

Uma terceira razão pela qual os atletas aprendem a temer o fracasso quando começam a praticar desportos federados é que as habilidades que tentam dominar pela pura satisfação de fazê-lo (recompensa intrínseca)

tornam-se sujeitas a um elaborado sistema de recompensas extrínsecas. Troféus, medalhas, placas, reconhecimento da equipa e assim por diante podem causar uma mudança no motivo pelo qual os jovens praticam desportos - uma mudança que não é desejável.

Em vez de praticarem desportos para auto-satisfação, os atletas podem começar a jogar principalmente para ganhar essas recompensas extrínsecas. As recompensas extrínsecas são dadas não para atingir metas pessoais, mas para atingir metas estabelecidas por outros. Mais uma vez, os atletas podem encontrar-se perseguindo objetivos irreais, condenando-se assim ao fracasso.

A ênfase excessiva em recompensas extrínsecas tem outra consequência negativa; pode resultar num vício. Viciados no brilho dos troféus e medalhas, esses atletas viciados querem continuamente mais e maiores recompensas para alimentar os seus hábitos crescentes. Quando o ouro não é mais oferecido ou não está dentro da sua capacidade de alcançar, eles não veem valor em continuar a participar.

Quantos "viciados" atléticos existem? Com que frequência troféus e medalhas (recompensas extrínsecas) minam a motivação intrínseca dos atletas para praticar desportos? Nós realmente não sabemos, mas isso não precisa acontecer se ajudares os teus atletas a entender o significado dessas recompensas.

O fato de que recompensas extrínsecas podem minar a motivação intrínseca não significa que nunca devas dar recompensas extrínsecas. As recompensas extrínsecas, quando usadas adequadamente, são excelentes incentivos para motivar atletas que estão a lutar para

aprender habilidades desportivas. E, claro, todos nós gostamos de ser reconhecidos por nossas conquistas e ter lembranças de conquistas passadas.

A nossa preocupação não é com as recompensas extrínsecas, mas com o significado que os atletas atribuem a elas. É importante os teus atletas saberem por palavras e ações que recompensas extrínsecas são apenas símbolos de reconhecimento por alcançar o objetivo maior de adquirir e realizar habilidades desportivas.

Esses objetos não tornam uma pessoa melhor do que a outra, não garantem sucesso futuro e não são a principal razão para praticar desportos. Ajuda os teus atletas a lembrarem-se que a razão mais importante para participar do desporto é a própria participação. Quando os atletas entendem essa mensagem, é improvável que as recompensas extrínsecas prejudiquem a sua motivação intrínseca para jogar o jogo.

Agora já conheces três maneiras pelas quais a participação em desportos federados pode fazer com que os atletas temam o fracasso:

- Os erros e falhas que são uma parte natural do processo de aprendizagem são mal interpretados como fracassos.
- Como resultado da pressão competitiva, os atletas estabelecem metas absurdamente altas que, quando não alcançadas, os levam a concluir que são fracassos.
- Os atletas começam a jogar por recompensas extrínsecas em vez de atingir objetivos pessoais.

Conheces algum atleta que pensa dessa forma? Treinas de forma que, involuntariamente, os teus atletas desenvolvam essas perceções destrutivas?
É fácil isso acontecer, se ganhar for o teu único foco.

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