# Psicologia do esporte voltado a atletas

João Pedro Mendonça[1]
Marcos Aurélio ferrais[2]
Pedro Henrique Borges[3]
Vitor Hugo Alves[4]
Lorena Fleury de Moura[5]

**RESUMO**

A psicologia do esporte faz uma diferença enorme quando se está treinando atletas, porque ela cuida da cabeça (mente) e dos sentimentos durante toda a vida . Não basta só estar bem fisicamente; o atleta também precisa estar com o emocional em ordem para conseguir ir bem nas competições e nos treinos. Muitas vezes, a ansiedade, o nervosismo ou a pressão atrapalham o resultado, mesmo que o atleta esteja com o físico em dia. Por isso, a psicologia ajuda a pessoa a controlar as emoções, se concentrar e ter mais confiança, para conseguir lidar melhor com os desafios, as derrotas e as cobranças que surgem. Outro ponto importante é a motivação. Ter um acompanhamento psicológico ajuda o atleta a se manter focado no que quer, a ser mais disciplinado e a se sentir mais seguro de si. Além disso, fortalece o laço entre o treinador, a equipe e o próprio atleta, o que melhora a convivência e a forma como trabalham juntos. A psicologia do esporte também é um apoio importante para a pessoa se recuperar emocionalmente depois de alguma lesão ou de fases complicadas na carreira. Com tudo isso, ela vira algo fundamental para criar atletas mais equilibrados, com a mente pronta, e que conseguem ter resultados melhores, tanto no esporte quanto na vida fora dele

**Palavras- chave:** Psicologia do esporte; Emoções; Ansiedade; Nervosismo; Pressão

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
2 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
3 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
4 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
5 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás- PUC GO- 2018