



COMO TER UM AUMENTO IMEDIATO NA PERFORMANCE DESPORTIVA?

Miguel Ribeiro

Maio, 2021

COMO TER UM AUMENTO IMEDIATO NA PERFORMANCE DESPORTIVA?

Mesmo quem jure a pés juntos pelo Cogumelo do Tempo e por Baba de Caracol diria que não há soluções simples que melhorem a performance de forma aguda!

Pois bem... Venho mostrar-vos o contrário.

Quem continua a ler acreditando que o tema é pré treino ou suplementação, está enganado.

A solução é bem mais simples e, como bónus, serve também de tónico para a alma.

A forma como encaramos um treino é essencial!

Saber o objetivo do treino e treinar com um propósito é parte da chave para o sucesso. Mas o que se deve fazer enquanto se treina? Quando a motivação já falha ou a carga parece mais difícil do que devia?

A solução é simples, mas, faltando-me o dom da escrita, aproveito um texto de Miguel Esteves Cardoso para a explicar:

“Gosto muito de palavrões, como gosto de palavrinhas e de palavras em geral. Acho-os indispensáveis a quem tenha necessidade de escrever ou falar.

Cada vez que um palavrão é utilizado fora do seu contexto concreto e significado, é como se fosse reabilitado. Dar nova vida aos palavrões, libertando-os dos constrangimentos estritamente sexuais ou orgânicos que os sufocam, é simplesmente um exercício de libertação.



Os palavrões são palavras multifacetadas, muito mais prestáveis e jeitosas do que parecem. É preciso usá-los, para que não se tornem obscenos e propagá-los, para que deixem de ser chocantes.

É pior falar mau português do que falar mal em bom português!”



Quem nunca soltou um impropério no meio de um treino particularmente difícil que atire a primeira pedra.

Mas o que pode facilmente ser confundido por má educação, pode na verdade ter uma razão cientificamente comprovada.

“Swearing increased pain tolerance, increased heart rate and decreased perceived pain compared with not swearing. The observed pain-lessening (hypoalgesic) effect may occur because swearing induces a fight-or-flight response and nullifies the link between fear of pain and pain perception.”

Swearing as a response to pain

Stephens, Richard; Atkins, John; Kingston, Andrew.



Sendo cientificamente viável que praguejar possa ter efeitos positivos na tolerância à dor, resta saber se pode ter efeitos na performance desportiva.

“Swearing aloud increases pain tolerance. The hypothesis that this response may be owed to an increase in sympathetic drive raises the intriguing question as to whether swearing results in an improvement in strength and power.

Results:

Greater maximum performance was observed in the swearing conditions compared with the non-swearing conditions for WAnT power and hand grip strength. However, swearing did not affect cardiovascular or autonomic function assessed via heart rate, heart rate variability, blood pressure and skin conductance.

Conclusions:

Data demonstrate increased strength and power performance for swearing versus not swearing but the absence of cardiovascular or autonomic nervous system effects makes it unclear whether these results are due to an alteration of sympathovagal balance or an unknown mechanism.”

Effect of swearing on strength and power performance

Stephensa, Richard; K.Spielerb, David; Katehisb, Emmanuel.

Os dados sugerem que na altura certa, um palavrão, pode não só ser uma libertação da alma das vicissitudes do dia-a-dia, como uma forma eficaz de melhorar a performance desportiva.

Sendo assim surge a questão: Deveria eu bradar aos ventos impropérios capazes de corar o mais vivido marinheiro?

“Previously we showed that swearing produces a pain lessening (hypoalgesic) effect for many people. This paper assesses whether habituation to swearing occurs such that people who swear more frequently in daily life show a lesser pain tolerance effect of swearing, compared with people who swear less frequently.



Swearing increased pain tolerance and heart rate compared with not swearing. Moreover, the higher the daily swearing frequency, the less was the benefit for pain tolerance when swearing, compared with when not swearing. This paper shows apparent habituation related to daily swearing frequency, consistent with our theory that the underlying mechanism by which swearing increases pain tolerance is the provocation of an emotional response.”

Swearing as a Response to Pain—Effect of Daily Swearing Frequency

Stephens, Richard; Umland, Claudia.



Parece que o melhor mesmo é deixar o vernáculo para a altura certa, como uma carta escondida na manga e exclamada sempre longe de ouvidos sensíveis.

Longe de mim que agora esta seja a música de fundo em todos os ginásios e boxes deste país.

Mas quando, num dia difícil ou num treino árduo, um palavrão vos brotar da alma, podem dizer: *Não é insolência, é Ciência!*



