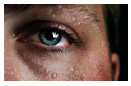

Falava com um treinador há pouco tempo, que também é professor e que também é pai. Ele fazia-me um discurso muito apaixonado sobre os seus atletas: "*Os meus jogadores todos têm que ser líderes, tem que saber comunicar alto e a bom som,*

têm que saber assumir a última bola. E mais, todos têm que saber fazer tudo em campo. Não há cá o que lança melhor, o que salta mais... Exijo que todos sejam iguais, pois todos estão a receber o mesmo treino.

Os meus alunos a mesma coisa. Uso sempre o aluno com melhor nota para exigir que os outros também a tenham, pois todos receberam as mesmas aulas, e afinal de contas é só Educação Física."

Abri a boca para dar o meu parecer, mas antes disso...

"*E os meus filhos, são dois rapazes, coitados! Tiveram "azar"* (dizia com ironia) *de calhar com um pai como eu, porque quero que sejam perfeccionistas, que usem o que o outro tem de bom para chegarem ao nível um do outro constantemente*
.

Tem que ser assim. Saberás de certeza melhor que eu Nádia, que andas nessas áreas da mente, mas eu cá não me deixo levar por essas modernizes de que cada um tem a sua qualidade... Podemos ser bons em tudo se assim nos aplicarmos. Sem desculpas. Mas hoje em dia parece que é tudo forçado, os miúdos não querem esforçar-se, tenho que estar sempre em cima."

Sorri. Depois de um silêncio meio estranho perguntei: "*Quanto tem que treinar um peixe para aprender a correr?* "

Ele respondeu céptico: "*Ah ah, um peixe a correr? Impossível! Nem que treine a vida toda!*"

Sorri de novo, e esperei que o click acontecesse...

A mudança foi tal que parecia que ouvia mesmo uma ficha a cair dentro do cérebro dele. E o monólogo retornou:

"*Oh sim claro, há pessoas que por muito que queriam fazer determinadas coisas, os seus corpos não estão preparados para tal, até entendo isso. Mas não quer dizer que não trabalhem essas coisas.* "

Ataquei outra vez: "*Então acha que o peixe devia focalizar a sua energia a tentar correr, ou aplicar a energia que tem a tornar-se o melhor a nadar? Seria frustrante que insistissem com ele para algo que não é o seu ponto forte, não acha?* "

"*Pois...*" - Disse ele a perder o interesse em "desabafar" comigo...

"*O mesmo com a capacidade de liderança*" - disse eu entre sorrisos - "*já imaginou se todos os seus atletas fossem líderes e quisessem assumir a última bola? Que confusão não é? Melhor mesmo é ter sempre alguns que queiram apenas desfrutar, e outros que estão atentos à união do grupo por exemplo...* "

Sorriu e baixou a cabeça, enquanto brincava com os pés....

Rematei: "*Tenho que ir, mas queria só dizer que quando encontramos o ponto forte dos nosso*

atletas, alunos, trabalhadores ou filhos, eles naturalmente começam a aplicar-se, porque todos gostamos de atividades onde nos sentimos competentes. Aí está a diferença entre forçar e esforçar. Se for forçado não me vou querer esforçar. Se não for forçado o esforço é natural.
”

Fui...

Até para a semana!

Realiza o Programa de Treino Mental Athlete’s Mind
Lê o Blog da DreamAchieve
Vê as nossas Formações/Eventos
Ouve o nosso Podcast

Nádia Tavares
Psicóloga do Desporto
Top Performance Coach
tavaresnadia@gmail.com