



IMPACTO DO TREINADOR NA TUA VIDA

Patrícia Simões

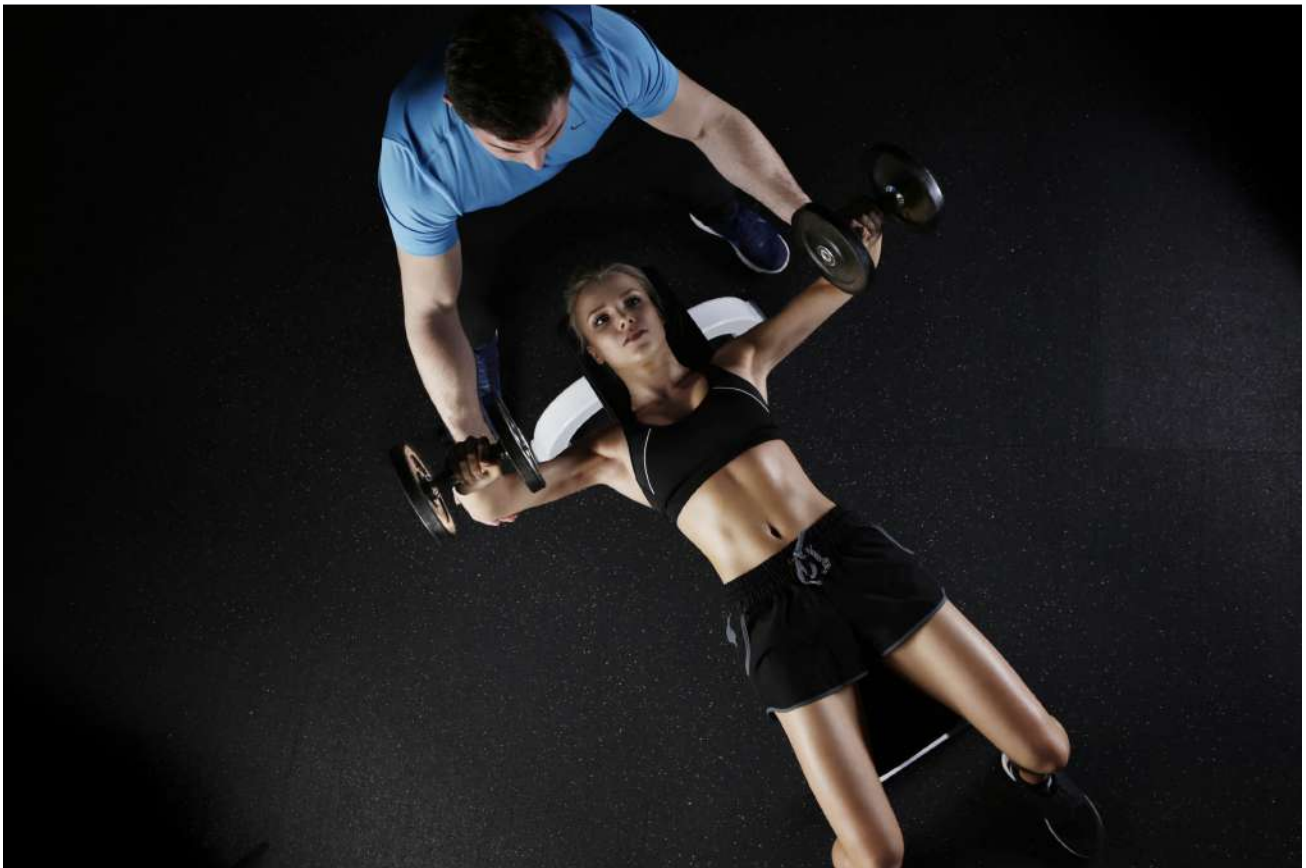
Agosto, 2021

IMPACTO DO TREINADOR NA TUA VIDA (QUER SEJAS ATLETA OU TREINES PELA SAÚDE)

A relação treinador-atleta compreende uma interacção mútua e uma interdependência causal entre os pensamentos, sentimentos e comportamentos dos treinadores e dos atletas. É curioso notar uma maior preocupação em estudar o impacto do treinador em termos do rendimento físico, técnico e tático dos atletas e só, mais recentemente, se tem verificado um maior interesse no impacto psicológico das acções do treinador nos atletas.



A relação entre treinador e atleta é mediada pela percepção e memória que os atletas vão construindo dos comportamentos assumidos pelos seus treinadores, sendo que esta avaliação dos atletas irá depois influenciar os comportamentos que assumem face ao treinador dando, no final, origem a uma dada resposta por parte do treinador. Este conjunto de interacções depende das diferenças individuais entre os atletas e do contexto concreto onde ocorre a relação entre treinador e atleta. Assim, as acções dos treinadores afectam as reacções emocionais que os atletas assumem na actividade desportiva e, depois, acabam por produzir um conjunto de respostas nos atletas, que terão um efeito final na experiência pessoal dos próprios treinadores.



Impacto do Treinador na vida do atleta (pelos olhos dos nossos atletas)

Dina Gaspar – “Os treinadores da Box têm tido um papel crucial no meu estilo de vida.



Apesar de sempre ter tido preocupações ao nível físico e alimentar, desde que entrei para a Box, alterei algumas rotinas na minha vida, devido, não só ao aconselhamento por parte dos treinadores, mas sobretudo devido ao exemplo que eles são para mim.

Impactos directos dos treinadores na minha vida:

- Comecei a fazer exercício físico, mais completo (anteriormente, apenas corria);
- Comecei a ser seguida por uma nutricionista;
- Iniciei uma alimentação mais equilibrada;
- Melhorei a minha gestão de tempo, conseguindo, equilibrar o facto de ser mãe com o poder de cuidar de mim!”

Catarina Ferreira – “Nesta transformação de sedentária em pessoa funcionalmente activa, a chave é sem dúvida a motivação. Esta ganha-se forçando a vontade e encontrando as pessoas certas no caminho. Pessoas, essas de seu nome, treinadores. Fazem a diferença, no teu treino e acima de tudo na tua vontade de querer voltar e fazer mais e melhor! Desde os mais rígidos e sérios aos mais extrovertidos e animados, todos influenciam a forma como encaras o exercício e te predispões ao desafio diário. No Coimbra Functional Fitness, encontramos os treinadores perfeitos! Aqueles, que nos fazem voltar mesmo sabendo que vamos sofrer!”

Joana Rosa: “Segundo a internet, um treinador é o profissional que dirige as actividades de um atleta, sendo responsável pela sua preparação física, técnica e mental. Contudo, a meu ver, um treinador é alguém em quem confiamos os nossos objectivos, e esperamos que nos ajudem a alcança-los. É quem nos mete a sofrer, mas ajuda-nos a levantar mais fortes, é quem acredita em nós quando mais ninguém o faz, é quem sabe o que passámos para estar ali, é quem celebra cada vitória como se fosse a dele e é a quem no final de tudo se pode chamar amigo.



Foram alguns os anos que pratiquei, actividade física sem qualquer treinador a orientar-me, e foi das piores decisões que tomei. Não adianta termos objectivos se não os tentamos alcançar, e para tal precisamos de ajuda de um profissional, como na grande maioria das situações da nossa vida. A presença de treinador é essencial no estabelecimento de metas, na obtenção de resultados e nos nosso desempenho, físico e psicológico.

Concluindo, um treinador deve ser alguém em quem confiamos, admiramos e respeitamos, que tenha um impacto benéfico nas nossas vidas, e que nos ajude a ganhar “balanço” para as nossas conquistas.”

Patrícia Vale: “Quando a Patrícia me pediu para escrever sobre o impacto que os treinadores/instrutores de fitness têm na minha vida, de imediato surgiu a palavra motivação. Sendo esta a responsável pelo início e manutenção de qualquer actividade executada pelo ser humano e dependendo de interacções pessoais e ambientais, está intimamente ligada ao papel de qualquer treinador. Esta orientação motivacional que vivo, diariamente, com os treinadores com quem contacto, influencia o meu esforço, a minha persistência e as minhas escolhas. Saliento, ainda, o papel que estes profissionais têm no sentido de me ajudarem na definição de metas, aguçando a percepção relativa às potencialidades e limitações que me definem. Concluo, ressaltando a extrema importância de um treinador na promoção da autonomia, permitindo-me dar a conhecer as minhas necessidades individuais, para assim me proporcionar uma tipologia de treino que vá de encontro ao meu objectivo.”

Marta Lopes: “Que o treino é importante e faz bem à saúde já nós sabemos, mas por vezes esquecemo-nos de quem planeia, cria e nos ajuda com os treinos: os coaches. Eles são uma parte importante e essencial desse processo.

Falando um bocadinho mais por experiência própria, a verdade é que eu já não passo sem os nossos coaches, pelas mais diversas razões. Eles já fazem parte do meu quotidiano, que é como quem diz, já fazem parte da mobília. E porquê? Porque eles não são “só” treinadores! Eles são muito mais que isso!



Parte do seu trabalho é estarem lá para me ajudarem nos treinos, para me dizerem o que é que estou a fazer bem ou mal, para me corrigirem a postura, para me darem alternativas àquilo que eu não consigo fazer ou não posso fazer, e fazem-no na perfeição. Mas ao mesmo tempo, fazem muito mais que isso. Ao mesmo tempo dão-me aquela motivação extra quando não venho com disposição para treinar, puxam por mim quando eu acho que não dá para mais e nunca me deixam a treinar sozinha, mesmo que eu seja a única aluna na box. Fazem-me até querer ir treinar quando não tenho vontade ou quando não gosto do treino, nem que seja só para pôr a conversa em dia e fazer umas flexões pelo meio.

Antes de entrar no Coimbra Functional Fitness, já tinha passado por outros ginásios e outras boxes. A verdade é que nunca fui tão bem recebida, nem nunca me senti tão integrada logo de início como aqui. Não fui maltratada nos outros sítios, calma! Mas também nunca me receberam de braços tão abertos como aqui, como se já fizesse parte da comunidade há anos. E tudo isso conta! Tudo isso faz a diferença.

São estes pequenos pormenores que os tornam únicos e diferentes de todos os coaches que já conheci. Eles não se importam só com os nossos treinos, eles importam-se connosco também!”

Do meu ponto de vista, como atleta

Pouca gente me conhece, por inteira. E nem sempre é fácil ser eu, ou mesmo conviver com a minha pessoa.

A mente arrasta-me várias vezes para um universo de incertezas e inseguranças, de onde tento activamente escapar, nem que seja por um segundo. Sendo assim todos os dias, infelizmente aprendi desde muito cedo a vestir um alter-ego, para me ajudar a superar ou a esconder a confusão mental.

Assim que comecei a existir e a coexistir em sociedade, percebi que tinha e (infelizmente ou felizmente) ainda tenho, uma característica, que me define. Se gostar de alguma coisa, vendo a minha alma e o meu corpo e tudo mais, sem sequer olhar para trás. Torna-se uma obsessão, o meu oxigénio, e por fim o meu mundo. É quase como uma cegueira, que me



permite ver em demasia, mas que também me tira o chão e me cospe para o vazio. Acontece que o Crossfit se tornou essa cegueira. Podem portanto imaginar que cada vez que falho, e acreditem que falho muitas vezes, a coisa não fica bonita.

A parte boa é que melhorei e cheguei a lugares onde nunca pensei alcançar. A parte má... Bem, como referi antes, não é fácil lidar com a frustração e muito menos lidar com o meu alter-ego (Arminda) enquanto treino.



Posto isto, o Renato tem um papel muito importante. Põe-me na ordem quando começo a cair no “ridículo”. Tanto pode ser porque não consegui fazer uma parte do treino e querer fazer no dia a seguir em condições miseráveis, ou por começar a chorar de ansiedade, ou mesmo a hiperventilar quando sei que vou ter dificuldades, sem sequer ainda ter começado o WOD.

Mas também é a pessoa, que sabe como funciona, (em termos mentais), e que sabe dizer que tudo vai melhorar, que vai correr bem e que as coisas nem sempre são más (eu sei, o Renato, sabe ser “querido e fofinho”). Quem o conhece sabe que não são precisas muitas palavras para perceber quando nos está a elogiar ou simplesmente a puxar por nós. Às vezes basta veres o teu treino e ter lá aquele movimento ou aquele tempo que temos que cumprir e perceber que já o merecemos!

Acreditem que é preciso ter coragem para mostrar atitude e fincar o pé quando se sabe que é aquilo que vai fazer a diferença, mas também sabes que o atleta não vai querer fazer e pode até desistir da tua programação porque não está a fazer as coisas “fixes”, que o Joaquim Maria faz.

Para uma pessoa com algumas (várias) psicoses como eu tenho no dia-a-dia, saber que no final da jornada, por mais “cócó” que faça, vou continuar com um Renato a dizer-me que as amêndoas também sofrem quando lhes tiramos o leite, ou dizer-me que para quem só come umas alfacitas até nem está mau, e que tenho que ser é rija no peito e que a vida é dura para quem é mole, dá-me forças para mais um dia de treinos. O Renato é cheio de teorias! Oiçam-nas, porque ele não dura para sempre!



Também tem um impacto directo no que diz respeito à minha formação como treinadora. Recebi uma proposta para ser treinadora no Coimbra Functional Fitness que foi, de longe, a melhor mudança que fiz na minha vida. Desde então já aprendi muito com toda a gente que aqui trabalha!

Em Outubro vou começar a tirar o curso da Opex. Mesmo antes disto, o Renato já me deu inúmeras ferramentas!



Pode não parecer, mas o treinador, não deixa de ser treinador, assim que sai da box. Muitas vezes ainda vai para casa, programar, estudar, ou pensar em alternativas para aquela pessoa que não consegue fazer agachamentos ou que não consegue agarrar numa barra.

Se impactamos vidas, não é por acaso! É porque o que fazemos tem muito trabalho. E isto vem com anos de formação e constante actualização. Trabalho esse que não é visto em tempo real, mas que exige muito de nós, e a que nos entregamos com muito gosto!



