Meu cartão para a próxima bola

Exemplo fictício e registro de treino em branco. Sem nota de controle emocional ou promessa de ganhar o próximo ponto.

Cartão preenchido — personagem fictício Sam

Situação: uma recepção foi para fora. A descrição do fato é “passe fora”, não “eu sempre falho”. Sam ainda sente frustração; o objetivo é voltar a atenção à próxima responsabilidade, não fazer o sentimento desaparecer.

Sequência escolhida: voltar à posição de recepção combinada, soltar os ombros, usar “ler o sacador” e confirmar a faixa entre passadores com Alex. Alex responde com o sinal combinado. Nenhum ritual extra atrasa o jogo.

Observação da próxima jogada: Sam estava pronto na posição combinada e atento ao sacador. O passe foi jogável, não perfeito. Registre separadamente. Um bom passe não prova que a rotina causou melhora; outro erro não significa falta de interesse.

Revisão posterior: o treinador observou movimento tardio em vários saques. O próximo treino usa tarefas mais fáceis de leitura. Mantenha a orientação se ajudar, mude se aumentar a pressão e peça uma pausa ou apoio quando necessário. Este exemplo é inventado e não é orientação clínica.

Meu cartão para a próxima bola

Seu cartão em branco — escolha uma ação útil

Jogador / data / exercício conhecido: _____

Acontecimento descrito de modo neutro: _____

Minha responsabilidade na próxima jogada: _____

Minha orientação praticada: palavra, alvo visual ou gesto: _____

Ação confortável opcional para soltar a tensão: _____

Colega / resposta que combinamos: _____

Voltar à posição sem atrasar o jogo: _____

O que percebi depois, separado do resultado: _____

Resultado da bola, se for útil registrar: _____

O que precisa de treino técnico depois: _____

Na pausa quero manter / mudar / simplificar: _____

A quem posso pedir uma pausa ou apoio: _____

Use para observar uma tarefa, não para avaliar confiança, suprimir emoções ou selecionar jogadores. A rotina é opcional e adaptável; sofrimento persistente merece apoio adequado.