

Outubro de 2009



# Preparação Mental

*A correta atitude mental é o mais importante*



Vitamina Tri

# Preparação Mental

*A correta atitude mental é o mais importante*

Para a grande maioria das pessoas sedentárias o triathlon parece ser uma forma de masoquismo ou autoflagelação; um esporte reservado apenas a uns poucos com bastante resistência. Nada mais longe da verdade!

O triathlon é um esporte muito lúdico. A variação de modalidades, os lugares de competição, os diferentes equipamentos, as transições, o público que interage intensamente, tudo contribui para que uma prova de triathlon seja sempre uma experiência única, não importa quantas alguém já tenha realizado antes. Faça um e você ficará apaixonado pelo multi-esporte.

## A Mente

---

Para manter a consistência exigida nos treinamentos (e com a nutrição) é preciso cultivar um ambiente que propicie motivação e a correta atitude mental. Nesse aspecto, cada um é diferente dos demais. Eu procuro motivação das seguintes formas:

- Treinando em grupo;
- Eventualmente comprando um novo short ou óculos de natação para treinar, por exemplo;
- Assistindo ao vivo a provas que não vou participar;
- Lendo literatura específica e biografias de atletas; e
- Vendo filmes e competições esportivas como as olimpíadas e os campeonatos mundiais.

## Técnicas

Existem técnicas que tento empregar, como o pensamento positivo, relaxamento e respiração, meditação, visualização e concentração. A idéia é aplicá-las consistentemente ao treinamento para que elas sejam recrutáveis e úteis durante as provas.