

Já fiz o suficiente

Escrito por Nádya Tavares
Quarta, 17 Janeiro 2018 00:00



Há uma característica importante que separa as pessoas que ficam para trás, e as que se destacam. Sentada a assistir a um treino, vejo uma equipa a trabalhar a parte física... Um tipo de trabalho bastante consistente,

mas até nem tinha muita intensidade... Fazia-se bem.

Um dos atletas tinha-me dito, umas semanas antes, que tudo o que queria era fazer do basquete a sua vida, que sabia que não era fácil mas que estava disposto a ir além.

Mas dizer e fazer é muito diferente. Quase todos os atletas, adolescentes principalmente, dizem que querem fazer vida do desporto que praticam. Mas as palavras quase que não valem nada quando existem momentos como os que eu vou relatar agora.

Depois da primeira série, o treinador deu uns momentos de descanso. Passado esse tempo disse: "Vamos! Outra série!"

Esse tal atleta, disposto a "morrer" pelo basquete diz: "Outra vez?", como um ar de desprezo....

Fiz pausa naquele momento, tinha que escrever sobre aquilo. Como é possível tamanha incoerência? Como é possível que as minhas palavras estejam tão longe dos meus atos? Como é possível que eu diga que quero fazer do basquete a minha vida, e reclamo de ter que fazer a segunda série de um simples exercício?

Isto chama-se auto-engano. Comum hoje em dia. Digo uma coisa, e digo de forma tão firme,

Já fiz o suficiente

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 17 Janeiro 2018 00:00

que até eu acredito nela. Chega a hora de fazer e nada. Chega a hora de ter resultados e nada. Pois... Não são as palavras que mudam tudo, são as ações.

Pior é que falo tanto sobre isso, e com tanta convicção, que acredito que estou realmente a esforçar-me mais do que os outros.

Enquanto isso, ao lado dele, outros atletas que não falaram sobre o seu futuro desportivo com tanto fogo, fizeram os exercícios sem qualquer problema ou reclamação. Estranho não é?

Como dizia ao início: Há uma característica importante que separa as pessoas que ficam para trás, e as que se destacam.

As que ficam para trás dizem: Já chega!
As que se destacam dizem: Isto não chega!

As que ficam para trás dizem: Já está, não está?
As que se destacam dizem: Já acabou? Ainda agora que começou?

As que ficam para trás dizem: Não quero mais!
As que se destacam dizem: Quero mais!

As que ficam para trás dizem: O que estou a fazer é suficiente! Vou parar.
As que se destacam dizem: O que estou a fazer ainda não é suficiente. Vou continuar!

Mais que dizer, fazem, agem e vivem de acordo com essa atitude de Never Stop!

Como eu dizia há uns tempos atrás, há três tipos de pessoas no mundo... As que fazem menos do que lhes é pedido, as que fazem tudo o que lhes é pedido, e as que fazem mais do que lhes

Já fiz o suficiente

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 17 Janeiro 2018 00:00

é pedido. Não sei qual delas és, mas só uma se destaca e faz a diferença...

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