

# Atletas sem preparo emocional, tendem a apresentar problemas de performance em momentos cruciais

DA REDAÇÃO

Se atleta significa ter comprometimento com longas horas de treino, torneios e lidar com expectativas e pressões que podem chegar a níveis inimagináveis. Por isso, além de todo o preparo físico essencial da carreira, é necessário ter cuidado com a saúde mental, não só por questões emocionais, mas também porque



Cedida Divulgação

O sucesso esportivo é resultante de uma união de trabalhos externos e internos

ela influencia diretamente no desempenho esportivo desses profissionais.

De acordo com o psicanalista e preparador mental para performance esportiva, Lincoln Nunes, não é incomum que atletas de alto rendimento apresentem problemas de desempenho justamente em momentos consi-

derados cruciais ou o "auge" de suas carreiras. "Quantos atletas são leões de treinos e se tornam gatinhos nas competições?", compara o especialista.

Para ele, um atleta sem preparo mental e que não possui autoconhecimento, nem mesmo tem as ferramentas necessárias para

controlar suas emoções em competições importantes. "O atleta que não consegue lidar com as suas crenças e emoções, naturalmente, não terá recursos para acessar e utilizar em momentos de decisão", pontua.

Ou seja, é como se em um momento de maior pressão, haja uma predisposição de não conseguir colocar para fora todo o talento que foi lapidado durante os treinos. "Se eu pedir para você falar japonês agora, se você não tem o conhecimento da língua, você não vai conseguir falar. Não é possível colocar em prática um conhecimento que não existe dentro de si", explica o psicanalista.

Logo, o sucesso esportivo é resultante de uma união de trabalhos externos e internos. "Não adianta o atleta dar tudo de si sem ter mente e corpo alinhados, a preparação se dá em todos os âmbitos em que se for possível", alerta. "Resultados são consequência de um balanço ideal em qualquer nível de preparação", afirma Lincoln Nunes.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2464

02 07 24 43 52 56



Acumulou - Concurso 5808

07 16 26 37 64



Acumulou - Concurso 2348

09 22 30 31 32 33  
02 24 32 34 39 42



Acumulou - Concurso 1762

03 14 17 45 46 63 70



Acumulou - Concurso 2289

01 02 20 25 26 29 38  
39 49 52 55 57 59 61  
75 81 83 85 93 95



DIA 23

ANA PAULA FERREIRA DA SILVA  
BELKISS MARIA TOMITAO BERETTA  
CLAUDIO OBANA  
ERICA PATRICIA GALHEIRA DA SILVA  
IVANDIR ANSELM  
IVANIR REJANE CRISTOFANE  
LEANDRO ALVES BRUMATE  
RICARDO YOJI TAMURA  
RODRIGO MORAIS BERETTA

## DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Optometrista  
Dia Mundial da Meteorologia  
Aniversário de Florianópolis  
Dia Nacional do Piso Salarial dos Professores