

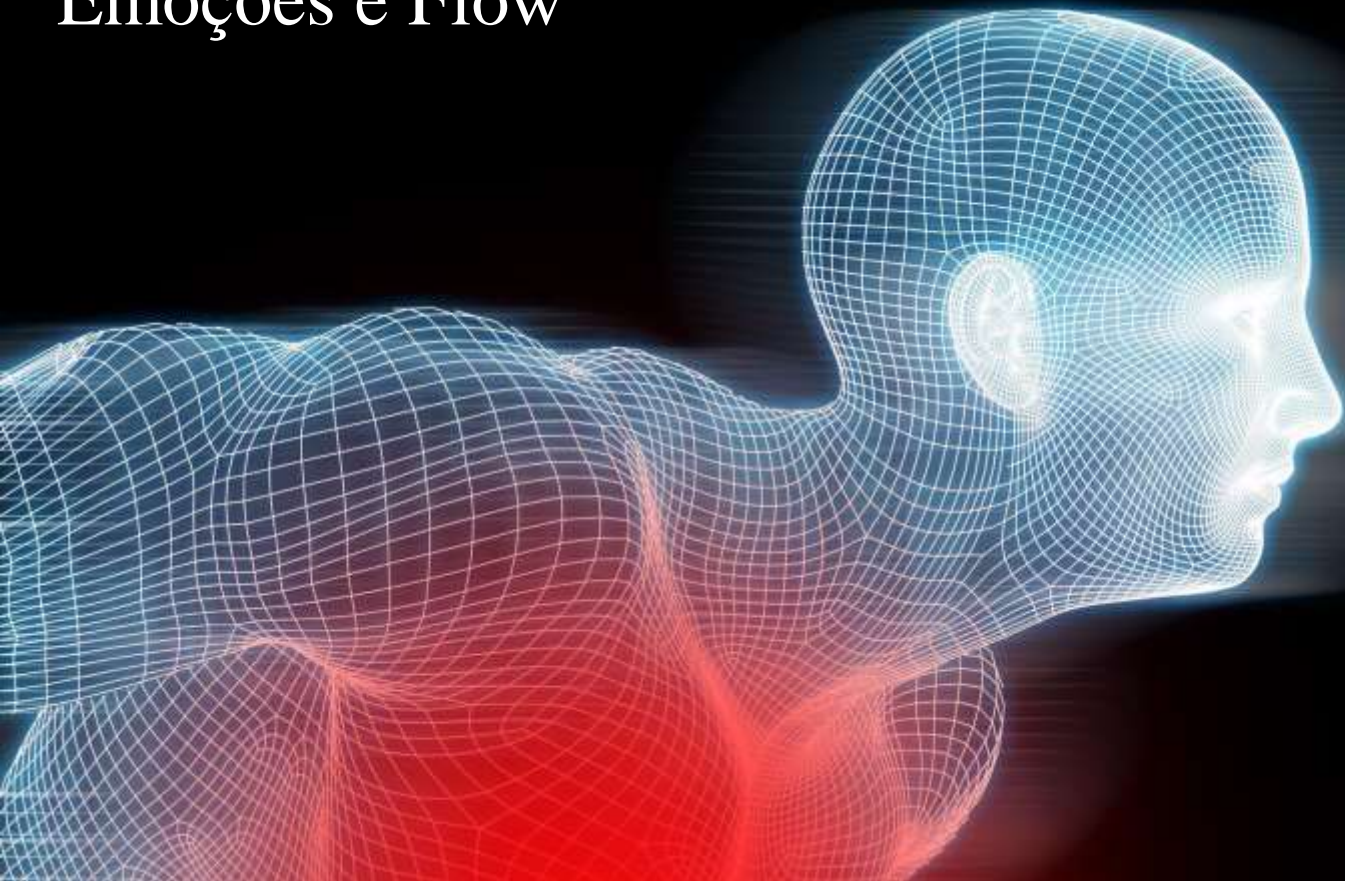


Nuno Matos. Mental Coaching for Sports.

Workshop para Atletas

PARA ALÉM DA TÉCNICA E PERFORMANCE

**O poder da Mente,
Emoções e Flow**



CONTEÚDOS

- 03 Introdução
- 04 Conhece o Formador
- 05 Agenda da Formação

www.nmmentalcoaching.com





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

Introdução

Faz parte da maneira de ser do ser humano ficar intimidado pela pressão – é um mecanismo evolutivo fundamental, que tem como objetivo proteger-nos e fazer-nos evoluir. Sempre que tal acontece num contexto desportivo e de competição, os atletas sofrem. E é a maneira como lidam com esse sofrimento interior, psicológico e emocional, que muitas vezes faz a diferença nos resultados que conseguem atingir, assim como na imagem e relação que criam com o desporto que praticam. Podem experienciar o desporto ansiosamente, ou podem vivê-lo de maneira mais relaxada, saudável e alinhada com o potencial de cada um, obtendo melhores resultados.

Na minha experiência de 7 anos como coach, posso afirmar que a grande maioria dos atletas na alta competição não complementam o treino físico (e tudo o que o mesmo envolve) com o treino mental/emocional. Isto reflete-se em dificuldades para lidar com toda a pressão que sentem para obter resultados ao longo do percurso desportivo. Como os treinadores não estão preparados (nem têm tempo) para apoiar os atletas nesta componente mental, é necessário que os atletas consigam compreender a importância deste tipo de trabalho e, aos poucos, comecem a desenvolver capacidades nas áreas da sua performance mental que necessitam.

Esta formação irá possibilitar mais consciência sobre o mindset competitivo de cada atleta, assim como mais conexão emocional em cada um, e maior capacidade para desenvolver o estado de flow. A formação será baseada nos desenvolvimentos mais recentes da Neurociência e *Mindfulness*, tudo apoiado por um mapa Integral do ser humano.

Esta workshop é indicada para atletas que queiram:

- Controlar melhor a ansiedade durante a competição;
- Tornar-se mais confiantes quando competem;
- Compreender melhor as crenças limitativas da sua performance;
- Aprender técnicas para desenvolver o estado de flow, nos treinos e competição;
- Compreender melhor as suas emoções e aprender a canalizá-las para a performance;
- Tirar mais partido de uma conexão mais consciente do corpo, quando debaixo de stress;
- Reduzir os níveis de stress nos treinos e, principalmente, competições;
- Aprender a lidar de maneira mais relaxada com as expectativas e pressão;
- Explorar o poder do estado de flow para potenciar a performance;

Total de horas de formação: 4 horas

Número máximo de participantes: 20

Local: Zoom (link enviado por email)

Preço: 25€



Conheça o Formador

Nuno Matos

MSc, PhD & Integral Master Coach™

Sou um apaixonado pela alta performance no desporto, e ajudo atletas e equipas a alcançarem níveis mais elevados de desempenho através do desenvolvimento da dimensão interior do atleta e equipa. Trabalho as componentes mental, psicológica e emocional nos atletas, assim como o *corpo* e consequente aumento da conexão corpo-mente. No meu trabalho de coaching, ajudo os atletas a ter melhor e maior controlo sobre o stress, maior conexão emocional, maior capacidade de adaptação a estados energéticos favoráveis, maior conexão interpessoal, etc. Resumindo, ajudo atletas a serem mais fortes mentalmente e com desempenhos elevados nos momentos cruciais de competição, ao mesmo tempo que ajudo a que se desenvolvam e cresçam interiormente.

Sou doutorado e Mestre em Ciências do Desporto na área da otimização do treino, sobretreino e burnout, e também Mestre de Coaching Integral™ (com mais de 1,500 horas de coaching acumuladas). No meu percurso como coach, trabalhei 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, surf profissional, bodyboard, Ginástica, Ténis, entre outros.

A experiência ganha através da carreira como nadador de nível nacional contribui fortemente para o meu trabalho, pois permite-me conhecer muito bem a realidade do atleta de alta competição. Para além da experiência de coaching com mais de 80 programas de coaching a atletas, o meu trabalho também inclui coaching a treinadores e a pais de atletas. Tenho como missão potenciar a performance desportiva dos atletas e das equipas, ao mesmo tempo que pretendo desenvolver o lado humano dos atletas, treinadores e todos os agentes desportivos que contribuem para o fenómeno desportivo.

Agenda da Formação

1. Check-ins

Tempo: 30 minutos

Objetivo: Ajudar os atletas a ficar mais presentes e abertos, estimulando mais conexão e abertura em cada um e no grupo.

Os atletas serão convidados a responder a três perguntas (90 segundos por participante para o check-in): “Nome”, “Intenção para a formação”, e “Sentimento/emoção presente”.

Quando todos os participantes tiverem terminado os check-ins, será a altura para o facilitador da formação se apresentar.

2. O Atleta Integral

Tempo: 70 minutos

Objetivo: Ensinar os atletas que há 4 perspectivas fundamentais, que continuamente influenciam a performance que demonstram, seja em treino, seja em competição, seja na vida em geral.

Descrição: Haverá uma apresentação de 20 minutos em PP, com 50 minutos para discussão e práticas para aplicar a teoria.

Aplicabilidade: Os atletas vão desenvolver uma visão mais completa do que influencia os seus treinos e performance competitiva, e como desenvolver práticas que os podem deixar mais preparados.

3. Desenvolvimento Emocional

Tempo: 30 minutos

Objetivo: Ensinar os atletas como o nosso corpo pode ser usado como poderoso instrumento de regulação de stress e de consciência emocional, para posteriormente aplicar em competição.

Descrição: Os atletas vão conectar-se com uma emoção difícil, com que sabem ter dificuldade em lidar e que afeta a performance desportiva. De seguida, vão escrever livremente sobre essa mesma emoção e tudo o que ela estimula. O próximo passo é falar sobre essa emoção com o/a colega. Finalmente, vão passar por um processo somático (guiado pelo moderador) de integração mais consciente da emoção na psique de cada um.

Aplicabilidade: A conexão emocional e experiência somática da emoção vai permitir a libertação de energia outrora presa, e possibilitando mais clareza na mente do atleta.

4. O meu tópico

Tempo: 45 minutos

Objetivo: Aprender como o corpo responde (somaticamente) quando o atleta partilha o seu desafio mais premente, e o tipo de discurso mental que surge.

Descrição: Os participantes trabalham em pares. Um dos participantes vai falar sobre o que é mais premente, ou sobre o que mais “atrapalha” o atleta no momento. No fundo, o atleta deve responder à pergunta “*onde é que sinto mais dificuldades no meu desporto?*” OU “*o que é que me limita mais a performance quando estou em ambiente competitivo?*”. O outro, só faz perguntas e mantém uma postura genuinamente curiosa sobre o tópico do colega.

Aplicabilidade: O atleta vai poder ganhar mais consciência do que limita a sua performance e os *blindspots* presentes, tornando-os mais conscientes.

5. O estado de flow

Tempo: 40 minutos

Objetivo: Ganhar uma compreensão básica do fenómeno de flow (estado alterado de consciência), e perceber e adotar estratégias para poder desenvolver este estado nos treinos e competições.

Descrição: Breve apresentação de Power Point sobre o estado de flow, onde vamos abordar a sua importância e a estratégia visual que os atletas podem utilizar para estimular “a entrada” neste estado. No final, haverá tempo para discussão e perguntas.

Aplicabilidade: Os atletas vão poder aplicar os conhecimentos aprendidos e explorar este estado.

7. 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 terá 90s para falar.



+35 1 96 02 25 83

nuno.matos@gmail.com

www.nmmentalcoaching.com