

## Nervoso antes do jogo

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 28 Junho 2017 00:00

---



Falo constantemente com atletas que dizem não serem capazes de controlar os nervos, a ansiedade, ou o medo de errar antes e durante um jogo. Chega a ser tão sufocante que acaba por afetar tomadas de decisão,

e conseqüentemente os resultados. Engraçado porque é exatamente por causa desses resultados que ficamos nervoso, e depois ficamos nervosos e os resultados não acontecem.

A minha questão é quase sempre a mesma. Já imaginaste sentir zero de ansiedade? Como seria? Ou como seria não sentir medo nunca? Ou não ficar nervoso nunca?

Imaginaste? Conseguiste provavelmente concluir que terias o mesmo estado emocional de uma batata.

O que quero dizer, é que esses sentimentos estão aí por uma razão, existem porque têm uma função na tua performance desportiva. Não é bom ter a ansiedade a mil, mas também não é bom tê-la a zero... A não ser que isso funcione para ti.

Em princípio existe um nível de emoção que precisas ter para alcançar o teu estado ótimo de performance. Só que quando lutas contra isso, acabas por piorar a situação. Crias preocupação e adicionas uma componente emocional negativa a algo que não tem que ser necessariamente mau.

Ou seja, geras maus pensamentos sobre sentimentos que podem ser bons, e esses pensamentos fazem sentir-te mal, gerando sentimentos maus sobre pensamentos que não são reais. Confuso?

## Nervoso antes do jogo

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 28 Junho 2017 00:00

---

Pois... Imagina esta confusão dentro de ti antes de um jogo. Agora já sabes porque é que entras em campo e não jogas como querias.

Aprende a usar esses sentimentos como teus aliados. A ansiedade ajuda-te a manteres-te ativo. O nervosismo mostra-te a importância daquilo que estás a fazer. O medo ajuda-te a tomar decisões mais cautelosas.

Se encarares assim, não só terás estas emoções a teu favor, como, passado algum tempo, já nem vais dar-te conta delas.

Na verdade se não sentisses nada disto, se abrisses mão da ansiedade, do nervosismo, ou do medo, também estarias a abrir mão da adrenalina, da alegria e da diversão. Pois estas existem por causa das outras.

Ainda sentindo coisas que preferias não sentir, se controlares os teus pensamentos, tudo o resto acabará por seguir. Inclusivamente a tua performance desportiva e os teus resultados.

Até para a semana!

Nádía Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL

Skype: nadia\_t33

964407253