

As regras do jogo

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 05 Maio 2021 00:00



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!
-

As regras do jogo

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 05 Maio 2021 00:00

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](#) .

As regras do jogo

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 05 Maio 2021 00:00

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