

**“SUPORTE” EXTRA CAMPO**  
**x**  
**DESEMPENHO (em TREINO E JOGO)**

Por: Gastão Englert

Fazem aproximadamente 3 semanas que aumentamos em mais 1 dia os treinos da SOGIPA durante a semana. Atualmente treinamos 4 vezes por semana no campo + normalmente 2 vezes trabalho na sala de musculação e/ou corridas. Isto normalmente seria maravilhoso, pois desta forma podemos estar mais preparados para situações que por ventura venham surgir. No entanto, as coisas não são tão simples assim e existem muitas coisas extra campo que determinam os resultados tanto quanto nossos potenciais técnicos, físicos, táticos e psicológicos.

Em um esporte amador onde os atletas trabalham o dia inteiro, ou estudam e trabalham e vão aos seus treinamentos a noite como a ultima atividade do seu dia, gostaria de citar 4 aspectos de importância VITAL para o nosso sucesso dentro do esporte amador.

- **SONO.** Dormir bem e em quantidade suficiente deve estar em prioridade alta para um atleta buscando aumento de rendimento. O sono é a hora em que seu corpo relaxa e assim recarrega suas energias. Sem descanso o vai fadigando ao invés de se preparar para a próxima seção.

- **ALIMENTAÇÃO.** Para um grande desgaste é necessário evidentemente uma grande reposição alimentar. Se você tem um ótimo ritmo de treinamento, uma intensidade alta, mas seu corpo não tem onde buscar a energia que está precisando. Aí você acaba aumentando o seu desgaste, ao invés de melhorar seu condicionamento, ou se colocar em condição de fazer mais intensamente seu treino.

- **MOTIVAÇÃO.** Devemos sempre ter o cuidado para que não comecemos a treinar só por treinar. É muito importante chegar a cada jogo ou treinamento como se estivesse chegando ao seu primeiro treino do ano. No momento em que as adversidades se tornam mais fortes do que a motivação para o treino ou jogo, temos com certeza uma situação muito grave. As vezes, estar totalmente ciente de todo o processo que está acontecendo ao nosso redor e saber tudo o que vai acontecer no evento para o qual estamos nos preparando é a motivação extra de que precisamos.

- **ROTINA.** Organize o seu dia a dia para que sua concentração esteja no treino que está fazendo e não no que deixou de fazer no seu dia.

Em fim, “prepare a sua vida para que ela dê o SUPORTE que você precisa para o seu DESEMPENHO”.