

Pequena grande diferença

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 02 Agosto 2017 00:00



Os atletas de alta competição diferem apenas numa coisa, e é essa coisa que dá a medalha de ouro, ou faz com que depois de horas, dias, semanas, meses e até anos de treino, se transformem em lágrimas de frustração.

Essa diferença não está apenas naquilo que se treina todos os dias. Se olhares para os atletas olímpicos, por exemplo, já todo treinam a mesma coisa.

Também não está no físico, são todos mais ou menos iguais. Se olhares para o judo por exemplo, aí é que todos têm que ter o mesmo peso, dentro das suas respectivas categorias.

No atletismo, a diferença entre quem ganha e quem perde, às vezes chega a ser de 1 segundo. Na natação é igual.

No salto em altura, por vezes 1 centímetro dá para levar a medalha, menos 1 centímetro, não d  nem para o ramo de flores.

No futebol, 1 segundo de distra o muda tudo. No t nis uma bolinha verde que cabe na nossa mão, é a diferença entre o troféu e o que tentou mas não conseguiu.

Estas pequenas grandes diferenças mostram que entre o primeiro lugar, e outro de quem ninguém se lembra,   mínima. Quem sabe se noutro dia qualquer, esse de quem ninguém se lembra, teria conseguido esse centímetro ou esse segundo extra.

Ok.. isto tudo já sabemos, então como se faz para que essa diferença seja notável a nosso

Pequena grande diferença

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 02 Agosto 2017 00:00

favor no momento em que precisamos?

Descobri recentemente que a maior funcionalidade do cérebro não é pensar. Existem muitos seres que têm cérebro e não pensam! (Calma, estou a falar dos animais irracionais).

O maioria do cérebro tem a funcionalidade de movimento. Os seres vivos com e sem cérebro diferem na capacidade motora.

Na prática, e aplicando ao desporto, isso quer dizer que a diferença está na capacidade de reação entre o momento em que recebes informação, a entendes, decides o que fazer e finalmente a pões em prática. Isto é, comunicação entre o cérebro e o corpo relativamente ao movimento que deves fazer a seguir.

Com treino (físico), todos aprendemos a reagir, já mesmo sem pensar, há movimentos que já são intuitivos. Mas apenas com Treino Mental, é que consegues educar-te a eliminar as interferências que surgem no momento da competição.

A ansiedade, os nervos, as dúvidas, o barulho, os imprevistos, a pressão da competição, interferem com este processo corpo-mente-corpo. Às vezes são milésimos de segundo, mas são esses que, como dizia acima, fazem a diferença.

Já não podemos treinar apenas o nosso corpo, temos que treinar a nossa mente, as nossas emoções, e as nossas reações ao que nos desvia do nosso foco. Se assim não for, estaremos sempre no "quase".

Até para a semana!

Nádia Tavares

Pequena grande diferença

Escrito por Nádía Tavares

Quarta, 02 Agosto 2017 00:00

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL

Skype: nadia_t33

964407253