

## Treino bem, jogo mal

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 27 Dezembro 2017 00:00

---



É comum este fenómeno. Um atleta treina bem, com intensidade, com qualidade, destaca-se durante a semana, e quando chega a hora de competir, parece que muda de cor. Nem parece a mesma pessoa...

Tive um atleta que recentemente dizia que até a respiração dele mudava ao ponto de ter que parar, de tão ansioso e nervoso que os momentos decisivos lhe faziam.

Quando lhe perguntei o que pensava nesses momentos (o pensamento é sempre o desencadeador do sentimento), disse que tinha medo de não conseguir mostrar o que valia, de desiludir, de falhar...

Visto que é o pensamento que origina o sentimento ou estado emocional, é no pensamento que temos que trabalhar.

Ouvi muitas vezes treinadores dizerem a atletas que ficam ansiosos: “Não fiques ansioso! Anda!”

Isso é uma daquelas ordens que fazem o atleta pensar: “Ya, como?”

Quando acontecem estas situações, há três coisas que se podem fazer:

### Treinador

## Treino bem, jogo mal

Escrito por Nádía Tavares

Quarta, 27 Dezembro 2017 00:00

---

Relativizar os momentos da competição. Por vezes a importância excessiva que é dada a estes momentos está na forma como o próprio treinador (e por vezes os pais) falam sobre os jogos e a importância de ganhar.

Dar informação útil ao atleta. Dizer para não ficar ansioso é uma informação inútil, viro que o atleta não pode fazer nada com ela. O mais proveitoso será falar do próprio momento, do que é para fazer, de movimentos específicos e das estratégias a aplicar naquela competição.

Atenção à linguagem não-verbal. Comunicamos mais através dela (93%), do que das nossas palavras (7%). Se estás nervoso como treinador, o mais provável é que passes para o atleta.

### Atleta

Foca no momento, no agora, não no que poderá vir a acontecer depois, nas consequências Oh no que vão pensar. A única coisa que podes controlar é o que vais fazer agora.

Concentra-te no processo e não no resultado. Quanto mais pensas no futuro, menos energia tens para fazer o que tens para fazer no presente.

A tua postura não é só influenciada pelo que sentes, como também influencia o que sentes. Se estás encolhido, de cabeça baixa, e com o corpo preso, além de estares menos à vontade para praticar desporto, irás sentir-te inibido.

Pensa que se ganhares esse jogo, é apenas isso, uma vitória. É bom, mas não é um momento que irá mudar a tua vida. Iguamente a derrota, não é bom, mas não vai destruir a tua vida. É capaz até de te ensinar mais que a vitória.

É como costume dizer... Depois da criação do mundo, das casas, monumentos, eletricidade, e etc... Criou-se o Basquetebol. Não acredito que tenha sido criado para tirar-te a paz.

## Treino bem, jogo mal

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 27 Dezembro 2017 00:00

---

Aprende a aproveitar o melhor do desporto.

Até para a semana!

---

[Para leres mais artigos entra no Blog da DreamAchieve](#)

[Para ouvires mais sobre Performance entra no Podcast da DreamAchieve](#)

[Para aprenderes mais vê quando são os Eventos e Formações da DreamAchieve](#)

---

### **Nádía Tavares**

Psicóloga do Desporto  
Top Performance Coach  
tavaresnadia@gmail.com