

Não existe apenas uma receita para vencer. A melhor forma de alcançar sucesso é estudar o percurso dos que já triunfaram, para criar o nosso próprio trajeto. Adoro filmes e documentários com treinadores(as) de desporto e, por isso, vi o documentário "As Regras do Jogo", na Netflix, e retirei as diretrizes partilhadas ao longo de cada história.

Inspira-te nas directrizes de 5 conceituados treinadores mundiais.

DOC RIVERS | Treinador de basquetebol

- Acaba a corrida
- Nunca seremos vítimas
- Ubuntu é um modo de vida
- A pressão é um privilégio
- Os campeões continuam a avançar

JILL ELLIS | Treinadora de futebol

- O cume da montanha é pequeno e o ar rarefeito
- Sê firma, mantém-te fiel
- O risco é oportunidade
- Sê fiel a ti mesma
- Se queres ser ouvida, afirma-te!

JOSÉ MOURINHO | Treinador de futebol

- Compreende o público
- Prepara-te para o pior e estarás preparado
- O ataque do mais fraco
- Algumas regras devem ser quebradas
- O comboio não pára duas vezes

PATRICK MOURATGLOU | Treinador de ténis

- A tua maior fraqueza pode tornar-se a tua maior força
- Nunca ter medo de ser despedido
- Os erros são inevitáveis, mas não te definem
- As emoções são as piores conselheiras
- Mostrar-lhes que não estão sozinhos
- Uma boa mentira pode tornar-se realidade
- Tudo depende de ti

DAWN STALEY | Treinadora de basquetebol

- Leva a tua bola
- O crescimento ocorre fora da zona de conforto
- Tira partido de jogar em casa
- A regra das 24 horas -> seguimos em frente
- O que vem tarde não é negado

Partilha comigo as que mais te inspiraram!

Faz o download do Ebook aqui neste link .

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve a minha newsletter .

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