

Como alguém que pensa na sua melhoria contínua, creio que você se importa bastante em como vai investir sua energia, certo? Afinal de contas, quem quer perder tempo, demorando muito mais para atingir seus objetivos?

Então, estou compartilhando com você um checklist que inclui alguns fundamentos básicos de preparação mental, aos quais você sempre pode consultar para garantir que está fazendo o seu melhor na sua rotina de treinamentos.

Você pode imprimir para que fique mais fácil de usar. Feito isso, assinale na lista o que você está fazendo hoje e, em seguida, reflita sobre onde podem estar os erros, as dificuldades, o que você está fazendo certo e o que precisa ser melhorado.

Bons treinos!

Fábio Fischer
Psicólogo - CRP 06/93375

O checklist do atleta focado

IronMind

No início da temporada, do mês ou do ano, estabeleço metas que quero cumprir.

Em meu treinamento, eu avalio meu progresso.

Construí uma equipe sólida em torno de mim, em quem confio e me enche de confiança. (treinador, amigos, família, rede de apoio, outros profissionais de saúde)

Eu reviso e ajusto minhas metas periodicamente para ver se estou atingindo os resultados que desejo.

No esporte, geralmente perdemos mais do que ganhamos, então, apesar de ter grandes expectativas e trabalhar muito, sou capaz de manter uma perspectiva equilibrada, motivada, na maior parte do tempo.

Como um atleta dedicado, estou ciente de que administrar minha mente e meu corpo é importante. Como resultado, reconheço que estabeleço minhas próprias regras e cuido de mim mesmo com descanso e recuperação adequados, nunca me sentindo culpado por fazer isso.

Eu pratico meu esporte para mim e não me preocupo com o que as outras pessoas pensam. Reconheço que não tenho como controlar o que pensam treinadores, colegas de equipe, torcida ou outros atletas.

Tenho um ou dois objetivos que tento cumprir quando estou treinando.

Me permito atuar sem medo quando estou treinando ou competindo.