

Amizades no desporto

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 16 Agosto 2017 00:00



Tinha uma amiga muito chegada numa das equipas onde estive a jogar. Fazíamos sempre par quando era para fazer exercícios duas a duas. Havia um exercício que o nosso treinador fazia todas as semanas,

que envolvia preparação físicas. Uma tinha que puxar pela outro, logo, o quanto uma puxava afetava diretamente o quanto a outra tinha que trabalhar. Ficávamos, como sempre, juntas, só que combinávamos um truque para não fazermos a outra sofrer tanto.

Fizemos isso durante meses, até eu perceber que aquilo estava a atrasar a minha evolução. A questão aqui é... A minha amiga estava a ser minha amiga? Estava a ajudar-me? Estava a aproximar-me ou a afastar-me dos meus objetivos?

As amizades no desporto de alta competição são diferentes, ou pelo menos deveriam ser. Não têm sido, mas deveriam ser.

Vejo que hoje a maioria das amizades são como a que eu tinha. Em vez de se ajudarem a alcançar determinados objetivos, desajudam-se. Os atletas em vez de puxarem uns pelos outros, são os primeiros a inventar desculpas para não ir treinar. Em vez de incentivar, são os primeiros a falar mal do treino e do treinador. Em vez de exigirem mais uns dos outros, são capazes de fazer tudo apenas para se divertirem.

Se o teu objetivo no desporto é apenas experimentar, ver como é e conviver, então tudo o que disse acima não é para ti.

Se o teu objetivo é chegar mais longe, é chegar a um nível de Liga, ou de seleção, ou internacional, então uma das coisas que tens que aprender é a escolher as pessoas com quem

Amizades no desporto

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 16 Agosto 2017 00:00

passas o teu tempo.

Junta-te a pessoas que queiram o mesmo que tu, que sonhem alto como tu, que sejam viciados em treinar como tu. Se tu não és assim, provavelmente tens sido tu aquele que desvia os outros.

Nós tornamo-nos um pouco do que são as pessoas que nos rodeiam, e se tens alguém contigo que ajuda a tua preguiça, acabarás ceder.

Mas se escolheres pessoas que puxam por ti, que te fazem ultrapassar limites, que te dão ideias novas de como chegares mais longe, também acabarás por ceder a isso.

Até porque, alguém que te desvia dos teus objetivos, só porque se quer divertir, ou porque não se quer esforçar, pode até querer que sejas amigo dele, mas não é teu amigo.

Até para a semana!

Nádía Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253