

## Joga com medo

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 27 Setembro 2017 00:00

---



Oigo muitos treinadores a dizer aos seus atletas que têm que jogar sem medo ou lançar sem medo. Mas tenho uma novidade... Isso não é muito coerente. Existem emoções básicas no ser humano, uma delas é o medo.

Está provado que o medo apesar de ser uma emoção dita negativa, tem benefícios para uma performance desportiva. Tal como a confiança, que é nomeada como um sentimento positivo, se for em excesso tem consequências negativas.

Lutamos contra o medo, e achamos que sentir medo é mau, quando isso é uma luta inútil. O que seria mais útil fazer, é saber usar o medo a nosso favor.

O medo de falhar, pode ajudar-nos a treinar mais. O medo de perder pode ajudar-nos a melhorar. O medo de nunca chegar longe pode ajudar-nos a ser persistentes.

Não ter medo de nada, pode tornar-me apático, parado no tempo, relaxado demais...

Quando comecei a investir na área de Treino Mental, estava a trabalhar numa empresa em que tinha que ficar o dia todo atrás dum computador. Não estava feliz, ficava inquieta, cansada, desanimada...

Havia uma coisa dentro de mim que me impulsionou a mudar. Medo de ficar ali para sempre, de nunca poder fazer o que gosto, de nunca criar impacto na vida de ninguém.

Esse medo, dou graças a Deus por ele. Se não fosse por ele, ainda estava parada no tempo,

## **Joga com medo**

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 27 Setembro 2017 00:00

---

não estava a fazer o que gosto, não estava a escrever aqui para ti.

Aceita o teu medo, aprende a usá-lo em teu favor, faz dele uma força para caminhar, e de um guia que te mostra o que é importante para ti.

Se tens medo ao entrar em campo, é porque é importante para ti jogar, crescer, aprender! Então treina, dá tudo, sê persistente, incansável.

Não querias não ter medo! Joga com medo mesmo! E joga com o medo também!

Até para a semana!

Nádía Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL  
Skype: nadia\_t33  
964407253