

## 5 mitos sobre o coach desportivo

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 05 Janeiro 2022 00:00

---



O Coach Desportivo é frequentemente mal compreendido por atletas, treinadores, dirigentes, jornalistas e comentadores. Abaixo estão alguns dos mal-entendidos comuns sobre o que é o Coach Desportivo e o que não é.

### **Mito 1: Usar um Coach Desportivo significa que tens um problema**

O Coach Desportivo trata de treinar a tua mente para alcançares o teu potencial. Não se trata de resolver problemas. As pessoas não usam um treinador apenas quando têm um problema com sua técnica; eles entendem que mesmo que a sua técnica seja boa, sempre há espaço para melhorar. Bem, é o mesmo com um Coach Desportivo. Não importa o quão confiante, seguro, focado, etc., um atleta possa ser, sempre há espaço para melhorias.

### **Mito 2: O Coach Desportivo é apenas para atletas de elite**

Não é. Da mesma forma que treinar ou usar um fisioterapeuta não é apenas para atletas de elite, o Coach Desportivo pode ajudar a melhorar o desempenho de todos.

### **Mito 3: O Coach Desportivo tem uma varinha mágica**

Os Coaches Desportivos ensinam skills. As skills requerem tempo e esforço para serem dominadas. Isso significa que passar tempo com um Coach Desportivo não "cura" os problemas. Com o tempo, com esforço, os atletas irão melhorar o seu desempenho mental e alcançar melhores resultados, mas não há truque mental Jedi ou varinha mágica que um Coach Desportivo possa executar para ganhos de desempenho significativos durante a noite. Vais ver pequenas melhorias com bastante rapidez, mas as grandes melhorias levam tempo.

### **Mito 4: O Coach Desportivo trata da doença mental**

A psicologia clínica é uma vertente da psicologia que diagnostica e trata os transtornos mentais. A psiquiatria é uma vertente da medicina que faz o mesmo. O Coach Desportivo não trata de consertar coisas que não estão bem - trata de permitir que as pessoas aumentem a probabilidade de atingirem o seu potencial.

## 5 mitos sobre o coach desportivo

Escrito por Paula Costinha

Quarta, 05 Janeiro 2022 00:00

---

### **Mito 5: Ter alcançado um grande desempenho significa que tu sabes mais**

No passado, alguns famosos do desporto perguntavam-se como um Coach Desportivo, que nunca teve um desempenho semelhante ao deles, pode dizer-lhes como agir sob pressão. O fato é que qualquer desempenho desportivo é pessoal. Duas pessoas na mesma equipa, na mesma partida poderiam ter uma experiência totalmente diferente da situação porque são pessoas diferentes com as suas próprias mentes, as suas próprias percepções e os seus próprios pontos fortes. Portanto, só porque alguém tem uma experiência pessoal, não significa que outros tenham essa mesma experiência. Como tal, não precisas ter um desempenho de alto nível para ajudar os outros a fazê-lo.

Ainda têm dúvidas do que um Coach Desportivo pode fazer pelo atleta, treinador e clube?

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

### **Paula Costinha**

Coach de Alta Performance

Sports & Teen Coaching

Team EneaCoaching

eu@paulacostinha.com

www.paulacostinha.com