Até aqui, preocupamo-nos exclusivamente em manter e aumentar a motivação, pois sabemos que estar motivado é essencial para um bom desempenho e participação. No entanto, tem cuidado com a crença de que mais motivação é sempre melhor; os atletas podem estar muito motivados ou ativados (a dimensão da intensidade da motivação).

Deixa-me explicar melhor.

Relação Ativação-Desempenho

Assim como existe um nível ideal de ativação para nos divertirmos, existe um nível ideal de ativação para um bom desempenho. Quando os atletas têm um nível de ativação muito baixo ou muito alto, o desempenho não corre tão bem quanto deveriam; mas se o nível de ativação estiver correto, o seu desempenho será melhor.

O nível de ativação ideal varia para diferentes habilidades desportivas. Habilidades desportivas de alta precisão, como jogar golfe ou tiro, são melhor executadas com níveis mais baixos de ativação; desportos como o basquetebol e voleibol são jogados melhor em níveis ligeiramente mais altos de ativação; e habilidades que exigem grandes movimentos musculares, como levantamento de peso, são melhor realizadas com altos níveis de ativação. Os níveis ideais de ativação também diferem de atleta para atleta. Um atleta pode realizar uma habilidade desportiva melhor com consideravelmente menos ativação do que outro atleta pode precisar.

Se alguma ativação é boa, porque aumentá-la não é melhor? Altos níveis de ativação geralmente ocorrem quando os atletas estão ansiosos e preocupados se serão capazes de ter sucesso - especialmente atletas orientados para o fracasso. A ansiedade faz com que os músculos fiquem tensos, de modo que os movimentos dos atletas não são tão suaves e simples como quando seus músculos estão mais relaxados. Os atletas pensam na sua performance em vez de se concentrarem apenas em fazer. Consequentemente, a sua atenção

não está bem centrada na competição, eles podem sentir-se fora de controle e deixam de estar no estado de flow.

Da mesma forma que deves ajudar os teus atletas a aumentar a sua motivação para um nível ideal, também deves ajudá-los a diminuí-la quando estiverem muito ansiosos. Para fazeres isso, precisas entender porque é que eles ficam ansiosos.

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