

SUA POSTURA MENTAL E FORMA DE ABORDAR A PROVA É TUDO

Mark Allen

O seu sucesso em um IronMan no dia da prova pode ser atribuído a um único fator: a sua postura e atitude diante da prova. O motivo é simples: todo o trabalho físico já foi feito e não tem nada mais que pode ser melhorado agora. Outro fator importante é a alimentação na prova, mas isso também você já cansou de treinar.

O que realmente pode transformar uma prova boa para uma prova "maravilhosa" é a sua atitude mental. E melhorando isso você estará próximo de se tornar um atleta completo.

Mesmo que você esteja no melhor dos seus dias, ter a cabeça no lugar é a chave. Se não for o melhor dos seus dias, será o diferencial entre desistir e terminar a prova.

Vamos olhar para o Havaí 2001. Ventos fortíssimos chamaram a atenção de todos os atletas. A maioria terminou, mas alguns que ficaram pensando no "vento" fizeram erros bobos de alimentação e no ritmo da prova que não estavam acostumados. Resultado: não terminaram a prova.

Como você reage a intensidade da prova? Estressado ou tranquilo? Você encara as dificuldades do dia como um desafio prazeroso ou se pergunta por que entrou nessa loucura? Você fica pensando como será na chegada ou como você deve correr e qual ritmo seguir? Você já está procurando uma desculpa se por acaso desistir ou você já sabe que vai terminar? Você estará dando tudo? Ou não, porque de repente você acha que as condições da prova não são ideais para terminar. Saber responder essas perguntas é o caminho para se tornar um atleta completo.

Aqui vão quatro sugestões que ajudarão a melhorar sua atitude mental. Elas te darão forças independentes das forças externas negativas (tempo, cansaço, ...).

Acalme sua cabeça

É o fator mais importante para uma prova perfeita.

Uma atitude negativa (está difícil, esta doendo, porque estou aqui, ...) já acaba com a sua prova antes dela começar. Se for impossível achar algo positivo nessa hora, faça outra coisa para acalmar seu pensamento. Pare de pensar na prova e, por exemplo, se concentre na sua respiração. Conte quanto tempo você inspira e expira. Preste atenção no seu corpo e o que está acontecendo a sua volta sem julgar nada. Isso irá liberar a sua cabeça e talvez assim você começará de novo a se sentir melhor.

Paciência

O tempo da prova é muito relativo. As vezes ele passa muito rápido em algumas fases da prova. Em outras ele demora mais. Se perder a paciência a prova será interminável. O segredo é fazer a prova passar rapidamente. O segredo é se lembrar que ninguém está te obrigando a estar ali naquele momento. Foi você quem escolheu estar ali, portanto você não deve se cobrar nada. Essa é uma prova de paciência e você deve rir dos momentos mais absurdos. Parece obvio, mas lembre-se disso quando começar a perder a paciência e querer que a prova termine o mais rápido possível. Acalme seu pensamento e a velocidade aumentará.

Seja grato

O contrário disso é se concentrar em o quanto a prova é difícil. Errado. Ser grato é agradecer que você está vivo e é capaz de fazer isso. Comece a prestar atenção naquilo que está a sua

volta. Uma das melhores formas de fazer isso é prestar atenção na natureza a sua volta, ou se não tiver nada bonito, lembre-se de algum lugar maravilhoso que você já esteve (uma montanha, um lago, algo que te marcou). É nessa hora que você começa a esquecer a dor e os problemas ali enfrentados e agradecer por estar vivo.

"Obrigado por estar aqui" é o que temos que dizer. Isso vai livrar sua mente, pois mesmo sentindo esse desconforto você estará lidando muito bem com isso, pois é um privilegiado de estar ali naquela hora, trabalhando seu corpo em todas as possibilidades possíveis.

Melhorando a autoconfiança

A maioria de nós constrói essa confiança durante o período de treinamento e preparação, se sentindo mais fortes e dizendo para nós mesmos o quanto estamos bem. Só que tudo isso pode evaporar no momento que é dada a largada.

Quando a realidade da prova não bate com aquela imagem positiva que você imaginou, uma guerra mental começa a acontecer, e quando isso ocorre à prova vence e você perde.

Então aqui vai um outro modelo para desenvolver sua autoconfiança. Isso tem muito a ver com a forma de cada um de nós ver a vida e confiar nela. Muitos não confiam nela e sempre tem uma atitude negativa, sempre se preocupando em o que pode acontecer de ruim no lugar de aceitar a vida como ela é, ou seja, com o lado ruim e o BOM.

Essa forma de autoconfiança diz que não importa o quanto a prova seja difícil. A sua vida e a vida continuam. Pensando assim, você vai encarar os desafios da prova como ela é, ou seja, sem dar muita (ou pouca) importância aos problemas.

Isso não tem nada a ver com o resultado da prova e nem com a "prova ideal" que você tinha imaginado. E como os dois não estão ligados, as possibilidades de transformar as atitudes negativas em positivas são enormes.

Uma das formas mais fáceis para melhorar essa forma de autoconfiança é perguntando o que eu estou refletindo. Uma atitude negativa? Fraqueza? Um pobre coitado? Ou estou refletindo gratidão, paciência, força, humildade e a aceitação de que posso lidar com qualquer dificuldade. Refletir sobre atitudes positivas irá transformá-lo em um atleta completo.

Você deve sempre praticar essas técnicas como se estivesse praticando as técnicas de nado, ciclismo e corrida. Experimente, cada vez que treinar / competir pode ser a chance de colocá-las em prática. Lembre-se que um atleta completo sempre irá trabalhar o corpo e a cabeça. Um atleta fisicamente preparado, mas que "amarela" quando estiver sobre pressão não é completo. Quando as duas coisas se juntam e são constantemente melhoradas, o atleta estará completo e a "prova perfeita" estará muito próxima.

Mark Allen (www.markallenonline.com)

Tradução: Tiziano Borgonovo: tiziano@bbs2.sul.com.br