



“No início do ano, quando vim para cá, sabia que tinha tomado uma boa decisão, porque estava a evoluir... Mas agora há umas semanas, talvez um mês e meio, parei, estanquei... Não sei se foi bom ter vindo para cá afinal.”

Atleta com clara desmotivação, triste e com a prestação abaixo do normal. A apatia era tal que eu já não conseguia distinguir se era o mau desempenho que gerava a tristeza, ou se era a tristeza que fazia com que treinasse e jogasse mal.

Achamos, por alguma razão, ao início do nosso percurso, que as coisas vão correr sempre às mil maravilhas, e que se isso não acontecer, alguma coisa está mal. Não está mal, está normal.

Tudo à nossa volta dá-nos uma dica clara de como as coisas em geral funcionam. Hoje acordei e estava a chover torrencialmente... Fiz logo uma cara, porque não gosto de chuva. Sou apaixonada por sol. Mas sem chuva o sol iria tornar-se insuportável, como acontece em determinadas alturas no Verão. E não é tudo assim?

Supostamente o que faz com que consigas ter oxigénio no teu corpo é poder inspirar o ar, mas se não expirares também, acabas por sufocar.

O teu coração contrai e descontraí. Se só contraísse, não ia ser muito bom.

Por muitas coisas que faças no teu dia, ou por nada que faças com o teu tempo, à noite todos precisamos de dormir.

## Leis da vida, leis do desporto

Escrito por Nádia Tavares  
Quarta, 14 Março 2018 00:00

---

Uma pessoa sempre triste afasta os outros, mas uma pessoa sempre a rir também irrita.

Ataca-se e defende-se. Lança-se e ressalta-se. Joga-se e descansa-se.

Tanto atletas, como treinadores e também pais podem usufruir deste raciocínio. Somos impacientes nos momentos maus e isso impede-nos de aprender com eles.

Equilíbrio entre o subir e descer também é necessário. Precisamos de ter momentos em que somos desafiados a algo que não conseguimos fazer, e de momentos em que estabelecemos o que sabemos e nos sentimos mais competentes. Se formos sempre desafiados, frustramos. Se nunca somos, desmotivamos.

Tens momentos da época em que estás a evoluir, outros a ter um ótimo desempenho, e outros que parece que começaste de zero? Ótimo! Quem anda em montanhas e vales, com altos e baixos, está mais bem preparado que aquele que só andou em locais planos.

Só desenvolvemos as capacidades que somos obrigados a desenvolver. Lembra-te disso no próximo “dia de chuva”.

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](#)

---

## **Leis da vida, leis do desporto**

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 14 Março 2018 00:00

---

### **Nádía Tavares**

Psicóloga do Desporto  
Top Performance Coach  
ntavares@dreamachieve.pt