

Como o desporto te prepara para a vida?

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 15 Dezembro 2021 00:00



O desporto traz mais benefícios para a vida do que apenas os benefícios físicos. Pode-se aprender lições ao longo da vida através de todas as modalidades.

Um aspeto importante, não importa o quão talentoso tu sejas no que estás a fazer. Outras pessoas podem ultrapassar-te se não tiveres um **PORQUÊ**, objetivos claros e um propósito para quem aspiras ser. Sem o teu **PORQUÊ**, outros irão superar-te. Há constantemente alguém a trabalhar os seus pontos fracos, caso tu relaxes e confies que o teu talento te levará a algum lugar.

Se acordas todos os dias e não tens um **PORQUÊ**, um propósito ou um plano de como alcançares os teus objetivos, então não vais a lugar nenhum. Vais ficar exatamente onde estás e farás sempre as mesmas coisas.

Evita desperdiçar o potencial que tens dentro de ti e trabalha ativamente no teu talento.

QUE DESPORTOS TE PREPARAM MELHOR?

A resposta é **TODOS**. Em todos os desportos, seja basquetebol, futebol, rugby, andebol, natação, boxe, esqui, atletismo, tens que trabalhar juntamente com os teus companheiros de equipa, treinadores, dirigentes e tu mesmo.

Disciplina, estrutura e seres um **jogador de equipa** e, ao mesmo tempo, seres um **líder** são todas as peças que precisas compilar para teres sucesso na vida. Nos desportos, como na vida, tens o mesmo tempo de preparação que qualquer outra pessoa, e depende de ti o que vais fazer com esse tempo. A maneira como tu o utilizas e o tempo de preparação está nas

Como o desporto te prepara para a vida?

Escrito por Paula Costinha

Quarta, 15 Dezembro 2021 00:00

tuas mãos. Cada pessoa neste planeta tem a mesma quantidade de tempo num dia para fazer o que quiser. Tu tomas decisões a cada minuto do dia. Portanto, depende de ti se escolhes trabalhar pelo teu sonho ou não.

ADVERSIDADES NA VIDA VS NO DESPORTO

Em todos os desportos, a adversidade faz parte do jogo. Seres derrubado e escolheres levantar-te vezes sem conta, mostrará que tipo de mentalidade tu tens. Novamente, em todos os desportos, terás que trabalhar com mais inteligência a cada dia para superares o teu oponente quando a hora chegar.

O adversário és tu mesmo; compara-te sempre contigo mesmo e com mais nenhuma outra pessoa. Tu és o teu maior medo, desafio, adversário e sucesso ao mesmo tempo. Mais ninguém teve a mesma formação e a tua história e, portanto, é impossível comparares-te aos outros porque somos todos diferentes. No desporto, como na vida, a adversidade está entre nós o tempo todo, e desde cedo aprendemos o que é adversidade graças ao desporto.

A maneira como escolheste direccionar a tua atitude positiva e como tu perseveras é a chave. Haverá momentos em que não terás a certeza porque algo não está a funcionar e terás que vencer essa barreira que pode parecer impossível. Ao superares esse obstáculo, vais sentir que tudo valeu a pena.

ENTÃO, O QUE O DESPORTO TE ENSINA?

Podes aprender o valor da(o):

- **Saúde e bem-estar**, adoptas um estilo de vida saudável;
- **Cooperação**, atinges os objectivos quando todos unem esforços em torno de um projecto comum;
- **Respeito**, reconheces que todos erram e que o mais importante é apoiares os colegas nos maus momentos;
- **Amizade**, favorece a possibilidade de se fazerem amigos;
- **Justiça**, recusas vantagens injustificadas e reconheces no adversário um elemento

Como o desporto te prepara para a vida?

Escrito por Paula Costinha

Quarta, 15 Dezembro 2021 00:00

indispensável sem o qual não há competição;

- **Multi-culturalidade**, partilhas o mesmo espaço com pessoas de diferentes meios económicos e culturais, contribuindo para o respeito pelas diferentes culturas;

- **Empenho**, aprendes que para se atingir um determinado objectivo é necessário muito trabalho, esforço e dedicação, sem os quais nunca obterás sucesso;

- **Derrota**, ensina-te a compreender que a vida se faz de sucessos e insucessos e que é importante aprenderes com os insucessos que vão surgindo ao longo da tua vida.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, [subcreve a minha newsletter](#) .

Paula Costinha

Sports & Teen Coach

Team EneaCoach

Treinadora de Basquetebol

paulacostinha@sportsmentalcoach.pt

www.sportsmentalcoach.pt