



Nuno Matos. Mental Coaching for Sports.

Formação para Pais de Atletas (Online)

APOIANDO O MEU FILHO ATLETA I

**O papel da comunicação e
emoções na performance
desportiva!**



CONTEÚDOS

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

www.nmmentalcoaching.com



A photograph of a person surfing on a wave, overlaid with a solid teal color. The surfer is in a crouched position, riding the face of the wave. The text is centered over the image in a bold, white, sans-serif font.

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

Introdução

A grande maioria dos pais com quem tenho trabalhado, têm uma preocupação fundamental: ajudar o filho na respetiva modalidade, o melhor que puderem e/ou conseguirem. Contudo, muitas das vezes, a forma como expressam esse apoio não é a melhor e, apesar de terem as melhores intenções, acabam por provocar “mais danos”, ao invés de fazerem com que o filho realmente se sinta apoiado. Os pais tendem a colocar a atenção principal nos resultados que conseguem observar do filho, seja no desporto, seja na escola. E essa busca e exigência pelo resultado, influencia a forma como os pais “se apresentam ou surgem” perante os filhos. Quando o foco nos resultados é o principal, os pais acabam por projetar as suas próprias frustrações para os filhos, falando em tom elevado, julgando, demonstrando o seu desapontamento, tornando-se agressivos a comunicar, distanciando-se dos filhos, etc. E infelizmente, por vezes chegam a, não só ser agressivos verbalmente e emocionalmente, mas também fisicamente. Tudo isto provoca um stress e tensão psicológica e emocional no jovem atleta, que não ajuda na sua parte competitiva, como também não ajuda a que o atleta cresça mais saudável no desporto e na vida.

Não querendo tornar (nem um pouco!) os pais nos “maus da fita”, a mensagem que pretendo passar é de que os pais não têm o apoio e compreensão necessária para apoiarem os filhos no desporto. E, no entanto, quer queiramos quer não, os pais assumem um pilar fundamental no desenvolvimento dos filhos e, por tal, precisam de perceber onde é que não estão a exercer o seu papel bem, e como é que a sua função pode ser melhorada. E é precisamente isto que este workshop pretende oferecer!

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

- Ficarem mais calmos e conseguirem **regular mais as emoções**, nos **treinos e, principalmente, competições**
- **Lidar melhor com a pressão**, que acabam por sentir e todo o peso e responsabilidade de acompanhar os filhos no desporto
- Reconhecer **perspetivas fundamentais** no apoio que dão aos filhos, **que indiretamente impactam a performance** desportiva dos filhos
- Perceber quais **os *blind spots* mais presentes na forma como comunicam** com o filho e **o impacto negativo que acaba por ter no filho e pais**
- **Melhorar a relação que têm com o desporto do filho**, originando uma relação mais consciente e saudável
- **Mais conexão interpessoal com os filhos**, treinador e pais de outros atletas
- Contribuir para um **maior sentimento de segurança e confiança nos filhos**

Local: Zoom call (link enviado por email)

Data e hora: Sábado, 15 de Novembro, 10:00-13:00

Horas de formação: 3 horas

Preço: €50



Conheça o Formador

Nuno Matos

MSc, PhD & Mestre de Coaching Integral™

O Nuno é um apaixonado pela alta performance no desporto, e ajuda atletas, pais de atletas e treinadores 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 o cliente a ser mais forte mentalmente e com desempenhos elevados quando debaixo de pressão.

É doutorado e Mestre em Ciências do Desporto na área da otimização do treino, sobretreino e burnout, e também Mestre de Coaching Integral™ (com aproximadamente 3,000 horas de coaching acumuladas, desde 2013). No seu percurso como coach, trabalha com atletas olímpicos, profissionais, e amadores, incluindo campeões nacionais e mundiais em diversos desportos: Futebol, Ginástica, Patinagem Artística, Futsal, Atletismo, Jiu-Jitsu Brasileiro, Natação, Surf de Performance e de Ondas Grandes, Poker, Golf, Bodyboard, entre outros. Também trabalha com pais de atletas e com treinadores, e já trabalhou como coach corporativo para a Amazon (2022).

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, e que combinado com os seus estudos e prática profissional, o levou a compreender também a um nível muito profundo a realidade dos pais de atletas e dos treinadores. E isto leva-o a querer trabalhar a performance do cliente, juntamente com o seu lado humano, e de todos os agentes desportivos que contribuem para o fenómeno desportivo.

Agenda da Formação

1.1. Check-in

Tempo: 10 minutos

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

Descrição: Cada um terá que responder a 3 questões: 1) *O que é que me trás aqui?*; 2) *O que é que estou a sentir?*; e 3) *Como é que está o meu corpo?*
Terminados os check-ins, será feita uma breve apresentação dos conteúdos da formação.

1.2. A Performance do Atleta (e do Pai!) – Evoluindo o Paradigma do Treino Desportivo

Tempo: 30 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 pais podem passar a incluir com mais consciências as dimensões interiores no apoio que dão aos filhos (aspectos subjetivos e intersubjetivos, que também impactam a performance).

Descrição: Haverá uma apresentação de 20 minutos em PP, com 10 minutos para discussão e questões.

Aplicabilidade: Os pais passarão a ter uma visão mais integral do significado e nuances do apoio que dão e de como as dimensões interiores continuamente influenciam o desempenho do filho.

1.3. Dimensão Interior do Atleta/Pai

Tempo: 30 minutos

Objetivo: Experimentar na 1ª pessoa a subjetividade deste quadrante e compreender o impacto que esta dimensão tem na experiência do pai e na experiência do atleta.

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

Aplicabilidade: Os pais poderão relacionar-se e compreender melhor a experiência desportiva, crenças e estados emocionais de cada um e dos seus filhos.

1.4. Dimensão Exterior do Atleta/Pai

Tempo: 20 minutos

Objetivo: Desenvolver uma maior consciência sobre o impacto que o corpo, quando usado mais conscientemente, pode ter na performance desportiva e comunicativa.

Descrição: Os participantes vão explorar em “salas privadas” do Zoom (em pares) uma prática específica desta dimensão humana, e responder às seguintes questões: 1 - “*Que tipo de atividade/comportamento te deixa com mais energia e a sentir bem?*”; 2 – “*Qual a tendência postural do teu corpo nestes momentos?*”; 3 - “*Que comportamentos/atividades é que te deixam mais em baixo, afetam as tuas intenções, ou com os quais não te sentes alinhado com os teus valores?*”; e 4 – “*Qual a tendência postural do teu corpo nestes momentos?*”. No final, haverá uma discussão de grupo sobre a prática.

Aplicabilidade: Os pais vão poder olhar para a performance e “corpo” dos seus filhos (e deles próprios!) com uma nova perspetiva e novas soluções.

1.5. Dimensão Interior da Equipa

Tempo: 45min

Objetivo: Desenvolver uma maior consciência sobre o impacto que a cultura, relações e comunicação têm no apoio pai-filho, aprendendo sobre os *blindspots* que existem em cada um.

Descrição: Os participantes serão organizados em novos pares (“sala privada”) e vão explorar o desafio mais premente (e atual) no apoio que dão aos filhos. 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 atuais, assim como novas estratégias para evoluírem na comunicação com o filho e/ou treinador.

1.6. Dimensão Exterior da Equipa

Tempo: 20 minutos

Objetivo: Ajudar os pais 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, iram olhar para as quatro dimensões humanas (quadrantes) e, dentro do contexto do desafio individual que cada um apresentou na prática anterior, vão explorar os pontos fracos e fortes de cada um, em cada quadrante, terminando com uma discussão de 10 minutos.

Aplicabilidade: Os pais vão ganhar mais consciência sobre as áreas que mais estão em falta na sua rotina, trabalho e apoio que dão aos filhos

1.7. Conexão mente-corpo

Tempo: 20 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 pais usem estas ferramentas em situações de treino ou competição, aplicando as técnicas de liderança para um maior desempenho.

1.8. Check-outs

Tempo: 5 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 expressa 3 palavras sobre a workshop.



+35 1 96 102 25 83

nuno.matos@nmmentalcoaching.com

www.nmmentalcoaching.com