

Faz um relatório do teu Scouting, observando com atenção todos os aspetos da tua performance. Para começar pensa em Mentalidade, Condição Física, Componente Técnica e Componente Tática. Como te classificas nestas 4 áreas?

Como os outros te classificam?

Os campeões esforçam-se constantemente para atingir o seu melhor nível, melhorando nessas 4 áreas. Mesmo que sejas um atleta com talento natural, ainda tens que explorar esse talento.

Se pensarmos em medalhas - bronze, prata ou ouro - qual o nível que estás empenhado em alcançar?

Não importa qual o teu nível de performance atual, nunca descartes a tua capacidade de te tornares um campeão no teu jogo e na tua vida.

Tu podes fazer melhor! Tu podes alcançar o teu verdadeiro potencial! É possível causar um grande impacto na tua própria vida mudando as tuas crenças e expectativas sobre o que podes alcançar. A atitude é uma decisão e também um comportamento aprendido, que requer disciplina e energia para se manter.

Para teres uma performance de campeão, pensa no ouro como a tua cor oficial de excelência. Pensa no ouro como uma recompensa e uma cor de ação ou estímulo para mostrares as tuas melhores qualidades e performance.

Esforçares-te pelo nível mais alto irá dar-te a melhor oportunidade de seres O Melhor. Todos nós merecemos brilhar e ter sucesso, mas só podemos conseguir isso por meio de trabalho árduo aplicado de forma inteligente.

Reconhece que nunca haverá melhor hora e lugar, do que agora e aqui, para te tornares um campeão no teu próprio jogo e na vida.

Para parafrasear Bob Dylan: "*Aquele que não está ocupado em nascer, está ocupado em morrer.* "

Ocupa-te em alcançares os teus objetivos como atleta. Alcança a tua própria performance com a medalha de ouro, seja indo para o ginásio, fazendo trails ou pisando um campo de futebol num jogo de campeonato.

Porque te contentas com menos? Pensa nisto:

- Não tens tempo? Tu vales o tempo!
- Não tens energia? Tu vais ganhar energia!
- Duvidas de ti próprio? Começa a duvidar da tua dúvida!

E tu, já fazes o teu relatório?

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