Ao longo da minha vida, oiço todo o tipo de pessoas responsáveis por educar, em qualquer tipo de contexto, a falar sobre o que temos que fazer, sem explicar como fazer.

O pais dizem que as crianças têm que se portar bem e ser educadas, sem muitas vezes explicar como... Os professores dizem que os alunos têm que ser aplicados, que estudar e que ser mais interessados, sem explicar como... Os treinadores dizem que os atletas têm que ser mais focados, mais concentrados, e com mais atitude.... É-lhes exigido tudo isso, e está certo. Mas não é explicado como.

Tenho visto muitos treinadores pedir aos atletas que estejam focados, mas se não lhes dão o foco exato, eles vão estar mais focados em estar focados, do que focados no que têm que estar focados.

Estão tão focados em estarem focados, que não se conseguem focar em defender, em ir ao ressalto, em ler o jogo...

Quase tudo é uma questão de comunicação, esta tem sido uma das áreas mais trabalhadas nos últimos tempos. Aquilo que me é dito é o que fica dentro de mim. Se um treinador souber o que dizer, não vai precisar insistir sobre o foco.

Por exemplo, se eu disser a um atleta que para parar uma penetração depois de sair a um lançamento, ele tem que dar passos pequenos para estar preparado para acompanhar o jogador, ele automaticamente foca-se nisso.

Ou se eu disser para ele, antes de ir ao ressalto fazer bloqueio defensivo, e só depois ir à bola, ele vai focar-se nisso.

Se eu disser que quando houver lançamento nosso, que ele tem que ser o primeiro achegar à recuperação defensiva, ele vai focar-se nisso.

Ainda que eu tenha que repetir algumas vezes, as suficientes para que fique automatizado no atleta, aquilo que eu for dizendo será o foco dele.

Mas se eu disser que ele tem que estar focado, que ele tem que estar concentrado e atento, inconscientemente a mente dele vai perguntar: "Ok! Focado no quê?".

Temos frequentemente atletas que dizem que se tentam concentrar mas não conseguem... É porque não têm informação específica para fazê-lo.

A mente trabalha melhor com informação específica. As palavras foco, concentração, atenção, são abstratas demais para usar em momento de competição.

Cada vez mais acredito que para trabalhar em alta competição, não chega trabalhar aspetos táticos, técnicos e físicos. A vertente humana e comportamental torna-se também vital.

Investir nisso depende de cada um.

Até para a semana!

Nádia Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33

964407253