



Como podes avaliar objetivamente o teu progresso e construíres sobre o teu sucesso? Como um mecanismo para despertar a criatividade e gerar novas ideias para melhorar o teu desempenho, analisa o teu jogo regularmente.

Avalia os aspetos mentais, técnicos e táticos. Especificamente, pergunta a ti mesmo estas três perguntas:

1. O que eu fiz de bom?
2. O que preciso de melhorar?
3. Que mudanças devo fazer para me tornar melhor?

Este processo permitirá que penses amplamente sobre cada área do teu jogo e, em seguida, analises os detalhes.

Faz destas questões o teu Diário de Campeão.

Depois de fazeres estas três perguntas e registares as tuas respostas (de preferência, dentro de 24 a 48 horas após o teu desempenho), examina o que não está a funcionar para ti e decide o que fazer de maneira diferente.

Aprende com os erros para não repetires os mesmos erros (por exemplo, agarra num erro que cometeste, retrocede-o na tua mente e, em seguida, visualiza a fazeres a jogada correta).

Revê o teu diário periodicamente para avaliares o teu progresso.

Bom, melhorar, melhor

Escrito por Paula Costinha
Sexta, 16 Julho 2021 00:00

Costumas avaliar o teu desempenho? Partilha comigo.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, [subcreve a minha newsletter](#) .

Paula Costinha
Sports & Teen Coach
Team EneaCoach
Treinadora de Basquetebol
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt
www.sportsmentalcoach.pt