

Como os perdedores protegem a sua auto-estima

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 16 Fevereiro 2022 00:00



Vais encontrar vencedores e perdedores na tua equipa, bem como jogadores com graus variados de características de ambos os atletas. É especialmente importante que os reconheças e os atletas que tendem a ser como ele,

para que não faças um diagnóstico errado dos seus problemas motivacionais.

O JOGO DE ESFORÇO SIMBÓLICO

Em vez de fazer o máximo esforço, ele quase sem saber faz apenas um esforço simbólico para que, se falhar, possa dizer que simplesmente não se esforçou o suficiente. E porque ele faz isto? Porque se ele desse o máximo do esforço e falhasse, os outros saberiam que ele não tinha a habilidade. Não fazer o máximo esforço é menos ameaçador, no pensamento deste atleta, do que os outros descobrirem que ele não tem a capacidade, o que ele compara a ser indigno. A tragédia de escolher não fazer o esforço total, no entanto, é que aumenta a probabilidade de fracasso na sua tentativa desesperada de evitá-lo.

Mas a tragédia torna-se ainda maior. Os treinadores geralmente recompensam o esforço porque parece justo - nem todos são habilidosos, mas todos podem tentar. No entanto, atletas orientados para o fracasso como ele, para se esforçar ao máximo, correm o risco de descobrir que ele não tem a habilidade, então ele não tem.

O seu fracasso em se esforçar ao máximo após o incentivo do treinador deixa o treinador confuso ou irritado. O treinador atribui isso à falta de motivação, mas, na realidade, este atleta está longe de estar desmotivado. Em vez disso, ele está altamente motivado - mas motivado para evitar a ameaça à sua autoestima. Torna-se um círculo vicioso.

Como os perdedores protegem a sua auto-estima

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 16 Fevereiro 2022 00:00

DESCULPAS, DESCULPAS

Outro truque comum dos perdedores é ficar bem armado com desculpas. "Fui roubado pelo árbitro." "Dói-me a perna." "Eu não tenho os ténis certos." "Entrou alguma coisa no meu olho." "Eu não me estou a sentir bem." E assim por diante.

REJEITANDO O SUCESSO

Os treinadores com perdedores na equipa geralmente tentam resolver o problema organizando algumas experiências bem-sucedidas para eles. Mas uma vez que os atletas começam a pensar como perdedores, eles tendem a rejeitar o sucesso, o que mistifica e frustra ainda mais os treinadores. Embora os atletas orientados para o fracasso queiram aceitar o sucesso para aumentar a sua autoestima, eles o rejeitam porque temem que se espere que tenham sucesso novamente. Eles podem temer tanto o sucesso iminente que atuam propositadamente para evitar vencer. Só quando os atletas orientados para o fracasso aprenderem a aceitar os seus próprios sucessos, haverá esperança de aumentar a sua confiança na sua capacidade e, portanto, na sua autoestima.

Embora os problemas dos perdedores possam parecer insolúveis, eles não são. Tens que mudar a forma como esses atletas percebem a vitória e a derrota.

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