

## Treinei mal

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 13 Junho 2018 00:00

---



O treino ia a meio e ela até estava a treinar bem. Concentrada, a cumprir com o pedido, a roubar bolas e a ser eficaz na finalização. Era um exercício de ataque que ela gostava e era boa a fazer. Uns minutos depois o treinador muda de exercício,

para um novo. Ia ser a primeira vez que se ia treinar defesa daquela forma, então o nível de concentração tinha que ser a dobrar. Por um lado para aprender o exercício, por outro para o realizar com sucesso.

Ela começou a falhar, a ter problemas tanto quando ia atacar como quando ia defender. Aos 8 minutos de exercício estava com o colete metido na cabeça como sinal de frustração, a dizer palavrões, e a baixar os ombros... Falhou três bolas seguidas, foi corrigida e de um momento para o outro, um treino excelente torna-se num treino horrível.

Porquê?

Eu digo. Porque a noção de treino, para muitos atletas é que tudo tem que correr bem. Na verdade treinar é, num primeiro momento falhar, falhar, falhar!... Depois começar a acertar algumas vezes. Depois acertar quase sempre. E depois, raramente falhar.

Este processo tem que estar presente na nossa mente, principalmente quando começamos a aprender algo novo.

A ideia de que quando falho estou a treinar mal, é errada!

## Treinei mal

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 13 Junho 2018 00:00

---

Treinar mal é não ter atitude, não dar o meu melhor, não ouvir as correções do treinador. Treinar mal é quando já não penso em melhorar, quando já não tenho ambições, ou quando falo mal de tudo sem ter capacidade de ver o que posso fazer para melhorar.

Ou seja, lá porque falhaste, tiveste dificuldade ou não conseguiste à primeira, não quer dizer que não tenhas treinado bem. Treinar é evoluir. Podes é ainda estar numa fase da evolução em que falhes muito.

No problem! Just keep going! Não estragues o teu treino só porque não conseguiste à primeira. Pelo contrário, mantém-te, insiste, melhora!

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