



COMO O PSICOLÓGICO AFETA OS JOGADORES EM UMA PARTIDA DE FUTEBOL?

Rubia Raquel Mohnschmidt¹

Gustavo Brivio Heck²

Guilherme Alfredo Mattioni Dal Ross³

Andriel Calgaro⁴

João Vitor Brigo da Costa⁵

Instituição: Colégio Estadual Comendador Soares de Barros.

Modalidade: Relato de Experiência.

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente.

1. Introdução

O aspecto psicológico desempenha um papel crucial na performance dos jogadores de futebol, influenciando tanto o desempenho individual quanto o coletivo. Em um esporte onde a pressão é constante, desde treinos intensos até competições de alto nível, a saúde mental pode ser o diferencial entre uma boa e uma má atuação. Fatores como a autoconfiança, o controle emocional, a resiliência e a capacidade de lidar com adversidades são fundamentais para que os jogadores consigam manter um desempenho consistente e enfrentar os desafios que surgem dentro e fora do campo. Além disso, o ambiente competitivo e a expectativa de resultados positivos podem gerar ansiedade e estresse, que, se não forem bem gerenciados, podem comprometer a tomada de decisões, a concentração e a capacidade física dos atletas. Portanto, a preparação psicológica, muitas vezes através do trabalho com psicólogos esportivos, é tão essencial quanto o treinamento físico e técnico, ajudando os jogadores a desenvolverem estratégias mentais que os auxiliem a lidar com as pressões do jogo, melhorar a performance e preservar sua saúde mental ao longo de suas carreiras.

2. Procedimentos Metodológicos

No decorrer do segundo ano do ensino médio, nas aulas do itinerário formativo Saúde, Corporeidade e Expressão Corporal, na disciplina de Corpo e Movimento, em atividades propostas

¹ Rubia Raquel Mohnschmidt, rubia-rmohnschmidt@educar.rs.gov.br

² Gustavo Brivio Heck, gustavo-5595252@educar.rs.gov.br

²

³ Guilherme Alfredo Mattioni Dal Ross, guilherme-4701300@educar.rs.gov.br

⁴ Andriel Calgaro, andriel-calgaro@educar.rs.gov.br

⁵ João Vitor Brigo da Costa, joao-vbdcosta@educar.rs.gov.br



em grupo adquirimos curiosidade acerca do assunto, o qual é presente no nosso cotidiano, pois todos nós jogamos futebol. Assim, refletimos sobre o quão importante é o psicológico do atleta em uma partida de futebol ou até mesmo em outros esportes.

Após realizar pesquisas, as quais faziam parte da disciplina, surgiram questionamentos, e assim começamos a discutir sobre o assunto. Deste modo, realizamos o trabalho em etapas, começando pela parte teórica, em que aprofundamos o embasamento teórico e em seguida, buscamos formas de aprimorar nosso conhecimento com o objetivo de poder demonstrar domínio da temática.

3. Resultados e Discussões

Com o fito de demonstrar domínio do assunto, o principal resultado estimado foi conscientizar todos as pessoas e, principalmente, os atletas do quão importante é o acompanhamento psicológico para não afetar seu desempenho na realização destas atividades. Utilizamos de recursos tecnológicos, como pesquisas, e também debates/conversas educativas para demonstrar tais situações, em que buscamos compreender a temática de uma forma mais abrangente. Assim, alcançamos nosso objetivo de demonstrar essa realidade presente no mundo do esporte e em ênfase do futebol.

4. Conclusão

Em conclusão, o psicológico é um componente vital que afeta profundamente o desempenho dos jogadores de futebol. A capacidade de gerir emoções, lidar com a pressão e manter a concentração em momentos críticos pode ser o fator determinante entre o sucesso e o fracasso em campo. Um preparo psicológico adequado não só potencializa as habilidades técnicas e físicas dos atletas, mas também contribui para a longevidade e bem-estar em suas carreiras. Ignorar o aspecto mental do jogo é negligenciar uma parte essencial do desenvolvimento esportivo, tornando fundamental a integração de estratégias psicológicas no treinamento dos jogadores para que eles possam alcançar seu máximo potencial.

5. Referências

GLOBO ESPORTE. Saúde mental e o desempenho de atletas: especialistas falam da importância de cuidar da mente no futebol. Disponível em: <<https://ge.globo.com/pb/futebol/noticia/2023/10/30/saude-mental-psicologia-desempenho-futebol.ghtml>>. Acesso em: 15 ago. 2024.

8º MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil
em Educação Científica e Tecnológica
O Protagonismo Estudantil em Foco

II Mostra de Extensão Unijui



27/09/2024 | Campus Ijuí



ND MAIS. *Como a psicologia influencia no rendimento do jogador de futebol.* Disponível em:
<https://ndmais.com.br/futebol/como-a-psicologia-influencia-no-rendimento-do-jogador-de-futebol/>.
Acesso em: 15 ago. 2024.