

Para quê? Não jogo...

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 24 Janeiro 2018 00:00



Quando um atleta joga pouco tempo e, numa conversa inicial eu digo: “Vamos continuar a trabalhar”, a resposta dada resume-se nisto: “Para quê, se depois não me metem a jogar?”. Normalmente respondo: “Continuas assim, não vais jogar mesmo!”

E quando o atleta até treina mais, e até joga mas não ganha, e eu faço o mesmo discurso, a resposta resume-se nisto: “Para quê, se depois não ganho jogos?”

Normalmente respondo: “Continuas assim, não vais ganhar mesmo!”

Querer subir de posto passa por um primeiro passo de ser excelente no posto onde se está. Se eu não sou excelente a treinar, não vou ser excelente a jogar, a competir e, mais tarde, a lutar para ganhar.

Quando um atleta ou treinador, diz que quer jogar, competir e ganhar sem saber treinar, é porque ainda não entendeu totalmente a ordem das coisas. Se não entendeste a ordem das coisas, provavelmente estás a fazer um caminho que vai levar-te à frustração.

A ordem das coisas passa por primeiro aprender a gostar da modalidade. As crianças que estão a começar a praticar desporto, devem ser incentivado ao divertimento e à paixão pela modalidade.

O segundo passo seria aprender a treinar. Aprender sobre as sequências de treino, a disciplina envolvida, o processo de evolução e os objetivos dos exercícios....

Para quê? Não jogo...

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 24 Janeiro 2018 00:00

Em terceiro vem o aprender a competir, tanto em treino como em jogo. Aprender a estar no jogo, a querer ser melhor, a criar estratégia, a adaptar-se ao adversário e às adversidades.

Por último aprender a ganhar, aqui entrando na Alta Competição. Esta ordem coincide com determinadas idades, e com um processo de evolução da própria pessoa como ser humano e ser pensante.

Quando passamos ao passo seguinte, não devemos excluir o anterior. É como na escola, aprendo a somar, e depois a multiplicar, mas não é por isso que deixo que saber somar.

Não sei se agora ficou mais claro porque é que não faz sentido querer jogar sem saber treinar, ou querer ganhar sem saber competir. Não há sustento para a tarefa seguinte.

Faz-te excelente no momento em que estás agora, e no momento certo passas para o seguinte, e em vez das tuas tentativas de subida de etapa serem uma desilusão, vão ser um sucesso porque estarás devidamente preparado.

Até para a semana!

[Realiza o Programa de Treino Mental Athlete's Mind](#)
[Lê o Blog da DreamAchieve](#)
[Vê as nossas Formações/Eventos](#)
[Ouve o nosso Podcast](#)

Nádia Tavares

Psicóloga do Desporto
Top Performance Coach
tavaresnadia@gmail.com

Para quê? Não jogo...

Escrito por Nádia Tavares

Quarta, 24 Janeiro 2018 00:00
