Há imenso para falar sobre este tema, mas gostaria de me focar em apenas uma atitude que pode transformar exponencialmente o ambiente entre o treinador e o atleta, e o da equipa.

Há uns anos atrás, tive um treinador com quem não tinha grandes conversas. Apesar disso não ter grande influência negativa, a relação era estritamente profissional. Se a nossa relação tivesse mais confiança, poderia ser um passo positivo para o meu desempenho, e para todo o grupo.

No dia que ele me chamou à parte para conversar, e me dizer especificamente qual era o meu papel na equipa, o que ele esperava de mim, quais eram os meus pontos fortes e os pontos a trabalhar mais, eu comecei a entendê-lo.

A partir desse dia, as indicações que ele me dava nos treinos e jogos, eu relacionava aos objetivos que tínhamos traçado em conjunto.

Ele fez isto com todas as atletas, e foi nítido como a equipa finalmente sabia o que estava a fazer em campo. Até esse momento estávamos apenas a seguir indicações.

Escrevi na semana passada os 5 passos para alcançar objetivos, e esses objetivos, quando se trata de uma equipa, devem ser traçados em conjunto.

O atleta deve interessar-se por saber o que o treinador espera dele, e o treinador deve também chegar-se ao atleta para dizer-lhe quais são os seus pontos fortes e o que mais precisa de trabalhar.

É raro ver isto nas equipas... apenas chegam e treinam, e ao fim-de-semana jogam.

O que muitas vezes distingue equipas boas e equipas muito boas, é a abertura para a comunicação.

Por vezes faço sessões com pessoas que dizem que não gostam dos seus patrões, porque não os entendem. Em todos os casos, nunca tiveram uma conversa aberta com os seus responsáveis.

Os atletas também muitas vezes dizem que não sabem porque ficam no banco, ou porque forma tirados a certo momento do jogo, ou porque num momento em que sentiam que o jogo/treino estava a correr bem, não foram mais utilizado.... É fácil saber. Pergunta ao teu treinador.

Não em tom de crítica, mas querendo saber o que tens que fazer para jogar. Depois há que ser humilde para aceitar a resposta e trabalhar no que foi indicado.

Os treinadores também podem ser mais comunicativos nesse sentido, pois é muito difícil para um atleta não saber o motivo de não jogar, ou de ter ido para o banco.

Comunicação também é motivação!

Hoje é o décimo artigo que escrevo para o Planeta Basket, e gostaria de agradecer a todos os que têm acompanhado. E como agradecimento vou fazer algo especial.

Dando continuidade ao tema de hoje, gostaria que enviassem perguntas que queiram ver respondidas aqui. Relação com o teu treinador, ou com um atleta teu. Como motivar, como ajudar na concentração, como recuperar de uma derrota...

Podem enviar qualquer tipo de pergunta mais aberta, ou até de uma situação específica que estejam a tentar resolver.

Irei responder na próxima semana :)

Nádia Tavares
Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253