

bwin mexico

A psicologia do esporte é uma especialidade que visa a saúde mental e a otimização da performance de atletas e equipes por meio da compreensão e acompanhamento de fatores psicológicos que influenciam o desempenho esportivo.

Quer entender como ela funciona e pode auxiliar praticantes de atividades físicas, tanto profissionais quanto amadores, a melhorar seu rendimento? Siga a leitura!

O que é psicologia do esporte?

O principal objetivo do profissional é entender como os fatores psicológicos influenciam o desempenho esportivo e compreender como a realização dessas atividades afetam os aspectos emocionais, saúde e o bem-estar do atleta que está envolvido nesse ambiente, ajudando-o a gerenciar seus pensamentos, ansiedade, agressividade, relacionamento com companheiros de equipe, etc.

As áreas de intervenção do psicólogo do esporte são compostas por:

Esportes de alto rendimento;

Práticas de tempo livre; iniciação esportiva; esporte escolar; reabilitação; projetos sociais;

Muito importante destacar que a psicologia esportiva e a psicologia clínica são especialidades diferentes.

As estratégias de intervenção das áreas podem ser em certos momentos similares, no entanto, os objetivos podem ser distintos.

Em resumo, na psicologia esportiva o profissional visa desenvolver as habilidades psicológicas do atleta para um bom desempenho ou a qualidade da experiência da atividade física, visando saúde e bem-estar.

;

Quais os benefícios da psicologia do esporte?

O profissional de psicologia do esporte pode avaliar diversos aspectos que envolvem o atleta, como:

Pensamentos (cognição); Motivação; Estresse; Ansiedade; Personalidade; Liderança;

Senso de coletividade;

Tudo isso é trabalhado com o objetivo de gerar um ambiente mais equilibrado em que atletas de alto rendimento e equipes possam desenvolver todo o seu potencial, fornecendo ferramentas para gerenciar as pressões externas que prejudicam a saúde e atuação dos sujeitos envolvidos.

;

Assim, são trabalhados campos como: manutenção da atenção; foco e concentração; autoconfiança; memória;

autoconhecimento; metas esportivas; gerenciamento das tensões (ansiedade) ; T*