No outro dia passei este vídeo numa formação, para demonstrar aos participantes, que eram todos treinadores, o que era ir até ao limite. O que é necessário para que alguém, no seu perfeito juízo, se esforce de tal forma ao ponto de desmaiar,

cair, ficar sem forças? O que é necessário para que alguém chegue ao seu limite? E o que é realmente o limite?

Aquele rapaz que desmaiou a correr na passadeira, hoje é Personal Trainer... Qual o elemento secreto que fez isso? Técnica? Tática? Capacidade Física?

Atletas, treinadores e todos os que desejam alcançar um objetivo perguntam o que é que leva alguém do ponto onde está até ao seu objetivo. É o limite. É o constante desafio do limite que faz com que o ultrapassemos gradualmente.

O grande problema é que a maioria treina até ao cansaço, mas não treina ultrapassando-o. Quando estão cansados abrandam, param!.. Em vez de continuarem e alcançarem um novo padrão de treino.

Só conheces o teu limite quando chegas a ele. O limite é quando DE FACTO não podes mais, e não quando SENTES que não podes mais.

Agora, o que faz com que tenhas essa capacidade de chegar a esse ponto? O que faz isso é que o teu objetivo seja tão grande e tão teu, que não te consigas imaginar sem ele.

Por vezes o teu objetivo é tão pequeno que quase que nem vale a pena o esforço. E por vezes não é um objetivo que nasceu de ti, então não é teu. Se não é teu também não faz diferença.

Secalhar é o sonho do teu pai ou da tua mãe, ou do teu treinador... Tem que ser teu!

É isso que faz com que além de teres capacidade de ir ao limite, tenhas capacidade de o fazer durante o tempo suficiente até chegares ao teu objetivo.

O mais engraçado é que vais descobrir ao longo do tempo que limites são apenas linhas imaginárias. São coisas da nossa cabeça. Se assim é, porque tens tanto medo deles?

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