

## Aumentar a motivação P1

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 30 Março 2022 01:00

---



Quase tudo o que escrevi nos artigos anteriores e nos próximos serão, direta ou indiretamente, úteis para aumentar a motivação dos teus atletas. A tua decisão de colocar o bem-estar dos atletas em primeiro lugar e a vitória em segundo lugar, juntamente com a adoção de um estilo de treino cooperativo e não de comando,

são pré-requisitos essenciais. Habilidades de comunicação e métodos de disciplina positiva também são essenciais para motivar os atletas com sucesso.

Também já especifiquei algumas formas pelas quais podes ajudar os atletas a satisfazer a sua necessidade de se divertir. O que falta é encontrar uma maneira de ajudar cada atleta a se sentir digno. O objetivo é difícil: deves encontrar uma maneira de cada atleta experimentar o sucesso num ambiente em que os vencedores são poucos e os perdedores são muitos. Como podes fazer isso?

Uma resposta irreverente seria dizer "Eliminar perder". Dessa forma, o círculo vicioso que produz atletas orientados para o fracasso nunca pode começar.

Claro, isso não é possível nos desportos; além disso, aprender a perder tem aspectos positivos. Como um treinador disse uma vez: "Toda vez que perco, aprendo alguma coisa, mas não quero ficar muito esperto!" A solução está em mudar a forma como os atletas (e treinadores) interpretam as suas experiências de derrota.

### **O sucesso não é vencer**

O problema básico sobre essa questão de dignidade é que os atletas aprendem com os pais, treinadores, colegas de equipa e a comunicação social a avaliar a sua autoestima em grande

## Aumentar a motivação P1

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 30 Março 2022 01:00

---

parte pelo facto de ganharem ou perderem. O resultado devastador é que os atletas podem manter a sua auto-estima apenas fazendo com que os outros se sintam indignos. A coisa mais importante que podes fazer como treinador para aumentar a motivação dos teus atletas é mudar esse paradigma de sucesso.

Vencer é importante, mas deve tornar-se secundário em relação ao esforço para alcançar os objetivos pessoais.

Este é o princípio fundamental para entender a motivação no desporto:

-> Os atletas devem ver o sucesso em termos de alcançar os seus próprios objetivos ao invés de superar o desempenho dos outros. É um princípio fácil de afirmar, mas tão difícil de alcançar. Se puderes ajudar os atletas a entender e implementar esse princípio, farás mais para ajudá-los a se tornarem excelentes atletas - e adultos de sucesso - do que por meio de qualquer outra ação de treino.

Metas pessoais são marcos comportamentais ou de desempenho específicos, em vez de metas relacionadas ao resultado de ganhar ou perder. A seguir estão exemplos de metas pessoais que se concentram no desempenho e em outros objetivos comportamentais:

- O meu objetivo é saltar um centímetro mais longe do que saltei na semana passada.
- Eu quero melhorar a minha percentagem de lançamentos livres para 80%.
- Eu quero aprender a relaxar mais e gostar de jogar.

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