

Quando vencer o jogo torna-se secundário para atingir objetivos pessoais, os atletas ficam muito mais motivados para treinar. Os treinos proporcionam aos atletas oportunidades de trabalhar em direção aos seus objetivos pessoais com a ajuda do treinador. As competições são vistas não como o fim de tudo,

mas como testes periódicos ao longo do caminho para alcançar os objetivos pessoais.

A consequência de estabelecer metas pessoais

Os atletas não se julgam bem-sucedidos ou fracassados com base no facto de terem ganho ou perdido, mas em termos de atingir as metas específicas de desempenho e comportamento que estabeleceram.

"*Every game is an opportunity to measure yourself against your own potential*" – Bud Wilkinson, futebol americano

Evidências indicam que não apenas os melhores atletas, mas também os menos bem-sucedidos que mais gostaram e beneficiaram do desporto, concentram-se em objetivos pessoais, e não na derrota dos outros. A consequência dessa perspectiva é incrivelmente positiva. Quando os atletas podem definir os seus próprios objetivos, orientados pelo treinador quando necessário para garantir que sejam realistas, eles se tornam responsáveis pelo seu próprio progresso. Eles se sentem no controle e assumem o crédito pelos seus sucessos e a responsabilidade pelos seus fracassos. Este é um passo gigante para ter atletas motivados.

Reconhecendo as limitações do atleta

Os atletas nem sempre têm um desempenho abaixo das expectativas porque não têm motivação. Desempenho aquém do desejado pode ser um sinal de que os limites pessoais foram atingidos, que os atletas estão se saindo de acordo com a sua capacidade. Nem o aumento do esforço nem toda a confiança do mundo melhorarão a sua capacidade de desempenho. Uma das suas tarefas difíceis como treinador é determinar se um atleta está atingindo os seus limites.

Muitos atletas precisam de ajuda para aprender a enfrentar as suas limitações sem se desvalorizar. Em vez de transmitir de que todo atleta pode tornar-se num superstar ou num profissional, deves incentivar os teus atletas a aprender os seus limites por si mesmos. Só assim eles podem aprender a manter metas realistas. Mas se os treinadores fazem os atletas acreditarem que eles não têm limites, que aceitar limites é desagradável, então os atletas podem esforçar-se para buscar metas irreais, levando ao fracasso eventual e talvez até mesmo a lesões.

Diretrizes de definição de metas

Quando o estabelecimento de metas é feito de forma eficaz, leva a atletas mais motivados, autoconfiantes e competentes. Aqui estão algumas diretrizes para definir metas de forma eficaz:

Enfatize as metas de desempenho sobre as metas de resultado.
Objetivos de desempenho, como ter 10% menos erros forçados ou ter uma percentagem de lances livres de 80% são objetivos sob o controle do atleta. Objetivos de resultados, como vencer ou fazer parte do cinco inicial, não estão inteiramente sob o controle do atleta.

Defina metas desafiadoras, mas realistas.
Alcançar metas fáceis é menos valorizado pelos atletas e não estimula a melhoria.

Defina metas específicas, não gerais.
"Faça o seu melhor" é um bom objetivo, mas não é uma meta. A meta deve referir-se à quantidade ou qualidade do desempenho e ser medida objetiva ou subjetivamente.

Defina metas de treino e competição.

Concentre os objetivos do treino na melhoria das habilidades técnicas e táticas. Nas competições, estabeleça metas para executar as habilidades técnicas e táticas dominadas no treino.

Definir metas com os teus atletas e depois esquecê-las não resolve o trabalho. Primeiro, ajuda os teus atletas a definir as suas metas de acordo com as diretrizes acima. É útil que eles anotem os seus objetivos no seu próprio diário/caderno e compartilhem contigo. Em seguida, tem um sistema para avaliar o alcance desses objetivos. Quando eles ficam aquém, podes ajudá-los a desenvolver um plano de treino para trabalhar para alcançar esses objetivos. Quando eles atingem os seus objetivos, podes recompensá-los de maneira apropriada. Para atletas que muitas vezes não atingem metas desafiadoras, procure projetar a sua participação para que tenham maiores oportunidades de experimentar o sucesso.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve a minha newsletter aqui.

Paula Costinha
Finanças Pessoais e Auto-conhecimento
Programas de auto-conhecimento
Formação a empresas
eu@paulacostinha.com
www.paulacostinha.com