

O final do treino tinha sido com muita intensidade. Eles estavam super cansados mas ainda havia mais um exercício: Marcar três triplos seguidos em tabelas alternadas, e podiam ir tomar banho. O melhor lançador da equipa,

que normalmente a lançar sem oposição faz 9/10, estava de rastos, mas lá começou. Lançou um, falhou... Dois, falhou... Três, falhou... Arrastava-se pelo campo, com cara de pena, a bater o seu record de lançamentos falhados seguidos. Sete, falhou... Oito, falhou... Nove, falhou... Já era demais.

Quando ele vinha a caminho de falhar o décimo lançamento seguido, pedi autorização ao treinador e chamei-o do meio do campo...

Ele aproximou-se da linha lateral e eu disse-lhe umas palavras que duraram menos de dez segundos. Ele foi e meteu o três seguidos. Até eu fiquei surpreendida com a capacidade que ele teve de absorver a informação que lhe passei.

Tudo uma questão de eu escolher aquilo em que quero estar a pensar: no cansaço ou naquilo que já sei fazer? No caso dele, o lançamento, que para ele é tão natural como andar.

Constantemente perdemos oportunidade de fazer coisas que já sabemos fazer, porque estamos focados noutra coisa qualquer. Pode ser o cansaço, como no caso deste atleta, numa dor, num feedback negativo, num erro, num problema fora do desporto... O que quer que seja, podes escolher no que pensar num determinado momento.

Aquilo para onde direcionas os teus pensamentos e foco, direcionas também o teu potencial. Se espalhas o teu potencial em coisas que não podes fazer nada para mudar, estás a baixar o

teu desempenho.

Nota: O cansaço não ia descer naquele momento!

Outra Nota: O capacidade de fazer aquele lançamento já estava nele.

A questão é sempre: Vou ser capaz de saber fazer o que sei fazer, quando for realmente preciso fazê-lo?

Sim, se souberes direcionar os teus pensamentos.

Afinal o que é que eu disse ao atleta? Fica entre nós dois. Mas o segredo por detrás do que lhe disse, acabei de partilhar neste texto.

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