

Modo de sobrevivência

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 06 Dezembro 2017 00:00



São muitos os treinadores que falam sobre terem jogadores egoístas mas suas equipas. Aquele atleta, dizem, que só pensa nele, que não passa a bola, que mesmo quando ganha, se não jogou bem, fica triste.

Muitas vezes proceder isso, egoísmo ou egocentrismo... Mas outras vezes é um instinto de sobrevivência.

Sabias que quando uma pessoa se sente em perigo, a sua força aumenta exponencialmente de forma a poder sobreviver? Inclusivamente se estiver, por exemplo, a afogar-se, seja quem for que esteja ao seu lado, uma pessoa que goste muito ou não, vai agarrar-se a essa pessoa, podendo afoga-la, para se poder salvar.

Isso quer dizer que quando nos sentimos em perigo, deixamos de conseguir raciocinar, e entramos num modo em que, independentemente de magoar os outros, a prioridade é salvar-nos a nós mesmos.

Este instinto não funciona apenas em momentos de suposto perigo de vida, mas qualquer tipo de ameaça. O instinto não se revela tão forte, mas não é visível. Daí a queixa dos treinadores e até colegas de equipa.

Quando um jogador se sente em perigo ou ameaçado, ativa todos os recursos para se poder “salvar”.

Que tipo de perigos sendo um jogador?

Modo de sobrevivência

Escrito por Nádía Tavares

Quarta, 06 Dezembro 2017 00:00

- Sente que só marcando cesto é que joga;
- Sente que é constantemente comparado outros jogadores quando não faz as coisas bem;
- Sentem que o seu valor pessoal é definido pelo seu sucesso desportivo;
- Sente que só tem sucesso quando ganha;
- Sente que à sua volta todos sentem estas mesmas coisas, então é cada um por si.

Esta sensação de perigo é por vezes originado em casas, pelo tipo de educação, mas muitas vezes é originado pelo estilo de treino imposto pelo treinador.

Mesmo não sendo originado pelo treinador, ele tem formas de mudar este sentimento de ameaça nos jogadores, fazendo com que joguem sem medo, e conseqüentemente, a e dar mais no jogo do que neles mesmos.

Falarei sobre essas ferramentas na semana que vem.

Até para 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

Modo de sobrevivência

Escrito por Nádía Tavares

Quarta, 06 Dezembro 2017 00:00
