Causas da ansiedade | A causa fundamental da ansiedade no desporto é a incerteza dos atletas sobre se eles conseguem alcançar os pedidos dos treinadores, pais, colegas ou deles mesmos, pois atingi-los é importante para eles. Quanto mais incertezas os atletas têm, mais importante é um resultado para eles, e maior a sua ansiedade.

Manter os atletas com dúvidas sobre se eles farão parte da equipa, se é titular, ou se vão jogar, pode aumentar os seus níveis de ansiedade. Outras causas de ansiedade podem ser sobre a incerteza de vencer, de se sentirem inseguros sobre o seu status ou até a sua importância para a equipa.

Muitos fatores tornam o desporto importante para os atletas. Como já vimos, vencer em si tem uma grande importância porque os atletas vinculam a vitória à sua autoestima. Além disso, publicitar o desfecho do jogo, adicionar pompa ao jogo e, claro, oferecer todos os tipos de recompensas extrínsecas aumentam a importância do jogo.

Tu podes ajudar a aliviar a ansiedade dos atletas excessivamente ansiosos encontrando maneiras de reduzir tanto a incerteza sobre como o seu desempenho será avaliado, quanto à importância que eles atribuem ao jogo.

Ajudar os atletas a mudar o critério de avaliação de si mesmos de vencer para alcançar os seus objetivos pessoais realistas, ajuda bastante a remover a ameaça que causa ansiedade. Com ênfase nos objetivos pessoais, os atletas não estão a tentar derrotar um adversário, mas querem alcançar os seus próprios objetivos de desempenho. Quando os atletas não vinculam a sua autoestima a vitórias e derrotas, eles não temem o fracasso.

Ajuda os teus atletas a se concentrarem em alcançar os seus objetivos pessoais, não em vencer, e eles ficarão menos ansiosos e terão menos medo de falhar.

A causa fundamental da ansiedade no desporto é a incerteza dos atletas sobre se eles conseguem alcançar os pedidos dos treinadores, pais, colegas ou deles mesmos, pois atingi-los é importante para eles. Quanto mais incertezas os atletas têm, mais importante é um resultado para eles, e maior a sua ansiedade.

Manter os atletas com dúvidas sobre se eles farão parte da equipa, se é titular, ou se vão jogar, pode aumentar os seus níveis de ansiedade. Outras causas de ansiedade podem ser sobre a incerteza de vencer, de se sentirem inseguros sobre o seu status ou até a sua importância para a equipa.

Muitos fatores tornam o desporto importante para os atletas. Como já vimos, vencer em si tem uma grande importância porque os atletas vinculam a vitória à sua autoestima. Além disso, publicitar o desfecho do jogo, adicionar pompa ao jogo e, claro, oferecer todos os tipos de recompensas extrínsecas aumentam a importância do jogo.

Tu podes ajudar a aliviar a ansiedade dos atletas excessivamente ansiosos encontrando maneiras de reduzir tanto a incerteza sobre como o seu desempenho será avaliado, quanto à importância que eles atribuem ao jogo.

Ajudar os atletas a mudar o critério de avaliação de si mesmos de vencer para alcançar os seus objetivos pessoais realistas, ajuda bastante a remover a ameaça que causa ansiedade. Com ênfase nos objetivos pessoais, os atletas não estão a tentar derrotar um adversário, mas querem alcançar os seus próprios objetivos de desempenho. Quando os atletas não vinculam a sua autoestima a vitórias e derrotas, eles não temem o fracasso.

Ajuda os teus atletas a se concentrarem em alcançar os seus objetivos pessoais, não em vencer, e eles ficarão menos ansiosos e terão menos medo de falhar.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve a minha newsletter aqui.

Paula Costinha
Finanças Pessoais e Auto-conhecimento
Programas de auto-conhecimento
Formação a empresas
eu@paulacostinha.com
www.paulacostinha.com