

Eu tinha 23 anos quando o médico me disse que eu tinha que ser operada a pela segunda vez, e que desta vez não havia recuperação possível para voltar a competir a um alto nível. Mas eu só queria o basquete... E agora? O que ia fazer? O que ia ser?

Há uma importante questão a resolver na camada jovem desportiva, e até atletas adultos: Misturam a identidade pessoal com o facto de serem atletas.

Tenho tido a oportunidade de falar com muitos atletas, e com profissionais envolvidos com a atividade física, e é raro encontrar alguém que tenha, além do desporto, uma outra coisa que diga que gosta muito de fazer (a não ser ver televisão e estar no telemóvel).

Isto pode ser positivo apenas no sentido em que o atleta pode levar mais a sério a sua prática desportiva, porque vê aquilo como a única coisa em que se pode sustentar como pessoa. Mas no caso de as coisas não correrem como esperado, ou mesmo quando simplesmente a carreira desportiva chega ao seu prazo de validade, o que acontece depois?

Depois de ser operada fiquei quase 4 anos sem saber o que queria fazer. Não demorei mais porque fiz alguma coisa, não descobri com o tempo nem por acaso. Apliquei técnicas que me permitiram descobrir quem era, e o que queria fazer.

Andei a fazer várias coisas, mas sempre sem um propósito definido. Fiz coisas que não tinham nada a ver comigo, que fiz só porque sim, convenci-me que era alguém que não era por não saber o que queria ser. Tudo porque não tinha outras opções incluídas no meu projeto de vida, tudo porque o desporto era a minha vida. E a nossa vida não deve resumir-se a uma só coisa.

O facto de termos uma coisa mais importante na nossa vida, não quer dizer que essa coisa

seja a única coisa importante. Ter uma primeira prioridade, não implica que não me aplique na segunda e na terceira. Ter este equilíbrio vai ajudar a que os atletas:

- Sejam menos ansiosos com os resultados desportivos, pois disso não depende a sua vida.
- Sejam mais criativos por terem acesso a mais atividades além do desporto e escola
- Terem mais cedo noção do que gostam e não gostam, promovendo escolhas de carreira mais acertadas.
- Sejam mais criativos e críticos, em vez de estarem sempre à espera que alguém decida por eles.
- Tenham maior capacidade de resolução de problemas por serem expostos a outro tipo de desafios.
- enham maior capacidade de tomada de decisão por serem “obrigados” a gerir o seu tempo em função de mais tarefas.
- Tenham maior flexibilidade e capacidade de adaptarem-se a imprevistos, por não terem apenas um Plano A na vida.

Conseguem imaginar mais atletas, e pessoas, assim?

Nós que somos educadores, pais, professores e treinadores, devemos estimular os atletas a terem uma gestão de tempo suficientemente organizada para que outras coisas façam parte das suas vidas.

Até para a semana!

Nádia Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253