

Algo mais profundo que a Raiva

Escrito por Ettore Messina
Sábado, 26 Julho 2008 07:09



Muitos amigos meus me perguntam como é que eu motivo as pessoas. Por vezes convidam-me para falar sobre motivação em organizações que nada têm a ver com desporto.

Tradução: Alberto Henriques

Vamos começar por analisar uma ideia errada. Oíço muitas vezes dizer que um bom treinador é aquele que é capaz de inspirar uma equipa antes de um jogo somente através da palestra no balneário! E esses jogadores ainda terão um excelente desempenho durante a segunda parte devido às palavras mágicas de incentivo dadas por esse treinador durante o intervalo.

Por vezes resulta mas... raramente. Deixem-me explicar porquê.

Em primeiro lugar, a motivação não aparece do nada. Apenas podes ajudar os teus jogadores (ou trabalhadores) a encontrar uma fonte de motivação dentro deles próprios.

A motivação pode surgir de duas formas; ou como reacção a algo mau e perigoso (chamo a isto "motivação contra algo ou alguém") ou como consequência da autoconfiança e do sentido da responsabilidade pessoal dos jogadores.

Algo mais profundo que a Raiva

Escrito por Ettore Messina
Sábado, 26 Julho 2008 07:09

Vamos tratar agora do primeiro caso.

E mesmo muito fácil motivar as pessoas contra algo ou alguém que revele agressividade, que seja mau ou que tenha intenção de nos criar problemas. Esta motivação é baseada em raiva ou noutra qualquer emoção negativa e requer muita energia mental para ser esgotada. Pode por isso provocar uma incrível e poderosa reacção que durará pouco tempo.

É melhor usar esta motivação somente em ocasiões especiais.

No nosso último jogo em Treviso contra o Benetton, foi muito especial. O Emanuele Molin e eu trabalhamos lá nas últimas três temporadas, Langdon jogou em Treviso e ganhou o campeonato nacional nesse ano, Smodis, Vanterpool, Andersen e Van Den Spiegel eram rivais de Treviso à muito tempo. Os bilhetes tinham esgotado, o pavilhão estava cheio o que não acontece muitas vezes em Treviso durante a época regular. A nossa principal motivação era, não só ganhar, mas mostrar-lhes que éramos parte de uma equipa muito forte, um grande clube e que éramos suficientemente bons para ganhar em Treviso.

Lembra-te que não podes estar zangado ou ser agressivo com alguém durante 9 meses ou um ano. Tu não podes ficar sempre zangado com a tua equipa. Tens que depender de algo mais do que a raiva se queres que a tua equipa melhore de dia para dia.

Se insistires na “motivação contra algo” arriskas-te a envenenar a tua relação com todos os outros membros da equipa, pois este tipo de motivação é sobretudo negativa.

Claro que quando jogas em Itália ou Grécia, tens de ser agressivo para lidar com a pressão externa. Tu sentes pressão física, o que no início pode ser assustador. Para ultrapassar isso tens que ser extremamente agressivo. (Na Rússia, no entanto, a atmosfera é muito agradável e delicada.)

Ninguém pode manter sempre o mesmo nível de agressividade. Admito que por vezes uso os

Algo mais profundo que a Raiva

Escrito por Ettore Messina
Sábado, 26 Julho 2008 07:09

meus jogadores para compensar a minha falta de agressividade e vice-versa.

A agressividade tem como efeito secundário a ansiedade; os níveis de agressividade são proporcionais aos níveis de ansiedade.

A psicologia do basquetebol é muito diferente da do futebol, por exemplo. Num jogo de futebol (durante a época) tu podes ser menos agressivo e mais contido porque o empate pode ser um resultado aceitável. Assim como é aceitável jogar para o empate.

No basquetebol precisas de ser sempre razoavelmente agressivo. Se fores demasiado agressivo também estarás demasiado ansioso. E estar demasiado ansioso faz com que queiras ganhar o jogo em 5 minutos ou que queiras estar a ganhar por 10-15 pontos logo no começo do jogo. Queres acabar com o jogo cedo! Isto geralmente causa muitos erros e como consequência no final perdes por 10-15 pontos. Quando estás a perder por poucos pontos e estás muito ansioso, isso pode destruir completamente toda a preparação mental para o jogo.

Tens que estar mentalmente preparado para sofrer durante 40 minutos!

É muito difícil jogar quando duas equipas estão a alternar no marcador. É parecido quando no boxe profissional tens que ser paciente nos 10 primeiros rounds para depois ganhar nos dois últimos.

No basquetebol 90% dos grandes jogos são decididos no último quarto ou até mesmo na última posse de bola. Para ganhar estes jogos tens que combinar agressividade com paciência.

O meu trabalho consiste em controlar a ansiedade antes dos jogos e, em particular, dos jogos decisivos. Pressão e medo geralmente paralisam as pessoas. É por isto que a defesa é muito importante. Se estás sobre pressão e consegues usar essa pressão para defender de uma forma mais física, então a pressão vai abrandar.

Algo mais profundo que a Raiva

Escrito por Ettore Messina
Sábado, 26 Julho 2008 07:09

O basquetebol é um tipo de desporto muito especial pois se não controlas as tuas emoções, torna-se muito difícil realizar algum movimento técnico. Especialmente no ataque.