

## Início de época

Escrito por Nádja Tavares  
Quarta, 05 Setembro 2018 00:00

---



Todas as datas que marcam um início vêm com muitas emoções que nos levam a fazer “promessas” que raramente conseguimos cumprir. É como o fim do ano e as resoluções. Tenho estado em contacto com alguns atletas e treinadores que, ao falar do início da época, dizem o mesmo todos os anos.

Existe aquele entusiasmo inicial que depois, por alguma razão, se perde ao longo dos meses de treino e competição.

Na maioria das vezes, as promessas que fazem estão incluídas nestes três grupos:

- SÃO IRREAIS - Porque não dependem inteiramente de ti.
- SÃO VAGAS - São bonitas de se ouvir, mas muito pouco concretas.
- A MOTIVAÇÃO DURA POUCO - Só dura enquanto a época é novidade.

Por exemplo:

- Vou ser o melhor este ano.
- Temos tão boa equipa que vamos ganhar tudo.
- Vamos encher o pavilhão esta época.
- Este ano vou treinar mais e melhor.
- Todos os dias vou fazer trabalho extra.

Estes exemplos de promessas mostram como por vezes alguns atletas constroem a sua própria desilusão, porque traçam objetivos que ou não são de sua responsabilidade, ou são demasiado exigentes. Tais como as resoluções de fim de ano, que raramente funcionam.

## Início de época

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 05 Setembro 2018 00:00

---

Se queres mesmo que esta época seja diferente, sê também diferente na forma como a comesças. Traça objetivos crescentes. Treina melhor e define:

- Em que aspetos específicos precisas ser melhor?
- Quanto é que precisas ser melhor?
- Até quando queres ser melhor?
- O que tens que fazer até lá para seres melhor?

Responde a estas 4 perguntas de forma coerente e terás um objetivo traçado de forma a alcançá-lo. Quando o alcançares, faz o mesmo com outro objetivo. E depois outro. Sempre de forma constante, sem euforias. Sempre de forma crescente, sem querer tudo de um dia para o outro. Sempre de forma realística, sem querer coisas que não dependem inteiramente de ti.

Se tiveres alguma dúvida, entra em contacto comigo. Terei muito gosto em ajudar-te a teres uma época espetacular!

Uma ótima época a todos!

Até para a semana!

---

[Realiza o Programa de Treino Mental Athlete's Mind](#)  
[Lê o Blog da DreamAchieve](#)  
[Ouve o nosso Podcast](#)

---

## Nádía Tavares

Psicóloga do Desporto  
Top Performance Coach  
ntavares@dreamachieve.pt

## Início de época

Escrito por Nádja Tavares

Quarta, 05 Setembro 2018 00:00

---