

## Dar sempre o máximo

Escrito por Nádía Tavares

Quarta, 16 Novembro 2016 00:00

---



"Dar sempre o máximo!" Esta expressão pode ser motivadora para alguns e motivo de pressão para outros. Ou até pode ser motivadora e motivo de pressão para a mesma pessoa, em duas situações diferentes.

A pressão do "máximo" está em que, automaticamente as pessoas associam esse estado a um momento em que tenham feito efetivamente o seu máximo.

Imagina um jogador que um dia marcou 30 pontos, e a partir desse dia assumiu que dar o máximo é marcar novamente essa quantidade de pontos.

Ou um jogador que um dia defendeu de tal forma, que não se deixou ser ultrapassado pelo adversário nenhuma vez. Assumir que dar o seu máximo seria isso mesmo, pode vir a causar frustração.

Todos tivemos um momento que demos o nosso máximo, e pode haver um dia em que ultrapassemos esse máximo. Também temos um mínimo, e pode acontecer de um dia, por alguma razão, fazermos pior que o nosso mínimo.

O que importa mesmo é que o atleta dê o seu melhor. O seu melhor dentro das condições em que está nesse momento.

Nem sempre estaremos com os recursos que nos ativam, como a confiança, concentração, foco, força e velocidade de reação, a 100%.

## **Dar sempre o máximo**

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 16 Novembro 2016 00:00

---

E nem sempre conseguiremos gerir as emoções, o cansaço, a preocupação e outros fatores limitadores, de forma a que não influenciem o nosso comportamento.

Para ti que és atleta, o mais importante é sair da competição sabendo que deste o teu melhor, independente das condições em que estavas.

Para ti que és treinadores, é de extrema importância que consigas ver além do "dar o máximo", e começar a investigar porque é que o teu atleta oscila tanto entre o seu máximo e o seu mínimo.

É essa investigação que fará com que o melhor do atleta, se aproxime cada vez mais do seu máximo.

Sendo assim o foco estaria em duas coisas:

- Aumentar os recursos que nos ativam, e diminuir os fatores limitadores, nos momentos decisivos.
- Quando o primeiro não acontece tanto quanto queremos, dar o nosso melhor mesmo quando não conseguimos estar nas nossas condições máximas.

Conscientizar os atletas a darem o seu melhor, é bem mais eficiente do que exigir o seu máximo.

Isto irá permitir que o melhor de cada atleta, seja cada vez melhor.

Nádía Tavares  
Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL  
Skype: nadia\_t33  
964407253