



A ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA EM ATLETAS DE ESPORTES DE COMBATE

Resumo

Suellen Valkiu
Fernanda Gomes Volland
André Geraldo Brauer Junior (Orientador)

Nos dias atuais, a ansiedade tem sido a causa de muitos transtornos psicológicos, e o esporte, é usado para amenizar esses problemas e melhorar a qualidade de vida. Nos esportes de combate não é diferente, por se tratar de um esporte que demanda tanto preparo físico quanto psicológico. Quando um atleta entra em fase de pré-competição, pode ocorrer uma carga maior de ansiedade, devido as mudanças fisiológicas que ocorrem em nosso corpo, principalmente minutos antes de enfrentar o seu adversário. Diante dessas mudanças, além de ocorrer uma “descarga” de ansiedade, pode levar o lutador a desencadear medo, nervosismo, tensão e pânico, levando a falta de concentração e domínio dos seus pensamentos, ocasionando a queda de desempenho em sua luta. O controle da ansiedade pré competitiva, é um dos sentimentos que mais precisam ser desenvolvidos, pois a falta de confiança leva o atleta a visualizar um possível fracasso e/ou derrota. O acompanhamento com psicólogos é essencial na vida de qualquer lutador, independente da fase de sua preparação, para que o seu desempenho seja otimizado. A ansiedade, geralmente aparece, pois o atleta pensa em como será sua performance durante a luta, isso traz à tona, sentimentos que não havia, transferindo assim, todos seus pensamentos negativos para o dia da competição. Diante dessa introdução, o objetivo da pesquisa, é analisar a ansiedade pré competitiva nos esportes de combate, e, como elas interferem no aspecto comportamental e psicológico dos atletas. Como justificativa, o presente estudo tem como intuito alcançar e transferir informações para atletas, mestres (professores), estudantes de educação física que tenham interesse pela área de lutas e para o público leigo, para que consigam entender como funciona o comportamento quando nos referimos a pré competição. Sendo assim, faremos uma pesquisa bibliográfica, que consistirá em analisar materiais já elaborados, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Sua análise será quali-quantitativa, que visa realizar uma pesquisa em duas etapas, a primeira etapa será conhecer o fenômeno estudado e a segunda partirá para a elaboração de um questionário fechado, para depois analisar o todo com base em estatísticas. Para essa análise, buscaremos artigos científicos nas bases de dados Lilacs e Scielo. Esta pesquisa, está em fase inicial, portanto, não contém resultados conclusivos, pois será finalizada no primeiro semestre de 2021. Para que assim, possamos concluir o que ocasiona tamanha distorção de pensamentos em atletas e quais os princípios que norteiam esse estudo.

Palavras-chave: esportes de combate; comportamento; ansiedade; psicologia do esporte.