

# Motivação

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 12 Janeiro 2022 00:00

---



Nós conhecemos a importância da motivação e sabemos que é um assunto complexo. Para seres um treinador motivador, queres as respostas a estas duas perguntas:

1. Por que alguns atletas ficam tão motivados e outros tão desmotivados?
2. Como posso motivar os meus atletas a serem o melhor que podem ser?

A resposta a essas perguntas começa com um princípio de motivação:

## **As pessoas estão motivadas para atender às suas necessidades.**

Se entenderes quais são as necessidades do teu atleta e és capaz de ajudá-lo a satisfazer essas necessidades, possuis a chave para a sua motivação.

Para satisfazeres as necessidades dos teus atletas, precisas conhecê-los muito bem. Deves saber porque é que cada atleta quer praticar o desporto e o que cada um quer ganhar com isso. Quanto melhor entenderes porque é que os teus atletas praticam a modalidade, mais fácil será entenderes os seus comportamentos ao longo da temporada - e ajudar a motivá-los, ou pelo menos evitar sufocar a sua motivação intrínseca.

Os psicólogos do desporto aprenderam que as duas necessidades mais importantes dos atletas são:

- Divertir-se, o que inclui a necessidade de estímulo e excitação; e;
- Sentir-se digno, o que inclui a necessidade de se sentir competente e bem-sucedido.

## Motivação

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 12 Janeiro 2022 00:00

---

Os atletas devem ver o sucesso em termos de alcançar os seus próprios objetivos, em vez de superar o desempenho dos outros.

Um bom treinador deve entender a diferença entre recompensas extrínsecas e intrínsecas, e quais são mais significativas para os seus atletas. Troféus, medalhas, dinheiro, elogios e viagens para um torneio são exemplos de recompensas extrínsecas - ou seja, são fornecidos aos atletas por terceiros, ou externamente.

Recompensas intrínsecas são aqueles sentimentos internamente satisfatórios quando os atletas participam na modalidade. Divertir-se e sentir-se competente e bem-sucedido são recompensas intrínsecas.

Recompensas extrínsecas, como reconhecimento de outras pessoas e troféus, podem ser motivadores poderosos, mas com o tempo essas recompensas podem tornar-se menos valorizadas à medida que mais e mais recompensas extrínsecas são recebidas, e conforme os atletas desvalorizam recompensas extrínsecas, eles podem dar maior valor às recompensas intrínsecas de participação. O bom das recompensas intrínsecas, ao contrário das recompensas extrínsecas, é que elas se autoalimentam; ou seja, tu, como treinador, não precisas fornecê-los. Na verdade, tu não podes fornecê-los. O que podes fazer é criar as condições nos treinos e jogos que forneçam oportunidades ao teu atleta para obter as suas próprias recompensas intrínsecas - essas recompensas são diversão e sucesso.

Pára um momento e faz esta pergunta a ti próprio: Crias as condições que ajudam os teus atletas a experimentar essas recompensas intrínsecas?

Os treinadores que são grandes motivadores sabem que não motivam os atletas. Em vez disso, eles criam as condições, o clima no qual os atletas se motivam. E eles usam recompensas extrínsecas com habilidade para ajudar a construir a motivação intrínseca. Quando os atletas não conseguem alcançar as recompensas intrínsecas de se divertirem e de se sentirem merecedores, eles perdem a motivação para jogar e provavelmente desistem.

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

## **Motivação**

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 12 Janeiro 2022 00:00

---

### **Paula Costinha**

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