Atleta que recuperou de uma lesão recentemente. Fisicamente está sem problemas, tem alta e já começou a treinar sem limitações. Ainda assim disse-me: “Não consigo Nádia, há movimentos que tenho medo de fazer, parece que me vou magoar outra vez.”

É comum acontecer… Na mente do(a) ex-lesionado(a), fica registrado o evento traumático que, além de trazer dor momentânea, trouxe também dor ao longo de um período e fez também com que tivesse que interromper os treinos durante um determinado tempo.

Voltar à forma física anterior demora, os movimentos mais básicos parecem esquisitos, e o pior de tudo, há movimentos que se tem medo de voltar a fazer.

Fiz um teste: “Fecha os olhos” Fechou…

“Agora imagina-te a saltar, a fazer os movimentos que ainda tens medo de fazer…” Abriu os olhos e disse: “Faz-me impressão, não consigo!...”

Sorri, como quem não teve de explicar nada e conseguiu fazer com a ficha caísse sozinha… “Não consigo nem imaginar-me a fazer o movimento, é mesmo coisa da minha cabeça..” – Disse-me, enquanto lhe surgia esperança, por finalmente perceber o que se passava.

Respondi: “Aquilo que não consegues fazer na tua mente, também não consegues fazer com o teu corpo. É aqui o nosso ponto de trabalho.”

Este raciocínio não serve só para lesões, por isso é que “proíbo” imenso atletas, treinadores e

outros clientes com que trabalho de dizerem “não consigo”, porque a partir do momento em que nem te consegues imaginar a fazer algo, aí é que não vais conseguir mesmo.

Vivemos guiados pela nossa mente, o que muitas vezes não sabemos é que também a podemos guiar. Se substituíres o “Não consigo” por “Como posso fazer para conseguir isto?”, estás subtilmente a guiar a tua mente para respostas úteis para o teu trajeto. Dizer que não consegues, guia-te a lado nenhum.

Grandes atletas como Michael Jordan, Kobe Bryant e LeBron James, utilizaram e utilizam estas ferramentas mentais para dominarem os seus pensamentos.

A diferença muitas vezes reside aí… Uns são dominados pela sua mente, outros dominam a sua mente. Se dominas a tua mente, dominas o teu corpo.

“If I can see it, then I can do it…” – R. Kelly (I Believe I can Fly).

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