domain since the last task.
6. Descriptively praise and facilitate descriptive praise from others for ideal efforts in each goal domain.

7. Ask how the athlete could optimize thoughts and actions in goal domains (i.e., Optimize yourself!).
8. Assign athletes the task of attempting and recording ideal thoughts and actions consistent with goal domains on a daily basis.

**BELOW ARE SOME TIPS WHEN GENERATING POTENTIAL POSITIVE CONSEQUENCES:**

- Gather or group positive consequences into themes.
- Remain impartial by recording the positive consequences in the athlete's own words.
- Avoid judgments or evaluations when positive consequences are requested ("That's great!"); instead ask "Anything else?"
- Be silent after questions to allow the athlete time to reflect.
- After potential consequences are initially generated, review what exactly is motivating in each one ("Tell me how personal pride motivates you").
- It may be helpful to offer additional positive consequences when the athlete has difficulties: "Other athletes say that \_\_\_\_ is a possible positive consequence for achieving this goal. Could this be a positive consequence for you?"

## **GoalInspiration: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

#### **Needed Materials**

- Motivational Worksheet for Goal Achievement (MWGA)
- Dynamic Goals Worksheet (DGW)

**INTRODUCTION AND RATIONALE** State (or ask) the following: \* a) Goals are best achieved when motivation is high \*b)Goal Inspiration (GI) is designed to increase motivation to achieve goals \* c. GI involves an in-depth review of the benefits of achieving goals \*d. GI can help with goal achievement

#### **REVIEWING THE POSITIVE CONSEQUENCES OF ACHIEVING GOALS RATED LOW IN MOTIVATION**

4. Provide a copy of the completed Dynamic Goals Worksheet (DGW)
5. Request DGW goals for which motivation is relatively low or goals are relatively difficult
  - Note: Review as many goals as you want and time allows
6. Implement the Goal Achievement Motivational Worksheet as instructed in this form.

**OPTIONAL: ESTABLISH/RE-ESTABLISH COMMITMENTS TO ACHIEVE THE RESPECTIVE OBJECTIVE**

3. Seek the athlete's commitment to try to achieve the respective goal(s).
  - a) Descriptively praise commitments.
4. Review the following strategies:
  - a) Focus on postponing problem behavior when temptations occur that interfere with thoughts or actions consistent with ideal performance.
    - i) Ask the first time of the day when interference or unwanted behavior (e.g., drug use) occurs.).
    - ii) Get the athlete's commitment to postpone unwanted behavior or to maintain the positive behavior as much as possible.
    - iii) Register new commitments in the DGW.
  - b) Instruct them to tell family and friends about their goal
    - i) Seek the athlete's commitment to notify family and friends of their goal or notify them immediately at the performance meeting.
    - ii. Record the goal in the DGW if it is not possible to do so in the performance meeting.

**OPTIONAL: IF THE ATHLETE REFUSES TO SET ABSTINENCE AS A GOAL FOR ALCOHOL**

8. Inform that the use of alcohol is illegal for anyone under the age of 18, and over-the-counter prescription drugs are illegal for those aged under 18 years , which can lead to problems.
9. Ask how illicit use affects this particular user.
10. Indicate that excessive alcohol consumption is 5 standard drinks on a single occasion. In Brazil, a dose is equivalent to 10-14g of alcohol per serving, whether it is liquor or a glass of beer/wine.
11. State that it is ideal to abstain from substances, but especially important to avoid excessive alcohol consumption.
12. Seek to get the athlete's commitment to reduce alcohol consumption as much as possible.
13. Seek commitments from the athlete to try the following:
  - a) Drink water and eat before and between drinks.
  - b. Drop the drinks and monitor the drinks to ensure no one puts something in the drink.
  - c) Ask friends and family to help avoid substance use/intoxication (make calls during the meeting).
  - d) Avoid spirits and add water/ice when consuming them.
  - e) Use a straw.

- f) Drink non-alcoholic beverages.
- g) Avoid drinking games.

14. Seek to define other strategies to reduce excessive alcohol consumption/intoxication.

### Motivational worksheet for goal achievement

✓ STEP 1: How motivated are you to achieve this goal on a scale of 0 to 100, where 0 = not at all motivated and 100 = completely motivated?

Objective

#### INITIAL CLASSIFICATION:

Note: Typically, it is not necessary to review objectives rated 70 or higher.

✓ STEP 2: What good or positive things are likely if you achieve this goal? (Record literal responses on side 2)

✓ Remain neutral and use "What else?" after each positive consequence is recorded.

✓ For each initial positive consequence provided, ask why the consequence is motivating / positive.

✓ Offer and record additional positive consequences below. "Some athletes say that X is positive..."

✓ STEP 3: Summarize all the indicated positive consequences

✓ STEP 4: Say, "Having analyzed these potential positive consequences, how motivated are you to achieve this goal on a scale of 0 to 100, where 0 = not at all motivated and 100 = completely motivated?" Compare the initial and final ratings and ask the athlete to indicate why the improved scores may have occurred and descriptively praise the reasons expressed that are insightful and motivating.

Objective

#### FINAL CLASSIFICATION:

✓ STEP 5: Develop goals based on thoughts and actions consistent with optimization and record these thoughts and actions in the DGW.

**Motivational worksheet for goal achievement**

INITIAL POSITIVE CONSEQUENCES	RESULTANT POSITIVE CONSEQUENCES

## **Affection exchange: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

#### **NEEDED MATERIALS**

- Affection Worksheet
- Affection Task Sheet

**JUSTIFICATION (ATHLETES & SNS)** Inform (or ask) the following: \* a) People who express their admiration for others are more likely to have ideal relationships. \* b. The AE Affection) Exchange helps people express their appreciation for each other. \* c) Indicate how the AE is expected to be consistent with ideal actions and thoughts. \*d) Ask how the AE is consistent with ideal actions and thoughts. \*e) Encourage questions.

#### **EXCHANGE OF POSITIVE AFFIRMATIONS (ATHLETES & SNS)**

5. Instruct each person to say something that others do that is appreciated/valued
  - a) Alternatively, it is possible to say something they like, admire, or respect about the other.
6. Instruct each person to share what they like/appreciate with others.
7. After each statement, ask the recipient to respond as follows:
  - a) How they felt to hear a positive affirmation.
  - b) Ensure that the person will continue the desired behavior.
8. Role-play affection reminders (e.g. Did you like how I made your dinner?).

#### **HOMEWORK ASSIGNMENT (ATHLETES & SNS)**

2. Give each member a copy of the "Affection Task Sheet."
  - a) Instruct/assist everyone to record the names of others in the left column of the task sheet.
  - b. Please advise that at least one positive statement should be made for each person at the next meeting.
  - c) Instruct to record each positive statement on the day it occurred.
  - d) Reinforce the importance of expressing gratitude to coaches, teammates, friends, and colleagues.

## **FUTURE MEETINGS**

### **NEEDED MATERIALS**

- Affection Task Sheet

### **HOMEWORK REVIEW**

5. Request the completed task sheet.
  - a) Praise for completing the homework.
  - b) Ask them to do it in retrospect if it was not done.
6. Ask them to make affirmations.
7. Praise the efforts of affection.
8. Ask them how they felt when they heard praise.
  - a) Provide each one with a new copy of the Affection Task Sheet if needed.
    - i) Ask each person to offer at least 1 appreciation for the others before the next meeting.
    - ii) Reinforce the importance of appreciating coaches, family, teammates, and colleagues.

### **AWARENESS OF RECIPROCITY WITH NEW MEMBERS OF THE SUPPORT NETWORK**

6. Instruct each person to record something that others do that is appreciated/valued.
  - a) Alternatively, it is possible to say something that you like, admire, or respect in other people.
7. Instruct each person to share what they like/appreciate with others.
8. After each statement, ask the recipient to respond as follows:
  - a) How they felt to hear a positive affirmation.
  - b) The recipient will continue the desired behavior.
9. It may be helpful to write affirmations on the Affection Worksheet.
10. Include role-play affection reminders if desired by the ATHLETE.

**Affection Worksheet**

*In the first column, list the names of each person in the room except you (only one person should be listed in each column). For each person listed, write down something the person does for you that you like or appreciate. Fill out one line at a time.*

<b>FIRST PERSON</b>				
<b>SECOND PERSON</b>				
<b>THIRD PERSON</b>				
<b>FOURTH PERSON</b>				
<b>FIFTH PERSON</b>				
<b>SIXTH PERSON</b>				

### Affection task sheet

In the first line, write the names of the people who support you in your life. At least one affirmation of appreciation should be made for each person each week. Record each statement on the day it occurs.

PEOPLE WHO SUPPORT ME	FIRST PERSON	SECOND PERSON	THIRD PERSON	FOURTH PERSON	FIFTH PERSON	SIXTH PERSON
<b>MONDAY</b>						
<b>TUESDAY</b>						
<b>WEDNESDAY</b>						
<b>THURSDAY</b>						
<b>FRIDAY</b>						
<b>SATURDAY</b>						
<b>SUNDAY</b>						

## **Positive request: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

#### **NEEDED MATERIALS**

- Positive Request Flyer (PRF)
- Positive Request Practice Task (PRPT)

#### **RATIONALE**

State (or ask) the following:

- a) PR is an ideal method of communicating things that are desired.
- b) Indicate how the positive request will be beneficial to the athlete.
- c) Ask how positive request will be beneficial.

#### **OPTIMIZER PRESENTS POSITIVE REQUEST**

- a) Distribute copies of the PRG.
- b) Instruct the athlete to use the PRG when wanting something from other people (it is not necessary to do all of it at home).
- c) Explain all the steps that will be practiced in the meetings to assist in practice (it is not necessary to do everything at home).
- d) Ask for an example of something desired.
- e) Present all 9 steps of the PE for the requested example with the person who gave the example using the FPE.

#### **ATHLETES AND SUPPORT NETWORK ROLE PLAY POSITIVE REQUEST**

- a) Ask who would like to role-play the positive request first.
- b) Ask for an example of something desired by a person who volunteered to do PR.
  - i) The recipient (usually the optimizer) should not respond until all steps are completed.
- c) Tell the requester to start the PR for the example offered using each of the 9 PRG steps.
- d) Tell the recipient to indicate what they liked about PR to the requester.
- e) Tell the recipient to accept the request or attempt their own solicitation (agreed using the PRG as a guide.
  - i pair shall continue to exchange requests until they reach an agreement.

#### **HOMEWORK**

3. Distribute the PRPT
  - a) Inform participants to practice PR before the next meeting whenever they wish.
  - b) Review how to complete the PRPT.



**FUTURE MEETINGS****NEEDED MATERIALS**

- Positive Request Flyer (PRF)
- Positive Practice Request Task (PRPT)

**HOMEWORK REVIEW**

## 3. Distribute PRF

a) Review the homework assignment and have the Athlete role-play how the PR was used.

i) if the PR was not used, instruct the Athlete to act out the PR using a hypothetical situation.

b) Instruct the athlete to use the PR before the next meeting and distribute new handouts.

## Positive request flyer

### STEPS FOR POSITIVE REQUESTS

STEP 1 Ask for a specific action using “please” and specify when you want the action to occur.

STEP 2 Tell them how difficult it would be for the person to do what was asked.

STEP 3 Tell them how good it would be for the other person if the request was made.

STEP 4 Tell them how good it would be for you if the request was made.

STEP 5 Offer to help the other person do what is being asked.

STEP 6 Offer to do something for the recipient.

STEP 7 Tell the other person that you would be very grateful if the request occurred.

STEP 8 Suggest something that would be acceptable as an alternative action.

STEP 9 Ask the other person to suggest an alternative if the action cannot be performed.

ListenUniteVisualizeIdentifySolve

LISTEN	UNITE	VISUALIZE	IDENTIFY	SOLVE
What the other says	With the concerns of the other	Solutions	The solutions	What solutions to implement

Positive practice **task of request**

**INSTRUCTIONS:** Describe what was requested and how you used each step of the Positive Request.

**WHAT WAS REQUESTED?****DID YOU SAY PLEASE?**

YES NO

**DID YOU SPECIFY WHEN YOU WANT THE ACTION?**

YES NO

**WHAT DIFFICULTY WOULD THE PERSON HAVE TO DO THE ACTION?****HOW WOULD IT BE GOOD FOR THE OTHER PERSON?****HOW WOULD IT BE GOOD FOR YOU?****HOW DID YOU OFFER TO HELP THE OTHER PERSON TAKE THE ACTION?****WHAT DID YOU OFFER TO DO FOR THE OTHER PERSON?****DID YOU TELL THE OTHER PERSON THAT YOU WOULD BE GRATEFUL IF THE ACTION WAS DONE?**

YES NO

**WHAT DID YOU SUGGEST AS AN ALTERNATIVE ACTION?****WHAT DID THE OTHER PERSON SUGGEST AS AN ALTERNATIVE ACTION?****WHAT WAS THE RESULT OF THE REQUEST?**

<b>Ideal physical/sports health</b>	<b>Ideal mental strength and stability/mental health</b>	<b>Ideal academic/professional performance</b>
<b>Plan and prepare meals at home</b>	Make motivational statements before and after a focus statement	Talk to teachers one week before exams
<b>Consume enough protein</b>	Do diaphragmatic breathing before bed	Study in the library before training
<b>Meet monthly with a nutritionist</b>	Think of positive things about class material	
<b>Follow the pre-match nutrition plan</b>		
<b>Hydrate consistently</b>		

## **Environment control: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

#### **NEEDED MATERIALS**

- Filled out Dynamic Goals Worksheet
- List of Suggestions Consistent and Inconsistent with the goals (LSCIG)
- List of Things in the Environment that are Consistent with Achievement of Goals (LTECAG)
- List of Things in the Environment that are Inconsistent with Goals (LTEIG)
- List of Strategies to Optimize Thoughts and Actions Consistent with Goal Achievement (LSOTACG)
- Invitation to fun Form

**RATIONALE** State (or question) the following:

7. Athlete's goals listed on the Dynamic Goals Worksheet.
8. There are elements in the environment that increase or decrease the likelihood of achieving a goal.
9. People, places, situations, activities, and emotions consistent/inconsistent with goal achievement will be listed.
10. A list of strategies to manage these factors optimally will be developed.
11. The developed lists will be reviewed in future meetings to optimally manage thoughts/actions to achieve the goals.
12. Environmental Control has been shown to be very effective in studies.

#### **GETTING SUGGESTIONS CONSISTENT WITH GOALS**

5. Request and record in the LSADG people, places, situations, activities, and emotions compatible with the achievement of goals.
  - a) Encourage the athlete to invite people with similar goals to the meetings.
6. Provide LTECAG to generate more suggestions.
7. Make sure that the items generated did not interfere with the goal achievement.
8. Ask how the suggestions are consistent with the goals.
  - a) When time permits, review suggestions that are considered excellent.

#### **GETTING SUGGESTIONS INCONSISTENT WITH GOALS**

5. Request and record in the LSADG people, places, situations, activities, and emotions that interfere with the achievement of goals.
6. Show LTEIG to generate more suggestions.

- a) If athletes and support networks participate separately, ask if the information in the LSCIG should remain confidential.
7. Ask the athlete how each factor generated is incompatible with the achievement of the goal.
8. If time permits, ask the athlete what suggestions that were inconsistent with goal achievement they liked (and disliked).

#### **REVIEWING THE LIST OF SUGGESTIONS CONSISTENT AND INCONSISTENT WITH GOALS**

3. Discuss how the athlete and support network can optimize the athlete's consistent and inconsistent suggestions.
4. Use LEOPACCO to record important thoughts and actions consistent with optimization.
  - a) Assist in developing personal goals to be included in the DGW and ideally ask for completion of the LSCIO as a homework assignment

#### **PLANNING A FUN ACTIVITY**

2. Propose a fun activity consistent with the goals using the Invitation to Fun Form.

## **FUTURE MEETINGS**

### **NEEDED MATERIALS**

- Dynamic Goals Worksheet (DGW)
- List of Suggestions Consistent and Inconsistent with Goals (LSCIWG)
- List of Strategies to Optimize Thoughts and Actions Consistent with Achievement of Goals (LSOTACAG) completed
- Invitation to fun Form (IFF)

### **REVIEW THE LIST OF SUGGESTIONS CONSISTENT AND INCONSISTENT WITH GOALS**

5. Remind/show the athlete's goals written in the DGW.
6. Provide LSCIO.
7. Instruct the athlete to check the time spent on the Suggestions Consistent and Inconsistent with the goals (or review them if asked as a task).
8. Ask for thoughts and actions taken with the suggestions to optimize performance and achieve goals using LSCIO. a) Integrate other performance evaluations, including: to be placed on the Dynamic Goals Worksheet (Goal Setting) ii. Increasing motivation ( Goal Inspiration specific to the target area) iii. Assisting in proposing career ideas (Financial Management, career section). iv. Balancing the financial budget (Financial Management). v) Practicing orders (Positive Request) vi. Developing impulse control and problem-solving skills (Self-Control) vii. Improving the overall tone of relationships (Exchange of Affection) viii) Managing impulses (Self-Control) ix. Managing upset people (LISTEN; see Positive Request)

### **ANALYZING FUN ACTIVITIES**

5. Request a completed copy of the IFF. a) If not complete, instruct the athlete to complete retrospectively and review what was done or what the athlete and support network would like to have done in the family activity.
6. Instruct everyone involved in fun activities to discuss what they enjoyed about the activity.
7. Descriptively praise positive experiences and encourage future fun activities.
8. Provide a new IFF and schedule new activities.



**Strategies for suggestion list****RELEVANT CLUE:****STRATEGIES:****RELEVANT CLUE:****STRATEGIES:****RELEVANT CLUE:****STRATEGIES:****RELEVANT CLUE:****STRATEGIES:****RELEVANT CLUE:****STRATEGIES:****RELEVANT CLUE:****STRATEGIES:**

**Things to do and places I like to visit**

INSTRUCTIONS: Tick off each thing you like to do and places you like to visit that increase the likelihood of reaching the goal.

**Leisure activities**

- Participation in sporting events
- Going to the mall
- Joining an internal sports team
- Community Center Events
- Free or low-cost city-sponsored activities

**Outdoor Activities**

- Hiking, picnicking, swimming, camping, skiing, and cycling

**Home activities**

- Internet browsing
- Practicing music (guitar, drums, etc.)
- Dancing
- Playing board and card games
- Call a friend or family member to chat
- Cook
- Have a picnic in the living room or backyard
- Choose a favorite meal or a new recipe
- Reading
- Reading stories to children
- Keeping a journal and writing every week
- Adding photos to an album, writing stories about the photos
- Playing video games or visiting an arcade
- Making repairs (example: carpentry, landscaping, car repair)
- Family meetings.
- Invite friends to the house to spend time with family
- Organize a family or friends gathering

**School-related activities**

- Attending school/vocational events

Some activities include free books, crafts, etc.

Discount in community partners

- Joining a choir, rock band, or band at school, church, or with friends

**Religious activities**

- Attend Sunday church/temple or attend church evangelistic events

**Things that can interfere with the goal list**

INSTRUCTIONS: Indicate whether you have engaged in the following items that have been associated with interference with the achievement of your goals.

**People**

- Friends
- Co-workers
- Family
- Teammates
- Coaches
- Support team
- Medical team/Multidisciplinary team

**Places and Situations**

- Attending parties or get-togethers
- Substance use
- Being angry or sad
- Stress
- Injuries
- Boredom
- Loneliness
- Feel tension
- Having lots of cash available
- Car
- Specific times of day
- Excitement/anxiety
- Celebrations
- Being in places you've used before (e.g. parks, casinos, people's homes)

**Invitation to fun****WHAT?****WHEN?****WHO?**

Introducing Self-Control

Steps for Implementation

Self-Control: Detailed Protocol Checklist

Self-Control: Summary Checklist(s)

Self-Control: Evaluation Form (Blank Version)



## **Self-control: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

**NOTES:** Self-control (SC) can be used to effectively prevent or manage unwanted behaviors and thoughts (e.g., HIV risk behaviors, substance use, truancy, symptoms associated with mental health disorders, aggression, arguments, aversive thoughts associated with traumatic experiences, aspects that interfere with sports performance) to become ideal. Seek to involve the Support Network (SN) when possible, asking for information and feedback during practical tasks.

### **NEEDED MATERIALS**

- Self-Control Assessment Form (SCAF); (at least 2 copies)
- Code: SC = Self-control

### **RATIONALE**

Consider the following:

5. SC assists in preventing and managing non-ideal (usually impulsive) thoughts and behaviors.
6. SC helps determine the initial signals or triggers that influence the occurrence of non-ideal thoughts and behaviors.
7. Explain how SC is expected to be useful.
8. Ask how SC will be useful.

### **IDENTIFICATION OF THE FIRST TRIGGER IN AN UNWANTED BEHAVIOR SITUATION**

2. Explain each of the following: a) Indicate a non-ideal thought or behavior. b) Request that they track a situation in which the non-ideal thought/behavior occurred. i) The List of Suggestions Inconsistent with Environmental Control Goals can be used to obtain clues/triggers. c) Ask the first thought, image, or desire to engage in the requested non-ideal thoughts/behaviors. i chaining. d) Indicate that, in general, it is easier to avoid non-ideal thoughts/behaviors when signs are identified early.

### **DESCRIBING SELF-CONTROL**

7. Provide the Self-Control Assessment Form to the athlete.
8. Explain the use of the “think aloud” technique in the test to determine thought patterns during the learning of steps.
9. Tell them not to use “think out loud” when running in real-life scenarios.
10. Record test 1 and the current date in the athlete’s and optimizer’s SCAF. a. Record the word used to describe the requested situation in the two SCAF versions.
11. Instruct the athlete to evaluate each step in the SCAF using 0% (non-ideal) to 100% (ideal).
12. Explain all steps of the SCAF for the first trigger in the requested situation (no instruction – just do it).

### EFFECTIVENESS ASSESSMENT: OPTIMIZER MODELING

5. For each step, request the athlete's score.
6. For each step, disclose the optimizer's score (usually right after the athlete's score). a) Indicate how consistent the scores were. b) Ask the athlete what they thought was ideal about the thoughts and actions offered. c) Ask what the athletes think could optimize performance. d) Agree with the athlete's critique and suggest optimization methods for the future.
7. Disclose which step helped the most in optimizing performance.
8. Record the # of the most useful step in SCAF.

### ATHLETE'S SELF-CONTROL ROLE PLAY

3. For more recent non-ideal thoughts/behaviors, instruct the athlete to follow the steps of the SCAF.
4. Provide the following assistance throughout the test: a) Promote and offer ideal thoughts and actions consistent with optimal performance. b) Descriptively praise thoughts and actions consistent with optimal performance. c) Ask how thoughts/actions can be optimized.

### ASSESSMENT OF ATHLETE SELF-CONTROL USING SCAF TO GUIDE PERFORMANCE

5. Instruct the athlete to complete the Self-Control Role Play to guide performance.
6. The optimizer should evaluate the athlete in separate SCAF while the athlete acts out self-control.
7. Instruct the athlete to score performance for each step of the SCAF using the 0% to - 100% optimization scale.
8. Sequentially request the athlete's scores and, after each score is reported, proceed as follows: a) Disclose your score. b) Indicate how consistent the scores were. c) Ask what thoughts/behaviors the athlete ideally had. d) Ask what thoughts/behaviors the athlete could have to optimize performance. i) Ask for SN information, if available. ii) Perform additional tests as time permits.

**NOTE:** Situations for additional testing usually come from the List of Signals Inconsistent with Environmental Control Goals and the Dynamic Goals Worksheet.

## **FUTURE MEETINGS**

### **ANALYZING ATTEMPTS AT SELF-CONTROL IN A DOMESTIC ENVIRONMENT**

6. Request a recent situation in which self-control was used or could have been used.
7. Provide SCAF and request specific self-control skills used or that could have been used.
8. Descriptively praise thoughts and behaviors consistent with optimization.
9. Question how thoughts and behaviors can be optimized.
10. Indicate how thoughts and behaviors can be optimized.

### **PRACTICING SELF-CONTROL DURING PERFORMANCE MEETINGS**

5. Instruct the athlete to complete the SCAF, assisting as needed. a) The optimizer should evaluate each step separately.
6. Instruct the athlete to rate each step and record on the SCAF using a 0-100% optimization scale.
7. Request the athlete's scores and, after each score is reported, proceed as follows: a. Disclose your score. b) Indicate how consistent the scores were. c) Ask the athlete what thoughts and actions were consistent with optimization. d) Ask the athlete to explain how thoughts and actions can be optimized. i) Request information from the Support Network if available.
8. Ask which step optimized performance the most and discuss why. a) Assign a Self-Control Homework Task if necessary.

### Self-control assessment form

Instructions: For each performance test, record the date and word to describe the situation. Evaluate steps 1-7 using a 0-100% performance optimization scale (0% = forgot to do step/not ideal, 100% = completely ideal) and list solutions and pros/cons. Record which of the 7 steps most helped optimize performance.

STEPS OF SELF-CONTROL	Rate your performance on a 0-100% optimization scale
1. Focus	
2. Diaphragmatic breathing	
3. Offer four potential solutions	
4. Briefly evaluate some pros and cons for possible solutions	
5. Imagine putting one or more solutions into practice	
6. Imagine telling a loved one about putting one or more solutions into practice	
7. List positive things that will happen as a result of practicing the solution.	

STEP THAT HELPED THE MOST:

## **Dream job development: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

#### **Needed Materials**

- Dynamic Goals Worksheet (DGW) **Observation.** Try to involve the support network when possible, asking for information throughout the protocol.

### **RATIONALE FOR DREAM JOB**

Explain the following:

5. The Athlete's Dream Job (DJ) will be assessed.
6. Methods of obtaining the DJ will be proposed.
7. How DJ is expected to be effective for the ATHLETE.
8. Ask how the ATHLETE believes DJ should be useful.

### **EVALUATING THE DREAM JOB**

4. Ask for important aspects desired in a dream job
  - (e.g., salary, educational requirements, desired travel, working hours, job choice, length of career).
5. Define the DJ.
6. Propose how to make the DJ concrete.
  - a) Assess current qualifications/training.
  - b) Propose how the necessary qualifications/training can be achieved.
  - c) Indicate who can help the ATHLETE achieve the DJ.
  - d) Explain how the SN can help the ATHLETE to reach their DJ.
  - e) Develop goals and write them in the DGW to help the ATHLETE get their desired DJ.

## **Financial management: Detailed protocol checklist for beginners**

### **INITIAL MEETING**

#### **Needed Materials**

- Financial Management Worksheet (FMW)

**Note:** Seek to involve the Support Network (SN) when possible, asking for information and feedback throughout the protocol below.

### **RATIONALE AND ESTABLISHMENT OF THE NEED FOR FINANCIAL MANAGEMENT**

7. Ask what the ATHLETE understands about financial management (FM).
8. Explain that FM involves becoming aware of earnings and expenses and thinking of ways to increase income/reduce expenses.
9. Ask about the ATHLETE's experiences with money, including how it is managed.
10. Solicit/offer famous athletes who have been successful in finances.
11. Ask/explain how FM is beneficial for athletes.
12. Indicate whether FM should be performed in the present or at some future time.

### **DETERMINING FINANCIAL NEED OR SURPLUS**

12. Provide a copy of the FMW.
13. Record monthly expenses in the "Amount" column.
14. Record monthly ways to reduce expenses in the "Ways to Reduce Expenses" column.
15. Record projected monthly expenses in the "Projected Amount" column.
16. Record Total Monthly Expenses and Total Projected Monthly Expenses in the last row and appropriate column of the expense section.
17. Record the monthly income in the "Amount" column.
18. Record monthly ways to increase income in the "Ways to Increase Income" column.
19. Record the projected monthly revenue in the "Projected Amount" column.
20. Record Total Monthly Income and Total Projected Monthly Income in the last row and appropriate column of the income section.
21. Assist in subtracting/recording total expenses from total income and total projected expenses.
22. State the extent to which the athlete is in surplus or deficit.

### **FUTURE MEETINGS**

#### **Needed Materials**

- Financial Management Worksheet (FMW)

**Note:** Seek to involve the Support Network (SN) when possible, asking for information and feedback throughout the protocol below.

#### **IMPLEMENTATION OF SAVINGS/EARNINGS STRATEGIES**

4. Use/modify the FMW to help the ATHLETE reduce expenses/earn more income.
5. Look for other TOPPS interventions that can help reduce expenses/earn higher income.
6. Add requested strategies to the Dynamic Goals and Rewards and Environmental Control worksheets.



## INCOME SECTION

MONTHLY INCOME	AMOUNT	WAYS TO INCREASE INCOME	PROJECTED AMOUNT
Main employment			
Part-time employment(s) or secondary employment			
Sponsorship(s) or Partnership(s)			
Return(s) from investments (stocks, bonds, real estate, etc.)			
Alimony			
Judicial settlement amounts			
State and federal aid program			
Private or philanthropic aid program (e.g., churches)			
Inheritance			
Help from family or friends			
Other:			
<b>Total monthly income:</b>			
<b>Projected total monthly income:</b>			
<b>Total monthly income – Expenses</b>			Projected total monthly income – Projected expenses:

## **Last performance meeting: Future performance optimization professional request checklist for beginners and experts**

### **Rationale**

- Indicate that the last meeting will involve:
  - An analysis of the progress achieved since the start of the program.
  - Analysis of noteworthy thoughts and actions that optimize performance in domains reviewed in Dynamic Goals and Rewards.
  - Review of how thoughts and actions can help in future optimization in goal domains in Dynamic Goals.

### **Analyzing strengths**

- Ask/report how relationships with coaches, family members, teammates, and colleagues have been optimized.
  - Ask how the athlete will maintain performance optimization in relationships.
  - Reinforce and propose solutions.
- Ask/report how physical health/sports participation has been optimized.
  - Propose/role-play skill sets.
  - Ask how the athlete will maintain optimization in the future.
  - Reinforce and propose solutions.
- Ask/report how school/work performance has been optimized.
  - Propose/role-play skill sets.
  - Ask how the athlete will optimize school/work performance in the future.
  - Propose/role-play skill sets.
  - Reinforce and propose solutions.
- Ask/report how the athlete optimized creative activities.
  - Propose/role-play skill sets.
  - Ask how the athlete will optimize creative activities in the future.
  - Reinforce and propose solutions.
- Ask/report how the athlete optimized mental strength and stability/mental health.
  - Propose/role-play skill sets.
  - Ask how the athlete will optimize mental strength and stability/mental health in the future.
  - Propose/role-play skill sets.

- Inform that the athlete and their support network are welcome to contact the performance optimizer in the future to:
  - Update goal progress.
  - Ask questions to help meet goals.

**Exchange of positive remarks (all persons present)**

- Instruct the athlete, their support network, and performance optimizers to share what they like, admire, and respect about each other.

## APÊNDICE C – TOPPS BRASIL

# Saúde Mental e Otimização de Desempenho do Atleta

Uma adaptação transcultural do TOPPS (The Optimum Performance Program for Sports) para a cultura brasileira



**Escrito por:**

**BRADLEY DONOHUE & JOANNE PERRY**

**Adaptado por:**

**Thobias Plesnik & Felix Henrique Paim Kessler**

HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE  
MESTRADO PROFISSIONAL EM PREVENÇÃO E ASSISTÊNCIA EM SAÚDE MENTAL E  
TRANSTORNOS ADITIVOS

**TOPPS BRASIL: ADAPTAÇÃO transcultural DE UM  
PROTOCOLO DE OTIMIZAÇÃO DE DESEMPENHO MENTAL  
PARA ATLETAS E TÉCNICOS ESPORTIVOS**

Thobias Plesnik

Felix Henrique Paim Kessler

HCPA

2024

## SUMÁRIO

<a href="#">Contribuições</a> .....	310
<a href="#">Colaboradores</a> .....	311
<a href="#">INTRODUÇÃO</a> .....	312
<a href="#">LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS</a> .....	315
<a href="#">ORIENTAÇÕES SOBRE O MANUAL</a> .....	316
<a href="#">Entrevistas semiestruturadas abordando cultura</a> .....	319
<a href="#">Formulário de avaliação da integridade da intervenção</a> .....	325
<a href="#">LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA APRESENTAÇÃO DE CASOS</a> .....	326
<a href="#">FORMULÁRIO DE APRESENTAÇÃO INICIAL DO CASO</a> .....	328
<a href="#">Formulário de análise de casos em andamento</a> .....	330
<a href="#">FORMULÁRIO DE ÍNDICE</a> .....	331
<a href="#">FORMULÁRIO DE REGISTRO DE CONTATOS</a> .....	332
<a href="#">Notas de progresso das intervenções de desempenho padronizadas</a> .....	334
<a href="#">Notas de progresso excelente</a> .....	337
<a href="#">Formulário de acompanhamento para otimizar a manutenção de registros</a> .....	338
<a href="#">Lista de Verificação de Interferência Esportiva (LVIE)</a> .....	340
<a href="#">Orientação do desempenho: Lista de Verificação detalhada do protocolo (para iniciantes)</a> ...	342
<a href="#">Folheto de Triângulo de desempenho e de escala de otimização de desempenho</a> .....	346
<a href="#">Planilha da linha do tempo do desempenho</a> .....	349
<a href="#">Lista de Verificação de confirmação da rede de apoio</a> .....	350
<a href="#">Informações e formulário de autorização para contato da rede de apoio</a> .....	351
<a href="#">Agenda das reuniões de desempenho e preparação da mentalidade para o desempenho ideal: lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	355
<a href="#">Exemplo de intervenções realizadas com um atleta durante as primeiras 5 semanas do TOPPS.</a> .....	357
<a href="#">Planejamento do desempenho: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .	358
<a href="#">Planilha das Prioridades de Desempenho</a> .....	359
<a href="#">Metas dinâmicas: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	362
<a href="#">Inspiração de Metas: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	366
<a href="#">Planilha motivacional para alcance de metas</a> .....	368
<a href="#">Planilha motivacional para atingir metas</a> .....	369
<a href="#">Troca de afeição: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	371
<a href="#">Pedido positivo: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	376
<a href="#">Folheto de solicitação positiva</a> .....	378
<a href="#">Tarefa prática de solicitação positiva</a> .....	379

<a href="#">Controle do ambiente: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	381
<a href="#">Lista de Sugestões Consistentes e Inconsistentes com as Metas</a> .....	384
<a href="#">Estratégias para a lista de sugestões</a> .....	385
<a href="#">Coisas para fazer e lugares que gosto de visitar</a> .....	386
<a href="#">Coisas que podem interferir na lista de metas</a> .....	388
<a href="#">Convite para diversão</a> .....	389
<a href="#">Autocontrole: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	391
<a href="#">Formulário de avaliação do autocontrole</a> .....	394
<a href="#">Desenvolvimento do emprego dos sonhos: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	395
<a href="#">Gestão financeira: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	396
<a href="#">Planilha de gestão financeira</a> .....	398
<a href="#">Última reunião de desempenho: Lista de verificação de solicitação do profissional de otimização do desempenho futuro para iniciantes e especialistas</a> .....	400

## CONTRIBUIÇÕES

### **Autor**

Thobias Plesnik

Professor de Educação Física - Licenciatura pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Especialista em Saúde Mental pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA). Graduando em Educação Física – Bacharelado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Especializando em Alta Performance em Prescrição de Exercícios (Anhanguera). Mestrando pelo Mestrado Profissional em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA).

### **Coautor**

Felix Henrique Paim Kessler

Médico Psiquiatra, Mestre e Doutor em Psiquiatria e Ciências do Comportamento pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professor Adjunto do Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal (UFRGS) e membro permanente da Pós-Graduação em Psiquiatria e Ciências do Comportamento (UFRGS). Chefe do Serviço de Psiquiatria e Adições e Forense do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) e ex-Presidente do Centro de Estudos Luís Guedes (CELG). Editor da Revista Brasileira de Psicoterapia.

## COLABORADORES

Felix Henrique Paim Kessler

Empresa Tikinet

Coordenação do Mestrado Profissional em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos

Biblioteca FAMED do Hospital de Clínicas de Porto Alegre

## INTRODUÇÃO

A saúde mental é um tema cada vez mais discutido devido ao seu impacto nas vidas das pessoas e nos sistemas de saúde. No esporte, essa discussão ainda enfrenta o estigma, e informações precisas muitas vezes são difíceis de encontrar. Transtornos mentais são comuns mundialmente, tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento. Muitas vezes, as pessoas com esses transtornos são vistas de maneira estereotipada e injusta, sendo consideradas preguiçosas, fracas ou até perigosas.

A prática de exercícios físicos pode melhorar a saúde mental, mas os atletas também podem enfrentar problemas psicológicos. No mundo esportivo, a saúde mental ainda encontra barreiras como preconceito e desinformação, impactando tanto atletas amadores quanto profissionais.

### Definições Importantes

Para facilitar o entendimento, é importante definir alguns termos chave:

- **Transtornos mentais:** Sofrimentos psíquicos que afetam significativamente a qualidade de vida, incluindo dificuldades no trabalho e nas atividades sociais.
- **Esporte:** Atividade física que é competitiva e institucionalizada, ocorrendo em diferentes níveis: educacional (esporte escolar), amador (esporte por lazer) e de competição (alto rendimento). Neste manual, focaremos no esporte de competição.

### Desempenho e Saúde Mental

O desempenho de atletas de alto rendimento depende de fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos. Embora a maioria das pesquisas foque nos aspectos técnicos e físicos, há uma lacuna significativa no estudo da saúde mental dos atletas, que também é crucial para o desempenho.

Pesquisas mostram que atletas de alto rendimento são vulneráveis a vários transtornos mentais, como ansiedade, depressão, transtornos alimentares e mais. Por exemplo, atletas mais jovens e com lesões musculares tendem a ser mais ansiosos,

enquanto insatisfação com a carreira e gênero feminino são fatores que aumentam a ansiedade.

### Estressores no Esporte

Atletas enfrentam diversos estressores, como:

- Relação com técnicos e equipe
- Cultura e expectativas do clube
- Logística e condições de treino
- Pressões pessoais e de desempenho

A cobrança por resultados e a pressão de colegas, técnicos, familiares, torcedores e mídia são comuns, impactando negativamente a saúde mental dos atletas.

### Redes Sociais

As redes sociais podem ser tanto uma fonte de apoio quanto um estressor, gerando críticas e manifestações agressivas que afetam a saúde mental dos atletas. Alguns optam por excluir seus perfis para reduzir esses impactos.

### Busca por Ajuda

Apesar dos estressores, a busca por atendimento de saúde mental entre atletas ainda é pequena, devido à desinformação, preconceito e agendas lotadas.

### Intervenções Eficazes

Uma intervenção reconhecida é o TOPPS (The Optimum Performance Program for Sports), que se baseia na terapia familiar comportamental e abrange desde oficinas sobre desempenho esportivo até reuniões focadas no bem-estar mental. O TOPPS visa integrar a saúde mental ao treinamento esportivo, promovendo uma abordagem holística que melhora tanto o bem-estar quanto a performance dos atletas.

Outras metodologias como o Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) e a Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) também são eficazes, mas geralmente abordam desafios isolados. O TOPPS diferencia-se por ser um programa abrangente e estruturado, focado na criação de uma cultura de otimização dentro de equipes esportivas.

Este manual que está em suas mãos é o produto de uma adaptação transcultural, ou seja, uma tradução e contextualização do inglês para o português brasileiro como uma etapa para conclusão do Mestrado Profissional em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. O material foi originalmente desenvolvido e publicado como livro por Bradley Donohue e Joanne Perry *“Athlete’s Mental Health and Performance Optimization: The Optimum Performance Program for Sports (TOPPS)”*. Nossa versão é voltada para orientar treinadores, profissionais do esporte e psicólogos como uma abordagem terapêutica para otimizar o desempenho mental e esportivo de atletas brasileiros.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AC - Autocontrole	LEOPACM - Lista de Estratégias para Otimizar Pensamentos e Ações Consistentes com o Cumprimento de Metas
AJ - Audiência Judicial	LSCICM - Lista de Sugestões Consistentes e Inconsistentes com as Metas
CM - Caixa de Mensagens	LV-CRA - Lista de Verificação de Confirmação da Rede de Apoio
CT - Contato Telefônico	LVIE - Lista de Verificação de Interferência Esportiva
E - E-mail	PA - Planilha de Afeição
ECCE - Escala De Consideração De Cultura Étnica	PGF - Planilha de Gestão Financeira
ECCEsp - Escala De Consideração Da Cultura Esportiva	PMD - Planilha de Metas Dinâmicas
En - Encontro	PMRM - Planilha Motivacional para Realização de Metas
ES - Emprego dos Sonhos	PPD - Planilha da Prioridade do Desempenho
F - Fax	RA - Rede de Apoio
FAAC - Formulário de Avaliação de Autocontrole	SMS - Mensagem de texto SMS
FCD - Formulário de convite para diversão	SP - Solicitação Positiva
FSP - Folheto de Solicitação Positiva	TA - Troca de Afeição
FTA - Folha de Tarefas de Afeição	TL/SR - Tentativa de ligação, sem resposta
GF - Gestão Financeira	TOPPS – The Optimum Performance Program for Sports
IM - Inspiração de Metas	TPSP - Tarefa de Prática de Solicitação Positiva
LCACCM - Lista de Coisas no Ambiente que são Consistentes com o Cumprimento de metas	
LCAICM - Lista de Coisas no Ambiente que são Inconsistentes com as Metas	

## ORIENTAÇÕES SOBRE O MANUAL

Este manual foi criado para fornecer ferramentas práticas e fundamentadas cientificamente para intervenções voltadas à otimização do desempenho esportivo e à saúde mental dos atletas. Ele é destinado a profissionais que já possuem conhecimento ou formação prévia nessas áreas, como psicólogos, treinadores e professores de educação física.

### **Visão Geral do Programa TOPPS**

O Programa de Ótimo Desempenho Esportivo (TOPPS) é uma intervenção baseada na Terapia Familiar Comportamental, adaptada para o contexto esportivo. O TOPPS visa otimizar a performance esportiva dos atletas, abordando a saúde mental de forma integrada.

### **Componentes do TOPPS**

**Intervenções Baseadas em Ciência:** O TOPPS se baseia em práticas comprovadas que melhoram a funcionalidade diária e a saúde mental, como definição de metas, treinamento de habilidades de comunicação, controle ambiental e gestão financeira.

**Oficinas e Reuniões:** Inclui oficinas de desempenho esportivo para equipes e reuniões de bem-estar mental e desempenho esportivo, permitindo que atletas participem com seus apoiadores, como treinadores e familiares.

### Diferenciais do TOPPS

**Foco na Otimização:** Diferente de programas tradicionais que focam na redução de problemas, o TOPPS se concentra na otimização do desempenho e bem-estar, reduzindo o estigma associado aos cuidados com a saúde mental.

**Eficácia Comprovada:** Estudos clínicos mostram que o TOPPS melhora significativamente as relações dos atletas com seus treinadores, colegas de equipe e familiares, além de reduzir o uso de substâncias e sintomas psiquiátricos.

### Suporte Científico

O TOPPS foi desenvolvido e validado em estudos clínicos, com resultados positivos em atletas adolescentes e adultos de diversas modalidades esportivas. O programa demonstrou ser eficaz tanto para atletas com diagnósticos de saúde mental quanto para aqueles sem problemas aparentes.

#### Público-Alvo do Manual

Este manual é indicado para:

Profissionais de Saúde Mental: Psicólogos clínicos, conselheiros e assistentes sociais especializados em esportes.

Profissionais de Desempenho Esportivo: Consultores certificados em performance mental e outros profissionais focados no desempenho esportivo.

Educadores: Professores que ensinam intervenções de saúde mental e desempenho esportivo podem usar este manual como material didático em cursos acadêmicos.

#### **Estrutura do Conteúdo**

Organização Sequencial: As informações estão organizadas de forma sequencial, conforme apresentadas no material original em inglês, incluindo formulários, fichas e outros recursos.

Modelos Descritivos: Embora este manual não ensine o passo a passo de cada intervenção desde o início, ele oferece uma visão prática das ferramentas necessárias. Para um modelo descritivo detalhado de como aplicar cada intervenção, recomenda-se consultar a fonte original.

#### **Utilização na Prática**

O manual serve como guia para aplicar as ferramentas de maneira eficaz, complementando o conhecimento existente dos profissionais. Ele é uma referência para o uso prático, ajudando a integrar as intervenções no contexto esportivo e de saúde mental. As intervenções podem ser utilizadas em sessões individuais ou em grupo com os atletas, uma vez por semana no local dos treinos ou em um ambiente apropriado.

## TOPPS BRASIL

### AVALIAÇÃO DO ATLETA SOBRE A UTILIDADE DA INTERVENÇÃO DE DESEMPENHO

- Após explicitar que uma avaliação honesta ajuda a melhor atender às necessidades do atleta, pergunte o quão útil o atleta considerou o componente da intervenção usando uma escala de 0 (nada útil) a 100 (muito útil).

**Registre a avaliação do atleta aqui: \_\_\_\_\_**

- Pergunte o que foi útil na intervenção e o que poderia ser feito para “otimizá-la” no futuro.

### AVALIAÇÃO DO PROFISSIONAL DE DESEMPENHO DOS PENSAMENTOS E AÇÕES DO ATLETA DURANTE A INTERVENÇÃO

- Divulgue a pontuação do atleta por seus pensamentos e ações usando uma escala de 0 (não ideal) a 100 (completamente ideal).

**Registre aqui a classificação dos pensamentos e ações do atleta, de acordo com o profissional de desempenho: \_\_\_\_\_**

- Elogie descritivamente as ações ou pensamentos consistentes com a otimização.
- Determine métodos para melhorar os pensamentos e ações do atleta para otimizá-las no futuro.



## APRECIÇÃO DO ENTREVISTADOR SOBRE A CULTURA ÉTNICA DO ATLETA

- M.** Pergunta # 1 (A cultura étnica é uma grande parte da vida cotidiana)
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para contar mais sobre sua experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, empatia, apreciação, etc., conforme apropriado.
- N.** Pergunta #2 (A cultura étnica é de grande importância)
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.
- O.** Pergunta # 3 (Há muitas coisas que gosto na minha cultura étnica)
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.
- P.** Pergunta # 4 (Outros já disseram coisas ofensivas sobre minha cultura étnica)
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que elabore mais detalhadamente a resposta.
  - Busque entender a experiência fazendo perguntas, expressando empatia e possivelmente relatando experiências compartilhadas, reconheça pensamentos e ações de enfrentamento, conforme apropriado.
- Q.** Pergunta # 5 (Discussões / problemas vivenciados com outros devido à minha cultura étnica)
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Busque entender a experiência fazendo perguntas, expressando empatia e possivelmente relatando experiências compartilhadas, reconheça pensamentos e ações de enfrentamento, conforme apropriado.
- R.** Pergunta #6 (Se buscando serviços, quer ser abordado ou perguntado sobre a cultura étnica)
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.

### ESCALA DE CONSIDERAÇÃO DA CULTURA ESPORTIVA (ECCEsp)

	Concordo completamente	Concordo muito	Concordo um pouco	Indeciso ou não tenho certeza	Discordo um pouco	Discordo muito	Discordo completamente
Minha cultura esportiva é uma grande parte da minha vida cotidiana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minha cultura esportiva é de grande importância para mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Há muitas coisas que gosto na minha cultura esportiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outros já disseram coisas sobre minha cultura esportiva que considerei ofensivas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Já tive discussões ou problemas com outras pessoas devido à minha cultura esportiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se estivesse buscando serviços, gostaria que o profissional abordasse ou perguntasse sobre minha cultura esportiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### APRECIÇÃO DO ENTREVISTADOR SOBRE A CULTURA ESPORTIVA DO ATLETA

#### M. Pergunta #1 (A cultura esportiva é uma grande parte da vida cotidiana)

- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
- Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, empatia, apreciação, etc, conforme apropriado.

- N.** Pergunta #2 (A cultura esportiva é de grande importância)
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.
- O.** Pergunta #3 (Há muitas coisas que gosto na minha cultura esportiva)
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.
- P.** Pergunta # 4 (Outros já disseram coisas ofensivas sobre minha cultura esportiva)
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que elabore mais detalhadamente a resposta.
  - Busque entender a experiência fazendo perguntas, expressando empatia e possivelmente relatando experiências compartilhadas, reconheça pensamentos e ações de enfrentamento, conforme apropriado.
- Q.** Pergunta # 5 (Discussões / problemas vivenciados com outros devido à minha cultura esportiva)
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Busque entender a experiência fazendo perguntas, expressando empatia e possivelmente relatando experiências compartilhadas, reconheça pensamentos e ações de enfrentamento, conforme apropriado.
- R.** Pergunta # 6 (Se buscando serviços, quer ser abordado ou perguntado sobre a cultura esportiva)
- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
  - Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.

LISTA DE DOMÍNIOS CULTURAIS	
Cultura	<u>Por favor, classifique essas culturas quanto à importância das mesmas para você (1 = mais importante; 2 = segunda mais importante, etc.)</u>
Cultura étnica	
Cultura religiosa/espiritual	
Cultura de gênero	
Cultura esportiva/fitness	
Cultura das ambições pessoais	

Cultura escolar/acadêmica	
Cultura do trabalho	

## FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DA INTEGRIDADE DA INTERVENÇÃO

NOME DO AVALIADOR:

NOME DO OTIMIZADOR AVALIADO:

DATA DA REUNIÃO AVALIADA:

INTERVENÇÃO AVALIADA:

### ADESÃO AO PROTOCOLO DO OTIMIZADOR

**Adesão de acordo com o otimizador:**  $\frac{\text{número de etapas concluídas} \times 100}{\text{número de etapas possíveis}} = \%$

**Adesão de acordo com o avaliador:**  $\frac{\text{número de etapas concluídas} \times 100}{\text{número de etapas possíveis}} = \%$

### Confiabilidade:

$\frac{\text{número de etapas acordadas pelo otimizador} \times 100}{(\text{número de etapas acordadas pelo otimizador e avaliador}) + (\text{número de etapas discordadas pelo otimizador})} = \%$

### AVALIAÇÃO DA EXPERIÊNCIA DO PROFISSIONAL PELO OTIMIZADOR

**NOME DO TREINADOR:** Indique o grau de experiência demonstrado usando uma escala de 7 pontos:

1	2	3	4	5	6	7
EX	M	PO	NE	PO	M	EX
TREMAMENT	UITO	UCO	UTRO	UCO	UITO	TREMAMENT

**OBSERVAÇÕES (opcional):**

## LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA APRESENTAÇÃO DE CASOS

### 1. Assegurar Que Os Materiais Exigidos Pelo Profissional Estão Acessíveis

- Relatórios que precisam da assinatura do supervisor (se aplicável)

### 2. Breve Apresentação Inicial De Todos Os Casos

- Cada otimizador relata:
- ✓ Número de atletas nos casos e número de atletas atendidos desde a última revisão de casos
  - ✓ Número de atletas que não puderam ser contatados por meio de chamadas de engajamento e medidas tomadas para garantir o engajamento futuro dos atletas que não puderam ser contatados
  - ✓ Incidentes a serem resolvidos imediatamente

### 3. Apresentação Completa De Casos Selecionados Depois De Todos Terem Sido Brevemente Revisados

- O supervisor decide, com a contribuição do profissional, quais casos serão analisados primeiro.
- Os casos são analisados detalhadamente conforme quadro abaixo:

SE NOVO CASO	SE O CASO JÁ FOI APRESENTADO ANTES
1. Dados demográficos do atleta	1. Dados demográficos do atleta (e informações idiossincráticas para facilitar a memória)
2. Motivos do encaminhamento	2. Motivo do encaminhamento
3. Pontos fortes da avaliação (ou seja, lista de verificação da interferência esportiva)	3. Número da reunião
4. Domínios de metas que merecem foco particular	4. % aproximada de participação nas reuniões agendadas
5. Conceituação do caso (ou seja, pensamentos e ações excelentes consistentes com a otimização, métodos de otimização de pensamentos e ações excelentes)	5. Quem participou da reunião e como conseguir que outras pessoas da rede de apoio do atleta participem estrategicamente em reuniões futuras
6. Programas de desempenho especialmente merecedores de serem explorados	6. Tentativas de contato com o atleta desde a última reunião
7. Planos para a próxima reunião	7. Intervenções de desempenho concluídas até o momento
8. Análise da gravação de áudio (opcional)	8. Problemas de não comparecimento (se houver);
9. Revisão dos registros do atleta (opcional)	- Fatores que podem ter influenciado o não comparecimento;  - Planos para aumentar a frequência futura
	9. Pensamentos e ações ideais demonstrados pelo atleta

	<p>10. Pensamentos e ações dignos de serem otimizados</p> <p>11. Domínios de metas que podem ser focalizados na próxima reunião</p> <p>12. Análise da gravação de áudio ou encenação (opcional) – o supervisor determina o que será analisado.</p> <p>13. Revisão dos registros do atleta (opcional)</p>
--	--

#### 4. FEEDBACK Das Reuniões De Desempenho Gravadas Em Áudio

- O otimizador designado para analisar a adesão ao protocolo no último treinamento fornece o feedback:
  - ✓ Indica o número de etapas concluídas
  - ✓ Revisa os pontos fortes relevantes para o estilo terapêutico e os métodos para garantir a adesão
  - ✓ Revisa o que pode ser feito para otimizar a adesão ao protocolo

## FORMULÁRIO DE APRESENTAÇÃO INICIAL DO CASO

### DADOS DEMOGRÁFICOS DO ATLETA

(ou seja, idade, etnia, equipe, número de programas anteriores frequentados, informações idiossincráticas sobre o atleta para ajudar na memória)

### RAZÕES PARA BUSCAR O TOPPS

### REVISAR RESUMO DA AVALIAÇÃO

### RESUMO DOS PONTOS FORTES DA AVALIAÇÃO

### RESUMO DAS ÁREAS DIGNAS DE OTIMIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO

### CONCEITUAÇÃO DO CASO

**PLANO DE DESEMPENHO** (plano de intervenção provisório)**INCIDENTES A SEREM GERENCIADOS** (opcional)

## FORMULÁRIO DE ANÁLISE DE CASOS EM ANDAMENTO

SEMANA & DATA	SEMANA:	SEMANA:	SEMANA:	SEMANA:	SEMANA:	SEMANA:
Reunião frequentada						
Intervenções de desempenho analisadas durante a reunião de desempenho (resumir)						
Integrantes da rede de apoio presentes						
Recomendações dignas de nota para otimização de pensamentos e ações						
Porcentagem de etapas do protocolo de intervenção de desempenho alcançadas (integridade da intervenção)						
Planos para aumentar o comparecimento futuro em caso de remarcação ou não comparecimento						





--	--	--	--	--

**CÓDIGO PARA TIPOS DE CONTATOS:**

**CT:** Contato  
Telefônico

**E:** E-mail

**CM:** Caixa de  
Mensagens

**En:** Encontro

**F:** Fax

**TL/SR:** Tentativa de  
ligação, sem resposta

**AJ:** Audiência Judicial

**SMS:** Mensagem de  
texto SMS

## NOTAS DE PROGRESSO DAS INTERVENÇÕES DE DESEMPENHO PADRONIZADAS

DATA:HORA:NÚMERO DA REUNIÃO:

MODO DE PARTICIPAÇÃO  Presencial  Telefone  Videoconferência

**Participação: nome(s) do(s) integrante(s) da rede de apoio presente(s), incluindo grau de relação e método de participação:**

**Relação do(s) integrante(s) da rede de apoio:** (1) pai/mãe/cuidador(a), (2) avô/avó, (3) outro membro da família, (4) namorado(a)/cônjuge/parceiro(a), (5) amigo(a), (6) nenhuma

Ocorreu algum incidente durante a reunião (p. ex. ameaças a si mesmo)?

- SIM  
 NÃO

Se sim, **Autoproteção** foi realizada imediatamente?

- SIM  
 NÃO

Entrou em contato com o atleta durante a semana passada?  SIM

Entrou em contato com alguém da rede de apoio durante a semana passada?  
 SIM

Participou de treinos ou competições durante a semana passada?  SIM

### INTERVENÇÕES IMPLEMENTADAS:

Módulos	Duração em minutos	Porcentagem do protocolo concluída	Avaliação do atleta sobre a utilidade da intervenção 0 = nada útil 100 = completamente útil	Avaliação do profissional sobre a otimização do atleta 0 = não ideal 100 = completamente ideal	Tarefa analisada	Nova tarefa (assinalar com um visto)
Agenda da reunião/Desempenho Preparação para a reunião						
Orientação do programa						
Esclarecimentos da Cultura Esportiva/Étnica						
Planejamento do desempenho						
Metas Dinâmicas e Recompensas						

Motivação ideal/Inspiração de Metas						
Linha do tempo do desempenho						
Troca de apreciações						
Pedido Positivo						
Controle do ambiente Autocontrole						
Desenvolvimento de emprego dos sonhos						
Adquirindo habilidades sociais						
Gestão financeira						
Conclusão da reunião						
Gerenciamento de emergências						
Análise da última reunião						
Agenda da reunião						

**Pensamentos e comportamentos do atleta e da rede de apoio consistentes com a otimização durante a reunião (opcional):**

**Pensamentos e comportamentos do atleta e da rede de apoio que foram o foco da otimização durante a reunião (opcional):**

**Notas importantes externas ao protocolo (opcional):**

**Data Da Próxima Reunião:**

**Horário Da Próxima Reunião:**

**Nome Em Letra De Forma Do Otimizador,  
Grau:**

**Assinatura Do Otimizador:**







Autorizações							
Notas de progresso de desempenho padronizadas							NA
Notas de progresso excelente							
Planilhas preenchidas					NA	NA	NA

**NOME DO ATLETA:**

**AVALIADO POR:**

**DATA DA AVALIAÇÃO:**

**DATA DE VENCIMENTO PARA OTIMIZAR REGISTROS:**

TODOS OS FORMULÁRIOS ESTÃO NA ORDEM CORRETA?	O REGISTRO DE CONTATOS E AS NOTAS DE PROGRESSO PADRONIZADAS COINCIDEM?	O REGISTRO DE CONTATOS E NOTAS DE PROGRESSO EXCELENTE COINCIDEM?
<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO

## LISTA DE VERIFICAÇÃO DE INTERFERÊNCIA ESPORTIVA (LVIE)

**Orientações:** Abaixo está uma lista de incidentes que podem ocorrer durante o treino ou a competição. Circule o número que representa a frequência com que cada um deles interfere em seu desempenho durante o treino e, separadamente, em seu desempenho durante a competição. Em seguida, circule “sim” ou “não” para indique se você consultaria um psicólogo esportivo se isso acontecesse com você e se um bom psicólogo esportivo estivesse disponível.

Use a seguinte escala para os itens abaixo:

*1 – Nunca, 2 – Muito Raramente, 3 – Raramente, 4 – Às vezes, 5 – Frequentemente, 6 – Muito frequentemente, 7 – Sempre*

	Com que frequência isso interfere no seu desempenho durante o treino?	Com que frequência isso interfere no seu desempenho durante a competição?	Você consultaria um psicólogo esportivo para isso, se possível?	
1. Pensamentos negativos sobre meu desempenho pessoal	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
2. Ser muito crítico comigo mesmo	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
3. Ser muito crítico com meus companheiros de equipe	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
4. Ficar distraído (ou chateado) com pessoas me observando	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
5. Dificuldade em me concentrar ou manter o foco na tarefa em questão	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
6. Dificuldade em pensar positivamente depois que os pensamentos negativos ocorrem	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
7. Dificuldade em relaxar	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
8. Preocupação excessiva com o que os outros pensam sobre meu desempenho	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
9. Pensamentos excessivamente otimistas (arrogantes)	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
10. Sentir-me estressado	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
11. Dificuldade em me recuperar mentalmente depois que os erros são cometidos	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
12. Incapacidade de me motivar ou me esforçar	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
13. Falta de desejo e vontade de vencer	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não

14. Outros comentaram que não estou motivado no meu esporte	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
15. Problemas com meu(s) treinador(es)	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
16. Problemas com meus companheiros de equipe	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
17. Problemas com minha família	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
18. Problemas ou estresse devido à falta de dinheiro	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
19. Problemas com outras pessoas que estão muito envolvidas em me dizer o que fazer em meu esporte	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
20. Estar com saudade de casa ou sem apoio social próximo	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
21. Medo de me machucar ou ficar doente	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
22. Dificuldades em lidar com a dor física	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
23. Usar medicamentos prescritos para auxiliar no tratamento de uma lesão	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
24. Pensamentos preocupantes sobre lesões passadas	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
25. Manter uma média de aproveitamento acadêmico aceitável	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
26. Dificuldade com a gestão do tempo (como conciliar tudo)	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não

## ORIENTAÇÃO DO DESEMPENHO: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO (PARA INICIANTES)

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lista “Otimize-se”
- Folheto do Triângulo de Desempenho e da Escala de Otimização de Desempenho
- Planilha da Linha do Tempo do Desempenho
- Lista de Verificação de Confirmação da Rede de Apoio (LV-CRA)
- Formulário de Informações e Autorização para Contato da Rede de Apoio.
- Lista de Verificação detalhada do Protocolo de Orientação do Desempenho para Iniciantes
- Lista de Verificação resumida da Orientação do Desempenho para Especialistas

#### PREPARAÇÃO DA REUNIÃO

- Garantir o endosso da LV-CRA obtido durante o processo de consentimento para todos os integrantes da RA envolvidos na reunião.
- Integrantes da RA (rede de apoio) não envolvidos na reunião de orientação precisam preencher a LV-CRA antes de sua 1ª reunião.

#### RESUMO DO PROGRAMA

25. Explique que a reunião envolverá orientação para o TOPPS.
26. Explique que o TOPPS geralmente envolve de 12 a 16 reuniões de 60 minutos.
27. Explique por que você endossa o TOPPS.
28. Explique que seu papel é ajudar o ATLETA a atingir objetivos no esporte e na vida.
29. Pergunte sobre como cada um dos domínios abaixo é importante para os objetivos pessoais do ATLETA.
  - a. Desempenho ideal no relacionamento
  - b. Desempenho ideal no esporte/na saúde física
  - c. Desempenho ideal na escola/no trabalho
  - d. Desempenho ideal de força e estabilidade mental /de bem-estar mental
  - e. Desempenho ideal de criatividade /expressão artística
30. Informe que o conteúdo da reunião se concentra nos pontos fortes.
31. Informe que as reuniões são baseadas em habilidades.
32. Informe que as intervenções de desempenho alternam entre esporte e os domínios da vida externos ao esporte.

33. Informe que as reuniões não analisam as limitações.
34. Indicação que outros otimizadores de desempenho podem realizar a programação de desempenho para melhorar a qualidade das reuniões.
  - a. Pergunte como isso pode ser útil.
35. Ofereça-se para participar de competições e treinos em casa, se desejado pelo ATLETA (se aplicável)
  - a. Estabeleça diretrizes de como o ATLETA deseja que o otimizador interaja em competições e treinos.
36. Informe que lembretes e feedback de desempenho podem ocorrer entre as reuniões.
  - a. Estabeleça diretrizes para mensagens de texto e chamadas.

### FILOSOFIA DO DESEMPENHO

15. Mostrar o folheto do Triângulo de Desempenho & Escala de Otimização de Desempenho
16. Analise como os fatores no Triângulo do Desempenho influenciam uns aos outros interativamente.
17. Pergunte como pensamentos, ações e sentimentos influenciam uns aos outros a partir do exemplo de desempenho do ATLETA.
18. Pergunte qual dos quatro fatores é mais fácil de controlar.
  - a. Informe que os comportamentos e pensamentos geralmente são mais fáceis de controlar por meio do desenvolvimento de habilidades.
  - b. Informe que as emoções geralmente podem ser controladas por meio de comportamentos e pensamentos
19. Informe que as habilidades de pensamento e comportamento estão todas em algum ponto no continuum de otimização.
20. Informe que é importante definir metas que movam as habilidades na direção da otimização.
21. Analise exemplos de pensamentos e comportamentos não ideais e ideais na Escala de Otimização do Desempenho.
  - a. Depois que cada exemplo dado for lido, peça um exemplo da experiência do atleta.

## LISTA “OTIMIZE-SE”

- Use o folheto “Lista Otimize-se” para ajudar nos passos abaixo:
  1. Peça ao atleta que indique pensamentos, comportamentos e características da lista nos quais têm um desempenho ideal.
  2. Elogie descritivamente e, em seguida, pergunte como o atleta pode otimizar pensamentos, comportamentos e características da lista.
  3. Copie pensamentos, comportamentos e características ideais para o formulário de Monitoramento de Metas Dinâmicas e Recompensas.

## AValiação DA OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO

- Forneça a Planilha da Linha do Tempo do Desempenho.
- Pergunte/forneça cenário de desempenho recente a ser otimizado (ou seja, situação/evento/competição).
  - a. (p. ex. jogo de basquete, lance livre, teste acadêmico, peça uma situação/evento/competição).
- Especifique que cada período de tempo (ponto de ajuste) influencia o desempenho, alguns mais do que outros.
- Aponte o ponto de ajuste que mais influenciou a otimização no cenário de desempenho selecionado.
- Instrua o ATLETA a classificar os fatores listados na medida em que eles influenciaram o desempenho no ponto de ajuste escolhido.
- Para fatores de classificação mais alta, peça pensamentos e ações realizados de maneira ideal no passado recente.
- Para fatores de classificação mais alta, pergunte como os pensamentos e ações podem ser otimizados no futuro.
  - b. Ensine, de maneira geral, os atletas a reconhecerem as primeiras instâncias ou gatilhos para pensamentos/ações indesejados e substituir por pensamentos/ações desejados sobre o que os atletas estão fazendo e prestes a fazer.
    - i. Pergunte o que funcionou no passado.
    - ii. Convoque pessoas para ajudar com o desempenho ideal.
    - iii. Auxilie o atleta no brainstorming de soluções.

## PRÁTICA DE OTIMIZAÇÃO

- Para alguns dos fatores analisados na Planilha da Linha do Tempo do Desempenho, descreva comportamentos e pensamentos ideais em voz alta em sequência para o respectivo ponto de ajuste no cenário:
  - a. Movimentos/ações específicas
  - b. Qualidades positivas de si mesmo
  - c. Declarações motivacionais
  - d. Declarações de foco (foco neutro na tarefa em questão)
  - e. Práticas de relaxamento (p. ex. respiração diafragmática)
  - f. Exercícios de estimulação (p. ex. beliscar, pular, tensionar)

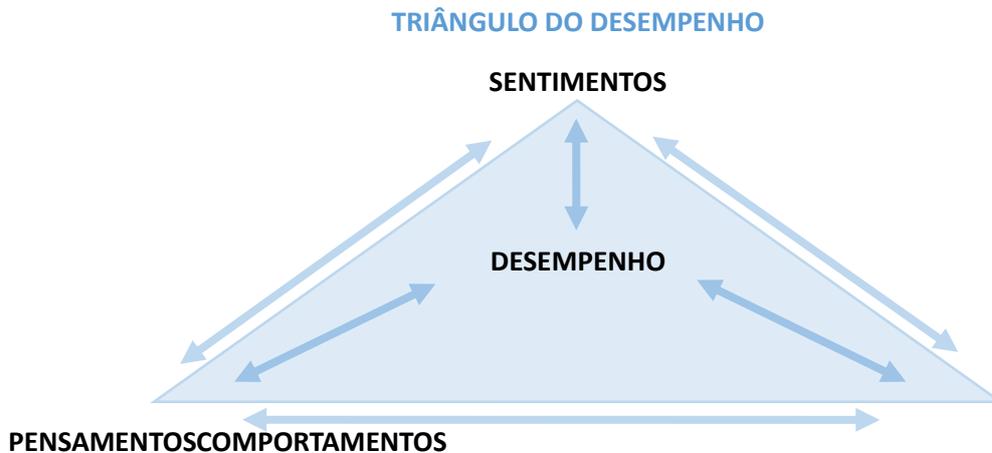
- i. Pratique até ficar otimizado na medida em que o tempo permitir
  - g. Perceber os sentidos de forma positiva (ver os pais leva à calma, ver o técnico leva à confiança, sentir o cheiro de cloro leva à empolgação)
- Para cada cenário, substitua pensamentos e ações ideais em tempo real durante o ensaio, na sequência, de acordo com o ponto de ajuste no cenário para a otimização das instruções durante a apresentação do atleta:
  - a. Instrua-o a substituir por pensamentos, comportamentos e ações ideais.
  - b. Ofereça pensamentos e ações ideais.
  - c. Repita a sequência até desejar.
  - d. Pare logo após a realização de pensamentos ou comportamentos indesejados, mostre o pensamento ou comportamento desejado e instrua o atleta a refazer a partir do respectivo período de tempo com pensamentos e comportamentos ideais.
- Estabeleça metas específicas para praticar o comportamento e os pensamentos ideais em sequência para a situação solicitada em cenários da vida real.

**OBSERVAÇÃO:** Registre os processos de desempenho ideal na Planilha de Metas e Recompensas Dinâmicas. Se a meta não tiver sido estabelecida, coloque Notas de Progresso e adicione a esta planilha mais tarde.

#### ENGAJAMENTO DA REDE DE APOIO

1. Identifique de quem o atleta mais deseja respeito.
2. Avalie algumas das pessoas com maior probabilidade de apoiar o ATLETA em momentos de crise.
3. Informe que a RA geralmente inclui familiares, treinadores, companheiros de equipe e amigos.
4. Indique que a ciência mostra que quanto mais integrantes da RA estiverem envolvidos no programa, melhores serão os resultados.
5. Explique que a RA ajuda a modelar habilidades, fornecendo soluções, recompensando o cumprimento de metas e motivando.
6. Explique que a RA pode participar por Skype, telefone, pessoalmente e no treino.
7. Avalie os possíveis integrantes da RA e como eles podem se engajar de maneira ideal nas reuniões para ajudar nos objetivos.
8. Preencha o Formulário de Informações e Autorização para Contato da Rede de Apoio.
9. Analise o Formulário de Confirmação da Rede de Apoio e informe que o mesmo será revisado com os integrantes da RA antes da participação.
10. Obtenha o compromisso de que, quando a motivação do ATLETA estiver baixa, a RA pode ser contatada para dar suporte.

## FOLHETO DE TRIÂNGULO DE DESEMPENHO E DE ESCALA DE OTIMIZAÇÃO DE DESEMPENHO



### ESCALA DE OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO



**NÃO IDEAL IDEAL**

EXEMPLOS DE PENSAMENTOS NÃO IDEAIS	EXEMPLOS DE PENSAMENTOS IDEAIS
<p>13. Pensamento orientado para resultados (p. ex. vou marcar 30 pontos)</p> <p>14. Pensamento absoluto (p. ex. sempre, nunca)</p> <p>15. Palavras de pressão (p. ex. eu tenho que, eu preciso, eu devo)</p> <p>16. Declarações negativas (p. ex. sou um fracasso)</p> <p>17. Concentrar-se nos outros (p. ex. ela parece forte)</p> <p>18. Usar palavras não motivantes (p. ex. eu vou ficar bem)</p> <p>Observação: É potencialmente focar em outras pessoas para ajudar na estratégia ou se isso inspirar o esforço e outros resultados desejados por meio de maior motivação.</p>	<p>13. Pensamento neutro e orientado para o processo (p. ex. definir, focar, arremessar)</p> <p>14. Pensamento flexível (às vezes, frequentemente)</p> <p>15. Declarações de escolha (p. ex. eu irei, eu vou)</p> <p>16. Declarações positivas (p. ex. estou orgulhoso de mim mesmo)</p> <p>17. Concentre-se nos pensamentos e comportamentos que você está fazendo ou prestes a fazer. Encurte frases inteiras para 1 ou 2 palavras de sugestão enquanto executa a tarefa em questão à medida que as habilidades se desenvolvem.</p> <p>18. Use palavras passionais que sejam motivadoras (por exemplo, eu vou me sair bem) (por exemplo, eu vou arrasar!)</p>
EXEMPLOS DE COMPORTAMENTOS NÃO IDEAIS	EXEMPLOS DE COMPORTAMENTOS IDEAIS
<p>5. Ignorar pessoas que precisam de ajuda</p> <p>6. Criticar (p. ex. você está péssimo hoje)</p>	<p>1. Ajudar pessoas que precisam de ajuda</p> <p>2. Elogiar descritivamente intenções ou ações bem feitas e, em seguida, indique como otimizá-la (p. ex. eu gosto de como seu job</p>

	de esquerda é reto, dê dois ou três seguidos)
--	---

### Folheto “Otimize-se”

#### Estratégias consistentes com o pensamento ideal

11. Pense objetivamente (apenas os fatos).
12. Pense com flexibilidade (imagine múltiplas possibilidades).
13. Concentre-se no que você está fazendo e preste a fazer (use instruções).
14. Pense positivamente (use palavras apaixonadas ao descrever e interpretar eventos/atividades).
15. Concentre-se no que você pode fazer (perspectiva otimista).

#### Estratégias consistentes com o comportamento ideal

23. Agende, prepare e compareça a eventos no horário ou com antecedência.
24. Peça feedback sobre otimização.
25. Diga coisas positivas diretamente para as pessoas.
26. Diga coisas boas sobre as pessoas quando não estiverem presentes.
27. Prepare e conclua as tarefas no prazo ou com antecedência.
28. Ofereça ajuda aos outros.
29. Mostre apreço/gratidão.
30. Durma de 8 a 10 horas por noite.
31. Evite as mídias sociais críticas e guarde os celulares 2 horas ou mais antes de dormir.
32. Mantenha-se hidratado e coma alimentos saudáveis à base de plantas.
33. Trabalhe/treine horas extras.

#### Valores ideais

25. Acolhedor e mente aberta.
26. Respeitoso.
27. Comportamento Íntegro (faça o que você diz que fará).
28. Atencioso.
29. Leal.
30. Honesto/sincero.
31. Flexível (ajusta-se e adapta-se prontamente).
32. Apaixonado.
33. Ambicioso.
34. Corajoso.
35. Gentil.

36. Obstinado.



## LISTA DE VERIFICAÇÃO DE CONFIRMAÇÃO DA REDE DE APOIO

- Agende reuniões para que ocorram por videoconferência, telefone ou ao vivo.
- As reuniões serão focadas em auxiliar o atleta na realização de metas relevantes para:
  - o Desempenho de relacionamento
  - o Desempenho esportivo/saúde física
  - o Desempenho escolar/profissional
  - o Desempenho artístico/criativo
  - o Desempenho de força e estabilidade mental / bem-estar mental
- O programa de desempenho pode envolver:
  - o Definição e manutenção de objetivos pessoais
  - o Treinamento de habilidades de comunicação
  - o Treinamento de habilidades de autocontrole
  - o Controle do ambiente
  - o Treinamento de habilidades de resolução de problemas
  - o Gerenciar efetivamente pensamentos e sentimentos para serem positivos
  - o Treinamento de habilidades de desempenho esportivo
  - o Treinamento de habilidades de relaxamento
  - o Treinamento de gestão financeira, obtenção de emprego, acadêmico e de habilidades profissionais
- A participação pode variar, mas será sempre focada no apoio ao ATLETA em:
  - o Atingir as metas e fazer as tarefas do programa de desempenho
  - o Fornecer incentivo, recompensas e apoio para o alcance de metas
  - o Gerar soluções
- A participação é totalmente voluntária e integrantes da RA pode desistir a qualquer momento.
  - o Informações pessoais e de identificação, incluindo nome, não serão incluídas nos registros do programa, exceto em relação às informações de contato.
- Reuniões
  - o Duração: até 12 reuniões, por 4 meses; 60-90 min de duração, uma ou duas vezes por semana
  - o Localização: Escritório do programa OU outro local nos domínios do HCPA desejado pelo ATLETA
  - o As reuniões podem ser gravadas em áudio para avaliar o Técnico de Desempenho e destruídas após conclusão da avaliação.
  - o O profissional de desempenho manterá as informações confidenciais.
    - Exceção: ameaças de dano físico a si mesmo ou a outros, ou conforme determinado por um juiz em um tribunal.
    - A RA é responsável por garantir a privacidade pessoal e a privacidade do ATLETA.
  - o Manter todas as informações analisadas nas reuniões em caráter confidencial.

## INFORMAÇÕES E FORMULÁRIO DE AUTORIZAÇÃO PARA CONTATO DA REDE DE APOIO

Forneça as informações de qualquer pessoa que você gostaria de convidar para as reuniões do TOPPS (pelo menos algumas).

### NOME:

#### Relação com você (atleta):

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pai/Mãe ou Cuidador(a)            | <input type="checkbox"/> Avô/Avó               | <input type="checkbox"/> Outro membro da família          |
| <input type="checkbox"/> Namorado(a), Cônjuge, Parceiro(a) | <input type="checkbox"/> Companheiro de equipe | <input type="checkbox"/> Amigo, não companheiro de equipe |
| <input type="checkbox"/> Treinador Principal               | <input type="checkbox"/> Treinador Assistente  | <input type="checkbox"/> Outro:                           |

E-mail:

Telefone residencial:

Celular:

Telefone comercial:

Liste quais das seguintes opções são possíveis:

- |                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Presencial | <input type="checkbox"/> Videoconferência | <input type="checkbox"/> Conferência por telefone |
|-------------------------------------|---|---|

Forneça as informações de qualquer pessoa que você gostaria de convidar para as reuniões do TOPPS (pelo menos algumas).

### NOME:

#### Relação com você (atleta):

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pai/Mãe ou Cuidador(a)            | <input type="checkbox"/> Avô/Avó               | <input type="checkbox"/> Outro membro da família          |
| <input type="checkbox"/> Namorado(a), Cônjuge, Parceiro(a) | <input type="checkbox"/> Companheiro de equipe | <input type="checkbox"/> Amigo, não companheiro de equipe |
| <input type="checkbox"/> Treinador Principal               | <input type="checkbox"/> Treinador Assistente  | <input type="checkbox"/> Outro:                           |

E-mail:

Telefone residencial:

Celular:

Telefone comercial:

Liste quais das seguintes opções são possíveis:

- |                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Presencial | <input type="checkbox"/> Videoconferência | <input type="checkbox"/> Conferência por telefone |
|-------------------------------------|---|---|

**Forneça as informações de qualquer pessoa que você gostaria de convidar para as reuniões do TOPPS (pelo menos algumas).**

**NOME:**

**Relação com você (atleta):**

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pai/Mãe ou Cuidador(a)            | <input type="checkbox"/> Avô/Avó               | <input type="checkbox"/> Outro membro da família          |
| <input type="checkbox"/> Namorado(a), Cônjuge, Parceiro(a) | <input type="checkbox"/> Companheiro de equipe | <input type="checkbox"/> Amigo, não companheiro de equipe |
| <input type="checkbox"/> Treinador Principal               | <input type="checkbox"/> Treinador Assistente  | <input type="checkbox"/> Outro:                           |

**E-mail:**

**Telefone residencial:**

**Celular:**

**Telefone comercial:**

**Liste quais das seguintes opções são possíveis:**

- Presencial
  
- Videoconferência
- Conferência por telefone

Por meio deste documento, autorizo a equipe do Programa de Desempenho Otimizado a agendar uma reunião de programação de desempenho e a analisar sua função e expectativas no projeto com a(s) pessoa(s) acima. Também autorizo o contato com a RA para analisar como eles podem apoiar minha frequência e cumprimento dos objetivos. Esta autorização é válida por um ano.

**NOME EM LETRA DE FORMA:**

---

**ASSINATURA:**

---

**DATA:**

---

<b>INTERVENÇÃO</b>	<b>IMPLEMENTADA EM</b>	<b>DURAÇÃO APROXIMADA (60-90 MINUTOS DE REUNIÃO)</b>
<b>AGENDA DAS REUNIÕES DE DESEMPENHO</b>	Início de cada reunião	<5-20 min
<b>ORIENTAÇÃO PARA O DESEMPENHO</b>	Primeira reunião	50-85 min
<b>METAS DINÂMICAS E RECOMPENSAS</b>	Segunda reunião e todas as reuniões posteriores, exceto a última	Primeira implementação = 40 min Reuniões restantes = 10-30 min
<b>TROCA DE APRECIÇÃO</b>	Terceira reunião, e quando novos integrantes da RA participam da reunião	Primeira implementação = 10 min Reuniões restantes = 10-15 min
<b>MOTIVAÇÃO IDEAL</b>	Terceira reunião	Aproximadamente 30 min
<b>PLANEJAMENTO DO DESEMPENHO</b>	Terceira reunião	Primeira implementação = 15 min
<b>PEDIDO POSITIVO E "OUVIR"</b>	Influenciado pelo planejamento do desempenho	Primeira implementação = 20 min Reuniões restantes = 10-15 min
<b>CONTROLE DO AMBIENTE</b>	Influenciado pelo planejamento do desempenho	Primeira implementação (configuração das listas) = 50 min Reuniões restantes (análise das listas) = 20-50 min
<b>AUTOCONTROLE</b>	Influenciado pelo planejamento do desempenho	Primeira implementação = 40 min Reuniões restantes = 20-50 min
<b>EMPREGO DOS SONHOS</b>	Influenciado pelo planejamento do desempenho	Primeira implementação = 40 min Reuniões restantes = 20-40 min
<b>GESTÃO FINANCEIRA</b>	Influenciado pelo planejamento de desempenho	Primeira implementação = 40 min Reuniões restantes = 20-40 min
<b>ANÁLISE DA ÚLTIMA REUNIÃO</b>	Última reunião	35-50 min

## AGENDA DAS REUNIÕES DE DESEMPENHO E PREPARAÇÃO DA MENTALIDADE PARA O DESEMPENHO IDEAL: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

#### DEFININDO A AGENDA DA REUNIÃO

5. Indique ou peça esforços positivos que ocorreram durante a última reunião de desempenho.
6. Informe as intervenções planejadas a serem implementadas na reunião e quanto tempo cada uma levará.

INTERVENÇÕES PROGRAMADAS	TEMPO ESTIMADO

11. Pergunte se as intervenções propostas ou o tempo precisam ser ajustados.
12. Solicite coisas positivas que se espera que ocorram na reunião, de acordo com os objetivos.
13. Decida mutuamente como a RA pode contribuir na reunião para ajudar nos objetivos do ATLETA.
14. **Observação:** Quando as condições emergentes são expressas, incluem Autocontrole, Solicitação Positiva ou potencialmente outras intervenções para ajudar na resolução da condição emergente.

#### AVALIAÇÃO DA MENTALIDADE IDEAL DA SEMANA PASSADA (OPCIONAL)

3. Peça um evento recente em que ocorreram pensamentos e ações consistentes com o desempenho ideal.
  - Observação: Ótimo desempenho no momento, dados os recursos, habilidades e demandas existentes.
  - a. Elogie descritivamente os pensamentos e ações que foram consistentes com a otimização durante a semana passada.
  - b. Instrua o ATLETA a relatar sequencialmente em 1ª pessoa como os pensamentos e ações ocorreram.
  - c. Instrua o atleta na otimização do desempenho na situação relatada.

#### PREPARAÇÃO DA MENTALIDADE IDEAL PARA UM EVENTO FUTURO IMPORTANTE (OPCIONAL)

##### **Nota: Para ser usado somente após a orientação**

7. Pergunte sobre um evento futuro importante.

8. Instrua o ATLETA a falar sequencialmente em voz alta, em 1ª pessoa, os pensamentos e ações ideais para o evento futuro.
9. Ofereça instruções, modele pensamentos e ações em voz alta e forneça feedback para facilitar o desempenho otimizado do atleta em tempo real (p. ex. “Adorei sua instrução para chutar. Diga, “chute forte” agora”).
  - a. Solicite palavras de paixão (p. ex. “dominar” em vez de “se sair bem”)
  - b. Instrua-o a praticar até que ocorra a otimização
  - c. Combine pensamentos e ações ideais com estímulos percebidos positivamente (p. ex. “Sinto o cheiro do cloro da piscina e isso me energiza”).

## EXEMPLO DE INTERVENÇÕES REALIZADAS COM UM ATLETA DURANTE AS PRIMEIRAS 5 SEMANAS DO TOPPS.

Número da reunião	Lista de componentes da intervenção implementados e duração de cada intervenção necessária	Como as intervenções foram definidas?
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 5 min</li> <li>• Orientação: 60 min</li> </ul>	Totalmente prescrito
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 10 min</li> <li>• Metas Dinâmicas e Recompensas: 50 min</li> </ul>	Totalmente prescrito
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 5 min</li> <li>• Metas Dinâmicas: 10 min</li> <li>• Motivação ideal: 30 min</li> <li>• Planejamento do desempenho: 15 min</li> </ul>	Totalmente prescrito
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 10 min</li> <li>• Metas Dinâmicas: 15 min</li> <li>• Autocontrole: 35 min</li> </ul>	Definido no planejamento do desempenho
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 20 min</li> <li>• Metas Dinâmicas: 20 min</li> <li>• Autocontrole: 20 min</li> </ul>	Definido no planejamento do desempenho

## PLANEJAMENTO DO DESEMPENHO: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

#### Materiais Necessários

- Planilha da Prioridade do Desempenho (PPD)

#### DESENVOLVENDO O PLANO DE DESEMPENHO

17. Distribua a PPD para o ATLETA e rede de apoio (RA).
18. Analise os objetivos de cada intervenção de desempenho na 1ª coluna da PPD.
  - a. Ajude a explicar como as intervenções ajudaram outras pessoas.
19. Registre como se espera que cada objetivo da intervenção de desempenho seja útil na 2ª coluna da PPD.
20. Instrua os ATLETAS a classificar as intervenções por prioridade (utilidade esperada).
21. Instrua a RA a classificar as intervenções por prioridade (utilidade esperada).
  - a. As classificações podem ser definidas com os ATLETAS e RAs juntos ou separadamente.
  - b. Registre as classificações nas 3ª e 4ª colunas da PPD.
22. Instrua os ATLETAS e RAs a divulgar como chegaram às suas classificações e elogie suas decisões.
23. Some as classificações e indique os itens de desempenho a serem introduzidos de acordo com a classificação derivada (# mais baixo é prioridade máxima).
  - a. O Profissional de Desempenho pode ajustar a ordem de implementação.
  - b. Registre a soma das pontuações de classificação na PPD.
24. Esclareça que a ordem de implementação pode ser ajustada durante a agenda das reuniões.

## PLANILHA DAS PRIORIDADES DE DESEMPENHO

Intervenções de desempenho	Classificação de prioridade para o Atleta (# mais baixo é prioridade máxima)	Classificação de prioridade para a RA (# mais baixo é prioridade máxima)	Soma da classificação de prioridade (# mais baixo é prioridade máxima)
Metas Dinâmicas: Aprender a se concentrar na otimização de pensamentos e ações consistentes com o cumprimento de objetivos.			
Motivação ideal / inspiração de meta: Ganhar motivação para atingir metas.			
Controle do ambiente: Aprender a gerenciar o ambiente para que mais tempo seja gasto fazendo coisas que otimizam o desempenho nos esportes e na vida, e menos tempo fazendo coisas que interferem no desempenho ideal.			
Autocontrole: Aprender a prevenir ou controlar a ocorrência de pensamentos ou comportamentos indesejados e a propor, imaginar e, finalmente, executar pensamentos e ações ideais.			
Linha do tempo do desempenho: Determinar quando e como melhorar os fatores que contribuem para o desempenho ideal no esporte e em situações/eventos da vida.			
Troca de Apreciação: Aprender a dar e aceitar elogios de/para os apoiadores.			
Pedido positivo: Aprender a resolver desentendimentos e solicitar coisas de maneira ideal para que as pessoas fiquem mais motivadas a fazer o que você quer.			
Explicação sobre a cultura esportiva/étnica: Discutir sua cultura de escolha e por que ela é importante para você.			
Desenvolvimento do trabalho dos sonhos: Determinar um plano de			

carreira ideal, incluindo como desenvolver e se preparar para um emprego dos sonhos.			
Treinamento em habilidades para obtenção de emprego: Desenvolver habilidades para alcançar o emprego ideal agora ou no futuro.			
Gestão financeira: Aprender a diminuir despesas e aumentar a receita agora ou no futuro.			

**OBJETIVOS DO OTIMIZADOR PARA A INTERVENÇÃO**

- ✓ Aprenda a estabelecer e monitorar efetivamente metas dinâmicas.
- ✓ Estabelecer uma contingência na qual os atletas sejam apoiados em seus esforços para alcançar o desempenho ideal.

## METAS DINÂMICAS: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTE

### REUNIÃO INICIAL

#### Materiais Necessários

- Planilha de Metas Dinâmicas (PMD)

#### JUSTIFICATIVA

3. Analise o seguinte:
  - a. Objetivos dinâmicos focados nos esforços do atleta para alcançar pensamentos e ações consistentes com o desempenho ideal.
  - b. Os domínios-alvo incluem saúde mental, saúde física/esporte, relacionamentos, escola/trabalho, atividades criativas.
  - c. O atleta registrará os pensamentos e ações que abordaram a otimização na PMD.
  - d. O atleta será desafiado a analisar como os pensamentos e ações ideais naquele momento podem ser ainda mais otimizados.
  - e. O atleta deverá praticar a otimização de pensamentos e ações durante a reunião e como lição de casa.

#### DESENVOLVIMENTO DE METAS

11. Para cada domínio da PMD, analise exemplos de pensamentos e ações do passado recente do atleta consistentes com a otimização.
12. Para cada domínio da PMD, analise maneiras de otimizar cada pensamento ou ação que foram considerados executados de forma ideal.
13. Indique que as metas não são perdidas em um determinado dia; Elas são adiadas em favor de outros objetivos que são considerados mais importantes naquele momento, considerando os recursos, habilidades e demandas existentes do atleta.
14. Incentive a RA dos atletas a elogiá-los e recompensá-los descritivamente por pensamentos e ações ideais.
15. Atribua aos atletas a tarefa de tentar e registrar diariamente pensamentos e ações ideais consistentes com domínios de metas.

### REUNIÕES FUTURAS

#### Materiais Necessários

- Planilha das Metas Dinâmicas (PMD)

#### REVISAR METAS (ATLETAS & RAs)

9. Pergunte como exatamente, com exemplos, os pensamentos e ações do atleta foram otimizados em cada domínio de meta desde a última tarefa.
10. Elogie descritivamente e facilite elogios descritivos de outras pessoas, para esforços ideais em cada domínio de meta.
11. Pergunte como o atleta poderia otimizar pensamentos e ações em domínios de metas (ou seja, Otimize-se!).

12. Atribua aos atletas a tarefa de tentar e registrar diariamente pensamentos e ações ideais consistentes com domínios de metas.

## DIA DA SEMANA

	Data:						
<b>Desempenho ideal no relacionamento</b> (ajudar os outros, expressar gratidão, ser líder, agir com bondade, respeitar os outros, participar em eventos sociais)							
<b>Desempenho ideal no esporte/na saúde física</b> (participação em esporte/exercício, nutrição, líquidos, sono/descanso)							
<b>Desempenho ideal na escola/no trabalho</b> (dever de casa, ler, estudar, fazer pesquisas)							
<b>Desempenho ideal de força e estabilidade mental / bem-estar mental</b> (dança, coral, música, comédia, desenho, pintura, programação de computadores, design gráfico, escrita/poesia)							
<b>Desempenho ideal de criatividade /expressão artística</b> pensamento objetivo (apenas os fatos), perspectiva positiva (pensar o que há de bom nas coisas), pensamento flexível (brainstorming das possibilidades)							

### ABAIXO ESTÃO ALGUMAS DICAS QUANDO FOR GERAR POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS:

- ✓ Junte ou agrupe as consequências positivas em temas.
- ✓ Permaneça imparcial, registrando as consequências positivas nas próprias palavras do atleta.
- ✓ Evite julgamentos ou avaliações quando consequências positivas são solicitadas ("Isso é ótimo!"); em vez disso, pergunte: "Mais alguma coisa?"
- ✓ Fique em silêncio após as perguntas para permitir que o atleta tenha tempo para refletir.
- ✓ Depois que as possíveis consequências forem inicialmente geradas, analise o que exatamente é motivador em cada uma ("Diga-me como o orgulho pessoal te motiva").
- ✓ Pode ser útil oferecer consequências positivas adicionais, quando o atleta tiver dificuldades: "Outros atletas dizem que \_\_\_\_ é uma possível consequência positiva para atingir esse objetivo. Isso pode ser consequência positiva para você?"

## INSPIRAÇÃO DE METAS: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Planilha Motivacional para Realização de Metas (PMRM)
- Planilha de Metas Dinâmicas (PMD)

#### INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Declare (ou questione) o seguinte:

- a. As metas são melhor alcançadas quando a motivação é alta
- b. A Inspiração de Metas (IM) foi desenvolvida para aumentar a motivação para atingir metas
- c. IM envolve uma revisão aprofundada dos benefícios ao alcançar as metas
- d. IM pode ajudar no cumprimento de metas

#### REVISANDO AS CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS DE ATINGIR METAS CLASSIFICADAS COMO BAIXAS EM MOTIVAÇÃO

7. Forneça uma cópia da Planilha de Metas Dinâmicas (PMD) preenchida
8. Solicite metas do PMD para as quais a motivação é relativamente baixa ou as metas são relativamente difíceis
  - Observação: Revise quantas metas desejar e o tempo permitir
9. Implemente a Planilha Motivacional para Realização de Metas, conforme instruído neste formulário.

**OPCIONAL: ESTABELECEER/RESTABELECEER COMPROMISSOS PARA ATINGIR O RESPECTIVO OBJETIVO**

5. Busque obter o compromisso do atleta de tentar atingir o(s) respectivo(s) objetivo(s).
- a. Elogie descritivamente os compromissos.
6. Revise as seguintes estratégias:
  - a. Concentre-se em adiar o comportamento problemático quando ocorrerem tentações que interfiram nos pensamentos ou ações consistentes com o desempenho ideal.
    - i. Pergunte qual a primeira hora do dia em que ocorrem interferências ou comportamentos indesejados (p. ex. uso de drogas).
    - ii. Obtenha o compromisso do atleta de adiar o comportamento indesejado ou de manter o comportamento positivo o máximo possível.
    - iii. Registre novos compromissos na PMD.
  - b. Instrua-o a contar à família e amigos sobre o objetivo
    - i. Busque obter o compromisso do atleta de notificar a família e amigos sobre a objetivo ou notificar imediatamente na reunião de desempenho.
    - ii. Registre o objetivo na PMD se não for possível fazê-lo na reunião de desempenho.

**OPCIONAL: SE O ATLETA SE RECUSA A DEFINIR A ABSTINÊNCIA COMO META PARA O ÁLCOOL**

15. Informe que o álcool é ilegal para menores de 18 anos e o uso de remédios controlados sem receita médica são ilícitos, o que pode levar a problemas.
16. Pergunte como o uso ilícito afeta esse cliente em particular.
17. Indique que o consumo excessivo de álcool é de 5 doses padrão em uma única ocasião; No Brasil, uma dose é equivalente à 10g-14g de álcool por porção, seja de licor, um copo de cerveja / vinho.
18. Afirme que é ideal se abster de substâncias, mas especialmente importante para evitar o consumo excessivo de álcool.
19. Busque obter o compromisso do atleta de reduzir o consumo de álcool o máximo possível.
20. Busque obter compromissos do atleta para tentar o seguinte:
  - a. Beba água e ingira alimentos antes e entre os drinques.
  - b. Largar as bebidas e monitorar as bebidas para garantir que ninguém coloque algo na bebida.
  - c. Peça aos amigos e familiares que ajudem a evitar o uso de substâncias/intoxicação (faça ligações durante a reunião).
  - d. Evite destilados e adicione água/gelo ao consumi-los.
  - e. Use um canudo.
  - f. Beba bebidas não alcoólicas.
  - g. Evite jogos de beber.
21. Busque definir outras estratégias para reduzir o consumo excessivo de álcool/intoxicação.

## PLANILHA MOTIVACIONAL PARA ALCANCE DE METAS

✓ **1º PASSO:** Quão motivado você está para atingir esse objetivo, em uma escala de 0 a 100, onde 0 = nada motivado e 100 = completamente motivado?

**CLASSIFICAÇÃO INICIAL:**  Objetivo

*Nota: Normalmente, não é necessário revisar os objetivos classificados com 70 ou mais.*

✓ **2º PASSO:** Que coisas boas ou positivas são prováveis se você atingir esse objetivo? (Registre as respostas literais no lado 2)

✓ Permaneça neutro e use “O que mais?” depois que cada consequência positiva for registrada.

✓ Para cada consequência positiva inicial fornecida, pergunte por que a consequência é motivadora / positiva.

✓ Ofereça e registre consequências positivas adicionais abaixo. “Alguns atletas dizem que X é positivo...”

✓ **3º PASSO:** Resuma todas as consequências positivas indicadas

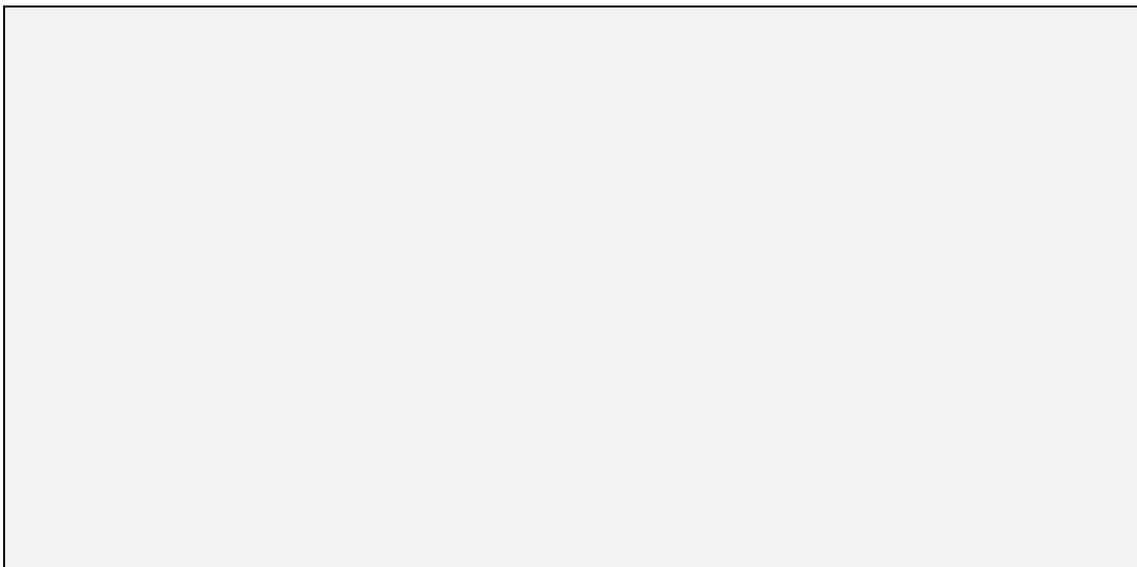
✓ **4º PASSO:** Diga: “**Tendo analisado essas possíveis consequências positivas, quão motivado você está para atingir esse objetivo, em uma escala de 0 a 100, onde 0 = nada motivado e 100 = completamente motivado?**” Compare as classificações inicial e final e peça ao atleta que indique por que as pontuações melhoradas podem ter ocorrido e elogie descritivamente os motivos expressos que sejam perspicazes e motivadores.

**CLASSIFICAÇÃO FINAL:**  Objetivo

✓ **5º PASSO:** Desenvolva metas baseadas em pensamentos e ações consistentes com a otimização e registre esses pensamentos e ações na PMD.

## PLANILHA MOTIVACIONAL PARA ATINGIR METAS

CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS INICIAIS	CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS PROVOCADAS



## TROCA DE AFEIÇÃO: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Planilha de Afeição
- Folha de Tarefas de Afeição

#### JUSTIFICATIVA (ATLETAS & RAs)

Informe (ou pergunte) o seguinte:

- a. As pessoas que expressam sua admiração pelos outros são mais propensas a ter relacionamentos ideais.
- b. A Troca de Afeição TA ajuda as pessoas a expressarem seu apreço umas pelas outras.
- c. Indique como se espera que a TA seja consistente com ações e pensamentos ideais.
- d. Pergunte como a TA é consistente com ações e pensamentos ideais.
- e. Incentive perguntas.

#### TROCA DE AFIRMAÇÕES POSITIVAS (ATLETAS & RAs)

9. Instrua cada pessoa a dizer algo que as outras fazem e que é apreciado/valorizado
  - a. Alternativamente, é possível dizer algo que gostam, admiram ou respeitam no outro.
10. Instrua cada pessoa a compartilhar o que gosta/aprecia com as outras.
11. Após cada afirmação, peça ao destinatário que responda da seguinte forma:
  - a. Como se sentiu ao ouvir uma afirmação positiva.
  - b. Assegure que a pessoa continuará o comportamento desejado.
12. Encene lembretes de afeição (p. ex. Você gostou de como fiz seu jantar?).

#### TAREFA DE CASA (ATLETAS & RAs)

3. Dê para cada membro uma cópia da “Folha de Tarefas de Afeição”.
  - a. Instrua/auxilie todos a registrar os nomes dos outros na coluna esquerda da folha de tarefas.
  - b. Informe que, pelo menos, uma afirmação positiva deve ser feita para cada pessoa na próxima reunião.
  - c. Instrua a registrar cada afirmação positiva no dia em que ocorreu.
  - d. Reforce a importância de expressar gratidão aos treinadores, companheiros de equipe, amigos e colegas.

## REUNIÕES FUTURAS

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Folha de Tarefas de Afeição

### REVISÃO DA TAREFA DE CASA

9. Solicite a folha de tarefas preenchida.
  - Elogie pela conclusão da tarefa de casa.
  - Peça que façam em retrospecto, se não foi feito.
10. Peça para fazerem afirmações.
11. Elogie os esforços de afeição.
12. Pergunte como se sentiram ao ouvir apreciações.
  - Forneça uma nova cópia da Folha de Tarefas de Afeição a cada um, se necessário.
    - i. Peça que cada um ofereça pelo menos 1 apreço pelos outros antes da próxima reunião.
    - ii. Reforce a importância de apreciar os treinadores, a família, os companheiros de equipe e os colegas.

### CONSCIÊNCIA DA RECIPROCIDADE COM NOVOS INTEGRANTES DA REDE DE APOIO

11. Instrua cada pessoa a registrar algo que as outras fazem e que é apreciado/valorizado.
  - a. Alternativamente, é possível dizer uma coisa que gosta, admira ou respeita nas outras pessoas.
12. Instrua cada pessoa a compartilhar o que gosta/aprecia com as outras.
13. Após cada instrução, peça que destinatário responda da seguinte forma:
  - a. Como se sentiu ao ouvir uma afirmação positiva.
  - b. O destinatário continuará o comportamento desejado.
14. Pode ser útil escrever afirmações na Planilha de Afeição.
15. Inclua lembretes de afeição à encenação, se desejado pelo ATLETA.



<p>SEXTA PESSOA</p> <hr/>				
-------------------------------	--	--	--	--

### Folha de tarefas de afeição

Na primeira linha, escreva os nomes das pessoas lhe dão apoio em sua vida. Pelo menos uma afirmação de apreço deve ser feita para cada pessoa a cada semana. Registre cada afirmação no dia em que ela ocorrer.

PESSOAS QUE ME APOIAM	PRIMEIRA PESSOA	SEGUNDA PESSOA	TERCEIRA PESSOA	QUARTA PESSOA	QUINTA PESSOA	SEXTA PESSOA
SEGUNDA-FEIRA						
TERÇA-FEIRA						
QUARTA-FEIRA						
QUINTA-FEIRA						
SEXTA-FEIRA						
SÁBADO						
DOMINGO						

## PEDIDO POSITIVO: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Folheto de Solicitação Positiva (FSP)
- Tarefa de Prática de Solicitação Positiva (TPSP)

#### JUSTIFICATIVA

Afirme (ou pergunte) o seguinte:

- a. SP é um método ideal de comunicar as coisas que são desejadas.
- b. Indique como a solicitação positiva será benéfica para o atleta.
- c. Pergunte como a solicitação positiva será benéfica.

#### OTIMIZADOR APRESENTA A SOLICITAÇÃO POSITIVA

- a. Distribua cópias do FSP.
- b. Instrua o atleta a use o FSP quando desejar algo de outras pessoas (não é necessário fazer tudo em casa).
- c. Explique todas as etapas que serão praticadas nas reuniões para auxiliar na prática (não é necessário fazer tudo em casa).
- d. Peça um exemplo de algo desejado.
- e. Apresente todas as 9 etapas do PE para o exemplo solicitado com a pessoa que deu exemplo, usando o FPE.

#### ATLETAS E REDE DE APOIO ENCENAM A SOLICITAÇÃO POSITIVA

- a. Pergunte quem gostaria de encenar a solicitação positiva primeiro.
- b. Peça por um exemplo de algo desejado por uma pessoa que se ofereceu para fazer SP.
  - i. O destinatário (geralmente o otimizador) não deve responder até que todas as etapas sejam concluídas.
- c. Diga ao solicitante para iniciar o SP para o exemplo oferecido usando cada uma das 9 etapas do FSP.
- d. Diga ao destinatário para indicar o que gostou na SP ao solicitante.
- e. Diga ao destinatário para aceitar a solicitação ou tentar a própria solicitação (acordado usando o FSP como guia).
  - i. a dupla deve continuar a trocar pedidos até chegarem a um acordo.

#### TAREFA DE CASA

1. Distribuir TPSP
  - a. Informe aos participantes para praticar SP antes da próxima reunião, sempre que desejar.
  - b. Revise como preencher a TPSP.

## REUNIÕES FUTURAS

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Folheto de solicitação positiva (FSP)
- Tarefa Prática de Solicitação Positiva (TPSP)

### REVISÃO DA TAREFA DE CASA

4. Distribuir FSP
  - a. Revise a tarefa de casa e peça que o Atleta encene como o SP foi usado.
    - i. se o SP não foi usado, instrua o Atleta a encenar o SP usando uma situação hipotética.
  - b. Instrua o atleta a usar o SP antes da próxima reunião e distribua novos folhetos.

## FOLHETO DE SOLICITAÇÃO POSITIVA

### ETAPAS PARA SOLICITAÇÕES POSITIVAS

PASSO 1	Peça uma ação específica usando “por favor” e especifique quando deseja que a ação seja realizada.
PASSO 2	Diga como seria difícil para a pessoa fazer o que foi pedido.
PASSO 3	Diga como seria bom para a outra pessoa se o pedido fosse realizado.
PASSO 4	Diga como seria bom para você se o pedido fosse realizado.
PASSO 5	Ofereça-se para ajudar a outra pessoa a fazer o que está sendo pedido.
PASSO 6	Ofereça-se para fazer algo pelo destinatário.
PASSO 7	Diga à outra pessoa que ficaria muito grato se o pedido fosse realizado.
PASSO 8	Sugira algo que seria aceitável como uma ação alternativa.
PASSO 9	Peça à outra pessoa que sugira uma alternativa caso a ação não possa ser realizada.

## Ouvir Unir-se Visualizar Identificar Resolver

OUVIR	UNIR-SE	VISUALIZAR	IDENTIFICAR	RESOLVER
o que o outro diz	com as preocupações do outro	soluções	as soluções	quais soluções implementar

## TAREFA PRÁTICA DE SOLICITAÇÃO POSITIVA

**INSTRUÇÕES:** Descreva o que foi pedido e como você usou cada etapa do Solicitação Positiva.

<b>O QUE FOI PEDIDO?</b>	
<b>VOCÊ DISSE POR FAVOR?</b>	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
<b>VOCÊ ESPECIFICOU QUANDO DESEJA A AÇÃO?</b>	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
<b>QUAL DIFICULDADE A PESSOA TERIA PARA FAZER A AÇÃO?</b>	
<b>COMO SERIA BOM PARA A OUTRA PESSOA?</b>	
<b>COMO SERIA BOM PARA VOCÊ?</b>	
<b>COMO VOCÊ SE OFERECIU PARA AJUDAR A OUTRA PESSOA A REALIZAR A AÇÃO?</b>	
<b>O QUE VOCÊ SE OFERECIU PARA FAZER PELA OUTRA PESSOA?</b>	
<b>VOCÊ DISSE À OUTRA PESSOA QUE FICARIA GRATO SE A AÇÃO FOSSE REALIZADA?</b>	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
<b>O QUE VOCÊ SUGERIU COMO AÇÃO ALTERNATIVA?</b>	
<b>O QUE A OUTRA PESSOA SUGERIU COMO AÇÃO ALTERNATIVA?</b>	
<b>QUAL FOI O RESULTADO DO PEDIDO?</b>	

<b>SAÚDE FÍSICA/ESPORTIVA IDEAL</b>	<b>FORÇA E ESTABILIDADE MENTAL/SAÚDE MENTAL IDEAL</b>	<b>DESEMPENHO ACADÊMICO/PROFISSIONAL IDEAL</b>
<b>PLANEJE E PREPARE REFEIÇÕES EM CASA</b>	Faça declarações motivacionais antes e depois de uma declaração de foco	Converse com os professores uma semana antes das provas
<b>CONSUMA PROTEÍNA SUFICIENTE</b>	Faça a respiração diafragmática antes de dormir	Estude na biblioteca antes do treino
<b>REÚNA-SE MENSALMENTE COM UM NUTRICIONISTA</b>	Pense em coisas positivas sobre o material da aula	
<b>SIGA O PLANO DE NUTRIÇÃO PRÉ-JOGO</b>		
<b>HIDRATE-SE DE FORMA CONSISTENTE</b>		

## CONTROLE DO AMBIENTE: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Planilha de Metas Dinâmicas preenchida
- Lista de Sugestões Consistentes e Inconsistentes com as Metas (LSCICM)
- Lista de Coisas no Ambiente que são Consistentes com o Cumprimento de Metas (LCAICM)
- Lista de Coisas no Ambiente que são Inconsistentes com as Metas (LCAIM)
- Lista de Estratégias para Otimizar Pensamentos e Ações Consistentes com o Cumprimento de metas (LEOPACM)
- Formulário de Convite para Diversão

#### JUSTIFICATIVA

Informe (ou questione) o seguinte:

13. Objetivos do atleta listados na Planilha de Metas Dinâmicas.
14. Há elementos no ambiente que aumentam ou diminuem a probabilidade de se atingir uma meta.
15. Pessoas, lugares, situações, atividades e emoções consistentes/inconsistentes com a realização de metas serão listadas.
16. Será desenvolvida uma lista de estratégias para gerenciar esses fatores de forma otimizada.
17. As listas desenvolvidas serão revisadas em reuniões futuras para gerenciar de forma otimizada os pensamentos/ações para atingir as metas.
18. O Controle do Ambiente tem se mostrado muito eficaz em estudos.

#### OBTENDO SUGESTÕES CONSISTENTES COM AS METAS

9. Solicite e registre no LSCICM pessoas, lugares, situações, atividades e emoções compatíveis com a realização de metas.
  - a. Incentive o atleta a convidar pessoas com objetivos similares para as reuniões.
10. Forneça a LCAICM para gerar mais sugestões.
11. Certifique-se de que os itens gerados não interferiram no cumprimento da meta.
12. Pergunte como as sugestões são consistentes com as metas.
  - a. Quando o tempo permitir, analise as sugestões considerados excelentes.

#### OBTENDO SUGESTÕES INCONSISTENTES COM AS METAS

9. Solicite e registre no LSCICM pessoas, lugares, situações, atividades e emoções que interferem no alcance de metas.
10. Mostre a LCAICM para gerar mais sugestões.
  - a. Se os atletas e redes de apoio participarem separadamente, pergunte se as informações na LCAICM deve permanecer confidenciais.
11. Pergunte ao atleta como cada fator gerado é incompatível com o cumprimento da meta.
12. Se o tempo permitir, pergunte ao atleta de quais sugestões inconsistentes com o cumprimento de metas ele gostou (e não gostou).

#### ANALISANDO A LISTA DE SUGESTÕES CONSISTENTES E INCONSISTENTES COM AS METAS

5. Discuta como o atleta e a rede de apoio podem otimizar as sugestões consistentes e inconsistentes do atleta.
6. Use a LEOPACM para registrar pensamentos e ações importantes consistentes com a otimização.
  - a. Auxilie no desenvolvimento de objetivos pessoais a serem incluídas na PMD e, idealmente, peça a conclusão da LCAICM como tarefa de casa

#### PLANEJANDO UMA ATIVIDADE DIVERTIDA

3. Proponha uma atividade divertida consistente com as metas usando o Formulário de Convite à Diversão.

### REUNIÕES FUTURAS

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Planilha de Metas Dinâmicas (PMD) preenchida
- Lista de Sugestões Consistentes e Inconsistentes com as Metas (LSCICM)
- Lista de Estratégias para Otimizar Pensamentos e Ações Consistentes com o Cumprimento de Metas (LEOPACM) concluída
- Formulário de Convite para Diversão (FCD)

#### REVISAR A LISTA DE SUGESTÕES CONSISTENTES E INCONSISTENTES COM AS METAS

9. Relembre/mostre os objetivos do atleta escritos na PMD.
10. Forneça a LCAICM.
11. Instrua o atleta a verificar o tempo gasto com as Sugestões Consistentes e Inconsistentes com as Metas (ou revise se solicitado como tarefa).
12. Solicite pensamentos e ações realizados com as sugestões para otimizar o desempenho e atingir objetivos usando a LCAICM.
  - a. Integrar outras avaliações de desempenho, incluindo:

- i. Definir metas a serem colocadas na Planilha de Metas Dinâmicas (Definição de Metas)
- ii. Aumentar a motivação (Inspiração de Metas específicas para a área-alvo)
- iii. Auxiliar na proposição de ideias de carreira (Gestão Financeira, seção de carreira).
- iv. Equilibrar o orçamento financeiro (Gestão Financeira).
- v. Praticando pedidos (Solicitação Positiva)
- vi. Desenvolver o controle de impulsos e habilidades de resolução de problemas (Autocontrole)
- vii. Melhorar o tom geral dos relacionamentos (Troca de Afeição)
- viii. Gerenciar impulsos (Autocontrole)
- ix. Gerenciar pessoas chateadas (OUVIR; ver Solicitação Positiva)

#### ANALISANDO ATIVIDADES DIVERTIDAS

9. Solicite uma cópia preenchida do FCD.
  - a. Se não estiver completo, instrua o atleta a completar retrospectivamente e analisar o que foi feito, ou o que o atleta e a rede de apoio gostariam de ter feito na atividade familiar.
10. Instrua todos os envolvidos em atividades divertidas a debater o que gostaram na atividade.
11. Elogie descritivamente as experiências positivas e incentive futuras atividades divertidas.
12. Forneça um novo FCD e agende novas atividades.





## COISAS PARA FAZER E LUGARES QUE GOSTO DE VISITAR

**INSTRUÇÕES:** Assinale cada coisa que você gosta de fazer e lugares que você gosta de visitar que aumentam a probabilidade de atingir a meta.

### Atividades de lazer

- Participação em eventos esportivos
- Ir ao shopping
- Participar de uma equipe esportiva interna
- Eventos Comunitários
  - Eventos do Centro Comunitário
  - Atividades patrocinadas pela cidade gratuitas ou de baixo custo

### Atividades ao ar livre

- Caminhadas, piqueniques, natação, camping, esqui e ciclismo
- Atividades em casa**
- Navegar na internet
- Praticar música (guitarra, bateria, etc.)
- Dançar
- Jogar jogos de tabuleiro e cartas
  - Ligar para um amigo ou familiar para conversar
- Cozinhar
  - Fazer um piquenique na sala de estar ou no quintal
  - Escolher uma refeição favorita ou uma nova receita
- Ler
- Ler histórias para crianças
- Manter um diário e escrever todas as semanas
- Adicionar fotos em um álbum, escrevendo histórias sobre as fotos
- Jogar videogame ou visitar um fliperama
- Fazer reparos (exemplo: carpintaria, paisagismo, conserto de carro)
- Reuniões familiares
  - Convidar amigos para a casa para passar tempo com a família
  - Organizar uma reunião de família ou amigos

### Atividades relacionadas à escola

- Participar de eventos escolares/vocacionais
- Algumas atividades incluem livros gratuitos, artesanato, etc.
- Desconto em parceiros comunitários

- Participar de um coral, de uma banda de rock ou de uma banda na escola, na igreja ou com amigos

**Atividades religiosas**

- Frequentar a igreja/templo dominical ou participar de eventos evangelísticos da igreja

**Outras atividades**

- Emprego/trabalho
- Planejamento de carreira
- Viagens com família ou amigos sóbrios
- Feiras de condado, cidade ou estado
- Circos ou parques de diversões
- Voluntariado
- Bibliotecas
  - Programas de leitura
  - Artes e ofícios gratuitos
  - Filmes grátis
  - Noites familiares gratuitas
  - Confira livros, filmes, jogos

## COISAS QUE PODEM INTERFERIR NA LISTA DE METAS

INSTRUÇÕES: Indique se você se envolveu nos seguintes itens que foram associados à interferência na realização de seus objetivos.

### Pessoas

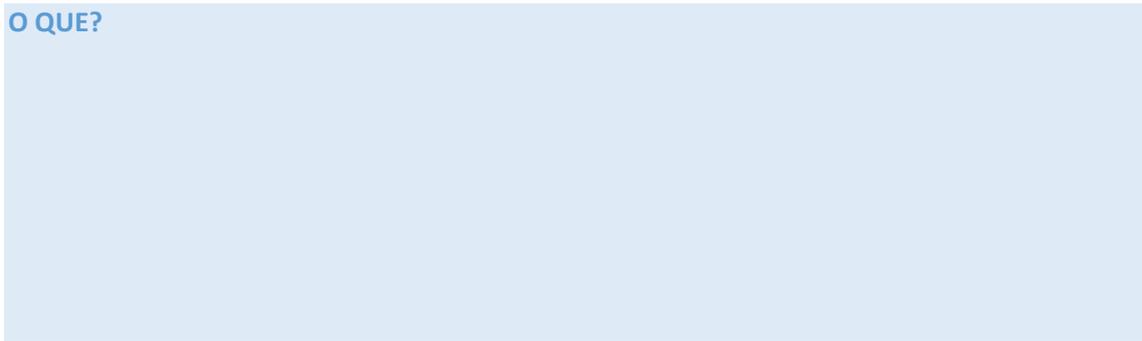
- Amigos
- Colegas de trabalho
- Família
- Companheiros de equipe
- Treinadores
- Equipe de apoio
- Equipe médica/equipe multidisciplinar

### Lugares e Situações

- Participar de festas ou confraternizações
- Uso de substâncias
- Estar com raiva ou triste
- Estresse
- Lesões
- Estar entediado
- Ficar sozinho
- Sentir tensão
- Ter muito dinheiro disponível
- Carro
- Horários específicos do dia
- Excitação/ansiedade
- Celebrações
- Estar em lugares onde você já usou antes (p. ex. parques, cassinos, casas de pessoas)

## CONVITE PARA DIVERSÃO

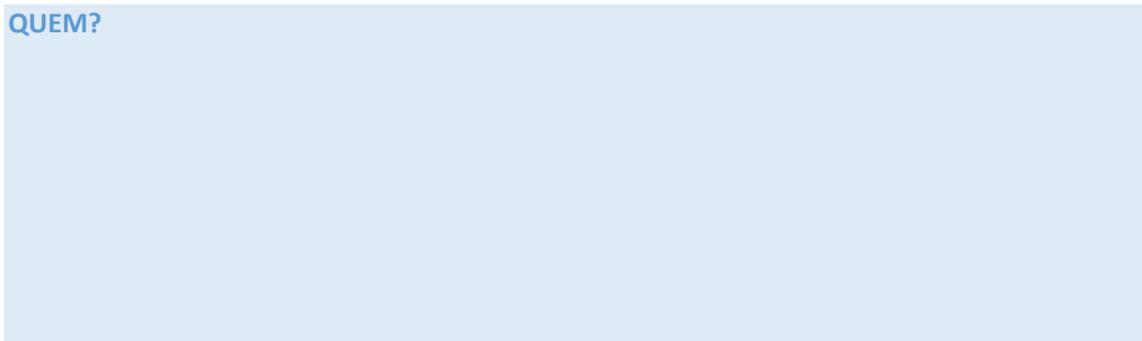
O QUE?



QUANDO?



QUEM?



- Introduzindo Autocontrole
- Etapas para implementação
- Autocontrole: Lista de verificação detalhado do protocolo
- Autocontrole: Lista(s) de verificação resumida(s)
- Autocontrole: Formulário de avaliação (versão em branco)



## AUTOCONTROLE: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

**NOTAS:** O autocontrole (AC) pode ser usado para prevenir ou gerenciar com eficácia comportamentos e pensamentos indesejados (p. ex. comportamentos de risco para HIV, uso de substâncias, evasão escolar, sintomas associados a transtornos de saúde mental, agressão, discussões, pensamentos aversivos associados a experiências traumáticas, aspectos que interferem no desempenho esportivo) para se tornarem ideais. Busque envolver a Rede de Apoio (RA) quando possível, pedindo informações e feedback durante as tarefas práticas.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Formulário de Avaliação de Autocontrole (FAAC; pelo menos 2 cópias)

Código: AC = Autocontrole

### JUSTIFICATIVA

Analise o seguinte:

9. O AC auxilia na prevenção e gerenciamento de pensamentos e comportamentos não ideais (geralmente impulsivos).
10. O AC ajuda a determinar os sinais ou gatilhos iniciais que influenciam a ocorrência de pensamentos e comportamentos não ideais.
11. Explique como se espera que o AC seja útil.
12. Pergunte como o AC será útil.

### IDENTIFICAÇÃO DO PRIMEIRO GATILHO EM UMA SITUAÇÃO DE COMPORTAMENTO INDESEJADO

3. Explique cada um dos seguintes:
  - a. Indique um pensamento ou comportamento não ideal.
  - b. Solicite uma pista recente em uma situação na qual o pensamento/comportamento não ideal ocorreu.
    - i. A Lista de Sugestões Inconsistentes com as Metas de Controle do Ambiente pode ser usada para obter pistas/gatilhos.
  - c. Pergunte o primeiro pensamento, imagem ou desejo de se envolver nos pensamentos/comportamentos não ideais solicitados.
    - i. Use encadeamento inverso.
  - d. Indique que, em geral, é mais fácil evitar pensamentos/comportamentos não ideais quando os sinais são identificados precocemente.

### APRESENTANDO O AUTOCONTROLE

13. Forneça o Formulário de Avaliação do Autocontrole ao atleta.
14. Explique o uso da técnica “pensar em voz alta” no teste para determinar os padrões de pensamento durante o aprendizado das etapas.

15. Informe para não usar "pensar em voz alta" quando executado em cenários da vida real.
16. Registre o teste 1 e a data atual no FAAC do atleta e do otimizador.
  - a. Registre a palavra usada para descrever a situação solicitada nas duas versões do FAAC.
17. Instrua o atleta a avaliar cada etapa no FAAC usando 0% (não ideal) a 100% (ideal).
18. Explique todas as etapas do FAAC para o primeiro gatilho na situação solicitada (sem instrução – apenas faça).

#### **AValiação da Eficácia: Modelagem do Otimizador**

9. Para cada etapa, solicite a pontuação do atleta.
10. Para cada etapa, divulgue a pontuação do otimizador (geralmente logo após a pontuação do atleta).
  - a. Indique como as pontuações foram consistentes.
  - b. Pergunte o que o atleta achou ideal sobre os pensamentos e ações oferecidos.
  - c. Pergunte o que o atletas acham que poderia otimizar o desempenho.
  - d. Concorde com a crítica do atleta e sugira métodos de otimização para o futuro.
11. Divulgue qual etapa ajudou mais na otimização do desempenho.
12. Registre o # da etapa mais útil no FAAC.

#### **ENCENAÇÃO DE AUTOCONTROLE PELO ATLETA**

5. Para pensamentos/comportamentos não ideais mais recentes, instrua o atleta a seguir as etapas do FAAC.
6. Forneça a seguinte assistência durante todo o teste:
  - a. Promova e ofereça pensamentos e ações ideais consistentes com o desempenho ideal.
  - b. Elogie descritivamente pensamentos e ações consistentes com o desempenho ideal.
  - c. Pergunte como os pensamentos/ações podem ser otimizados.

#### **AValiação do Autocontrole do Atleta Usando o FAAC para Orientar o Desempenho**

9. Instrua o atleta a concluir a Encenação de Autocontrole para orientar o desempenho.
  - a. O otimizador deve avaliar o atleta em um (FAAC) separado enquanto o atleta encena o autocontrole.
10. Instrua o atleta a pontuar o desempenho para cada etapa do FAAC usando a escala de otimização de 0% a 100%.
11. Solicite sequencialmente as pontuações do atleta e, após cada pontuação ser informada, proceda da seguinte forma:
  - a. Divulgue sua pontuação.
  - b. Indique como as pontuações foram consistentes.

- c. Pergunte quais pensamentos/comportamentos o atleta teve de maneira ideal.
- d. Pergunte quais pensamentos/comportamentos o atleta poderia ter para otimizar o desempenho.
  - i. Peça informações da RA, se disponíveis.
  - ii. Realize testes adicionais, conforme o tempo permitir.

**OBSERVAÇÃO:** Situações para testes adicionais geralmente vêm da Lista de Sinais Inconsistentes com Metas de Controle do Ambiente e da Ficha de Metas Dinâmicas.

## REUNIÕES FUTURAS

### ANALISANDO TENTATIVAS DE AUTOCONTROLE EM AMBIENTE DOMÉSTICO

11. Solicite uma situação recente na qual o autocontrole foi usado ou poderia ter sido usado.
12. Forneça o FAAC e solicite habilidades específicas de autocontrole usadas ou que poderiam ter sido usadas.
13. Elogie descritivamente pensamentos e comportamentos consistentes com a otimização.
14. Questione como os pensamentos e comportamentos podem ser otimizados.
15. Indique como os pensamentos e comportamentos podem ser otimizados.

### PRATICANDO AUTOCONTROLE DURANTE AS REUNIÕES DE DESEMPENHO

9. Instrua o atleta a completar o FAAC, auxiliando conforme necessário.
  - a. O otimizador deve avaliar cada etapa separadamente.
10. Instrua o atleta a avaliar cada etapa e registre no FAAC usando uma escala de otimização de 0% a 100%.
11. Solicite as pontuações do atleta e, após cada pontuação ser informada, proceda da seguinte forma:
  - a. Divulgue sua pontuação.
  - b. Indique como as pontuações foram consistentes.
  - c. Pergunte ao atleta quais pensamentos e ações foram consistentes com a otimização.
  - d. Peça ao atleta que explique como os pensamentos e ações podem ser otimizados.
    - i. Solicite informações da Rede de Apoio, se disponível.
12. Pergunte qual etapa otimizou mais o desempenho e discuta o porquê.
  - a. Atribua uma Tarefa de Casa de Autocontrole, se necessário.

## FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DO AUTOCONTROLE

**Instruções:** Para cada teste de desempenho, registre a data e uma palavra para descrever a situação. Avalie as etapas de 1 a 7 usando uma escala de otimização do desempenho de 0 a 100% (0% = esqueci de fazer a etapa/não ideal, 100% = completamente ideal) e liste soluções e prós/contras. Registre qual das 7 etapas mais ajudou a otimizar o desempenho.

ETAPAS DO AUTOCONTROLE	Avalie seu desempenho em uma escala de otimização de 0 a 100%
1. “Foco”	
2. Respiração diafragmática	
3. Ofereça quatro soluções potenciais	
4. Avalie brevemente alguns prós e contras para possíveis soluções	
5. Imagine colocar em prática uma ou mais soluções	
6. Imagine contar a um ente querido sobre colocar em prática uma ou mais soluções	
7. Liste coisas positivas que acontecerão como resultado de praticar a solução.	

**PASSO QUE MAIS AJUDOU:**

## DESENVOLVIMENTO DO EMPREGO DOS SONHOS: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Ficha de Metas Dinâmicas (FMD)

**Observação.** Busque envolver a rede de apoio quando possível, pedindo informações ao longo do protocolo.

#### JUSTIFICATIVA PARA O EMPREGO DOS SONHOS

Explique o seguinte:

9. O Emprego dos Sonhos do Atleta (ES) será avaliado.
10. Métodos de obtenção do ES serão propostos.
11. Como se espera que o ES seja eficaz para o ATLETA.
12. Pergunte como a ATLETA acredita que o ES deve ser útil.

#### AVALIANDO O EMPREGO DOS SONHOS

7. Peça aspectos importantes desejados em um emprego dos sonhos
  - (p. ex. salário, requisitos educacionais, viagens desejadas, horário de trabalho, escolha de emprego, duração da carreira).
8. Defina o ES.
9. Proponha como concretizar o ES.
  - Avalie as qualificações/formação atuais.
  - Proponha como as qualificações/formação necessárias podem ser alcançadas.
  - Indique quem pode ajudar o ATLETA a alcançar o ES.
  - Explique como a RA pode ajudar a alcançar o ES.
  - Desenvolva metas e escreva-os na PMD para ajudar os ATLETAS a obter o ES desejado.

## GESTÃO FINANCEIRA: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Planilha de Gestão Financeira (PGF)

**Nota:** Busque envolver a Rede de Apoio (RA) quando possível, pedindo informações e feedback ao longo do protocolo abaixo.

#### JUSTIFICATIVA E ESTABELECIMENTO DA NECESSIDADE DE GESTÃO FINANCEIRA

13. Pergunte o que o ATLETA entende sobre GF.
14. Explique que a GF envolve conscientizar-se sobre ganhos e despesas e pensar em meios de aumentar a renda/reduzir as despesas.
15. Pergunte sobre as experiências do ATLETA com dinheiro, incluindo como este é gerenciado.
16. Solicite/ofereça atletas famosos que tiveram êxito nas finanças.
17. Pergunte/explice como a GF é benéfica para atletas.
18. Indique se a GF deve ser realizada no presente ou em algum momento futuro.

#### DETERMINANDO A NECESSIDADE OU EXCEDENTE FINANCEIRO

23. Forneça uma cópia da PGF.
24. Registre as despesas mensais na coluna “Valor”.
25. Registre maneiras mensais de reduzir despesas na coluna “Maneiras de reduzir despesas”.
26. Registre as despesas mensais projetadas na coluna “Valor projetado”.
27. Registre o Total de Despesas Mensais e o Total de Despesas Mensais Projetadas na última linha e na coluna apropriada da seção de despesas.
28. Registre a renda mensal na coluna “Valor”.
29. Registre maneiras mensais de aumentar a renda na coluna “Maneiras de aumentar a renda”.
30. Registre a receita mensal projetada na coluna “Valor projetado”.
31. Registre a Renda Mensal Total e a Renda Mensal Total Projetada na última linha e na coluna apropriada da seção de renda.
32. Auxilie na subtração/registo do total de despesas da renda total e do total de despesas projetadas.
33. Informe até que ponto o atleta está em superávit ou déficit.

### REUNIÕES FUTURAS

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Planilha de Gestão Financeira PGF

**Observação:** Busque envolver a Rede de Apoio (RA) quando possível, pedindo informações e feedback ao longo do protocolo abaixo.

## IMPLEMENTAÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE ECONOMIA/GANHOS

7. Utilize/modifique a PGF para ajudar o ATLETA a reduzir despesas/obter maior renda.
8. Busque outras intervenções do TOPPS que possam ajudar a reduzir despesas/obter maior renda.
9. Adicione estratégias solicitados às planilhas de Metas e Recompensas Dinâmicas e Controle do Ambiente.



**SEÇÃO DE RENDA**

RENDA MENSAL	VALOR	MANEIRAS DE AUMENTAR A RENDA	VALOR PROJETADO
Emprego principal			
Emprego(s) de meio período ou emprego secundário			
Patrocínio(s) ou Parceria(s)			
Retorno(s) de investimentos (ações, títulos, imóveis, etc.)			
Pensão alimentícia			
Valores de acordos judiciais			
Programa de auxílio estadual e federal			
Programa de auxílio privado ou filantrópico (por exemplo, igrejas)			
Herança			
Auxílio de familiares ou amigos			
Outro:			
Renda Mensal Total:		Renda Mensal Total Projetada:	
<b>Renda Mensal Total - Despesas:</b>		Renda Mensal Total Projetada - Despesas Projetadas:	

## ÚLTIMA REUNIÃO DE DESEMPENHO: LISTA DE VERIFICAÇÃO DE SOLICITAÇÃO DO PROFISSIONAL DE OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO FUTURO PARA INICIANTES E ESPECIALISTAS

### JUSTIFICATIVA

- Indique que a última reunião envolverá:
  - Uma análise do progresso alcançado desde o início do programa.
  - Análise de pensamentos e ações notáveis que otimizam o desempenho em domínios revisados nas Metas e Recompensas Dinâmicas.
  - Revisão de como pensamentos e ações podem ajudar na otimização futura em domínios de metas em Metas Dinâmicas.

### ANALISANDO OS PONTOS FORTES

- Pergunte/relate como o relacionamento com treinadores, familiares, companheiros de equipe e colegas foram otimizados.
  - Pergunte como o atleta manterá a otimização do desempenho nos relacionamentos.
  - Reforce e proponha soluções.
- Pergunte/relate como a saúde física/participação esportiva foi otimizada.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
  - Pergunte como o atleta manterá a otimização no futuro.
  - Reforce e proponha soluções.
- Pergunte/relate como o desempenho escolar/profissional foi otimizado.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
  - Pergunte como o atleta otimizará o desempenho escolar/profissional no futuro.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
  - Reforce e proponha soluções.
- Pergunte/relate como o atleta otimizou as atividades criativas.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
  - Pergunte como o atleta otimizará as atividades criativas no futuro.
  - Reforce e proponha soluções.
- Pergunte/relate como o atleta otimizou a força mental e a estabilidade/saúde mental.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.

- Pergunte como o atleta otimizará a força mental e a estabilidade/saúde mental no futuro.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
- Informe que o atleta e sua rede de apoio são bem-vindos para entrar em contato com o otimizador de desempenho no futuro para:
- Atualizar o progresso dos objetivos.
  - Fazer perguntas para ajudar no cumprimento dos objetivos.

#### **TROCA DE OBSERVAÇÕES POSITIVAS (TODAS AS PESSOAS PRESENTES)**

- Instrua o atleta, sua rede de apoio e os otimizadores de desempenho a compartilharem o que gostam, admiram e respeitam um no outro.