

O que os campeões pensam

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 29 Novembro 2017 00:00



Uma das coisas que mais se fala sobre os grande atletas e performers é, não apenas como se comportam, mas principalmente como pensam. São os pensamentos que mudam os comportamentos.

Atleta: Sempre que falho fico a sentir-me mal, e depois faço ainda pior, sinto-me mal outra vez, e não consigo sair desse ciclo.

Eu: O que te dizes a ti mesmo quando falhas?

Atleta: Que sou uma porcaria! Que como é possível falhar algo que treino todos os dias! Que secalhar não vou conseguir ser atleta profissional!

Eu: O que dizes a alguém da tua equipa quando falha?

Atleta: Para pensar que a seguir vai conseguir... Que é capaz e que noutras vezes já conseguiu fazê-lo!

Eu: Pois... Vês a diferença?

Temos uma tendência enorme a tolerar os erros dos outros de uma forma bem mais positiva, do que os nossos próprios erros. Uma das razões é que, uma parte de nós, tem um compromisso muito grande com a perfeição, o que cria a fantasia de que não deveríamos falhar nunca.

O que os campeões pensam

Escrito por Nádia Tavares

Quarta, 29 Novembro 2017 00:00

Há uma coisa que todos fazemos, atletas ou não, envolvidos com desporto ou não... Falamos connosco em pensamento, ou em alguns momentos, em voz alta. Uma das diferenças entre os comuns mortais e os que alcançam coisas extraordinárias está naquilo que se dizem a si mesmos.

O self-talk, ou discurso interno, determina uma série de sentimentos e percepções sobre nós mesmos, a auto-confiança, a segurança, a capacidade de criar, a coragem para arriscar, e outras características fundamentais para o sucesso desportivo (e não só).

A nível de self-talk, se falássemos em escalões, seria mais ou menos assim:

Principiante: Quando falha diz-se a si mesmo coisas negativas, quando marca diz positivas. Isto faz com que pense que é mau quando falha, e que é bom quando marca, misturando a sua identidade pessoal com os seus sucessos desportivos. Isto resulta numa grande inconsistência a nível motivacional. Um dia quer fazer tudo e chegar longe, no outro quer desistir. A longo prazo esta montanha russa de sentimentos desgasta tanto, que acaba por prevalecer a vontade de desistir.

Atleta: Quando falha e quando marca consegue pensar positivo. Consegue pensar em formas de melhorar e vê as falhas como parte do processo. Diz-se a si mesmo coisas positivas, avaliando qualquer pequena evolução como um passo na direção dos seus objetivos. Isto acaba por ser muito bom, no sentido em que há sempre uma solução, e sempre algo que se pode fazer mais, aumentando os níveis de motivação. O único risco, é que pode acabar por ser algo fora da realidade, porque a tendência é criar sempre algo positivo, mesmo que não seja algo em que a pessoa acredita.

Top Performer: Não fala. Não pensa. Não julga nada como bom ou mau. Simplesmente faz e não interpreta nada. O maior foco é quando não se pensa em nada a não ser na tarefa específica que está à nossa frente. O silêncio mental é o estado ótimo de performance.

Possivelmente temos que passar pelos três escalões, sem idade certa para subir de um para o outro. Depende do quanto nos dedicamos ao Treino (Mental).

O que os campeões pensam

Escrito por Nádía Tavares

Quarta, 29 Novembro 2017 00:00

Em que escalão (mental) estás?

[Para leres mais artigos entra no Blog da DreamAchieve](#)

[Para ouvires mais sobre Performance entra no Podcast da DreamAchieve](#)

[Para aprenderes mais vê quando são os Eventos e Formações da DreamAchieve](#)

Nádía Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL

Skype: nadia_t33

964407253