

Como os vencedores pensam

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



Os atletas orientados para o sucesso envolvem-se em raciocínios diferentes sobre ganhar e perder do que atletas orientados para o fracasso. Um atleta modelo orientado para o sucesso vê a vitória como consequência da sua habilidade,

o que lhe dá confiança na sua capacidade de ter sucesso novamente.

Ao encontrar um fracasso ocasional, é provável que culpe o esforço insuficiente; isso priva o fracasso da ameaça à sua auto-estima porque não reflete na sua habilidade.

Para ter sucesso, o atleta acredita que, simplesmente, precisa de se esforçar mais. Assim, o fracasso aumenta a sua motivação em vez de reduzi-la.

Para este tipo de atleta, uma falha ocasional é inevitável ao praticar desportos e não é uma falha dentro dele. Assim, ele está disposto a assumir os riscos razoáveis ao praticar desportos - riscos que são necessários para alcançar o sucesso. Esses atletas direcionam as suas energias para os desafios do desporto em vez de se preocuparem e duvidarem de si mesmos. Eles assumem o crédito pelo seu sucesso e aceitam a responsabilidade pelo seu fracasso.

Esta é uma atitude saudável, que deseja promover nos teus 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

Como os vencedores pensam

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

www.paulacostinha.com