

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

SÉRGIO GUERREIRO



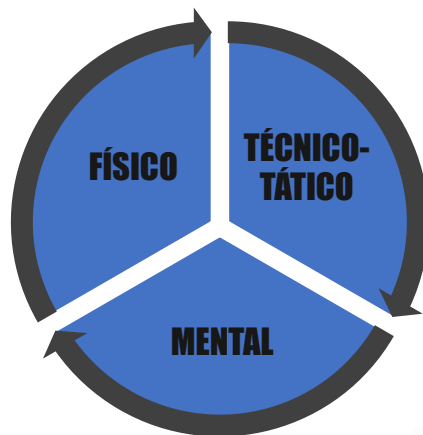
 coaching[®]
desportivo

www.coachingdesportivo.pt

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

ENQUADRAMENTO

Alcançar elevados níveis de rendimento desportivo resulta, fundamentalmente, da conjugação e treino dos seguintes aspetos:



Embora reconheçam a importância da preparação mental, a maior parte dos atletas preocupa-se exclusivamente com o treino dos aspetos técnico-táticos e aspetos físicos.


No entanto, na esmagadora maioria das vezes em que os seus desempenhos na **competição** não correspondem às expectativas, não se deve à falta de preparação técnica ou física mas, muito provavelmente, isso fica a dever-se à incapacidade de gerir eficazmente o **lado mental**.

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

Assim sendo, um atleta que queira alcançar níveis superiores de **rendimento desportivo**, terá que saber desenvolver uma **atitude vencedora** que, inevitavelmente, se cruza com o treino e aplicação de **estratégias mentais**.

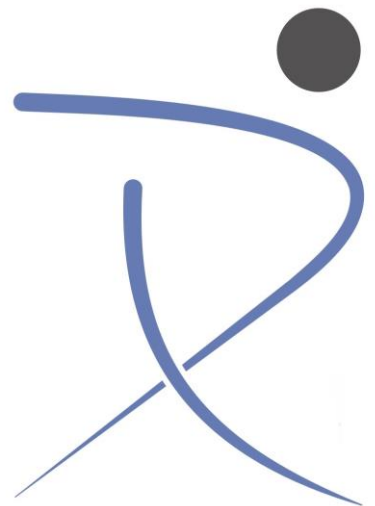
Desse modo, o atleta terá no seu cérebro o seu maior aliado, potenciando as componentes técnico-tática e física, aumentando, assim, a probabilidade de alcançar o sucesso.

Este e-book vai abordar:

 As principais estratégias mentais para alcançar o sucesso desportivo;

 As atitudes que definem um campeão;

 Técnicas que aumentam o Foco



OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO



CRIAR UM SONHO

Um atleta que queira desenvolver uma atitude vencedora tem que ser um **atleta sonhador**.

Muitas vezes temos medo de sonhar porque pensamos que isso pode ser algo de ousado ou até mesmo uma atitude de arrogância. Por isso, preferimos ser mais comedidos. No fundo, muitas pessoas têm medo do sucesso e, então, preferem não sonhar.

Quando um atleta tem um Sonho, passa a existir um **propósito maior** que o move a levantar-se da cama todas as manhãs. Um Sonho é uma espécie de combustível que o energiza e que ele injeta na sua mente a cada dia. Mas esse combustível é igualmente importante naqueles momentos em que as coisas podem não correr tão bem e em que a desmotivação parece bater à porta.

É nesses momentos que o atleta deve resgatar esse Sonho dentro de si para que o ânimo volte a aparecer e, assim, torna-se mais fácil lidar com as adversidades.

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

Sonhar em grande dá o mesmo trabalho do que sonhar pequeno. Um Sonho é uma visão de algo grandioso e extraordinário. E quando, dia após dia, o atleta começa a criar na sua mente as imagens da concretização desse sonho, as coisas começam a ganhar forma, a ficar mais nítidas dentro de si e as emoções positivas começam a gerar-se.

É isso que um atleta de alto rendimento faz. Ele alimenta diariamente essas imagens, retoca as cores, acrescenta mais elementos e, desse modo, começa a **programar-se para o Sucesso**.

**SONHAR EM GRANDE DÁ O
MESMO TRABALHO DO QUE
SONHAR PEQUENO**



Se fechasses agora os olhos, qual o Sonho que gostarias de ter?

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

DEFINIR OBJETIVOS

Sempre a questão dos objetivos!...

Pois é. Mas o alto rendimento é alcançado quando nos focamos em processos que visam alcançar determinadas metas. E associado a essas metas estão os objetivos.

Um atleta de alto rendimento move-se por dois tipos de objetivos: **Objetivos de Resultado** e **Objetivos de Processo**.



Os primeiros são a consequência do cumprimento dos segundos. Ser campeão nacional, ser convocado para a Seleção Nacional ou, simplesmente, querer ser um jogador titular indiscutível na sua equipa, são alguns exemplos de **Objetivos de Resultado**.

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

Mas para aumentar a probabilidade de alcançar esses resultados, um atleta de alto rendimento foca-se diariamente em processos com métricas que lhe permitem medir a sua evolução. Melhorar em 1 segundo o seu melhor tempo, ter uma eficácia de 70% nos seus passes de longa distância ou, simplesmente, fazer mais 30 abdominais no final de cada treino, são exemplos de **Objetivos de Processo** que um atleta pode definir.

As ações associadas a esses objetivos devem estar contidas num **plano de ação**, ou seja, os passos, as tarefas, os exercícios que o atleta deve integrar nos seus treinos.

Em suma, podemos dizer que o cumprimento dos objetivos de processo aumenta a probabilidade de alcançar um objetivo de resultado. E o cumprimento de vários objetivos de resultado fazem com que o atleta fique mais perto do seu **SONHO**.

**UMA LONGA VIAGEM COMEÇA
COM UM ÚNICO PASSO**

Lao-Tsé

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO



GERIR O DIÁLOGO INTERNO

Cada vez que pensamos, estamos a **falar connosco próprios**. E com os atletas isso acontece, tanto nos treinos, como na competição. Mas atenção àquilo que pensamos (dizemos a nós próprios)!...

Cada vez que um atleta entra em processo de auto-diálogo, é como se estivesse a dar instruções a si próprio. E isso é bom ou mau?...
Depende do tipo de instruções dadas!

Se um futebolista, depois de falhar um golo de baliza aberta, começa a ter um discurso crítico e auto-punitivo e não interrompe esse padrão de pensamentos, acaba por gerar dentro de si um conjunto de emoções negativas que o distraem daquele momento.

Logo, vão ser interrompidas um conjunto de capacidades automáticas aprendidas, uma vez que terá uma resposta neurofisiológica congruente com esse seu estado. Por essa razão, a probabilidade do seu rendimento decrescer significativamente é grande.

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

Mas existe a outra face da moeda:

Se o atleta for treinado para conseguir ter **consciência dos seus pensamentos**, torna-se mais fácil fazer a gestão do seu diálogo interno.

Ao ter consciência de eventuais pensamentos negativos, ele consegue substituí-los por pensamentos positivos, funcionando estes como auto-instruções que vão desencadear sentimentos positivos.

Esse **diálogo interno positivo** pode funcionar como estímulo motivacional que conecta o atleta ao seu jogo ou prova, potenciando o seu rendimento.

**CUIDADO COM O QUE VOCÊ PENSA E FALA,
PORQUE ISSO PODE TORNAR-SE REALIDADE**

Tadashi Kadomoto

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

VISUALIZAÇÃO

A Visualização é um processo que tem tanto de simples como de poderoso e é um recurso que os atletas de alto rendimento utilizam frequentemente.

A visualização mental aproveita o facto de o cérebro não distinguir a realidade da imaginação. Como tal, o atleta cria na sua mente um conjunto de **imagens** com um objetivo específico, de maneira a recriar o mais próximo possível da realidade, certos momentos. Dessa forma, dá-se uma **reação neurofisiológica** semelhante à que existiria se esse evento fosse real.

Existem muitas evidências científicas que reforçam o poder desta técnica de treino mental.

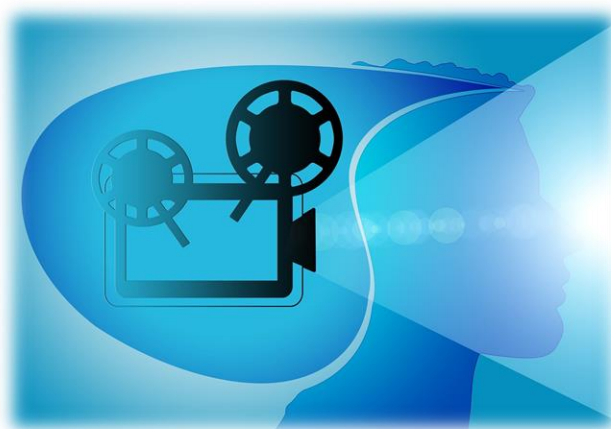
Um atleta de alto rendimento faz uso da visualização de uma forma **repetida e consistente** e a sua utilização abrange uma grande variedade de situações, tais como:



OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

- Aquisição e afinação de competências motoras específicas (repetição mental de gestos técnicos);
- Simulação mental de determinadas situações da competição (movimentos táticos, estratégias de resposta, etc);
- Programação de determinados estados emocionais (recurso a imagens mentais associadas a confiança, relaxamento, tranquilidade, etc);

Mas a Visualização é igualmente usada pelos atletas de alto rendimento como forma de programação mental de algo grandioso. Todos os dias eles rodam na sua mente um filme de sucesso, com metas a serem alcançadas e sonhos a serem vividos!



OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

LIDAR COM EMOÇÕES

Lidar com as emoções é uma das principais competências que um atleta deve ter para alcançar desempenhos eficazes. Para tal, torna-se necessário **reconhecer** as várias emoções e saber que elas fazem parte dos diferentes momentos da vida desportiva.

Por outro lado, um atleta tem que começar por **aceitar** que as emoções são reações naturais que surgem como resposta a situações importantes para si.

As emoções positivas ajudam a manter a motivação e abordar as situações com confiança e energia.

Mas é, sobretudo, nos momentos em que surgem as emoções negativas, que um atleta deve estar treinado para saber como lidar os sentimentos presentes nesses momentos. E a capacidade para o fazer (ou não) pode ser a **diferença entre ganhar ou perder**.



OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

Perante aqueles momentos em que algo não corre tão bem, um atleta de alto rendimento sabe que é humano ter emoções negativas. Mas também sabe que é possível lidar com isso e que pode converter esses momentos a seu favor e controlá-los.

Uma das estratégias que ele pode usar resume-se desta forma:

1-**Identificar** e ter consciência da emoção

2-**Aceitar** a emoção e dizer a si próprio: “É natural eu estar a sentir isto!”

3-**Pensar em algo de positivo** que já fez ou que quer voltar a fazer. Isto vai gerar em si um conjunto de emoções positivas que, imediatamente, anula as negativas.

Um atleta de alto rendimento sabe que é importante **treinar** estas situações e ter estratégias que lhe facilitam **lidar com as suas emoções**.

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

SER O SEU MAIOR FÃ

No desporto, um fã é alguém que demonstra de uma forma viva a admiração por um determinado atleta, mas que também consegue ser crítico quando o desempenho não corresponde às expectativas.

No entanto, um fã tende a relativizar os momentos menos bons e a **enaltecer o que o seu “ídolo” faz de positivo.**

A vontade de fazer sempre mais e melhor é uma das características de quem pretende alcançar performances superiores. Mas faz parte da vida de qualquer atleta as coisas nem sempre saírem bem...



Nesses momentos, é muito fácil aparecer aquela voz interior auto-punitiva e até demasiado cruel que “apaga” os sucessos e sobrevaloriza os insucessos.

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

Por isso, recomendo a todos os atletas que criem o seu **Maior Fã...**

Um atleta que quer melhorar a sua performance deve focar-se naquilo que tem feito de positivo, nos seus pontos fortes e nas suas qualidades distintivas. E todas estas características serão relembradas pelo seu maior fã nos momentos mais difíceis para um atleta.

- 👏 O que é que o seu maior fã diria ao atleta quando ele não é convocado?
- 👏 O que é que o seu maior fã lhe diria quando ele falha um penálti?
- 👏 O que é que o seu maior fã lhe diria quando o treino não corre tão bem?

O próprio atleta deve ser sempre o seu maior fã!

E deve fazê-lo questionar-se sobre o que tem feito de bom; deve lembrá-lo do quanto ele evoluiu no último ano; deve trazer-lhe à memória aquele momento em que o esforço e dedicação se traduziu num reconhecimento.

O TEU MAIOR FÃ AJUDA-TE A VER O LADO POSITIVO

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO



TER O APOIO DE UM MENTAL COACH

Porque é que dois atletas, tão semelhantes em termos físicos, técnicos e táticos, podem ter desempenhos e **resultados** tão diferentes?

A resposta está na capacidade que cada atleta tem para:

- 🎯 Desenvolver uma atitude positiva
- 🎯 Treinar o seu foco para objetivos
- 🎯 Gerir situações de ansiedade e lidar com emoções
- 🎯 Treinar a componente mental
- 🎯 Desenvolver estratégias de auto-motivação
- 🎯 Lidar com obstáculos internos que limitam o seu rendimento
- 🎯 Conseguir ver as diferentes perspetivas de uma mesma situação
- 🎯 Encontrar um equilíbrio entre o Atleta e o Ser Humano

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

Um Mental Coach é alguém que ajuda o atleta a criar um caminho com **sonhos, objetivos e ações**.

É alguém que faz esse percurso com o atleta, treinando-o mentalmente, dando-lhe estratégias que o preparam para lidar com as suas emoções e com eventuais adversidades.

O Mental Coach é alguém que orienta o atleta para uma descoberta guiada, questionando-o e levando-o a analisar os diferentes ângulos de uma mesma questão.



Um **Mental Coach** é alguém que faz do **Sucesso do Atleta** a sua motivação e compromisso.

SE QUERES IR DEPRESSA, VAI SOZINHO. SE QUERES IR LONGE, LEVA COMPANHIA

Provérbio africano

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

OUTRAS RECOMENDAÇÕES

No início deste e-book, referi que o rendimento desportivo resulta, fundamentalmente, da conjugação e treino dos aspetos técnico-táticos, físicos e mentais.

Naturalmente que esses aspetos podem ser potenciados e complementados com um conjunto de comportamentos e atitudes, para além daqueles aqui referidos, como por exemplo:

Uma alimentação rica nutricionalmente e adequada aos vários momentos da vida desportiva do atleta. O repouso e a hidratação são igualmente aspetos que um atleta de alto rendimento deve considerar, pois estes elementos, a par de uma boa alimentação, vão produzir efeitos, não apenas a nível físico, como também a nível cognitivo.

Recomendo também que a Meditação seja uma prática a integrar nas rotinas dos atletas. Meditar é uma forma simples de treinar o controlo de pensamentos, para além de um conjunto enorme de benefícios cientificamente comprovados, como sejam a redução do stress, aumento da capacidade de concentração, regulação dos níveis emocionais, entre tantos outros...

OS SEGREDOS DE UM ATLETA DE ALTO RENDIMENTO

É igualmente importante que os atletas compreendam que o seu desempenho está diretamente relacionado com a sua Atitude. **E a Atitude é uma escolha!**

Como tal, os atletas (e pessoas em geral) que mais facilmente alcançam coisas boas nas suas vidas, são aqueles que se focam em aspetos e coisas que estão sob a sua influência, e sabem desviar o foco daquilo que não conseguem influenciar. Essa é a diferença entre quem quer estar do lado da Causa ou escolhe ser a Consequência. Recomendo claramente querer ser um influenciador (causa).

Por outro lado, recomendo que os atletas procurem a excelência em vez da perfeição porque nem eles, nem os treinadores, competidores, árbitros ou colegas são perfeitos. E a excelência é algo que se conquista com **persistência**.

Persistir é treinar e é procurar formas diferentes para alcançar aquilo que se deseja.

SÉRGIO GUERREIRO

Mental Coach



Licenciado em Relações Internacionais, é Pós-Graduado em Gestão do Potencial Humano e em Gestão de Recursos Humanos. Obteve Certificação Internacional em Programação Neurolinguística, em Treino Mental e é *Certified Mental Coach*. É *Coach* Internacionalmente Certificado pelo *International Coaching Community (ICC)* e pelo *International School of Coaching*.

Em contexto corporativo, destacam-se as funções de Coordenação e Direção em empresas do setor bancário, imobiliário e de telecomunicações.

A sua ligação ao Desporto começou com o facto de ter sido Árbitro de Futebol. É Diretor Executivo da COACHING DESPORTIVO[®] e desde 2005 tem desenvolvido processos de *Mental Coaching* com atletas e equipas profissionais, a nível nacional e internacional, com atletas olímpicos e com árbitros, tendo colaborado em diversos projetos com a Federação Portuguesa de Futebol e Liga Portuguesa de Futebol Profissional.

Desenvolve e aplica programas de acompanhamento e desenvolvimento de competências de Liderança com Gestores e Executivos de diversas empresas nacionais e multinacionais.

É professor universitário convidado para as áreas da Liderança e Coaching e colabora frequentemente com algumas publicações especializadas através de artigos de opinião, sendo também solicitado a abordar estes temas em palestras e conferências em Portugal e no estrangeiro.

A **COACHING DESPORTIVO[®]** é composta por pessoas apaixonadas pelo Desporto que estão comprometidas com o **sucesso de desportistas**.

Intervimos nas seguintes áreas:



Mental Coaching



Formação Certificada



Palestras Motivacionais



+351 21 828 09 57



info@coachingdesportivo.pt

A COACHING DESPORTIVO[®] é uma marca especializada para projetos no Desporto e opera sob tutela jurídica da BizPoint – Entidade Formadora Certificada.

