



Comunicar com consistência é um verdadeiro desafio, seja como treinador ou noutra atividade. É tão fácil falar uma coisa e fazer outra, ou fazer uma coisa um dia e o contrário no outro. O teu cérebro pode dizer-te para falares uma coisa,

mas as tuas emoções podem expressar outra coisa não verbalmente. Quando os jovens recebem essas mensagens imprecisas, ficam confusos ou questionam a tua credibilidade.

Olha para isto do ponto de vista dos atletas.

Um treinador pede que eles demonstrem controle emocional ao jogar, mas o próprio técnico implica com um árbitro. Um treinador pede aos jogadores que respeitem os seus companheiros de equipa, mas trata-os sem respeito. Um treinador ensina que a aptidão física é importante, mas não faz nada para manter a forma. Um treinador diz aos atletas para serem autoconfiantes, e ele destrói os sentimentos de auto-estima gritando com os atletas pelos seus erros. Um treinador penaliza um suplente por estar atrasado para o treino e depois ignora o mesmo comportamento de um jogador titular. Essas ações parecem hipócritas para os atletas.

O valor da consistência

Manteres a tua palavra é uma forma de consistência que aumentará a tua credibilidade. Por exemplo, se prometeres aos teus atletas uma recompensa por uma boa prática, vais querer cumprir; se disseres que vai ajudar um jogador com um problema, não deixes de o acompanhar. Quando és fiel à tua palavra, os atletas aprendem a confiar em ti, o que aumenta a tua credibilidade e, portanto, a tua influência. Se não forneceres uma recompensa prometida, perdes o poder de usar recompensas no futuro e podes ser forçado a recorrer à punição como meio de controle.

Comunicar com consistência

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 20 Julho 2022 00:00

Os atletas, no entanto, não estão à procura de inconsistências nos seus treinadores. Por causa do grande respeito que eles têm pelo cargo de treinador e daqueles que o ocupam, a maioria dos atletas começa com a atitude de que o treinador não pode errar.

Por causa desse profundo sentimento inicial de confiança, pode ser uma experiência devastadora quando os atletas reconhecem um treinador como não confiável, ou pior ainda, um hipócrita ou mentiroso.

É claro que não pretendemos ser inconsistentes ou hipócritas; geralmente somos apenas descuidados. É fácil esquecer a influência que exercemos sobre os atletas sob a nossa responsabilidade.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve [a minha newsletter aqui](#).

Paula Costinha

Finanças Pessoais e Auto-conhecimento
Programas de auto-conhecimento
Formação a empresas
eu@paulacostinha.com
www.paulacostinha.com