

Evita os perigos do perfeccionismo. Deixa o teu corpo fazer o que tu treinaste para fazer. Sai da tua cabeça e entra no teu desempenho. Tem a certeza de que todos os teus skills estão ao teu alcance.

Aceita que estás preparado, liberta-te para o executar e deixa-o voar. Essa atitude vai ajudar-te a ser mais artístico e fluido na tua performance, e isso é imperativo em momentos-chave ou em jogos disputados.

“Treina e confia”, aconselha o famoso psicólogo desportivo Bob Rotella. Aqui estão as três etapas do processo treina e confia:

1. O primeiro passo é treinares o teu talento na prática.
2. A segunda etapa é confiares no teu talento na competição
3. A terceira etapa é repetires continuamente as duas primeiras etapas.

Todos os campeões e as melhores equipas entendem que a confiança é fundamental para o desempenho máximo.

Está sempre lá para vencer. Alguns atletas jogam para ganhar o jogo, enquanto outros jogam para não perder o jogo.

Não limites a tua mente e corpo com restrições; liberta-te para a realizar.

A tua mentalidade é que não tens nada a perder e tudo a ganhar.

Tenta sempre fazer algo de positivo acontecer no teu jogo e na tua vida.

Treinas o teu talento?



Foto: John Calipari, Bob Rotella | F4 NCAA 02.04.2015

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve a minha newsletter .

Paula Costinha
Sports & Teen Coach
Team EneaCoach
Treinadora de Basquetebol
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt
www.sportsmentalcoach.pt