Uma expressão muito usada por treinadores, ou por alguém que é responsável por ensinar ou educar alguém é: “Estou farto de dizer a mesma coisa.” Ou “Quantas vezes já te disse?...”

Simone Biles, ginasta americana que ganhou várias medalhas nos últimos Jogos Olímpicos, disse: “A confiança vem com o treino.”

Até digo mais, e o óbvio, não só a confiança, como a habilidade automática. De se treinar, treinar e treinar, há movimentos que se tornam automáticos, quer dizer que já nem precisamos de pensar neles para que os consigamos realizar. Daí a confiança para fazê-los, nem sequer estamos a pensar nisso. Não há espaço para dúvidas.

Mas isto só acontece porque houve repetição. Muita repetição. Repetição que algumas pessoas acham desnecessário, senão porque diriam “Quantas vezes tenho que te dizer que não é assim, é assado?!”

Não só alguns treinadores, pais, professores mostram pouca paciência para pedir para repetir, mas os atletas, filhos e alunos têm também pouca paciência para fazer as coisas muitas vezes até se aperfeiçoarem. Motivo pelo qual a média de matemática em Portugal é o que é. Não sendo uma mente brilhante, há que fazer exercícios muitas, muitas vezes.

Na altura que estava no secundário, chegava a sonhar com funções e com gráficos e logaritmos... Fechava os olhos à noite e via números a voar a minha frente. A repetição faz isso.

Se a repetição leva à habilidade, e por sua vez, à confiança, e se repudiamos a repetição, começamos a perceber um problema...

Repetir é treinar, treinar é evoluir... Saber disto poderá ajudar-te a apaixonares-te por repetir (não a sobremesa!).

Repete até que seja automático. Erra, ajusta e melhora. Faz parte do sucesso.

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
ntavares@dreamachieve.pt