

Rotina dos vencedores

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 10 Maio 2017 00:00



Um grande jogador de golfe falava com o seu Mental Coach sobre a necessidade de trabalhar no foco nos mínimos detalhes. Ele explicava que a diferença ente a bola entrar no buraco, ou ir parar ao lago, estava em apenas um milímetro.

Se o movimento do taco na bola tivesse um desvio de apenas um milímetro, numa longa distância, esse milímetro iria transformar-se em metros.

Isto pode tornar-se numa analogia espetacular para toda a prática desportiva, e arrisco até a dizer, que para toda a nossa vida.

São pequenos detalhes que, ao serem incluídos na nossa rotina diária de uma forma consistente, transformam o nosso futuro de forma diferenciada. Aquilo que fazes todos os dias, por pequeno que seja, vai determinar quem serás daqui a um ano, dois ou cinco...

O detalhe disto é que estou a falar exatamente de detalhes. Não estou a falar de ir treinar ou de fazer ginásio simplesmente, porque isso é o que todos no meio de desporto, que queiram ser mais ou menos bons, fazem.

Estou a falar da forma como o fazes, dos detalhes que acrescentas, dos "milímetros" a mais que fazes, que a longo prazo, vão fazer com que estejas a uma distância de quilómetros dos outros.

Num grupo de atletas podemos ver tão, mas tão claramente essa diferença. Quem escolhe diariamente fazer o milímetro extra, e quem escolhe diariamente fazer menos um milímetro. Quem escolhe fazer um pouco mais, e quem escolhe fazer ou pouco menos. Os dois terão consequências de acordo com essas escolhas.

Rotina dos vencedores

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 10 Maio 2017 00:00

Quando vejo um treino e, por exemplo, o treinador pede para percorrer dois campos, ou fazer um suicídio, há quem pise na linha, e há quem, sempre que tenha oportunidade, não pise na linha. Há quem corra no seu máximo, e há quem apenas corra para não ser o último. Todos estão a correr, mas poucos atentam para os detalhes.

Quando o treinador pede para fazer séries de lançamentos, há quem treine à velocidade de jogo, e imagine o defesa à sua frente, por outro lado há quem veja o treino de lançamentos como um descanso. Há quem aperfeiçoe o seu movimento, e há quem faça só o que têm que fazer para ir marcando a sua média.

Quando se pede para que se cuide da alimentação e do descanso, há quem siga as indicações, e há quem pense que são apenas... "detalhes"!

Quem pensa que este tipo de coisas são apenas detalhes, acabará por, a longo médio-longo prazo, estar a quilómetros de distância dos seus objetivos. E provavelmente a queixar-se por nunca ter chegado lá.

Mas quem for somando mais detalhes ao longo do tempo, dos dias, das semana, dos meses... Esses, acredito, também irão estar a quilómetros de distância do seu objetivo inicial. A diferença é que essa distância será por ultrapassagem. O objetivo inicial vai parecer algo pequeno para eles, porque vão conseguir atingi-lo e ultrapassá-lo.

A rotina dos vencedores está em prestar atenção àquilo que outros acreditam ser dispensável e mínimo. Está em fazer o que os outros não fazem. Está em fazer mais do que o que é pedido.

Qual é o detalhe que para ti tem sido "só" um detalhe?

Até para a semana!

Rotina dos vencedores

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 10 Maio 2017 00:00

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