

Há uns tempos atrás recebi uma mensagem enorme de um atleta, quase à meia-noite. Parecia desesperado. As coisas estavam a correr-lhe mal e estava a precisar de ajuda. Fez um discurso enorme sobre como precisava de mudar de mentalidade, ser mais sério no seu trabalho,

porque queria chegar longe mas as coisas não estavam a sair como esperava.

No dia seguinte à tarde respondi à mensagem, a dizer que se quisesse podia telefonar-me para conversarmos. A resposta irritou-me imenso. A resposta dele é a razão pela qual existe o “Amadorismo Mental”.

Respondeu: “Olá Nádia. Acho que estava só nervoso. Já resolvi o problema. Já estou bem. Obrigada.”

What? “Invades” o meu telemóvel às tantas da noite e afinal está tudo bem?

Isto é um problema que impede muitos atletas de se tornarem profissionais, atletas de alto rendimento, de destaque! Só determinam que vão mudar quando as coisas apertam. Quando o sentimento de angústia passa, já acham que não precisam de fazer nada, já acham que está tudo bem.

Ou seja, estão mais focados no que dói, do que naquilo que lhes vai fazer sentir realizados. Então quando dói, querem fazer tudo, tomam um monte de decisões, querem fazer treino mental, treino físico, ir ao nutricionista, começar a treinar sozinhos e mais horas...

Mas quando não dói, ficam com a falsa sensação de que está tudo bem, e deixam o barco andar.

Se as decisões todas que tomam nos momentos de dor fossem para manter, mas não. Normalmente páram. Já me aconteceu mais que uma vez este episódio.

“Nádia. Preciso urgentemente de falar contigo. As coisas não andam bem e preciso de ajuda.”

Dois dias depois encontramo-nos.

“Já não é preciso Nádia. Naquele momento estava meio em baixo, mas agora já consegui superar!”

Alguém tem que me ensinar esse truque de resolver problemas em horas, porque eu não conheço.

A diferença entre os atletas amadores mentalmente e os profissionais mentalmente, é que os amadores só trabalham extra quando alguma coisa lhes “dói”. Quando percebem que estão a ficar pra trás, quando não são convocados, quando estão a jogar pouco tempo, quando perdem um contrato, quando não estão a jogar bem...

O atleta profissional mentalmente, é um daqueles raros casos que encontro e me diz: “Nádia, quero melhorar. Não tenho assim nada de mal nem nenhum problema em especial, mas sei que posso ser melhor.”

Independentemente de estar num bom ou mau momento, o atleta profissional a nível mental, quer melhorar, não quer só apagar fogos. E quando tem uma ideia do que pode fazer, é fiel a ela até ao fim.

O amador está focado da “dor”, o profissional está focado no que pode vir a conquistar. Então o amador só se mexe quando dói. O profissional não pára de se mexer, porque sabe que há sempre coisas para conquistar.

A questão aqui é: Queres ser um atleta profissional ou amador?

Até para a semana!

Realiza o Programa de Treino Mental Athlete’s Mind
Lê o Blog da DreamAchieve
Ouve o nosso Podcast

Nádia Tavares
Psicóloga do Desporto
Top Performance Coach
ntavares@dreamachieve.pt