

## Formar atletas confiantes

Escrito por Nádya Tavares

Quarta, 20 Dezembro 2017 00:00

---



Na continuidade [do artigo da há duas semanas](#) , onde falei sobre a necessidade dos atletas se tornarem menos egoístas, falei também sobre o facto deste egoísmo ser gerado por um modo de sobrevivência ativado pela sensação de perigo que a pessoa sente.

Uma pessoa que se sente em perigo, foca-se mais em si. Mas esta sensação de perigo, algumas vezes é causada por treinadores, que na forma de comunicar e na mensagem que passam, tornam-se uma ameaça para o atleta.

Como? Lê a lista e verifica se, como treinador, tiveste esta atitude:

- O atleta falha e metes as mãos à cabeça
- O atleta falha debaixo do cesto, ou de baliza aberta, e de uma forma agressiva dizes: “Como é possível falhares essa bola?”
- O jogador que mais consideras é quem mais marca
- O teu capitão até mete a bola no cesto mas não é respeitado nem defende
- Quando perdes o teu humor é drasticamente diferente de quando ganhas

Este tipo de atitudes fazem com que um atleta só se sinta seguro, confiante e à vontade quando marca pontos ou quando ganha. De uma forma indireta, constantemente desvalorizas outras coisas, que hoje em dia vemos os atletas também desvalorizar...

O esforço, a superação, o trabalho, o altruísmo, e todos os valores que muitas vezes são os treinadores que os tornam secundários.

Em primeiro está marcar, ganhar e aparecer, porque o atleta sente que só nesses momentos é considerado bom. Então ativa [o seu modo de sobrevivência](#) de forma a não sentir o seu lugar ameaçado na equipa.

## Formar atletas confiantes

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 20 Dezembro 2017 00:00

---

Um atleta sente-se do confiante quando as suas características são valorizadas, e as suas fraquezas são trabalhadas. Mas tenho visto que quando as características não interessado ao objetivo de ganhar/marcar, elas são desvalorizadas, e as fraquezas vistas como casos perdidos.

Lembrem-se que a atitude dos liderados é reflexo da liderança. E quem é o líder da equipa?

Até para a 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