

SENTIMENTOS E SENSAÇÕES DIANTE DA COMPETIÇÃO

Quando pensamos nos sentimentos que precedem uma competição, a ansiedade e o medo são os sentimentos mais lembrados e presentes. Ambos são inerentes do ser humano e muitas vezes são confundidos. Suas diferenças de certa forma estão implícitas, e os mesmos envolvem desconforto físico e emocional.

O medo é caracterizado por uma situação real, uma sensação específica de perigo. Por exemplo, um assaltante ou um cão raivoso. Quando retirado o fator desencadeante do medo, a sensação de perigo aos poucos desaparece. Já a ansiedade é caracterizada na verdade quando o perigo não é algo físico e concreto; mesmo sua origem surgindo de um acontecimento específico. Para ser mais clara, quando falamos em medo de morte, de falar em público, competição no geral, na verdade o que sentimos é ansiedade, e não medo.

É preciso explicar também que a ansiedade sendo controlada, isto é, em equilíbrio, pode servir como estímulo. Vamos colocar um atleta diante de uma competição, a situação real é a própria competição algo que não podemos controlar. A decisão desta competição dependerá do seu desempenho, que é o resultado do treino (físico) e equilíbrio emocional. Nesta situação é importante considerar que determinado nível de ansiedade servirá de motivação para este atleta se preparar, para assim chegar a seu objetivo, e é esta ansiedade que será de suma importância para todo o período que precede a competição. Ela permite estruturar, planejar para que o sucesso seja resultado de uma preparação adequada deste atleta.

Se o nível de ansiedade ultrapassar o limite, sendo este particular de cada um, esta ansiedade será algo prejudicial, um obstáculo para um bom desempenho do atleta. Momento no qual a ansiedade pode virar patológica. Podemos caracterizar este estágio, como estado emocional desagradável que geralmente vem acompanhado de desconforto físico, como: coração acelerado, sudorese, frio na barriga, náusea entre outros.

É muito importante manter a auto-estima e autoconfiança da pessoa. O pensamento e sentimento mesmo distintos se interagem o tempo todo, é o pensamento que determinará os sentimentos da pessoa em qualquer nova situação. E quando conseguimos mudar a interpretação sobre determinada situação, os sentimentos que acompanham esta situação também são modificados e o estado emocional e físico desagradáveis são substituídos pelo equilíbrio emocional e físico.

Em competições há certas incertezas - causa principal da ansiedade - que são impossíveis de ser eliminadas totalmente. Porém os atletas com competências psicológicas adequadas conseguem canalizar este sentimento em benefício próprio aumentando seu potencial. Para finalizar, coloco que a ansiedade não deve ser considerada ruim, se houver a possibilidade do controle emocional do atleta.