

Aumentar a motivação P2

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 06 Abril 2022 00:00



Ao colocar maior ênfase em atingir metas pessoais, os atletas ganham controle sobre uma parte importante da sua participação desportiva – o seu próprio sucesso. O importante aqui é estabelecer metas realistas; ao fazê-lo, os atletas garantem um grau razoável de sucesso. Diante de todas as pressões competitivas

e influências dos pais e companheiros da equipa, o teu trabalho como treinador é ajudar cada atleta a manter uma perspetiva realista ao estabelecer metas adequadas apenas para ele.

Definir metas pessoais realistas

O que são metas pessoais realistas? Se o desporto tiver métricas objetivas, como tempos de corrida ou natação ou pontos marcados, então, em colaboração com o atleta, usa essas performances recentes para definir uma meta mais alta, mas razoável - uma que ambos considerem alcançável. Normalmente, isso pode ser uma melhoria de 5 a 10% no desempenho. A maioria dos desportos já desenvolveu métricas para medir subjetivamente a quantidade e a qualidade do jogo.

Estes, geralmente, assumem a forma de treinadores classificando os jogadores numa lista de atributos associados ao bom jogo. Portanto, para quase qualquer ação nos desportos, tu podes encontrar uma maneira de classificá-la e, em seguida, definir metas com base na classificação.

Quando os treinadores ajudam os atletas a estabelecer metas realistas, os atletas inevitavelmente experimentam mais sucesso e se sentem mais competentes. Ao se tornarem mais competentes, eles ganham confiança e podem lidar com habilidades de dificuldade moderada sem temer o fracasso. Eles descobrem que os seus esforços resultam em resultados mais favoráveis e reconhecem que o fracasso é, provavelmente, causado por esforço insuficiente. Metas realistas roubam do fracasso a sua ameaça. Em vez de indicar que os atletas não são dignos, o fracasso indica que eles devem esforçar-se mais.

Aumentar a motivação P2

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 06 Abril 2022 00:00

Não enfatizes a vitória e volta a enfatizar a realização de objetivos pessoais. Esse princípio é a chave para atender às necessidades dos atletas de se sentirem dignos - não apenas para manter a sua autoestima, mas também para desenvolvê-la ainda mais. Este princípio é essencial para aumentar a motivação dos teus atletas.

Objetivos da equipa

Muitos treinadores e psicólogos desportivos dão grande valor ao estabelecimento de metas da equipa. É comum no mundo desportivo que os atletas devam deixar de lado as suas aspirações pessoais e se comprometerem com o objetivo da equipa. Os treinadores brincam que "Não há "Eu" na equipa". Na minha opinião, no entanto, os objetivos da equipa não têm significado a menos que sejam interiorizados por membros individuais da equipa.

Claro, ganhar é um objetivo do jogo. Todos os bons atletas devem ter a vitória como meta de resultado. Mas a vitória é alcançada como resultado do desempenho coletivo do treinador e dos seus atletas, do treinador e dos jogadores adversários, dos árbitros e das circunstâncias (por exemplo, mudança no clima, lesões). Em suma, vencer não está inteiramente sob o seu controle ou o controle de qualquer atleta, apesar de tudo o que é dito em contrário. Então, como maximizar a possibilidade de ganhar? Pedes a cada atleta que trabalhe para atingir metas pessoais realistas. Esses objetivos podem ser melhorar o tempo de corrida em 5% em relação a performances anteriores ou lançar a bola com 75% de precisão.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve [a minha newsletter aqui](#).

Paula Costinha

Coach de Alta Performance
Sports & Teen Coaching
Team EneaCoaching
eu@paulacostinha.com
www.paulacostinha.com