



COLUNA: PSICOLOGIA DO ESPORTE

## **POR QUE MUITOS ATLETAS TALENTOSOS NÃO CONSEGUEM PERFORMAR EM COMPETIÇÃO?**

Por Paulo Penha – Psicólogo do Esporte

**@psicologoesporte.paulopenha**

No contexto esportivo, é comum observar atletas que demonstram grande talento durante os treinamentos, mas que apresentam dificuldades para reproduzir o mesmo nível de desempenho em competições. Esse fenômeno tem despertado o interesse de pesquisadores da Psicologia do Esporte, que buscam compreender como fatores psicológicos influenciam a performance esportiva. De acordo com Weinberg e Gould (2019), o desempenho atlético não depende apenas de capacidades físicas e técnicas, mas também da maneira como o atleta gerencia variáveis psicológicas como ansiedade, confiança e concentração em situações de pressão competitiva.

Um dos fatores mais frequentemente associados à queda de rendimento em competição é a ansiedade competitiva. Em níveis moderados, a ativação emocional pode contribuir para aumentar o foco e a prontidão do atleta. Entretanto, quando a ansiedade ultrapassa níveis adaptativos, ela pode comprometer a tomada de decisão, a coordenação motora e a capacidade de concentração. Segundo Martens, Vealey e Burton (1990), atletas que experimentam altos níveis de ansiedade cognitiva tendem a apresentar pensamentos negativos recorrentes e preocupações excessivas com o resultado da competição, o que interfere diretamente na execução das habilidades técnicas.

Outro elemento importante nesse contexto é o medo de errar, que muitas vezes está associado ao ambiente esportivo em que o atleta foi desenvolvido. Quando o erro é constantemente punido ou interpretado como sinal de incompetência, o atleta pode passar a competir com foco excessivo em evitar falhas, em vez de executar suas habilidades com naturalidade. Conroy (2001), destaca que o medo do fracasso pode levar o atleta a comportamentos defensivos, redução da criatividade e diminuição da iniciativa durante o jogo, comprometendo o desempenho competitivo.

A pressão psicológica, proveniente de treinadores, familiares, torcida ou da própria expectativa pessoal do atleta, também exerce influência significativa sobre a performance.



Gould e Maynard (2009) apontam que ambientes altamente orientados para resultados podem intensificar o estresse competitivo, especialmente em atletas jovens ou em processo de desenvolvimento. Quando o atleta percebe que seu valor está condicionado apenas ao resultado obtido, a competição pode ser vivenciada como uma ameaça, e não como uma oportunidade de demonstrar suas capacidades.

Por outro lado, a autoconfiança representa um dos fatores psicológicos mais importantes para o sucesso esportivo. Segundo Bandura (1997), a crença do indivíduo em sua própria capacidade de executar uma tarefa influencia diretamente sua persistência, sua tomada de decisão e sua resposta diante de dificuldades. No esporte, atletas com níveis elevados de autoconfiança tendem a interpretar situações de pressão como desafios a serem superados, enquanto atletas com baixa confiança podem interpretar as mesmas situações como ameaças ao seu desempenho.

Diante disso, torna-se evidente que o desenvolvimento do talento esportivo precisa incluir não apenas o treinamento físico e técnico, mas também o fortalecimento das habilidades psicológicas. Estratégias como treinamento mental, controle da ansiedade, estabelecimento de metas e construção da autoconfiança têm se mostrado ferramentas importantes para auxiliar atletas a transferirem seu potencial demonstrado nos treinamentos para o ambiente competitivo. Conforme destacam Gould e Maynard (2009), atletas de alto rendimento são frequentemente aqueles que conseguem alinhar preparação física, técnica e psicológica de maneira integrada.

Um forte abraço à todos, Paulo Penha!!!

*Para qualquer dúvida, Paulo Penha está à disposição por meio do Whatsapp no número (41) 99108-4243.*

## Referências

- BANDURA, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.  
CONROY, D. E. Fear of failure: an exemplar for social development research in sport. *Quest*, v. 53, p. 165–183, 2001.  
GOULD, D.; MAYNARD, I. Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, v. 27, n. 13, p. 1393–1408, 2009.  
MARTENS, R.; VEALEY, R.; BURTON, D. *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics, 1990.  
WEINBERG, R.; GOULD, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7. ed. Champaign: Human Kinetics, 2019.

Psicólogo Responsável: Paulo Penha      CRP: 08/1313-9
Formação: Psicólogo, Fisiologista do Exercício, Psicólogo do Esporte, Psicopedagogo, Mestre em Distúrbios da Comunicação.
Atuação Profissional: Presidente da Associação de Psicologia do Esporte do Paraná (2021-2023), Sócio-proprietário da Psiccom Saúde Integral (PSICCOM) onde também é Diretor do Setor de Saúde Esportiva, Coordenador do Grupo de Estudos em Ciências do Esporte (GECE), Integrante da Comissão de Psicologia do Esporte do Conselho Regional de Psicologia do Paraná (CRP-08), Professor em cursos de pós-graduação, Palestrante e Escritor. Atua no formato online e presencial em clubes, academias e no consultório com atletas amadores, profissionais e olímpicos.