MENTE DE AÇO · KEVIN BIVIA · EDIÇÕES HORIZON

PACK PDF IMPRIMÍVEL OFICIAL

Diário de 90 dias amplo (13 semanas) · Roda dos 8 eixos · Fichas H-2 e H+2 · 25 Fichas de Campo condensadas

1 · CONTROLE 90 DIAS A4

1 folha por semana (linhas amplas ≥ 7,5 mm), contrato de compromisso, rastreio de hábitos e balanços D30 / D60 / D90.

2 · FICHAS DE COMPETIÇÃO

Calendário da temporada, ficha pré-jogo (H-2) e debriefing a frio em 3 colunas (H+2) reimprimíveis sem limite.

3 · 25 FICHAS DE CAMPO

Todo o sistema S.O.L.I.D.E. resumido em 2 fichas por folha A4 para a sua bolsa esportiva ou vestiário.

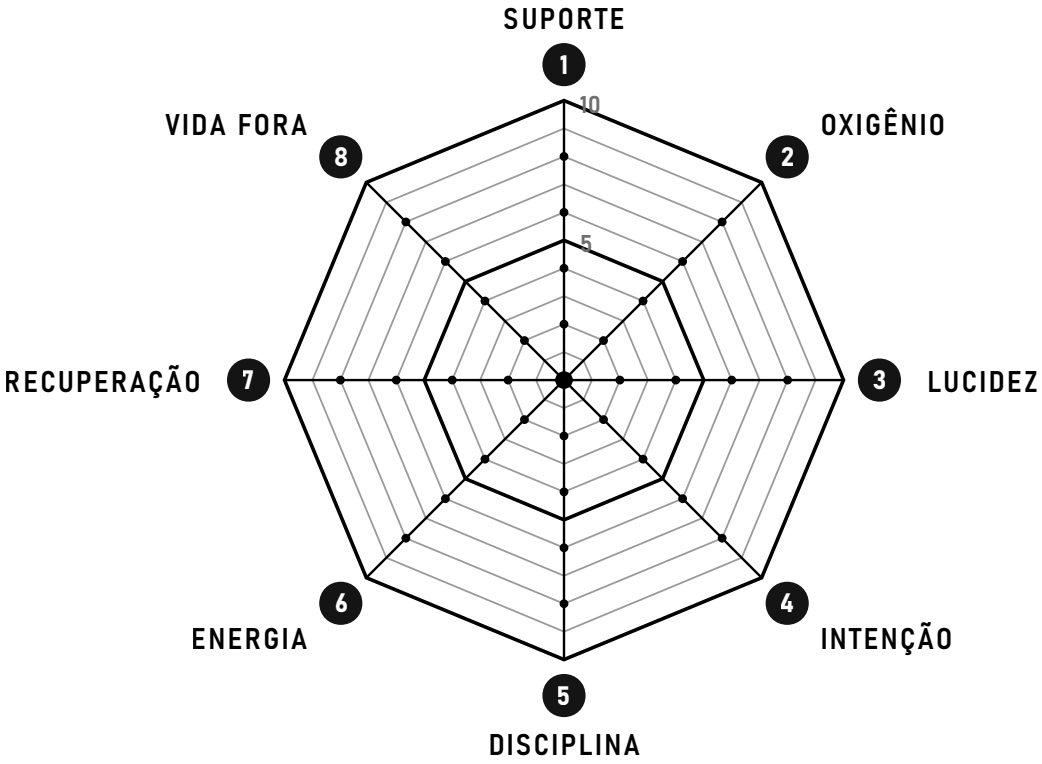
4 · 24 SESSÕES DE ÁUDIO

Escuta gratuita no Spotify, Apple Podcasts, YouTube, Deezer e Amazon Music em **https://mcp.loqato.fr/pt**.

DICA DE IMPRESSÃO: selecione *Preto e branco / Escala de cinza* e imprima apenas as folhas necessárias nesta semana. Formato A4 padrão (210 × 297 mm). · **LEGENDA:** I = Intensidade · P = Precisão · D = Descanso. · **PACK A4 DIRETO:** https://mcp.loqato.fr/go/pt/pack_pdf

PARTE 8 · AUTOAVALIAÇÃO

A roda dos 8 eixos



Pontue cada eixo de 1 a 10 com honestidade pensando nas suas duas últimas semanas (treinos e jogos). Marque os pontos nos raios e una-os: os pontos fracos saltam aos olhos. Trabalhe primeiro o eixo mais baixo por quatro semanas com a ferramenta ou recomendação da última coluna.

EIXO	FERRAMENTA OU REFERÊNCIA	ONDE AGIR SE O EIXO ESTIVER BAIXO
1 **Suporte**	Suporte postural (4 apoios)	Capítulo 15 (p. 143 do livro)
2 **Oxigênio**	Suspiro fisiológico, respiração 4-2-6, box breathing	Capítulo 16 (p. 152 do livro)
3 **Lucidez**	Rotulagem flash	Capítulo 17 (p. 161 do livro)
4 **Intenção**	Mira a laser	Capítulo 18 (p. 170 do livro)
5 **Disciplina**	Sua rotina de 20 segundos entre pontos	Capítulo 19 (p. 179 do livro)
6 **Energia**	Ativação dosada, recarga	Capítulo 20 (p. 187 do livro)
7 **Recuperação**	Sono, nutrição, carga	Capítulo 20 (p. 187 do livro), noite R.E.C. Fadiga persistente: treinador ou médico.
8 **Vida fora do esporte**	Relações, estudos ou trabalho	Capítulo 4 (p. 39 do livro), parte 6 (p. 259 do livro). Se pesar: alguém próximo ou profissional.

SÍNTESE DO MEU PERFIL INICIAL (PREENCHER APÓS TRAÇAR A RODA)

Pontuação total inicial: ...../80 · Eixo motor (mais alto): ..... · Eixo freio (mais baixo): .....

Meu compromisso n.º 1 para subir +2 pontos no eixo freio antes do balanço do dia 30 (balanço mensal deste pack):

MEU CONTRATO DE COMPROMISSO

Nome:

Esporte e nível:

Data de início:

Minha meta de 90 dias:

Meu compromisso: horas de treino por semana:

O padrão sobre o qual nunca negocio:

Comprometo-me a preencher este diário todos os dias durante 90 dias, a julgar o meu esforço e não os meus resultados, e a voltar ao método depois de cada dia ruim.

DATA

ASSINATURA

MINHAS 3 REGRAS DE OURO INEGOCIÁVEIS EM COMPETIÇÃO (DEFINIR ANTES DO DIA 1)

1. Antes da partida (meu ritual de entrada na competição):

2. Depois de um erro (meu reset de 10 segundos):

3. No Money-Time (meu compromisso 100 % com o processo):

Testemunha do meu compromisso (Treinador / Pai ou Mãe / Parceiro):

PARA PREENCHER

SEU PAINEL DE 30 DIAS

Marque cada dia concluído e avalie sua calma sob pressão de 1 a 10. Os dias 29 e 30, sombreados, são a prova de fogo e o balanço.

Dia 1 ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 2** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 3** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 4** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 5** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10
Dia 6 ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 7** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 8** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 9** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 10** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10
Dia 11 ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 12** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 13** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 14** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 15** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10
Dia 16 ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 17** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 18** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 19** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 20** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10
Dia 21 ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 22** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 23** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 24** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 25** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10
Dia 26 ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 27** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 28** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 29** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10	**Dia 30** ☐ Energia .../10 Lucidez .../10

01

Suporte e Urgência 10 s

PILAR DA SEMANA · DIÁRIO A4 MENTE DE AÇO

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/PT — Ep. 1 «Libertar o bloqueio em jogo» · Ep. 8 «Apagar um erro em 10 segundos»

O DESAFIO

O Suporte Postural (4 apoios) e o Reset de 10 segundos em cada sessão (3 treinos de campo + microrrituais de 2 min).

MINHA META DA SEMANA:

DIA E DATA	SESSÃO E ESTADO (/10)	FERRAMENTA · FATO-CHAVE
Dia 01 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Auto-observação sem câmera (micro-ritual 2 min)*
Dia 02 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sessão de campo 1/12 · O Suporte no aquecimento*
Dia 03 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*A postura durante o dia (micro-ritual 2 min)*
Dia 04 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sessão de campo 2/12 · O Reset de 10 segundos sob esforço*
Dia 05 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Calibrar sua palavra-constatação (micro-ritual 2 min)*
Dia 06 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sessão de campo 3/12 · Jogar sem olhar para o chão*
Dia 07 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balanço da semana 1 (micro-ritual 2 min)*

RASTREADOR DE HÁBITOS

LEGENDA: I = INTENSIDADE · P = PRECISÃO

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pelo menos 7 h de sono	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiração	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zero reclamação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANÇO DA SEMANA · SEMANA 01 — **NOTA /10** ☐

Meu melhor momento mental:

O que me custou energia:

Meu ajuste para a próxima semana:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/PT — Ep. 7 «Acalmar o pulso com a respiração 4-2-6» · Ep. 18 «Regresso à calma após o jogo»

O DESAFIO

Suspiro fisiológico após esforço intenso, 2 ciclos 4-2-6 nas pausas, protocolo noturno R.E.C.

MINHA META DA SEMANA:

DIA E DATA	SESSÃO E ESTADO (/10)	FERRAMENTA · FATO-CHAVE
Dia 08 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*A respiração de referência no descanso (micro-ritual 2 min)*
Dia 09 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sessão de campo 4/12 · O suspiro logo após o esforço*
Dia 10 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*O fechamento mental noturno R.E.C. (micro-ritual 2 min)*
Dia 11 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sessão de campo 5/12 · O 4-2-6 na pausa longa*
Dia 12 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*A Contração Flash sem esforço (micro-ritual 2 min)*
Dia 13 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sessão de campo 6/12 · Expiração sincronizada no gesto*
Dia 14 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balanço da semana 2 (micro-ritual 2 min)*

RASTREADOR DE HÁBITOS

LEGENDA: I = INTENSIDADE · P = PRECISÃO

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pelo menos 7 h de sono	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiração	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zero reclamação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANÇO DA SEMANA · SEMANA 02 — **NOTA /10** ☐

Meu melhor momento mental:

O que me custou energia:

Meu ajuste para a próxima semana:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/PT — Ep. 9 «A rotina dos 20 segundos entre pontos» · Ep. 10 «Competir e vencer num dia mau»

O DESAFIO

Rotina curta em 4 tempos (ou versão exprés 8 s), mira a laser e rotulagem flash.

MINHA META DA SEMANA:

DIA E DATA	SESSÃO E ESTADO (/10)	FERRAMENTA · FATO-CHAVE
Dia 15 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Escrever sua rotina pessoal (micro-ritual 2 min)*
Dia 16 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sessão de campo 7/12 · Travar rotina e visor laser*
Dia 17 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*A rotulagem relâmpago a frio (micro-ritual 2 min)*
Dia 18 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sessão de campo 8/12 · A primeira opção sob fadiga*
Dia 19 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Repetição no vazio na sala (micro-ritual 2 min)*
Dia 20 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sessão de campo 9/12 · Sessão ou jogo das rotinas*
Dia 21 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balanço da semana 3 (micro-ritual 2 min)*

RASTREADOR DE HÁBITOS

LEGENDA: I = INTENSIDADE · P = PRECISÃO

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pelo menos 7 h de sono	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiração	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rotina respeitada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zero reclamação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANÇO DA SEMANA · SEMANA 03 — **NOTA /10** ☐

Meu melhor momento mental:

O que me custou energia:

Meu ajuste para a próxima semana:

04

Money-Time

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/PT Ep. 13 «Fechar os pontos decisivos sem tremer» · Ep. 15 «Ténis e Padel: gerir os pontos quentes» · Ep. 16 «Futebol e coletivos: penálti, perda e banco» · Ep. 17 «Corrida e Trail: atravessar o muro mental»

◎ **O DESAFIO**

Três sequências começando atrás no placar ou em final de partida por treino, aplicando todo o método.

MINHA META DA SEMANA:

DIA E DATA	SESSÃO E ESTADO (/10)	FERRAMENTA · FATO-CHAVE
Dia 22 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Preparar seu cenário de desvantagem (micro-ritual 2 min)*
Dia 23 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sessão de campo 10/12 · Recomeçar atrás no placar*
Dia 24 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Escrever dois planos «Se... então...» (micro-ritual 2 min)*
Dia 25 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sessão de campo 11/12 · Fechar sem encolher o gesto*
Dia 26 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Ensaio mental da competição de amanhã (micro-ritual 2 min)*
Dia 27 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sessão de campo 12/12 · A caixa de ferramentas completa*
Dia 28 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Análise a frio e bolsa pronta (micro-ritual 5 min)*

✓ **RASTREADOR DE HÁBITOS**

LEGENDA: I = INTENSIDADE · P = PRECISÃO

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pelo menos 7 h de sono	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiração	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rotina respeitada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zero reclamação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **BALANÇO DA SEMANA · SEMANA 04** NOTA /10 ☐

Meu melhor momento mental:

O que me custou energia:

Meu ajuste para a próxima semana:

05

Prova, balanço e Lucidez

PILAR DA SEMANA · DIÁRIO A4 MENTE DE AÇO

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/PT — Ep. 24 «A tua rotina Mente de Aço em 30 dias» · Ep. 10 «Competir e vencer num dia mau»

O DESAFIO

Rotulagem flash após cada erro: nomear a emoção, fazer uma pergunta aberta e dar uma ordem afirmativa.

MINHA META DA SEMANA:

DIA E DATA	SESSÃO E ESTADO (/10)	FERRAMENTA · FATO-CHAVE
Dia 29 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*A prova de fogo (competição ou teste real)*
Dia 30 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*O balanço dos 30 dias e o compromisso*
Dia 31 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Rotulagem flash após cada erro (cap. 17)*
Dia 32 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Falar consigo pelo nome próprio, em perguntas (cap. 17)*
Dia 33 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Primeira opção nas bolas de definição (cap. 6)*
Dia 34 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Partida: rotulagem flash diante de cada tensão*
Dia 35 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balanço: quais emoções voltam sempre?*

RASTREADOR DE HÁBITOS

LEGENDA: I = INTENSIDADE · P = PRECISÃO

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pelo menos 7 h de sono	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiração	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rotina respeitada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zero reclamação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANÇO DA SEMANA · SEMANA 05 — **NOTA /10** ☐

Meu melhor momento mental:

O que me custou energia:

Meu ajuste para a próxima semana:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/PT — Ep. 18 «Regresso à calma após o jogo» · Ep. 3 «Dormir calmo na véspera de um jogo»

O DESAFIO

O protocolo de recarga R.E.C. depois de cada treino pesado e cada partida.

MINHA META DA SEMANA:

DIA E DATA	SESSÃO E ESTADO (/10)	FERRAMENTA · FATO-CHAVE
Dia 36 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Reler o protocolo R.E.C. (cap. 20)*
Dia 37 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Microdesconexão nos tempos mortos da partida*
Dia 38 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Relaxar: vinte minutos sem telas nem placar*
Dia 39 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Esvaziar em H+2: três linhas de fatos no caderno*
Dia 40 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Carregar: dormir em horário fixo, celular fora do quarto*
Dia 41 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Noite R.E.C. completa após sessão dura ou jogo*
Dia 42 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Medição: energia ao acordar, o jogo ainda pesa?*

RASTREADOR DE HÁBITOS

LEGENDA: I = INTENSIDADE · P = PRECISÃO

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pelo menos 7 h de sono	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiração	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rotina respeitada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zero reclamação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANÇO DA SEMANA · SEMANA 06 — NOTA /10 ☐

Meu melhor momento mental:

O que me custou energia:

Meu ajuste para a próxima semana:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/PT — Ep. 11 «Jogo armadilha: favorito ou outsider» · Ep. 19 «Recuperar após uma derrota ou lesão»

◎ **O DESAFIO**

A ferramenta contra o seu inimigo n.º 1 (autoavaliação), aplicada em cada sessão.

MINHA META DA SEMANA:

DIA E DATA	SESSÃO E ESTADO (/10)	FERRAMENTA · FATO-CHAVE
Dia 43 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Reler o capítulo do inimigo n.º 1 e sua ferramenta*
Dia 44 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*A ferramenta em calma: dez repetições cuidadas*
Dia 45 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*A ferramenta em sessão, diante de cada gatilho*
Dia 46 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*A ferramenta sob fadiga, no fim do treino*
Dia 47 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Jogo livre: anotar a resposta após cada ponto-chave*
Dia 48 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Partida ou oposição: ferramenta diante do gatilho*
Dia 49 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Balanço: o gatilho recuou esta semana?*

✓ **RASTREADOR DE HÁBITOS**

LEGENDA: I = INTENSIDADE · P = PRECISÃO

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pelo menos 7 h de sono	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiração	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rotina respeitada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zero reclamação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **BALANÇO DA SEMANA · SEMANA 07** — **NOTA /10** ☐

Meu melhor momento mental:

O que me custou energia:

Meu ajuste para a próxima semana:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/PT — Ep. 2 «Transformar o stress pré-jogo em energia» · Ep. 12 «Arbitragem injusta e provocação»

◎ **O DESAFIO**

A ferramenta contra o seu inimigo n.º 2, aplicada em cada sessão.

MINHA META DA SEMANA:

DIA E DATA	SESSÃO E ESTADO (/10)	FERRAMENTA · FATO-CHAVE
Dia 50 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Reler o capítulo do inimigo n.º 2 e sua ferramenta*
Dia 51 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Ferramenta n.º 2 em calma: dez repetições cuidadas*
Dia 52 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Ferramenta n.º 2 em sessão, diante de cada gatilho*
Dia 53 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Ponto-chave: ferramenta n.º 1, depois ferramenta n.º 2*
Dia 54 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Fim da sessão: ambas as ferramentas sob fadiga*
Dia 55 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Partida ou oposição: ferramentas n.º 1 e n.º 2*
Dia 56 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balanço: qual das duas ajudou mais você?*

✓ **RASTREADOR DE HÁBITOS**

LEGENDA: I = INTENSIDADE · P = PRECISÃO

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pelo menos 7 h de sono	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiração	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rotina respeitada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zero reclamação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **BALANÇO DA SEMANA · SEMANA 08** — **NOTA /10** ☐

Meu melhor momento mental:

O que me custou energia:

Meu ajuste para a próxima semana:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/PT — Ep. 5 «Entrar na bolha com auscultadores» · Ep. 13 «Fechar os pontos decisivos sem tremer»

◎ **O DESAFIO**

A ferramenta contra o seu inimigo n.º 3, aplicada em cada sessão.

MINHA META DA SEMANA:

DIA E DATA	SESSÃO E ESTADO (/10)	FERRAMENTA · FATO-CHAVE
Dia 57 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Reler o capítulo do inimigo n.º 3 e sua ferramenta*
Dia 58 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Ferramenta n.º 3 em calma: dez repetições cuidadas*
Dia 59 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Ferramenta n.º 3 em sessão, diante de cada gatilho*
Dia 60 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Ponto-chave: escolher a ferramenta certa para o gatilho*
Dia 61 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Fim da sessão: as três ferramentas sob fadiga*
Dia 62 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Partida ou oposição: as três ferramentas*
Dia 63 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Balanço: ordene seus três inimigos*

✓ **RASTREADOR DE HÁBITOS**

LEGENDA: I = INTENSIDADE · P = PRECISÃO

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pelo menos 7 h de sono	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiração	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rotina respeitada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zero reclamação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **BALANÇO DA SEMANA · SEMANA 09** — **NOTA /10** ☐

Meu melhor momento mental:

O que me custou energia:

Meu ajuste para a próxima semana:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/PT — Ep. 14 «Entrar na Zona de Flow naturalmente» · Ep. 4 «Visualizar o jogo e criar a tua âncora»

O DESAFIO

Um microalvo preciso antes de cada golpe, chute ou ação decisiva.

MINHA META DA SEMANA:

DIA E DATA	SESSÃO E ESTADO (/10)	FERRAMENTA · FATO-CHAVE
Dia 64 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Reler a mira a laser (cap. 18), escolher um microalvo*
Dia 65 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Trinta ações precisas sobre três alvos pequenos*
Dia 66 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*A mira a laser sob fadiga, no fim da sessão*
Dia 67 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*O metrônomo «1–2» (quique, golpe) durante um set*
Dia 68 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Um microalvo antes de cada ponto importante*
Dia 69 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Partida: um alvo antes de cada ação decisiva*
Dia 70 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Balanço: alvo escolhido ou medo sofrido?*

RASTREADOR DE HÁBITOS

LEGENDA: I = INTENSIDADE · P = PRECISÃO

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pelo menos 7 h de sono	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiração	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rotina respeitada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zero reclamação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANÇO DA SEMANA · SEMANA 10 — **NOTA /10** ☐

Meu melhor momento mental:

O que me custou energia:

Meu ajuste para a próxima semana:

11

Cronômetro

PILAR DA SEMANA · DIÁRIO A4 MENTE DE AÇO

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/PT — Ep. 6 «Aquecimento mental no balneário» · Ep. 8 «Apagar um erro em 10 segundos»

O DESAFIO

Reset de 10 segundos após erro, rotina entre pontos, 2 ciclos 4-2-6 em pausas curtas e câmara de 3 min.

MINHA META DA SEMANA:

DIA E DATA	SESSÃO E ESTADO (/10)	FERRAMENTA · FATO-CHAVE
Dia 71 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Reler a parte 5: um protocolo por janela de tempo*
Dia 72 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Reset de 10 segundos após cada erro*
Dia 73 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sua rotina de 20 segundos entre os pontos*
Dia 74 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*2 ciclos 4-2-6 em pausas curtas; câmara de 3 min*
Dia 75 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Véspera de jogo: protocolo V-1 (ficha H-2, dia D)*
Dia 76 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Partida: reset, rotina e câmara encadeados*
Dia 77 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Dia seguinte: debriefing a frio em três colunas*

RASTREADOR DE HÁBITOS

LEGENDA: I = INTENSIDADE · P = PRECISÃO

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pelo menos 7 h de sono	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiração	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rotina respeitada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zero reclamação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANÇO DA SEMANA · SEMANA 11 — **NOTA /10** ☐

Meu melhor momento mental:

O que me custou energia:

Meu ajuste para a próxima semana:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/PT — Ep. 4 «Visualizar o jogo e criar a tua âncora» · Ep. 14 «Entrar na Zona de Flow naturalmente»

O DESAFIO

Cinco minutos de visualização PETTLEP antes de cada treino e cada competição.

MINHA META DA SEMANA:

DIA E DATA	SESSÃO E ESTADO (/10)	FERRAMENTA · FATO-CHAVE
Dia 78 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Reler o bônus 2: visualização, objetivos, crenças*
Dia 79 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Visualização PETTLEP, cinco minutos antes de treinar*
Dia 80 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Três planos «se… então…» escritos em um cartão*
Dia 81 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Auditoria de uma crença limitante, versão útil*
Dia 82 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Memória do Futuro e depois treino de campo*
Dia 83 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Visualização e jogo com seus planos na bolsa*
Dia 84 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. …/10 · Luc. …/10	*Balanço: o que abriu as portas da zona?*

RASTREADOR DE HÁBITOS

LEGENDA: I = INTENSIDADE · P = PRECISÃO

	S	T	Q	Q	S	S	D
Pelo menos 7 h de sono	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiração	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visualização	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rotina respeitada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zero reclamação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BALANÇO DA SEMANA · SEMANA 12 — **NOTA /10** ☐

Meu melhor momento mental:

O que me custou energia:

Meu ajuste para a próxima semana:

13

Prova de fogo

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/PT — Ep. 15–17 (Ténis/Padel · Coletivos · Corrida/Trail) · Ep. 24 «A tua rotina Mente de Aço em 30 dias»

◎ **O DESAFIO**

Uma partida de alto nível jogada com todo o método, seguida de um debriefing a frio (H+2).

MINHA META DA SEMANA:

DIA E DATA	SESSÃO E ESTADO (/10)	FERRAMENTA · FATO-CHAVE
Dia 85 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Reler seus três planos «se... então...» e a ficha H-2*
Dia 86 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Sessão leve: protocolos curtos, nada novo*
Dia 87 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Véspera de jogo: protocolo V-1, telas desligadas*
Dia 88 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Partida de alto nível, todo o método e R.E.C. à noite*
Dia 89 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Dia seguinte ao jogo: debriefing a frio (ficha H+2)*
Dia 90 · Em __/__ Modo: circule I (Intensidade) ou P (Precisão), ou D (Descanso)	☐ Trein. ☐ Partida ☐ Descanso Energ. .../10 · Luc. .../10	*Último dia: pontue seus 8 eixos no balanço (balanço mensal deste pack)*
Balanço final dos 90 dias Encerramento do ciclo		*Segunda roda dos 8 eixos e próximo ciclo* MEU PILAR CONVERTIDO EM REFLEXO: MINHA MELHOR VITÓRIA MENTAL:

✓ **RASTREADOR DE HÁBITOS**

LEGENDA: I = INTENSIDADE · P = PRECISÃO

	S	T	Q	Q	S	S
Pelo menos 7 h de sono	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiração	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visualização	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rotina respeitada	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zero reclamação	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **BALANÇO DA SEMANA · SEMANA 13** — **NOTA /10** ☐

Meu melhor momento mental:

O que me custou energia:

Meu ajuste para a próxima semana:

CADERNO DE CAMPO

MEU BALANÇO AOS 30, 60 E 90 DIAS

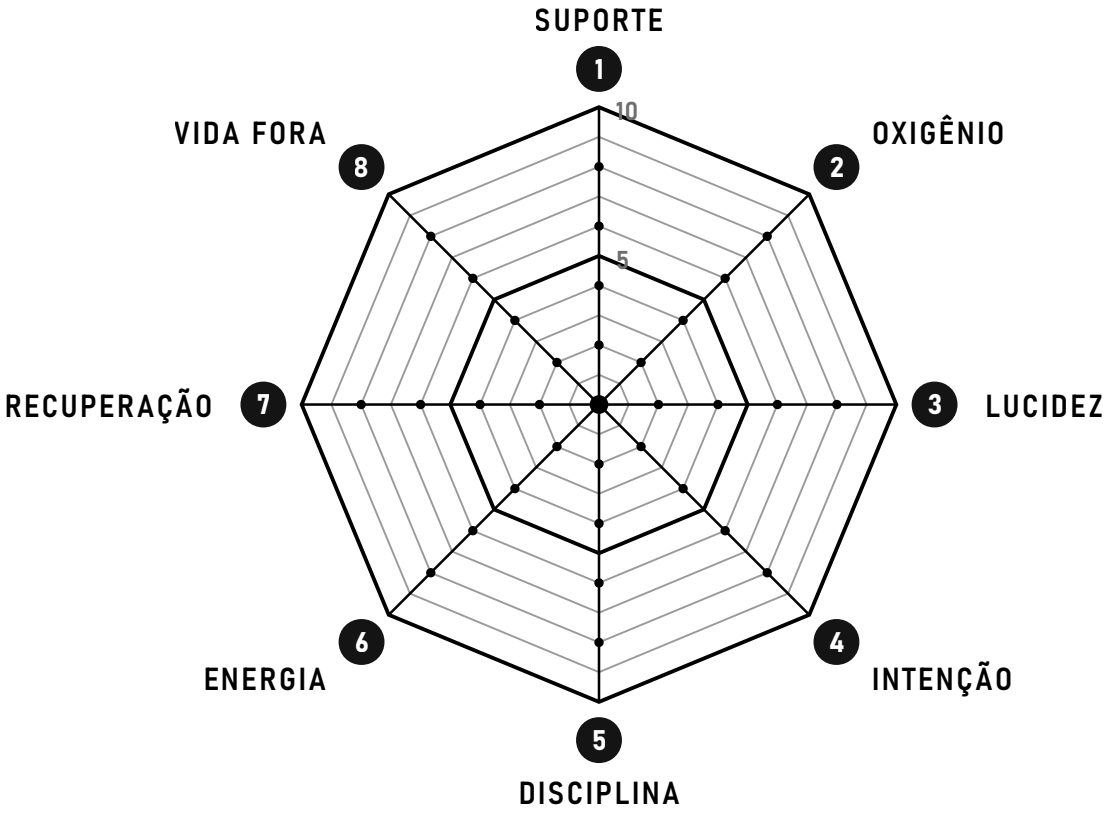
Nos dias 30, 60 e 90, pontue cada eixo de 1 a 10 pensando nas últimas duas semanas e compare com a sua roda inicial (início deste pack). Compare-se consigo mesmo, nunca com os outros.

EIXO	INÍCIO	DIA 30	DIA 60	DIA 90
1 Suporte				
2 Oxigênio				
3 Lucidez				
4 Intenção				
5 Disciplina				
6 Energia				
7 Recuperação				
8 Vida fora				
TOTAL SOBRE 80				
Meu eixo mais baixo				

DIA 30	DIA 60	DIA 90
Treinos e partidas desde o último balanço		
O que evoluiu		
O que ainda resiste		
Meu rumo para o próximo ciclo		

A CHEGADA: SUA SEGUNDA RODA

Volte a traçar a roda dos 8 eixos com as suas notas do dia 90, em outra cor se possível, e compare com a roda inicial (início deste pack). O que subiu já é seu; o que segue baixo marca o próximo ciclo.



Nível mental geral (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

O pilar que virou reflexo:

O inimigo que aprendi a domar:

Minha mais bela vitória mental:

Meu rumo para os próximos 90 dias:

Assinatura e data de encerramento:

Para o seu próximo ciclo. Identifique os dois eixos que mais avançaram e escolha as três fichas de campo mais úteis para a próxima temporada. Baixe gratuitamente o Pack PDF A4 imprimível ilimitado (folhas 90 dias, fichas H-2 / H+2 e 25 Fichas de Campo A4) em https://mcp.loqato.fr/pt para reiniciar antes de cada grande objetivo.

Download direto Pack PDF A4 : https://mcp.loqato.fr/go/pt/pack_pdf

TEMPORADA E COMPETIÇÕES

FICHAS DE COMPETIÇÃO H-2 / H+2

Imprima as duas folhas abaixo antes de cada competição importante e arquive cada par junto após o jogo.

MINHAS COMPETIÇÕES DA TEMPORADA

DATA	COMPETIÇÃO	MEU OBJETIVO DE PROCESSO	FICHAS (H-2 / H+2)
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2

INSTRUÇÃO DE ARQUIVO · FICHAS H-2 E H+2

Imprima quantas cópias precisar das duas próximas páginas (**H-2** duas horas antes do evento, **H+2** duas horas depois), marque as duas caixas na coluna direita acima e prenda cada par na sua pasta da temporada.

FICHA PRÉ-JOGO (H-2)

Data e competição:

Adversário e piso / condições:

Energia física	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ativação nervosa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Confiança	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MEUS 3 PADRÕES S.O.L.I.D.E. DE HOJE

Minha palavra de ancoragem:

Meu plano se estiver vencendo:

Meu plano se estiver perdendo:

MINHA ROTINA ENTRE PONTOS OU JOGADAS

MEU AQUECIMENTO FÍSICO E MENTAL (H-45 A H-5)

Compromisso assinado antes de entrar na arena:

DIÁRIO DE BORDO · MODELO (OU PACK PDF A4 GRATUITO)

FICHA DE DEBRIEFING (H+2)

Data, adversário e resultado:

Respeito às minhas rotinas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Lucidez no Money-Time	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Combatividade	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AS TRÊS COLUNAS

OS FATOS	PADRÕES MANTIDOS OU QUEBRADOS	MEU AJUSTE PARA SEGUNDA-FEIRA

O MOMENTO-CHAVE DA PARTIDA, CONTADO SEM ADJETIVOS

MEUS 2 DEPÓSITOS DE HOJE NA MINHA CONTA BANCÁRIA MENTAL:

A ferramenta S.O.L.I.D.E. prioritária para treinar nesta semana:

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 01 · S.O.L.I.D.E.

O RESET BIOMECÂNICO EM 3 TEMPOS

> **Quando acionar:** Entre dois saques, antes de uma bola parada, antes de subir no tatame.

1. **Desconexão visual** *[3 s]* — Desvie os olhos da linha, do placar e do adversário. Fixe um ponto neutro: cordas, cadarços, grama.
2. **Suspiro fisiológico** *[5-6 s]* — Duas inspirações pelo nariz (uma longa, uma curta), depois uma longa expiração pela boca.
3. **Mandíbula relaxada** *[2 s]* — Descole os molares. Uma mandíbula solta relaxa também a mão dominante.

FRASE DE AÇO: *Não discuta com o alarme: olhar, respiração e mandíbula».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 02 · S.O.L.I.D.E.

O SWITCH PANORÂMICO E O PONTO ÚNICO

> **Quando acionar:** Nos 4 segundos antes de sacar, chutar ou receber a bola.

1. **Switch panorâmico** *[2 s]* — Sem mexer os olhos, perceba as bordas do seu campo visual: esquerda, direita, em cima.
2. **Um único ponto externo** *[2 s]* — Escolha UM ponto preciso: a costura da bola, o ângulo da trave, a base do pescoço do adversário.
3. **Zero ordens ao corpo** — Alvo travado, nenhum pensamento técnico. O corpo se organiza sozinho em torno do alvo.

FRASE DE AÇO: *Abra o olhar, escolha uma única referência e deixe o corpo jogar».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 03 · S.O.L.I.D.E.

O REOSTATO NERVOSO 1-10

> **Quando acionar:** Antes e durante a partida, assim que a sua ativação sair da zona verde (4–6 fino / 7–8 explosivo).

1. **Alto demais (8+):** 2 suspiros fisiológicos, soltar as mãos, caminhada lenta (15 s).
2. **Baixo demais (1–3):** 5 respirações rápidas, 3 tapas nas coxas, 5 saltitos rápidos no antepé.

FRASE DE AÇO: *A calma ajusta a mira; a energia libera o impacto».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 04 · S.O.L.I.D.E.

O DESDOBRAMENTO: O OPERADOR E O ENGENHEIRO

> **Quando acionar:** Antes de entrar em quadra, depois após cada erro ou ponto perdido.

1. **Vista o papel do Operador** *[Antes]* — Você é um técnico de precisão em missão, não um candidato que precisa provar o seu valor.
2. **A câmara de descompressão** *[Após um erro]* — 1. O fato nu. 2. «Meu placar não é quem eu sou.» 3. Uma ordem mecânica para o ponto seguinte.
3. **Neutralize o olhar externo** *[Antes]* — Olhe a arquibancada uma única vez: esses olhares não comandam nem os seus músculos nem a sua bola.

FRASE DE AÇO: *Você não é o seu placar; você é o seu padrão de entrega».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 05 · S.O.L.I.D.E.

O PROTOCOLO BALÍSTICO IRREVERSÍVEL

> **Quando acionar:** Nos 10 segundos que antecedem um gesto decisivo: pênalti, break point, putt.

1. **Escolha travada** *[4 s]* — Escolha o seu alvo. Uma vez decidido, você não o muda mais, aconteça o que acontecer.
2. **Expiração na saída** *[2 s]* — Expire forte pela boca («Tss», «Ha») no instante exato em que o gesto parte.
3. **Travessia completa** *[Ação]* — Vá até o fim da amplitude do gesto. Proibido frear após o impacto.

FRASE DE AÇO: *Você não consegue atravessar a bola com o corpo se já está recuando na sua cabeça».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 06 · S.O.L.I.D.E.

A PRIMEIRA OPÇÃO E A PALAVRA-GATILHO

> **Quando acionar:** Quando surge uma chance de ataque e a dúvida se insinua.

1. **A primeira opção** *[Instantâneo]* — Jogue a primeira intuição que surgir. Mesmo que o adversário se mexa, você a mantém.
2. **A palavra-gatilho** *[Ápice do gesto]* — Uma palavra seca de uma sílaba: «VAI», «CLAC». Corta as perguntas parasitas.
3. **Compromisso de 100%** *[Ação]* — Uma opção mediana jogada a fundo vale mais do que uma opção perfeita jogada na dúvida.

FRASE DE AÇO: *Antes do ponto, o General escolhe o alvo. Durante o ponto, deixe o seu campeão jogar».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 07 · S.O.L.I.D.E.

O PROTOCOLO DA BOLHA DE AÇO

> **Quando acionar:** Do aquecimento até o último ponto.

1. **Trace a fronteira** *[Antes]* — Dê a volta nas linhas: o que está dentro depende de você, o resto não existe.
2. **Zero olhares externos** *[Durante]* — Entre os pontos, apenas três alvos: o seu material, o chão, a quadra adversária.
3. **A frase de ruptura** *[Pensamento parasita]* — «Esta partida é o meu território, sou o único dono a bordo.»

FRASE DE AÇO: *Apenas duas coisas pertencem a você: sua atenção e sua reação. O que está atrás da grade fica fora da sua jurisdição».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 08 · S.O.L.I.D.E.

O EXTINTOR NEUROVASCULAR

> **Quando acionar:** No instante em que sobe o impulso de bater, arremessar ou gritar.

1. **Abertura das palmas** *[1 s]* — Descole cada dedo do cabo. Segure a raquete pelo coração, cabeça para baixo.
2. **Suspiro de descarga** *[4 s]* — Inspiração curta pelo nariz, depois longa expiração de boca aberta até esvaziar os pulmões.
3. **Fixação neutra** *[2 s]* — Olhe um objeto inerte (uma corda, um cadarço) e nomeie-o mentalmente.

FRASE DE AÇO: *Amaldiçoar após um erro é gravá-lo a fogo no seu corpo e perder o ponto duas vezes».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 09 · S.O.L.I.D.E.

O FILTRO DE EPICTETO E O GESTO-BORRACHA

> **Quando acionar:** Logo após uma decisão injusta ou um quique azarado.

1. **Triagem flash** *[2 s]* — «Depende de mim?» Não. «É um fato externo. Não me pertence.»
2. **O gesto-borracha** *[2 s]* — Apague o incidente: passe a sola no saibro ou enxugue a palma no short.
3. **Retorno ao controle interno** *[2 s]* — Olhe o seu próximo alvo e dê uma ordem: «Pernas baixas, primeira bola no T.»

FRASE DE AÇO: *O esporte não é uma ciência exata: aceite o imprevisto em dois segundos e ganhe o ponto seguinte».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 10 · S.O.L.I.D.E.

O PROTOCOLO DE DESSACRALIZAÇÃO

> **Quando acionar:** Da véspera da partida até as três primeiras trocas.

1. **Apagão digital** *[A véspera]* — Não consulte nem o ranking nem o currículo do adversário. Um ranking não prevê uma partida.
2. **Aquecimento às cegas** *[Últimos 5 min]* — Olhe apenas a bola: a cor, a trajetória, o efeito, o barulho do quique.
3. **Encontrar a fissura humana** *[3 primeiras trocas]* — Fôlego curto? Recua nas bolas altas? «É um ser humano. Duvida como eu.»

FRASE DE AÇO: *O ranking é um número em um papel. O ponto que você vai jogar é real».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 11 · S.O.L.I.D.E.

O ORÇAMENTO DE ERROS E O SWITCH ARTESÃO

> **Quando acionar:** Antes da partida, depois após cada erro.

1. **Fixe um orçamento de erros** *[Antes]* — «Hoje tenho direito a 25 erros gratuitos.» Cada erro vira uma despesa prevista.
2. **O switch artesão** *[Após cada ponto]* — Não «Foi bonito?», mas «A minha bola incomodou o meu adversário?»
3. **Zero canteiro técnico** *[Durante]* — Não corrija o gesto entre dois pontos. Mantenha os ajustes do dia, bons ou nem tanto.

FRASE DE AÇO: *Vença com as suas imperfeições: o placar não dá nota para o estilo».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 12 · S.O.L.I.D.E.

O TORNIQUETE TEMPORAL

> **Quando acionar:** Após 3 pontos perdidos seguidos ou um game perdido em zero por erros não forçados.

1. **Caminhada em câmera lenta** *[5 s]* — De costas para a rede, caminhe devagar até o fundo, ombros baixos. Não trote.
2. **Ruptura com o material** *[10 s]* — Passe cada dedo na toalha ou reamarre com cuidado um tênis.
3. **Duplo suspiro de costas para a rede** *[10-12 s]* — Dois suspiros fisiológicos. Depois vire-se: a partida recomeça em 0-0.

FRASE DE AÇO: *Freie os seus passos entre os pontos e o relógio voltará a ser seu».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 13 · S.O.L.I.D.E.

O VEREDITO CLÍNICO

Quando acionar: Quando você está na frente e a vitória se aproxima: 40-0, match point.

1. **O placar invisível** *[No anúncio]* — Não registre «match point». «O placar é 0-0. Executo o meu esquema.»
2. **Soberania territorial** *[3 s]* — Calcanhares ancorados: «Esta quadra é o meu território. Esta vitória me pertence.»
3. **Esquema número um** *[Ação]* — Não invente nada. Jogue o seu golpe mais seguro, com uma finalização completa.

FRASE DE AÇO: *Você está no seu lugar: feche o ponto com o braço solto até o final».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 14 · S.O.L.I.D.E.

A REATRIBUIÇÃO SENSORIAL

Quando acionar: No retorno à competição, e unicamente após a liberação do médico ou do fisioterapeuta.

1. **Impulso proprioceptivo controlado** *[2 min]* — Saltitos com os pés juntos, depois apoios francos no membro curado, conforme o protocolo validado pelo fisioterapeuta.
2. **O mantra de soberania** *[Antes do esforço]* — «Meu corpo está reparado e testado. O receio é uma lembrança, não um sinal.»
3. **A regra do esquecimento corporal** *[Após o aquecimento]* — Pare de tocar ou testar a articulação: ela se torna «invisível».

Importante: Este protocolo nunca substitui um parecer médico. Uma dor viva, nova ou crescente é um sinal de parada.

FRASE DE AÇO: *O corpo está validado: liberte o movimento».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 15 · PILAR S

O RESET POSTURAL EM 4 TEMPOS

> **Quando acionar:** Após cada ponto, cada erro, cada momento de dúvida.

1. **Ancoragem dos calcanhares** *[1 s]* — Finque os dois calcanhares no chão, peso 50/50, joelhos macios.
2. **Clavículas abertas** *[1 s]* — Ombros para trás e para baixo, esterno aberto, sem arquear as costas.
3. **Queixo horizontal** *[1 s]* — Queixo paralelo ao chão, olhar no horizonte. Nunca nos pés.
4. **Empunhadura soberana** *[1 s]* — Segure o seu material com autoridade: cabeça da raquete alta, pronto para recomeçar.

FRASE DE AÇO: *Mantenha o corpo erguido: a mente acabará seguindo as suas costas».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 16 · PILAR O

O DIÁLOGO RESPIRATÓRIO TÁTICO

> **Quando acionar:** Entre dois pontos, nas pausas de frequência cardíaca elevada e em calma antes da partida (H-15).

1. **Em jogo (5–6 s):** suspiro fisiológico — 2 inspirações nasais seguidas de uma longa expiração pela boca.
2. **Nas pausas:** 2 ciclos de respiração 4-2-6 (pulso elevado) ou Box Breathing 4-4-4-4 em repouso (H-15, vestiário, noite).

FRASE DE AÇO: *Inspire pelo nariz, expire longo entre os pontos e solte o ar através de cada golpe: seu coração e seu braço o seguirão».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 17 · PILAR L

A ETIQUETAGEM FLASH EM 3 TEMPOS

> **Quando acionar:** Nos 5 segundos seguintes a um erro não forçado ou a uma má decisão.

1. **Etiqueta neutra** *[1 s]* — Nomeie a emoção em uma palavra: «Irritação», «Medo do placar», «Impaciência».
2. **A pergunta Sistema 2** *[2 s]* — «Onde está o espaço livre do lado dele?» Sua atenção volta para o exterior.
3. **A ordem de missão** *[2 s]* — Um plano binário: «Bola alta no backhand, depois ataque no meio.»

FRASE DE AÇO: *Nomeie a emoção, elimine a negação e faça uma pergunta ao jogo».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 18 · PILAR I

A MIRA A LASER EM 3 PONTOS

> **Quando acionar:** Nos 3 segundos antes de cada ação.

1. **Microalvo** *[1 s]* — Não uma zona: um detalhe minúsculo. Um prego da linha, uma marca, o cadarço esquerdo do goleiro.
2. **Gatilho sensorial** *[1 s]* — Sinta e ouça o golpe bem-sucedido logo antes de jogá-lo.
3. **Soltar** *[1 s]* — «Veja o alvo, deixe o corpo fazer.» Zero instruções técnicas.

FRASE DE AÇO: *A bola não é o alvo, é a flecha: mire em um ponto minúsculo, marque o ritmo 1-2 e deixe seu corpo agir».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 19 · PILAR D

A SEQUÊNCIA PRÉ-AÇÃO INVARIÁVEL

> **Quando acionar:** Antes de cada ação-chave: saque, pênalti, lance livre, putt.

1. **Gesto físico fixo** *[3 s]* — Sempre idêntico: tocar duas vezes a sola, quicar a bola três vezes.
2. **Câmara respiratória** *[3 s]* — Inspire pelo nariz no último quique, expire longamente fixando o alvo.
3. **Palavra-sinal** *[1 s]* — «Sólido», «Fluido», «Clac». O gesto parte a toda a velocidade.

FRASE DE AÇO: *Mesmo número de quiques, fidelidade à primeira ideia e Reset imediato diante da menor dúvida».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 20 · PILAR E

O PROTOCOLO DE RECUPERAÇÃO R.E.C.

> **Quando acionar:** Após cada partida, cada sessão dura e na véspera de uma competição.

1. **Relaxar** *[H+0 a H+20 min]* — Um gesto de encerramento: banho, roupas limpas, vinte minutos sem telas e sem placar. Uma frase de fim: «Partida acabada, prática encerrada.»
2. **Esvaziar** *[H+2]* — Três linhas factuais no seu caderno: o que se sustentou, o que custou, um ajuste. Depois cinco minutos de respiração lenta.
3. **Carregar** *[A noite]* — Horário de sono fixo, sete a nove horas de sono, telas fora do quarto. No dia seguinte, uma atividade prazerosa longe do seu esporte.

FRASE DE AÇO: *Economize sua energia nervosa durante os 85 % de tempo morto e feche hoje o arquivo para recarregar a bateria».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 21 · S.O.L.I.D.E.

A SEGUNDA BOLA COM TOPSPIN DE AÇO

> **Quando acionar:** No saque em 5-5 no set decisivo ou no Ponto de Ouro.

1. **Três quiques ritmados** *[3 s]* — Pés atrás da linha, olhar longe do adversário: «Calma... Quadrado... Golpe».
2. **Lançamento às onze horas** *[Preparação]* — Bola acima da cabeça, ligeiramente atrás e à esquerda (destros; inverta se for canhoto): a raquete escova a bola de baixo para cima, da posição 7 horas à 1 hora.
3. **Expiração audível** *[Impacto]* — «Haaa» ou «Tss» na extensão: a raquete acelera a toda a velocidade.

FRASE DE AÇO: *Acelere o braço: o efeito lhe dá a margem».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 22 · S.O.L.I.D.E.

OS 11 METROS DE AÇO

> **Quando acionar:** Em uma cobrança de pênalti ou qualquer chute decisivo.

1. **Alvo fixo** *[Antes de posicionar]* — Escolha o canto de uma vez por todas. O goleiro pode se mexer; você não muda nada.
2. **Ancoragem na válvula** *[5 s]* — Bola posicionada sobre a válvula. Recue o seu número habitual de passos. Não cruze o olhar com o do goleiro.
3. **Câmara após o apito** *[3 s]* — Não parta de imediato. Um suspiro completo fixando a válvula. «Um... dois... três... VAI».
4. **Chute comprometido** *[Ação]* — Olhos na válvula, corrida fluida, travessia a 100% rumo ao canto escolhido.

FRASE DE AÇO: *Fixe o seu alvo e espere três segundos após o apito: o goleiro não decide nada».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 23 · S.O.L.I.D.E.

A SEGMENTAÇÃO ÀS CEGAS E O MANTRA DE CADÊNCIA

> **Quando acionar:** No momento em que chegam o fôlego curto ou a vontade de desistir.

1. **Esconder o relógio** *[Passo 1]* — Chega de dados de ritmo ou distância diante dos olhos.
2. **Uma meta a 300 m** *[Passo 2]* — Um ponto próximo: «Corro até aquela placa.» Depois a seguinte, e assim por diante.
3. **O mantra de cadência** *[Contínuo]* — Pé esquerdo: «Passo a passo.» Pé direito: «Metro a metro.»

FRASE DE AÇO: *Quando sua cabeça pede para parar por cansaço, seu corpo ainda tem reserva: corra apenas até o próximo poste».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 24 · S.O.L.I.D.E.

O IMPACTO FRIO

> **Quando acionar:** Desde a primeira troca e a cada golpe recebido.

1. **Um único ponto de ancoragem** *[Em guarda]* — Fixe a base do pescoço do adversário em visão periférica. Nunca as luvas, nunca os pés.
2. **Expiração de blindagem** *[A cada impacto]* — Expire seco («Tss»): a cinta abdominal trava e absorve o choque.
3. **O golpe devolvido** *[0,3 s]* — Cada impacto absorvido chama uma resposta imediata. Nunca recue sem responder.

FRASE DE AÇO: *Olhe o impacto de frente, solte o ar e responda em 0,3 segundo: sua resposta é a sua armadura».*

FICHA DE CAMPO · CAPÍTULO 25 · S.O.L.I.D.E.

O SILÊNCIO RETINIANO

> **Quando acionar:** No address, no putt ou na tacada decisiva.

1. **Isolar um alvéolo** *[2 s]* — Fixe um ponto minúsculo na parte de trás da bola, exatamente onde a face do taco vai bater.
2. **Pêndulo dos ombros** *[Gesto]* — Zero ação dos punhos. Ritmo de relógio de pêndulo: «Tic... tac».
3. **Escuta às cegas** *[3 s]* — Os olhos ficam no ponto onde estava a bola. Espere ouvi-la cair no buraco.

FRASE DE AÇO: *Escute a bola cair; não a persiga com o olhar».*

MEMO DE BOLSO · S.O.L.I.D.E. E FORA DE QUADRA

SEU SELETOR EXPRESSO E 24 SESSÕES DE ÁUDIO

> **Em competição ou antes de uma prova / apresentação / reunião:** quatro reflexos para recuperar gesto e lucidez em menos de vinte segundos.

1. **Suporte e Oxigênio (0–8 s)** — Alinhe o eixo (pés firmes, ombros baixos) + um suspiro fisiológico (ou dois ciclos 4-2-6 nas pausas com pulso alto).
2. **Lucidez e Intenção (9–14 s)** — Nomeie o fato nu em três palavras e fixe um microalvo externo (ou sua frase de abertura).
3. **Disciplina e Energia (14–20 s)** — Execute a Sequência Pré-Ação (6 s) e feche a partida à noite em três colunas (R.E.C.).
4. **Transferência fora de quadra (Bônus 2)** — Antes de prova escrita, oral ou discurso: Reset 10 s + descarga escrita + plano «Se... então...» preparado na véspera.

24 sessões de áudio gratuitas incluídas: ouça os treinos guiados (Spotify, Apple Podcasts, YouTube, Deezer, Amazon Music) em **https://mcp.loqato.fr/pt** · **Pack PDF A4 direto: https://mcp.loqato.fr/go/pt/pack_pdf**.

REGRA DE OURO: *100 % de entrega no que depende de você, zero energia perdida com o resto.*