

A época está a começar. A maioria dos clubes já começou os treinos, ou estão para começar na próxima semana. Começam as primeiras impressões do tipo de equipas que se vai ter este ano,

já se vai sabendo quem vai jogar onde, e já se vai ouvindo as ambições dos treinadores em termos de objetivos de época.

Todos estes estímulos produzem muitos pensamentos, muitas questões... Será que esta época vai correr bem? Será que vou ser importante na minha equipa? Será que este treinador vai estar à altura? Será que a minha equipa vai gostar de mim? Será que vou conseguir atingir os meus objetivos?

Isto pode atrapalhar um pouco, pode fazer com que, de tanto pensares sobre os teus pensamentos, não penses no que tens que fazer no treino, e isso pode atrasar a evolução de muita gente.

Mas isto depois passa, pensas tu. Que depois de deixar de ser novidade, esta mania de fazer barulho dentro da nossa própria cabeça, passa. Mas não passa. Não passa porque é um hábito. Os nossos comportamentos são, em parte, hábitos. E um dos piores hábitos dos atletas é a falta de qualidade do discurso interno.

Parece que a competição é constantemente mental, e quase nunca é no campo. Gasta-se tanta energia a pensar no "Será", que aquilo que é para acontecer no momento, não acontece como se treina.

Este "Jogo Mental", acontece em todos os momentos. Antes do jogo "Será que hoje

ganhamos?", durante o jogo "Será que vou marcar? Ou vou falhar? O que será que estão a pensar de mim por ter falhado? Será que deveria estar em campo? Será que deveria estar nesta equipa? Não jogo nada. Não faço nada.", e depois do jogo "Que jogo mau. Que jogo horrível. Da próxima acho que não me põem a jogar. Não sei se deveria estar sequer a fazer isto."

E enquanto nos focamos no jogo interno, o jogo externo passa-nos ao lado. Até jogamos, mas nunca atingindo o nosso máximo potencial.

Por isso diz-se que o maior foco é quando não estamos a pensar em nada, porque quando temos que pensar em estar focados, já não estamos focados no que temos que fazer.

Do discurso interno depende o nosso estado emocional, e esse estado permite-nos jogar melhor ou pior. Assim sendo precisamos ter a melhor qualidade possível de conversas connosco mesmos.

Na próxima semana vou dar-vos 3 passos para mudar esse Discurso Interno. Sendo que o primeiro está a acontecer agora mesmo, mesmo sem te dares conta.

Se fizeres isto, vais começar a notar que os teus níveis de ansiedade vão começar a descer, a tua confiança e concentração vai aumentar, e vais sentir-te mais tu mesmo na hora da competição.

Queres saber como fazer?

Até para a semana então!

Nádia Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253