

## Importância da psicologia do esporte no processo de treinamento

Preparação psicológica tem conseguido ganhar espaço no cotidiano de atletas profissionais

Simone G, Danilo R, Renato M, Maurício B, Félix G

### Resumo

O esporte contemporâneo tem agregado em torno de si um número cada vez maior de áreas de pesquisa, as chamadas Ciências do Esporte. Entre elas está a Psicologia do Esporte que tem como objeto de estudo as diferentes dimensões psicológicas da conduta humana no contexto da atividade física. A preparação física, técnica, tática e psicológica são fatores dos quais os atletas dependem para competir e devem ser trabalhados com a mesma importância para oferecer melhores condições de alcançar os resultados almejados.

A preparação psicológica deveria acontecer como parte do processo de treinamento, como ocorre com os trabalhos de preparação física, técnica, e tática. O objetivo deste estudo é verificar o grau de importância da Psicologia do Esporte no processo de treinamento para atletas, assim como outros aspectos do treinamento esportivo.

O presente estudo foi realizado com 158 atletas de diversas modalidades esportivas (futebol, futsal, handebol, natação, ginástica artística, jiu-jitsu, skate), de ambos os sexos (91,8% masculino, 8,2% feminino), com idades variando entre 13 e 50 anos (idade média  $19,57 \pm 4,41$  anos), todos submetidos a treinamentos sistematizados (tempo médio  $6,02 \pm 4,05$  anos) e participando de competições.