

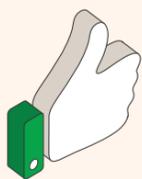
O perfil dos campeões esportivos

O melhor perfil dos campeões foi traçado por **Daniel D. Gould**, um dos 100 maiores profissionais da psicologia do esporte, juntamente com dois de seus colaboradores. A revista *Journal of Applied Sport Psychology* publicou seu estudo sobre dez campeões olímpicos (seis homens e quatro mulheres). Os resultados indicaram que os atletas de elite apresentam as seguintes características psicológicas:



Alta motivação e comprometimento

A determinação é essencial, além do talento ou das habilidades. São capazes de manter um comprometimento, com objetivos realistas e adequados.



Enfrentamento positivo e otimista

São resilientes diante de erros e fracassos e buscam soluções em vez de se concentrarem em problemas.



Perfeccionismo adaptado

Estabelecem um nível muito alto como meta com a ideia de querer ser cada vez melhor, superando todos os limites.



Alta capacidade de concentração

Mesmo em situações de muita pressão, são capazes de se concentrar no que é importante e evitar as distrações.



Controlar o estresse e as adversidades

Ficam menos estressados em situações competitivas e têm recursos ou estratégias para controlar suas emoções sob pressão.



Força mental e confiança

Têm resiliência, perseverança e a capacidade de lidar bem com as adversidades. Apresentam um desempenho de alto nível em momentos de compromisso.



Inteligência esportiva

Apresentam a capacidade de analisar várias situações esportivas, buscar soluções eficientes e inovadoras e aprender rapidamente com o que acontece na competição.

Fonte: Daniel D. Gould, Kristen Dieffenbach e Aaron Moffett. *Journal of Applied Sport Psychology* (2002)