

Tiago Carneiro

ANTV – Partilhas de sucesso 4.0

22 de fevereiro de 2026



# MOTIVAÇÃO

# X

exemplos práticos da gestão  
emocional no voleibol feminino

# DESEMPENHO

Tiago Carneiro

ANTV – Partilhas de sucesso 4.0

22 de fevereiro de 2026

# Escolha da capitã

Votação democrática x Escolha do treinador

Tiago Carneiro

ANTV – Partilhas de sucesso 4.0

22 de fevereiro de 2026



# Unir a equipa contra o treinador

Ter atletas líderes

Estar preparado para a crítica

Alterar o foco das atletas

Tiago Carneiro

ANTV – Partilhas de sucesso 4.0

22 de fevereiro de 2026

# Falar “para” o adversário

Entrar na mente das atletas

Preparado para a crítica

Tiago Carneiro

ANTV – Partilhas de sucesso 4.0

22 de fevereiro de 2026

# Treinos com as VETs

Ultrapassar a dificuldade numérica

Criar motivação extra

Aprender recursos técnicos

FOI FUNDAMENTAL PARA O SUCESSO!

Tiago Carneiro

ANTV – Partilhas de sucesso 4.0

22 de fevereiro de 2026



# Preparar o último jogo contra O CANDIDATO

Estudar a cada jogo o adversário

A cada jogo ir experimentado soluções

Adormecer o adversário

Tiago Carneiro

ANTV – Partilhas de sucesso 4.0

22 de fevereiro de 2026



# Usar o plano de jogo na motivação

Vídeos motivacionais

Ser apelativo

Mensagens escondidas

Tiago Carneiro

ANTV – Partilhas de sucesso 4.0

22 de fevereiro de 2026



# Desbloquear momentos negros do jogo

Mudar estratégias

Falar ao coração

Opções de jogo variadas

Tiago Carneiro

ANTV – Partilhas de sucesso 4.0

22 de fevereiro de 2026

# Exemplo da capitã

15 dias antes fez entorse grave  
1 semana antes esteve internada  
Pedi para jogar o 1º set da FINAL8  
Jogou a chorar a meia final  
Fez 2 pontos na FINAL

Tiago Carneiro

ANTV – Partilhas de sucesso 4.0

22 de fevereiro de 2026



Para ter sucesso

Ter atletas!

Elas acreditarem sempre

Ter líderes

Trabalhar