A desmotivação não significa não ter motivação. Significa que a pessoa em questão, não sabe qual é a sua motivação. Todos temos um, ou vários, motivos de vida, coisas que nos impulsionam a agir, "drives" internos, que são tão únicos como o nosso DNA.

Atletas desmotivados, são atletas que ainda não descobriram o que os impulsiona.

Existem muitas teorias sobre quais e quantos serão esses motivos de vida, mas dentro do desporto, de uma forma simplificada, os que tenho encontrado mais são estes 5:

- **A competitividade**: A vontade de competir, e do processo de ter que se superar todos os dias.
- **O reconhecimento**: A vontade de ganhar, de ser o primeiro, de ser conhecido e aplaudido.
- **Pertencer a uma equipa**: Fazer parte de um grupo, de algo maior que ele mesmo, de fazer o bem pelo companheiro.
- **Experiências novas**: Participar em eventos, conhecer pessoas novas, viajar para lugares desconhecidos.
- **Gosto pelo exercício físico**: Necessidade física de libertar energia.

Estes podem existir independente de se gostar ou não do desporto que se pratica.

Nenhuma destas motivações podem ser classificadas, nenhuma delas é melhor que a outra, nem nenhuma é boa ou má. São o que são. E mais que isso, são o que fazemos delas.

Os treinadores, adjuntos, preparadores físicos, fisioterapeutas a ajudar atletas a recuperar de lesões, que prestarem atenção ao comportamento dos atletas, e decifrarem a sua motivação, saberão como tirar o melhor proveito do seu potencial.

A desmotivação no atleta surge quando a sua motivação interna é recriminada, ou julgada como má.

Se calhar agora perguntam-se, como é possível ter um atleta que tem como motivação a competitividade e o reconhecimento, e fazer com que este faça parte de uma equipa.

Eu era essa atleta. Gostava de competir, ganhar e ser reconhecida. O facto de nunca ninguém ter recriminado isso fazia-me treinar como uma louca. Às vezes treinava sem ninguém saber... Queria ser melhor! E isso não me impedia de ser boa companheira de equipa, aliás, fui capitã várias vezes.

O segredo está em deixar bem claro sempre os valores da equipa, respeitando a individualidade de cada jogador. Cada um irá trazer algo de diferente ao grupo, para no fim torná-lo completo.

Se como atleta descobrires a tua motivação, e como treinador descobrires as motivações dos teus atletas, vais conseguir transformar os potenciais em resultados reais.

Nádia Tavares
Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253