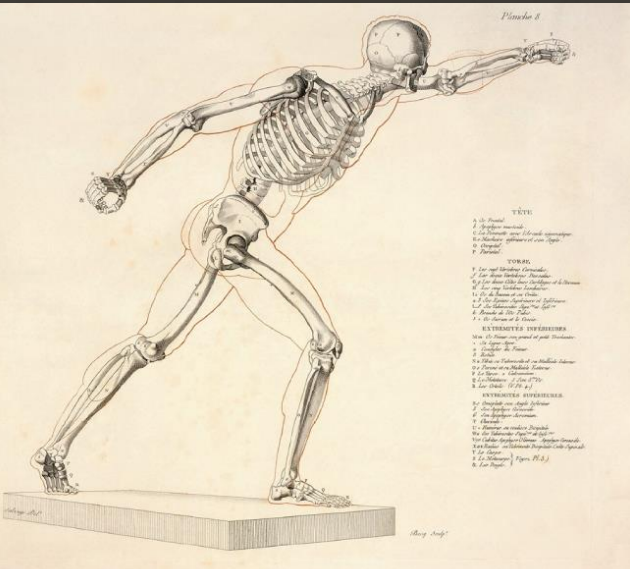


SIMPÓSIO

RENDIMENTO FÍSICO E MEDICINA DESPORTIVA



COACHING para Atletas e Treinadores

Paulo Paixão Miguel

Leiria, 2 de Abril de 2016



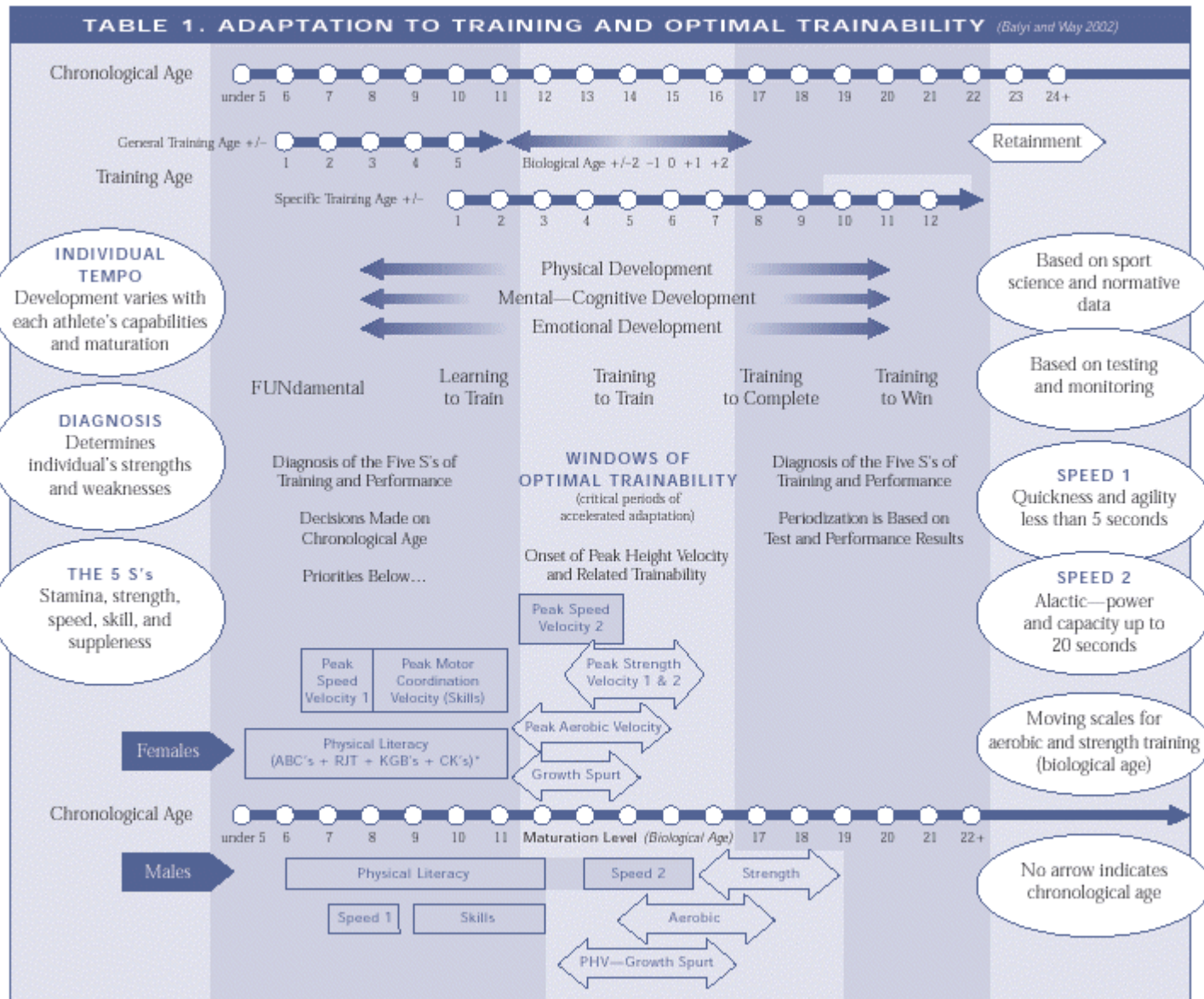


*Coaching e Treino,
são a mesma coisa?*

Conceito de Treino Desportivo

TREINO - processo pedagógico organizado e planificado, articulado com princípios científicos e tendo como objectivo o aperfeiçoamento e melhoria do rendimento desportivo em qualquer modalidade, especialidade ou disciplina.

O que é Coaching?



*ABC's = Agility Balance Coordination Speed + RJT = Run Jump Throw + KGB's = Kinesithesia Gliding Bouyance Striking with objec + CK's = Catching Kicking Striking with body

O que é Coaching?



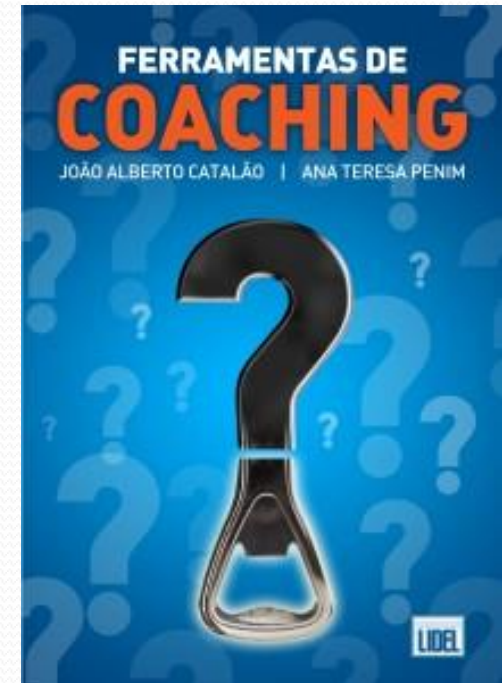
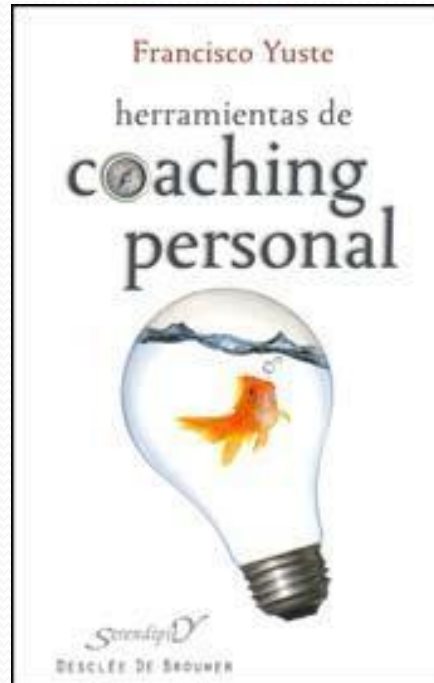
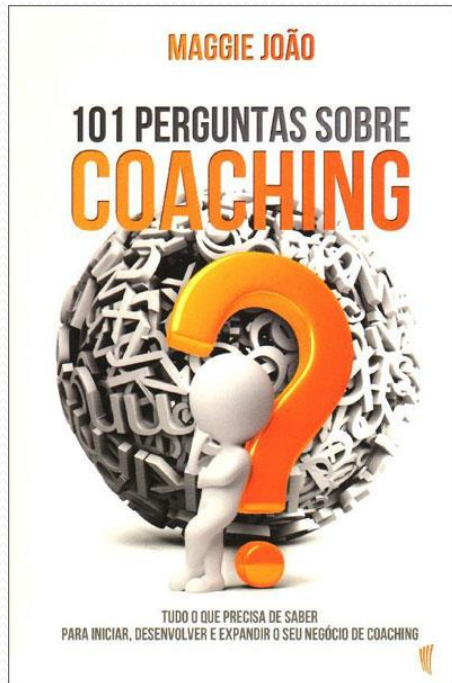
Coaching – o que é...

Consiste em libertar o potencial de uma pessoa para maximizar a sua performance, no sentido de auxiliá-la a realizar o que ela já sabe fazer (Whitmore).

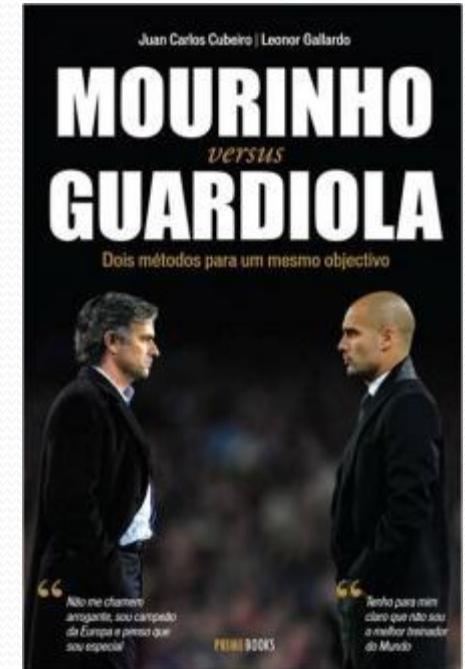
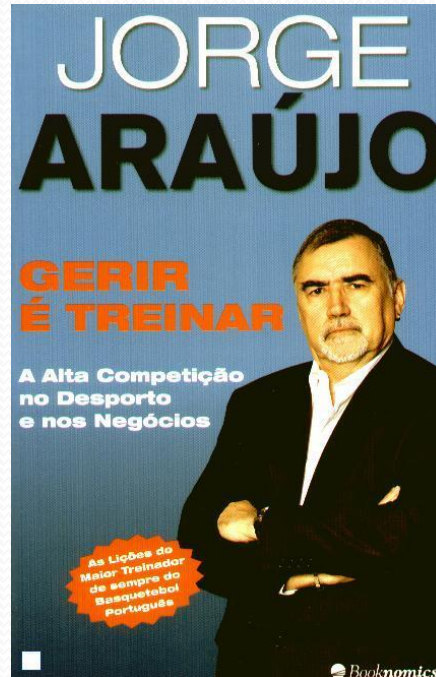
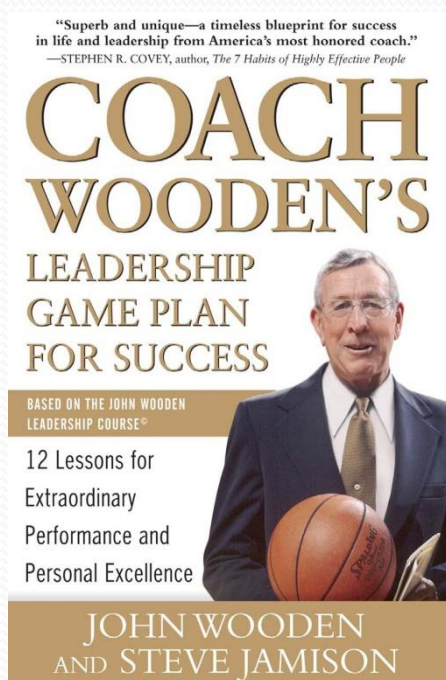
Coaching – o que é...

Um processo de treino ou de melhoria de competências de uma pessoa, com vista à obtenção (ou à conquista) de um determinado objetivo por si definido.

Coaching – Influencias e Perspectivas

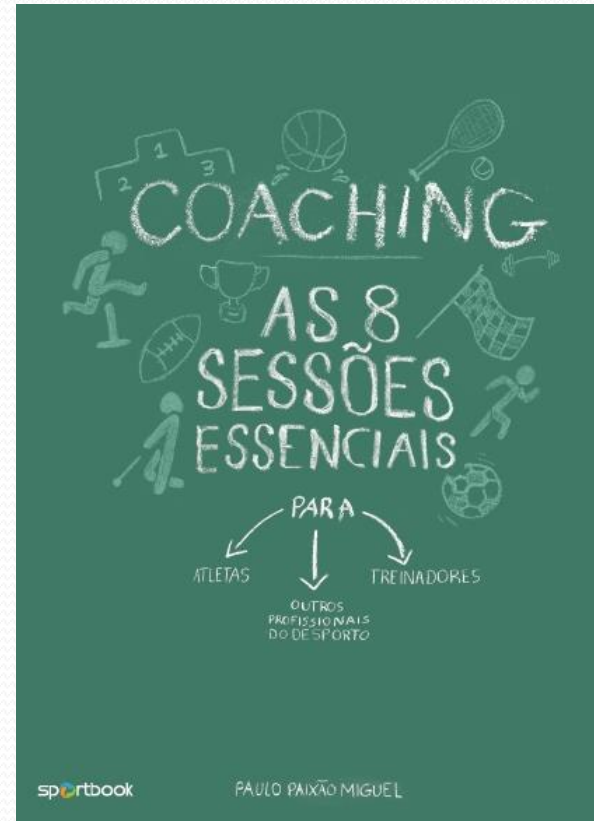


Coaching – Influencias e Perspectivas



Coaching para atletas, treinadores e outros profissionais do desporto

1. Objetivo
2. Bases do Sucesso
3. Mentor
4. Gestão Emoções
5. Performance
6. Treino (LP)
7. Treinador de Elite
8. Processo de Coaching





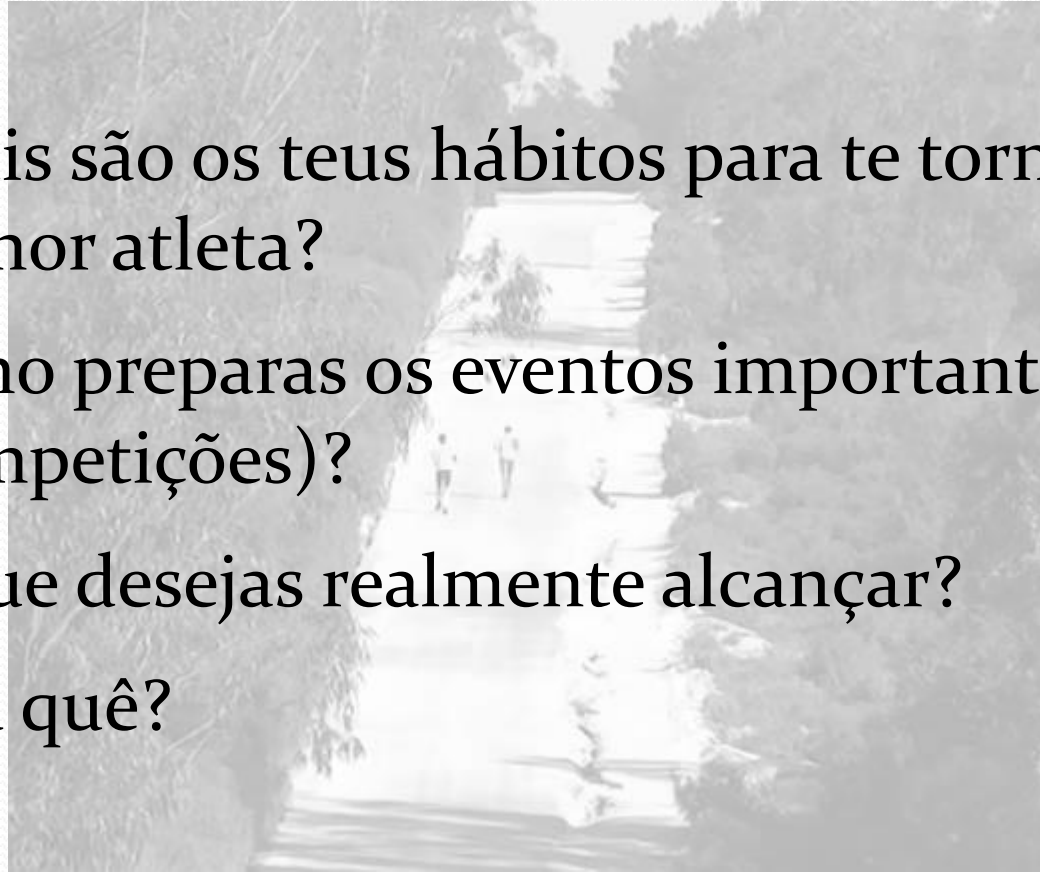
Coaching para Atletas

Qual é o teu Objetivo?



Coaching para o Desportista

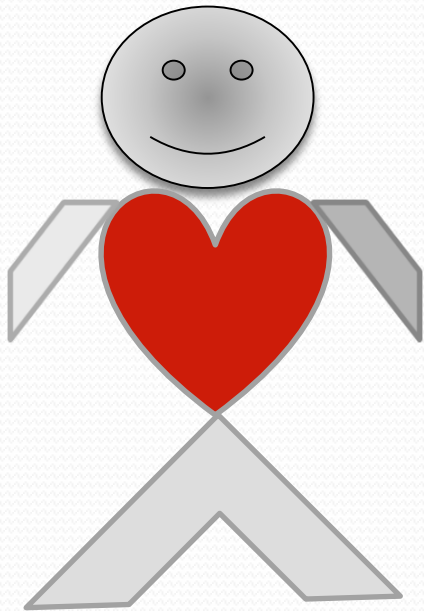
1. Quais são os teus hábitos para te tornares um melhor atleta?
2. Como preparas os eventos importantes (competições)?
3. O que desejas realmente alcançar?
4. Para quê?





Coaching para Treinadores

Ferramenta 1 – “O Coach”



- Saber
- Saber SER
- Saber Fazer

Treinadores de Elite

Gordon Bloom, Universidade McGill em Monreal, estudou treinadores de top e sugere que a

- Experiência prática,
- *Mentoring*,
- Experiência como atleta,
- Observação de outros treinadores
- Participação em clinics, cursos breves e seminários,

tende a ser mais crítico e importante para estes profissionais do que a educação formal.

Treinadores de Elite

- Trabalho duro
- Liderança forte
- Elevada capacidade de comunicar com outros.

Bloom enfatiza que a característica mais importante para um treinador deva ser a liderança.

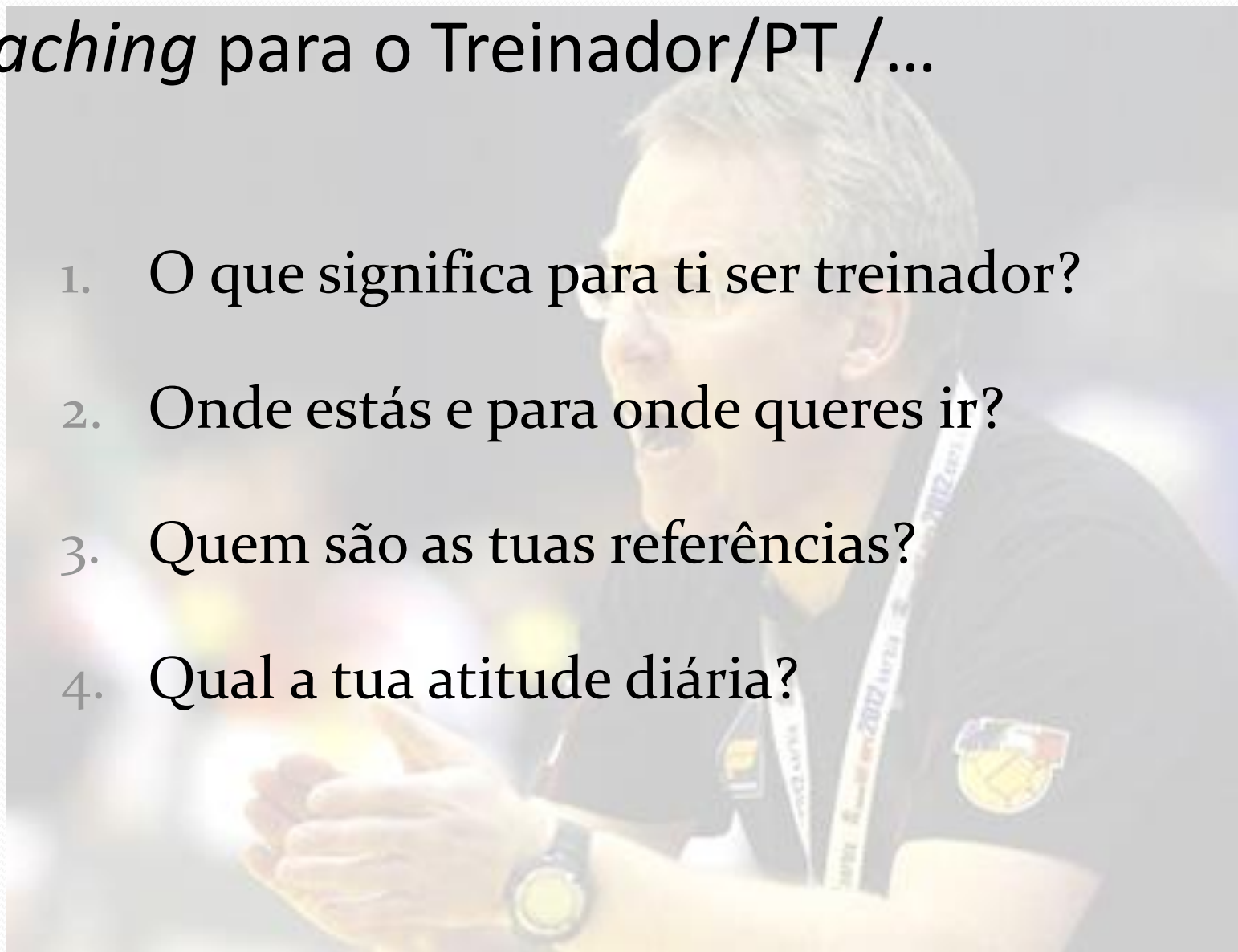


Exercícios

Treino para Treinadores

Coaching para o Treinador/PT /...

1. O que significa para ti ser treinador?
2. Onde estás e para onde queres ir?
3. Quem são as tuas referências?
4. Qual a tua atitude diária?



Treinadores de Elite

- Exercício 1

As características que possuo enquanto treinador são...

Treinadores de Elite

- Exercício 2

Áreas que pretendo desenvolver para melhorar a minha intervenção e resultados...

Treinadores de Elite

- Exercício 3

Atividades que tenciono participar a fim de me atualizar e aperfeiçoar...

Aprendendo com os melhores

O Sucesso não é um produto, é um processo.

Não tenho a menor dúvida que adotar e aplicar uma mente de vencedor é a chave para esse processo e o desbloqueio dos seus segredos.

O Sucesso não é uma espécie de clube exclusivo onde pagas a tua quota, relaxas e esperas as tuas recompensas.

Sebastian Coe, The winning Mind

Obrigado



Visita-me em

www.correcomalma.com

www.paixao-coaching.com



PaixaoCoaching