

Ser treinadora

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 21 Julho 2021 00:00



Ser treinadora é muito mais do que...

- Ser treinadora é muito mais do que planear treinos Ser treinadora é muito mais do que ir dar treinos
- Ser treinadora é muito mais do que orientar a equipa nos jogos
- Ser treinadora é muito mais do que definir objetivos
- Ser treinadora é muito mais do que analisar a estatística
- Ser treinadora é muito mais do que escolher exercícios para o treino
- Ser treinadora é muito mais do que ter conteúdos a nível tático, físico e psicológico
- Ser treinadora é muito mais do que ter condições materiais e espaciais
- Ser treinadora é muito mais do que controlar o progresso dos(as) atletas
- Ser treinadora é muito mais do que planear jogadas ou formas de jogar
- Ser treinadora é muito mais do que corrigir aspetos técnicos e táticos
- Ser treinadora é muito mais do que fazer scouting
- Ser treinadora é muito mais do que estar sentado no banco de jogo
- Ser treinadora é muito mais do que...

Ser treinadora é...

- Ser treinadora é envolveres-te no seu crescimento pessoal
- Ser treinadora é criar espírito de equipa
- Ser treinadora é entender cada atleta
- Ser treinadora é saber quais os pontos fortes e menos fortes
- Ser treinadora é potenciar os pontos fortes
- Ser treinadora é trabalhar os pontos menos fortes
- Ser treinadora é perceber o estado emocional dos(as) atletas
- Ser treinadora é perceber quais as suas dores
- Ser treinadora é saber como foi o seu dia
- Ser treinadora é ver primeiro a pessoa e só depois o(a) atleta
- Ser treinadora é haver respeito mútuo
- Ser treinadora é colocares-te lado a lado no seu crescimento
- Ser treinadora é haver honestidade de ambas as partes
- Ser treinadora é interagir com todos os intervenientes: pais, dirigentes, fisioterapeutas, seccionistas
- Ser treinadora é ter momentos de diversão com os(as) atletas
- Ser treinadora é estar atento ao dia-a-dia do(a) atleta
- Ser treinadora é ter valores de crescimento, confiança, espírito de equipa, honestidade, respeito

Ser treinadora

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 21 Julho 2021 00:00

- Ser treinadora é pensar além do treino
- Ser treinadora é ter regras no treino, na relação com treinador(a) e entre os(as) atletas

- Ser treinadora é saber ouvir o(a) atleta
- Ser treinadora é partilhar experiências pessoais e/ou de jogador(a)
- Ser treinadora é partilhar e criar valores para a equipa
- Ser treinadora é criar laços de ligação com os(as) atletas
- Ser treinadora é estar disponível para os(as) ajudar
- Ser treinadora é...

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