

Antes de desistires...

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 09 Maio 2018 00:00



Antes de desistires, dizeres que já não queres porque é difícil, porque o esforço é demasiado, lembra-te de porque é que começaste, lembra-te dos momentos que te fizeram ficar e dedicar tanto da tua vida ao desporto.

Há dois anos, pouco antes de me surgir a ideia da [DreamAchieve](#) , escrevi este texto:

“Às vezes perguntam-me se tenho saudades. Digo que não, mas há momentos, breves momentos, em que tudo me volta à mente... O meu coração volta a encher-se, e parece que fico de novo com pele de galinha quando me lembro do ambiente de um pavilhão de basquete.

As vozes ecoam pelo ar a palavra "defesa", as sapatilhas chiam no solo de madeira, o cheiro da borracha da bola, o som lindo dela a entrar na rede sem espinhas. As palmas combinadas a chamar pelo nome do clube, o festejo daquele movimento impossível, o resultado positivo de uma jogada tão treinada. Recuperar uma bola depois de 24 segundos de defesa, provocar os 8 segundos antes do meio campo, sacar uma atacante com um pouco de teatro... O triplo, a falta e dois, o pick and roll perfeito...

E aquele abraço de equipa depois de uma grande vitória? O moche no final do jogo, o abraço suado, o balneário cheio de conversa e riso... O dia-a-dia do treino em equipa que se torna família...

Também me lembro de falhar debaixo do cesto, de perder de vista a minha jogadora e levar um corte nas costas, de deixar a bola escapar-me das mãos, de ouvir um berro do banco, e até do som da bancada desiludida com uma derrota. Mas até esses momentos, valeram a pena! Fizeram de mim quem sou hoje. Fizeram parte da construção da pessoa que me tornei.

Faz parte de mim cair e levantar, gritar "Bora!" quando algo parece perdido, exigir da colega do lado que continue a lutar, perder hoje e pensar imediatamente na batalha de amanhã, festejar

Antes de desistires...

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 09 Maio 2018 00:00

cada vitória, analisar cada derrota... Treinar, ser melhor, desafiar-me, ilimitar-me! Ter um certo ego que há quem diga que é arrogância, mas é essencial para uma vencedora.

Só marcava porque sempre que lançava ao cesto tinha a certeza que ia marcar, mesmo quando falhava.

Perder para mim é o horror, gosto de competir em tudo e acabar em primeiro.

Nem todos entendem, mas outros entendem perfeitamente...

Secalhar digo que não tenho saudades porque nunca ouvi o apito final da minha carreira... Talvez ela nunca acabe, talvez ela faça sempre parte de mim...

Pois é. Não acabou! Terei para sempre uma mente de atleta! E para todos os que fizeram parte, obrigada!"

Dois meses antes de voltar ao desporto, mesmo que já não como atleta, e agora como psicóloga, lembrei-me de porque comecei tudo e porque dei ao basquetebol tantas horas, dias, meses, anos!... Lembrei-me porque deu ao basquete tantos momentos de família, tantas horas de estudo, tantas saídas com amigos... Lembrei-me de quem era e do que me tornei por causa do treino e da competição.

Antes de desistires, pensa nisso! Pensa nos momentos, nas pessoas, nas aprendizagens, nas emoções todas...

Diz lá que não crescestes! Diz lá que não desenvolveste algo em ti que só o desporto dá! Diz lá que não foste feliz!

Antes de desistires...

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 09 Maio 2018 00:00

Porquê parar? Só porque ficou difícil? Ficou difícil porque subiste de patamar! São boas notícias, não percebes? Se te deres tempo suficiente vais adaptar-te como sempre fizeste, vais crescer como tens crescido até aqui, e vais ter vontade, daqui a uns tempos, de voltar a subir de patamar.

Não conseguimos viver sem dificuldade, porque é ela que nos mostra que somos capazes de fazer coisas que ao início achávamos impossível.

Queres mesmo desistir e nunca mais ter essa sensação?

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](#)

Nádía Tavares

Psicóloga do Desporto
Top Performance Coach
ntavares@dreamachieve.pt