

pokerstars como jogar com dinheiro real

Se você já participou de alguma competição na vida, seja ela nos tempos de escola ou no ambiente profissional, certamente já ouviu a máxima que dita que "o importante é participar".

Verdade ou não, na realidade ninguém vem para competir em uma modalidade esperando perder, ou seja, de extrema importância saber como lidar com a derrota no esporte.

Como lidar com a derrota no esporte?

Para Thayz Figueiredo, psicóloga e profissional de educação física, para uma perda ser considerada derrota, preciso entender os objetivos do atleta.

"O competidor pode definir como meta melhorar seu tempo em uma prova e não necessariamente ser campeão dela.

Se ele não alcança esse objetivo, pode considerar uma derrota nesta prova, então tudo depende das metas e objetivos estabelecidos.", esclarece.

Dessa forma, tanto a vitória quanto a derrota são inerentes ao contexto esportivo, não podendo ser evitadas a todo custo.

Para ela, muitas variáveis podem ser controladas a fim de reduzir as chances de não se alcançar a meta desejada.

O manejo do estresse e ansiedade, trabalho de foco e concentração, treinamento adequado, sono, descanso e alimentação.

No entanto, outras tantas interferências estão fora do controle do atleta, como a capacidade de seu adversário, por exemplo.

"Ser derrotado é muito mais sobre o que o atleta faz com a derrota.

Por exemplo, se ele está disposto a reavaliar a prova, no sentido de procurar entender os erros e melhorar, ou se ele vai assumir uma postura derrotista", complementa a profissional.

Os efeitos psicológicos da derrota no esporte.

Em uma competição, são vários os fatores que podem levar a uma derrota.

E eles podem estar relacionados à preparação física, preparação mental, pressão, ansiedade, condições climáticas, falha nos equipamentos, erros da arbitragem e outras inúmeras variáveis, mas existe uma que deve ser olhada com muito cuidado: o impacto psicológico!

Compreensão e a frustração e decepção do atleta, por mais que o esporte por si só já traga o benef