

Aprender e falhar

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 07 Fevereiro 2018 00:00



Eu gosto de falar sobre isto, principalmente porque parece contraditório e confunde as pessoas, mas depois de explicado o mindset dos atletas muda. O melhor lançador do mundo, Stephen Curry, é extremamente admirado pela sua capacidade de meter a bola no cesto.

O que a maioria não sabe é que a sua percentagem de 40% de eficácia, mostra que ele falha mais do que marca.

Quando falo sobre isto, o sentimento que surge nas pessoas é de que estão a traçar objetivos poucos reais, porque se o melhor lançador do mundo falha mais do que marca, quem sou eu para querer acertar mais do que falho.

Há uns anos atrás um psicólogo chinês falou sobre a capacidade de saber falhar. Disse que tinha reparado que os atletas estavam hiper preparados para ter sucesso, e nada preparados para ter insucesso.

Seguindo a lógica do Curry, a lógica de que vamos falhar mais do que acertar mesmo sendo os melhores do mundo, não estando preparados para falhar, não vamos durar o tempo suficiente para começar a acertar.

No fundo o que temos que entender é isto: Não vamos ter sucesso se não aprendermos a falhar.

Falhar numa coisa pequena como um lançamento e estar preparado para o ressalto ofensivo, em vez de apenas correr para trás frustrado com o ter falhado; ou numa coisa mais significativa como um campeonato nacional, um contrato de que se está à espera ou uma carreira que queria ter e não tive.

Aprender e falhar

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 07 Fevereiro 2018 00:00

Adaptação ao contexto e situações de imprevisto, são características essenciais de quem se destaca.

Frustração pelo que queria e não consegui, são características de qualquer pessoa que quer algo. E isso todos queremos, aí não há diferença.

Alcançar um objetivo depende de quantas vezes estás disposto a levantar-te das inevitáveis quedas.

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