



# IMC



## **PEDRO BATISTA**

### **OS DESAFIOS EMOCIONAIS DE UM ATLETA**

A psicologia esportiva tem se destacado muito no meio esportivo, e está sendo altamente valorizada nos dias atuais por melhorar o rendimento de muitos atletas, além de promover a saúde mental para muitos esportistas com problemas de depressão, ansiedade, nervosismo, entre outros. A psicologia esportiva procura manter os atletas com um emocional equilibrado, para que possam focar no seu rendimento físico sem se preocupar com a sua saúde mental e psicológica, e assim atingir a sua melhor performance. Muitos atletas apresentam dificuldades de adaptação e de relações sociais em seus respectivos times, pois ingressam como novatos em clubes, passam a morar em países diferentes por conta da atuação esportiva, distanciamento familiar, dificuldade de comunicação pelo novo idioma, entre outras situações que podem afetar negativamente o desempenho dos atletas no esporte. Sem dúvida alguma, o fator psicológico exerce grande influência no desempenho esportivo dos atletas, independentemente de sua qualificação física ou técnica. Considerando ser a saúde emocional do atleta um item fundamental em sua atuação esportiva, e buscando alcançar o equilíbrio técnico de atletas e equipes de alto rendimento, a psicologia esportiva passa a ser uma realidade cada vez mais presente nos dias atuais, proporcionando acompanhamento psicológico aos atletas, em atuação conjunta com a preparação física. Conclui-se que a psicologia esportiva exerce papel fundamental ao bom desempenho do atleta, sendo sua grande aliada na superação de seus desafios emocionais.

23/10/2020