



Nuno Matos. Mental Coaching for Sports.

Formação para Treinadores (Online)

PARA ALÉM DA TÉCNICA E TÁTICA

**Abordagem integral ao
treino, emoções
e liderança**



CONTEÚDOS

- 3 Introdução
- 4 Conheça o Formador
- 5 Agenda da Formação

www.nmentalcoaching.com





**SUCCESS IS WHERE —
PREPARATION, MIND
— AND HEART MEET**

Introdução

Muitos treinadores colocam o foco principal do treino nas componentes física, técnica e tática, e não trabalham as dimensões interiores do atleta (individual) e da equipa (coletiva). Na dimensão interior do atleta encontramos emoções, pensamentos, o inconsciente, crenças, *blindspots*, etc., e na dimensão interior da equipa encontramos relações, cultura da equipa/desporto, conexão entre elementos da equipa, entreajuda, sentimento de união, visão coletiva, comunicação, etc. Tal como as componentes física, técnica e tática têm um impacto na performance do atleta/equipa, também as dimensões interiores do atleta (individual e coletiva), influenciam a performance, mas têm tendência a ser negligenciadas na abordagem ao treino.

Desta forma, o treino carece de uma abordagem integral quando podia ser mais compreensivo e inclusivo sobre os aspetos que contribuem (momento-a-momento) para a performance. Na ausência de uma maior consciência sobre os aspetos referidos, o treinador não só fica com um quadro mais limitado do potencial que existe para elevar a performance desportiva. Em paralelo, o treinador também fica mais limitado para potenciar a sua própria dimensão interior e impactar o treino de maneira mais poderosa.

A consciencialização das dimensões interiores do próprio treinador e do seu atleta e equipa, vai permitir mais compreensão da realidade que cada atleta vive, possibilitando um maior alinhamento da carga de treino, e melhor comunicação do treinador com os atletas. O treinador vai poder desenvolver mais conexão com os atletas e mais união de equipa.

Esta workshop é indicada a treinadores que estejam à procura de:

- Reconhecer as 4 perspetivas que continuamente contribuem para impactar o fenómeno e performance
- Descobrir quais as perspetivas que não estão a ser integradas no treino e competição, e criar uma abordagem mais integral e compreensiva do treino
- Melhorar a capacidade de liderança na sua equipa e de conexão entre atletas/equipa
- Criar maior conexão interpessoal e apoio entre todos os elementos da equipa
- Aprender aspetos fundamentais que contribuem para uma boa comunicação, conexão emocional e liderança
- Aumentar o nível de confiança dos atletas e equipa, e reduzir os níveis de stress

Local: Zoom call (link enviado por email)

Horas de formação: 5 horas

Preço: €30



Conheça o Formador

Nuno Matos

MSc, PhD & Integral Master Coach™

O Nuno é um apaixonado pela alta performance no desporto, e ajuda atletas e equipas a alcançarem níveis ótimos de desempenho através do trabalho das componentes mental, psicológica e emocional. No seu trabalho de coaching, desenvolve capacidades do foro subjetivo e intersubjetivo que ajudam os atletas a serem mais fortes mentalmente e com desempenhos elevados nos momentos cruciais de competição.

É doutorado e Mestre em Ciências do Desporto na área da otimização do treino, sobre-treino e burnout, e também Mestre de Coaching Integral™ (com mais de 1,500 horas de coaching acumuladas). No seu percurso como coach, trabalha com atletas olímpicos, profissionais, e amadores, incluindo campeões nacionais e mundiais em diversos desportos: futebol, futsal, atletismo, jiu-jitsu Brasileiro, MMA, natação, surf de ondas grandes, bodyboard.

A experiência ganha através da carreira como nadador de nível nacional contribui fortemente para o seu trabalho, pois permite-lhe conhecer muito bem a realidade do atleta de alta competição. Para além da experiência de coaching com mais de 60 atletas, o seu trabalho também inclui coaching a treinadores e a pais de atletas. Tem como missão potenciar a performance desportiva dos atletas e das equipas, ao mesmo tempo que se preocupa em desenvolver o lado humano dos atletas, treinadores e todos os agentes desportivos que contribuem para o fenómeno desportivo.

Agenda da Formação

1.1. Check-in

Tempo: 20 minutos

Objetivo: Conectar os participantes entre eles e com o formador, e dar conhecimento dos conteúdos e estrutura da workshop.

Descrição: Os check-ins serão feitos em grupos de 2 ou de 3, em sala privada do Zoom. No final, 2 ou 3 participantes serão convidados a partilhar a sua experiência com o grupo. Terminados os check-ins, será feita uma breve apresentação dos conteúdos da formação.

1.2. A Performance Interior do Atleta/Equipa – Evoluindo o Paradigma do Treino Desportivo

Tempo: 50 minutos

Objetivo: Apresentar uma visão mais abrangente e inclusiva sobre a performance desportiva e as dimensões que continuamente impactam o fenómeno desportivo. Desta forma, os treinadores podem passar a incluir com mais consciências as dimensões interiores do treino (aspetos subjetivos e intersubjetivos da performance).

Descrição: Haverá uma apresentação de 30 minutos em PP, com 10 minutos para discussão e questões.

Aplicabilidade: Os treinadores passarão a ter uma visão mais integral do treino e de como as dimensões interiores continuamente influenciam o desempenho do atleta e da equipa.

1.3. Dimensão Interior do Atleta/Treinador

Tempo: 45 minutos

Objetivo: Experimentar a subjetividade deste quadrante e compreender o impacto que esta dimensão tem na experiência do treinador e na experiência do atleta.

Descrição: Breve prática de meditação, seguida de uma poderosa prática de escrita (“*free writing*”), tudo enquadrado neste quadrante.

Aplicabilidade: Os treinadores poderão relacionar com a experiência desportiva de cada um e dos seus atletas.

1.4. Dimensão Exterior do Atleta/Treinador

Tempo: 35 minutos

Objetivo: Desenvolver uma maior consciência sobre este quadrante, explorando práticas simples para alterar a energia do corpo e aumentar a conexão corpo-mente.

Descrição: Os participantes vão explorar em “salas privadas” do Zoom (em pares –) uma prática dentro deste quadrante, e responder às seguintes questões: “*Que tipo de comportamento te deixa com mais energia e a sentir bem?*”; “*Que comportamentos é que te deixam mais em baixo, afetam as tuas intenções, ou com os quais não te sentes alinhado com os teus valores?*”. No final, haverá uma discussão de grupo sobre a prática.

Aplicabilidade: Os treinadores vão poder abordar a performance dos seus atletas com novas perspetivas e soluções práticas para desafios correntes.

1.5. Dimensão Interior da Equipa

Tempo: 1 hora

Objetivo: Desenvolver uma maior consciência sobre o impacto que a cultura, relações e comunicação têm para o atleta/equipa, aprendendo sobre os *blindspots* que existem em cada um e tentando integrá-los na sua psique.

Descrição: Os participantes serão organizados em novos pares (“sala privada”) e vão explorar o desafio mais premente (e atual) no seu desporto e no seu trabalho como treinadores. Um dos participantes vai partilhar o seu desafio e o outro só pode fazer perguntas clarificadoras. No final, invertem os papéis. Haverá uma discussão final e tempo para perguntas.

Aplicabilidade: A prática de capacidades interpessoais vai deixar os participantes mais conscientes para as dificuldades que eles (e os seus colegas) têm e novas estratégias para abordarem dificuldades de comunicação com o atleta e equipa.

1.6. Dimensão Exterior da Equipa

Tempo: 45 minutos

Objetivo: Ajudar os treinadores a ganhar uma visão sistémica sobre os seus desafios, as áreas onde são desenvolvidos e as áreas onde necessitam de desenvolver mais consciência e capacidades.

Descrição: Os participantes serão distribuídos por grupos de 2 ou 3 (“sala privada do Zoom”), iram olhar para os 4 quadrantes e, dentro do contexto do desafio individual que cada um apresentou no ponto #2.2, vão explorar os pontos fracos e pontos fortes de cada um, em cada quadrante. No final, haverá um discussão de 10 minutos.

Aplicabilidade: Os treinadores vão ficar mais bem preparados para abordar os seus respetivos desafios e conectar-se com os quadrantes onde se sentem menos preparados ou com menos capacidade. Assim vão poder fortalecer a forma como abordam o treino e performance dos seus atletas.

1.7. Conexão mente-corpo e liderança

Tempo: 30 minutos

Objetivo: Perceber o papel que o nosso corpo tem na forma como comunicamos ou como lidamos com as emoções.

Descrição: Apresentação PP de 10 minutos com uma breve discussão no final, complementada com algumas práticas para fundamentar a teoria.

Aplicabilidade: A compreensão cognitiva (e somática) deste conceito vai permitir que os treinadores usem estas ferramentas em situações de treino ou competição, aplicando as técnicas de liderança para um maior desempenho.

1.8. Check-outs

Tempo: 15 minutos

Objetivo: Completar a formação de maneira a que todos se sintam reconhecidos e possam falar um pouco sobre a sua experiência e o que aprenderam.

Descrição: Cada participante poderá expressar 3 palavras sobre a experiência do workshop.



+35 1 96 02 25 83
nuno.matos@gmail.com
www.nmmentalcoaching.com