Umas das descobertas mais fascinantes dos últimos tempos é que, não só o que sentimos e pensamos se traduz nas nossas expressões faciais e postura (nossa fisiologia), como também estas influenciam o que sentimos e pensamos.

É um vice-versa muito poderoso que usado a nosso favor, podemos reverter muitas situações. Mas o que tenho observado é que a maioria não conhece o poder que a Body Language tem na Performance desportiva.

É muito interessante observar a postura dos atletas e dos treinador ao longo do jogo… Tanto dentro de campo, como o pessoal que fica no banco, como os descontos de tempo, como até o ambiente do próprio pavilhão. As circunstâncias mudam a atitude das pessoas, quando temos o poder de, com a nossa atitude, mudar as circunstâncias.

Vamos imaginar dois cenários:

- **Cenário um**: Uma equipa que está com uma vantagem confortável de 15 pontos ao intervalo, e no terceiro período perde essa vantagem ficando a ganhar por 2 pontos.

- **Cenário dois**: A mesma equipa, num outro jogo, está a perder por 10 ao intervalo, e no terceiro período passa para a frente e está a ganhar por 2 pontos.

Como que postura está esta equipa ao entrar para o quarto período, nas duas situações?

Estes cenários são adaptados de várias situações reais, e estes fenómenos a seguir são observações que eu mesma tenho feito ao longo da minha carreira como atleta, e como profissional no estudo do comportamento. Tenho a certeza que também já reparaste nisto.

Na primeira situação a equipa vai esmorecendo, vai começar a reclamar com árbitros e com colegas de equipa quando alguém falhar ou perder uma bola, o banco começa a esconder a cara por detrás das mãos a cada erro, o medo vê-se nas expressões faciais, bem como a frustração.

Na segunda situação a equipa vai se deixando levar pelos festejos, há apoio, aplausos, palavras de incentivo. Há saltos do banco, alegria e sorrisos.

Na primeira situação, quando se faz coisas positivas vê-se como um alivio e há comentários do género “finalmente algo de jeito”. Quando há erros há recriminação, gritos, por vezes palavrões, e comentários do género “Já fomos!”.

Na segunda situação, quando se faz coisas positivas é uma festa, incentivo, um sentimento geral de que é possível vencer. Quando há erros existe apoio, há aplausos de incentivo, há pedidos de desculpa e comentários como “Bora, estamos bem! Continuem a lutar!”

Na primeira situação existem muito mais hipóteses de ganhar do que na segunda, mesmo o resultado sendo o mesmo. Porquê? Porque a postura que adotamos determina a performance que teremos.

Uns ganharam força com a situação, e outros perderam força. Isso tem influência direta na postura que se adota, e na energia que se coloca na performance desportiva. Essa performance terá impacto no resultado final.

Quando um treinador passa pela situação de estar a perder o controlo do jogo, deve prestar muita atenção na fisiologia dos atletas e na dele mesmo. Se ele recuperar a fisiologia, a postura enérgica, os comentários positivos, a alegria e festejos nas coisas boas, e o apoio nas coisas menos boas, ele consegue recuperar o controlo do jogo.

Quando começamos a ver o treinador a passar muitas vezes a mão na cara, fechando os

olhos, mostrando que não gosta do que vê, ou que não quer continuar a ver aquilo… Quando vemos o banco a não aplaudir, a perder energia como se tivesse a adormecer, e os atletas sentados a começarem a ficarem em postura “corcunda”… Quando os atletas dentro de campo, ao cometerem um erro, abanam a cabeça em sinal de “não”, ou reclamam com os árbitros cada vez que falham um lançamento pedindo falta, desresponsabilizando-se do sucedido… Quando a equipa já não faz as jogadas que tem que fazer, e cada um começa a jogar por si a ver se “salva” o jogo… Quando tudo isto acontece, é difícil ganhar.

E acreditem ou não, é a recuperação da postura que faz a recuperação do jogo.

Até para a semana.

Nádia Tavares
Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253