



LIÇÕES A PARTIR DO DESPORTO: 4 ATITUDES DE ATLETA QUE POTENCIAM O NOSSO SUCESSO*

Ana Bispo Ramires
Psicóloga da Performance, Consultora e Keynote Speaker

A Psicologia da Performance encontra-se direcionada para a otimização das competências psico-emocionais dos sujeitos (tais como liderança, motivação, capacidade de superação, desenvolvimento de esforço em contexto de frustração, confiança, entre outras), com o intuito de elevar o seu desempenho (em contexto desportivo, académico, artístico ou empresarial), qualidade de vida e bem-estar.

O contexto do desporto de alto rendimento tem sido, desde sempre, um fantástico laboratório de estudo e treino de "mental skills" para o sucesso.

Tratando-se de um "setting" onde a intensidade se vive um (ou alguns!) nível(eis) acima do que é comumente experienciado no quotidiano tradicional, acaba por se transformar num curioso espelho da manifestação dos padrões de funcionalidade ou disfuncionalidade de quem por lá anda - estamos a falar, no caso, na exibição de comportamentos que nos aproximam do sucesso... ou do insucesso.

A similaridade com outros contextos de performance tem sido sobejamente explorada, nomeadamente na área empresarial tendo, por exemplo, Jim Loher e Jack Groppel (Psicólogo e Nutricionista a trabalhar, há mais de 20 anos, no contexto do desporto e das empresas de alto rendimento), desenvolvido um conceito muito intuitivo designado por: Corporate Athlete (2001).

Neste enquadramento, a Psicologia da Performance tem-se dedicado, ao longo de décadas, a tentar isolar os fatores psico-emocionais associados ao sucesso.

Para o efeito, tem estudado exaustivamente, treinadores, atletas, gestores de topo, médicos e outros performers com indiscutível sucesso, por forma a aferir que fatores os diferenciam dos demais.

De facto, algumas características parecem distinguir os "Atletas" (sejam eles do contexto desportivo, artístico, empresarial ou outro) dos demais e, invariavelmente, e para além de um conjunto de competências psico-emocionais que parecem dominar acima da média (ex: motivação, resistência à frustração, controlo de stress e ansiedade, entre outros), os que alcançam um desempenho excepcional, partilham de uma característica quase "invisível" aos olhos do grande público:

GEREM extraordinariamente **BEM** os seus **RECURSOS ENERGÉTICOS**.

Este aponta ser, sem dúvida, o **PONTO de PARTIDA** que os alavanca para o **SUCESSO**, enquanto **PROCESSO CONTÍNUO** e **CONSOLIDADO** de forma **SUSTENTADA**.

Referimo-nos, por isso, a uma espécie de "long-runners", ou seja, pessoas que mantêm níveis de sucesso consideráveis ao longo do tempo e não aqueles que aparecem pontualmente para não se voltar a ouvir falar deles.

Parece, então, ser peremptório que, uma **GESTÃO EFICAZ** dos **NOSSOS RECURSOS de ENERGIA**, permite-nos não só explorar todo o nosso potencial mas, fazer com que "naquele momento onde tudo tem que correr bem"... realmente, as melhores probabilidades estejam do nosso lado.

Em suma, estamos a falar da instalação de um conjunto de **HÁBITOS** que nos permitem ter os recursos energéticos ideais para podermos ativar as nossas competências cognitivas e emocionais em pleno, para os desafios que nos aguardam.

A título de exemplo, e para nomear os mais determinantes:

1 Um padrão de sono regular e com a qualidade desejada.

Idealmente, é importante que se cumpram entre 7h a 8h de sono diárias e, para conseguirmos estes níveis de eficiência, é importante haver uma boa gestão dos níveis de stress, um plano alimentar adequado e, preferencialmente, sem dor ou desconforto físico.

2 Um padrão alimentar que corresponda às suas necessidades energéticas.

Os planos alimentares "pré-feitos", porque não foram desenhados para a nossa antropometria, nem em função de um correto diagnóstico das nossas necessidades energéticas diárias (que são completamente distintas para um gestor de topo na banca, no setor privado, para um médico ou um professor, por exemplo), pelo que, muitas vezes, contribuem mais para o nosso corpo se tornar ainda mais "disfuncional".



3 Um padrão de prática de exercício físico nunca inferior a 3 a 4 momentos por semana, de intensidade moderada a elevada.

A generalidade dos estudos produzidos nesta área revela, não só ganhos na nossa qualidade fisiológica mas também (e consequentemente) na nossa eficiência cognitiva e emocional.

De facto, tendo garantida esta "qualidade energética", aumentamos dramaticamente as nossas possibilidades

de sermos **BEM-SUCEDIDOS**, na medida em que, face à adversidade e desgaste naturalmente associados a um processo que se pretende, de longa duração, acabamos por ter mais recursos para nos mantermos focados no propósito por nós estabelecido.

4 **INTEGRAR** a noção de **TREINO** no seu dia-a-dia.

Na realidade, em qualquer uma das dimensões anteriormente apresentadas, estamos também a falar em **PROCESSOS de TREINO** e de **ESPECIALIZAÇÃO**. Especialização na nossa **CAPACIDADE** (e consciência) em **IDENTIFICAR** os **PADRÕES CERTOS** que nos **AJUDEM** a ter os **RECURSOS VITAIS à MARATONA** que se pode vivenciar em **BUSCA do SUCESSO** (seja qual for a forma do mesmo que escolhermos para nós).

Julgo que, por momentos, pode-se até pensar que este texto esteja a ser dirigido a Atletas... e, poderia... mas, curiosamente, qualquer uma destas áreas (repouso, alimentação e exercício) faz parte da "caixa de ferramentas" de cada um de nós!

Na minha área, que se traduz no treino avançado de competências para a performance (em diferentes contextos de performance), onde as pessoas procuram uma maior especialização, desempenho e qualidade de vida, este tipo de "treino" é igualmente fundamental para que todo o **TREINO PSICO-COMPORTAMENTAL** possa ser **BEM SUCEDIDO**.

Sem "energia", toda a informação que possa ser "coleccionada" do ponto de vista cognitivo e emocional, terá sérias dificuldades em ser ativada, sob a forma de comportamento.

Acontece que, para um "performer", a noção de **TREINO** é algo que se encontra **ENRAÍZADA** desde tenra idade e, para o cidadão comum (entenda-se, para o efeito, alguém que não é sujeito a um processo de treino sistematizado e continuado) essa não é a realidade...

O que, até é uma perceção errada pois, o que é a Escola ou a entrada nas Empresas, senão um veículo (e contexto) de **TREINO de SKILLS COGNITIVOS e PSICO-SOCIAIS?**

Na realidade, todos beneficiaríamos se decidíssemos **IMPORTAR a NOÇÃO de TREINO** para o nosso quotidiano: de skills cognitivos, parentais, profissionais, sociais... até porque, se assim quisermos, todos os contextos em que nos movimentamos são passíveis de se transformarem em contextos de **TREINO e SUPERAÇÃO...**

anabisoramires.com

*Texto publicado originalmente no livro Como Chegar a Líder — 600 conselhos de carreira vindos de quem sabe”, Isabel Canha e Maria Serina ed. (RedCherry)