

Treino mal, jogo bem (II)

Escrito por Nádya Tavares
Quarta, 03 Janeiro 2018 00:00



Na semana passada partilhei alguns pensamentos sobre [o atleta que treina bem mas depois joga mal](#) . Hoje gostava de inverter a situação, e falar sobre aquele atleta que, com talento, treina mal, sem intensidade,

sem vontade, desfocado, mas no jogo muda de atitude e acaba por fazer a diferença.

Porque é que isto acontece?

Trabalhei recentemente com uma atleta assim... Puro talento, que só vim a descobrir duas semanas depois de a conhecer. Treinava com uma postura distraída, relaxada, e por vezes parecia que nem queria estar ali. No primeiro dia que a vi jogar é que entendi o valor daquela jogadora. Quando começou o aquecimento, uma miúda que não chega nem ao 1,80 m, salta e bate com a mão na tabela. A mão inteira dentro do quadrado!

Estava hiper motivada! Parecia outra pessoal!

Isto acontece, na grande maioria dos casos, quando a maior, ou única, motivação do atleta é a competição. O ganhar ou perder. O provar que é melhor que o outro.

Esta atleta, por exemplo, mais tarde até me disse que nem conseguia ficar motivada em jogos que tivesse a ganhar por muitos, só conseguia interessar-se pela jogos renhidos.

O problema é que, ter um atleta com esta postura, prejudica-o tanto a ele como à qualidade dos treinos. Já para não falar que toda a gente vê que há alguém que não se esforça nos

Treino mal, jogo bem (II)

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 03 Janeiro 2018 00:00

treinos e depois joga como se estivesse tudo bem. Não é uma boa mensagem para se passar.

O que se pode fazer?

Treinador

Torna os treinos mais competitivos. Quanto mais vezes puderes fazer exercícios a contar pontos, mais estarás a aumentar o nível de competição do teu treino. A equipa estará mais envolvida em dar o seu melhor.

Dá objetivos diários a este tipo de atleta, de, por exemplo, ressaltos, roubos de bola, contra-ataques, e até de percentagem nos exercícios que seja para treinar lançamento.

Sê corajoso para mexer nos minutos de jogo deste atleta quando a semana de treinos não for boa. Mostras a ele e à equipa que é nos treinos que se constroem os resultados.

Atleta

Usa a competição em tudo, até na forma como treinas, dessa forma irás conseguir motivar-te nos treinos também. Sê o primeiro a chegar à recuperação defensiva, sê o que rouba mais bolas, o que faz melhores bloqueios defensivos. Sê o melhor em tudo, sê competitivo em tudo.

Pensa que irás competir melhor se treinares melhor. Quantos grandes atletas conheces que treinam mal? Não existe isso! Se continuares com essa postura, mais cedo ou mais tarde irás ficar para trás.

Concluindo o raciocínio deste artigo e [o da semana passada](#), o objetivo aqui não é que sejas perfeito. Ninguém é!

Treino mal, jogo bem (II)

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 03 Janeiro 2018 00:00

Não queremos que faças tudo bem, treines sempre um espetáculo e jorges sempre perfeito.

O objetivo aqui é que sejas consistente. Que consigas manter a tua atitude mesmo quando corre menos bem. Que consigas ser o tipo de pessoa que se saiba que se pode contar.

Os grandes atletas não são consistentemente perfeitos, mas são perfeitamente consistentes.

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](#)

Nádía Tavares

Psicóloga do Desporto
Top Performance Coach
tavaresnadia@gmail.com