

Módulo 3. Plano de carreira

Unidad 3.1 Plano de carreira

Unidad 3.2 Defina um objetivo como técnico de futebol

Unidad 3.3 O que você faz hoje e deve parar de fazer para alcançar esse objetivo?

Unidad 3.4 O que você não faz hoje e deve começar a fazer para alcançar esse objetivo?

Unidad 3.5 Lista das 100 metas

Unidad 3.6 Leis universais


Unidad 3.7 Mindset

Unidad 3.8 Missão, legado, significado, valores, crenças, propósito, visão

Unidad 3.9 Estresse, críticas, pressão, medo

Video

 **Autoavaliação**

 **Referências**

Unidad 3.1 Plano de carreira

No esporte, como em qualquer outra área profissional, ter um plano de carreira é fundamental. A carreira de jogador e treinador é incerta, cheia de altos e baixos, de momentos bons e ruins, se não estivermos preparados para enfrentar as dificuldades da profissão diminuimos consideravelmente as chances em termos sucesso profissional.

Figura 1. Imagem ilustrativa de uma pessoa escalando uma escada



Fonte: Infobae, 2016, https://lc.cx/bNY_AI

Desenvolver um plano de carreira é a solução para nos prepararmos para os momentos de dificuldade e vislumbrar os momentos de

tranquilidade e segurança. O nosso plano de carreira reflete o que estamos fazendo e o que queremos para o nosso futuro. O amanhã se constrói hoje. Colhemos o que plantamos.

Você tem um plano de carreira? Está dando os passos necessários para chegar aonde você planejou? Você está investindo tempo, energia e dinheiro suficientes para chegar ao seu objetivo? Você já pensou como quer estar financeiramente daqui a 5 anos? 10 anos?

É importante lembrar, que não devemos nos preocupar com o pós-carreira de atleta só quando estivermos próximos da nossa aposentadoria como atletas. A importância do estudo e da busca por conhecimento deve começar bem antes, hoje existem várias maneiras de estudarmos, o ensino a distância veio para facilitar a vida de muitos atletas que não conseguem frequentar escolas e universidades presencialmente e que podem acrescentar o EAD facilmente na rotina de treinos, concentrações, viagens e competições.

A preparação para a sequência da vida, depois de abandonar a atividade como atleta, é um assunto importante e que nós devemos nos preocupar cada vez mais, as gerações mais antigas não tiveram essa preocupação e não se prepararam como deviam e os resultados estão presentes na vida desses atletas até hoje.

Educação financeira, marketing pessoal, gestão de patrimônio, gestão de grupos e planejamento de carreira são temas que devemos estudar

e entender cada vez mais para o nosso sucesso depois da nossa retirada do esporte de alto rendimento. A reputação que alcançamos como jogadores é um grande diferencial que possuímos e isso pode ajudar muito no início de uma nova atividade, despertando o interesse de várias empresas, clubes e instituições, mas só essa boa reputação não é suficiente.

O planejamento de carreira é ainda mais decisivo na carreira do esportista, pois ele muitas vezes acaba sua carreira de atleta muito jovem. Essa carreira de curta duração o obriga a iniciar e construir uma segunda carreira por volta dos 35 ou 40 anos, o que é um desafio. Por isso, é preciso contar com metas bem definidas e estruturadas para manter a imagem e reputação que foram construídas ao longo de muitos anos como atleta.

Gestão de carreira ou planejamento de carreira são processos de definição de metas, projetos de direcionamento do futuro do ex-atleta, baseados nas habilidades, experiências, no posicionamento de mercado, na sua essência, sonhos, desejos, objetivos e no legado que queremos deixar.

Evidentemente, o processo de formação de um plano de carreira não é simples; muito pelo contrário, é um processo complexo e desafiador. Para que todo esse processo seja bem-sucedido, podemos contar com a ajuda de vários profissionais que farão as perguntas certas e nos

auxiliarão com ferramentas e sugestões importantes para encontrarmos o rumo ideal da nossa vida pós-atleta.

Cada um de nós tem um objetivo pós-carreira, um plano, uma ideia, um sonho, um desejo, e isso é um assunto muito particular. Não existe uma receita de sucesso que possamos seguir à risca e ter a garantia do sucesso assegurada. Somos diferentes, com personalidades, crenças e valores distintos, mas podemos ficar atentos a detalhes importantes e comuns a todos nós. O primeiro é construir um plano de carreira, definir objetivos e prazos, entender nossos desejos e motivações, estruturar muito bem a parte financeira, buscar o autoconhecimento e estar seguros quanto aos investimentos que queremos fazer — como, quando e onde.

A credibilidade conquistada durante toda uma carreira como atleta é uma qualidade que não deve ser esquecida. A imagem de um atleta responsável, vencedor, honesto, corajoso, humilde, respeitador de regras e processos é uma credencial para ocupar várias funções em muitos setores do mercado, e muitas portas podem ser abertas por essas competências.

O sucesso como atleta e treinador não acontece por acaso; não é só talento e determinação. Exige planejamento, foco, estratégia, visão a longo prazo e muita disciplina. Precisamos investir em nosso plano de carreira, realmente dar valor a essa ferramenta para termos um rumo certo e preciso para nosso pós-carreira.

Para fazer um plano de carreira eficiente, devemos contar com um objetivo muito claro, alcançável e palpável, alinhado com nossos sonhos, crenças e valores. Deve ter começo, meio e fim, uma maneira de medir nossa evolução e metas. Deve estar anotado, escrito, documentado e ser desafiador.

Vou apresentar agora a ferramenta que utilizo para estar sempre alinhado e atualizado com meus objetivos. Essa ferramenta pode ser usada no esporte, na vida pessoal, a longo prazo, a curto prazo, individualmente ou com nossa equipe; enfim, basta encaixá-la na sua necessidade. Ela é baseada em quatro perguntas simples, claras e diretas.

Um último detalhe: você precisa ser sincero consigo mesmo, porque sabemos que podemos mentir ou enganar todas as pessoas. As pessoas podem acreditar ou não nas nossas mentiras, ou no que estamos falando, mas é impossível mentir para si mesmo. Podemos criar desculpas, "muletas", mentirinhas para encobrir um fato, mas, no fundo, todos sabemos onde estamos errando ou mentindo. Então, vamos ser sinceros conosco e enfrentar as dificuldades de frente, com peito aberto, conscientes de nossas qualidades e dos pontos que precisamos melhorar.

Vamos desenvolver juntos um plano de carreira utilizando apenas 4 perguntas. Pense em um objetivo, pode ser profissional ou pessoal, palpável e realizável. Não precisa ser fácil, mas também não pode ser

impossível. Para ajudar, vou utilizar o exemplo de um treinador fictício que tem como objetivo treinar uma equipe da Série A do campeonato brasileiro em três anos. Hoje ele está treinando uma equipe SUB-20.

CONTINUAR

Unidad 3.2 Defina um objetivo como técnico de futebol

Figura 2. Imagem ilustrativa do coaching esportivo segurando um dardo



Fonte: elaboração própria

- **O que você faz hoje e deve continuar fazendo para alcançar esse objetivo?**

Figura 3. Imagem ilustrativa de um campo com uma bola, um apito e uma ficha.



Fonte: [imagem sem título sobre campo com uma bola, um apito e uma ficha], (s.f.), <https://lc.cx/txN98j>

Continuar a fazer o que você está fazendo hoje e tem certeza de que está fazendo bem. Pode ser um curso, uma faculdade, um intercâmbio, busca de conhecimento de forma geral, network, trabalho atual, interação com sua comissão técnica, relacionamento com diretores e gerentes de clubes, assistir a jogos em vídeo e nos estádios, relacionamento com jogadores, feedback dos seus atletas, análise de treinamentos e tudo, mas realmente tudo o que você tem claro em seu pensamento que está fazendo corretamente.

CONTINUAR

Unidad 3.3 O que você faz hoje e deve parar de fazer para alcançar esse objetivo?

Figura 4. Imagem ilustrativa do coaching esportivo com um cartão vermelho e apito



Fonte: elaboração própria

A resposta dessa pergunta deve conter atitudes e ações que você sabe que estão te fazendo mal. Pode ser parar de ficar adiando suas decisões, parar de culpar os demais por situações adversas, parar de reclamar, parar de se esconder, parar de ficar em casa, de ficar irritado, de encontrar desculpas para as adversidades.

Todos nós sabemos o que fazemos bem e o que não estamos fazendo tão bem. Foi o que comentei anteriormente: uma autoavaliação é indispensável para chegarmos longe e realizarmos nosso objetivo. Mas tem que haver sinceridade conosco. Então, o que você sabe que está fazendo hoje, que sabe que não é saudável e produtivo para você e que você tem que parar imediatamente de fazer? No caso do treinador que criamos, pode ser que ele tenha que parar de escutar opiniões de pessoas próximas e confiar mais em suas convicções, que ele precise parar de se alimentar mal, parar de fumar, parar de dormir tarde, parar de julgar o trabalho dos outros treinadores, parar de criticar atitudes dos demais, parar de ser dono da verdade, parar de ser teimoso, parar de ser egoísta, parar de ser mesquinho. Enfim, fazer um exercício íntimo do que está sendo nocivo para você e sua carreira, identificar esses pontos e realmente tomar a decisão de mudar de postura e começar a investir em evoluir.

CONTINUAR

Unidad 3.4 O que você não faz hoje e deve começar a fazer para alcançar esse objetivo?

Figura 5. Imagem ilustrativa do coaching esportivo construindo um caminho até o troféu



Fonte: elaboração própria

São ações que você deve tomar para evoluir: é agir, é tirar a bunda da cadeira e começar realmente a buscar seu objetivo. É deixar a preguiça de lado, sair da zona de conforto, tomar iniciativa, acelerar, deixar de adiar decisões, acreditar que você pode, que tem condições, que tem

qualidades, que o mundo está esperando por você e que todo o planejamento, todos os projetos, tudo o que você sonhou, pode ser realizado.

No exemplo do nosso treinador, pode ser começar a aprender outro idioma, se matricular em cursos de aprimoramento, ficar mais atento à atualidade, buscar informações, estudar os mercados internacionais, fazer estágios com outros treinadores, começar a escrever sua opinião, ter uma agenda e se comprometer a cumpri-la, ligar para dez pessoas ligadas ao futebol por semana e fazer perguntas, dar e receber feedbacks, visitar federações, clubes, instituições esportivas, começar a falar com árbitros, empresários, jogadores, diretores, repórteres, advogados, nutricionistas, psicólogos, preparadores físicos, médicos, massagistas, roupeiros, fisiologistas, fisioterapeutas e todos os profissionais envolvidos no mundo do futebol para estar atualizado com o que está sendo feito. Dessa forma, seu objetivo ficará cada vez mais claro.

O que devemos:

- 1 Continuar a fazer.
- 2 Parar de fazer.
- 3 Começar a fazer.

Para sermos campeões.

Ter um plano de carreira robusto, bem claro e definido nos detalhes, nos dá um mapa do que queremos para nossa vida e nosso futuro. Hoje, nosso dia a dia e a sociedade se conectam com uma velocidade muito alta. As mudanças que acontecem em nossa vida são rápidas e dinâmicas. A quantidade de informação que recebemos diariamente é enorme e torna nossa vida mais complexa e cheia de opções; nossas decisões precisam ser tomadas a todo instante.

Figura 6. Imagem ilustrativa de uma pessoa caminhando por uma estrada reta ao redor de outras estradas curvadas



Fonte: [imagem sem título sobre pessoa caminhando por uma estrada reta ao redor de outras estradas curvadas], (s.f.), <https://lc.cx/qs8nrU>

Entender como tudo isso funciona é fundamental para compreendermos cada dia e orientarmos nossas decisões. Em alguns sentidos, as coisas melhoram; em outros, pioram; às vezes, melhoram e pioram ao mesmo tempo. Por isso, é essencial usarmos métodos e ferramentas que nos proporcionem maior clareza, autoconhecimento, inteligência emocional e metas claras, todas alinhadas com nosso sistema de crenças e valores, sempre baseadas em nossos sentimentos.

[CONTINUAR](#)

Unidad 3.5 Lista das 100 metas

Na jornada da vida, somos constantemente desafiados por obstáculos, e no esporte, esses desafios são ainda mais intensos e ampliados. Para navegar por essa rotina e encontrar sucesso, estabelecer metas é essencial.

O exercício das 100 metas é uma ferramenta valiosa para criar um mapa de nossos objetivos a curto, médio e longo prazo. O primeiro passo é definir metas que sejam tangíveis, realizáveis, positivas e concretas, com um significado profundo para nós. Precisamos imaginar claramente essas metas, envolvendo todos os nossos sentidos e focando no que realmente queremos alcançar. Além disso, é fundamental termos em mente que essas metas dependem apenas de nós mesmos e que precisamos estabelecer indicadores claros para medir nosso progresso e direcionamento.

Diante dos desafios, é crucial perguntar a nós mesmos se estamos no caminho certo, se precisamos ajustar o curso ou se existem alternativas para alcançar nossos objetivos. Ter um plano B e opções nos dá a resiliência necessária para enfrentar eventuais obstáculos. Ao

refletir sobre todas essas questões, podemos criar metas poderosas e um objetivo maior que guiará nossos esforços e conquistas rumo ao sucesso.

CONTINUAR

Unidad 3.6 Leis universais

Lei do carma:

- 1. Causa e Efeito – Você colhe o que planta.**
- 2. Construir – Construa aquilo que você imagina.**
- 3. Humildade – Aceite quem você é, deixe ir o que passou e concentre-se no que virá.**
- 4. Crescimento – Mude a si mesmo para crescer, não os demais.**
- 5. Responsabilidade – Sua vida é o resultado de suas ações.**
- 6. Conexão – Tudo está conectado e serve a um propósito.**
- 7. Foco – Não se pode focar no bem e no mal ao mesmo tempo.**
- 8. Doe – A forma como você trata os outros revela suas intenções.**
- 9. Aqui e Agora – A única coisa que você realmente possui é este momento.**
- 10. Mude – A vida apresenta lições, e você deve aprender com elas.**

11. Paciência e Recompensa – Coisas boas são fruto de trabalho duro, fé e determinação.

12. Importância e Inspiração – Receba da vida o que você colocou nela.

LEI DA CAUSA E EFEITO:

Se considerarmos a máxima de que colhemos o que plantamos, começaremos certamente a pensar mais antes de agir. Para cada luz, existe uma sombra; onde há ruído, também haverá silêncio; se há o dia, existe a noite; onde há saúde, encontraremos inevitavelmente a doença. Tudo tem dois lados, e se acreditarmos que cada ação gera uma consequência, um retorno, uma volta, isso nos leva a ponderar com mais cuidado antes de agir por impulso.

Figura 7. Imagem ilustrativa de frase em formato do símbolo de infinito

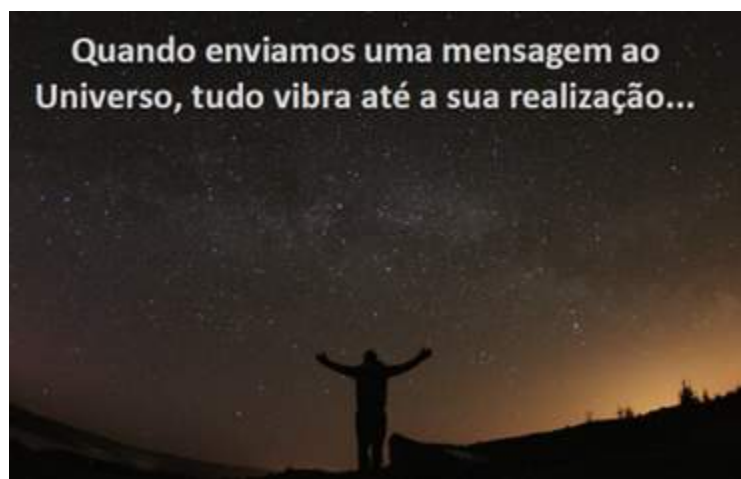


Fonte: [imagem sem título sobre frase em formato do símbolo de infinito], (s.f.),
<https://lc.cx/goDOf2>

Qualquer ação que realizarmos com energia predominantemente negativa tende a atrair mais negatividade: pessoas, situações e vibrações que, ao serem adicionadas à nossa vida, geram um ciclo de problemas, preocupações e sofrimento. Os pensamentos negativos são contagiosos e se propagam com muita rapidez, frequentemente mais velozes do que muitas doenças físicas.

A Lei de Causa e Efeito amplifica tudo ao nosso redor, tanto para o bem quanto para o mal, aumentando ou enfraquecendo as boas vibrações. Assim, a forma como enfrentamos o dia a dia determina se estamos alimentando problemas ou soluções.

Figura 8. Imagem ilustrativa de uma pessoa de braços abertos e frase motivacional



A negatividade suga nossas forças, paralisa e bloqueia; é o pior caminho a ser seguido, trazendo derrotas e desânimo. Já o positivismo nos ergue, nos impulsiona e nos acelera em busca de nossos objetivos, proporcionando forças e atraindo para perto de nós pessoas e situações de sucesso, vitória e alegria.

Reconhecer a negatividade e as más vibrações em nossa vida é um grande passo para nos livrarmos delas. É fundamental entender que podemos reprogramar nossos pensamentos, que não precisamos carregar essa carga negativa. Esse peso pode ser transformado em coisas boas; o sofrimento pode ser visto como um presente e uma oportunidade para evoluirmos, crescermos e extraímos lições que nos ajudarão em nossa caminhada. Agradecer por isso, em vez de praguejar, é um caminho para o nosso sucesso.

AS 4 LEIS DA ÍNDIA

São quatro leis baseadas na sabedoria milenar da Índia, que refletem os pensamentos dessa civilização oriental que tanto tem a ensinar às pessoas do Ocidente.

A primeira lei da Índia nos diz que todas as pessoas que entram em nossa vida são importantes e que existe um motivo para nossos

caminhos se cruzarem. Ninguém entra em nossa vida por acaso. A princípio, podemos não entender o porquê desses encontros, mas certamente essas pessoas têm uma história relacionada a nós e, de alguma forma, positiva ou negativa, elas aparecem para contribuir em nossa caminhada em busca de conhecimento e perfeição.

A segunda lei da Índia fala que tudo o que vivenciamos tem um sentido. Tudo o que acontece conosco possui significado, e precisamos passar por essas experiências para aprender lições que a vida muitas vezes nos ensina de maneiras diversas, que muitas vezes não percebemos.

A terceira lei da Índia nos ensina que tudo o que acontece em nossa vida ocorre no momento certo. Muitas vezes, nos perguntamos a razão de alguma ação estar acontecendo precisamente naquela hora, naquele tempo. Tudo o que se inicia em nossa vida acontece no momento certo, mesmo que a princípio não entendamos a razão.

A quarta e última lei da Índia nos transmite o conhecimento de que, quando algo em nossa vida chega ao fim, devemos aceitar esse término. É preciso virar a página. Essa lei nos ensina que não devemos continuar dando voltas em um assunto que já se resolveu. Se algo terminou, é porque tinha que terminar. Não adianta tentar voltar atrás ou ficar remoendo um fato que já passou. Devemos deixar o passado onde ele pertence, guardar as lições que aprendemos e seguir em

frente, liberando as pessoas envolvidas para que também possam seguir seu caminho, e, conseqüentemente, nós seguimos o nosso.

O coaching esportivo, aliado às quatro leis espirituais, é uma poderosa ferramenta para atletas e treinadores que buscam aprimorar seu desempenho, superar desafios e alcançar seus objetivos. O processo de coaching ajuda a desenvolver a consciência sobre si mesmo, identificar crenças limitantes e ressignificar traumas e experiências passadas. Além disso, o coaching esportivo trabalha a automotivação, incentivando os atletas a persistirem em seus esforços e a acreditarem em seu potencial.

Ao aplicar as quatro leis espirituais e o coaching esportivo em suas vidas, os atletas têm a oportunidade de se tornarem mais resilientes, confiantes e focados em suas metas. Eles aprendem a viver no presente, a aceitar as adversidades como oportunidades de crescimento e a valorizar cada pessoa e cada momento em sua jornada no esporte.

[CONTINUAR](#)

Unidad 3.7 Mindset

Você está realmente satisfeito com a vida que leva? Com seu trabalho? Com a atividade que está executando? Dê uma boa olhada nisso e examine profundamente esse tema. Lembre-se de que você não consegue mentir para si mesmo, por mais que tente.

Após essa reflexão, pergunte-se: você tem energia para ir trabalhar? Você pode mudar essa situação? Você tem escolha? Está desfrutando dos momentos de trabalho ou isso se tornou um sacrifício? É necessário "matar um leão por dia"? Você não vê a hora de acabar e voltar para casa? Pode expressar seus sentimentos? Está satisfeito?

Você está contribuindo com o mundo ao seu redor ou está poluindo-o com energia negativa? Está apenas aumentando a montanha de sujeira ou ajudando na limpeza do ambiente com boas vibrações e entusiasmo? Somos responsáveis pelos pensamentos e energias que trocamos com os outros e com o universo.

Mudando nossos pensamentos, podemos transformar a forma como encaramos a vida, mudar nossa maneira de ver as situações e criar um

mindset positivo.

O mindset é a essência do nosso modo de pensar; é a filosofia que rege nossas verdades e ideais. Ele reflete nosso caráter, nossas crenças, valores e atitudes. Nossas decisões e comportamentos são influenciados por essa mentalidade, mas é importante lembrar que podemos evoluir e mudar alguns aspectos. Estar aberto às transformações e expandir nossa visão são passos cruciais para o nosso crescimento pessoal.

Figura 9. Imagem ilustrativa de *mindset*



Fonte: [imagem sem título sobre mindset], (s.f.), <https://lc.cx/rdbaNQ>

O conceito de mindset é uma peça fundamental para o nosso desenvolvimento pessoal. Ele representa a maneira como enxergamos

nossas habilidades e talentos, bem como nossas crenças sobre nossas capacidades e potencialidades. Ter consciência do tipo de mindset que possuímos pode fazer toda a diferença em nossa vida.

Aprendemos que existem dois tipos principais de mindset: o mindset fixo e o mindset de crescimento. No mindset fixo, acreditamos que nossas habilidades e talentos são imutáveis, algo inato que não pode ser alterado. Já no mindset de crescimento, acreditamos que nossas capacidades podem ser desenvolvidas e aprimoradas por meio do esforço, da dedicação e da aprendizagem contínua.

Quando possuímos um mindset fixo, tendemos a evitar desafios, tememos o fracasso e muitas vezes desistimos facilmente diante de obstáculos. Por outro lado, no mindset de crescimento, encaramos os desafios como oportunidades de aprendizado e crescimento. Vemos o fracasso como uma chance de melhorar e estamos dispostos a persistir diante das dificuldades.

Nossa mentalidade também influencia a forma como lidamos com o sucesso, tanto o nosso quanto o dos outros. No mindset fixo, podemos sentir inveja ou nos sentir ameaçados pelo sucesso alheio, enquanto no mindset de crescimento, valorizamos o sucesso dos outros e nos inspiramos em suas conquistas.

A boa notícia é que podemos mudar nosso mindset. Podemos desenvolver um mindset de crescimento adotando uma postura de

aprendizado contínuo, buscando desafios e encarando o esforço como o caminho para o desenvolvimento das nossas habilidades. Ao adotarmos esse tipo de mentalidade, torna-se mais fácil lidar com as dificuldades, aprender com os erros e buscar o crescimento em todas as áreas da nossa vida.

Dessa forma, várias teorias nos mostram que a maneira como enxergamos nossas habilidades e capacidades pode impactar profundamente a nossa jornada. Ao adotarmos um mindset de crescimento, estamos abrindo as portas para o desenvolvimento pessoal e para a realização de todo o nosso potencial. Portanto, busquemos cultivar um mindset de crescimento em todas as áreas da nossa vida, e assim estaremos no caminho certo para o sucesso e para uma vida plena e realizada.

Figura 10. Imagem ilustrativa de pessoas segurando um balão escrito “mindset”



Fonte: [imagem sem título sobre pessoas segurando um balão escrito “mindset”], (s.f.),
<https://lc.cx/GdE0uO>

Uma nova forma de encarar a vida

Para mergulharmos nas mudanças na maneira de encarar a vida, precisamos priorizar alguns pontos, sendo um deles a busca por aprendizado e sabedoria. Para começarmos a aprender coisas novas, é fundamental sermos curiosos: perguntar, nos informar, buscar conversar com pessoas mais experientes, ler, escrever e mudar nossa perspectiva em relação à vida e ao que acreditamos ser certo. Existem outras opiniões e pensamentos; devemos estar abertos a conhecer esses novos mundos, sair de nossa bolha. Podemos concordar ou não com o que encontraremos, mas é essencial ousar em buscar novas doutrinas de vida. A criatividade é uma ferramenta importante nessa busca por sabedoria, pois criar formas de resolver problemas antigos é um exercício que nos ajuda a romper barreiras e deixar paradigmas para trás.

Não importa se o que pensamos é bom ou ruim, positivo ou negativo: vigiar nossos pensamentos é fundamental. Recebemos o que enviamos; se emanamos energia positiva, receberemos de volta esse mesmo tipo de vibração. Isso ocorre sempre, e se trabalharmos e nos concentrarmos em boas atitudes de coração, sem nos preocuparmos exclusivamente com o objetivo final, o resultado chega.

Outra virtude importante que devemos cultivar é a coragem. Coragem para agir, para persistir, para sair do sofá e tomar atitudes; ter ímpeto e força física e mental para colocar os planos em marcha, tirar ideias do papel, ter integridade e fé para não nos desviarmos de nossas convicções e crenças, mantendo-nos firmes em nosso propósito, valores e missão de vida. Para realizar tudo isso, precisamos de muita coragem. Enfrentamos dificuldades em terminar o que começamos. Encarar a vida com vitalidade e energia, não deixar assuntos sem resolver, não deixar tudo pela metade ou para depois, fazer tudo com vigor, colocando sempre 100% de empenho e dedicação, nos faz sentir vivos e também é uma demonstração de coragem.

Coragem é não recuar diante de obstáculos; é enfrentar ameaças e desafios, defender suas opiniões e lutar por suas convicções, mesmo diante de forte oposição. É tomar atitudes impopulares para defender suas crenças e valores, lutar física e mentalmente contra injustiças, defender o próximo e o vulnerável, falar a verdade e ser autêntico, claro e transparente.

Nessa jornada de revisão do nosso mindset, o lado humano e a humanidade são importantes. Como nos relacionamos, como compartilhamos alegrias e tristezas, o amor que emanamos, a humildade, a compaixão, a generosidade e a empatia são essenciais. Deixar nosso lado mais primitivo e amoroso exposto, claro para nós e para os outros, é fundamental. Reconhecer que somos vulneráveis não é um defeito, mas sim uma virtude; quando entendemos que não

somos perfeitos, fica mais fácil perdoar os outros, pois eles também não são.

Sermos justos é outra qualidade que devemos procurar cultivar em todos os nossos atos. No esporte, que é uma atividade em que nos relacionamos muito e dependemos dos nossos companheiros, a justiça nas relações é fundamental para o trabalho em grupo. Trabalhar em equipe não é fácil; exige sabedoria e liderança. Se estamos baseados no equilíbrio, equidade, clareza, sinceridade, confiança e credibilidade, o caminho se torna mais propenso ao sucesso.

Tratar todas as pessoas da mesma forma não é o que devemos fazer, pois as pessoas não são iguais e têm sentimentos e necessidades diferentes. O que devemos fazer é tratar todas as pessoas com respeito, justiça e igualdade, não permitindo que julgamentos e sentimentos anteriores interfiram em nossa conduta.

Examinar todos os lados, enxergar todas as possibilidades, ver por todos os ângulos, não julgar e não tirar conclusões precipitadas, considerando todos os aspectos, é uma maneira de sermos justos e evitarmos injustiças. Medir as palavras é crucial; elas são como flechas: depois de atiradas, não há como voltar. Ser prudente nas atitudes e ter cautela nas escolhas é essencial; nunca devemos tomar decisões por ímpeto e sem reflexão.

Treinadores, jogadores e atletas precisam ter autocontrole a todo momento. Saber perdoar, ter a mente clara, ser prudente, não ficar ansioso, ter a humildade de reconhecer os erros e, principalmente, saber executar essas virtudes em momentos de crise e tensão é o que buscamos. Ser um bom líder quando tudo está funcionando às mil maravilhas não é difícil; o desafio é ser um bom líder, justo e sensato, quando nada está funcionando. É nesse momento que revelamos nossa verdadeira natureza.

Perdoar os erros dos outros, não cometer injustiças, dar uma segunda chance e aceitar que ninguém é perfeito é uma boa oportunidade para revermos nossos pensamentos. No entanto, devemos demonstrar essas mudanças com ações e atitudes que confirmem esses pensamentos, permitindo que nossa conduta fale por si mesma.

Mais uma virtude que devemos buscar para ressignificar nosso mindset é a capacidade de enxergar além, ter transcendência e buscar caminhos além do humano. Viajar através de outras realidades, encontrar nossa conexão com o universo e com outras culturas distintas da nossa, explorar o lado espiritual e outras realidades. Ter gratidão e agradecimento, apreciar as artes e a beleza, ter bom humor, admirar uma boa música, um quadro, um livro, uma comida, uma bebida, uma boa conversa é sair do comum; é se permitir celebrar pequenas conquistas e compartilhar com as pessoas que amamos.

Ter fé e esperança em um futuro melhor, sermos otimistas e acreditar que tempos melhores virão é uma forma de mudarmos nosso mindset. No entanto, isso não significa ficar à toa pensando que o mundo é uma maravilha e que, se pensarmos coisas boas, teremos coisas boas. Mudar nossa perspectiva e realmente sermos otimistas é apenas o começo. Devemos colocar isso em prática com pequenas ações: uma palavra de elogio, um sorriso, uma gentileza; isso, sim, ajuda a tornar nosso dia melhor.

CONTINUAR

Unidad 3.8 Missão, legado, significado, valores, crenças, propósito, visão

Quando falamos sobre autoconhecimento, missão, valores, legado, sonhos, crenças, propósito e significado de vida, mergulhamos em uma reflexão crucial para descobrir o nosso papel nesta jornada na Terra. Encontrar o que dá verdadeiro sentido à nossa existência é fundamental para a nossa realização pessoal e profissional.

A missão é a razão de ser, o papel que desempenhamos no mundo, tanto no presente quanto no futuro. Ela é a base que orienta nossas ações e atitudes. Compreender nossa missão nos ajuda a alinhar nossos talentos, paixões e objetivos, e, quando temos clareza sobre isso, conseguimos avaliar nosso nível de satisfação e felicidade.

Além disso, a missão não é algo que criamos, mas sim algo que descobrimos dentro de nós. Ela está no âmago do que nos torna indivíduos únicos, singulares e especiais. Esse autoconhecimento não só nos impulsiona em direção aos nossos objetivos, mas também nos proporciona uma visão mais ampla do mundo e das nossas possibilidades.

Quando entendemos a nossa missão, também ganhamos uma perspectiva mais ampla de nós mesmos e do mundo à nossa volta. É como se abríssemos os olhos para a grandiosidade de nossas possibilidades.

Figura 8. Imagem ilustrativa de pessoas segurando um dardo e apontando ao alvo



Fonte: [imagem sem título sobre pessoas segurando um dardo e apontando ao alvo], (s.f.),
https://lc.cx/DpUQ_Q

O propósito, por sua vez, é o que amamos fazer, aquilo que nos enche de entusiasmo, brilho nos olhos e motivação para seguir adiante em nossa jornada pessoal, profissional e espiritual. Quando vivemos sem propósito, nos sentimos perdidos, como se estivéssemos andando em círculos e tudo parecesse vazio e triste. Porém, ao compreender o que nos motiva e inspira, podemos viver em plenitude.

A visão, impulsionada pela nossa missão de vida, é o pensamento sobre o futuro. É o ato de imaginar como queremos ser e onde queremos chegar em um horizonte adiante. Quando sentimos, desejamos e visualizamos nossas metas, sonhos e objetivos, exercitamos nossa visão, nos conectando com nossa verdadeira essência e crenças.

Nossos valores moldam nossa forma de pensar, ser e agir. São verdades incontestáveis para nós e dão sentido à nossa história, explicando quem somos e como enxergamos o mundo. Cada pessoa possui seus valores únicos, que orientam suas ações e decisões.

Embora os valores das empresas e instituições sejam amplamente discutidos, raramente falamos sobre nossos valores pessoais. Identificar a importância que damos a diversos aspectos da vida, como saúde, finanças, trabalho, relacionamentos e espiritualidade, é parte essencial do processo de autoconhecimento e busca por nossos valores fundamentais.

Viver com propósito é estar alinhado com nossos valores, é viver em conexão com aquilo que acreditamos e consideramos correto. Essa é a diferença entre viver com significado e simplesmente existir.

As crenças que abraçamos podem ser motivadoras ou limitantes. Algumas pessoas não alcançam o sucesso porque acreditam que são tímidas, limitadas, incapazes, azaradas ou incompetentes. Essas

crenças podem gerar medo diante dos desafios e dificuldades, impedindo-nos de aproveitar a felicidade e o prazer da vida.

Quando realmente gostamos do que fazemos, a vida flui de forma mais leve e natural. Nada é encarado como obrigação, dever ou castigo. enxergamos sentido em cada passo e as respostas para os problemas surgem mais facilmente. Nos sentimos motivados, entusiasmados e tudo se torna prazeroso e enriquecedor.

Às vezes, sabemos o que não gostamos de fazer, mas não buscamos fazer o que realmente nos apaixona. Ficamos presos a situações que poderiam ser alteradas e atribuímos a culpa a fatores externos. Precisamos buscar nossa verdadeira felicidade.

Figura 9. Imagem ilustrativa de um homem se olhando no espelho rodeado por pontos de interrogação



Fonte: Projeto Sakura, s.f., https://lc.cx/DpUQ_Q

Um excelente exercício é fazer perguntas diretas e significativas sobre o que consideramos uma vida prazerosa e útil. Ao buscar essas respostas dentro de nós mesmos, descobrimos nossa missão, legado, crenças e o sentido da vida de forma única e íntima.

Viver uma rotina sem sentido não recompensa nossos esforços. Ao final de cada dia, podemos sentir que falta algo, que nossa jornada não foi completa, mesmo que aparentemente tenhamos sucesso profissional, dinheiro e fama. Responder a questões importantes pode direcionar nosso destino e nossa forma de agir.

Perguntas para reflexão:

- **Qual a palavra ou frase que te representa na vida?**
- **O que você mais gosta de fazer no seu tempo livre?**
- **Como você quer ser lembrado?**
- **Onde estão seus sonhos?**
- **O que te faz despertar pela manhã com vontade de viver?**
- **Como você se sente quando consegue superar um desafio?**
- **Qual é o seu propósito de vida?**
- **O que você está construindo no percurso de sua vida?**

- **Qual é sua razão de existir?**
- **Como você quer ser lembrado pelas pessoas quando não estiver mais aqui?**
- **O que guia seus pensamentos?**
- **Qual seu maior sonho?**
- **Por que você existe?**
- **Por que estamos vivos aqui nesse planeta?**
- **O que você faz? Para quem?**
- **Se você não existisse, que falta você faria?**
- **Quais papéis você exerce hoje?**
- **Por que você nasceu?**
- **O que é importante para você?**
- **Quem estará do outro lado te esperando?**
- **O que lhe faz acordar todos os dias?**
- **Que legado você quer deixar nesse mundo?**
- **Você está usando o maior potencial da sua existência?**
- **Você usa sua vida para o bem?**
- **Como seria sua vida ideal?**
- **Como seria sua vida se você pudesse voltar no tempo e mudar algumas decisões?**

- **Pelo que você vive?**
- **O que te motiva ir além?**
- **Se encontrasse um gênio da lâmpada e pudesse fazer 3 pedidos, quais seriam?**

Somos o resultado do que acreditamos, das habilidades que desenvolvemos e dos valores que abraçamos. Nossas crenças são como carimbos que direcionam nossas vidas, influenciando nossas escolhas e ações.

A construção de nossa identidade pessoal vai além do que conhecemos, envolvendo o que aprendemos na infância, o que nos foi ensinado por nossos pais, nossa cultura e diversos outros fatores. Ao dar sentido à nossa vida, abraçando nossa missão, utilizamos nosso potencial infinito.

O legado é o propósito de vida. Sabemos que nossa presença física terá um fim, mas o legado permanecerá, podendo durar por dias ou séculos, dependendo da relevância de nossa missão de vida. Viver nossa missão e dar sentido à existência é deixar um legado marcado por busca de felicidade, prosperidade, respeito e amor. Após nossa partida, nosso legado permanecerá nas lembranças daqueles que impactamos e nos conectamos, sendo a prova do trabalho realizado

em vida e do quanto nossa marca pode continuar presente na vida das pessoas.

Conhecemos quanto é duro e difícil chegar ao nível mais alto do esporte de alto rendimento. Sacrifícios, escolhas, comprometimento, renúncias, muitas horas de treino e trabalho duro. Tempo sem ver a família, concentrações, viagens, tensão, pressão e tudo o que envolve estar preparado para competir. Mas também sabemos o quanto é Algumas pessoas dizem que prefeririam estar fazendo outras coisas e estar em outros lugares. Como é esse diálogo interno com você mesmo? Você está feliz onde está? Está contente com sua rotina diária de treinos e jogos? Você acha insuportável seu dia a dia? Se você se sente assim, você tem algumas opções: abandone, mude ou aceite a situação. Você deve tomar essa decisão já, não pode mais adiar. Tome uma atitude e seja responsável pelas consequências desse ato. Uma atitude, mesmo que depois você entenda que ela foi equivocada, é melhor do que ficar na inércia e não tomar nenhuma atitude. Se não se mexer e ficar paralisado, não vai evoluir, nem aprender.

Figura 10. Imagem ilustrativa de um menino correndo



Fonte: [imagem sem título sobre menino correndo], (s.f.), <https://lc.cx/xoF48E>

Organizar seu tempo, melhorar seu ambiente de trabalho, respeitar seus limites e desfrutar de pequenos prêmios durante os treinamentos são atitudes que ajudarão você a entender e comprovar se realmente está no lugar e caminho certos. Mas se, mesmo assim, seu entendimento é de que está fazendo a coisa errada, no lugar errado, no momento errado, é hora de mudar.

Se você sabe que determinado alimento está te fazendo mal, vai continuar comendo esse alimento? Se você está tomando algum remédio e ele está te prejudicando, vai continuar se medicando com ele?

Para tomarmos essa iniciativa, precisamos de confiança, de uma autoestima elevada e de um poder espiritual grande. Entender a situação, enxergar que momentaneamente não existe uma saída e trabalhar para mudar a situação gradativamente é uma atitude inteligente. Saber que, diante deste cenário, um passo atrás não é sinal

de covardia ou fraqueza, mas de maturidade e inteligência. Somente pessoas e atletas com um grande poder de equilíbrio emocional e autoconhecimento podem fazer isso.

Quando começamos algum planejamento, pré-temporada, ciclo de preparação para alguma competição, chegamos a uma equipe nova, enfrentamos um novo desafio ou mudamos de cidade ou país, passamos por várias sensações, sentimentos e emoções. Essas emoções vão desde a raiva até o êxtase, passando pelo medo, sonho e alegria. Esses sentimentos são naturais e nos levam ao nosso estado mais primitivo, preparando-nos para as batalhas, barreiras e desafios que enfrentaremos.

Dentre esses sentimentos, a raiva pode ser um dos mais perigosos e devastadores que podemos experimentar. A raiva não é boa nem má; ela é uma reação que todos nós, atletas, passamos. Muitas vezes, temos raiva de várias coisas. Não devemos nos preocupar em contê-la ou exterminá-la; precisamos saber lidar com esse sentimento, viver o sentimento, estar abertos a ele, direcionar a raiva a nosso favor e transformá-la em combustível para novas conquistas e superação de limites.

Momentos de muita raiva são prejudiciais. A raiva excessiva e descontrolada pode nos tornar violentos e levar a atitudes que não são condizentes com nosso perfil e caráter. Mas, se a raiva for canalizada e focada para a superação de adversidades, ela pode ser muito benéfica.

Figura 11. Imagem Ilustrativa de um homem nervoso



Fonte: [imagem sem título sobre homem nervoso], (s.f.), <https://lc.cx/kr5uf8>

Quebrar uma raquete, agredir um adversário, chutar uma garrafa, empurrar o árbitro ou fazer gestos para a torcida podem ser atitudes que extravasam a raiva momentaneamente. Essas ações podem até proporcionar uma sensação temporária de bem-estar, mas não são maneiras efetivas de lidar com essa emoção, nem vão te livrar dela. Muitas pessoas, atletas e treinadores acreditam que esse é o caminho, mas, na verdade, é o contrário: quanto mais atos repugnantes, impulsivos e violentos realizamos, mais prejuízo trazemos a nós mesmos.

Devemos nos educar e nos preocupar em canalizar essa raiva e frustração para o lado positivo desse momento, transformando a raiva em energia para o sucesso e a vitória.

Aprender a lidar com sua mente em momentos de raiva, derrota, pressão e estresse é de extrema importância. Esse jogo mental, interno, entre você e você mesmo aflora em situações críticas e expõe realmente sua natureza e seu comportamento primitivo.

Figura 12. Imagem ilustrativa do rosto de uma pessoa envolvido com uma onda do mar



Fonte: [imagem sem título sobre rosto de uma pessoa envolvido com uma onda do mar], (s.f.), <https://lc.cx/NrT8jn>

Um grande erro que podemos cometer em situações como essa é querer silenciar nossos pensamentos e censurá-los. O que devemos buscar é aprender a lidar com eles, diminuindo a intensidade, a frequência e o descontrole quando surgem.

Tudo o que tiver que acontecer, deve acontecer e ser encarado como uma situação bem-vinda, inclusive aquelas que a princípio parecem verdadeiras catástrofes. Derrotas, más notícias e percalços, tudo que possa parecer prejudicial, é importante que passemos por essas experiências. Deixe que venham. Se forem boas, ficamos com elas; se forem ruins, assimilamos, resolvemos, nos adaptamos, aprendemos e seguimos em frente, deixando-as ir embora, sem carregar esse peso nas costas e na mente.

CONTINUAR

Unidad 3.9 Estresse, críticas, pressão, medo

Todo atleta, seja profissional de alto rendimento ou amador, busca a vitória, competindo intensamente em busca de seus objetivos. A dor da derrota e a glória da vitória estão presentes no cotidiano de quem pratica esporte, independentemente do nível.

As circunstâncias que levam às vitórias e derrotas não estão 100% nas mãos dos atletas e treinadores. Existem fatores que fogem ao nosso controle e que fazem parte do imponderável. Isso é parte do esporte, e devemos ter consciência disso.

Todos os grandes atletas sofreram derrotas e decepções, mas os verdadeiramente vencedores sabem extrair lições desses momentos amargos e encontram maneiras de se fortalecer após essas experiências. A pressão, o medo e a crítica são importantes para nossa evolução, tanto como cidadãos quanto como atletas. Não dormir, chorar, questionar a si mesmo e curar as feridas fazem parte do processo, e devemos valorizar esses momentos. Vitórias épicas sempre vêm depois de quedas espetaculares.

Figura 13. Imagem ilustrativa de uma menina chorando e algumas pessoas pontando o dedo para ela



Fonte: [imagem sem título sobre menina chorando e algumas pessoas pontando o dedo para ela], (s.f.), <https://lc.cx/Q9WzVC>

Cicatrizes nunca se curam sem dor, e o sucesso nunca vem antes do trabalho e da dedicação. Momentos e experiências negativas são combustíveis para o atleta equilibrado, que sabe conviver com erros, fracassos e frustrações.

No dinâmico cenário do mundo esportivo, é natural que o estresse seja uma realidade inerente a todos os envolvidos. Atletas, treinadores, dirigentes e até mesmo torcedores estão suscetíveis a situações estressantes que desencadeiam uma resposta fisiológica característica. A adrenalina corre em nossas veias, o coração acelera,

os músculos se preparam para o combate, e o suor escorre pelas mãos.

Para lidar com essas situações, é fundamental encarar o estresse como uma ferramenta que pode ser moldada para atuar a nosso favor. Assim como um técnico experiente instrui seus atletas a lidarem com a pressão antes do grande jogo, também podemos treinar nossas mentes para enxergar o estresse como um aliado, com um lado positivo que nos impulsiona rumo à vitória e ao êxito.

Figura 14. Imagem ilustrativa de um jogador com as mãos na cabeça



Fonte: Induni, s.f., <https://lc.cx/pt4I5M>

Imagine um atleta enfrentando um momento decisivo, uma chance única de alcançar a vitória. Em vez de ficar paralisado pelo medo, o estresse positivo desse momento pode ser a chama que acende a

coragem e a ousadia para ultrapassar limites e conquistar novos territórios no esporte. Quando visto como um estímulo motivador, o estresse torna-se o combustível para alcançar o desempenho máximo.

A importância da perspectiva não se limita apenas aos atletas em campo, mas também se estende aos treinadores e a toda a equipe de apoio. Quando esses profissionais adotam uma visão positiva sobre o estresse, eles criam um ambiente de superação e crescimento, estimulando os atletas a se tornarem mais resilientes e aptos a enfrentar os desafios que surgem a cada competição.

Essa abordagem está respaldada pela ciência. Estudos da Universidade de Harvard mostram que, ao reprogramar a mente para enxergar as reações fisiológicas do estresse como algo útil, o corpo responde de forma mais equilibrada. Em vez de contrair os vasos sanguíneos, ele mantém-se em um estado tranquilo, pronto para enfrentar o desafio sem prejudicar o sistema cardiovascular.

Nesse contexto, também é notável a liberação de oxitocina, o "hormônio do amor", em resposta ao estresse. Esse poderoso neuro-hormônio está associado ao prazer e bem-estar nas relações humanas, fortalecendo os laços interpessoais. No mundo esportivo, isso significa que o estresse pode, paradoxalmente, estimular a formação de conexões entre atletas e equipe, levando-os a buscar apoio mútuo e solidariedade em meio aos momentos de tensão.

Quando entendemos que o estresse pode ser moldado para trabalhar a nosso favor, conseguimos abrir os olhos para o tesouro escondido na escuridão da caverna interna. O equilíbrio é a chave para aproveitar o estresse positivo como uma ferramenta de crescimento e superação, tanto nos campos esportivos quanto em nossas vidas pessoais.

Portanto, esportistas, treinadores e amantes do esporte precisam saber que o estresse é apenas uma peça do quebra-cabeça da jornada esportiva. O verdadeiro poder está em como encaram e utilizam esse poderoso estímulo. O estresse positivo pode ser o diferencial que impulsiona o sucesso, a vitória e a conquista de grandes feitos no universo esportivo. É necessário se desafiar a enxergar o estresse como um aliado.

Existem várias técnicas para conviver com o estresse; repito: não é eliminá-lo, mas sim reduzi-lo e aprender a conviver com ele. Aqui estão alguns pensamentos, técnicas, ferramentas e exercícios que nos ajudam a sermos melhores pessoas e atletas, utilizando a força do estresse e das pressões a nosso favor:

- **Viva o aqui e agora:** Desligue-se das preocupações futuras ou arrependimentos passados, pois a excelência é construída através da concentração no agora.
- **O passado já passou, foque no presente:** Liberte-se do passado e canalize sua energia para o presente, onde o verdadeiro

desempenho acontece.

- **O que você planta, você colhe:** treine sua mente para acreditar no seu potencial e na sua capacidade de superação.
- **Todo problema tem solução:** mude o foco da preocupação para a busca de alternativas e estratégias para lidar com os obstáculos.
- **Perdoar os demais e a si mesmo:** aceite que somos seres humanos suscetíveis a erros e use as experiências para crescer, sem carregar o peso do julgamento.
- **A maioria dos nossos medos e aflições não se tornam realidade:** foque em uma abordagem realista e objetiva, confiando em sua capacidade de lidar com os desafios que surgirem.
- **Como você se enxerga é o importante, não como pensa que os outros te enxergam:** não se preocupe em agradar a todos, mas sim em desenvolver uma autoestima positiva, baseada em suas conquistas e valores pessoais.
- **Fale com seus treinadores, colegas de profissão, amigos e familiares:** escute o que eles têm para falar sobre você. O feedback externo é valioso para o crescimento pessoal e profissional. Esteja aberto a receber críticas construtivas e elogios, pois ambos podem oferecer insights para aprimorar seu desempenho e lidar melhor com o estresse.
- **Problemas dos outros são problemas dos outros:** deixe que eles resolvam seus próprios desafios e foque sua energia em suas

próprias metas.

- **A história que você conta sobre si mesmo:** uma narrativa de superação, aprendizado e resiliência pode fortalecer sua mentalidade diante do estresse, lembrando-o de suas capacidades e conquistas passadas.
- **Relembre momentos e atitudes que te orgulharam:** reviva momentos de destaque em sua carreira esportiva e atitudes que demonstraram sua força e coragem.

Ao aplicar essas dicas em sua rotina esportiva, você estará mais preparado para conviver com o estresse de forma saudável e produtiva, aproveitando-o como uma oportunidade de crescimento e superação. Lembre-se de que a construção de uma mentalidade resiliente é uma jornada contínua, e cada desafio superado contribuirá para seu desenvolvimento como atleta e como pessoa.

Devemos também levar em conta que somos humanos e temos medo de várias situações e momentos.

“O homem mais perigoso é aquele que tem medo” (Ludwig Born, s.f.).

O sentimento de medo no esporte pode ter múltiplas causas: medo de fracasso, medo de contusões, medo do vexame, medo da imprensa,

medo da família, medo dos treinadores, dos companheiros e até medo do sucesso.

Descobrir nossos medos, limpar todas as nossas dúvidas e colocar nossos planos em ação é uma maneira de enfrentar e conviver com esse medo. Todos nós temos medo, e as pessoas ao nosso redor vivem em um estado permanente de medo. Ele está presente, existe, é um fator do nosso cotidiano. O que varia é como encaramos o medo.

De um lado, estão aqueles que vivem no pavor e na ansiedade extrema, no estresse e na agonia; do outro, aqueles que vivem com um ligeiro desconforto. Essa sensação vaga e distante do medo é uma realidade que podem conviver, extraindo proveito dele e transformando-o em fonte de energia, rompendo assim os limites.

Como encaramos e interpretamos o medo — e não apenas o medo, mas também os desafios — faz toda a diferença em nossa maneira de viver, treinar e competir. Uma competição desafiadora, um treino complexo, enfrentar um adversário melhor que nós, fazer uma atividade nova, mudar de categoria, assumir um time maior ou mudar de país: tudo isso são oportunidades de superarmos nossos medos e nos tornarmos melhores, mais completos e confiantes.

Figura 15. Imagem ilustrativa de um jogador de basquete com as mãos levantadas e expressão de preocupação



Fonte: [imagem sem título sobre jogador de basquete com as mãos levantadas e expressão de preocupação], (s.f.), <https://lc.cx/OcjwFZ>

Nossos desafios mudam, são dinâmicos e aparecem a todo momento, em diferentes graus de dificuldade. No entanto, nossos desafios internos não mudam; são sempre os mesmos. Sabemos quais são e que devemos superá-los.

O medo é um sentimento, uma emoção que, na maioria das vezes, é um fato desagradável. Pode ser provocado por uma sensação de perigo, que pode ser real ou fictício, e pode estar relacionado ao passado, presente ou futuro. O medo pode ser substituído por uma imagem real e interpretado de várias maneiras. Ele pode te afastar de seus objetivos, acabar com seus sonhos ou, ao contrário, te impulsionar a realizar feitos extraordinários; tudo depende de como você encara, interpreta e se conecta com ele.

Quando o medo se torna insuperável na sua mente, ele se converte em um obstáculo para alcançar seus objetivos e conquistar vitórias. É um sentimento que apresenta grande rejeição ao risco, ao novo, ao

desconhecido e ao desafio de inovar e superar limites. Contudo, quando aprendemos a conviver com ele e aceitamos a situação, descobrimos que ele pode ser nosso aliado. Ao não termos freios, nos tornamos invencíveis.

O medo é inseparável, é nosso companheiro de viagem. Não vai sumir ou desaparecer; estará sempre conosco, queira ou não, sempre presente.

Muitos fatores podem gerar mais ou menos medo: sua idade, momento de carreira, maturidade, importância da competição, pressão por resultados momentâneos, quem depende do nosso sucesso, pessoas envolvidas, imprensa, redes sociais e muitos outros fatores externos.

Nós, atletas, sofremos mais pressão externa do que medos internos. Existem tipos distintos de medo. Há os medos que não estão sob nosso controle, que ocorrem no dia a dia — como mudar de time, se machucar, envelhecer, ser demitido, acidentes, situações familiares, econômicas, ficar doente ou perder um ente querido — e os medos que nos obrigam a tomar decisões, que partem de nós, como encerrar um contrato, mudar de cidade por trabalho, falar em público, dizer não para pessoas queridas, repreender atitudes ou entrar em conflito por defender valores e ideias.

Nossos medos refletem diretamente nosso estado interno de desenvolvimento e como percebemos o mundo. Medos ao fracasso, desaprovação, julgamento dos outros, êxito, ser enganado, deixar uma má imagem, ser traído ou se sentir vulnerável são exemplos de situações que geram receio e que devemos enfrentar primeiro. Se realmente acreditamos que podemos enfrentar tudo e qualquer tipo de medo e que somos capazes de superar qualquer dificuldade, com isso claro em nosso pensamento, não precisamos temer nada. Quando aumentamos a confiança em nós mesmos e em nossos companheiros, as coisas começam a mudar. Parece que tudo passa a dar certo, e as barreiras vão sendo superadas e deixadas para trás.

Outra emoção que se confunde e potencializa o medo é a ansiedade. A ansiedade é um dos grandes obstáculos em nossa carreira. Ela tira a concentração e o foco, atrapalha nos momentos de dificuldade e até nos impede de realizar tarefas simples e fáceis. Devemos controlar a ansiedade nas subidas e nossos medos nas descidas, concentrando-nos nos treinamentos e objetivos e focando no que estamos fazendo.

A ansiedade pode até nos trazer problemas físicos. Sabemos que um dos maiores medos que temos durante nossa carreira é o medo de nos lesionarmos. A saúde está totalmente ligada à nossa parte mental e espiritual. Nossos pensamentos, sentimentos, equilíbrio e saúde emocional estão intimamente relacionados à nossa saúde física.

Figura 16. Imagem ilustrativa de uma mulher preocupada



Fonte: Minuto Psicologia, s.f., <https://lc.cx/zoZb3l>

Nosso estado mental faz parte do processo de prevenção e recuperação de lesões, afetando nosso metabolismo, nossa relação com medicamentos, com procedimentos de fisioterapia e tratamentos.

O primeiro passo para aprender a conviver com nossos medos é saber quais são eles. Depois de reconhecer nossos medos e o que nos paralisa, devemos aprofundar em nosso interior e ter uma conversa franca conosco mesmos. É importante entender que os medos tendem a aumentar e se tornar mais complexos à medida que evoluímos em nossas vidas, tanto pessoal quanto profissionalmente. Portanto, devemos começar a tomar algumas iniciativas e ações para nos libertar da ansiedade e começar a utilizar o medo a nosso favor.

Mudar nossa forma de pensar e encarar os desafios é uma maneira de sair da zona de conforto e adquirir uma nova perspectiva sobre os fatos da vida. Buscar desafios diários, a curto, médio e longo prazo, e comemorar nossas vitórias são iniciativas que devemos valorizar.

[CONTINUAR](#)

Video



Autoavaliação

¿Por que é importante se preparar para a vida após a carreira esportiva?

- Porque as gerações passadas não o fizeram e hoje enfrentam dificuldades
- Porque o desempenho esportivo depende disso
- Para evitar que os atletas tenham que se retirar mais cedo
- Para manter a condição física ideal
- Porque garante sucesso imediato ao se retirar

SUBMIT

¿Qual a principal recomendação do texto para continuar avançando na carreira esportiva?

- Focar apenas nas críticas e melhorar o que é considerado ruim
- Desistir de qualquer atividade que não esteja relacionada ao esporte
- Continuar com ações que claramente estão sendo bem executadas
- Reduzir a interação com outros profissionais do esporte
- Evitar os feedback dos atletas para não influenciar o treino

SUBMIT

¿Qual é uma das ações recomendadas para evolução pessoal segundo o texto?

-
- Ficar na sua zona de conforto para evitar riscos
 - Evitar tomar decisões para evitar cometer erros
 - Esperar que outros tomem a iniciativa por você
 - Acreditar que o mundo não espera pelas suas ações
 - Sair da inatividade e tomar a iniciativa em direção aos objetivos

SUBMIT

¿Qual é a importância de estabelecer metas na vida e nos esportes?

- Para ignorar obstáculos e evitar esforço
- Para enfrentar desafios e encontrar o sucesso

- Para evitar rotina e planejamento
- Para se contentar com os resultados atuais sem aspirar por mais
- Para depender exclusivamente da sorte e não da estratégia

SUBMIT

¿Que aspecto se destaca no texto sobre a reflexão pessoal em relação ao trabalho?

- Ignorar os sentimentos e continuar trabalhando sem se questionar
- Avaliar se você se sente satisfeito e tem energia para trabalhar
- Evitar qualquer mudança na situação atual de emprego

Considerar que trabalhar é apenas um sacrifício sem momentos de diversão

Depender dos outros para encontrar satisfação no trabalho

SUBMIT

Referências

[Imagem sem título sobre pessoas segurando um balão escrito “mindset”], (s.f.). <https://www.shutterstock.com/es/search/coaching-mindset>

[Imagem sem título sobre campo com uma bola, um apito e uma ficha], (s.f.). <https://www.istockphoto.com/es/foto/entrenador-de-f%C3%BAtbol-gm182676175-1266582>

[Imagem sem título sobre frase em formato do símbolo de infinito], (s.f.). <https://estudossobreoespiritismo.blogspot.com/2017/07/medo-e-inseguranca.html>

[Imagem sem título sobre homem nervoso], (s.f.). <https://catdumps.blogspot.com/2009/04/abhor.html>

[Imagem sem título sobre jogador de basquete com as mãos levantadas e expressão de preocupação], (s.f.). <https://www.istockphoto.com/es/vector/jugador-de-baloncesto-asustado-de-la-historieta-gm975002380-265226251>

[Imagem sem título sobre menina chorando e algumas pessoas pontando o dedo para ela], (s.f.). https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-ilustracion-racismo_8810723.htm#fromView=keyword&page=1&position=14&uuid=5fb8cd15-2121-46e4-99f7-05ae9baab55a

[Imagem sem título sobre menino correndo], (s.f.). <https://www.shutterstock.com/es/image-vector/cartoon-boy-follow-race-279199289>

[Imagem sem título sobre mindset], (s.f.). <https://forskoleforum.se/artiklar/kolla-ditt-mindset-infor-utvecklingssamtalen>

[Imagem sem título sobre pessoa caminhando por uma estrada reta ao redor de outras estradas curvadas], (s.f.). <https://ux247.com/es/customer-journey-mapping/>

[Imagem sem título sobre pessoas segurando um dardo e apontando ao alvo], (s.f.). <https://www.parishcatalyst.org/a-few-good-mission-statements/>

[Imagem sem título sobre rosto de uma pessoa envolvida com uma onda do mar], (s.f.). <https://sistemahumano.com/los-monologos-del-no/>

Aidar, A. C. (2002). A necessidade de profissionalização na gestão dos esportes. FGV.

Botelho, M. (2012). A importância do trabalho com a informação jurídica esportiva na cidade de São Paulo. CRB-8 Digital.

Brunoro, J. C. (1997). Futebol 100 % profissional. Gente.

Carravetta, E. S. (2006). Modernização da gestão no futebol brasileiro: perspectivas para a qualificação do rendimento competitivo. Editora AGE.

Carvalho, C. A. (1998). Poder, conflito e controle nas organizações modernas. Ufal.

Cavalcanti, A. (2008). Comportamento informacional em ambientes empresariais. Cultura Acadêmica.

Chiavenato, I. (2004). Administração nos Novos Tempos: os Novos Horizontes em Administração. Atlas.

Drubsky, R. (2014). Universo tático do Futebol – Escola Brasileira. Editora Altamira.

FIFA. (2020). Relatório. Zurique, Suíça.

FIFA. (2022). Relatório. Zurique, Suíça.

Gonçalves, J. C. S., Magalhães Filho, P. A. O., & Alcântara, B. C. S. (2007).

Do ócio ao negócio: a expansão da lógica de mercado no futebol de Pernambuco. Colóquio Internacional sobre Saber local, 9

Gurgel, A. (2006). Futebol S/A: A economia entra em campo. Saraiva.

Induni, G. (s.f.). O Falso Campeão (Aplicável a todos os esportes).

<https://guillermoinduni.com/el-falso-campeon-aplicable-a-todos-los-deportes/>

Infobae, (2016). 9 hábitos para se tornar uma pessoa de sucesso.

<https://www.infobae.com/2016/04/15/1804171-9-habitos-convertirse-una-persona-exitosa/>

Kasznar, I. K., & Graça Filho, A. S. (2002). O esporte como indústria: solução para criação de riqueza e emprego. Confederação Brasileira de Voleibol.

Manssur, J. F., & Monteiro Castro, R. (2016). Futebol, Mercado e Estado.

Editora Quarter Latin do Brasil.

Marques, D. S. P. (2016). Administração de clubes de futebol

Administração e Contabilidade: um estudo de casos múltiplos com clubes do estado de São Paulo. Universidade de São Paulo.

Marques, J. R. (2015). Coaching para Coaches. Editora IBC.

Mattar, M. F. (2012). Gestão de clubes de futebol. Editora IBC.

Mazzei, L. C., & Bastos, F. (2012). Gestão do esporte no Brasil: desafios e perspectivas. Editora IBC

Minuto Psicologia, (s.f.). Ansiedade - sintomas.
<http://www.minutopsicologia.com.br/postagens/2015/08/11/ansiedade-sintomas/>

Oliveira, M. M. (2011). Clubes de futebol com boa governança possuem melhor desempenho? https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/19058/19058_1.PDF

Projeto Sakura, (s.f.). Autoconhecimento, você sabe o que é, e como isso pode lhe ajudar?
<https://projetosakura.com.br/autoconhecimento-voce-sabe-o-que-e-e-como-isso-pode-lhe-ajudar/>

Proni, M. W. (2000). A metamorfose do futebol. UNICAMP.

Reis, R. M., Remédios, J., Telles, S. C., & Da Costa, L. P. (2017). The football business in Brazil: Connections between the economy, market and media.
https://www.researchgate.net/publication/274778075_The_football_b

[usiness in Brazil Connections between the economy market and media](#)

Relatório Ernest Young/CBF. (2018). Impacto do Futebol Brasileiro.

Ribeiro, R. (2007). Futebol e globalização. Ed. Fontoura.

Santana, M., Fernandes, R., Marques, H., Menezes, M., & Bovo, V. (2022). O segredo do futebol brasileiro. D3 Educacional.

Sbissa, A. (2017). Desenvolvimento de competências empreendedoras em ambiente colaborativo. Universidade do Vale do Itajaí.

Silva, J. A. F., & Carvalho, F. A. A. (2009). Evidenciação e desempenho em organizações desportivas: um estudo empírico sobre clubes de futebol. Revista de Contabilidade e Organizações – FEARP/USP.

Simões, R. P. (2009). Futebol e informação: driblando incertezas. Editora Puc-RS.

Siqueira, M. A. (2014). Marketing Esportivo – Uma visão estratégica e atual. Saraiva.

Solé, A. (2003). L'entreprise: une invention latine? II Colóquio Internacional – Análise de Organizações: Perspectivas Latinas.

Somoggi, A. (2021). Baixas receitas de marketing dos clubes do Brasil X Ligas do futebol mundial em 2021.

Somoggi, A. (2021). Finanças dos clubes brasileiros em 2021.

Soriano, F. (2010). A bola não entra por acaso: estratégias inovadoras de gestão inspiradas no mundo do futebol. Larousse do Brasil.

Tubino, M. (2011). Dimensões sociais do esporte. Cortez.

Valentin, M. (2008). Gestão da informação e do conhecimento no âmbito da Ciência da Informação. Polis.

Vomberg, A., Homburg, C., & Bornemann, T. (2015). Talented people and strong brands: The contribution of human capital and brand equity to firm value. Strategic Management Journal.

CONTINUAR