

# **PSICOLOGIA DO ESPORTE: OTIMIZAÇÃO DE HABILIDADES MENTAIS NA BUSCA DA EXCELÊNCIA ESPORTIVA.**

**Simone Meyer Sanches**

**Universidade de São Paulo (USP)**

O mundo esportivo contemporâneo vivencia uma realidade na qual os atletas de alto rendimento apresentam níveis físico, técnico e tático tão elevados que cada vez mais o fator psicológico ganha importância e se torna uma dimensão que pode ser decisiva no desempenho de um esportista. Nesse contexto, a Psicologia do Esporte é uma área que vem ganhando espaço e visibilidade, devido à alta demanda por parte dos atletas e do corpo técnico em geral, que frequentemente sofrem com a pressão pela busca de resultados e da vitória a qualquer custo, intrínseca a essa conjuntura.

Porém percebe-se que ainda hoje existe um predomínio de uma visão patologizante e remediativa do trabalho psicológico, atrelada tanto à Psicologia do Esporte quanto à Psicologia de um modo geral. De acordo com essa perspectiva, o psicólogo é visto como um profissional responsável pela “resolução de problemas”, dando ênfase ao tratamento das queixas manifestas ou inconscientes.

A visão que buscamos desenvolver e divulgar no presente trabalho vem na direção contrária a essa linha de pensamento e busca apresentar e defender o papel do psicólogo esportivo como mais um membro da equipe técnica, que, assim como todos os profissionais inseridos no esporte de alto rendimento, possui a tarefa de contribuir para o desenvolvimento das habilidades apresentadas pelo atleta, resgatando seus pontos de excelência acima de tudo.

Desta forma, o trabalho com os aspectos deficitários do esportista vem como uma intervenção quase que “complementar” ao enfoque principal, que será voltado à promoção de saúde física, mental e psicológica dos participantes. Essa abordagem é denominada de Psicologia Positiva, devido sua proposta de trabalhar com os aspectos saudáveis do indivíduo, ao invés de buscar identificar seus problemas e aspectos negativos.

Se os profissionais inseridos nesse contexto conseguirem implementar essa visão na sua intervenção, seguramente estarão contribuindo para que os atletas e demais profissionais pertencentes ao campo esportivo possam considerar o trabalho psicológico como mais uma dimensão a ser trabalhada por todos que desejam melhorar, e não somente pelos que “apresentam problemas”. Conseqüentemente estaremos colaborando também para a ampliação do campo de atuação e abertura do mercado de trabalho para o psicólogo esportivo, que, juntamente com os demais profissionais que constituem a equipe esportiva interdisciplinar, passa a ser peça fundamental na preparação integral do atleta de alto rendimento na busca de excelência esportiva.