Todas as datas que marcam um início vêm com muitas emoções que nos levam a fazer “promessas” que raramente conseguimos cumprir. É como o fim do ano e as resoluções. Tenho estado em contacto com alguns atletas e treinadores que, ao falar do início da época, dizem o mesmo todos os anos.

Existe aquele entusiasmo inicial que depois, por alguma razão, se perde ao longo dos meses de treino e competição.

Na maioria das vezes, as promessas que fazem estão incluídas nestes três grupos:

- SÃO IRREAIS - Porque não dependem inteiramente de ti.
- SÃO VAGAS - São bonitas de se ouvir, mas muito pouco concretas.
- A MOTIVAÇÃO DURA POUCO - Só dura enquanto a época é novidade.

Por exemplo:

- Vou ser o melhor este ano.
- Temos tão boa equipa que vamos ganhar tudo.
- Vamos encher o pavilhão esta época.
- Este ano vou treinar mais e melhor.
- Todos os dias vou fazer trabalho extra.

Estes exemplos de promessas mostram como por vezes alguns atletas constroem a sua própria desilusão, porque traçam objetivos que ou não são de sua responsabilidade, ou são demasiado exigentes. Tais como as resoluções de fim de ano, que raramente funcionam.

Se queres mesmo que esta época seja diferente, sê também diferente na forma como a começas. Traça objetivos crescentes. Treina melhor e define:

- Em que aspetos específicos precisas ser melhor?
- Quanto é que precisas ser melhor?
- Até quando queres ser melhor?
- O que tens que fazer até lá para seres melhor?

Responde a estas 4 perguntas de forma coerente e terás um objetivo traçado de forma a alcançá-lo. Quando o alcançares, faz o mesmo com outro objetivo. E depois outro. Sempre de forma constante, sem euforias. Sempre de forma crescente, sem querer tudo de um dia para o outro. Sempre de forma realística, sem querer coisas que não dependem inteiramente de ti.

Se tiveres alguma dúvida, entra em contacto comigo. Terei muito gosto em ajudar-te a teres uma época espetacular!

Uma ótima época a todos!

Até para a semana!

Realiza o Programa de Treino Mental Athlete's Mind
Lê o Blog da DreamAchieve
Ouve o nosso Podcast

Nádia Tavares
Psicóloga do Desporto
Top Performance Coach
ntavares@dreamachieve.pt