Recebi algumas perguntas durante a semana passada, mas a que mais recebi (e que mais geralmente me fazem) foi: "O que faço para jogar mais tempo?

"Antes de dizer o que um atleta pode fazer para jogar mais, vou dizer o que o atleta não pode fazer.

- O atleta não pode controlar as decisões do treinador: O treinador tem a sua própria estratégia e forma de ver o jogo, e as suas decisões são de acordo com a sua personalidade como técnico.
- O atleta não pode colocar-se acima das necessidade da equipa: Às vezes, por muito que estejas a treinar bem, a equipa tem uma dinâmica própria na qual as jogadoras que jogam mais tempo, se encaixam perfeitamente. E outras vezes, por muito que estejas num bom momento, temos sempre que colocar a possibilidade de que outras jogadoras também estejam num bom momento, e mereçam oportunidades tanto quando tu.
- O atleta não pode querer resultados magicamente rápidos: Os atletas por vezes, quando trocam de equipa, ou adotam um novo estilo de treino, imaginam-se a ter resultados rápidos e a chegar a pódios em poucas semanas. Mas nada no desporto é rápido. Quando falamos de evolução ela é feita de forma gradual.

Passei por esta situação no primeiro ano que joguei na Liga. Fui cheia de sonhos e planos, a imaginar todas as noites antes de ir dormir que iria ser uma das melhores jogadoras da equipa. Isso não aconteceu.

Jogava poucos minutos, e não era por treinar pouco. Era a que treinava mais na equipa em termos de horas.

O que fiz? Agora podemos entrar no que podes fazer para jogar mais.

A primeira coisa que fiz foi perguntar ao meu treinador o que podia fazer para jogar mais tempo. (Além das indicações técnicas, no fim deste texto eu digo a resposta que ele me deu...)

Em segundo, continuei a treinar de acordo com as indicações dele, e a entender melhor o que ele esperava de mim em cada situação de treino. Isso fez-me estar mais focada no que podia fazer, em vez de me preocupar com o retorno do meu desempenho.

Terceiro, não baixei de intensidade. Muito pelo contrário, comecei a correr de manhã antes das aulas e ainda pedi ajuda ao meu treinador com treinos individuais.

Quarto.... Espera, primeiro vou dizer o que o meu treinador me disse, quando perguntei o que tinha que fazer para jogar mais tempo. Ele respondeu: "*Nádia, não estás a fazer nada de mal. Todos temos coisas para melhorar, mas contigo essa nem é a questão. É que neste momento tenho 6 ou 7 jogadoras que ganharam 8 jogos seguidos, e não quero mexer muito na equipa.* "

Custou-me entender, mas a verdade é esta (e aqui entra o quarto ponto):

Existe equipa além de mim, além de ti, ou além de qualquer ser individual. Por vezes estás a fazer tudo bem, mas existe toda uma série de itens a ter em conta que não se baseiam em um atleta apenas.

"Então isso quer dizer que vou treinar, treinar e treinar, e posso nunca ser recompensado? Será que vale a pena perder tanto tempo?"

Eu não acredito nisso. Eu acredito que o teu momento vai chegar. Se eu tivesse desistido, desanimado ou baixado a intensidade dos meus treinos, não teria a minha recompensa no final da época.

Fui campeã de juniores, campeã de seniores da segunda divisão, vice-campeã nacional da

Liga. A cereja no topo do bolo foi que, mesmo com poucos minutos de jogo nas Seniores, fui convidada para jogar com contrato pela primeira vez na Liga Feminina, e ainda era junior.

Todos somos seres individuais, e qualquer um sabe quais são as suas necessidades pessoais. A questão aqui é se estás preparado para fazer parte de uma equipa.

Se quiseres podes ler o resto da história, é um pouco mais sobre o tema, clica aqui .

Continuem a enviar perguntas, que vou continuar a responder :)

Até para a semana!

Nádia Tavares
Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253