

## Onde está o teu foco?

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 21 Dezembro 2016 10:55

---



Se perguntarmos a uma equipa o que é que costuma tirar a sua concentração, normalmente encontramos uma lista que diz o seguinte:

- O público a torcer pelo adversário
- O árbitro que não fez a decisão certa
- O adversário que não pára de me empurrar
- A piso que é escorregadio
- A bola que não salta bem
- O treinador que me pôs no banco
- O lançamento que falhei debaixo do cesto
- A bola que perdi e deu dois pontos

Se quiseres podes fazer a tua própria lista e reparar que a maioria dos itens, são coisas que não podes controlar, ou coisas que estão no passado e que já não podes alterar.

Quando colocas o teu foco em algo que não está nas tuas mãos, ou que já não podes fazer nada para mudar, estás a desperdiçar a tua energia. Energia que deveria estar a ser usada para criar soluções, e não para relembrar-te daquilo que vês como um obstáculo.

Há duas coisas a fazer para trocar o nosso foco. Primeiro: Dar uma versão B ao que está a acontecer, oferecendo-me uma nova perspetiva.

## Onde está o teu foco?

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 21 Dezembro 2016 10:55

---

Segundo: Focar no que posso controlar, criando soluções.

## Versão B

O público a torcer o adversário - Posso fingir que o público está a torcer por mim.

O árbitro não fez a decisão certa - Quantas vezes neste jogo também tomei a decisão errada?

O adversário não pára de me empurrar - Sou tão bom atleta que ele não tem outra forma de me parar. Secalhar no lugar dele faria o mesmo.

O piso é escorregadio e a bola não salta bem - Para mim e para todos os que estão a jogar.

O treinador pôs-me no banco - Também preciso descansar, vou apoiar a minha equipa.

Falhei um lançamento ou perdi uma bola que deu dois pontos - Já foi. Agora vou concentrar-me para fazer melhor da próxima vez.

## Focar no que posso controlar

- O meu comportamento
- As minhas reações
- O meu lançamento (o seguinte, não aquele que já falhei)
- A velocidade com que corro
- Se vou ao ressalto ou não
- A recuperação defensiva
- Se apoio a equipa quando estou no banco

## Onde está o teu foco?

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 21 Dezembro 2016 10:55

---

Aquilo que posso controlar assemelha-se a uma lista de objetivos.

Se o treinador e atleta estiverem focados no que podem controlar, o mais provável é que, aquilo que não podem controlar nem sequer seja um problema, porque não estarão a pensar nisso.

Dessa forma a energia estará a ser utilizada de forma útil, e a equipa estará mais próxima de competir ao nível do seu real potencial.