

## Como os perdedores pensam

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 09 Fevereiro 2022 00:00

---



Em contraste, um atleta orientado para o fracasso está cheio de dúvidas e ansiedade. Esses atletas tendem a atribuir o fracasso à falta de habilidade e os seus sucessos pouco frequentes à sorte ou a adversários muito fracos ou incompetentes.

Tal pensamento produz insucesso; ele culpa-se pelo fracasso, mas recebe pouco ou nenhum crédito pelos seus sucessos.

Esses atletas acreditam que são impotentes para mudar a sua situação porque as suas primeiras experiências desportivas os convenceram de que não importa o quanto tentem, o resultado é sempre o mesmo: fracasso. Eles concluem: "Bem, tentar não ajudou, então o meu problema deve ser baixa habilidade. Então, por que tentar?"

Como o desporto identifica tão claramente os vencedores e os perdedores, os atletas orientados para o fracasso têm pouca escolha para proteger a sua autoestima, a não ser não participar ou agir para evitar o fracasso. Embora muitos desses jovens optem por não praticar desportos, a pressão dos pais, do treinador e dos colegas pode manter esses atletas a jogar. Quando ele joga, ele aprendeu a proteger a sua auto-estima ameaçada de várias maneiras.

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