



Na semana passada, na sequência do artigo [Além do comum](#), deixei no ar a seguinte questão: "Eu não tenho essa motivação para fazer além do que me é pedido."

Já me sinto cansado com o que faço, mesmo sabendo que não é suficiente para alcançar o meu sonho. O que posso fazer?"

Existem vários atletas (e outros envolvidos) nesta situação. Querem algo, mas não têm "combustível" para chegar lá.

Antes de mais gostava de dizer algo que se tornou muito importante para mim na minha prática de Coaching, e que mudou a minha forma de abordar este tema. O mais importante para mim não é que o atleta chegue onde eu quero que ele chegue... O mais importante é que ele chegue onde ELE QUER CHEGAR.

Se não for a pessoa a escolher, a longo prazo não haverá consistência para realizar o objetivo.

Quando determinamos esse ponto onde se quer chegar, mas não existe motivação para percorrer o caminho, podemos avaliar os seguintes pontos de vista:

1. O atleta não acredita que consegue chegar lá - Neste caso, a raiz não é falta de motivação, e sim falta de confiança.
2. O atleta não está consciente do preço que tem que pagar - Pode ser falta de orientação.
3. O atleta diz que quer, mas na verdade não quer, só que habituou-se a dizer que quer, adotando o sonho das pessoas que o rodeiam - Precisa encontrar um sonho que seja dele.

No primeiro caso, o trabalho seria feito a nível de confiança e auto-estima. No segundo também podemos dar a orientação devida, e se for o caso, reajustar o objetivo de acordo com o nível de disponibilidade para o atleta investir no seu sonho.

No terceiro caso, trago de volta o que dizia acima, sobre a importância de encontrarmos o que é que o atleta quer.

Muito atletas, principalmente jovens, são "pressionados" a decidir o que querem... Quando não o fazem rapidamente, há logo um monte de gente a dizer "esta geração de hoje em dia não sabe o que quer!".

Essa pressão muitas vezes faz com que escolham mal. Não acredito que existam escolhas erradas no que diz respeito a escolher um futuro, mas se eu escolho uma coisa que não quero, com o tempo torna-se um peso.

Devemos respeitar os objetivos, e o ritmo de escolha de cada um. Influenciar os jovens atletas não passa por dar sermões e impôr padrões da sociedade. Passa por inspirar, ensinar e dar a escolher.

Se o objetivo do atleta no momento é experimentar, que seja. Se é divertir-se, que seja. Se é apenas praticar um desporto, que seja. Se é ser o melhor do mundo, que seja. Se é um sonho que alguém lhe disse que ele devia perseguir, porque acha que é o melhor para ele, que não seja. Porquê? Porque um sonho que não é meu, não tem forças!

Uma coisa é que me inspirem, outra coisa é que me convençam. E há muitos atletas convencidos hoje em dia, sem a mínima ideia do que têm que fazer para alcançar os seus objetivos, e sem força para chegar lá. Isto gera muita frustração a uma pessoa.

Na minha opinião, está é uma das razões principais do abandono desportivo. Existe uma falta de espaço para se escolher. E como eu gosto de dizer: "A motivação nasce na escolha.

Motivação extra

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 26 Abril 2017 00:00

Ninguém se torna excelente em algo que não gosta de fazer."

Até para a semana! Boas escolhas!

Nádia Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253