Desempenho Esportivo Relacionando Habilidades Psicológicas Em Atletas Adultos

Autor(res)

Rafael Benito Mancini
Isaque Beserra Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

Em Atletas, fatores como a concentração e foco se mostram essenciais para a tomada de decisão durante os momentos com maior pressão, e nesse momento se leva em consideração diversos aspectos intrinsecos e extrinsecos. A psicologia do esporte é o estudo das pessoas e seus comportamentos no contexto esportivo, diante do exposto, ela nos auxilia em fatores relevantes para o desempenho dos atletas, como a motivação, confiança, ansiedade e nervosismo, por conta da expectativa que o atleta possui sobre ele, ou pelo ambiente competitivo. Entender e aplicar diferentes treinamentos psicológicos torna benéfico para atletas
em diferentes níveis, com alto ou baixo nível de rendimento, o principal fato se torna o fortalecimento do estado mental do atleta.

Objetivo

Como os fatores psicológicos afetam o desempenho esportivo e quais habilidades psicológicas desenvolver para obter melhores resultados.

Material e Métodos

Este estudo se trata de uma revisão de literatura, onde
foram utilizados 5 artigos com publicação entre os anos de 2020 até 2025. Seguidamente da leitura, foi selecionado artigos com o tema relacionado ao estudo.
Os artigos selecionados estão presentes na base de dados do Google Acadêmico, Repositório da UNESP, Editora Pascal e da UCSal, utilizando os seguintes descritores: habilidades psicológicas, atletas, adultos, ansiedade.

Resultados e Discussão

Durante a rotina de um atleta, a ansiedade pode ser
desenvolvida com o acúmulo de treinos e competições, pressões externas como a torcida, patrocinadores, familiares, e pressões internas como a auto cobrança para desempenhar perfeitamente, (CATELAN, 2023), e a ansiedade está inversamente relacionada com a autoconfiança, por isso, além dos aspectos técnicos e táticos, o trabalho psicológico deve ser trabalhado, por também ser uma habilidade que necessita de tempo para ser trabalhada juntamente com o atleta, fatores como planejamento de metas realistas, percepção de si mesmo e

aprimorar a concentração focando em algo realmente importante durante o momento da competição (FERNANDES, 2024), a visualização mental ajuda o atleta a identificar e lidar com pensamentos negativos, além de ser evidenciado que mulheres possuem uma maior incidência de depressão em relação aos homens, devido a fatores sociais e culturais,
(OLIVEIRA JUNIOR, 2022).

Conclusão

Atletas necessitam do desenvolvimento das habilidades psicológicas, trabalhar os fatores psicológicos como ansiedade, medo e vergonha para que não comprometa o desempenho, principalmente o estresse, logo, sendo um dos principais componentes contra o gerenciamento de estratégias de jogo, e para a tomada de decisão, onde o atleta possui a percepção do estímulo, a seleção de resposta e realiza a execução da resposta.

Referências

CATELAN, Vitor Verona. Efeitos da ansiedade em atletas de alto nível: uma revisão bibliográfica. 2023.
FERNANDES, MARCO AURÉLIO et al. COLETÂNEA LUDOVICENSE DE PSICOLOGIA.
DE FREITAS, Luccas Fonseca; FLAUSINO, Adriana. A Atuação da Psicologia para a Melhoria da Saúde Mental e Rendimento do Atleta.
CURY, Pedro Candiotto. A concentração como um fator de influência nas tomadas de decisão: uma visão da psicologia do esporte. 2021.
OLIVEIRA JÚNIOR, Jorge da Silva; CAVALCANTI, João Marcos de Oliveira. Associações da ansiedade competitiva com o desempenho de atletas profissionais: uma revisão de literatura. 2022.