

Quando você vai em busca de sua melhor performance, o autoconhecimento é uma ferramenta importante. Mais do que conhecer suas habilidades capazes de lhe tornar um vitorioso, é fundamental que se perceba que áreas você ainda pode melhorar, pois pontos fracos são verdadeiras possibilidades de busca pela excelência e explico o porquê.

Há alguns anos atrás li uma reportagem contando que o Ayrton Senna, quando iniciou sua carreira no kart, atrapalhava-se com a chuva. Contava nesta reportagem que diante desta dificuldade, tomou a resolução de ir para a pista sempre que chovesse. E assim foi: chovia, o Ayrton subia no kart e treinava. Quem conhece um pouco de automobilismo sabe que uma das características que marcaram a carreira deste grande atleta foi justamente a sua habilidade em pilotar na chuva. Bastava começar a chover durante um grande prêmio que nós, brasileiros, pensávamos: “Esta já é nossa!” tal a confiança e habilidade com que o Ayrton conduzia seu carro nestas condições.

Contando esta história queria destacar a importância e a necessidade de dar muita atenção aos nossos pontos fracos quando pensamos em trabalhar com a excelência. E quando falo em excelência, não me refiro apenas aos atletas de alto rendimento. Me refiro a um modo de encarar os diferentes aspectos da vida.

Seguidamente em meu trabalho me deparo com pessoas que consideram um “problema” perceber que tem alguma área a melhorar. Acredito que buscar a excelência é tanto uma escolha quanto uma decisão. Quando você escolhe e decide trabalhar com excelência, você se concentra totalmente em buscar e usar o seu potencial máximo, com a melhor qualidade e otimização das suas capacidades. E, para isto, você precisa considerar todos os seus aspectos: favoráveis e desfavoráveis também.

Ao avaliar qualquer atleta que me procure, levantamos ao final do processo uma lista de pontos favoráveis e outra de áreas a melhorar. Procuo mostrar que mais do que reforçar os aspectos que favorecem a boa performance, é preciso desenvolver estratégias de forma a melhorar as deficiências ou de minimizar seus efeitos, pois de nada adianta fingir que este obstáculo não existe. Se negamos que existe uma dificuldade e não trabalhamos para atacá-la, na hora do estresse é justamente no ponto mais frágil que teremos problemas e, neste momento, seguramente não se conseguirá resolver a situação se não se estiver preparado para tal. É preferível preparar-se preventivamente, resolvendo o problema ou ao menos tendo mais armas para enfrentá-lo.

Muitas pessoas resistem em atacar suas deficiências e com isso podem ficar vulneráveis justamente nestes aspectos. É fundamental você ter uma ou duas “armas” potentes – habilidades que o distingam e com as quais você pode contar na hora da decisão. Se tratando de esporte, elas podem ser golpes específicos, agilidade, força, velocidade, etc., mas se pensarmos na vida, pode ser facilidade de comunicação, de relacionamento, objetividade, etc.. É preciso detectar quais suas forças para que você possa usá-las (e bem) sempre que necessário. Mas de nada adianta você ter uma super arma, se possui também um enorme “furo”, algumas fraquezas por onde escoar boa parte da vantagem que você adquire com suas forças.

Ao focar também nas áreas a melhorar, você pode se surpreender com habilidades que não imaginava ter, motivando-se para adquirir cada vez mais eficiência. Quando dominamos determinada habilidade, nos sentimos confiantes, pois temos o controle sobre ela. Deste modo, quanto mais completo você se perceber, maior a segurança para você completar a tarefa com sucesso. Em outras palavras: quanto mais completo você se sentir, maior será sua autoconfiança e mais capaz você se sente para lidar com as necessidades da tarefa.

A excelência depende:

- Saber onde você quer ir (ter uma meta);
- Querer chegar lá (assumir um compromisso);

¹ Coluna publicada na Revista Sul Sports n.

² Psicóloga clínica e desportiva; Especialista em Psicologia do Esporte (CFP); Mestre em Psicologia (PUCRS); www.psicoesporte.com.br

- Acreditar na sua capacidade de chegar ao destino almejado (auto-confiança);
- Estar conectado ao processo (ter concentração total, diária)

Quando você decide trabalhar com excelência, você se envolve totalmente com determinada tarefa e utiliza todo o seu potencial para executá-la com a melhor qualidade possível. E não me refiro apenas às tarefas esportivas, mas a qualquer tarefa da vida. Conhecendo quais seus pontos fortes (suas armas) e onde você pode se tornar vulnerável (seus “furos”), você será capaz de ter uma estratégia para enfrentar o desafio a que se propôs.

Portanto, pense a respeito dos pontos ainda vulneráveis e avalie se você não pode dar um pouco mais de atenção a eles. Você pode se surpreender com os resultados!