

Think about it

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 05 Julho 2017 00:00



Quando vemos um jogo, há sempre um ou dois atletas que se sobressaem e fazem a diferença. Quase sempre, esses atletas que se sobressaem, treinam a mesma quantidade de horas que os outros colegas de equipa, que não se sobressaíram tanto.

Não entrando em detalhes de todos os outros fatores que possam influenciar este fenómeno, vou apenas focar-me num deles: Quem faz a diferença é quem faz menos pausas.

Constantemente vemos atletas que param quando já não há perigo. Acomodam-se em vez de ir buscar mais. Se estão a defender um jogador sem bola, param. Em vez de estarem ativos. Se estão a defender a bola, mas sem movimento, param. Em vez de pressionar. Se estão a atacar do lado contrário da bola, param. Em vez de fazer a defesa trabalhar. Se estão no treino e o treinador pára para explicar algo, distraem-se e param. Em vez de prestar atenção para aprender mais rápido. Se alguma coisa corre mal, se falham ou perdem uma bola, ou recebem um feedback negativo, a mente fica naquele momento, então o corpo continua, mas na realidade param. Em vez de se focarem no que podem melhorar para o momento seguinte. Fora do treino, não dão atenção ao trabalho físico, à alimentação, descanso e estilo de vida, então param (de ser atletas). EM vez de, em todo o momento, manter a mentalidade de atleta.

Quem pára menos vezes, faz a diferença, porque no final do dia, acabaram por fazer mais. Fazendo mais, corrigem mais, e aprendem mais.

Encontro alguns atletas desmotivados com a sua própria evolução, alguns com sentido de injustiça porque o colega da mesma equipa evolui mais que ele. O que acontece é que às vezes o teu treino é de duas horas, mas na realidade, com tanta pausa, só treinas uma hora. Ou pensas que treinas cinco vezes por semana, mas na verdade, quando fazes as contas, só treinaste o equivalente a três. Ou pensas que jogas há 7 anos, mas quando fazes as contas.

Analisa bem a qualidade e o empenho que pões naquilo que fazes, e depois analisa aquele teu

Think about it

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 05 Julho 2017 00:00

colega que evoluiu mais que tu. Por vezes ficamos tão focados no resultado de algo, que nos esquecemos do processo necessário para chegar lá, e depois frustramo-nos sem entender a real razão das coisas.

A vida de um atleta não é como um filme, que quando pões na pausa, podes voltar a meter play na parte onde deixaste. Como atleta, quando pausas, tudo o resto continua a andar.

Escrevi este texto porque tenho visto muita gente desistir sem realmente fazer o que tem que fazer, mas pensa que fez tudo o que podia. Fizeste mesmo? Tudo?

Think about it...!

Até para a semana!

Nádía Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL

Skype: nadia_t33

964407253