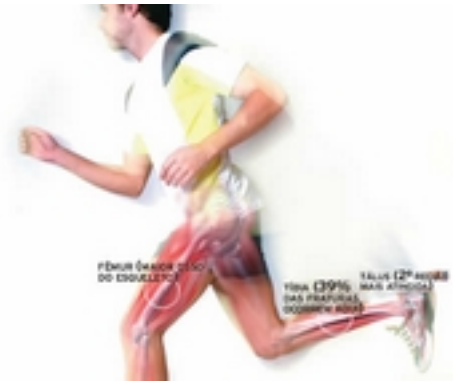
Muitas vezes os atletas dizem que para ganhar performance é necessário ter dor no treino. Esta percepção é totalmente equivocada .



Como definição pela associação Internacional do Estudo da dor, a dor é "... uma experiência sensorial e emocional desagradável, associada a lesões reais, potenciais ou descrita em termos de tais lesões. A dor é sempre subjetiva. Cada indivíduo aprende a utilizar este termo através de suas experiências anteriores."

Muitas vezes ouvimos comentários de atletas, que a dor faz parte do treinamento e para ganhar performance ou melhorar desempenho, é necessário ter dor. Desculpem-me os menos informados, mas é simplesmente um absurdo este tipo de comentário.

A dor é a única forma que o corpo tem de se comunicar e mostrar que algo não está bem e que é necessário compreender as causas e tratá-las de maneira adequada.

As conquistas em nossas vidas, tanto no aspecto profissional como esportista, devem ser adquiridas de forma progressiva, pois temos etapas a serem cumpridas e servirão de base para o próximo momento de treinamento. Se você pulou etapas, está correndo o risco de não alcançar seus objetivos, expondo seu corpo aos limites de sobrecarga e consequentemente às lesões.

Não confundam o sacrifício e a luta de alcançar suas metas, como vencer o cansaço, alimentar-se sem as guloseimas, privar-se de alguns eventos sociais, com o fato de ter que sentir dor para demonstrar empenho. O tratamento da dor é complexo, e requer esforço multidisciplinar, baseado em múltiplos enfoques do conhecimento humano.

A abordagem da dor crônica é absolutamente individualizada, cada dor é a "dor de uma pessoa", com a sua história, sua origem, seu contexto e seu momento. A dor é subjetiva, mas não é abstrata. Ela é sentida por alguém que precisa ser compreendido e respeitado, e que na maioria das vezes, encontra-se com medo de sua realidade: não entende por que tem dor, teme a causa da dor, teme sua doença, seu tratamento, seu prognóstico, e a própria perspectiva de sentir (ou não) sua dor. Teme a perspectiva de experimentar uma nova (e pior) dor a cada momento, e que talvez não tenha controle

Fonte: Instituto Cohen
http://www.institutocohen.com.br/