

A culpa é do árbitro

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 07 Junho 2017 00:00



Há uma coisa que eu aprendi quando era jogadora, e que me custou muito admitir... Eu só reclamava com os árbitros, e só me queixava deles, quando não estava preparada para olhar para os meus próprios erros.

Os árbitros erram? Claro que sim! Tal como eu, como jogadora errava. Falhei mais lançamentos do que marquei, enganei-me a fazer jogadas, falhei passes que deram contra-ataque para as adversárias... Mas houve uma altura na minha carreira que eu tinha muitos problemas com os árbitros, que coincidiu com a altura em que eu não gostava de admitir erros.

O ser humano tem uma tendência muito engraçada, ou culpa os outros de forma a não admitir os seus erros, ou culpa-se demasiado de forma a sentir-se tão impotente, que não pode fazer nada para mudar.

As duas tendências são muito ineficazes. Além de termos que olhar para as coisas como elas são (nem mais, nem menos), temos que olhar para as coisas de forma a que haja algo que possamos fazer.

O árbitro marcando ou não falta, há sempre algo que eu posso fazer melhor. Marcando ou não passes, há sempre algo que eu posso fazer melhor. Vendo ou não a adversária que me está sempre a agarrar, há sempre algo que eu posso fazer melhor.

Já sei o que me vão dizer: "Mas há árbitros que são mesmo maus, há árbitros que me perseguem, há árbitros que roubam!..."

Independentemente disso ser verdade ou não, a minha pergunta é: O que podes tu fazer

A culpa é do árbitro

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 07 Junho 2017 00:00

melhor?

Porque no final das contas, não vence quem é mais amigo do árbitro, vence quem se foca no que pode fazer. Vence quem ultrapassa qualquer situação. Vence quem tem a capacidade mental de se mover com as condições que tem à sua disposição.

Os grandes atletas e grandes treinadores não falam dos árbitros, nem da bancada, nem de outra coisa que não seja do SEU trabalho. Falam daquilo que é da sua responsabilidade.

Conheço vários árbitros que trabalham diariamente para melhorar a sua arbitragem, que querem ser melhores, que querem chegar mais longe. Se erram pelo caminho? E não erramos todos?

Tu que queres ser melhor atleta, não fazes asneira? Não tens dias em que tudo corre mal?

Tu que queres ser melhor treinador nunca tomaste decisões erradas? Nunca perdeste o controlo das tuas emoções?

Tudo isto do desporto perde a graça quando metemos nas mãos de outros a responsabilidade da nossa performance pessoal.

Se cada um olhar para si, para o que está nas suas mãos, em vez de um culpar o outro, e o outro culpar um terceiro, aí sim teremos crescimento.

Foi no momento em que entendi que era ridículo perder energias com coisas que não tinham nada relacionado ao MEU trabalho, e comecei a usar essa energia para melhorar a minha performance, que vi realmente resultados largos.

A culpa é do árbitro

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 07 Junho 2017 00:00

A partir daí, se um árbitro me apitasse falta, é porque era falta. Até porque é!

Eu reclamar não ia fazer com que ele (mesmo admitindo o erro) voltasse atrás com a decisão.

Foca-te no que podes controlar, porque para onde vai o teu foco, vai também a tua energia.

E não é melhor usá-la em coisas que podes mudar?

Até para a semana!

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