Em que estás a pensar durante um treino ou durante um jogo? Em que estás a pensar em momentos decisivos como um lance livre, ou quando lanças de 3 pontos a acabar o tempo? Em que estás a pensar quando estás a correr para o contra-ataque?

Perguntaram a 3 atletas de salto com vara, em que estavam a pensar durante o salto. É importante termos consciência do que pensamos em determinados momentos, porque a nossa performance desportiva depende desses pensamentos.

Um destes atletas estava a iniciar a sua prática, o outro praticava já há algum tempo mas não levava muito a sério, e o terceiro era do alto rendimento há uns anos.

O que estava a iniciar respondeu: Penso na pega da vara, na corrida, na posição em que tenho que manter a vara durante o salto, no local onde ela tem que entrar para eu saltar, na posição do meu corpo sobre a altura marcado e sobre a forma que tenho que cair do outro lado.

O que não levava muito a sério mas já treinava há um tempo respondeu: Penso no posicionamento da vara e na impulsão que dou ao meu corpo para saltar por cima da altura marcada.

O que era do alto rendimento respondeu: Penso em saltar mais alto que da última vez.

Estes três atletas são atletas focados, se não fossem teriam respondido que estavam a pensar em coisas que estão fora da sua prática desportiva, como a bancada, o treinador, a possibilidade de falhar, o resultado, o cansaço, o adversário... E por aí.

Estamos a partir do princípio em que todos estes atletas estão a pensar no que podem fazer para ter uma boa prestação naquele momento, ou seja, têm a mente ocupada com o que vão fazer a seguir. Ainda assim existem grandes diferenças.

Numa fase de aprendizagem pensamos em mais coisas que quando somos profissionais no que fazemos. Quando a aprendizagem passa para a memória muscular podemos ocupar-nos de outras coisas, sobrecarregando cada vez menos o nosso pensamento.

O segredo disto é o treino, a experiência, a dedicação ao longo do tempo.

Não é só o tempo em si, mas o que fazemos com ele. Há muitas pessoas que dizem que as coisas vão lá com o tempo, isso só é verdade se eu souber aproveitá-lo.

Quando invisto tempo em treino, aquilo que tinha que antes pensar para fazer, um dia faço sem dar-me conta. Como o atleta de alto rendimento que, mesmo fazendo a mesma coisa que o iniciante em termos de processo, já não pensa sobre elas.

A minha questão para ti hoje é: Se até um atleta que está a iniciar a sua prática, ainda que com um pensamento muito ocupado, está a pensar no que tem que fazer, em que patamar isso te deixa quando pensar noutras coisas como:

- Se vais falhar ou não
- O que vão pensar de ti
- Se vais ganhar ou perder
- O árbitro apitou ou não apitou não sei o quê
- Os pais na bancada
- O erro que cometeste há uns minutos
- O erro que alguém na tua equipa cometeu há uns minutos
- Alguém não te passou a bola
- Ficaste muito tempo no banco

Percebes a diferença? Pensamento interfere com ação. O primeiro passo para mudar pensamentos é pensarmos sobre eles, tomarmos consciência deles e admitirmos que não são

bons.

Pensa nisso na próxima vez que pensares.

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