

Nas lesões temos de ouvir o corpo e desligar a mente

Todas as sextas-feiras, a Tribuna Expresso publica uma opinião em parceria com o Comité Olímpico de Portugal, sobre o universo desportivo no nosso país. Hoje, escreve **Melanie Santos**, triatleta portuguesa

MELANIE SANTOS | 09.08.2019



Quando iniciamos qualquer modalidade, tudo parece tão fácil. Acreditamos que, no fundo, só precisamos de treinar forte - mas estamos completamente errados.

Existem vários fatores que influenciam um objetivo mas o que tem maior impacto são as lesões. As lesões aparecerem quando estamos na nossa melhor forma e ninguém gosta dessa fase.

Nessas alturas aparecem os “ses”: “O que poderíamos ter feito de diferente?”; “será que vou voltar à mesma forma?”; “será que chega treinar só isto?!”; “não estarei a descansar demais?” – enfim, tudo questões que alteram por completo os nossos objetivos e nos confrontam com os nossos maiores receios.

Começamos a ter medo, de não conseguir atingir o sucesso, de errar, a ouvir críticas, passamos de vencedores a derrotados, desvalorizamos.

São horas e horas de trabalho que de um dia para o outro passam a zero...

Nessas alturas, temos de respeitar o nosso corpo e desligar a mente. A mente só quer treinar a 110%, só quer acelerar o processo de recuperação, só quer voltar a competir, só quer “tudo para ontem”. Há que respeitar a lesão e dar o tempo necessário ao corpo de voltar a 100%,

mas qualquer atleta é muito competitivo, disciplinado, trabalhador, ambicioso e também impaciente. Queremos tudo para ontem e temos dificuldade em esperar pelo nosso momento.

São precisos anos de trabalho para atingirmos a consistência necessária, para chegarmos/mantermo-nos no topo mundial e quando acontecem estes contratempos temos de voltar a construir tudo o que tínhamos conseguido.

É a altura crítica de um atleta. Fica frágil emocionalmente e fisicamente, triste, revoltado e muitas vezes não consegue lidar com estes contratempos. É preciso uma grande maturidade para dar tempo e respeitar o nosso corpo. É altura de parar, pensar e deixar fluir.

É um momento menos bom da carreira que, de certeza, vai trazer aprendizagens.

Tudo passa e estas lesões também passam e em nós fica o “calo”. Olhamos para elas como uma aprendizagem e que só nos vão tornar mais fortes. Tiramos as coisas boas desse momento e tornamo-las numa motivação extra para voltarmos ainda mais fortes.

As lesões são como um “reset” ao corpo, um “reset” que nos traz mais força para conseguirmos os nossos objetivos que é superar-nos e superar é conquistar competências que nos valorizam como pessoas, sendo melhores pessoas somos melhores atletas.

Confia em ti e confia no processo!

<https://tribunaexpresso.pt/opiniaio/2019-08-09-Nas-lesoes-temos-de-ouvir-o-corpo-e-desligar-a-mente>