

GONÇALO CASTANHO | ENSAIOS REFLEXIVOS



“Inmindout”| 2017 A Gestão do (In)Sucesso

Independentemente da idade, nível de prática, conhecimento, suporte ou preparao, **uma das mais elementares e primárias questões do mundo desportivo é gerir de forma adequada o Sucesso e/ou Insucesso.**

A eficácia da gestão levada a cabo, pode impactar decisivamente na experiência do praticante, bem como, condicionar de forma decisiva a sua própria performance. Algumas das consequências (as mais duradouras no tempo e menos visíveis) de uma deficiente regulao, e ajuste face às incidências da Vitória ou da Derrota, tendem a ser relativizadas, como causa e origem de comportamentos disruptivos. **A tendência** (natural ou apreendida)  **os mecanismos de defesa** (p.ex. projetar ou negar), **entrarem em “jogo”, e responderem** (usualmente de forma rápida e automática) **perante as incidências de uma vitória ou derrota.**

A inépcia na gestão psicológica face a diferentes circunstâncias, expectáveis ou não, ao contrário do que se possa pensar, numa rápida reflexão sobre o tema, **não  matéria exclusiva apenas do praticante.** Muito pelo contrário. **Há bastante, que se configura a importância e relevância que adquirem os modelos comportamentais** (Pais, Treinadores, Outros atletas tidos com ídolos, etc) **e a sua conduta nos processos de aprendizagem, neste**

caso de um desportista. Os mesmos podem funcionar como promotores ineficazes, precisamente porque não têm qualquer noção que a sua própria avaliação de sucesso, pode condicionar o seu comportamento, e decorrentemente isso pode afetar a autorregulação do atleta, que tem por base de aprendizagem, referências modelares desajustadas.

Não é matéria fácil a reconversão, mas é claramente possível. É assim, mais ou menos, como aprender ténis. Requer muita prática, muita dedicação, muita vontade de aprender e “doses industriais” de humildade. **Paulatinamente, “pancada após pancada”, com trabalho, e o suporte adequado, é possível ir melhorando a forma de agir e pensar, ajustando-a sempre que possível, a formas mais produtivas e saudáveis de pensar.**

“...Se, encontrando a Desgraça e o Triunfo, consegues, tratar da mesma forma a esses dois impostores...” - Rudyard Kipling

Especialista em Psicologia da Performance Humana | OPP:5297