



Acredito que uma pessoa só pode atingir o seu máximo potencial, se estiver a fazer uma coisa que gosta mesmo de fazer. Por razões óbvias, nunca conseguirei mergulhar 100% em algo, se não tiver paixão pelo que faço.

Há uns tempos numa palestra falei sobre a importância desta paixão, na influência que tinha na motivação e, consequentemente, na performance. Foi esquisito para alguns treinadores a ideia de trabalhar para entender os gostos do atleta, para assim poder usufruir ao máximo do seu potencial.

Há duas coisas fundamentais que me movem a fazer algo, que me fazem gostar de algo, e que me fazem estar motivada para algo: autoconfiança e autoconsciência de competência. Ou seja, tenho que acreditar que consigo fazê-lo, e tenho que saber que sei fazê-lo.

Se assim não for, irei fazer o que quer que seja a meio gás. Pode ser toda a atividade desportiva em si, como um movimento para ir para o cesto.

Neste sentido é essencial entender o que o atleta se sente pronto para fazer e o que gosta de fazer. Claro que é bem mais fácil mandar o atleta fazer o que achamos que ele tem que fazer, qualquer treinador comum faz isso. Entender as motivações de cada elemento do grupo, não é qualquer um que o faz.

O José Mourinho chega a perguntar aos seus atletas como se sentem a fazer um determinado movimento do lado direito ou esquerdo. De acordo com isso ele toma muitas decisões.

Será que isso quer dizer que agora os atletas fazem o que querem? Que só fazem o que gostam? Que só vão para onde lhes apetece ir? - NÃO!

Treinador motivador

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 19 Julho 2017 00:00

Obviamente que em contexto de treino iremos treinar as fraquezas do atleta, e o que ele gosta menos de fazer. Iremos treinar mão esquerda, iremos treinar pára e lança, iremos treinar penetrações pelo meio, iremos treinar lançamentos de três pontos...

Mas em competição, para promover o máximo de motivação, faz parte tanto da leitura de jogo, como da leitura das motivações do vários atletas, entender o que se sentem melhor a fazer.

Dá trabalho? Sim! Faz a diferença? Toda! Depende do quão estamos envolvidos nisto, e do quão queres ser um treinador que não quer apenas ganhar, mas que quer também formar e acrescentar valor aos atletas.

Acredita que trabalhar com motivação é bem melhor do que trabalhar sem ela.

Até para a semana!

Nádia Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253