

Todos nós compartilhamos necessidades básicas para nos sentirmos competentes, para experimentar algum sucesso, para acreditar que somos pessoas dignas.

Na nossa sociedade, aprendemos rapidamente que o nosso valor depende em grande parte da nossa capacidade de realização. As crianças a partir dos cinco anos entendem isso e, no que diz respeito ao desporto, traduzem como:

**vitória = sucesso**
**perder = falha**

Consequentemente, a participação em desportos é potencialmente ameaçadora para os atletas porque eles comparam as suas conquistas com a sua autoestima. Vencer é ter sucesso, ser competente, ser uma pessoa digna; perder é ser um fracasso, ser incompetente, ser indigno.

Uma quantidade razoável de sucesso reforça o senso de competência dos atletas, o que, por sua vez, reforça a sua busca pela excelência. Mas se os atletas não tiverem sucesso, eles podem culpar-se pelo fracasso e atribuí-lo à falta de habilidade. Com o fracasso repetido, os atletas podem decidir que, se não puderem ter certeza do sucesso, podem pelo menos proteger a sua dignidade evitando o fracasso. Emergindo então das primeiras experiências de sucesso e fracasso estão dois tipos muito diferentes de atletas: ***um que está motivado para alcançar o sucesso*** e outro ***que está motivado para evitar o fracasso***. Tu precisas saber como pensam esses dois tipos de atletas.

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