

## Como os atletas aprendem a temer o fracasso - P2

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

---



Outra coisa acontece quando os jovens começam a praticar desportos federados. Eles rapidamente observam que os treinadores preferem um desempenho superior e tendem a dar maior reconhecimento aos atletas que se destacam.

Ambiciosos das suas habilidades superiores e também desejosos de reconhecimento semelhante, os jogadores menos habilidosos tentam ser como os mais habilidosos. Ao fazer isso, esses jovens atletas podem definir as metas muito altas para os seus níveis atuais de habilidade.

Se os próprios atletas não estabelecem metas irreais, os treinadores ou pais às vezes o fazem. Os treinadores, por exemplo, podem definir uma meta de desempenho para toda a equipa que está apenas ao alcance de alguns dos melhores atletas. Os pais que aspiram brilhar indiretamente através dos seus filhos também podem cometer o erro de convencer os seus filhos a perseguir objetivos que estão além do seu alcance.

Independentemente de quem é a culpa, o resultado é o mesmo - metas irrealistas quase garantem o fracasso. Eles fazem com que os atletas joguem para atingir os objetivos estabelecidos para eles por outros, não para atingir os seus próprios.

Mais grave ainda, os atletas não percebem que tais objetivos não são realistas; eles acreditam que o seu desempenho não é bom e, erradamente, se acusam de não ter capacidade.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve [a minha newsletter aqui.](#)

**Paula Costinha**  
Coach de Alta Performance

## Como os atletas aprendem a temer o fracasso - P2

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

---

Sports & Teen Coaching  
Team EneaCoaching  
eu@paulacostinha.com  
www.paulacostinha.com