Escrito por Paula Costinha
Quarta, 02 Março 2022 00:00



Os desportos federados são muito diferentes dos desportos de rua onde muitas crianças aprendem a jogar. Algumas diferenças são óbvias: equipamentos e superfícies de jogo regulamentadas, regras e árbitros para aplicá-las, adeptos, seccionistas e o treinador.

Mas devemos estar ciente de outras diferenças mais subtis, que são as causas básicas para os atletas aprenderem a temer o fracasso.

Compreender essas causas vai ajudar o atleta a apreciar as indicações de forma a superar os problemas de motivação.

ÊNFASE NO DESEMPENHO, NÃO NA APRENDIZAGEM

Quando os jovens são deixados por conta própria para aprender as skills desportivas - sem treinadores, sem a pressão dos colegas ou sem os adeptos - eles têm uma maneira engenhosa de evitar o fracasso. Cada vez que eles não atingem os seus objetivos, eles simplesmente os diminuem um pouco, aprendem com os seus erros e tentam novamente. Algumas práticas e ajustes como esses e o sucesso é praticamente garantido.

Mas assim eles nunca alcançarão nenhum objetivo difícil dessa maneira, pensas tu? Errado! Quando os jovens são bem-sucedidos, eles naturalmente aumentam um pouco os seus objetivos para manter a atividade desafiadora. O resultado é que os atletas tendem a manter os seus objetivos próximos aos limites superiores das suas skills atuais. Por meio desse processo de aprendizagem autorregulado, os atletas veem os erros não como falhas, mas como parte natural do processo de aprendizagem.

Quando os jovens começam a praticar desportos federados, no entanto, a avaliação se torna

pública e oficial. A consequência pode ser que a ênfase em praticar o desporto mude da aprendizagem para o desempenho - ou seja, os equívocos e erros que são uma parte natural do processo de aprendizagem podem agora ser mal interpretados como falhas no desempenho.

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