

COACHING

AS 8 SESSÕES ESSENCIAIS

**MANUAL PARA ATLETAS, TREINADORES
E OUTROS PROFISSIONAIS DE DESPORTO**

PAULO PAIXÃO MIGUEL

2ª edição

sportbook

Autor

Paulo Paixão Miguel

Título

Coaching: As 8 Sessões Essenciais
Manual para Atletas, Treinadores e Outros Profissionais do Desporto - 2ª Edição

Edição

Quântica Editora - Conteúdos Especializados, Lda.
Tel.: 220939053 · E-mail: geral@quanticaeditora.pt · www.quanticaeditora.pt
Praça da Corujeira 38 · 4300-144 Porto

Chancela

Sportbook - Conteúdos de Desporto

Distribuição

Booki - Conteúdos Especializados
Tel.: 220 104 872 · Fax 220 104 871 · E-mail: info@booki.pt · www.booki.pt

Revisão da 2ª edição

Quântica Editora - Conteúdos Especializados, Lda.

Design

Delineatura - Design de Comunicação · www.delineatura.pt

Impressão

dezembro 2020

Depósito Legal
462308/19



A cópia ilegal viola os direitos dos autores.
Os prejudicados somos todos nós.

Copyright © 2020 | Todos os direitos reservados a Quântica Editora - Conteúdos Especializados, Lda.
A reprodução desta obra, no todo ou em parte, por fotocópia ou qualquer outro meio, seja eletrónico, mecânico ou outros, sem prévia autorização escrita do Editor e do Autor, é ilícita e passível de procedimento judicial contra o infrator.
Este livro encontra-se em conformidade com o novo Acordo Ortográfico de 1990, respeitando as suas indicações genéricas e assumindo algumas opções específicas.

CDU

796 - Desporto. Jogos. Exercícios Físicos
796.015 - Teoria e Metodologia do Treino

ISBN

978-989-892-793-4 (Papel)
978-989-892-794-1 (E-book)

Catálogo da publicação

Família: Desporto
Subfamília: Treino e Coaching Desportivo

COACHING

AS 8 SESSÕES ESSENCIAIS

**MANUAL PARA ATLETAS, TREINADORES
E OUTROS PROFISSIONAIS DE DESPORTO**

PAULO PAIXÃO MIGUEL

2ª edição

sportbeck

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	VII
PREFÁCIO	IX
INTRODUÇÃO	XV
CAPÍTULO 1	19
Começar pelo Princípio	21
Aprendizagem e Treino	21
Como Sabemos que um Objetivo nos Inspira?	25
Visualização e Objetivos	26
Como Transformar Sonhos em Realidade?	27
CAPÍTULO 2	33
Construindo o Sucesso	35
De onde vem o Sucesso?	35
Atitude e Resiliência	36
A melhor Versão de Si Mesmo	37
Hábitos Potenciadores	40
CAPÍTULO 3	45
Mentores e Super-heróis	47
Mentor	48
Motivação	49
Talento	50
Obstáculos	52
CAPÍTULO 4	57
Gerindo Emoções Dentro e Fora de Campo	59
Autogestão Emocional, a capacidade de fazer Possível o Impossível	60
Crescimento e Desenvolvimento Emocional	62
Educação Emocional na Adolescência	63
Inteligência Emocional e <i>Skills</i> Sociais	64

CAPÍTULO 5	69
<i>Performance</i>	71
A Importância do Momento	71
<i>Flow</i>	72
A Preparação para Eventos Importantes	75
Dez passos para o seu Sucesso em qualquer Evento	77
CAPÍTULO 6	81
Treino, treino, treino, para alcançar o teu Objetivo	83
Um longo Caminho	85
Treino, o que é?	86
Do Treino ao <i>Coaching</i>	87
Ferramentas e Exercícios	89
CAPÍTULO 7	95
O Melhor Treinador do Mundo	97
Tornar-se um Treinador de Elite	97
Filosofia de Treino	101
Identificando Valores e ordenando Prioridades	102
Compromisso com a Excelência	104
CAPÍTULO 8	109
Elementos de Vitória, Fernando Pessoa e o <i>Coaching</i>	111
Será que Pessoa contratou um <i>Coach</i> ?	111
O Processo de <i>Coaching</i>	113
Habilidades e Atitudes do <i>Coach</i>	115
É o seu Plano	117
ÚLTIMA VOLTA	123
RETORNO À CALMA	125
BIBLIOGRAFIA	CXXXIII

COMEÇAR PELO PRINCÍPIO

Primeiros dias na piscina para as crianças de seis e sete anos. O entusiasmo pela atividade é enorme e a alegria por agradar aos pais que estão na bancada a observar faz aumentar exponencialmente o gosto pela experiência e por realizar de forma exímia cada tarefa. O professor tem função redobrada, organizar todos os exercícios que se adequem pedagógica e tecnicamente ao nível dos traquinas, e gerir de forma eficaz o seu comportamento.

Para alguns alunos é a primeira vez que contactam com uma piscina, embora com experiências prévias de contacto com a água quando acompanhados pelos pais, na praia, nas férias de verão. As experiências positivas em situações anteriores semelhantes e o acompanhamento dos pais, reforçam a confiança, o que os leva a serem mais destemidos na abordagem a cada um dos exercícios propostos.

Outras crianças não se apresentam tão confiantes, ou porque os pais não acompanham e, num ambiente algo desconhecido, se sentem um pouco abandonados e inseguros, ou quiçá pela sua própria natureza o seu processo de aprendizagem é mais lento e nem mesmo a mestria do professor e treinador são suficientes para que eles tomem maiores riscos em cada novo desafio apresentado.

Com os exercícios apropriados, e em poucas sessões, todos abrem os olhos e respiram adequadamente dentro e fora de água. Sentem-se mais seguros e arriscam mais. Vencem os seus medos e descobrem as suas próprias capacidades para enfrentar esse ambiente estranho – a água. Em poucas semanas estão a nadar.

Aprendizagem e Treino

Tal como todas as crianças que vão à piscina para aprender a nadar também pode aprender e melhorar toda e qualquer capacidade.

Tem dúvidas? É isso mesmo!

O leitor pode aprender qualquer capacidade desde que se proponha a isso, que tenha suficiente motivação e um processo de treino e aprendizagem adequado. As crianças aprendem e melhoram mais facilmente que os adultos. Não obstante, existem algumas capacidades que apenas desenvolvemos mais tardiamente, como

Os especialistas em PNL¹ sugerem que as etapas de aprendizagem sejam:

- Incompetência Inconsciente;
- Incompetência Consciente;
- Competência Consciente;
- Competência Inconsciente.

Assim, a primeira fase corresponderá às situações que não sabemos que não sabemos, a segunda às situações em que temos consciência que não sabemos, que há muito que aprender e que melhorar, e quando isso começa a acontecer passamos progressivamente para a fase de competência consciente.

A última fase, de competência inconsciente corresponde ao que anteriormente referi quanto à aprendizagem motora, como de automatização. Com a prática é o nosso subconsciente que realiza os processos deixando o pensamento e a análise consciente livre para outras ações.

Chegados a este ponto o estimado leitor deverá estar a perguntar-se, mas afinal para que serve tudo isto? Para que serve a aprendizagem e o treino de determinada tarefa, habilidade ou capacidade?

A melhor resposta que tenho para lhe dar é que serve para aquilo que o leitor entender. Dependendo dos seus objetivos e da sua motivação, assim deverá ser a sua aprendizagem.

Repare que no caso de aprender a nadar em idades baixas, muitas vezes o objetivo dos pais, como educadores, é conseguir que os filhos tenham os *skills* aquáticos necessários para que quando em férias no verão, que são maioritariamente passadas na praia, as crianças nas suas atividades de lazer em contacto com a água se mantenham em segurança, evitando assim risco de afogamento. No caso que referi relativo à aprendizagem da condução, o propósito é conseguir primeiro ter a licença para conduzir, um imperativo legal nos países ocidentais, e depois satisfazer as nossas necessidades de deslocação geralmente em viatura própria e com maior eficiência e comodidade que os transportes públicos nestes dias possam oferecer.

A aprendizagem pressupõe um processo de mudança e transformação, e é esse processo que o conduzirá ao alcance dos seus objetivos. Se o leitor pretende

¹ PNL - Programação Neuro Linguística é uma ferramenta para atingir objetivos que se baseiam em modelar comportamentos bem sucedidos.

Já tem a resposta na sua cabeça, já consegue visualizar o seu sonho, a seguir deve colocar no papel o que deseja. Escreva algo sobre o seu sonho. Podem ser apenas duas linhas, ou cinquenta páginas. Repare, quando o leitor escreve sobre determinado tema, as suas ideias tornam-se mais claras sobre esse mesmo tema, assunto ou situação. É como se estivesse a falar consigo mesmo, a preparar-se e a comprometer-se com o seu sonho, a sua ambição e as suas metas. A meta final, sonho ou objetivo deve estar completamente definida. Deve ser específica, medível e alcançável num determinado tempo.

Existem um conjunto de acrónimos e metodologias para auxiliar a definir e organizar os vários tipos de objetivos, nomeadamente quanto à objetividade, resultado, performance e/ou processo (ver quadro). O leitor deve escolher aquela ou aqueles que mais se adequem à sua forma de organização.

Tipo de Objetivo	Exemplo
Objetivo	Quantificável em metros, segundos ou outra escala
Subjetivo	Menos quantificável (aumento de satisfação)
Performance	Correr a Maratona em 2h45min
Resultado	Campeão Nacional, Mundial, etc.
Processo	Submetas colocadas, nº de sessões, marcas intermédias, etc.
Curto Prazo	1 a 3 meses
Médio Prazo	1 a 2 anos
Longo Prazo	4 anos ou mais
SMARTERS	Específico, medível, orientado para a ação, realista, tempo definido, avaliável, registado e autodefinido (acrónimo do inglês)

Lembre-se que qualquer objetivo também deve ser ecológico, i.e., se para conseguir o seu sonho ou objetivo numa determinada área da sua vida, destruir outras áreas ou enganar outras pessoas e especialmente a si mesmo, esse objetivo deixa de ser ecológico. No entanto, também é importante reter que cada objetivo tem um preço a pagar que pode ser em dinheiro, esforço, dedicação, escolhas e opções determinadas em detrimento de outras incompatíveis. Por exemplo, quem deseja ser atleta de alto rendimento deve compreender que deve sê-lo a tempo inteiro. Isto quer dizer que para além dos treinos, existem outras tarefas igualmente importantes no que se refere à recuperação pós-esforço. É um modo de vida incompatível com uma atividade social e de divertimento noturno habitual em jovens até aos trinta anos, que estão em idade e com possibilidades de atingir o referido estatuto.

Agora que já transformou o seu sonho num objetivo claro, pode conversar com alguém sobre o assunto, pode ser um amigo ou amiga em que tenha muita confiança, ou um profissional, um *coach*. As etapas seguintes dizem respeito a aumentar o seu conhecimento e capacidades para conseguir ser, fazer ou alcançar o que deseja. Para isso deve efetuar um plano que contenha submetas e cumprir com tarefas previstas que o levam a alcançar esses objetivos parciais. Se começa a falhar as submetas deve rever o seu plano de trabalho ou redefinir o tempo para alcançar aquilo a que se propôs. Se segue de acordo com o plano lembre-se que o processo é cíclico e deve visitar os passos anteriores.

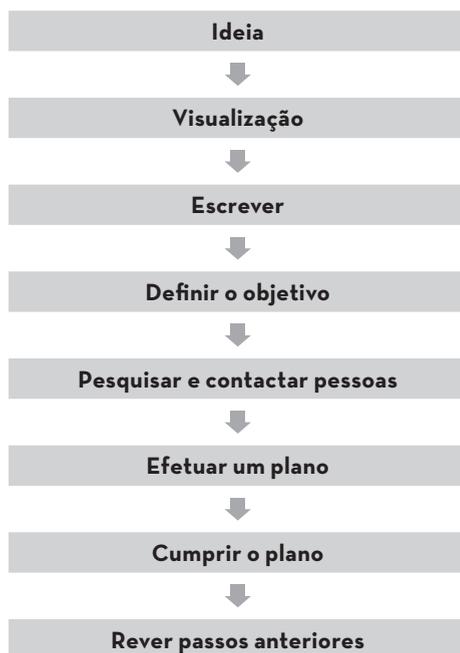


Figura 1 - Esquema e Sequência de ações para transformar sonhos em realidade.

O esquema um permite observar a sequência de ações referidas no texto de forma gráfica e simples. Lembre-se que pode dedicar mais tempo e empenhar-se afincadamente em determinada fase em detrimento de outras em função dos seus gostos, das suas motivações e de situações contextuais que lhe possam ser mais ou menos favoráveis. Não há uma fase mais importante do que a outra. Com trabalho e persistência conseguirá resultados. Com um bom plano conseguirá bons resultados. Um bom plano é aquele que funciona para si e um excelente resultado é aquele resultado que você definir como excelente.

CONSTRUINDO O SUCESSO

Manuel era atleta de 800m e 1500m. Dos melhores corredores que existiam no país na década de 80. Casado e com um filho pequeno, o seu trabalho e o da esposa, com vencimentos baixos, exigiam uma ginástica orçamental grande para fazer face a todas as despesas de um casal jovem. Juntamente com o treinador, procuraram oportunidades com um part-time numa empresa que lhe permitisse dedicar mais tempo ao treino, bem como um contrato com um dos grandes clubes da capital e assim apostar na carreira desportiva. Nenhuma das situações se concretizou, pelo que Manuel decidiu emigrar para a Suíça com a família.

Naquele país, os primeiros tempos foram duros tendo o nosso protagonista que realizar diversos trabalhos, todos eles bastante exigentes fisicamente. Após os primeiros meses e depois de conseguida a adaptação à sua nova vida, Manuel recomeçou a treinar e a participar em provas de cross, estrada e pista. No seu segundo ano alcançou lugares de destaque batendo-se com os melhores corredores suíços de meio-fundo. Ganhou estatuto e isso permitiu-lhe abrir portas a trabalhos mais rentáveis e aliciantes, primeiro num hotel como motorista e depois para um banco como caixa, e também como gestor de clientes.

Passados alguns anos, quando a carreira atlética de Manuel estava em fase descendente, decidiu montar o seu próprio negócio e rentabilizar a rede de contactos então conseguida. As horas de treino realizadas na pista e no campo passaram a ser dedicadas a receber e visitar clientes, a apresentar produtos e serviços, enquanto os objetivos atléticos passaram a ser substituídos por vendas e contratos conseguidos. O espírito, esse era o mesmo que utilizava em cada corrida, imaginar a prova perfeita e a sua forma de atuar, e depois colocar em prática com uma crença inabalável na sua capacidade e no resultado que pretendia obter.

A aventura suíça deste nosso protagonista foi muito bem sucedida.

De onde vem o Sucesso?

Todas as pessoas gostam de ser bem sucedidas e o tópico sucesso é um dos mais badalados no mundo do desporto, dos negócios e na indústria do coaching.

fique incorporado. Você ganhará confiança e naturalmente realizará mais ações que conduzirão ao pretendido.

No caso de Maria, a sua afirmação ser-lhe-á bastante útil nos momentos em que poderá sentir alguma vulnerabilidade e dúvidas sobre si mesma. Por essa razão a afirmação contém na parte inicial as palavras forte, ambiciosa e determinada. Acredite, ela vai passar a sentir-se assim mesmo e conseqüentemente modifica os seus comportamentos e conseguirá melhores resultados. Funciona mesmo!

Hábitos Potenciadores

Stephen Covey escreveu “*Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*” que é provavelmente o livro de gestão mais vendido em todo o mundo com mais de 25 milhões de obras vendidas desde 1989. Destes sete hábitos, os três primeiros dizem respeito à relação que cada um estabelece consigo mesmo e que o autor considera como fazendo parte da vitória privada, a saber:

- Hábito 1 - Seja proativo;
- Hábito 2 - Comece com o fim em mente;
- Hábito 3 - Dê prioridade ao que é prioritário.

Os três hábitos seguintes dizem respeito à vitória pública e radicam nas relações com outros, são eles:

- Hábito 4 - Pense ganhar-ganhar;
- Hábito 5 - Procure primeiro compreender para depois ser compreendido;
- Hábito 6 - Crie sinergias.

A construção destes hábitos é um processo contínuo e não autopreservado, pelo que o autor considera indispensável desenvolver o hábito 7 - Afine as suas ferramentas pessoais.

Mário Ceitil, Maria João Pantaleão e Emanuel Teodósio, numa versão portuguesa desta obra para principiantes, descrevem estes sete hábitos da seguinte forma:

1. **Seja proativo** - As pessoas proativas aceitam a responsabilidade pelo seu próprio comportamento e utilizam as suas margens de liberdade para fazer as opções que mais se coadunem com os seus valores, estratégias e objetivos.

MENTORES E SUPER-HERÓIS

Estávamos nos inícios de 2000. Miguel treinava um conjunto de atletas corredores de 400m. Um deles, Sérgio, bastante promissor, realizou a época de inverno com treinos a decorreram bastante bem. Realizou um volume de treino considerável e terminou a fase preparatória, para abordar as primeiras competições da época de pista, com um estágio de cerca de dez dias no Algarve, como era habitual.

Estes estágios tinham a particularidade de reunir um conjunto de jovens atletas com talento, juntamente com alguns dos melhores atletas nacionais e mundiais de sempre, casos do Obikwelu e Carlos Calado.

Estar com alguns atletas de elite mundial, instalado em hotéis de alta qualidade, restaurantes com uma ementa rica e variada, treinar em instalações desportivas com todas as facilidades e recursos necessários à disposição e poder observar e contactar com atletas e equipas estrangeiras, era um cocktail perfeito para aumentar a motivação de jovens aspirantes ao Alto Rendimento Desportivo.

Na pista de Vila Real de Santo António a meio da manhã e a meio da tarde a ocupação era elevada, com várias centenas de atletas de ambos os sexos, a maioria com idades compreendidas entre os dezoito e vinte e cinco anos.

O sol algarvio de abril convida todos a deixar as roupas nas mochilas. A exibição dos corpos atléticos deles e delas são um ingrediente que para alguns vai muito além do aspeto desportivo. O que se vê em cada exercício e o que se sente em cada troca de olhares, com o adversário da próxima competição, ou uma amiga que se conheceu neste estágio, criam uma adrenalina extra e uma energia muito especial.

Ingleses, alemães, polacos, belgas e noruegueses são algumas das nacionalidades de atletas e treinadores em estágio.

Durante duas semanas em abril, vive-se um ambiente fantástico e para todos os gostos. Há quem se dedique com um foco impressionante ao treino, às aprendizagens técnicas e à observação de alguns dos melhores atletas e treinadores do mundo que por aqui passam. Há quem faça um misto de treino/trabalho e férias, com as praias do outro lado da estrada sempre apelativas. Há quem viva ou reviva um novo romance.

Se o leitor pretende melhorar as suas capacidades, quaisquer que elas sejam, veja o que fazem aquelas pessoas que já conseguiram aquilo que anda à procura – eles ou elas podem ser os seus melhores mentores. Se não for possível estar com essas pessoas fisicamente, leia o que escrevem, ou veja filmes sobre as suas vidas ou a sua forma de ser, de estar e de trabalhar.

Se quer criar ou construir algo que ainda ninguém fez, também pode aprender com aquelas pessoas que fizeram o mesmo em áreas distintas da sua. As dificuldades, os problemas e obstáculos a superar podem ser diferentes, mas pode aprender muito e adaptar à sua realidade.

Lembre-se que as pessoas que conseguem grandes feitos têm crenças muito positivas acerca de si mesmas e do que podem realizar. Têm algum talento especial, que todos nós temos, e muita vontade e determinação em conseguir aquilo a que se propuseram.

Motivação

O meu pai é um treinador de atletismo com mais de trinta anos de experiência tendo já trabalhado com atletas de todos os níveis, desde crianças com dez anos de idade até atletas olímpicos que discutem os melhores lugares mundiais em cada prova em que participam.

As principais características que se lhe podem observar são, por um lado uma crença inabalável na sua capacidade para preparar os atletas para o alto rendimento desportivo, e por outro lado, uma enorme motivação. Todos os dias ele se levanta com vontade de treinar atletas e ser um melhor treinador. Isso pode incluir várias tarefas, para além do treino propriamente dito e do tempo que se passa na pista, na estrada, no ginásio ou noutra qualquer local de treino.

O contacto com outros treinadores na busca das melhores soluções para a atividade é uma constante. Muitos destes treinadores referem-se à importância de motivar os atletas para a prática e questionam por diversas vezes: quem motiva o treinador? Sobre este assunto, o meu pai é mesmo um bom exemplo, ele está sempre motivado, não precisa que o motivem.

Hoje em dia, em algumas empresas existem determinado tipo de eventos associados ao *coaching*, em que se convidam *speakers* para efetuarem conferências ou palestras de motivação para os colaboradores. Estas palestras e este tipo de conferências – muitas delas podem observar-se *on-line* no *YouTube*, são deveras

GERINDO EMOÇÕES DENTRO E FORA DE CAMPO

Marta joga ténis e tem um talento extraordinário para este desporto. Com quinze anos já ganhou torneios de seniores WTA. Apesar de não ser portuguesa, vive com a mãe em Portugal. Deslocaram-se para cá a fim de poder treinar regularmente numa academia de ténis. Ela treina quatro a seis horas diárias. Por sugestão do seu treinador de ténis, contrataram um coach para realizar um programa de treino mental individualizado.

O programa de treino mental de Marta começou com a realização de umas primeiras sessões de diagnóstico para posteriormente ser traçada a rota rumo aos seus objetivos.

Numa das sessões, o coach deslocou-se a uma cidade onde se realizava um torneio internacional em que Marta estava a participar. Quando as coisas estavam a correr bem ela parecia uma máquina de jogar ténis. Tinha um serviço potente e colocado e uma série de outros aspetos técnicos que a destacavam das oponentes.

O problema de Marta era facilmente identificável quando havia algo que não corria conforme desejava. Durante o decorrer da partida se perdesse dois ou três pontos com erros infantis, isso parecia despoletar nela uma reação irracional de fúria e um descontrolo total. Ficava prisioneira das suas próprias emoções e começava a ter comportamentos em cadeia, numa sequência crescente de ausência de controlo. Isto levava a que perdesse ainda mais pontos. Violência verbal, especialmente com ataques contra si mesma, destruição do material lançando as suas próprias raquetes brutalmente contra o solo, e claro, maus resultados desportivos.

Fora do campo esta rapariga tinha um comportamento absolutamente normal, sendo até bastante afável. Em situações de treino, com o seu treinador de campo registavam-se esporadicamente alguns episódios de alguma falta de gestão emocional, mas nada semelhante ao que era possível observar em momentos competitivos.

O processo de treino e gestão emocional teve o seu início e depois de algumas sessões, Marta estava a conseguir alguns avanços. De súbito foi interrompido.

Educação Emocional na Adolescência

A adolescência é uma fase particularmente sensível a mudanças de todo o tipo e a instabilidades emocionais e comportamentais. Os adolescentes geralmente sentem-se capazes de experimentar e realizar todo o tipo de tarefas e atividades que lhe produzam satisfação imediata, mas não possuem a paciência e persistência para se comprometer com algo que produza resultados a longo prazo.

Paralelamente à atividade escolar, a participação em atividades desportivas, especialmente nas modalidades onde exista um calendário competitivo organizado, deve ser estimulada por forma a que os jovens aprendam e desfrutem muito mais do que aquilo que a própria escolaridade formal lhe pode transmitir, nomeadamente:

- Uma cultura de esforço e superação;
- Espírito de equipa;
- Capacidade de organização;
- Responsabilidade e Compromisso;
- Crença, imagem e mentalidades positivas;
- Paixão e entusiasmo.

Com treino apropriado às respetivas idades e com empenho nas tarefas propostas, os jovens começam facilmente a perceber que a sua dedicação produz resultados. Com professores, treinadores e educadores competentes, eles aplicam-se e desenvolvem o gosto por explorar as suas capacidades. A participação em competições permite o confronto com jovens de outros territórios num ambiente saudável de superação individual e coletiva. O grupo começa a fazer sentido e eles e elas afiliam-se a algo em comum com outros. Pessoas que partilham os seus valores e ideais. As experiências em distintos tipos de atividades e eventos, a preparação efetuada para os mesmos e a própria idade vai ditando a formação e evolução do jovem. Não obstante, muitos jovens que participam em atividades desportivas reagem negativamente aos resultados conseguidos, especialmente, fruto de expectativas demasiado elevadas.

É importante que os formadores e educadores possam orientar de maneira realista os objetivos e sonhos de quem não tem ainda experiência de treino numa modalidade ou desporto. Sem contradizer o que referimos no capítulo primeiro, sobre transformar sonhos em realidade, é bom também ter a noção de que se as

PERFORMANCE

A bancada estava cheia para assistir a mais um encontro. Desta vez a competição era de grau nacional. A maioria das ginastas estavam ainda em período de aquecimento. Cinco minutos antes das 9.00h começam a alinhar-se para a apresentação em grupo ao público e aos juízes da prova. A locutora de serviço ao evento saúda os presentes e começa a apresentar, uma a uma, as participantes que fazem a habitual vénia depois de terem desfilado em frente à bancada principal.

Após a referida apresentação dá-se início à competição. Cada ginasta tem a sua própria música para realizar a respetiva prova nas categorias de mãos livres, bola, corda ou arco. Nos escalões mais velhos existem também as massas e a fita, que fazem parte do programa olímpico de ginástica rítmica.

Joana era a ginasta número nove a entrar em ação, de um total de dezoito participantes no seu escalão. Estava um pouco nervosa, já que os pais se encontravam na bancada e gostava de os brindar com uma boa atuação.

Às 9.27h tem início a sua primeira prova de mãos livres. Na bancada ouvem-se alguns gritos de incentivo. Cerca de dois minutos depois, a prova está concluída. Joana não foi brilhante mas cumpriu razoavelmente com a sua sequência de elementos gímnicos. Estava tensa e isso limitou a possibilidade de os seus movimentos serem mais fluídos, afetando a técnica de execução e conseqüentemente a performance, que neste tipo de desportos chamados técnico-compositivos, são avaliados em função disso mesmo. A execução técnica, a beleza dos movimentos, a suavidade, a amplitude e a ligação entre elementos deve ter uma estética brilhante, aos olhos do júri e do público. As ginastas também devem combinar várias posições de flexibilidade, com elementos gímnicos de grau de dificuldade elevada. Tudo isto deve ser realizado de forma o mais harmoniosa possível.

Noutras modalidades, apesar da técnica influenciar o resultado final, não é o objetivo principal já que os atletas podem ser muito bons tecnicamente mas serem pouco eficazes. Casos do futebol, do ténis ou do atletismo, entre outros. Na ginástica a técnica é o fator determinante do resultado do desportista.

A Importância do Momento

Quem lhe escreve estas linhas já assistiu a milhares de competições e milhões de atuações de atletas das mais diversas especialidades e modalidades. A minha

requeridas para as tarefas em causa. Resulta da sua falta de preocupação por distintas possibilidades, nomeadamente a de fracassar, que raramente entra na mente de quem flui. De facto a ligação entre controlo e fluir é muito estreita e frágil, sendo que demasiado controlo ou ânsia de controlar pode levar a que as coisas não fluam e pelo contrário demasiado pouco controlo, leva a que as pessoas se sintam ansiosas e por tal facto também longe de fluir. É necessário um bom equilíbrio.

7) Perda da consciência do próprio ser

Uma vez que se unem com a própria atividade, as pessoas esquecem-se do seu próprio ser entregando-se à própria tarefa. Abandonar as preocupações de si mesmo durante um lapso de tempo é algo estimulante e libertador. Isso acontece natural e instintivamente.

8) Transformação do tempo

Quando se está completamente absorvido pela atividade perde-se a noção de tempo. É provável que o leitor tenha sentido isso várias vezes quando realiza uma tarefa que o preenche completamente. Quando vê um filme que o inspira, ou quando realiza o seu passatempo favorito seja ele no jardim, na cozinha ou noutra situação qualquer. Simplesmente não dá pelo tempo passar porque está completamente absorvido na atividade.

9) Experiência autotélica

O que é uma experiência autotélica? É aquela que é intrinsecamente valiosa, uma que escolhemos fazer por ela mesma. Fluir é uma experiência autotélica. É algo que quando se experimenta se persegue uma e outra vez. Há quem a defina como “estar na zona”, sentir-se como um verdadeiro campeão, em piloto automático ou com compromisso total. Permite-nos vislumbrar a perfeição apenas pela atividade e pela forma como nos sentimos magníficos.

A Preparação para Eventos Importantes

Muitos desportistas e pessoas nas mais variadas áreas em que é necessário realizar uma determinada performance ou trabalhar com um pouco mais de pressão não conseguem superar esses momentos de alta intensidade, e muito menos alcançar e vivenciar uma experiência ótima do género e com as características referidas

TREINO, TREINO, TREINO, PARA ALCANÇAR O TEU OBJETIVO

Quarta-feira, 16 de agosto de 2004. Estava de férias em casa de amigos em Ponte de Lima quando cerca das 19.00h toca o telemóvel. Era a minha irmã.

- *Estou??!!*
- *Tudo bem por aí?*
- *Tudo.*
- *Como estão a correr as férias?*
- *Está a ser porreiro. Passeámos, fomos à praia, vimos um pouco da cidade de Viana do Castelo e também já corri na serra de Arga.*
- *Olha..., o que achas de irmos aos Jogos [Olímpicos]?*
- *Epá..., mas não temos bilhetes, não temos nada preparado e estou aqui em cima [no norte de Portugal]!*
- *Quando é que voltam?*
- *Amanhã.*
- *Já falei com o pai, ele diz que tem lá uma pessoa que arranja sítio para nós ficarmos [em Atenas].*

Escusado será de dizer que fiquei super entusiasmado com a proposta. Eu, a minha irmã e o meu pai somos apaixonados por atletismo, pelo treino e por competições. Na quinta-feira viajei para Rio Maior. Na sexta fomos à agência de viagens consultar e comprar bilhetes, de ida e volta, e no domingo estávamos a voar para Atenas.

Era o dia da final dos 100m. Como fizemos escala em Amesterdão, o voo para Atenas foi efetuado já durante a noite. Quando aterramos em solo grego, estava a Maria do Carmo Tavares à nossa espera no aeroporto, já que íamos ficar na mesma casa. Ela era atleta de Alto Rendimento e ficou à tangente de conseguir o mínimo de participação, mas como não conseguiu, decidiu ir ver a prova do namorado, o Manuel Damião que correu os 1500m. Assim que a vimos a primeira pergunta foi para satisfazer a nossa curiosidade.

- *Resultado do Obikwelu?*
- *Foi segundo, fez uma excelente corrida.*

os exercícios para os atletas podem ser bastante gerais e são suficientes para estimular o desenvolvimento de capacidades. Quando o desportista tem já vários anos de treino, com uma base robusta, e numa fase em que se vai especializando e aperfeiçoando os seus *skills*, os exercícios devem ser cuidadosamente escolhidos. Claro que os atletas continuam a realizar trabalho de preparação geral, mas até esse é mais específico e dirigido para as suas necessidades de evolução.

Eu creio que o mesmo se passa com os mais diversos profissionais. Repare que num curso universitário o currículo nos primeiros anos apresenta as disciplinas consideradas de base, de conhecimentos gerais, aumentando a especificidade nos últimos anos onde se incluem os estágios e práticas profissionais. Depois disso, as pessoas constroem uma atividade profissional ao longo dos tempos, que pode ou não ter a ver com o que estudaram e carecem de estímulos muito específicos, conforme a sua intuição lhe sugira ou as oportunidades que a vida lhe proporcione.

Contratar um *coach* para atingir um alto desempenho pode ser bastante interessante. O *Coaching* para estes profissionais que pretendam atingir um nível de alta performance também deve ser bastante individualizado e será necessário que exista uma “química” bastante grande entre *coach* e *coachee*, tal como entre treinador e atleta que pretendem atingir um elevado estatuto.

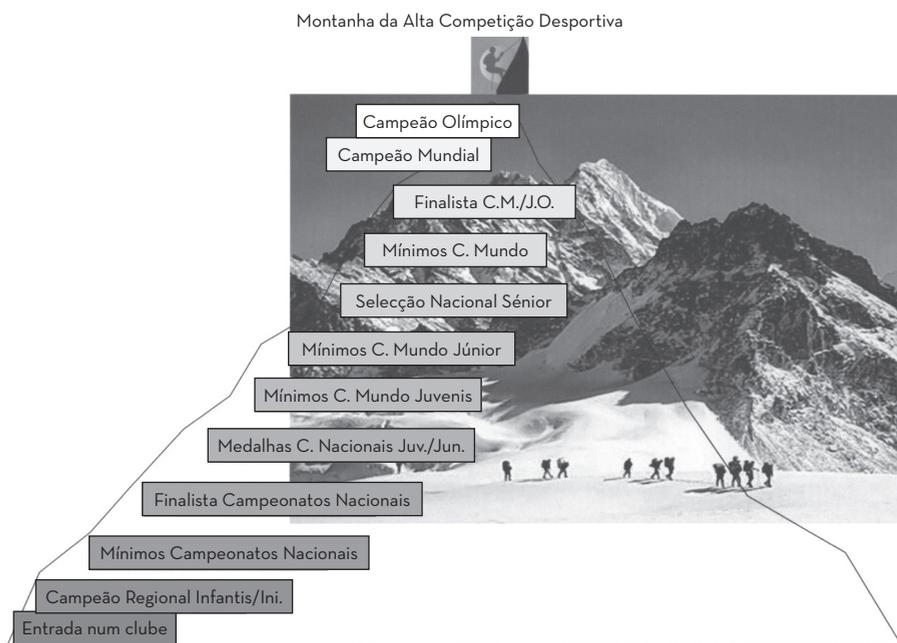


Figura 2 - Escalada do Alto Rendimento Desportivo.

O que reter deste capítulo

- O Treino e o desenvolvimento de capacidades e talentos é um processo longo.
- K. Anders Ericsson um dos maiores investigadores na área de *expertise* sugerem que sejam necessários pelo menos dez anos de prática para se atingir a excelência.
- O Conceito e modelo de Ressonância de Doug Newburg revela que as pessoas que têm um sonho, envolvem-se numa preparação longa, enfrentam obstáculos e sucessos vários e apreciam o processo no seu todo.
- O processo de Treino tem sido especialmente estudado no âmbito do Desporto.
- Na base da formação deve existir um conjunto diversificado de experiências.
- *Coaching* e Treino Desportivo contribuem para o processo de formação e aperfeiçoamento da pessoa, desportista e profissional.
- A melhoria das capacidades ocorre através da realização de exercícios ou tarefas.
- Os exercícios devem ser adequados ao objetivo pretendido e individualizados.
- A evolução desportiva, pessoal e profissional é semelhante à escalada de uma montanha.

O processo de treino e formação deve ser acompanhado por um bom coach ou treinador. Ele é o líder do processo. Deve ser profundamente conhecedor do caminho, ter uma visão clara e a capacidade de construir uma equipa de apoio, de criar empatia com as pessoas por forma a construir sinergias que conduzam ao objetivo, ao rumo desejado.

O processo para se tornar um Treinador de Elite é o tema do nosso próximo capítulo.

O MELHOR TREINADOR DO MUNDO

Arsene Wenger (treinador do Arsenal), Alex Ferguson (ex-treinador do Manchester United) e José Mourinho (treinador do Chelsea) morreram num desastre de avião e vão conhecer o seu criador.

A entidade divina virou-se para Wenger e perguntou:

“Diz-me o que é mais importante para ti?”

Wenger respondeu que sentia que a terra era de importância suprema e que proteger o sistema ecológico da terra era o mais importante.

Deus olhou para Wenger e disse:

“Gosto da tua forma de pensar, vem e senta-te ao meu lado esquerdo”.

Deus perguntou então a Ferguson pelo que tinha mais respeito. Ferguson respondeu que as pessoas e as suas escolhas eram o mais importante. Deus respondeu:

“Gosto da tua forma de pensar, vem e senta-te ao meu lado direito”.

Deus olhou para Mourinho que estava a olhar para ele de forma indignada.

Deus perguntou:

“Qual é o problema Mourinho?”

Mourinho respondeu:

“Eu acho que estás sentado na minha cadeira!”

Tornar-se um Treinador de Elite

Desde 2005, ano em que José Mourinho foi pela primeira vez para o Chelsea, que os ingleses e mais recentemente, espanhóis e portugueses contam esta anedota sobre José Mourinho e os seus principais rivais, incluindo também a versão com Guardiola no lugar de Arsène Wenger. A piada é genial e transporta-nos um pouco para aquilo que são as características da personalidade de cada um dos referidos treinadores.

No nosso entendimento, não é fácil escolher quem é o melhor treinador do mundo numa modalidade, quanto mais quando existem treinadores de distintas

Eis alguns valores a considerar:

Ajudar outros	Comunicar	Honestidade	Reconhecimento
Alcançar	Conquistar	Humor	Respeito
Alegria	Controlo	Independência	Saúde
Amizade	Criatividade	Intimidade	Segurança
Amor	Dinheiro	Lealdade	Sensualidade
Apoio	Diversão	Liberdade	Ser diferente
Aprendizagem	Desafio	Lucro	Ser valorizado
Autenticidade	Equilíbrio	Ordem	Serenidade
Autodescoberta	Estabilidade	Participar	Sexualidade
Autorrealização	Estar com outros	Paz	<i>Status</i>
Beleza e estética	Estar só	Pertença	Sucesso
Camaradagem	Excitação	Poder	Tempo
Competir	Família	Poder pessoal	Tranquilidade

Pode pensar um pouco sobre o que mais valoriza na sua vida pessoal e profissional. Pode também escrever um breve texto sobre o assunto, comentar com um amigo ou amiga. Um *coach* pode propor-lhe este ou outros exercícios e técnicas mais elaboradas para encontrar e definir os seus valores.

Tenha em consideração que as coisas mudam a maior ou menor velocidade, tal como os seus interesses e prioridades. Assim, também os seus valores mudam consoante a fase da sua vida. Aquilo que hoje valoriza pode ser diferente do que valorizava há cinco anos atrás, tal como daqui a cinco ou dez anos aquilo que apreciará poderá ou não coincidir com os seus valores atuais.

Iniciámos este capítulo com a história de Mourinho e dos seus rivais como treinadores. Cada treinador possui a sua própria personalidade e características, movendo-se em torno de determinados princípios e valores que norteiam o seu percurso. Consoante as escolhas que se façam, a carreira de cada um pode ir em diferentes sentidos.

Os treinadores que dão prioridade aos aspetos formativo e educativo considerar-se-ão mais bem sucedidos a trabalhar com jovens atletas, enquanto aqueles que mais valorizam os resultados desportivos sentirão que o seu trabalho tem mais sentido junto dos atletas de alto rendimento.

ELEMENTOS DE VITÓRIA, FERNANDO PESSOA E O COACHING

Estão cheias as livrarias de todo o mundo de livros que ensinam a vencer. Muitos deles contêm indicações interessantes, por vezes aproveitáveis. Quase todos se reportam particularmente ao êxito material, o que é explicável, pois é esse o que supremamente interessa à grande maioria dos homens.

A ciência de vencer é, contudo, fácilima de expor; em aplicá-la, ou não, é que está o segredo do êxito ou a explicação da falta dele.

Para vencer - material ou imaterialmente - três coisas definíveis são precisas: saber trabalhar, aproveitar oportunidades, e criar relações. O resto pertence ao elemento indefinível, mas real, a que, à falta de melhor nome, se chama sorte.

Não é o trabalho, mas o saber trabalhar que é o segredo do êxito no trabalho; saber trabalhar quer dizer: não fazer um esforço inútil, persistir no esforço até ao fim, e saber reconstruir uma orientação quando se verificou que ela era, ou se tornou, errada.

Aproveitar as oportunidades quer dizer não só não as perder, mas também achá-las. Criar relações tem dois sentidos - um para a vida material, outro para a vida mental. Na vida material a expressão tem o seu sentido direto. Na vida mental significa criar cultura. A história não regista um grande triunfador material isolado, nem um triunfador mental inculto. Da simples "vontade" vivem só os pequenos comerciantes; da simples "inspiração" vivem só os pequenos poetas. A lei é uma para todos.

Será que Pessoa contratou um Coach?

Este texto de Fernando Pessoa foi retirado da obra "Organizem-se! A Gestão segundo Fernando Pessoa", uma edição de Filipe Fernandes em 2007. A publicação original foi efetuada na Revista de Comércio e Contabilidade, nº 5, 25 de maio de 1926.

Refere Fernandes que, em 10 de junho de 1919, Fernando Pessoa escreveu a Hector Durville, que se intitulava professor na Escola Prática de Magnetismo e Massagem, pedindo-lhe informações sobre os cursos de magnetismo pessoal

Tenha em atenção que não raras vezes costuma confundir-se o “porquê” e o “para quê”. Isso acontece quando damos superficialidade aos assuntos. A fim de o evitar, o que deve fazer é aprofundar e assim alcançar respostas verdadeiras, bem como uma maior consciencialização.

O Processo de Coaching

O processo de *coaching* é individual e pode demorar, mais ou menos tempo, consoante o objetivo, o nível de proximidade relativamente ao mesmo, a ambição e capacidade de aprendizagem do coachee, entre outros aspetos que já referimos no capítulo um. De qualquer das formas, o processo sempre leva a que exista uma mudança, uma transformação interior, que posteriormente se repercutirá em resultados e conquistas exteriores.

A mudança tem sido imensamente estudada, especialmente nestas últimas décadas, existindo diversos modelos e teorias para a sua explicação. Um dos modelos mais conhecidos é de Prochaska, Norcross e DiClemente, seguido por diversos *coaches* e profissionais que acompanham pessoas em processos de mudança. Este modelo prevê a seguinte sequência de etapas do comportamento das pessoas:



Na fase de **Pré-contemplação** as pessoas não têm intenção de mudar os seus comportamentos rumo a um determinado objetivo. Isso pode acontecer por diversas razões, entre as quais poderão estar, tentativas prévias falhadas ou pelo simples facto de as pessoas estarem acomodadas a uma determinada situação, mesmo que estejam descontentes.

É o seu Plano

Se o estimado leitor pensa contratar um *coach* para colaborar consigo rumo às suas maiores conquistas, verifique se:

- Durante a sessão de *coaching* o seu *coach* está 100% disponível para si, para as suas ambições, os seus sonhos, as suas inquietudes e preocupações;
- Ajuda a descobrir e/ou explorar as suas paixões;
- Estimula a construir uma visão positiva para o seu futuro;
- Facilita o seu processo;
- Utiliza um método claro e ferramentas fiáveis e adequadas;
- Orienta e o(a) motiva para a ação.

Embora nem todos os processos de *coaching* sejam idênticos, podemos considerar como referência a seguinte sequência:

Sessão 1 - Apresentação e definição da Meta/Objetivo.

Antes de começar deve preparar-se convenientemente a escolha do local para realizar a sessão (ou sessões). Deve ser um sítio calmo e tranquilo que convide à reflexão, autoanálise e permita realizar algum exercício se for o caso. Para além da definição do objetivo/meta, é necessário saber quem é, e a situação atual do *coachee* - como está a sua vida presentemente. O *coach* clarifica alguns aspetos relativos ao processo, à sua forma de funcionamento, ética ou código de conduta profissional. Acordam entre ambos as normas do contrato, valores a pagar, compromisso de cada um, e periodicidade das sessões;

Sessão 2 - Análise SWOT (forças, fraquezas, oportunidades e ameaças), definição da Estratégia e Submetas a alcançar.

Este trabalho em princípio é solicitado para ser realizado entre a primeira e segunda sessão (tarefas propostas), e aferido entre ambos;

Sessão 3 - Construção da afirmação de poder pessoal.

Como vimos anteriormente, a afirmação realiza-se em função do que o *coachee* quer ser, fazer e ter (conquistar). Aqui começam também a verificar-se novas ações a realizar para aumentar a eficácia do processo;

Sessões 4 a 8 – A parte principal do Treino.

- Rever hábitos ou criar novos hábitos através de ações introduzidas de forma progressiva e sustentada.
- Visualizações e treino propriamente dito com tarefas adequadas à necessidade de desenvolvimento do *coachee*.
- Procurar mentores e pessoas de referência.
- Identificar e rever valores importantes.
- Avaliação e autoavaliação de submetas e ações implementadas e em implementação.
- *Empowerment* e reforço positivo por parte do *coach* quando o processo de mudança apresenta dificuldades e possíveis recaídas para velhos hábitos improdutivos.
- *Feedback* e recompensa por pequenas conquistas e obstáculos então superados. Celebrar as vitórias intermédias;

Sessão 9 – Descobrir o teu propósito, quem és, e o que te faz feliz.

Ao longo do processo o *coachee* começa a construir uma nova capa para si mesmo(a). Deve verificar se lhe assenta bem. Se gosta do que vê e sente, e se lhe agradam as mudanças que está a realizar. Ser consciente de quem é como pessoa e do que o(a) realiza, uma vez satisfeitas as suas necessidades mais básicas.

Sessão 10 – Fecho do processo.

Depois de seis a dezoito meses de trabalho em conjunto, de se ter criado uma relação de partilha e de confiança nas capacidades de cada um, chega a hora de partir. Ambos tiveram oportunidade de aprender e crescer um com o outro. É hora de agradecer e de se despedirem, seguindo cada um a sua viagem.

Lembre-se, que a partir daqui é consigo. Como dizia Jim Rohn, se é o seu sucesso é consigo. Obviamente não significa que terá de fazer tudo sozinho. Significa que você é responsável pela sua vida e pelo seu sucesso.

Em *coaching*, os dois princípios básicos são: **criar consciência da realidade de cada um e responsabilização pelos resultados conseguidos.**

Repare que você está onde está, fruto de várias escolhas e oportunidades que foi realizando e aproveitando ao longo da sua vida. Kasparov, o melhor jogador de xadrez de todos os tempos, no seu livro “*A vida imita o xadrez*” refere a importância de ter uma estratégia, tanto no xadrez como na vida. Se tivermos uma estratégia, uma visão de longo prazo, conseguiremos perceber se os pequenos passos que

O que reter deste capítulo

- Áreas da Psicologia, do Treino Desportivo, da Aprendizagem e Educação de Adultos influenciaram e trouxeram muita informação para o *coaching*.
- Muitos treinadores, atletas, dirigentes desportivos e outros profissionais do mundo do desporto, contratam um *coach* para se aperfeiçoarem.
- O processo de *coaching* leva a que exista uma mudança, uma transformação interior, que posteriormente se repercutirá em resultados e conquistas exteriores.
- As etapas do comportamento das pessoas em mudança têm a seguinte sequência: Pré-contemplação, Contemplação, Preparação, Ação, Manutenção, Términus.
- Autenticidade, Empatia, Capacidade para Calibrar e estabelecer *Rapport*, e Escuta ativa, são atitudes e habilidades que qualquer *coach* deve possuir.
- Se pretende mudar algo na sua vida, deve começar primeiro por mudar-se a si. Caso pretenda que o resultado ou o processo de mudança seja mais efetivo, contrate um bom *coach*, vai ver que vai valer a pena.

ÚLTIMA VOLTA

Se está familiarizado com corridas de meio fundo e fundo em pista, sabe que quando os atletas entram para a última volta é tocado o sino. Nesta fase, especialmente se existirem muitos atletas a disputar os melhores lugares, cada um procura uma posição que lhe seja favorável. Chamamos-lhe estar bem colocado, para poder tomar a melhor iniciativa ou responder a ataques dos adversários.

Os atletas que tenham um bom *sprint* final normalmente esperam até à parte derradeira da prova para utilizarem esse seu ponto forte e superiorizarem-se aos seus rivais. Aqueles que não disponham dessa capacidade devem, durante a corrida, procurar distanciar-se dos seus adversários de forma a levar vantagem suficiente na parte final.

Cada um deverá conhecer-se muito bem e saber qual a forma mais adequada de maximizar as suas melhores capacidades e minimizar o seu ponto fraco.

Fora da pista passa-se o mesmo. Se queremos ser bem sucedidos, há que maximizar as nossas melhores capacidades e proteger os nossos pontos fracos. Para isso é necessário que cada um se conheça muito bem e que decida em que corridas quer participar.

Na introdução a este livro referi-me ao Renault Clio e ao Porsche 911. Cada pessoa deve decidir qual o carro que se adequa a si, sabendo que existem outros à disposição a diferentes preços e também a possibilidade de não ter carro. É uma questão de escolha e de modo de estar na vida.

Lembre-se, cada um tem um preço. No caso dos carros você paga em Euros. No caso de distintos objetivos, metas ou corridas em que queira participar, você paga com o seu esforço, tempo, dedicação e ilusão.

Aquilo que o estimado leitor consegue, pode ser considerado sob o ponto de vista material, mental, emocional ou espiritual. Depende se valoriza os bens materiais, a posição e reconhecimento, as sensações, a paz de espírito, ou um pouco de cada em conjunto. Você decide.

Neste livro, procurei oferecer uma série de recursos com conteúdos, exercícios, sugestão de livros e filmes, entre outros. Quer tenha realizado todos os exercícios, ou apenas uma pequena parte deles, quer tenha trabalhado e sido incentivado para ir de encontro a um objetivo grandioso, ao seu sonho, ou apenas algo mais simples e imediato, esperamos que possa ter contribuído para o crescimento e desenvolvimento do estimado leitor. Bem-haja!

RETORNO À CALMA

Todos os desportistas das mais variadas modalidades, após uma competição ou um treino intenso e exigente, realizam o retorno à calma. É uma fase do treino muito importante, que deve ser feita com exercícios de baixa intensidade. A sua função é garantir o restabelecimento do organismo do atleta a níveis e valores basais, sendo a primeira parte de uma adequada recuperação para o treino e/ou esforço seguinte.

Para além dos exercícios físicos, é normal realizar-se uma análise ao trabalho efetuado e estabelecer a ponte para o que se seguirá nos próximos dias, eventos, competições, ou treinos importantes.

Neste livro, para além do conteúdo que o estimado leitor teve possibilidade de usufruir, foram sugeridos oitenta exercícios, dez em cada capítulo. Todos eles devem ser realizados e ajustados à realidade individual de cada um, com exceção dos filmes, que podem ser vistos individualmente ou em grupo, bem como a leitura dos livros que pressupõe uma tarefa relativamente similar à maioria das pessoas.

Desta forma, com o intuito de aguçar a sua curiosidade, seguidamente apresentaremos os filmes e os livros sugeridos em cada um dos capítulos. Assim, o leitor compreende as razões que nos levaram a eleger as referidas obras, percebendo também as ligações com as temáticas transmitidas ao longo deste livro. Estabelecemos, desta maneira, pontes com outros recursos que o leitor possa querer explorar.

Os filmes:

Invictus (2009)

O filme aborda a forma como Nelson Mandela, interpretado por Morgan Freeman, utiliza o desporto (Campeonato do Mundo de Rugby em 1995 na África do Sul), para fins políticos e sociais, neste caso, unir uma nação dividida pelo racismo.

É possível observar as excelentes capacidades humanas e capacidade de liderança de Mandela. Como preparou o contexto, como reagiu a adversidades, e quem o inspira.

Em Busca da Felicidade (2006)

O nome diz tudo, embora ela tenha significados distintos para cada um de nós. Will Smith interpreta um pai que procura uma vida melhor para si e para o seu filho – que são abandonados pela difícil esposa e mãe do miúdo.

Apesar das adversidades, este pai sempre mantém um espírito positivo e não desiste até conseguir o seu objetivo.

O filme tem imensas frases e momentos inspiradores.

A Lenda de Bagger Vance (2000)

Will Smith interpreta Bagger Vance, uma misteriosa personagem que irá auxiliar Rannulph Junuh (Matt Damon), um talentoso jogador de golf que perdeu todo o equilíbrio, na vida e no golf.

Will Smith consegue através de um conjunto de interpelações fazer com que Junuh “pare para pensar” no seu jogo. Ao longo do filme, as habilidades de comunicação de Vance são de tal forma desbloqueadoras, que permitem a Junuh reencontrar algo que tinha há muito perdido.

Nas Nuvens (2009)

George Clooney interpreta Ryan Bingham, que passa o tempo de cidade em cidade a negociar despedimentos de pessoas que os executivos e diretores das próprias empresas não têm coragem de realizar *face-to-face*. Nesta tarefa apresenta uma capacidade de empatia e persuasão fora do comum.

Fora do ambiente profissional, Bingham não tem tempo nem espaço para a família. Quando conhece Alex parece que a sua vida vai mudar, mas surpreende-se.

Os livros:

The Winning Mind

What it takes to become a true champion

Neste livro, em inglês, Sebastian Coe, atual presidente da Federação Internacional de Atletismo, campeão olímpico e ex-recordista mundial, responsável pelo comitê organizador dos Jogos Olímpicos de Londres 2012, revela-nos o que é necessário para se tornar um verdadeiro campeão – a mente vencedora.

Ao longo do livro o autor vai estabelecendo pontes entre a sua vida como atleta, e os desafios como político, dirigente e líder da equipa organizadora de Londres 2012. Revela-nos a sua visão, os objetivos e como devem ser definidos, a estratégia, os *stakeholders*, a criação de equipas, a atitude, responsabilidade, confiança, tomada de decisão, motivação, relações de trabalho e negócios, entre muitos outros aspetos interessantíssimos.

O livro tem 245 páginas divididas por sete capítulos, para além da introdução, epílogo, linha de tempo com eventos importantes da sua carreira e um índice remissivo.

Vencedores Natos

Como atingir a realização pessoal

Robin Sieger partilha a sua experiência e conhecimentos como *coach* e *speaker* internacional. Ele inicia com a definição de sucesso e depois apresenta o seu programa, Vencedores Natos, que começa com um objetivo claro, depois um plano definido, confiança, propósito, não ter medo do fracasso, compromisso, comemoração e novos começos.

O livro tem 279 páginas, incluindo um anexo sobre o cérebro com explicação do ponto de vista anatómico e psicofisiológico.

Gold Rush

What makes an Olympic Champion?

Em *Gold Rush* (livro em inglês), Michael Johnson, o ainda recordista mundial de 400m e multimedalhado em Jogos Olímpicos e Campeonatos do Mundo, pergunta o que é necessário para se tornar Campeão Olímpico.

COACHING

AS 8 SESSÕES ESSENCIAIS

MANUAL PARA ATLETAS, TREINADORES
E OUTROS PROFISSIONAIS DE DESPORTO

Sobre a obra

Neste livro único, o autor começa por conduzi-lo até às pistas, campos e outras instalações desportivas onde interagem desportistas, treinadores e demais intervenientes do mundo do Desporto. A partir das experiências de exercícios de treino e da participação nos mais diversos eventos desportivos, o leitor tomará contacto com a matéria de um curso de *Coaching* em oito sessões. Entenderá a conjugação dos vários temas e áreas de estudo, bem como a relação entre a teoria e a prática.

Aprenderá a definir objetivos inspiradores e a construir os pilares do seu próprio sucesso. Desenvolverá o seu talento e será desafiado a procurar mentores, a ultrapassar obstáculos e a compreender aquilo que o motiva. Serão dadas ferramentas para gestão de emoções dentro e fora do campo, bem como indicações para conseguir preparar-se para eventos importantes.

O leitor compreenderá porque partimos do treino desportivo para o *Coaching*, quais as semelhanças e o que distingue estas práticas. Também são apresentadas as características dos melhores treinadores do mundo e na última sessão ficará a conhecer como funciona um processo de coaching para desportistas, treinadores e outros profissionais do mundo do desporto.

Se o estimado leitor aprecia o processo de crescimento, desenvolvimento e evolução pessoal e profissional, dos atletas, treinadores e demais profissionais no mundo do desporto este livro é para si.

Sobre o autor

Paulo Paixão Miguel nasceu em Santarém em 22 de julho de 1973. Fez o ensino básico e secundário em Rio Maior, tendo em 1992 ingressado na Faculdade Motricidade Humana onde realizou a licenciatura em Ciências do Desporto. Em 1998 ingressou na Escola Superior de Desporto de Rio Maior onde se mantém até hoje como Professor Adjunto. Dos vários cargos exercidos destaca-se a Coordenação da Licenciatura em Treino Desportivo nos anos 2010 a 2012.

Desde sempre procurou aliar a carreira académica com a vertente desportiva, primeiro como atleta, depois como treinador, formador, consultor e *coach*.

Possui um mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo e três Pós-Graduações em Rendimento Desportivo, *Coaching* Pessoal e Inteligência Emocional.

Treinador de Atletismo com mais de vinte anos de experiência, tendo acompanhado mais de uma centena de atletas, alguns deles internacionais.

Coach, Formador e Consultor em Treino Desportivo e *Coaching*, tendo já colaborado com vários Atletas, Treinadores e Dirigentes de distintas Modalidades e Organizações.

Visite www.paixao-coaching.blogs.sapo.pt

Também disponível em formato e-book



ISBN: 978-989-892-793-4



9 789898 927934

www.sportbook.pt