

Abafo

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 08 Novembro 2017 00:00



Qual a tua reação quando estás num jogo e alguém dá um abafo? Acredito que um dos momentos em que mais se consegue fazer o público reagir durante um jogo de basquete, é quando há um abafo.

As vozes levantam-se, há palmas, há todo o tipo de reações... Tudo isto sem nos apercebermos de uma coisa: Os abafos, na maioria das vezes, são improvisos que nasceram da necessidade de compensar uma falha defensiva.

Isso quer dizer que um dos momentos que mais oferece espetáculo num jogo de basquete, nasce de uma falha. Se pensarmos bem, os momentos mais espetaculares do basquete é quando há um imprevisto, e alguém consegue improvisar dentro desse imprevisto.

Quando o defesa pára a penetração e o jogador é capaz de realizar uma inversão. Quando num lançamento na passada a mão da bola é negada e o jogador consegue, no ar, passar a bola para a outra mão. Quando uma linha de passe é fechada e aparece o corte nas costas. Quando um jogador é ultrapassado e existe uma rotação defensiva perfeita. Quando se falha um lançamento e se ganha um daqueles ressaltos ofensivos. A lista continua. Tanto no basquete, como em outros desportos, como na vida.

Só há um problema... Ainda não conseguimos aceitar o quanto pode ser bom falhar.

Obviamente não vou ser hipócrita e dizer que quero e que gosto de falhar, mas a verdade é que em algum momento isso vai acontecer. Então eu devo estar preparada para isso. Já está comprovado que a capacidade de improviso está diretamente ligado ao sucesso (desportivo ou não). Mas para haver improviso, tem que haver falha.

Abafo

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 08 Novembro 2017 00:00

É na falha, na perda, no cair que se vê quem realmente és. A tua capacidade para lidar com o insucesso, diz muito sobre quem és, e quem poderás vir a ser.

Se páras quando falhas, vais estar a parar constantemente, a deixar sonhos a meio, a ficar a metade do caminho e a começar coisas que nunca vais terminar.

Mas se aceites a falha como parte do caminho, e canalizares a tua energia em encontrar formas de estar preparado para isso, vais ter os teus momentos de abafo, inversões e cortes nas costas, que contra todas as expectativas irão causar reações espetaculares.

Até para a semana!

Nádia Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253