



Será que é um exagero quando se pede a um atleta para ir ao seu limite de forças? Será um exagero pedir que dê o seu melhor, que seja ativo, e participativo?

Toda a minha experiência no desporto aliada com a minha experiência com o estudo do comportamento humano, pode afirmar isto: Não há crescimento sem limite!

Infelizmente a maior parte das pessoas, e mais especificamente atletas, não sabem qual é o seu limite. Desistem assim que sentem dor. A dor é só o começo. Se se fica pelo começo, naturalmente não se chegará ao fim.

Uma vez na seleção de sub-16, quando eu ainda era aquela atleta que só fazia o que me apetecia dentro de campo, estávamos em pleno treino de preparação para o primeiro jogo do Europeu.

Alguns já conhecem a história de como eu não queria esforçar-me na defesa e a Isabel Ribeiro dos Santos meteu-me a correr meia hora depois de um treino de duas horas, que já era o segundo do dia.

O Rui Gomes, que era o adjunto, ficou a contar o tempo. E foi quando eu não podia mais, quando eu achava que não conseguia dar nem mais um passo, que as palavras dele, a voz dele, e o jeito dele a correr ao meu lado, ficaram gravados na minha memória e no meu carácter para sempre.

Para leres a história completa [clica aqui](#)

O limite faz crescer

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 22 Março 2017 11:00

Se ele me tivesse dito aquelas palavras enquanto eu estava sentadinha ao sol, a beber uma limonada, provavelmente eu não me ia lembrar nem do que ele disse, nem dele.

O limite é aquela porta que se abre para um momento de transformação. Aquelas palavras preciosas que o treinador diz, se o disser enquanto o atleta ainda está fresco, com energia por gastar, será só mais um sermão para ele.

Os treinadores não devem ter receio de serem disciplinadores e duros (com os devidos conhecimentos técnicos obviamente), se isso significar uma mudança de carácter no atleta e na equipa. Isso não exclui os feedbacks positivos, o apoio e a pedagogia. Mas se queremos atletas entusiasmados, agressivos em campo, persistentes e lutadores, não se pode apenas falar sobre isso, há que mostrar.

Os atletas hoje em dia são muito frágeis, é preciso muito pouco para que percam a concentração e a vontade de jogar com prazer. Qualquer falhanço, qualquer coisa que não corra como ele quer, é motivo de desistência, de baixar os braços, de vir para o banco chateado.

Isso não vai acontecer se o atleta estiver habituado a ir ao seu limite. Perder uma bola, ou falhar um cesto sozinho, não vai parecer tão mau, quando no treino anterior esteve praticamente a "morrer". Ele irá aprender a reverter essas situações.

As palavras só funcionam com atitudes, isto porque o ser humano tem muita necessidade de ser congruente e sentir congruência da parte dos outros, relativamente a palavras e gestos. Se me pedem para dar o meu melhor, mas nunca sou levado a fazer isso, nunca o farei realmente.

Se nos treinos o atleta não atinge certos limites, essa poderá ser a razão pela qual muitos deles colapsam mentalmente nos jogos.

Até para a semana!

O limite faz crescer

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 22 Março 2017 11:00

Nádía Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL

Skype: nadia_t33

964407253