

Elmo Alberti Junior

O COACH ESPORTIVO




FONTENELE
PUBLICAÇÕES

APOSTILA

Exercícios e Ferramentas

Sumário

MÓDULO 0

Gráfico de evolução	04
Agenda de vida	05
Agenda de treinos	06

MÓDULO 1 – Entrando em Campo

1.1 Como ler esse livro	08
1.2 Aquecimento	09
1.3 O que é Coaching Esportivo	10
1.4 O Podium	11
1.5 Porque é difícil ter sucesso	12
1.6 Um esportista de sucesso	13
1.7 O Segredo	14

MÓDULO 2 – Entrando em Campo

2.1 Cérebro Trino	16
2.2 Consciência	17
2.3 Conhecendo-se	20
2.4 Avaliação 360°	22
2.5 Ponto de partida	23
2.6 Autocoaching	28
2.7 Quais são os seus sonhos?	29
2.8 Como conquistar os seus sonhos	30

MÓDULO 3 – Inteligência Emocional

3.1 O que é inteligência emocional	33
3.2 Tipos de inteligência	34
3.3 Corpo, mente e espírito	35
3.4 Sabedoria de campeão	36
3.5 Autorresponsabilidade	37
3.6 Crenças	38
3.7 Comprometimento	39
3.8 Vícios emocionais	40
3.9 Procrastinação	41
3.10 O poder do hábito	43
3.11 Pensamento de vencedor	44
3.12 Como acreditar em você mesmo	45

Sumário

3.13 Zonas do atleta	47
3.14 Alinhamento para a jornada	49
3.15 Proativo ou reativo	52
3.16 O poder da gratidão	53
3.17 Foco	54
3.18 Derrotas? Oba!	55
3.19 Relacionando-se consigo mesmo	56
3.20 <i>Coach</i> e técnico	58
3.21 Seu adversário, o melhor aliado	59
3.22 Maestria da vitória	60
3.23 Superando seus limites	62
3.24 Disciplina e resiliência	63
3.25 Persistência e determinação	65
3.26 Hoje, treinar. Amanhã, vencer.	66
3.27 Os 10 mandamentos do esportista	67
3.28 O poder da manhã	68
3.29 Estilo de jogo e personalidade	69
3.30 Modelagem: pessoal e esportiva	70
3.31 Receita simples para o sucesso	72
3.32 Ser > treinar > vencer	73
3.33 Planejando treinamentos	74
3.34 Avaliação 360° - treinos e competições	78
3.35 Estado de Flow	81
3.36 Movimento e ação	82
3.37 Ciclo da vida	83

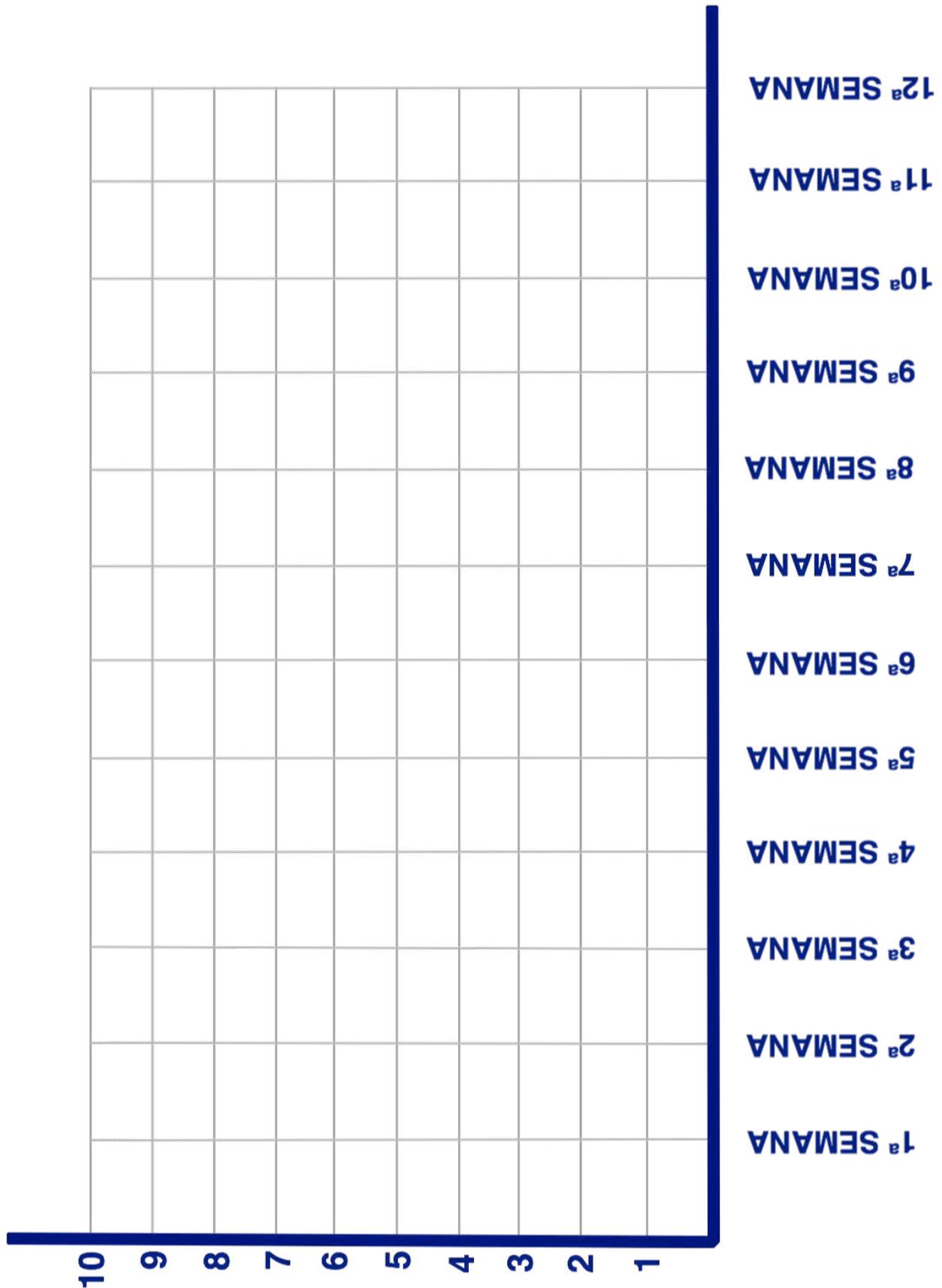
MÓDULO 4 – Coaching Esportivo

Agendas	85	Sessão 6	105
Sessão 1	91	Sessão 7	108
Sessão 2	94	Sessão 8	112
Sessão 3	95	Sessão 9	115
Sessão 4	98	Sessão 10	119
Sessão 5	101	Sessão Extra	126

MÓDULO 5 – Metodologia Sports Mind

Aprendizados	128
Contatos	132

Gráfico de Evolução



AGENDA

De ___ / ___ / ___ a ___ / ___ / ___

Horã	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

A full-body photograph of Tiger Woods standing on a golf course. He is wearing a white cap with a blue logo, a dark blue polo shirt with thin white horizontal stripes, and grey trousers. He is holding a golf club in his right hand. The background is a blurred green golf course under a clear sky.

**ENTRANDO
EM
CAMPO**

MÓDULO 1

Anotações

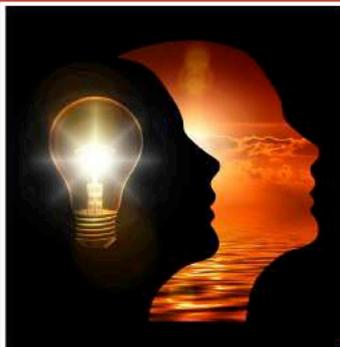


Propósito do Capítulo

Esse livro é um treinamento de Inteligência Emocional e Coaching Esportivo na prática. É necessário que você preencha as ferramentas e faça os exercícios propostos para que alcance os resultados desejados

Seus Aprendizados

Anotações



Propósito do Capítulo

**Sucesso é uma decisão que tem que ser tomada a cada instante de sua vida.
São suas decisões, e não suas condições que determinam o seu futuro**

Seus Aprendizados

AUTOAVALIAÇÃO	1	2	3	4	5
Amor pelo esporte que pratica					
Prazer em treinar					
Prazer em competir					
Comprometimento nos treinos					
Autoconfiança					
Resiliência					
Determinação					
Medos e crenças negativas					
Concentração e foco					
Seu relacionamento com você e os demais					
Dar ouvidos aos outros					
Procrastinação					
Autorresponsabilidade					

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?



Propósito do Capítulo

O sucesso está no poder de criar hábitos poderosos. Guarde essas 5 perguntas, pois elas são atemporais e te servirão para toda vida, independente da posição em que esteja.

Seus Aprendizados



**AUTO
CONHECIMENTO**

MÓDULO 2

	REPTILIANO	EMOCIONAL	RACIONAL
--	------------	-----------	----------

POSITIVO

1			
2			
3			
4			
5			

NEGATIVO

1			
2			
3			
4			
5			

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?



Propósito do Capítulo

Cérebro Reptiliano é responsável pela nossa sobrevivência.
 Sistema Límbico é responsável pelas nossas emoções.
 Neocórtex é o nosso cérebro pensante, inteligente.

Seus Aprendizados

1. Como foi seu autocontrole emocional?

2. Você apresentou sintomas de estresse, depressão ou ansiedade?

3. Como foi sua relação com o “seu Deus”?

4. Você dedicou tempo para suas orações?

5. Você dedicou tempo suficiente para seus pais e irmãos?

6. Como foi a interação e a comunicação com seus pais e irmãos?

7. Você disse ao seu (sua) cônjuge/namorado (a) que o (a) amava?

8. Você demonstrou gratidão para o seu (sua) cônjuge/namorado (a)?

9. Você dedicou tempo de qualidade suficiente para os seus filhos?

10. Você deu suporte emocional aos seus filhos?

11. Você teve o seu tempo com os amigos, fora dos treinos?

12. Você conheceu pessoas novas e lugares novos?

13. Você treinou com afinco?

14. Você sentiu alguma dor no corpo?

15. Você contribuiu socialmente com alguém? (doação de tempo ou dinheiro)

16. Você visitou alguma instituição de caridade?

17. Você adquiriu conhecimentos novos? (livro ou curso)

18. Você estudou ou assistiu vídeo relacionado ao seu esporte?

19. A relação com dinheiro gerou harmonia ou desarmonia no seu lar?

20. Você fez algum planejamento financeiro atual ou para o futuro?

21. Você elogiou algum parceiro de treino ou colaborador do clube?

22. Você recebeu críticas ou elogios quanto ao seu desempenho?



Propósito do Capítulo

Consciência é a visão clarificada sobre você, as pessoas e o universo. É saber com exatidão sobre: o seu ser, seus pensamentos, suas atitudes, seu comportamento e seu funcionamento.

Seus Aprendizados

Valores

	Lista de VALORES	Sua lista ALEATÓRIA	Sua lista por RELEVÂNCIA
1	AMOR		
2	LIBERDADE		
3	DINHEIRO		
4	TRABALHO		
5	FAMÍLIA		
6	ESPORTES		
7	FILHOS		
8	HONESTIDADE		
9	ESTUDOS		
10	ESPIRITUALIDADE		

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?

Características dos Perfis

	DOMINÂNCIA	INFLUÊNCIA	ESTABILIDADE	CONFORMIDADE
--	------------	------------	--------------	--------------

POSITIVO

1				
2				
3				
4				
5				

NEGATIVO

1				
2				
3				
4				
5				

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?

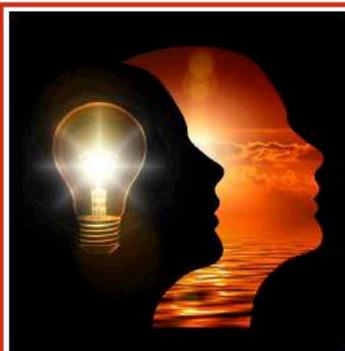


Propósito do Capítulo

Você é movido pelos seus valores, age conforme seu perfil comportamental e capta o mundo, faz seus julgamentos e analisa tudo, de acordo com os dois.

Seus Aprendizados

NOTAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mente Rígida										
Inacessível										
Persistência nos planos										
Medos que te travam										
Humor instável										
Pouca determinação										
Dependência dos outros										
Comprometimento										
Amigável										
Passividade										
Insegurança										
Inquietude										
Indisciplina										
Determinação										
Resiliência										
Pessimismo										
Inflexibilidade a mudanças										
Não consegue resolver problemas										
Relacionamento com os outros										
Gosto por riscos										
Disposição em geral										
Comunicação verbal										
Leveza em viver										
Postura defensiva nos relacionamentos										
Paralização sobre pressão										
Senso de humor										
Vencer é uma necessidade										
Preocupação sobre o que os outros pensam										
Levar vantagem										
Sua nota para você mesmo										

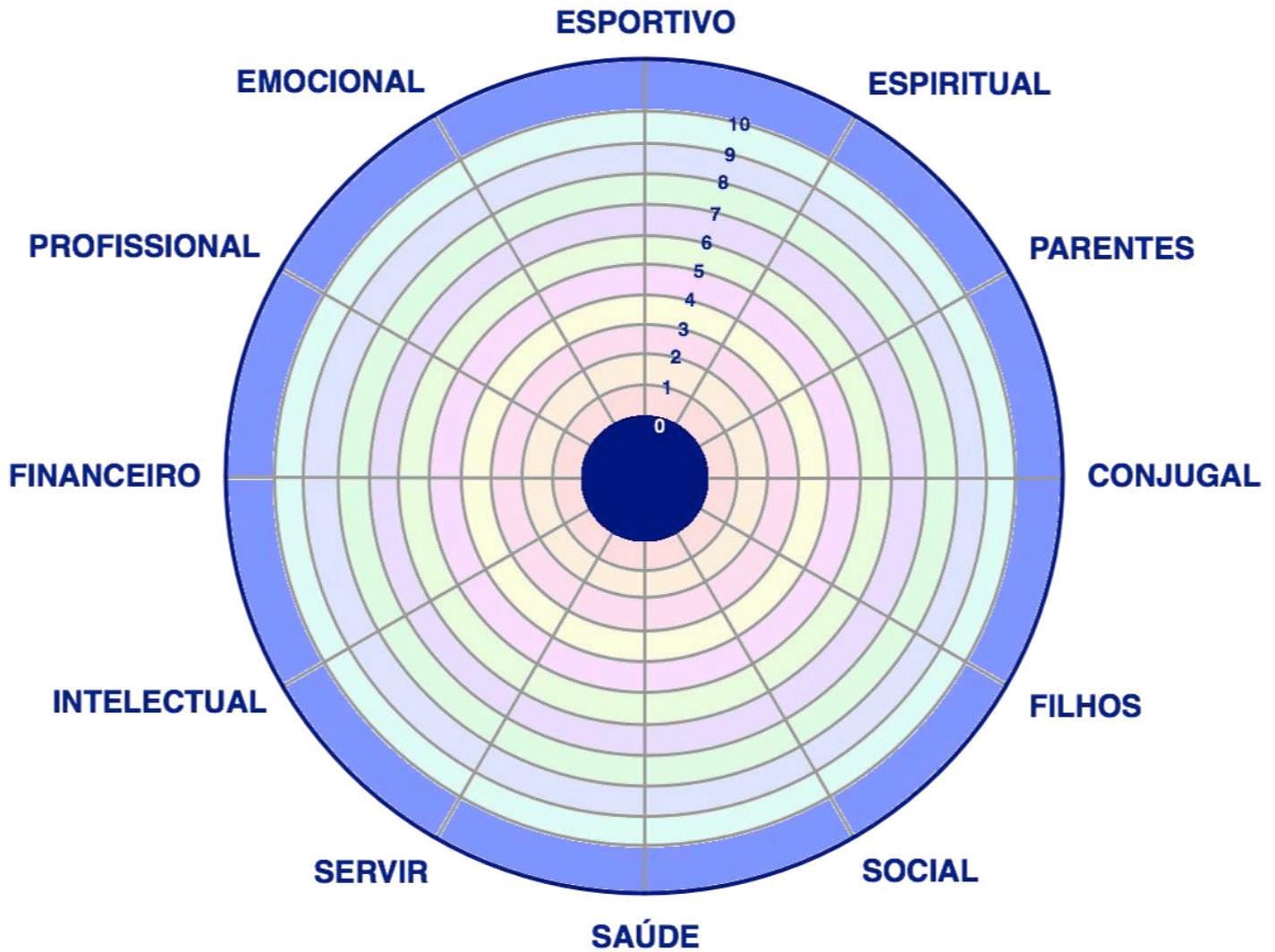


Propósito do Capítulo

Para que esteja preparado para uma jornada infinita de sucesso, procure obter, sob o seu julgamento, uma nota mínima de 8 em cada item. Uma característica negativa tende a puxar outras para baixo.

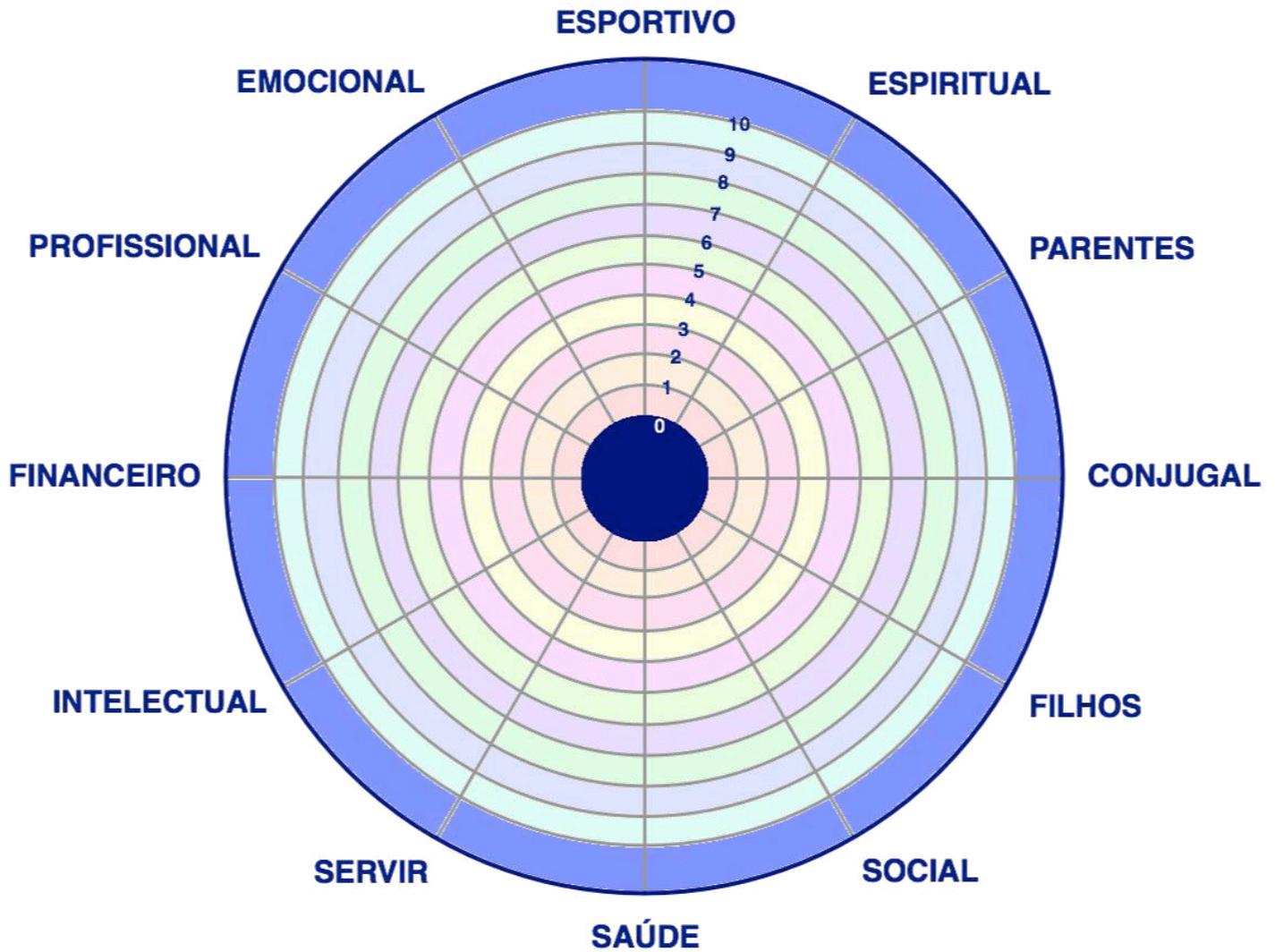
Seus Aprendizados

Roda da Vida / /



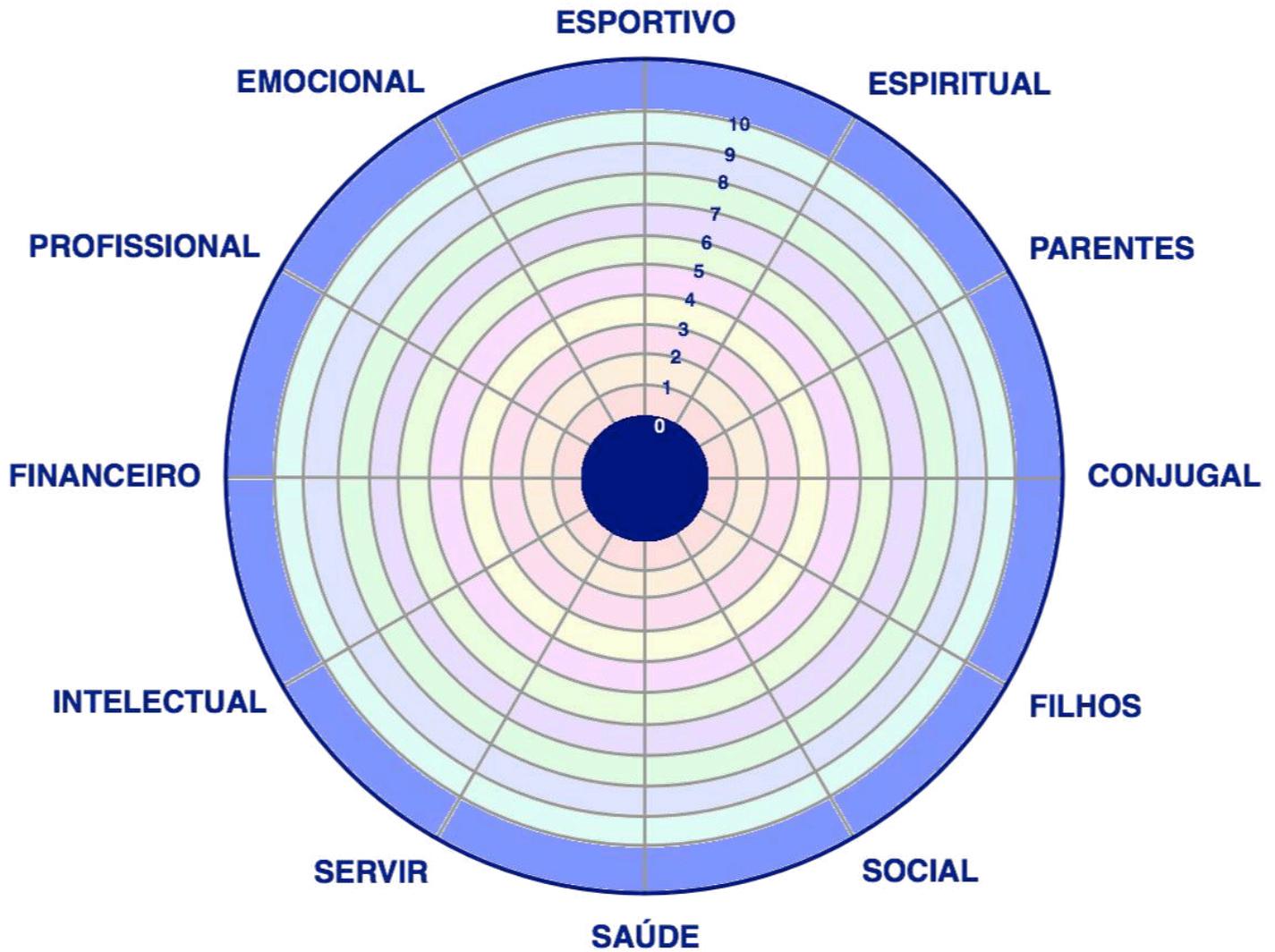
Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?

Roda da Vida / /



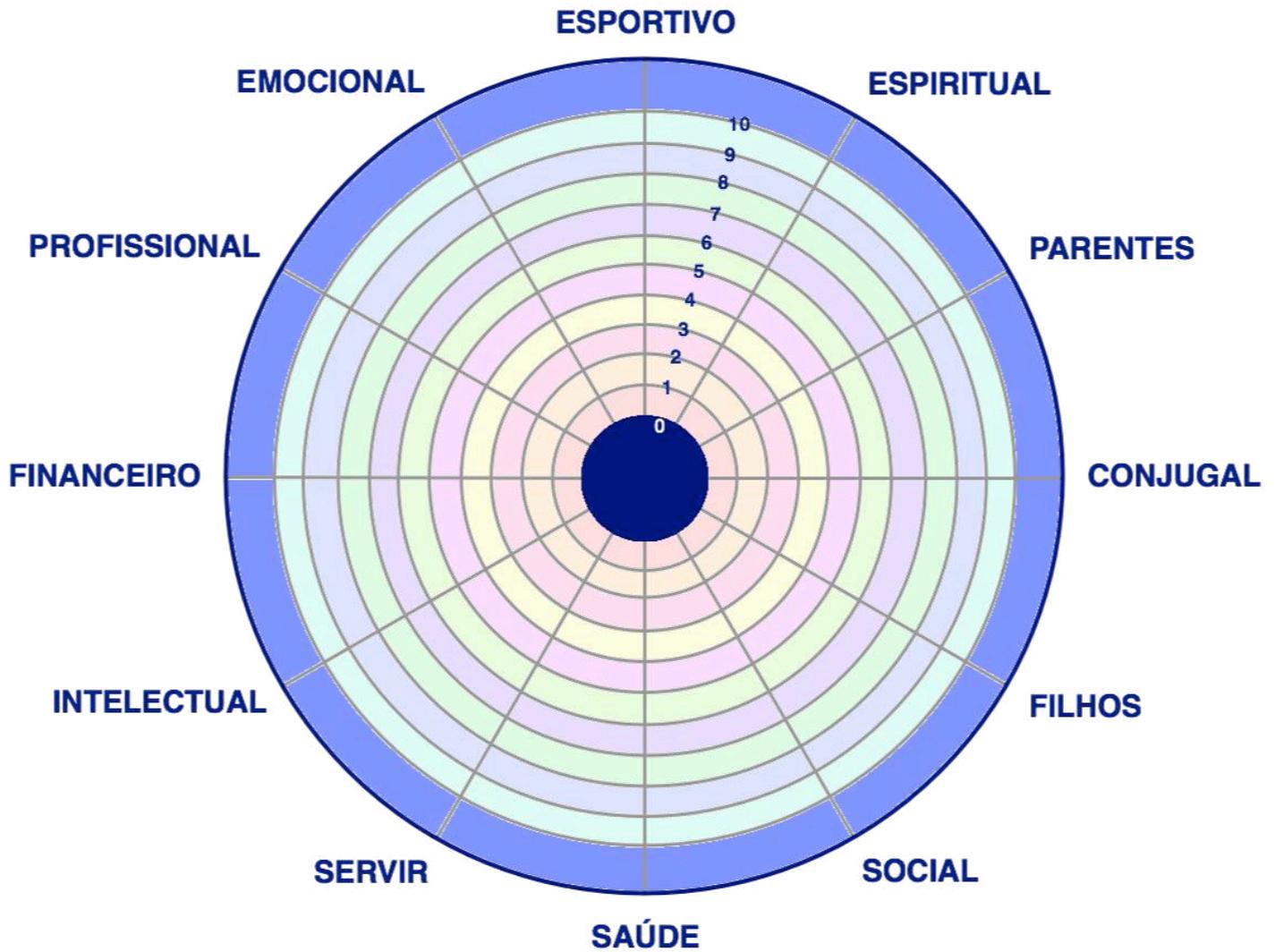
Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?

Roda da Vida / /



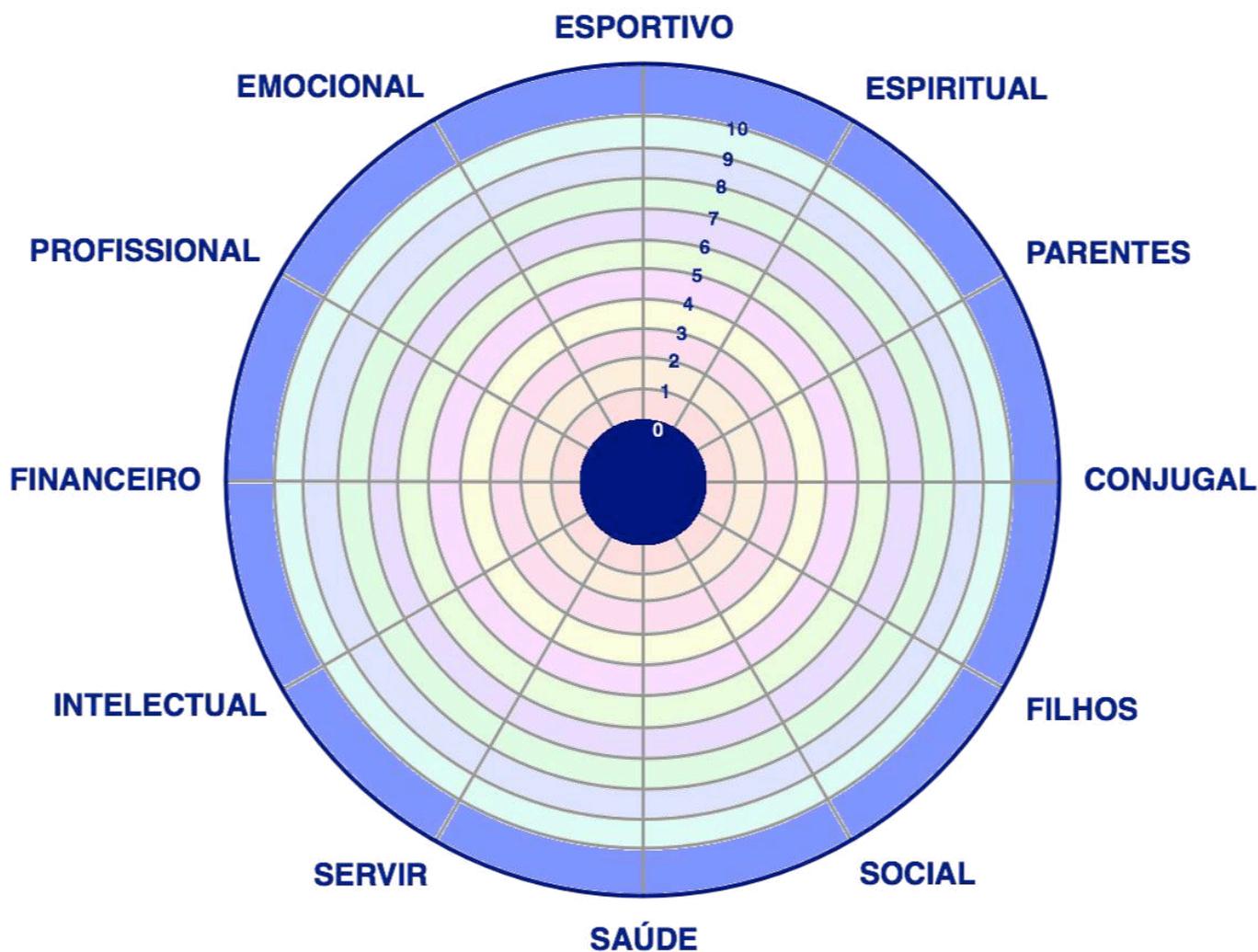
Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?

Roda da Vida / /



Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?

Roda da Vida / /



Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?



Propósito do Capítulo

O ponto de partida, ou seja, nosso estado atual é de extrema importância para podermos montar uma estratégia de sucesso clara, adequada e assertiva. Use essa ferramenta semanalmente para ir mapeando sua evolução.

Seus Aprendizados

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____



Propósito do Capítulo

O autocoaching é um processo atemporal que você deverá praticar constantemente em sua vida, deve se tornar um hábito. Essas cinco etapas são infalíveis para a conquista de objetivos.

Seus Aprendizados

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____



Propósito do Capítulo

Os sonhos sem planejamento e ação não passam de ilusão, pois nunca se realizarão. Transforme seus sonhos em metas e siga o processo que você encontrará nesse livro. Suas metas devem ser: Específicas, Mensuráveis, Atingíveis, Realistas e Temporizáveis.

Seus Aprendizados

DEZ ANOS

CINCO ANOS

UM ANO

SEIS MESES

TRÊS MESES

UM MÊS

UMA SEMANA

HOJE



Propósito do Capítulo

Os sonhos devem ser sempre grandes. Se focarmos apenas no sonho, nossa grande meta, é possível que desanimemos ou fiquemos perdidos. Estipule sub-metas para ir cumprindo enquanto percorre o seu caminho. Sub-metas é como um carnê da meta.

Seus Aprendizados

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL



MÓDULO 3

INTELIGÊNCIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Naturalista										
Musical										
Lógico-Matemática										
Existencial										
Interpessoal										
Corporal-Cinestésica										
Linguística										
Intrapessoal										
Espacial										

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?



Propósito do Capítulo

Ser consciente dos tipos de inteligência que você possui é fundamental para suas escolhas. Com essa clarificação você pode potencializar seus pontos fortes, criando melhores oportunidades para uma vida de sucesso.

Seus Aprendizados

Anotações



Propósito do Capítulo

Você não é a sua mente, você é você. Você deve aprender a comandar a sua mente para que ela aja a seu favor, e não contra você. O desenvolvimento da Inteligência Emocional proporciona maior facilidade nesse comando.

Seus Aprendizados

Desafio > 3 coisas que você não sabia que existiam

1. _____
2. _____
3. _____

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?



Propósito do Capítulo

A chave para a sabedoria é a consciência. Ampliando a sua consciência você amplia a sua visão de mundo, o que te proporcionará a busca de novos conhecimentos. Os conhecimentos em prática constante se tornarão parte de você. Isso é sabedoria!

Seus Aprendizados

Desafio de 31 dias

Julgamento e crítica às pessoas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Reclamação das adversidades	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Busca por culpados	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Vitimização	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Justificativa dos erros	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	



Propósito do Capítulo

A autorresponsabilidade leva ao reconhecimento das suas falhas e erros. Esses reconhecimentos levam a grandes aprendizados. Se você nunca se vê como responsável por resultados inadequados, nunca terá aprendizados... não sairá do ponto em que está.

Seus Aprendizados

Desafio de 31 dias

Autocomprometimento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Comprometimento com os outros	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?



Propósito do Capítulo

O comprometimento é quesito essencial para o desfecho da sua vida. As metas, assim que estipuladas, devem ser cumpridas para que você não caia na armadilha da procrastinação. Para que você tenha oportunidades deverá ser uma pessoa confiável, ser comprometida com os outros.

Seus Aprendizados

Quais são os seus vícios emocionais?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Quais são as suas decisões?



Propósito do Capítulo

90% do nosso dia, vivemos nossos vícios emocionais. Muitos deles são grandes empecilhos para o nosso desenvolvimento e devemos combatê-los. O combate aos vícios emocionais deve começar assim que acordamos.

Seus Aprendizados

Quais são os hábitos que você tem e te ajudam?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Quais são os hábitos que você tem e te atrapalham?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?

	<p style="text-align: center;">Propósito do Capítulo</p> <p>Os hábitos podem ser nossos aliados para o sucesso ou nossos fatores de uma vida medíocre. Os pequenos hábitos, se cultivados com determinação nos levam à obtenção de grandes hábitos, favoráveis ao nosso sucesso.</p> <p style="text-align: center;">Seus Aprendizados</p> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

Quais são os pensamentos que te perturbam?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?



Propósito do Capítulo

Os pensamentos positivos são os grandes facilitadores para a vivência num nível superior, o nível onde a excelência acontece. Os pensamentos negativos são os entraves para uma vida extraordinária.

Seus Aprendizados



CRENÇAS DE IDENTIDADE

Positivas

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Negativas

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

CRENÇAS DE CAPACIDADE

Positivas

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Negativas

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

CRENÇAS DE MEREcimento

Positivas

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Negativas

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Quais percepções você teve? Que decisões você toma?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____



Propósito do Capítulo

A ordem para o processo de evolução deve ser: Ser > Fazer > Ter. Primeiramente devemos ser, e acreditarmos que podemos ser quem quisermos ser, eliminado, portanto, nossas crenças de identidade. O próximo passo é potencializar nossas crenças de capacidade e na sequência, acreditarmos que somos merecedores de ter o que quisermos ter.

Seus Aprendizados

ÁREA / ZONA	Conforto	Medo	Aprendizagem	Conhecimento
Pessoal				
Esportiva				
Profissional				

Vida Pessoal

O QUE você precisa fazer para melhorar?

COMO você vai fazer ?

QUANDO você vai fazer?

Vida Esportiva

O QUE você precisa fazer para melhorar?

COMO você vai fazer ?

QUANDO você vai fazer?

Vida Profissional

O QUE você precisa fazer para melhorar?

COMO você vai fazer ?

QUANDO você vai fazer?

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?



Propósito do Capítulo

A nossa atenção deve ser voltada constantemente às zonas em que estamos “habitando” nos diversos pilares da nossa vida. O perigo é a zona de conforto, a qual devemos evitar a todo custo. O objetivo é a chegada na zona de crescimento. É nela que o sucesso acontece.

Seus Aprendizados



Assinale o tipo de mente que você acredita ter.

MENTE					
	Rígida		Líquida		Flexível

O QUE você vai fazer para se tornar flexível, caso não seja?

Como você vai fazer?

Quando vai fazer?

Assinale o tipo de perfil que você acredita ter.

PERFIL					
	Tomador		Trocador		Doador

O QUE você vai fazer para se tornar doador, caso não seja?

Como você vai fazer?

Quando vai fazer?

Assinale o tipo de comportamento que você acredita ter.

COMPORTAMENTO					
	Estudante		Festeiro		Fazedor

O QUE você vai fazer para se tornar doador, caso não seja?

Como você vai fazer?

Quando vai fazer?



Que análise você faz sobre você mesmo? Quais são as suas decisões?

	<p>Propósito do Capítulo</p> <p>As características principais para entrar e se manter na jornada de sucesso: 1) Mente Flexível 2) Perfil Doador 3) Comportamento Fazedor</p>
	<p>Seus Aprendizados</p>
	<hr/> <hr/> <hr/>

Você, sinceramente, se julga proativo ou reativo?

Se você for reativo, que decisões toma?

	<p data-bbox="842 1666 1222 1704">Propósito do Capítulo</p> <p data-bbox="587 1738 1414 1787">Proatividade é produzir seus próprios pensamentos e comportamentos a partir do seu próprio "eu", é não deixar que o mundo externo te influencie e muito menos te dirija.</p> <p data-bbox="868 1823 1203 1861">Seus Aprendizados</p> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--

TAREFAS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	URGENTES 1 2 3 4 5
	IMPORTANTES 1 2 3 4 5
	CIRCUNSTANCIAIS 1 2 3 4 5

Anotações



Propósito do Capítulo

O foco nos ajuda a sermos determinados e resilientes e nos mantermos na trajetória que nos propusemos caminhar. Onde foca expande.

Seus Aprendizados

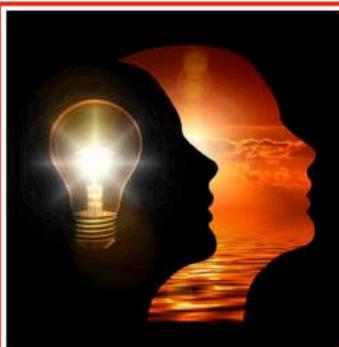
Após o preenchimento e análise das duas colunas...

Que fichas caem para você?

O que você vai fazer para melhorar o que precisa?

Como você vai fazer?

Quando?



Propósito do Capítulo

A pessoa que mais devemos amar e admirar somos nós mesmos. Esse deve ser um processo interior e potencializado. Nós somos vencedores, já vencemos muitas batalhas na vida e devemos reconhecer isso. Isso não tem nada a ver com narcisismo, é amor-próprio, sentimento primordial para uma vida leve.

Seus Aprendizados

Anotações



Propósito do Capítulo

Você deve ter e manter uma harmonia emocional profunda com seu técnico e coach. Eles são partes integrantes do seu sucesso. São cabeças que pensam e focam na sua evolução e vitória. Uma grande amizade e profundo respeito é fundamental entre as duas partes.

Seus Aprendizados

	Sim	Não
Aparência		
Estilo de Jogo		
Volume de Jogo		
Comunicação		
Comportamento		
Arrogância		
Rankeamento		
Resultados Anteriores		

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?



Propósito do Capítulo

Nós devemos ter respeito e gratidão pelos nossos adversários. São eles que nos põem à prova e nos fornecem as diretrizes a serem tomadas no futuro. São as placas indicadoras da nossa jornada.

Seus Aprendizados

Estado emocional nos treinos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Estado emocional nas competições

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Relacionamento com Coach e parceiros de treino

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Medo de errar nos treinos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Medo de errar nas competições

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Rendimento bem inferior nas competições

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Perde um jogo antes de entrar na quadra

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Com frequência, inicia bem um jogo e depois cai acentuadamente

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Se incomoda muito com as torcidas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Quando perde arranja um culpado

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

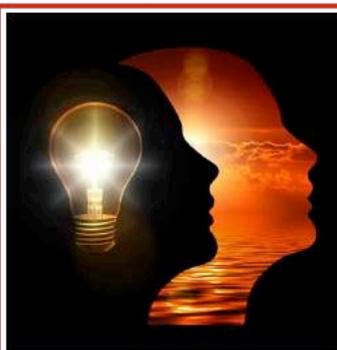
Tristeza pós derrota é longa ou intensa

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sente vontade de largar o esporte quando perde um jogo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?



Propósito do Capítulo

Ter a maestria da vitória é ser maestro da sua própria vida, é ser maestro das suas próprias emoções e dono de sua vida. A vitória é um processo que ocorre em nosso interior. No campo exterior ela é apenas visualizada, quando exteriorizada.

Seus Aprendizados

Quais os limites que você precisa superar?

Tópico 1. _____



Tópico 2. _____



Tópico 3. _____



Tópico 4. _____



Tópico 5. _____



Propósito do Capítulo

Somos nós que estabelecemos os nossos limites. Os bons dão seus 100%, os excelentes dão os seus 110%. O objetivo para se alcançar a excelência é superar os limites constantemente. Você pode chegar aonde quiser.

Seus Aprendizados

Qual foi a maior dificuldade que teve até hoje?

Como conseguiu superá-la?

Como se sentiu após superá-la?

Quais foram os benefícios que teve ao superá-la?

Quanto você é disciplinado?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Quanto você é otimista?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Quanto você é flexível?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Quanto você é criativo?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Quanto você é independente?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Quanto você é autoconfiante?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões?



Propósito do Capítulo

Disciplina e resiliência são as matérias-primas básicas para a construção de um posicionamento de sucesso e vitórias. São duas peças que devem ser mantidas com um propósito clarificado e bem definido, e foco nos resultados.

Seus Aprendizados

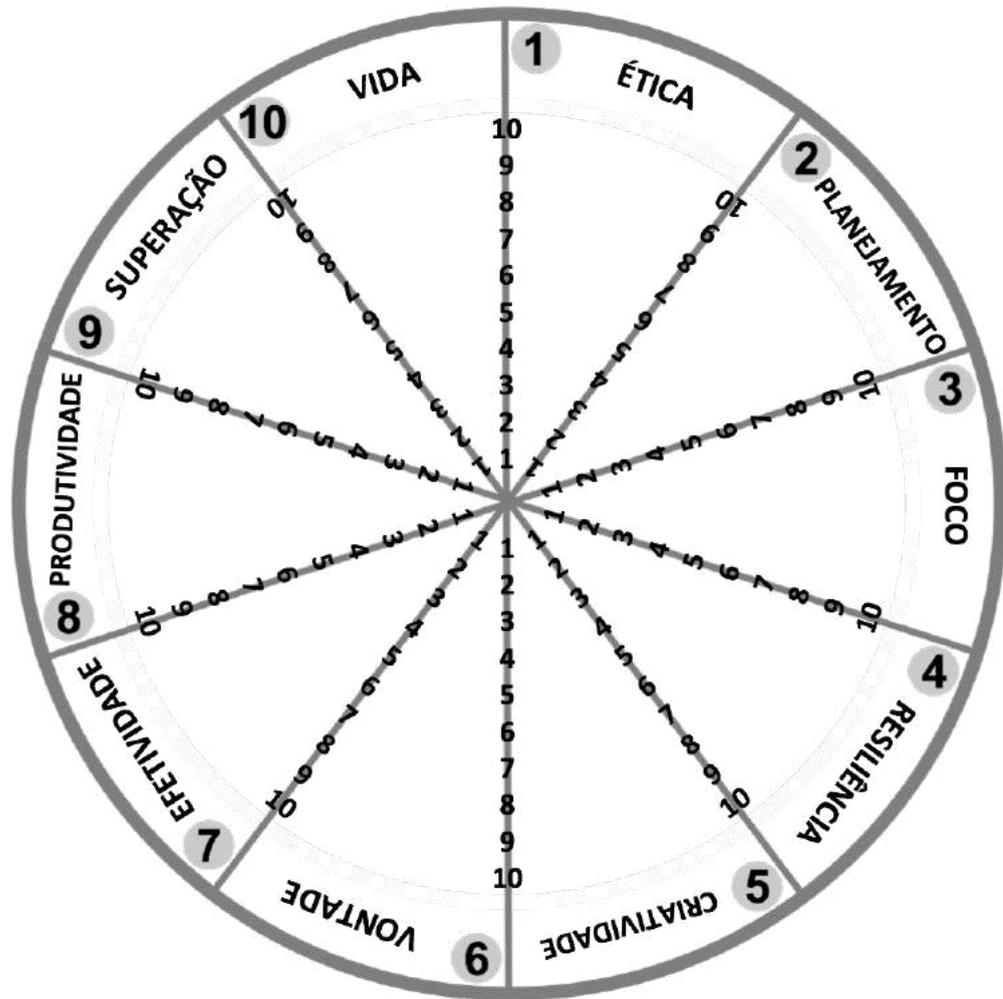
Anotações



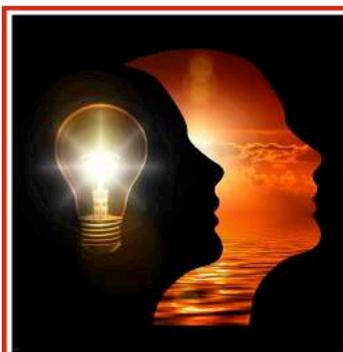
Propósito do Capítulo

A persistência é um atributo dos vencedores, a insistência é peculiar nos derrotados. Para estratégias iguais não existem resultados diferentes. Seja determinado e persistente em estratégias adequadas ao seu modelo de sucesso, para que conquiste seus objetivos.

Seus Aprendizados



Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões? Quando?



Propósito do Capítulo

Os dez mandamentos do atleta: 1. Ética 2. Planejamento 3. Foco 4. Resiliência
5. Criatividade 6. Vontade 7. Efetividade 8. Produtividade 9. Superação 10. Vida

Seus Aprendizados

Anotações



Propósito do Capítulo

A sua primeira hora do dia pode ser determinante para o decorrer dele. Acorde e aqueça seu corpo e sua mente para que tenha uma produtividade excelente. O dia deve começar em um ritmo mais lento e tranquilo, energize-se positivamente.

Seus Aprendizados

Pessoal

Pense em três pessoas que quer modelar sua vida de sucesso.

1. _____
2. _____
3. _____

Agora escolha uma que mais te agrade e que mais se assemelhe com você.

O que mais te chama a atenção nessa pessoa, e que você gostaria de ser igual a ela?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Esportiva

Pense em três atletas que quer modelar sua vida de sucesso.

1. _____
2. _____
3. _____

Agora escolha uma que mais te agrada e que mais se assemelhe com você.

O que mais te chama a atenção nessa pessoa, e que você gostaria de ser igual a ela?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



Propósito do Capítulo

O sucesso deixa rastros. Modele as pessoas de sucesso que admira, pois elas, para chegarem aonde estão, tiveram que errar muito. Você não precisa errar tanto quanto elas, que já erraram por você. Siga o manual delas e se dará bem em menos tempo do que elas.

Seus Aprendizados

O que você já tem em abundância?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

O que mais falta desenvolver em você?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Que fichas caem para você? Quais são as suas decisões? Quando?



Propósito do Capítulo

O sucesso não tem uma receita modelo para todos executarem, mas tem alguns quesitos que formam a sua coluna vertebral: 1. Autorresponsabilidade 2. Gratidão 3. Fé 4. Comprometimento 5. Determinação 6. Resiliência.

Seus Aprendizados

	RUIM	MÉDIO	BOM
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
EXCELENTE - PONTO FORTE			
1.	2.		
3.	4.		

Treinos

NOTAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mente Rígida										
Inacessível										
Persistência nos objetivos										
Medos que te atrapalham										
Humor instável										
Determinação										
Dependência dos outros										
Comprometimento										
Amigável										
Passividade										
Insegurança										
Inquietude										
Indisciplina										
Determinação										
Resiliência										
Pessimismo										
Inflexibilidade a mudanças										
Não consegue resolver adversidades										
Relacionamento com os outros										
Gosto por riscos										
Disposição e forma física										
Comunicação não verbal										
Leveza no ambiente de treinos										
Postura defensiva nos relacionamentos										
Paralização sobre pressão										
Senso de humor										
Acertar é uma necessidade										
Preocupação sobre o que os outros pensam										
Levar vantagem sobre os companheiros										
Julgue-se como atleta										

Sua pontuação: _____

Competições

NOTAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mente Rígida										
Inacessível										
Persistência nos resultados										
Medos que te atrapalham										
Humor instável										
Determinação										
Dependência dos outros										
Comprometimento										
Amigável										
Passividade										
Insegurança										
Inquietude										
Indisciplina										
Determinação										
Resiliência										
Pessimismo										
Inflexibilidade a mudanças										
Não consegue resolver adversidades										
Relacionamento com os outros										
Gosto por riscos										
Disposição e forma física										
Comunicação não verbal										
Leveza no ambiente de competição										
Postura defensiva nos relacionamentos										
Paralização sobre pressão										
Senso de humor										
Vencer é uma necessidade										
Preocupação sobre o que os outros pensam										
Levar vantagem										
Julgue-se como competidor										

Sua pontuação: _____

Anotações

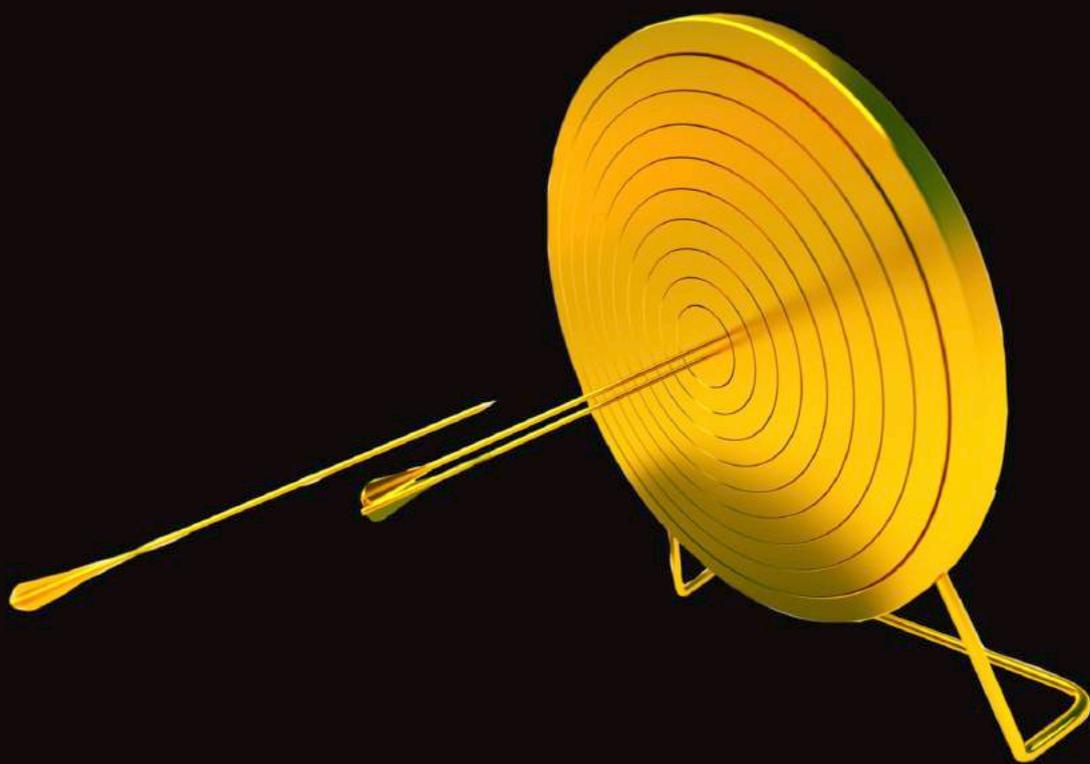


Propósito do Capítulo

Movimento é apenas uma reação aos estímulos externos, portanto é de fora para dentro. Ação é um movimento programado em direção a um objetivo, portanto, é de dentro para fora. Procure agir, e não reagir.

Seus Aprendizados

COACHING ESPORTIVO



MÓDULO 4

AGENDA

De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

Hora	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

AGENDA

De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

Hora	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

AGENDA

De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

Hora	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

SESSÃO 1

Data: __/__/__

FERRAMENTA : Roda da Vida / Roda da Vida do Atleta / Lista de Sonhos

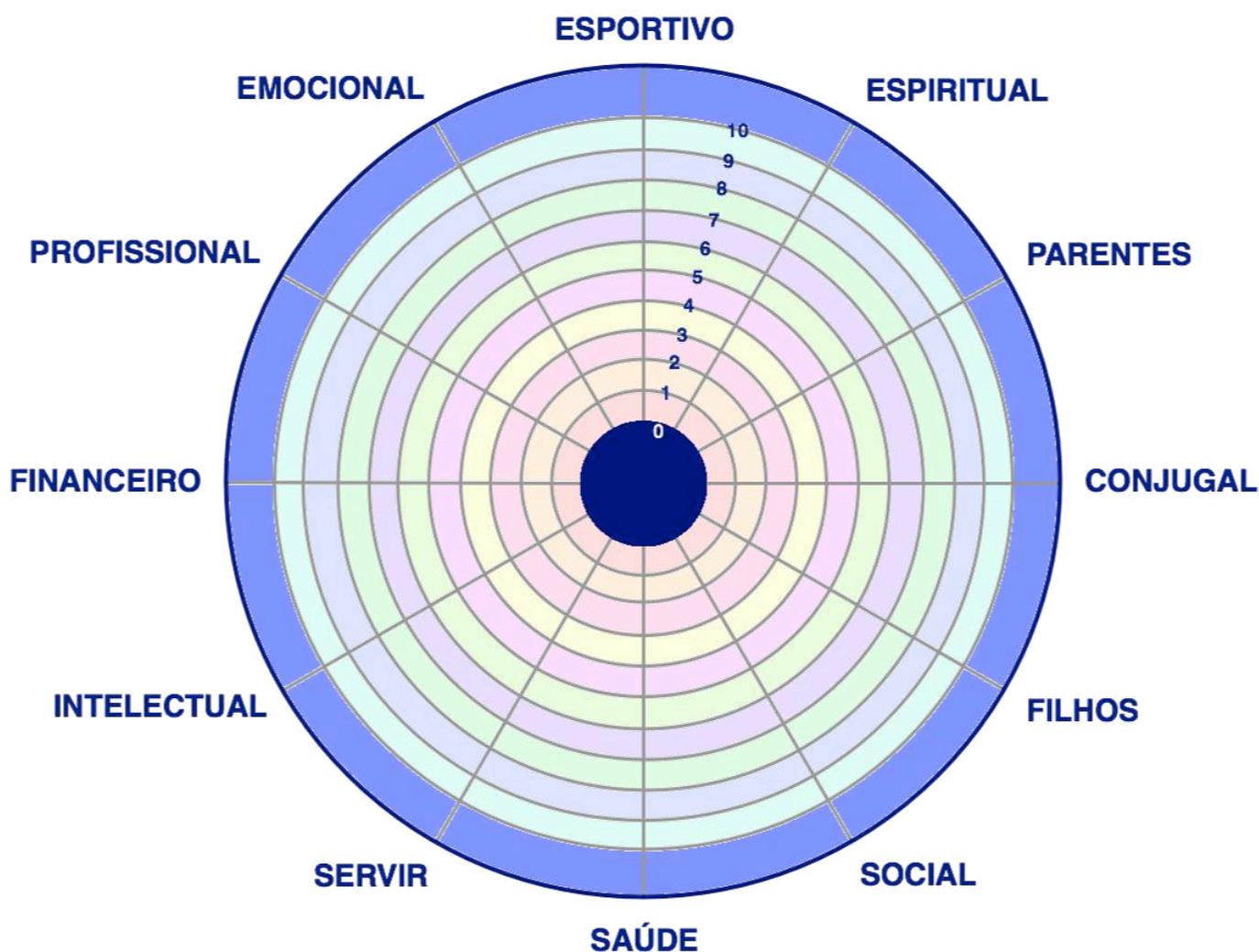
EXERCÍCIO DIÁRIO : 30 Características “Eu sou...” / AA0

FILME : *Desafiando Gigantes* (2006)

LIVRO : *O Cavaleiro Preso na Armadura* (Robert Ficher)

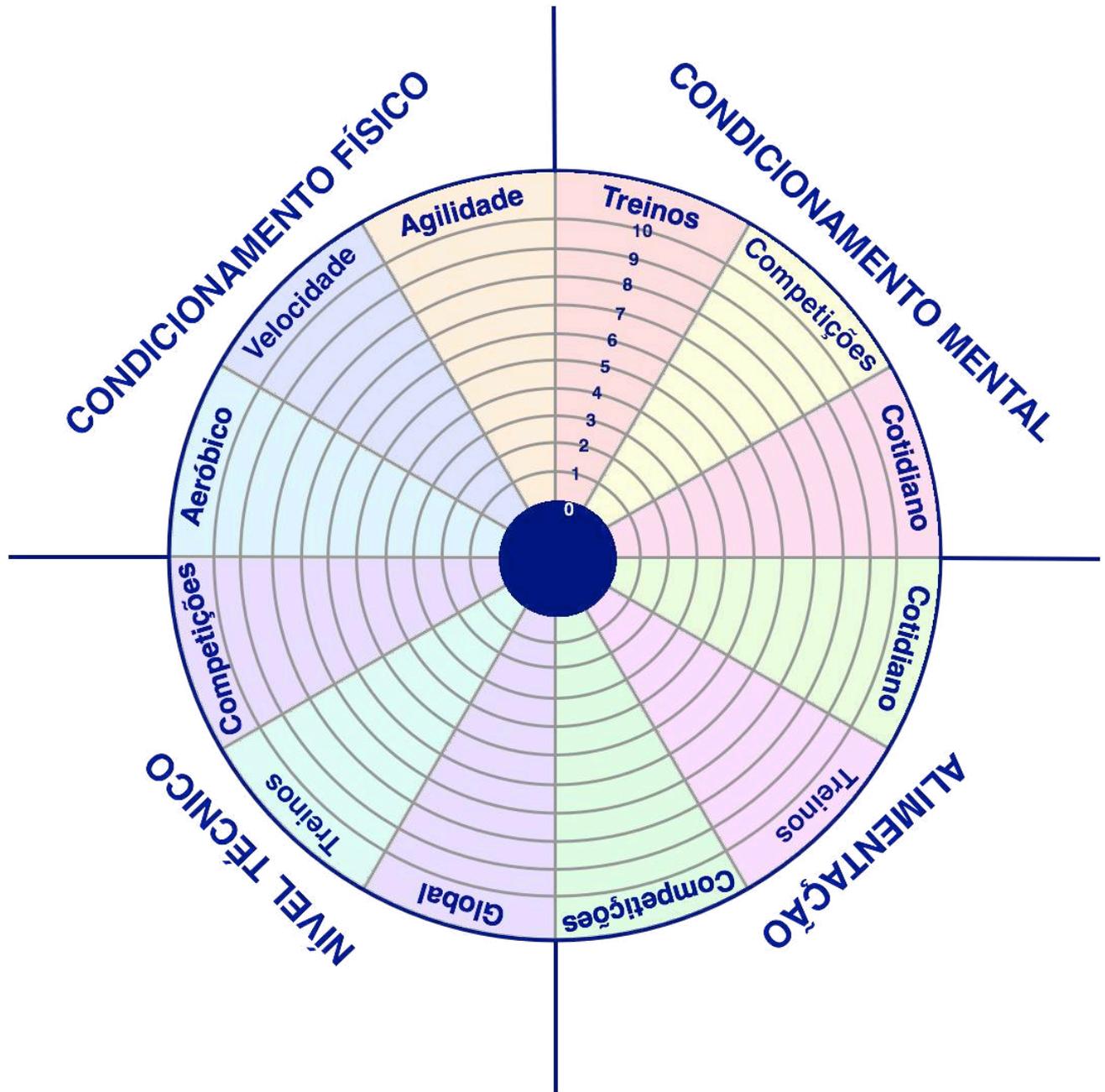
EXERCÍCIO DINÂMICO : Autocoaching com 35 Perguntas

Roda da vida



Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma? Quando?

Roda da vida do atleta



Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma? Quando?

Lista de sonhos

LISTA DE SONHOS Sonhos / Metas / Objetivos	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma?

SESSÃO 3

Data: ___/___/___

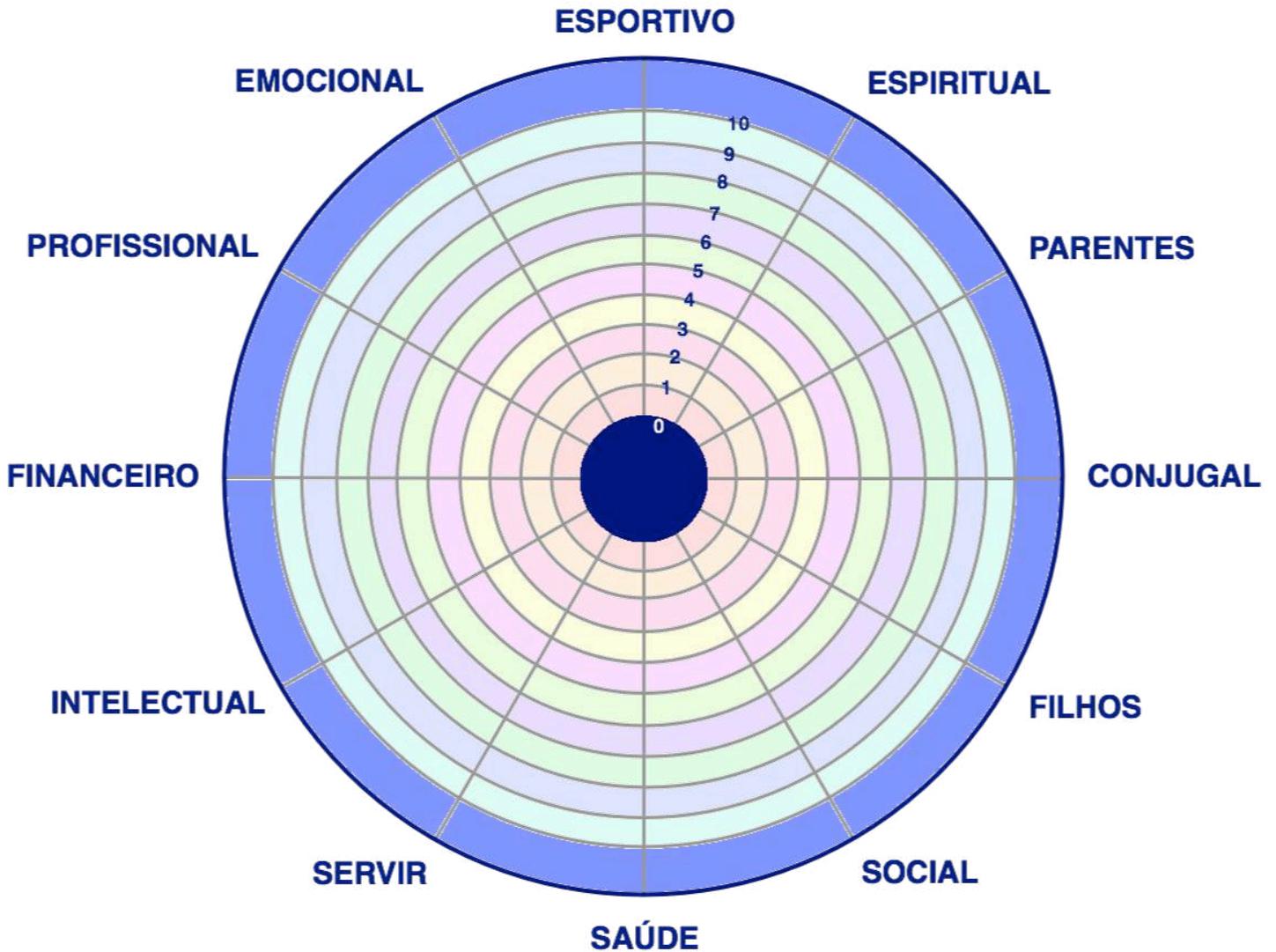
FERRAMENTA : Agenda de Vida / Roda da Vida / Roda da Vida do Atleta
EXERCÍCIO DIÁRIO : Ritual do Acordar / Contemplar por 5 Minutos o Mural da Vida Extraordinária
FILME : *Coach Carter* (2005)
LIVRO : *A Simplicidade do Sucesso* (Elmo Alberti Junior)
EXERCÍCIO DINÂMICO : Construir o Mural da Vida Extraordinária

AGENDA		De ___/___/___ a ___/___/___						
		Domingo	Sábado	Sexta-Feira	Quinta-Feira	Quarta-Feira	Terça-Feira	Segunda-Feira
Hora								
5:00								
6:00								
7:00								
8:00								
9:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								

SESSÃO 3

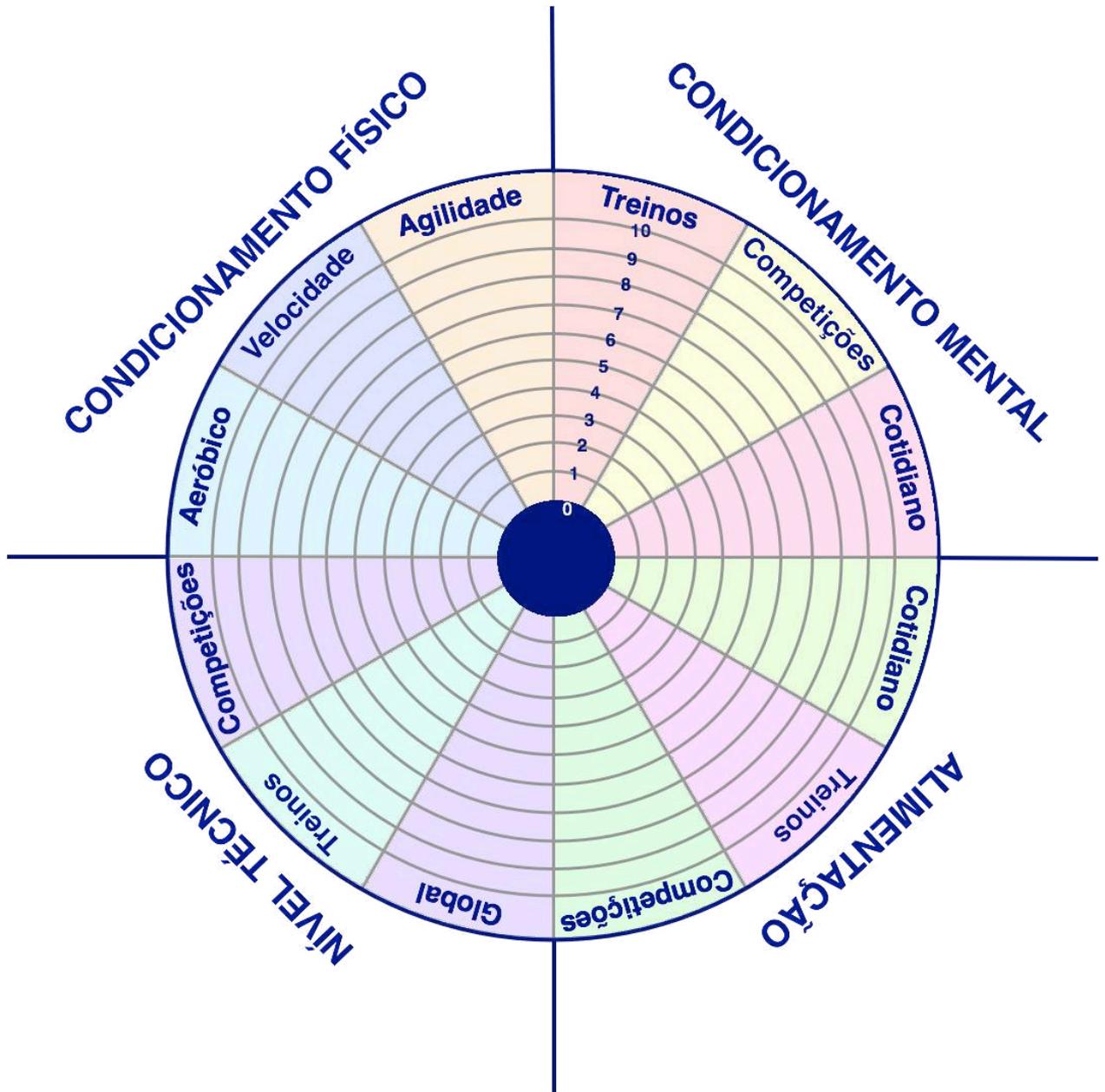
Data: __/__/__

Roda da vida



Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma? Quando?

Roda da vida do atleta



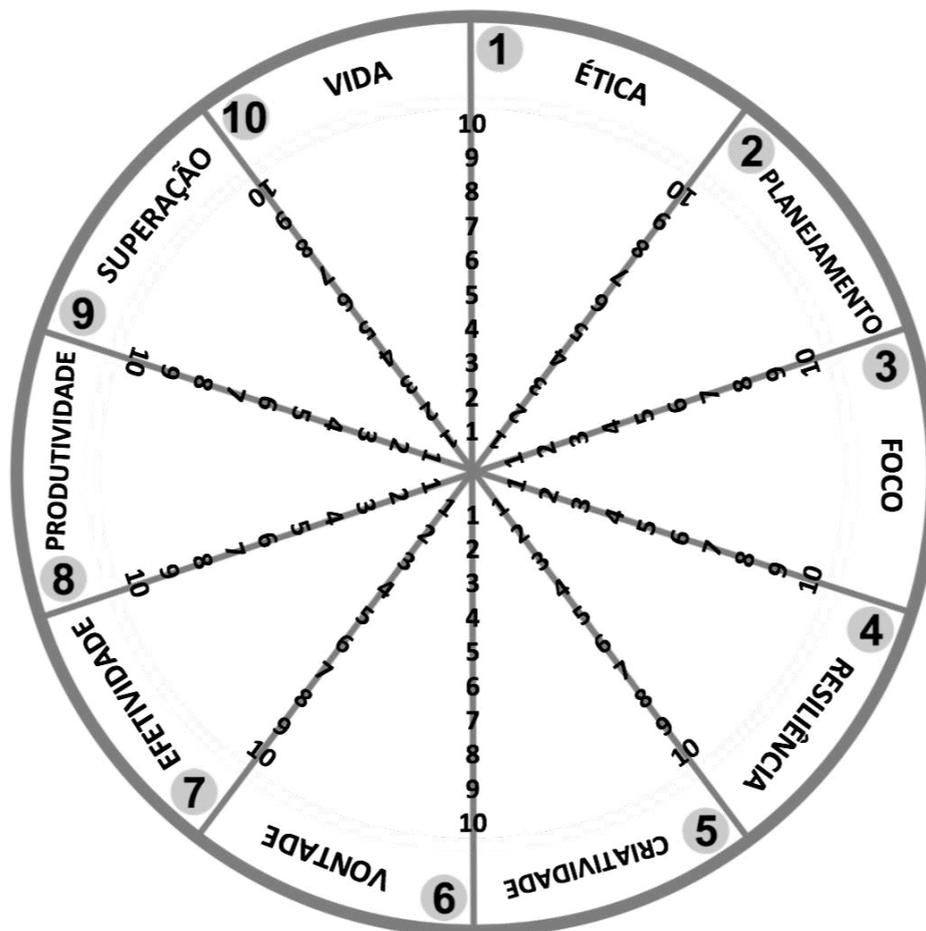
Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma? Quando?

SESSÃO 4

Data: ___/___/___

FERRAMENTA : Diagnóstico Emocional do Atleta / Plano de Vida do Atleta
EXERCÍCIO DIÁRIO : Visualização da Vida Extraordinária por 7 Minutos
FILME : *Para Sempre Vencedor* (2008)
LIVRO : *O Poder da Ação* (Paulo Vieira)
EXERCÍCIO DINÂMICO : Perdoar Pessoas Relevantes

Plano de vida do atleta



Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma? Quando?

Diagnóstico emocional do atleta

DIAGNÓSTICO EMOCIONAL DO ATLETA				
Resultado Atual:		Resultado Desejado:		
	CRENÇAS	SENTIMENTOS	PENSAMENTOS	COMUNICAÇÃO
PROCESSO ATUAL	1	2	3	4
NOVO PROCESSO	8	7	6	5
CRENÇAS EXISTENTES		REPROGRAMAÇÃO DE CRENÇAS		



SESSÃO 5

Data: __/__/__

FERRAMENTA : Relevância de Valores / Roda da Vida / Roda da Vida do Atleta / Agenda de Treinos

EXERCÍCIO DIÁRIO : Profetizar nos Pilares da sua Vida

FILME : *Mãos Talentosas* (2009)

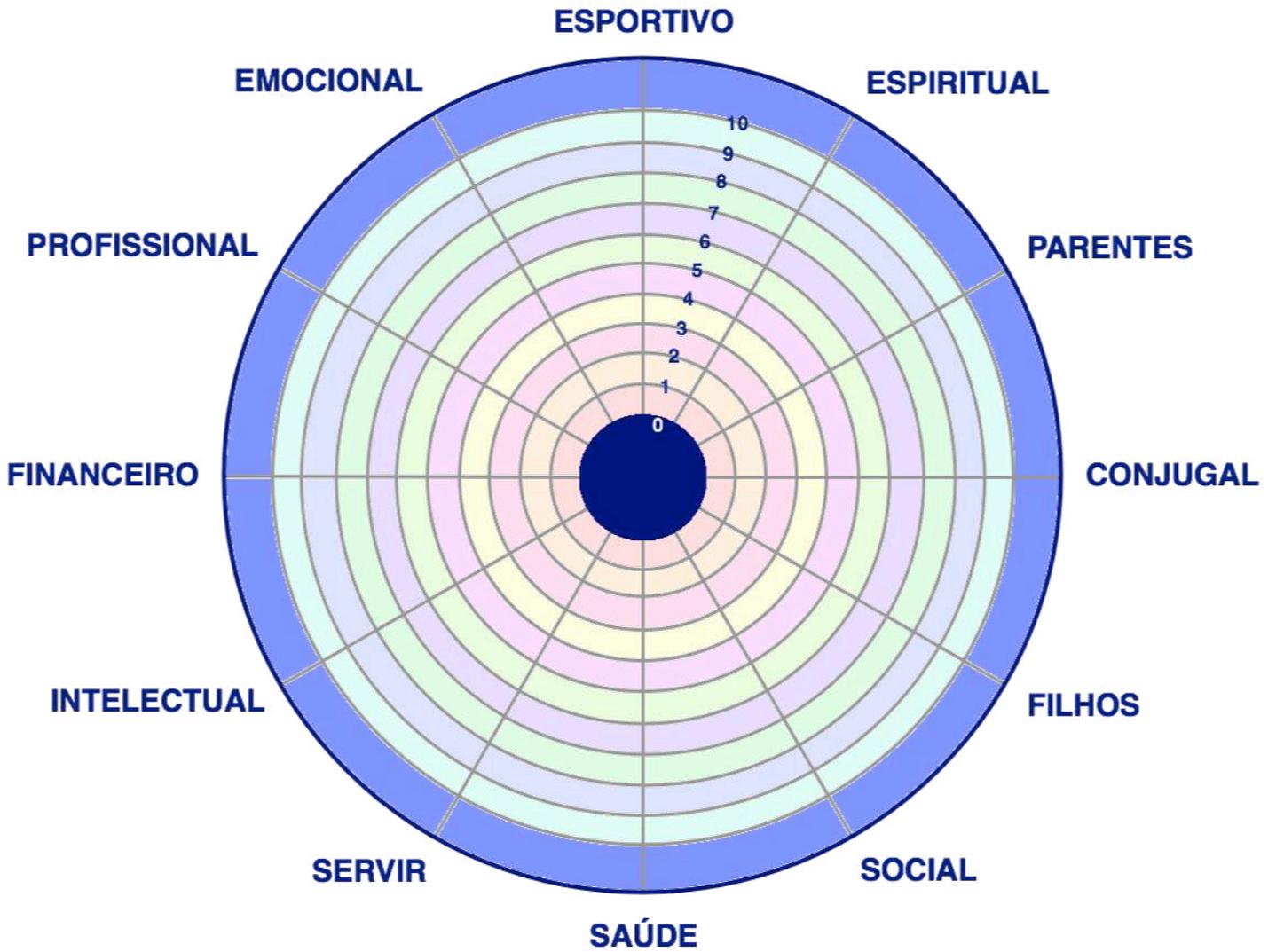
EXERCÍCIO DINÂMICO : Escrever uma Profecia para cada Pilar

Relevância de valores

	LISTA DE VALORES	SUA LISTA ALEATÓRIA	SUA LISTA POR RELEVÂNCIA
1	AMOR		
2	LIBERDADE		
3	DINHEIRO		
4	TRABALHO		
5	FAMÍLIA		
6	ESPORTES		
7	FILHOS		
8	HONESTIDADE		
9	ESTUDOS		
10	ESPIRITUALIDADE		

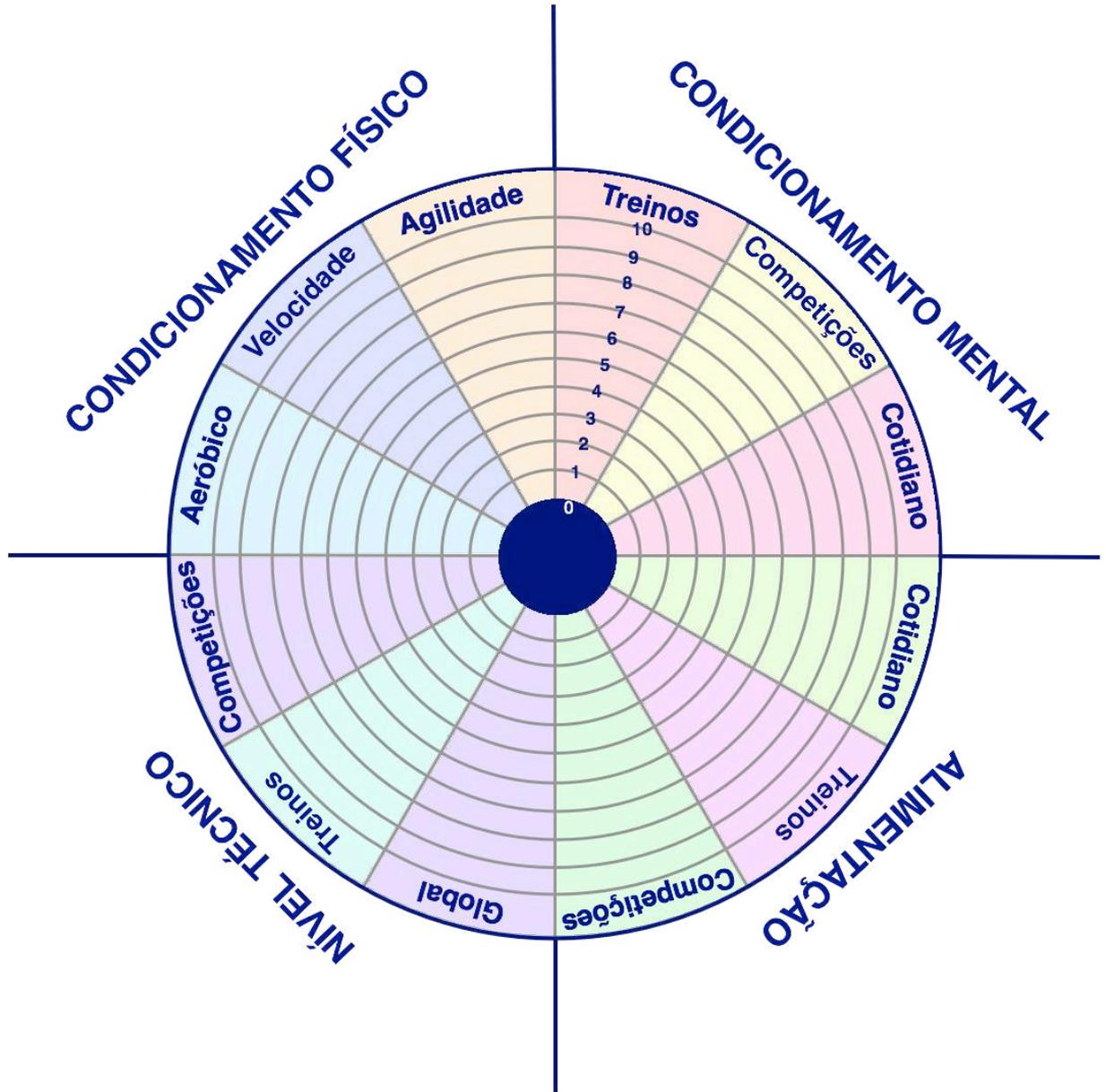
Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma?

Roda da vida



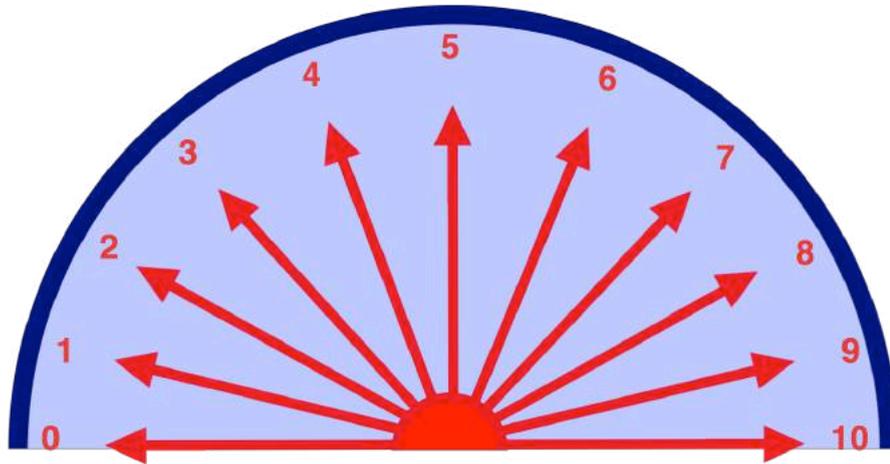
Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma?

Roda da vida do atleta



Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma?

Leque de possibilidades



MÚTIPLAS POSSIBILIDADES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

RELEVANTES

1

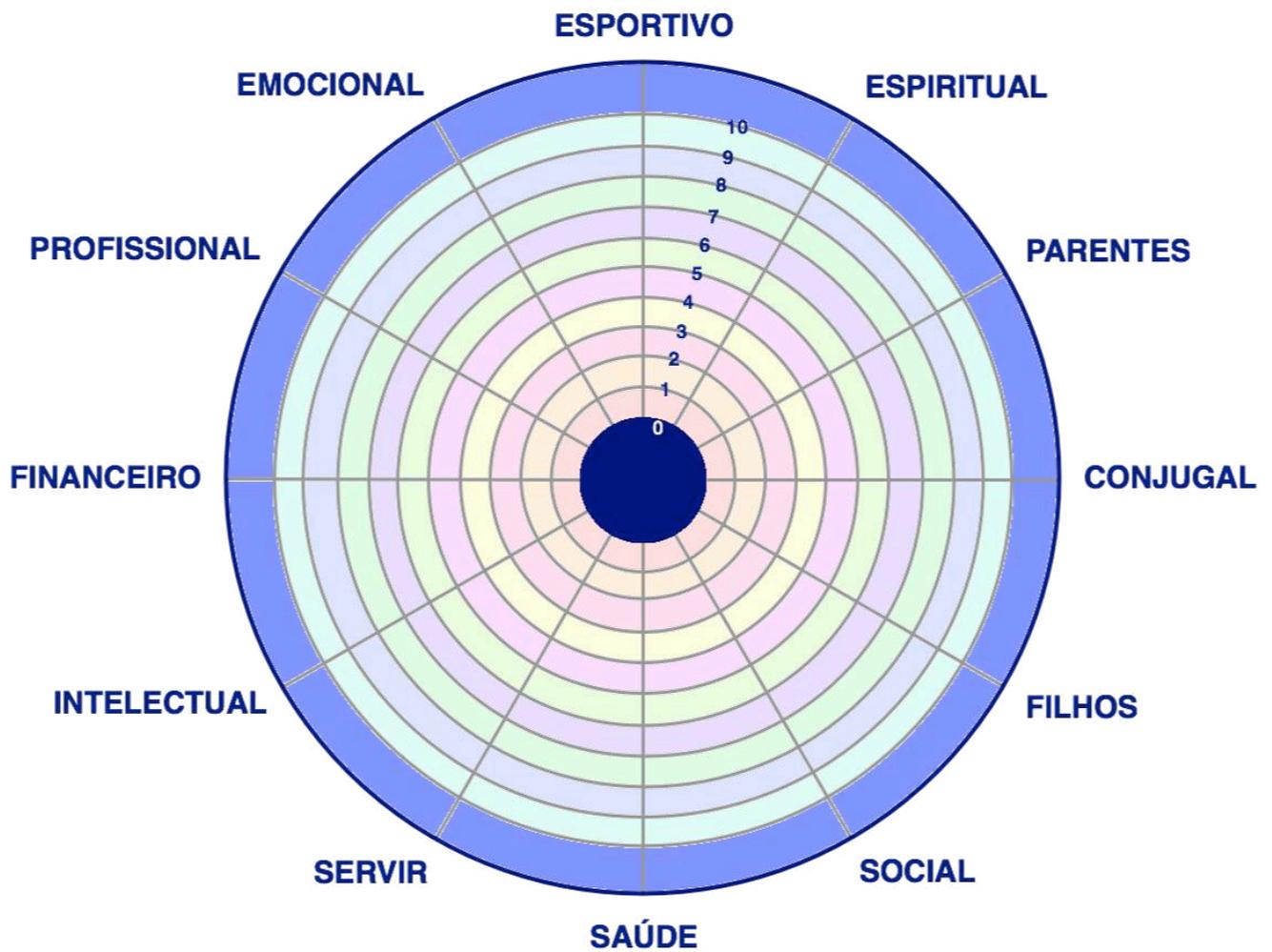
2

SESSÃO 7

Data: __/__/__

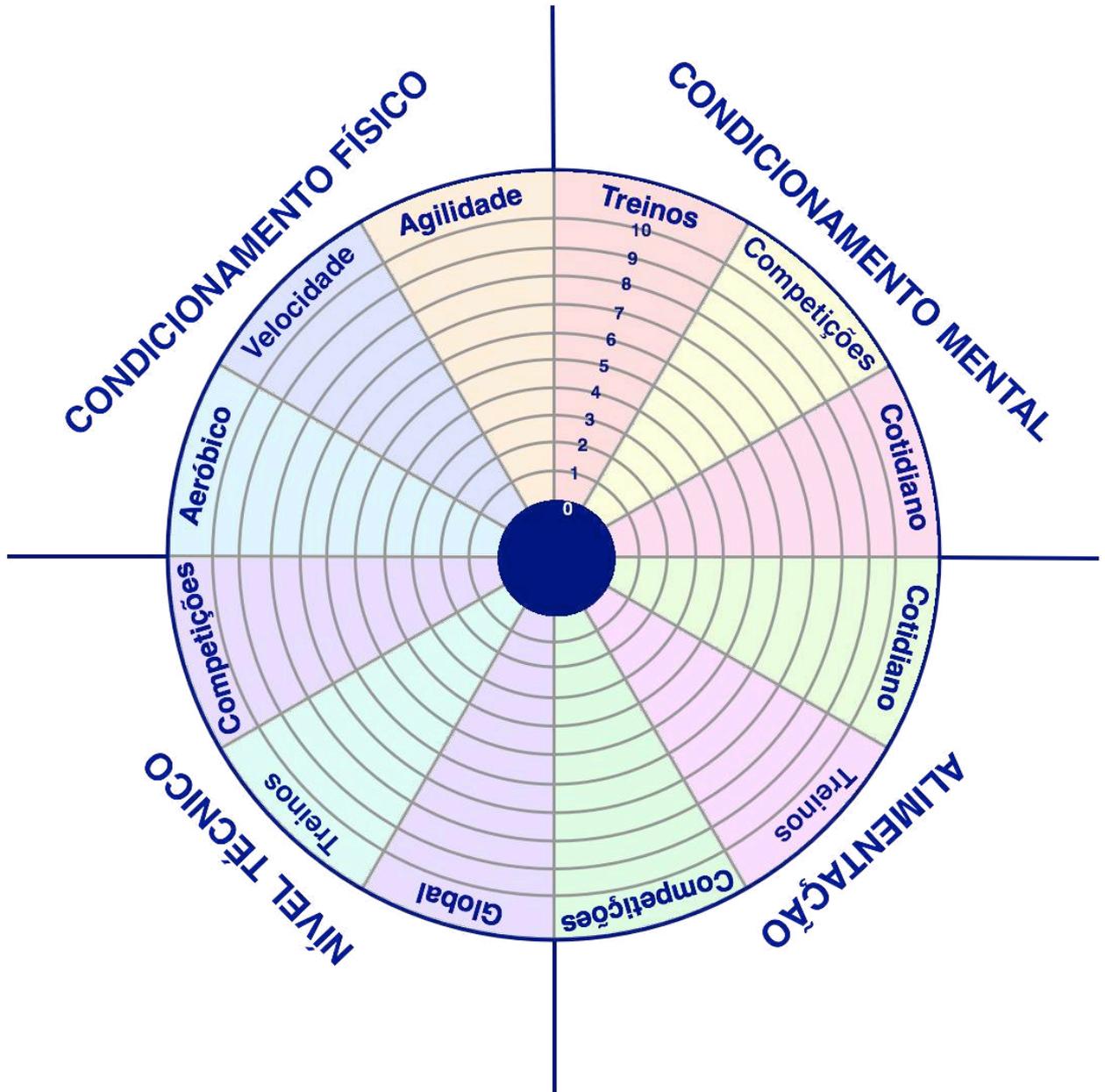
FERRAMENTA : Ganhos e Perdas / Roda da Vida / Roda da Vida do Atleta
EXERCÍCIO DIÁRIO : Ler todos os Ganhos Acumulados
FILME : *Click* (2006)
EXERCÍCIO DINÂMICO: Fazer uma Relação de todos os Ganhos

Roda da vida



Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma?

Roda da vida do atleta



Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma?

Ganhos e perdas

GANHOS E PERDAS	
Meta : _____	
Quais serão seus ganhos se obtiver isso? >> Busca do Prazer <<	Quais serão suas perdas se obtiver isso? >> Perda dos Valores <<
Quais serão seus ganhos se não obtiver isso? >> Sabotadores <<	Quais serão suas perdas se não obtiver isso? >> Dor <<

Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma?

SESSÃO 8

Data: ___/___/___

FERRAMENTA : Análise de Metas / Hábitos e Rotinas

FILME : *À Procura da Felicidade* (2006)

LIVRO : *O Poder do Agora* (Eckhart Tolle)

EXERCÍCIO DINÂMICO: Surpresa de Amor

Análise de metas

ANÁLISE DE METAS		
	Meta : _____	
	O QUE VOCÊ QUER	O QUE VOCÊ NÃO QUER
O QUE VOCÊ TEM	O que você quer preservar?	O que você quer eliminar?
O QUE VOCÊ NÃO TEM	O que você quer conseguir?	O que você quer evitar?
Ajuste da Meta:		

Hábitos e rotinas

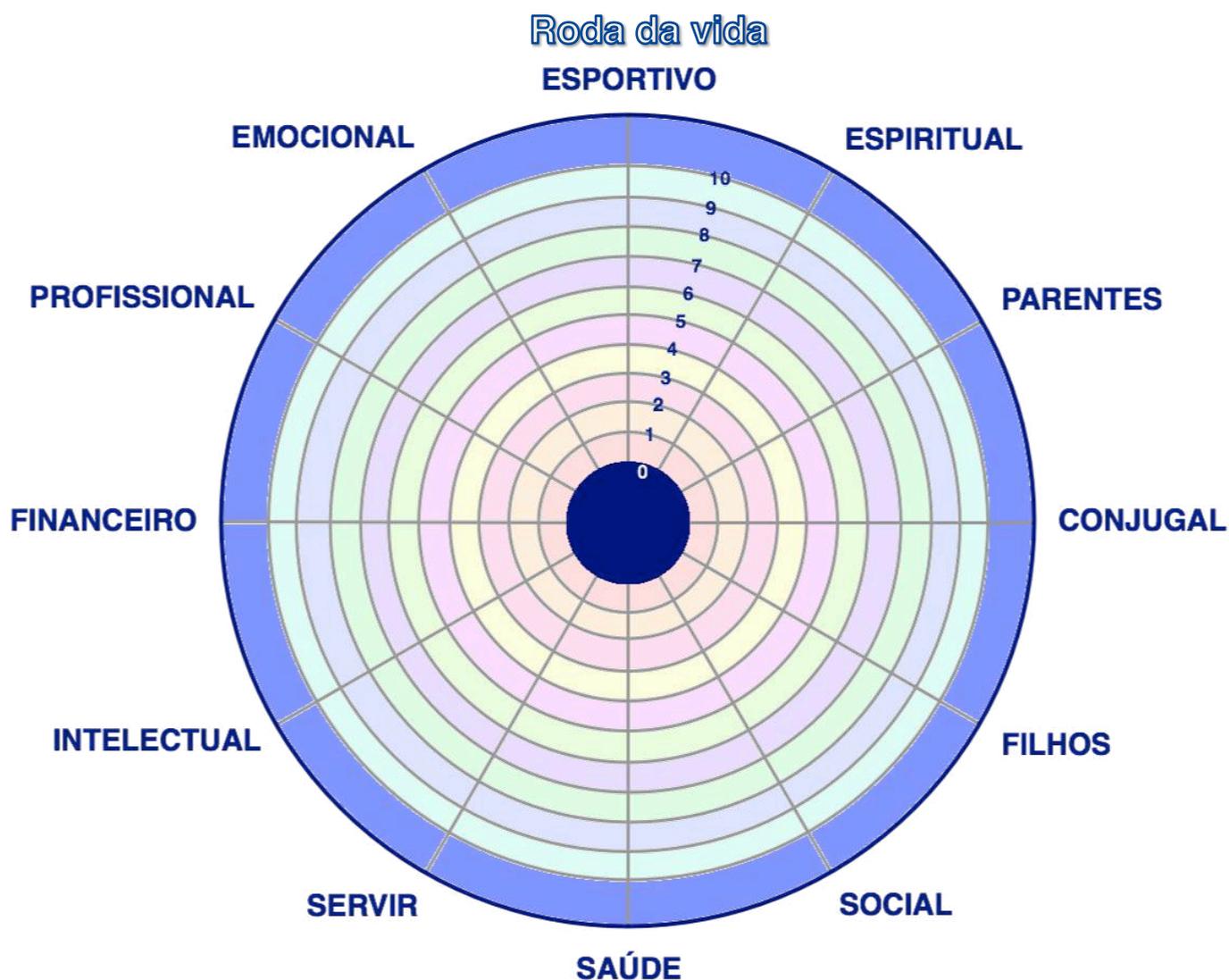
HÁBITOS E ROTINAS	
ATRAPALHAM	AJUDAM
1 _____	1 _____
2 _____	2 _____
3 _____	3 _____
4 _____	4 _____
5 _____	5 _____
6 _____	6 _____
7 _____	7 _____
8 _____	8 _____
Eliminarei	
1 _____	
2 _____	
Reforçarei	
1 _____	
2 _____	

Data: __/__/__

FERRAMENTA : Estratégias para Ação / Roda da Vida / Roda da Vida do Atleta

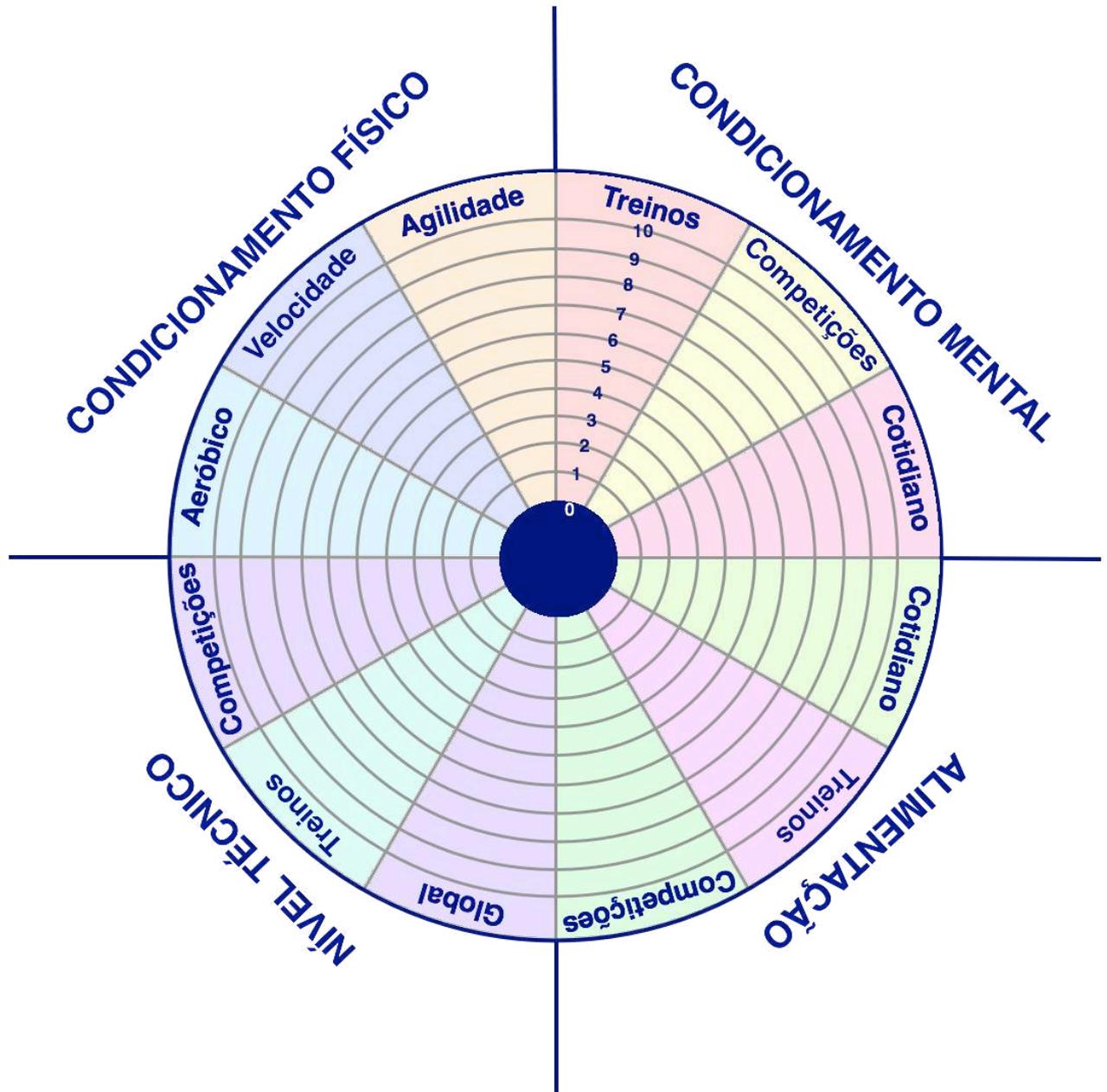
FILME : *De Porta em Porta* (2002)

EXERCÍCIO DINÂMICO: Visita a uma Instituição de Caridade



Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma?

Roda da vida do atleta



Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma?

ESTRATÉGIAS PARA AÇÃO									
	AÇÃO	QUANDO	ONDE	QUEM	PORQUE	COMO	SITUAÇÃO		
							↓	→	↑
1ª							↓	→	↑
2ª							↓	→	↑
3ª							↓	→	↑
4ª							↓	→	↑
5ª							↓	→	↑
6ª							↓	→	↑
7ª							↓	→	↑
8ª							↓	→	↑
9ª							↓	→	↑
10ª							↓	→	↑
	A SER FEITO			EM ANDAMENTO			REALIZADO		

SESSÃO 10

Data: __/__/__

FERRAMENTA : Gráfico da Vida Extraordinária / Plano de Vida do Atleta**FILME** : *Você Pode Curar a Sua Vida* (2007)**LIVRO** : *Sem Medo de Viver* (Max Lucado)**EXERCÍCIO DINÂMICO**: Autobiografia Completa (30 Linhas)

Perguntas da sessão

Espiritual

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O que falta?

Parentes

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O que falta?

Conjugal

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O que falta?

Filhos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O que falta?

Social

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O que falta?

Saúde

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O que falta?

Servir

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O que falta?

Intelectual

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O que falta?

Financeiro

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O que falta?

Profissional

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O que falta?

Emocional

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O que falta?

Alimentação

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O que falta?

Nível Técnico

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O que falta?

Condicionamento Físico

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

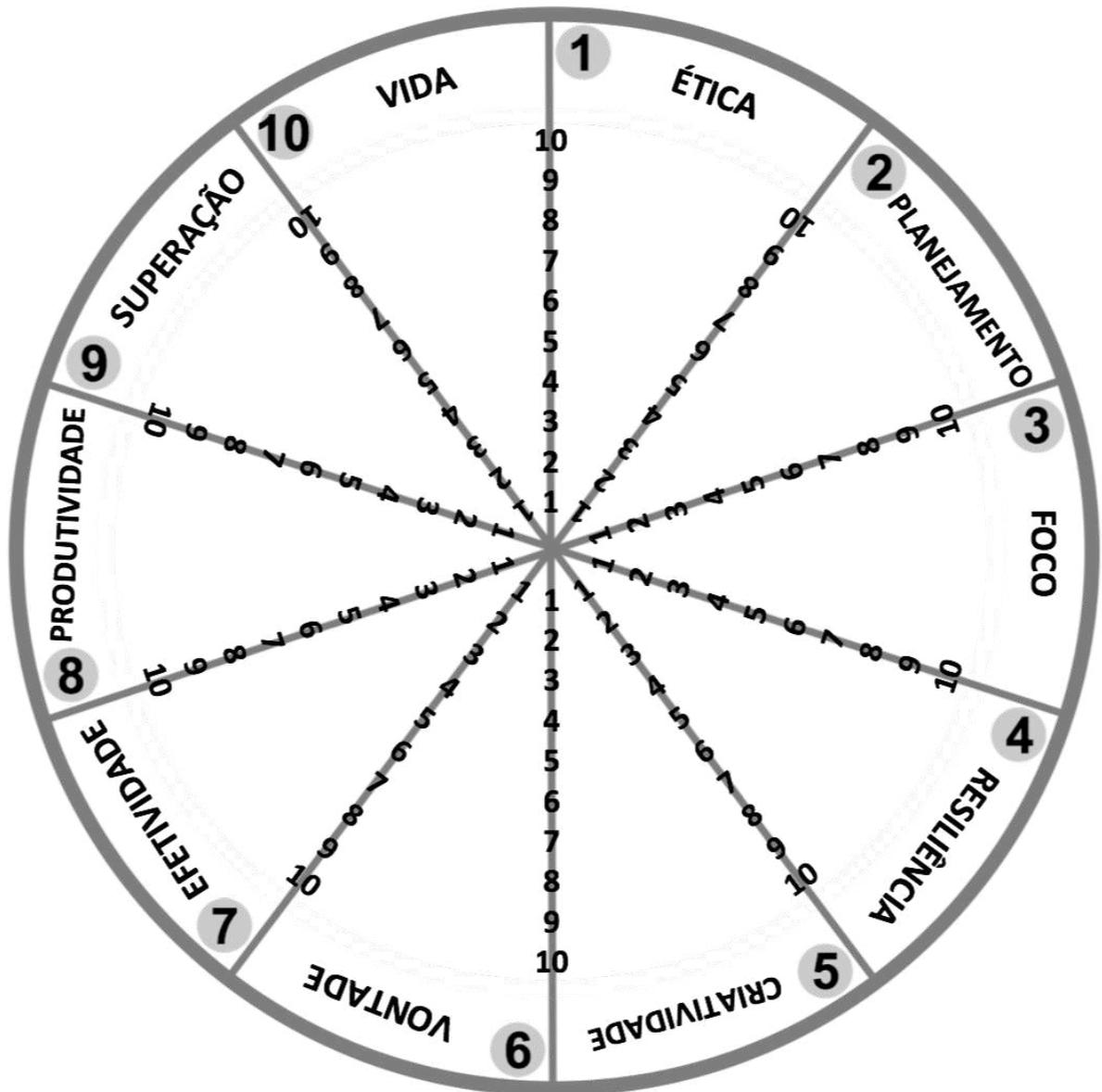
O que falta?

Condicionamento Mental

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

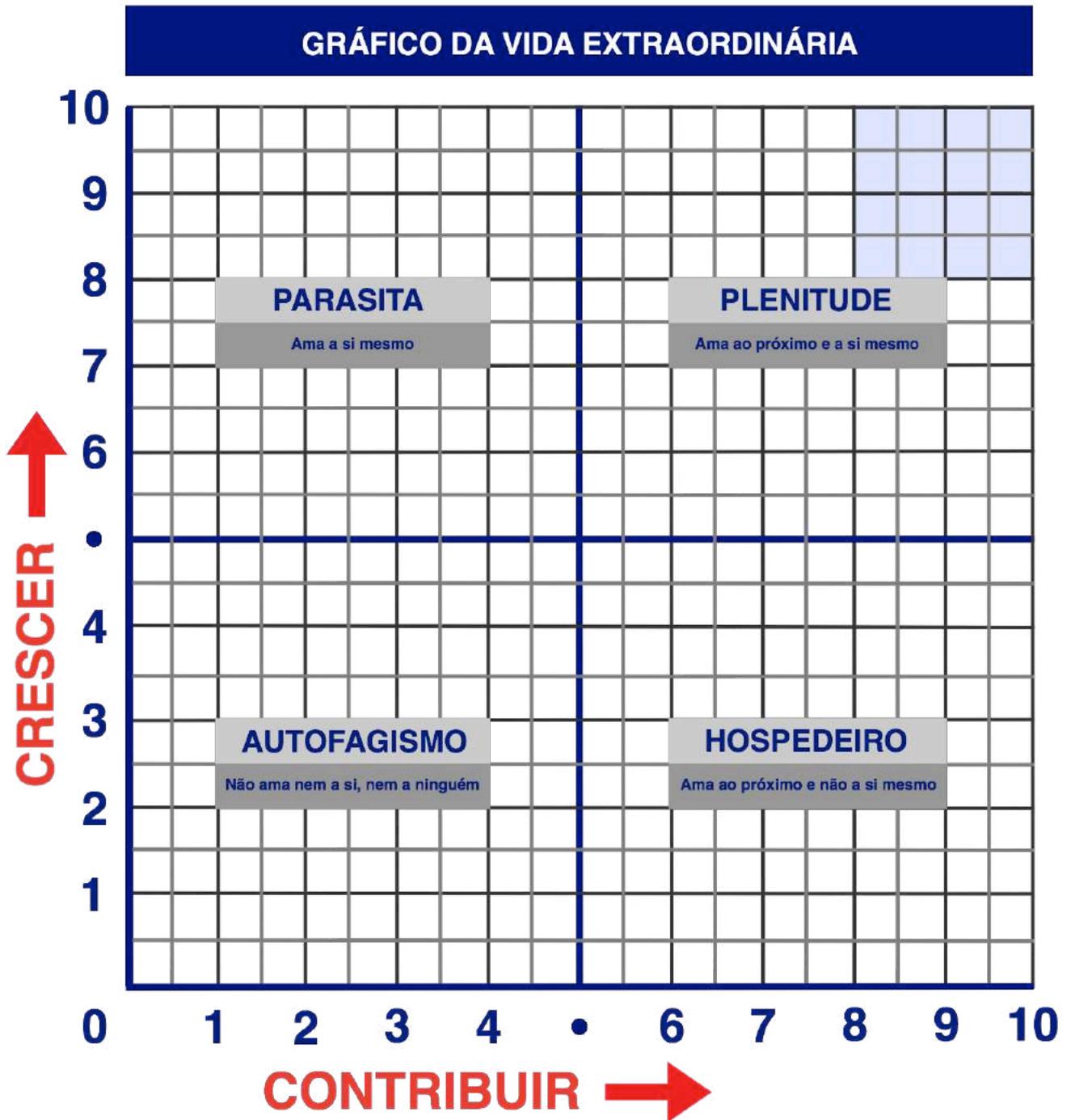
O que falta?

Plano de vida do atleta



Quais são seus aprendizados? Quais decisões você toma?

Gráfico da vida extraordinária



SESSÃO EXTRA

Data: ___/___/___

MAPA DAS METAS E OBJETIVOS

MAPA DAS METAS E OBJETIVOS		
META Específica, Mensurável, Atingível, Relevante, Temporal Data: ___/___/___		CERTEZA
GANHOS	PERDAS	VALORES
ESTRATÉGIA	AÇÕES	RECURSOS

METODOLOGIA



SPORTS MIND

MÓDULO 5

CONTATOS E REDES SOCIAIS



ocoachesportivo@elmocoach.com



www.elmocoach.com



www.facebook.com/elmocoach



www.instagram.com/elmocoach



www.youtube.com/c/ElmoCoach

Página para Downloads

www.elmocoach.com/o-coach-esportivo

Link para o curso “Metodologia Sports Mind”

www.elmocoach.com/o-coach-esportivo