

Relatório de atividades - Março - 2023 - AVT Categorias de Base Voleibol Feminino e de Rendimento Tubarão -SC

Professora responsável: Greysian Biz Elias Felisberto - Carga horária: 18h semanais
Auxiliar: João Marcos da Silva Silvano - Carga horária: 18h semanais

Objetivo do Plano

Iniciar fundamentos do voleibol, trabalhar habilidades e coordenação motora das crianças e adolescentes no voleibol, buscar ensinar a se relacionar com demais alunas visando o trabalho em equipe e social.

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 10 a 18 anos (incompletos) divididas em períodos diferentes de treino.

Apresentação dos professores e ambiente de treino para 2023



Didática mensal

Semana 1

Conteúdo: Fundamentos de recepção e defesa do voleibol: Toque, manchete.



Semana 2

Conteúdo: Fundamento do ataque no voleibol



Semana 3

Conteúdo: Fundamento mais técnicas básicas do voleibol: **Levantamento, ataque.**



Semana 4

Conteúdo: Fundamentos básicos do voleibol: **Bloqueio e saque.**

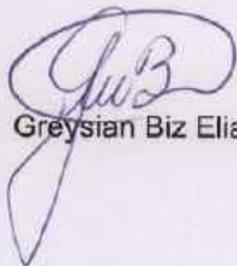




Encerramento de todos os treinos
Jogo



Responsáveis:


Greysian Biz Elias Felisberto


João Marcos da Silva Silvano

Relatório de atividades - Março – 2023 - AVT

Categorias de Base Voleibol Feminino e de Rendimento

Tubarão –SC

Profissional responsável: Gisele Santinoni Ferreira CRP/SC 12.425

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 12 a 18 anos (incompletos) divididas em 3 períodos diferentes de treino.

Objetivo:

Promover práticas que favoreçam a saúde mental na infância e juventude através da ciência da psicologia, fornecendo apoio emocional e psicoterapêutico, além de atividades de grupo que viabilizem o bem-estar físico, psíquico e social.

ATIVIDADES REALIZADAS

Objetivo Geral:

Iniciar os trabalhos psicológicos com enfoque na integração do grupo, orientação quanto as atividades do ano e divulgar os serviços prestados para que os sujeitos busque este contato.

Objetivos específicos:

- Realizar programação das atividades anuais;
- Desenvolver projeto das ações e andamento dos serviços;
- Executar busca ativa para divulgar e disseminar os serviços oferecidos;
- Iniciar grupos terapêuticos para intervenção dentro das necessidades apresentadas;
- Levantamento das necessidades e desenvolvimento das ações necessárias para saná-las.

Operacionalidade:

Foi formado grupo em aplicativo de mensagem para facilitar o contato e comunicação. Neste primeiro momento o desafio é estabelecer horários e atividades que atendam as necessidades tão diversas encontradas neste grupo de trabalho. Para tanto

foi estabelecido juntamente aos sujeitos, pais e membros da AVT que os trabalhos de grupo ficariam mais acessíveis caso fornecidos virtualmente e gravados para que todos os sujeitos tivesse acesso às atividades de grupo, visto que em horários presenciais não atingimos quantidade compatível com o tamanho real do grupo.

Dentro das atividades propostas para o ano de 2023 foi organizado um grupo terapêutico com o enfoque no Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP). Dentre as habilidades psicológicas esperadas em cidadãos saudáveis e produtivos, muitas delas se adequam perfeitamente às necessidades do esporte, por tanto foi cruzado estas duas necessidades e estipulados 10 habilidades psicológicas que auxiliará no desenvolvimento da cidadania, desenvolvimento de vínculos saudáveis, bem-estar e qualidade de vida.

Dentro destes direcionamentos de trabalho para o corrente ano ficou determinado a desenvolver as seguintes habilidades:

1. Equilíbrio emocional
2. Concentração
3. Tolerância à frustração, perseverança;
4. Desempenho sob pressão e adversidades
5. Autoconfiança
6. Motivação
7. Respeito
8. Inteligência tática
9. Disciplina
10. Espírito de luta

Estas temáticas serão desenvolvidas com um encontro semanal em grupos que serão híbridos, sendo um encontro por mês presencial nas dependências do Ginásio de Esportes Paulo Jacob May e os demais encontros semanais serão fornecidos remotamente e síncrono através de plataforma virtual Google Meet. Os encontros serão gravados e disponibilizados internamente através de link de acesso para todos os sujeitos atendidos pelo projeto. O vídeo não será publicado para acesso fora dos usuários da associação, garantindo a segurança e confidencialidade dos encontros.

Os atendimentos clínicos se darão nas dependências do Ginásio de Esporte Paulo Jacob May de acordo com a demanda e busca dos usuários. Em casos em que não procurem os serviços, será realizado busca ativa através de comunicação entre os grupos e direcionamento do corpo técnico. Também serão fornecidas as sessões de forma virtual como já é permitido pelo CRP/12ª região conforme resolução Resolução CFP nº 011/2018. Os atendimentos virtuais serão fornecidos para os sujeitos que não puderem

estar presentes nos horários e locais fornecidos pela AVT. Desta forma irá democratizar ainda mais o acesso aos serviços.

Estas adequações referentes à possibilidade de utilizar as ferramentas de tecnologia para mediar o acesso aos serviços fornecidos tem se mostrado muito efetivas e necessárias, não havendo possibilidade de negar seu benefício para a sociedade. Para tanto serão garantidos os serviços presenciais e quaisquer adequações para que os sujeitos que de alguma forma não tiverem acesso à internet, computadores e smartphones não sejam prejudicados e possam ser atendidos. Estas ferramentas tecnológicas vêm para somar na distribuição de conhecimento, acessibilidade e conteúdo adequado para seu desenvolvimento.

Todos esses ajustes realizados quanto à operacionalidade das intervenções psicológicas foram conversamos e solicitados pelos pais dos sujeitos que viram nesta ferramenta de trabalho uma possibilidade a mais de suas filhas terem acesso ao serviço fornecido. Desta forma prioriza-se a acessibilidade, a democratização do conhecimento e o contato direto e irrestrito aos serviços psicológicos fornecidos.

Todas estas ações realizadas dentro do mês de março buscaram melhorar, ajustar e possibilitar o acesso ao maior número de sujeitos, desta forma facilitar a distribuição do conteúdo.

O primeiro encontro de grupo foi realizado no dia 30 de março presencialmente no Ginásio Paulo Jacob May às 13:30 horas. Contou com grande presença das usuárias e teve foco central na integração do grupo, apresentação do projeto, realização de atividades que visassem o desenvolvimento dos sujeitos.

Segue passo-a-passo referente às atividades realizadas:

1. Iniciar com apresentação da facilitadora;
2. Fazer a apresentação de cada uma das integrantes do grupo;
3. Questionar o porquê delas entraram no vôlei;
4. Definir o CHA do atleta (conhecimento, habilidades e atitudes);
5. Cada uma deve se dar uma nota para seu próprio CHA;
6. Passar a lista de HP que serão desenvolvidas durante o ano;
 - a. Equilíbrio emocional
 - b. Concentração
 - c. Tolerância à frustração, perseverança;
 - d. Desempenho sob pressão e adversidades
 - e. Autoconfiança

- f. Motivação
 - g. Respeito
 - h. Inteligência tática
 - i. Disciplina
 - j. Espírito de luta
7. Fazer um cartaz com as expectativas em relação ao grupo para o ano.

Tarefa: Aplicar a estratégia do CHA em si mesmas para visualizarem melhor os conhecimentos, as habilidades e as atitudes que já possuem; com relação às habilidades que forem voltadas para o esporte devem conversar com os treinadores para auxiliarem na execução da tarefa.

Fotos do encontro:









CRONOGRAMA DE ATENDIMENTOS CLÍNICOS

Segunda-feira

10:00 às 12:00 horas

Quarta-feira

13:00 às 17:00 horas

Sexta-feira

13:00 às 17:00 horas

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES EM GRUPO

Segunda-Feira

08:00 às 10:00 horas

Quinta-Feira

13:30 às 16:30

Relatório de atividades - Abril - 2023 - AVT Categorias de Base Voleibol Feminino e de Rendimento Tubarão -SC

Professora responsável: Greysian Biz Elias Felisberto - Carga horária: 18h semanais
Auxiliar: João Marcos da Silva Silvano - Carga horária: 18h semanais

Objetivo do Plano

Avançar em fundamentos do voleibol, trabalhando habilidades e coordenação motora das crianças e adolescentes no voleibol, buscar ensinar a se relacionar com demais alunas visando o trabalho em equipe e social.

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 10 a 18 anos (incompletos) divididas em períodos diferentes de treino.

Didática mensal

Conteúdo: Fundamentos de recepção e defesa do voleibol, toque, manchete, ataque, levantamento, bloqueio, saque e coordenação motora.



João Marcos
R
D





foras
A
A

Visita especial

Esse mês contamos com uma visita especial da atleta profissional Emily Santos, que joga Voleibol em São Paulo pelo Pinheiros. As meninas puderam conversar com a atleta e fazer várias perguntas sobre a modalidade e a vida no esporte. Interação muito importante para elas dentro do projeto e para a vida.



Responsáveis:

Greysjan Biz Elias Felisberto
Greysjan Biz Elias Felisberto

João Marcos da Silva Silvano
João da Silva Silvano

Tubarão, abril de 2023

Relatório de atividades - Abril – 2023 - AVT

Categorias de Base Voleibol Feminino e de Rendimento

Tubarão –SC

Profissional responsável: Gisele Santinoni Ferreira CRP/SC 12.425

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 12 a 18 anos (incompletos) divididas em 3 períodos diferentes de treino.

Objetivo:

Promover práticas que favoreçam a saúde mental na infância e juventude através da ciência da psicologia, fornecendo apoio emocional e psicoterapêutico, além de atividades de grupo que viabilizem o bem-estar físico, psíquico e social.

ATIVIDADES REALIZADAS

Objetivo Geral:

Realizar o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) com enfoque no desenvolvimento pessoal, social e da cidadania, priorizando os recursos advindos do esporte e expandindo-o para as vivências particulares e sociais.

Objetivos específicos:

- Promover a compreensão do que é o treinamento de habilidade psicológicas;
- Esclarecer o conceito de habilidades e compreensão das potencialidades individuais.
- Executar o cronograma previsto para o desenvolvimento das habilidades psicológicas necessárias levantadas no mês de março;
- Desenvolver atividades com o intuito de ampliar as habilidades de equilíbrio emocional.

Operacionalidade:

Semana 1: 03 à 09 de abril

Nesta primeira semana o tema central das atividades foi "*Habilidades: Entendendo melhor como desenvolver*". Foi trabalhado o conceito de habilidade e atividades que

ajudaram a compreender quais as habilidades os sujeitos já tinham desenvolvidas, além de fomentar o debate sobre suas potencialidades e possibilidades de desenvolvimento dentro dos seus interesses pessoais. Para isso foi deixada uma tarefa para o grupo realizar que segue abaixo:

1. Escolher uma habilidade em potencial;
2. Buscar uma pessoa como referência que é ótima nesta habilidade;
3. Observar como ela faz e anotar em formato de lista;
4. Descrever passo-a-passo como elas podem desenvolver estas habilidades;

Após o encontro, explicações e passadas as tarefas cada um dos sujeitos enviou o resultado de suas tarefas e recebeu feedback individual sobre o andamento da mesma. Eles foram orientados a manter um caderno com os registros para dar continuidade a este desenvolvimento e para posterior consulta e andamento da compreensão do processo. Conforme planejamento e concordância entre os membros da associação, os encontros foram realizados de forma virtual para poderem ser gravados e disponibilizados através de link após serem subidos no YouTube. Desta forma, os sujeitos que não poderiam estar presentes em horário e data dos encontros teriam acesso ao conteúdo e puderam assistir e realizar a tarefa a posteriori.

Link da vídeo aula: <https://www.youtube.com/watch?v=Vbz2VbsDN10>



A

TAREFA!



Escolher uma habilidade em potencial



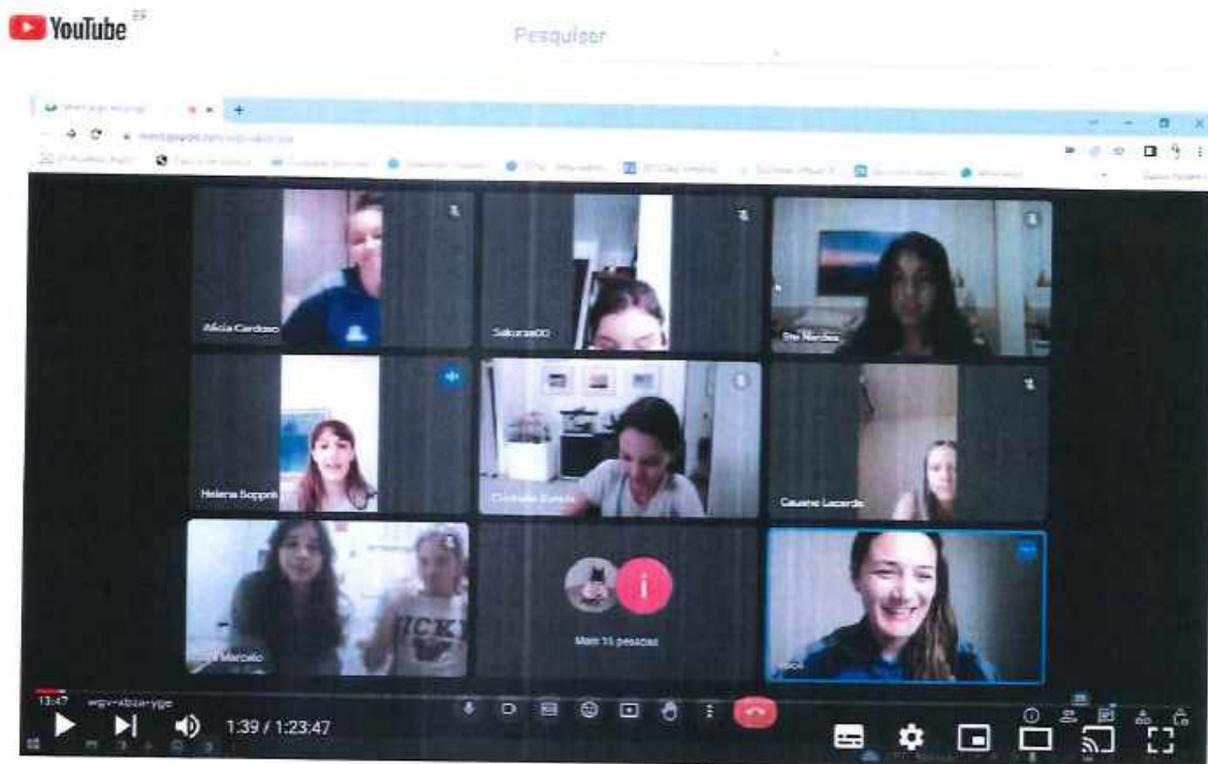
Buscar uma pessoa que é ótima nesta habilidade



Observar como ela faz e anotar em formato de lista



Descrever passo-a-passo como você vai desenvolver esta habilidade



Semana 2: 10 à 16 de abril

Nesta semana demos início ao tema da primeira habilidade psicológica selecionada como conteúdo dos trabalhos do ano. *"Equilíbrio Emocional: Como desenvolver?"*. Neste tema iniciamos esclarecendo o que é equilíbrio emocional, dando enfoque a forma como elas compreendiam o tema. Em seguida foi abordado a importância de



compreender quando as emoções tomam controle das nossas ações e que é necessário ter mecanismos para manejar estas situações, não permitindo que essas emoções controlem suas ações. Também foram utilizados exemplos do cotidiano dos sujeitos, bem como seus medos e anseios referente às emoções. Foi passado estratégias para observarem as emoções, aceitar de forma saudável e interagir com as emoções de forma harmoniosa. Em seguida foi passada a estratégias de RPD (Registro de Pensamentos disfuncionais) para que manejassem de forma satisfatórias as emoções e sugerido registram junto os pensamentos moderadores que teriam a função de mostrar uma forma diferente de olhar pra mesma situação.

Link da vídeo aula: <https://www.youtube.com/watch?v=UjjzQ7OfUKw>



[Assinatura manuscrita]

RPD-

Registro do Pensamento Disfuncional



SITUAÇÃO:

O que aconteceu? Onde? Quem estava presente?



PENSAMENTO:

O que pensou? Que pensamentos surgiram? O que o "mestre mandou?"



EMOÇÃO:

Que emoção sentiu? Qual a intensidade delas?



COMPORTAMENTO:

O que você fez? Que comportamento resultou?



Pesquisar



Semana 3: 17 à 23 de abril

Nesta Semana realizamos o encontro de forma presencial. Continuamos trabalhando o tema do equilíbrio emocional. Para isso foi desenvolvida a atividade de monitorar os pensamentos invasivos e utilizar as estratégias dos pensamentos moderadores. Também trabalhamos conceitos importantes para o equilíbrio emocional como crenças centrais, os gatilhos emocionais e formação de esquemas psíquicos. Demos atenção

para o conceito de estado mental e qual seria o estado mental mais saudável para lidar com os desafios do dia-a-dia. Para abordar este tema usamos a analogia dos lobos que habitam dentro de nós, sendo um o lobo bom e o outro o lobo mal. Ambos lutam todos os dias pelo domínio da nossa mente e ganha aquele que mais alimentamos. Para isso é importante alimentar aquele lobo que queremos que vença esta batalha diária. Como tarefa foi definido anotar diariamente uma meta de processo, o que querem realizar no dia e anotar quais alimentos podem dar diariamente para a loba boa ganhar a batalha e executar estas metas de processo. Da mesma forma que nos encontros anteriores as tarefas foram enviadas individualmente para que pudessem ser dados os feedbacks individuais sobre seu andamento.



Semana 4: 24 à 30 de abril

Na última semana do mês de abril iniciamos o segundo tema proposto no desenvolvimento das atividades anuais. Para isso foi abordado "Concentração: Disciplina e

conscienciosidade". Desenvolvendo este tema trouxemos o enfoque para as ações e comportamentos que auxiliam na manutenção da concentração. Ainda utilizamos um vídeo para fazer um teste de atenção em que elas deveriam contar quantas vezes um time de basquete faz um passe, entretanto no meio do vídeo passa uma pessoa vestida de macaco. No auge da concentração o cérebro bloqueia os estímulos diferentes dos que estão sendo estimulados, fazendo com que ninguém conseguisse perceber o macaco dançando no meio da quadra enquanto os atletas jogavam. Foram passadas estratégias práticas e tarefas para auxiliar na melhora da concentração.

Link da vídeo aula: https://www.youtube.com/watch?v=_pqaazqZ36k



[Assinatura manuscrita]

EXERCÍCIOS

01

Programa a sua rotina!

- A** Defina metas
- B** Liste todas tarefas
- C** Monte um cronograma
- D** Inclua pausas

02

Não procrastine as tarefas!

- A** Deixe em local visível
- B** Cumpra os horários
- C** Faça uma tarefa por vez
- D** Foque no processo

03

Evite distrações!

- A** Desligue o celular
- B** Não use telas junto
- C** 45 min. x 15 min.
- D** Revise a meta

TAREFA!



Escreva 3 metas:
1 para o ano de 2023
1 para o mês de maio
1 para a semana de Treino



Escreva em que momentos você percebe que está faltando concentração e como isso impacta no seu desenvolvimento.



Faça uma lista de ações que vão te ajudar a se concentrar mais e que você esteja disposta a aplicar no dia-a-dia. Use as dicas da aula.



Faça uma relação de todas as tarefas que você realizou com conscienciosidade durante a semana e outra com as tarefas que você deveria ter feito e não fez. Escreva o que você achou da sua concentração.



A



CRONOGRAMA DE ATENDIMENTOS CLÍNICOS

Segunda-feira

13:00 às 15:00 horas

Quarta-feira

13:00 às 17:00 horas

Sexta-feira

13:00 às 17:00 horas

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES EM GRUPO

Segunda-Feira

15:00 às 17:00 horas

Quinta-Feira

13:30 às 16:30

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'A. F.', written over a horizontal line.

Relatório de atividades - Maio - 2023 - AVT Categorias de Base Voleibol Feminino e de Rendimento Tubarão -SC

Professora responsável: Greysian Biz Elias Felisberto - Carga horária: 18h semanais
Auxiliar: João Marcos da Silva Silvano - Carga horária: 18h semanais

Objetivo do Plano

Trabalho de coordenação motora das crianças e adolescentes, controle de bola, defesa, fundamentos específicos e jogo nas redes de mini vôlei para trabalhar melhor cada fundamento.

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 10 a 18 anos (incompletos) divididas em períodos diferentes de treino.

Didática mensal

Conteúdo: Coordenação motora





Conteúdo: Controle de bola



Conteúdo: Correção fundamentos específicos

Ex: Saque



Conteúdo: Trabalho de defesa



Conteúdo: Jogo nas redes de mini vôlei



Responsáveis:

Greysian Biz Elias Felisberto
Greysian Biz Elias Felisberto

João da Silva Silvano
João da Silva Silvano

Tubarão, Maio de 2023

Relatório de atividades - maio – 2023 - AVT Categorias de Base Voleibol Feminino e de Rendimento Tubarão –SC

Profissional responsável: Gisele Santinoni Ferreira CRP/SC 12.425

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 12 a 18 anos (incompletos) divididas em 3 períodos diferentes de treino.

Objetivo:

Promover práticas que favoreçam a saúde mental na infância e juventude através da ciência da psicologia, fornecendo apoio emocional e psicoterapêutico, além de atividades de grupo que viabilizem o bem-estar físico, psíquico e social.

ATIVIDADES REALIZADAS

Objetivo Geral:

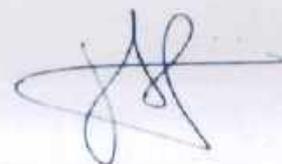
Realizar o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) com enfoque no desenvolvimento pessoal, social e da cidadania, priorizando os recursos advindos do esporte e expandindo-o para as vivências particulares e sociais.

Objetivos específicos:

- Promover a compreensão do que é o treinamento de habilidade psicológicas;
- Esclarecer o conceito de habilidades e compreensão das potencialidades individuais.
- Executar o cronograma previsto para o desenvolvimento das habilidades psicológicas necessárias levantadas no mês de março;
- Desenvolver atividades com o intuito de ampliar as habilidades de equilíbrio emocional.

Introdução:

A concentração é uma habilidade fundamental no esporte do vôlei e pode fazer a diferença entre um desempenho consistente e um resultado insatisfatório. Para os atletas de base, o treinamento de habilidades psicológicas que enfatiza a



concentração é essencial para desenvolver a capacidade de manter o foco durante os treinamentos e competições.

Durante a fase de crescimento e aprendizado, os jovens atletas de vôlei enfrentam inúmeras distrações que podem afetar sua concentração. O treinamento específico dessa habilidade permite que eles aprendam a lidar com essas distrações e a direcionar sua atenção para o que é realmente importante no momento.

Ao desenvolver a concentração, os atletas de vôlei de base podem melhorar sua percepção de jogo, sua capacidade de antecipação e tomada de decisões rápidas. Eles aprendem a bloquear as distrações externas e internas, como pensamentos negativos ou ansiedade, e a manter o foco na tarefa em mãos. Isso contribui para um desempenho mais preciso, consistente e eficiente em quadra.

Além disso, o treinamento das habilidades psicológicas da concentração pode proporcionar aos atletas uma maior consciência do momento presente. Isso significa que eles são capazes de se envolver totalmente na prática ou no jogo, aproveitando cada oportunidade para melhorar suas habilidades e desempenho. Essa mentalidade de presença e atenção plena pode não apenas melhorar seu desempenho esportivo, mas também promover um maior engajamento e satisfação com o esporte.

Ao longo do tempo, o treinamento da concentração também ajuda os atletas de vôlei de base a desenvolver habilidades transferíveis para a vida fora das quadras. Eles aprendem a se concentrar em suas metas, a enfrentar desafios com resiliência e a manter o foco mesmo diante de obstáculos. Essas habilidades podem ser aplicadas em suas atividades acadêmicas, relacionamentos e outras áreas de suas vidas.

Portanto, o treinamento de habilidades psicológicas com foco na concentração é essencial para os atletas de vôlei de base entre 10 e 17 anos. Ele os prepara para enfrentar as distrações e desafios do esporte, melhorar seu desempenho global e desenvolver habilidades que são valiosas dentro e fora das quadras.

Operacionalidade:

Semana 1: 01 a 07 de maio

Na primeira semana do mês de maio o tema central foi concentração. A concentração desempenha um papel crucial na vida de adolescentes atletas, pois permite que eles maximizem seu desempenho esportivo e enfrentem os desafios com confiança. Manter o foco adequado durante treinamentos e competições é essencial para otimizar o aprendizado, aprimorar as habilidades técnicas e tomar decisões acertadas.



Além disso, a concentração eficaz ajuda a minimizar distrações externas e internas, como preocupações ou pensamentos negativos. Para melhorar a concentração no dia-a-dia, é fundamental estabelecer rotinas consistentes, criar ambientes propícios para a prática esportiva, evitar distrações digitais excessivas e adotar técnicas de respiração e visualização para acalmar a mente. O treinamento regular da concentração não apenas melhora o desempenho esportivo, mas também transfere habilidades valiosas para outras áreas da vida, como os estudos e as relações pessoais.



Figura 1: Tema da aula.

[Assinatura]

O QUE ACONTECE NO CÉREBRO?

BLOQUEIA DEMAIS RUIDOS



FLUXO DE PENSAMENTO ÚNICO



MELHORA A RESPOSTA AO ESTÍMULO



Figura 2: Processo psicoeducativo sobre a concentração.

EXERCÍCIOS

01

Mentalizar o que deseja fazer naquele momento.

- A** Diálogo interno
- B** Meta de processo
- C** Pensamentos moderadores
- D** Negociar horários

02

Criar comandos mentais.

- A** Palavras
- B** Sons
- C** Gestos
- D** Toques

03

Praticar exercícios respiratórios

- A** Contar os ciclos
- B** Ouvir o coração
- C** Sentir a circulação
- D** Expirar longo

Figura 3: Exercícios para estimular a concentração.

TAREFA



Aplicar todos os três exercícios sugeridos nesta aula. Anotar em seu caderno cada uma das recomendações para melhorar a concentração.



Aplicar o exercício no dia-a-dia, para isso você vai registrar as situações do cotidiano e quais estratégias das sugeridas você utilizou.



Em seguida você vai anotar o que você percebeu em relação à sua concentração com a realização destes exercícios. Se deu certo e melhorou a concentração.



Anote qual dos exercícios funcionou melhor pra você e descreva de que outras formas você pode usá-lo para te ajudar a se concentrar cada vez mais.

Figura 4: Tarefa para realizarem durante a semana para treinarem a concentração.

Semana 2: 08 a 14 de maio

Seguimos trabalhando o tema de concentração. Para isso foi utilizado alguns testes de atenção concentrada e materiais de vídeo, para que as usuárias pudessem entender como está sua atenção. Em seguida foi realizado orientações que auxiliam no desenvolvimento desta habilidade. E deixado uma tarefa que auxiliaria a percepção desta habilidade e desenvolvimento da mesma.

A atenção concentrada desempenha um papel essencial no desenvolvimento dos atletas de base de vôlei. A capacidade de direcionar e manter o foco em tarefas específicas durante treinamentos e competições é fundamental para um desempenho consistente e eficaz. Atletas que cultivam uma atenção concentrada são capazes de absorver informações importantes, antecipar jogadas, tomar decisões rápidas e executar habilidades técnicas com precisão. Além disso, a atenção concentrada ajuda a minimizar distrações e a controlar pensamentos negativos ou ansiosos que possam surgir durante o jogo. Ao treinar a atenção concentrada desde a base, os atletas desenvolvem uma base sólida para seu crescimento no esporte, promovendo a excelência e a melhoria contínua de suas habilidades.

PSICÓLOGA GISELE SANTINONI CRP/SC 12.426



Figura 5: Tema da Aula



Figura 6: teste de concentração e foco

A handwritten signature in black ink, located in the bottom right corner of the page.

Atenção Concentrada.mov

Arquivo Editar Reproduzir Salvar Favoritos Ajuda

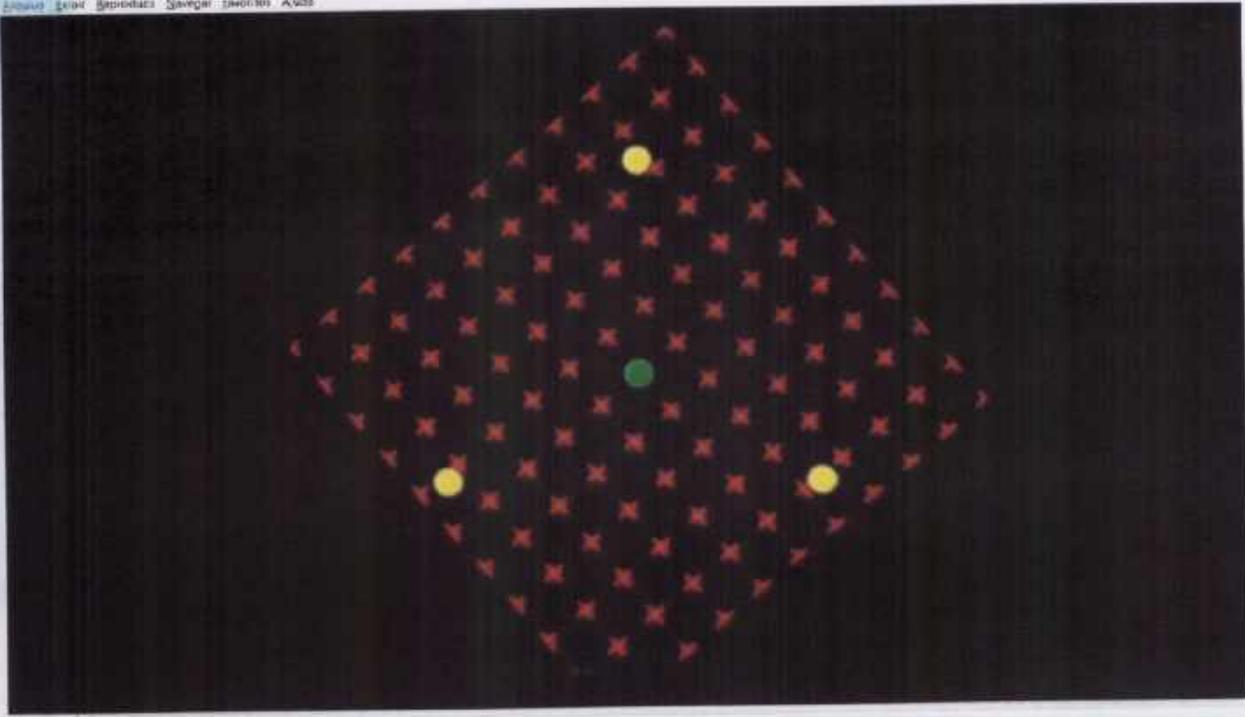


Figura 7: vídeo para exemplificar como funciona a concentração;

Atenção seletiva.mov

Grupo: Exibir Reproduzir Navegar Favoritos Ajuda

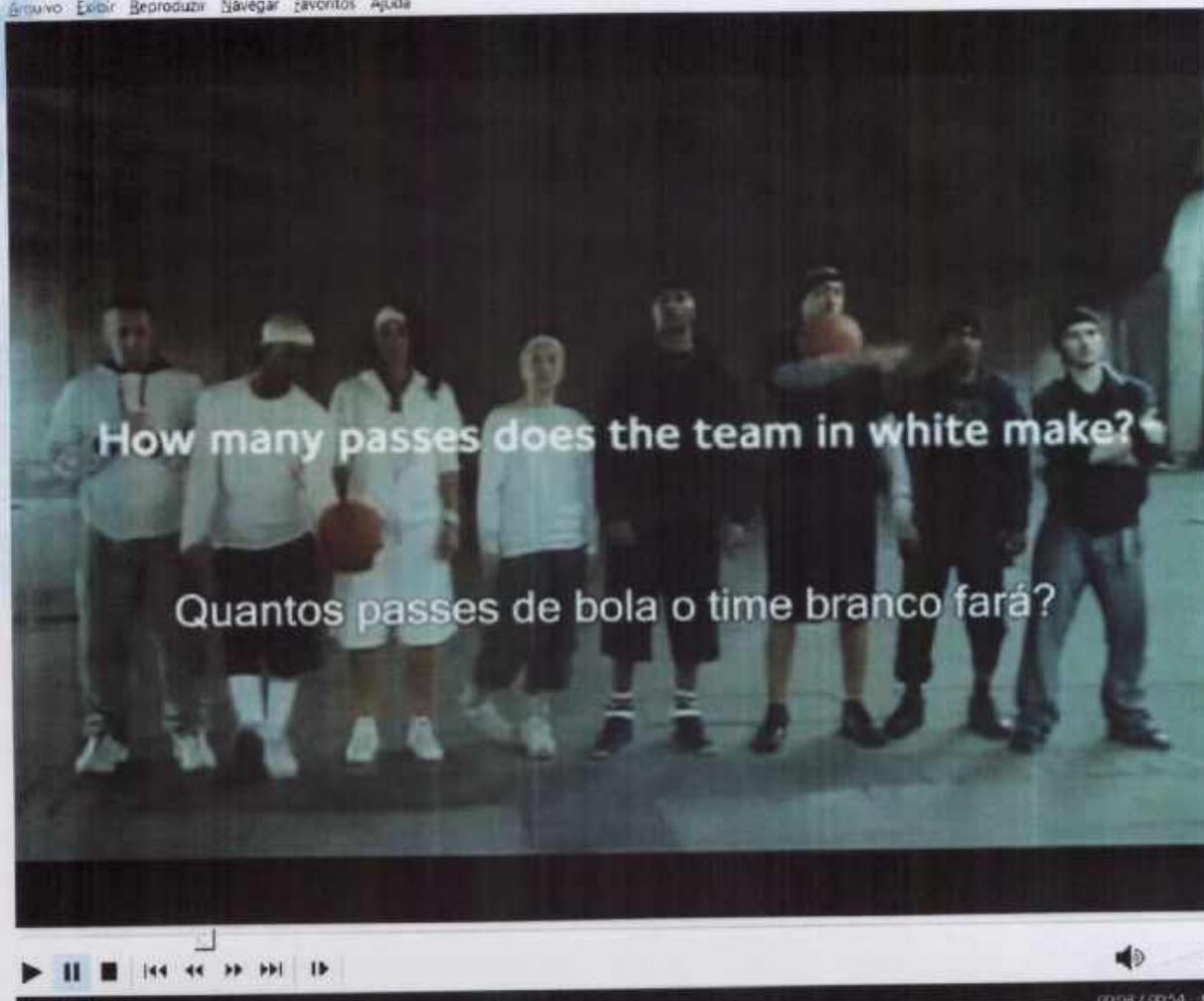
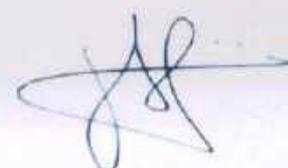


Figura 8: vídeo para testar a atenção concentrada e exemplificar em ação



Figura 9: Teste para verificar a atenção concentrada.



TAREFA

 <p>Anotar uma situação em que você utilizou a atenção concentrada.</p>	 <p>Anotar uma situação em que você utilizou a atenção alternada.</p>
 <p>Anotar uma situação em que você utilizou a atenção sustentada.</p>	 <p>Anotar uma situação em que você utilizou a atenção seletiva.</p>

Figura 10: Tarefa para treinamento e percepção da concentração.

Semana 3: 15 a 21 de maio

Para a terceira semana de maio foi programada mais uma atividade focada no tema da concentração. Entretanto foi solicitado pelo técnico da equipe que iniciássemos o próximo tema devido a questões internas da equipe.

O tema seguinte a ser trabalhado no Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) foi a Frustração e perseverança. Antecipamos o início do tema devido a observação de um sofrimento entre os sujeitos que se apresentou com intensidade referente à frustração com o desenvolvimento de suas habilidades técnicas no esporte.

Trabalhar a frustração e a perseverança é de suma importância para os atletas de base do vôlei. Ao longo de sua jornada esportiva, eles enfrentarão desafios, derrotas e momentos de dificuldade. Aprender a lidar com a frustração é essencial para que possam superar obstáculos, se adaptar a situações adversas e manter sua motivação intacta. A frustração pode ser transformada em uma oportunidade de crescimento, ensinando aos atletas a importância da resiliência, do aprendizado com os erros e da persistência em face das adversidades. A perseverança é a chave para alcançar metas a longo prazo, pois impulsiona os atletas a continuarem avançando, mesmo quando encontram obstáculos. Ao desenvolver essas habilidades, os atletas de base do vôlei estão se preparando não apenas



para o esporte, mas também para os desafios que enfrentarão ao longo da vida, construindo uma mentalidade resiliente e determinada.

Para este primeiro momento optamos pelo encontro presencial, mesmo que este limitasse o acesso de todo os sujeitos ao assunto abordado achamos importante considerar este formato para ter maior pessoalidade e aproximação com as situações cotidianas do time.

Para isso foi realizado uma atividade em que foi proposto um desafio onde apenas uma das usuárias iriam ganhar um prêmio que estaria embrulhado bem no centro da roda formada por elas. O desafio foi um campeonato de Pedra, Papel, Tesoura. Entretanto no momento tão esperado para a premiação a caixa estava vazia. Através desta atividades introduzimos o tema da Frustração e as formas que podemos adotar para lidar com ela.

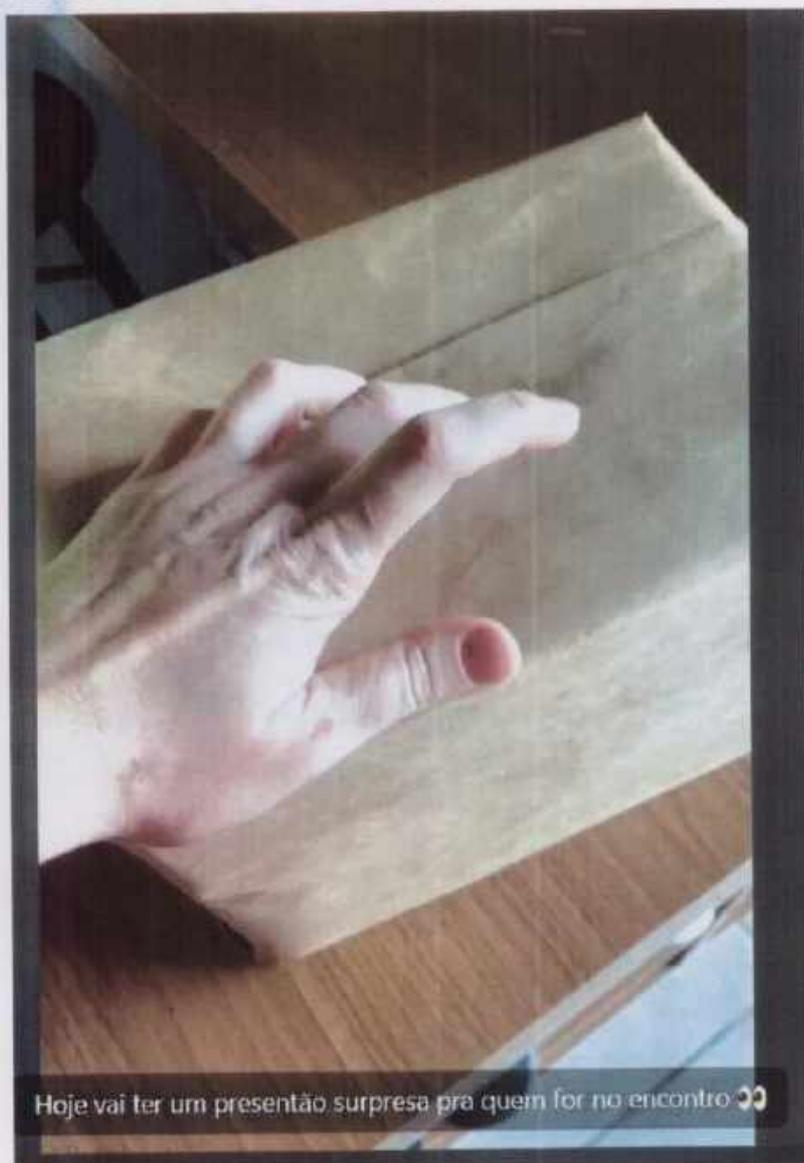


Figura 11: Convite mostrando a caixa misteriosa para estimular o maior número de comparecimentos.

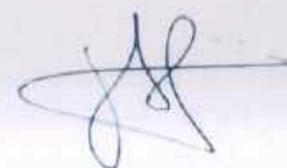




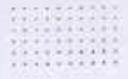
Foto 12: Atividade realizada com grupo.

Semana 4: 22 a 31 de maio

Para a última semana do mês de maio realizamos uma atividade direcionada para os pais dos atletas. Para isso abordamos o tema do papel da família no desenvolvimento da cidadania através do esporte.

A família desempenha um papel fundamental no desenvolvimento do atleta adolescente, tanto em termos esportivos quanto em seu crescimento como cidadão. Através de seu apoio e envolvimento ativo, a família cria um ambiente propício para o desenvolvimento das habilidades esportivas e valores essenciais. Os pais e responsáveis podem incentivar a prática esportiva, proporcionar suporte emocional e financeiro, além de participar ativamente dos eventos esportivos. Além disso, a família pode promover valores de cidadania através do esporte, enfatizando a importância do respeito, da ética, do trabalho em equipe e da inclusão. Ao incentivar a participação em atividades esportivas comunitárias, como projetos sociais ou voluntariado, a família ajuda a desenvolver a consciência social e a responsabilidade dos atletas adolescentes, tornando-os cidadãos comprometidos e solidários. A família desempenha, assim, um papel fundamental na formação integral do atleta, contribuindo para o seu crescimento como esportista e como pessoa.

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines.



Gisele Santinoni
PSICÓLOGA CRP 12/12425

Psicologia do Esporte
Papel da família no desenvolvimento da atleta

Como vocês podem ajudar



Figura 13: Tema do encontro com pais.

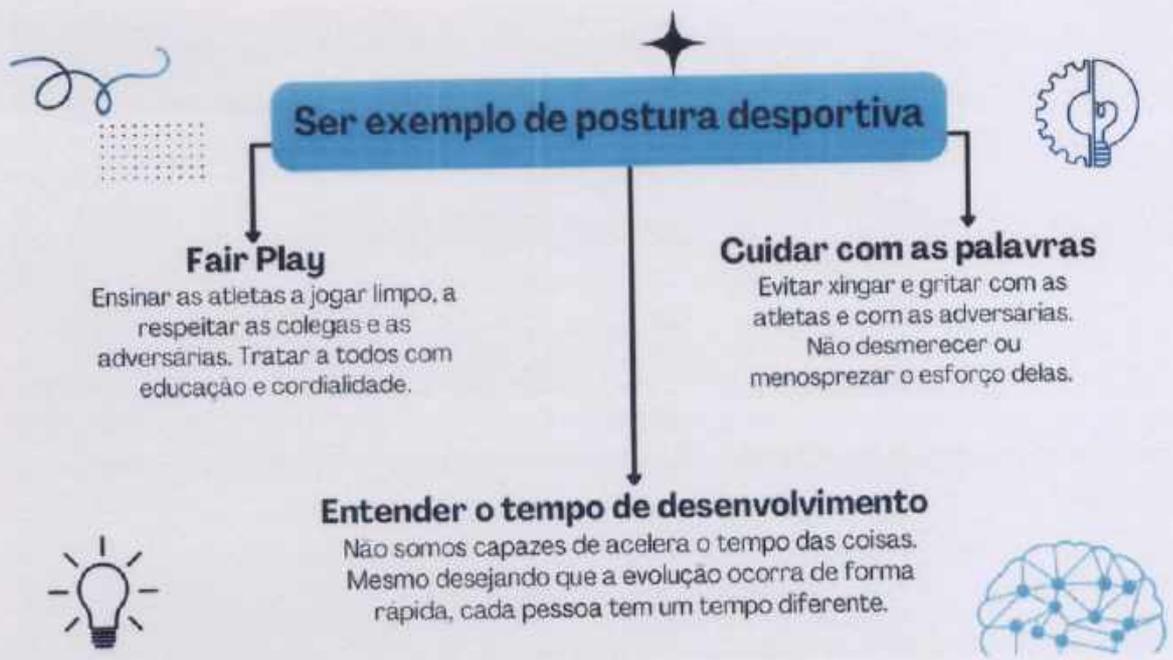


Figura 14: Alguns assuntos abordados.

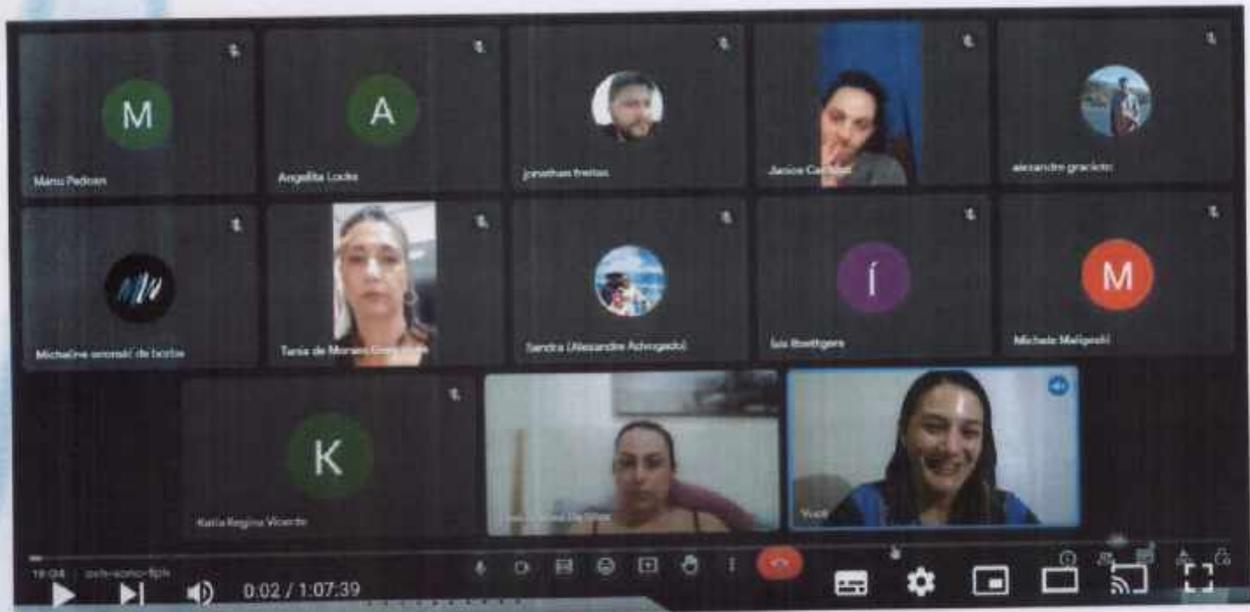


Figura 15: Trecho do encontro que ficou gravado e posteriormente subido no YouTube.

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

CRONOGRAMA DE ATENDIMENTOS CLÍNICOS

Segunda-feira

13:00 às 15:00 horas

Quarta-feira

13:00 às 17:00 horas

Sexta-feira

13:00 às 17:00 horas

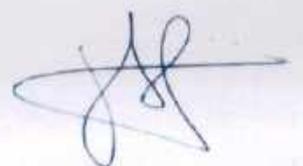
CRONOGRAMA DE ATIVIDADES EM GRUPO

Segunda-Feira

15:00 às 17:00 horas

Quinta-Feira

13:30 às 16:30





Relatório de atividades - Junho – 2023 - AVT

Categorias de Base Voleibol Feminino e de Rendimento

Tubarão –SC

Profissional responsável: Gisele Santinoni Ferreira CRP/SC 12.425

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 12 a 18 anos (incompletos) divididas em 3 períodos diferentes de treino.

Objetivo:

Promover práticas que favoreçam a saúde mental na infância e juventude através da ciência da psicologia, fornecendo apoio emocional e psicoterapêutico, além de atividades de grupo que viabilizem o bem-estar físico, psíquico e social.

ATIVIDADES REALIZADAS

Objetivo Geral:

Realizar o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) com enfoque no desenvolvimento pessoal, social e da cidadania, priorizando os recursos advindos do esporte e expandindo-o para as vivências particulares e sociais.

Objetivos específicos:

- Promover a compreensão do que é o treinamento de habilidade psicológicas;
- Esclarecer o conceito de habilidades e compreensão das potencialidades individuais.
- Executar o cronograma previsto para o desenvolvimento das habilidades psicológicas necessárias levantadas no mês de março;
- Desenvolver atividades com o intuito de ampliar as habilidades de equilíbrio emocional.

Introdução:

A adolescência é um período crucial de descobertas, transformações e busca por identidade. O envolvimento em atividades esportivas nessa fase pode oferecer uma gama de benefícios físicos, cognitivos e sociais. No entanto, é importante



reconhecer que os adolescentes também enfrentam obstáculos, como derrotas, dificuldades técnicas ou mesmo a pressão por resultados. Esses desafios podem desencadear sentimentos de frustração, colocando em teste sua capacidade de perseverar e persistir em busca de seus objetivos. Trabalhar a frustração e a perseverança ajuda os adolescentes a desenvolverem uma compreensão mais profunda de suas emoções e a aprenderem a lidar com elas de maneira saudável. Isso contribui para o seu desenvolvimento emocional e habilidades de autorregulação.

Ao enfrentar a frustração e aprender a perseverar, os adolescentes desenvolvem resiliência, ou seja, a capacidade de se adaptar e se recuperar de adversidades. Essa habilidade é fundamental para superar os desafios não apenas no esporte, mas também em outras áreas da vida.

Neste sentido a superação de obstáculos e a capacidade de perseverar fortalecem a autoconfiança dos adolescentes. Ao enfrentarem e superarem a frustração, eles adquirem um sentimento de realização e confiança em suas habilidades, o que impacta positivamente sua autoestima.

Quando tratamos do tema da frustração e a perseverança proporcionamos oportunidades valiosas para o aprendizado e crescimento pessoal. Ao enfrentar desafios e superar obstáculos, os adolescentes adquirem experiências que os ajudam a desenvolver habilidades, adquirir conhecimento e amadurecer emocionalmente.

As habilidades de lidar com a frustração e perseverar aprendidas no contexto esportivo têm o potencial de se transferirem para outras áreas da vida dos adolescentes, como os estudos, as relações interpessoais e futuras carreiras. Essas habilidades são valiosas ao longo de toda a vida e podem contribuir para o sucesso em diferentes aspectos.

Portanto, trabalhar a frustração e a perseverança com adolescentes no esporte não apenas impacta seu desempenho esportivo, mas também promove o desenvolvimento de habilidades emocionais, resiliência e autoconfiança, preparando-os para enfrentar os desafios futuros com uma mentalidade de crescimento e superação.

Operacionalidade:

Semana 1: 03 à 11 de junho

Após o primeiro encontro presencial para promover a reflexão sobre o sentimento de frustração e apresentar os sujeitos ao tema iniciou-se o processo psicoeducativo e

psicoemocional. Para isso foram realizadas interações de reflexão, educação e atividades práticas sobre o tema abordado.

Na primeira semana do mês de junho o tema foi "Frustração e Perseverança: E quando uma expectativa não é atingida?". Para desenvolver este tema utilizamos um vídeo com uma parte do filme "Rocky Balboa (2006)". O corte em questão é um diálogo que ele tem com o próprio filho em que em resumo diz que devemos sempre nos levantar e seguir em frente independente do que aconteça, que temos que correr atrás do que queremos e sonhamos independente dos outros.



Figura 1: cena do filme apresentado no primeiro encontro.

Em seguida foi aberto para o debate e para refletir sobre o entendimento de cada uma. Com isso levantamos tópicos que foram relevantes neste debate e direcionados para os seguintes temas: "Sonhos envolvem desafios"; "Desafios valem a pena"; "Vamos errar e tropeçar neste caminho".

A

O QUE PODEMOS APRENDER?

SONHOS ENVOLVEM DESAFIOS



DESAFIOS VALEM A PENA



VAMOS ERRAR E TROPEÇAR



Figura 2: Reflexões promovidas no encontro.

Para promover consolidação dos temas abordados foi deixada uma tarefa para que elas pudessem pensar sobre o tema abordado em sua vivência diária, possibilitando assim que colocassem em prática as novas aprendizagens.

TAREFA



1. Escreva uma vivência que você teve em que suas expectativas não foram atingidas, mas você foi perseverante e continuou mesmo após esta frustração.



2. Escreva pensamentos moderadores que te ajudaram a enfrentar esta situação e seguir em frente nos seus sonhos e objetivos.



3. Quais dicas você daria para a sua melhor amiga caso ela estivesse frustrada com alguma situação e que pensasse em desistir de um sonho?



4. Escreva os principais motivos que te fazem seguir a diante e perseverar nos seus sonhos mesmo quando você se frustra.

Figura 3: Tarefa da semana para promover consolidação das aprendizagens.

As tarefas foram feitas e enviadas individualmente para análise e orientação dentro das necessidades de cada um dos sujeitos.

Semana 2: 12 à 18 de junho

Na segunda semana do mês de junho continuamos trabalhando o tema de Frustração e Perseverança, agora trazendo o enfoque no tema da perseverança discutindo sobre "É preciso continuar".

Neste sentido abordamos a importância de seguir em frente, de ser resiliente e perseverar mesmo diante das adversidades. Entendendo que nem sempre obtemos os resultados esperados, mas que para chegar em algum lugar precisamos continuar mesmo sem termos controle total do que iremos atingir. Neste sentido o debate foi direcionado que só atinge suas metas quem persevera e é resiliente, que não existe outro jeito que realizar coisas grandes. Algumas vezes pode não dar certo, outras darão, mas independente do resultado só alcança quem faz, quem desiste não consegue realizar coisas grandes.

Para promover este debate foi apresentado dois vídeos muito impactantes. No primeiro vídeo é apresentado uma competição de "cabo-de-guerra" em que uma equipe quase perde, mas continua se esforçando e tentando até conseguir reverter a situação. No primeiro momento passa a impressão que mesmo com todo esforço a vitória não vai acontecer, mas eles conseguem reverter a situação e chegar na vitória.



Figura 4: Momento do vídeo que a equipe estava quase perdendo, faltando apenas um integrante passar da linha vermelha.

A

Neste sentido foi promovido o debate sobre as vezes que a gente desiste sem ter certeza do resultado, porque não acreditamos na nossa capacidade de realização ou não temos total controle do resultado. Sobre a importância de perseverar, pois só assim realizaremos coisas incríveis.

Em seguida foi passado o segundo vídeo para reflexão. O vídeo escolhido foi da maratonista Gabriela Andersen de 1984, durante os jogos olímpicos. Neste ocasião a atleta teve câimbras e por pouco não conseguiu terminar a corrida. Porém ela não desistiu do seu sonho, e mesmo com as adversidades cruzou a linha de chegada sem receber atendimentos médicos. Isso a fez entrar para a história dos esportes pelo exemplo de garra e perseverança. Neste sentido debatemos sobre o esforço e as recompensas, de que não há arrependimentos quando a gente dá tudo de si. Que quando nos esforçamos, mesmo que o resultado não seja o esperado, temos orgulho e satisfação com o que colhemos. Por isso a perseverança e esforço é sempre o melhor caminho.



Figura 5: Momento em que Gabriela cruza a linha de chegada da maratona feminina de 1984.

A partir dos vídeos acima foi proposto as reflexões que são essenciais para o entendimento do tema e promover a fixação do que foi transmitido e debatido entre o grupo. Com isso podemos concluir que é necessário sempre se esforçar para atingir um objetivo; devemos seguir em frente mesmo que seja algo improvável de atingir, pois só existe um jeito de saber que é tentando; e que devemos aceitar o risco de falhar e aprender lidar com os erros como parte do processo de atingir o sucesso.

A

VAMOS NOS APROFUNDAR?

SE ESFORÇAR SEMPRE



SEGUIR MESMO QUE SEJA IMPROVAVEL



ACEITAR O RISCO DE FALHAR



Figura 6: Reflexão contextualizando os debates sobre os vídeos.

Para promover continuidade da aprendizagem no dia-a-dia ainda foi deixada uma tarefa que deveriam responder durante a semana e enviar para ser avaliada e orientada de acordo com as questões individuais de cada um dos sujeitos.

TAREFA:



1. Qual é a situação dentro do vôlei atualmente que você mais sente frustração?



2. Seguindo o exemplo da perseverança, como você pode pensar sobre esta situação?



3. Qual seria a atitude mais adequada a tomar para que você seja perseverante em seus objetivos?



4. O que você ganha para a sua vida sendo uma pessoa perseverante com seus sonhos e metas?

Figura 7: Tarefa da semana para fixação e reflexão sobre o tema.

Semana 3: 19 à 25 de junho

Na terceira semana seguimos no tema delimitado para o mês e abordamos as técnicas para perseverarmos: "Frustração e Perseverança: Como perseverar?". Porque para além de entender que precisamos seguir adiante com nossos sonhos e metas é importante termos técnicas comportamentais para lidar com estes sentimentos e saber como agir nestes situações.

Para isso foi apresentado estudos de caso para promover os debate coletivo e que pudéssemos desenvolver juntas ideias de formas de lidar com as situações adversas dentro do contexto em que o grupo está inserido.

**VAMOS
TREINAR:**

ESTUDOS DE CASO

Uma atleta de vôlei de base está praticando o esporte há 1 ano e vem tendo dificuldades de aprimorar a recepção. Ela percebe que muitas colegas já conseguiram evoluir neste movimento, mas que o dela ainda não está evoluindo como gostaria.

Na semana anterior entrou uma nova menina pro time e já está conseguindo executar este movimento de forma mais técnica que ela.

O que ela sente? Como ela pode lidar com isso?

Figura 8: Estudo de caso 1 proposto para reflexão.

AT

**VAMOS
TREINAR:**

ESTUDOS DE CASO

Uma atleta de vôlei de base está se preparando para uma competição muito importante. Ela treina todos os dias e ainda estende o treino em casa para aperfeiçoar sua técnica. Entretanto, no dia da competição ela se sente muito desconfortável, com medo, o movimento trava, não consegue performar como nos treinos.

O que ela sente? Como ela pode lidar com isso?

Figura 9: Estudo de caso 2 proposto para reflexão.

**VAMOS
TREINAR:**

ESTUDOS DE CASO

Uma atleta de vôlei de base é um pouco mais introspectiva e não se sente muito confortável conversando com as colegas do time. Ela observa que a maioria das meninas tem melhores amigas, conversam entre si e ela acaba ficando mais tempo sozinha, na dela. Durante as partidas ela não consegue se soltar e expressar como se sente.

O que ela sente? Como ela pode lidar com isso?

Figura 10: Estudo de caso 3 proposto para reflexão.

A

**VAMOS
TREINAR:**

ESTUDOS DE CASO

Uma atleta de vôlei de base não tem muito apoio familiar para praticar o esporte. Ela vê que os familiares das colegas estão presentes que as incentivam, levam nos treinos e nas competições. Ela percebe que no caso dela precisa fazer tudo sozinha e caso ela desista a família vai achar até melhor para não dar mais trabalho com o esporte.

O que ela sente? Como ela pode lidar com isso?

Figura 11: Estudo de caso 4 proposto para reflexão.

Com estas reflexões promovidas foram estruturadas muitas ideias de como lidar com as situações. Os sujeitos acabaram por usar exemplos pessoais para demonstrar as situações e utilizaram os temas trazidos nos encontros anteriores para contextualizar.

Após as reflexões e ideias para lidar com a frustração foi deixada uma tarefa para que os sujeitos pudessem treinar em seu próprio contexto pessoal suas adversidades e medos.

TAREFA

1. Observe sempre que se sentir frustrada com alguma situação no esporte e anote esta situação no seu caderno.
2. Escreva quais das estratégias aprendidas hoje você pode utilizar para lidar com a situação de frustração pela qual está passando.
3. Escreva os pensamentos moderadores que podem lhe ajudar a encarar esta situação de frustração como passageira e se preparar para o próximo desafio.
4. Anote três motivos pelos quais é importante perseverar nesta situação e o que você vai conquistar seguindo em frente mesmo diante desta frustração.

Figura 12: Tarefa da semana para reflexão e construção sobre o tema.

A

Semana 4: 26 a 30 de junho

Na última semana do mês foi realizado um encontro presencial com a proposta de integração e aumento da coesão do grupo, visto que houve o ingresso de muitos novos sujeitos. Desta forma o foco foi promover a maior quantidade de contato e interação no grupo.

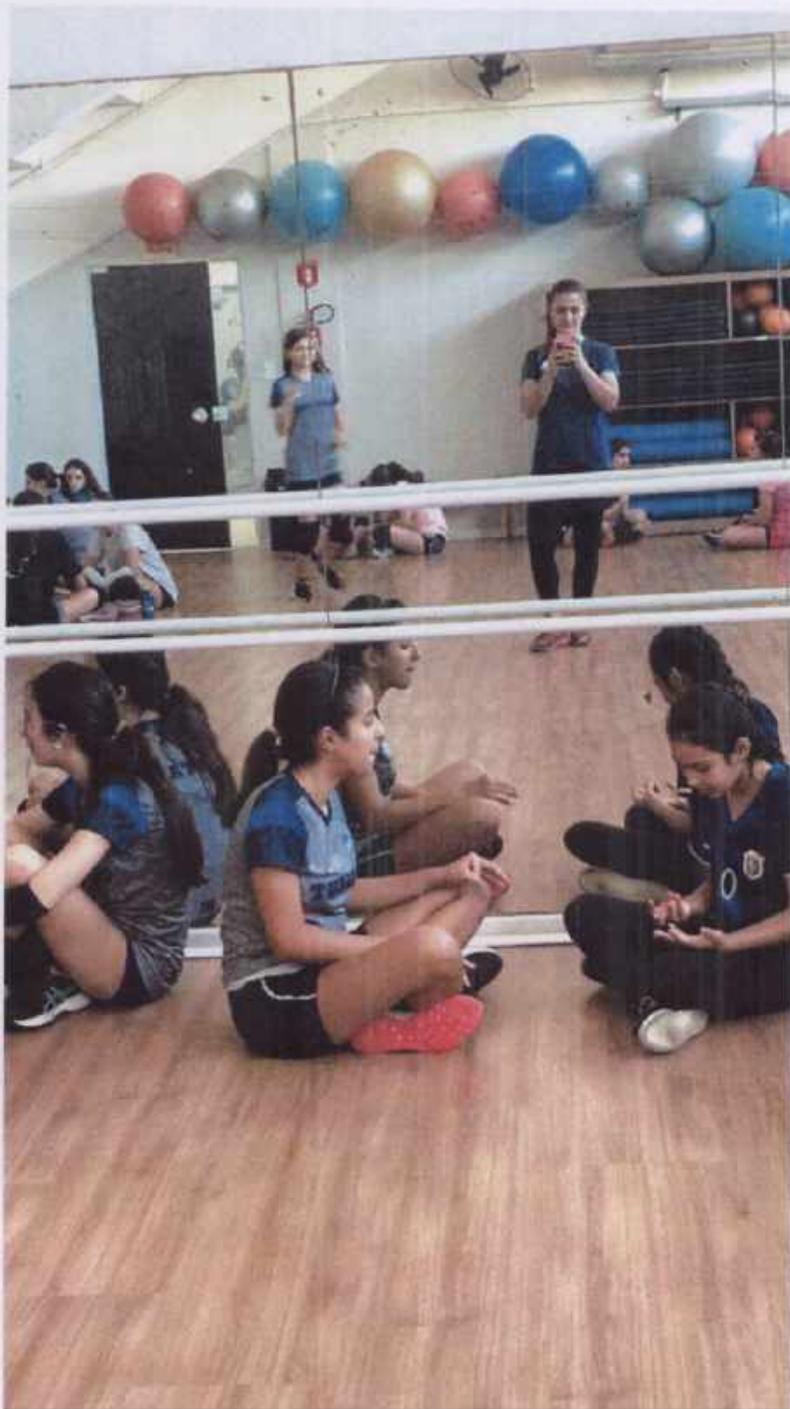


Figura 13: Atividade de apresentação e integração do grupo.

A



Para promover a integração foi realizado uma atividade de apresentação em que os sujeitos deveriam se juntar em duplas com colegas que não tinham intimidade e muito contato e encontrar 10 coisas que tem em comum. Além disso foi esclarecido sobre as atividades do projeto e de que forma a psicologia poderia ajuda-las nos desafios diários.

ENCAMINHAMENTO

No mês de junho tivemos um caso que precisou ser encaminhado para o Conselho Tutelar. Em uma das conversas individuais que são disponibilizadas pelo projeto foi observado um sujeito com ideação suicida e que realizou auto mutilação. Foram realizados os manejos necessários para tais demandas de acordo com as resoluções do Conselho Federal de Psicologia e dados os devidos encaminhamentos, além de fornecer a escuta especializada e a disponibilidade para contato em qualquer horário do dia e da noite e da possibilidade de deslocamento até ao sujeito em qualquer momento, visto os riscos que representam à vida do mesmo.

Nas conversas foi identificado que um dos fatores de risco é a relação com a mãe e que havia uma dificuldade no vínculo e na confiança, por isso não foi passado o relato da mãe, além de receber denúncia do próprio sujeito de direitos violados. Desta forma foi entrado com contato com a presidente do CMDCA da cidade para notificar e encaminhar para os devidos processos legais. Conforme a orientação passada nos dirigimos até o conselho tutelar da cidade de residência do sujeito e relatado às conselheiras o caso.

Neste momento foi solicitado um relatório completo das situações descritas, o que foi realizado no dia seguinte e já enviado para as devidas providências. O relatório foi enviado ao conselho tutelar no dia 05/06/2023 com as informações coletados em escuta psicológica com o sujeito.

Foi dada a continuidade nos atendimentos até que fosse tomada providência para encaminhamento para o CAPS para passar por psiquiatra e psicólogo especializado nas demandas identificadas.

Após este primeiro contato ainda fizemos ligação e novo contato por e-mail para verificar o retorno das ações tomadas pelo órgão. Fizemos o acompanhamento adequando e os encaminhamentos necessários e ficamos no aguardo do retorno das ações, desta forma foi dada a assistência, apoio e encaminhamento, além da cobrança pela agilidade no retorno e atendimento do sujeito.



CRONOGRAMA DE ATENDIMENTOS CLÍNICOS

Segunda-feira

13:00 às 15:00 horas

Quarta-feira

13:00 às 17:00 horas

Sexta-feira

13:00 às 17:00 horas

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES EM GRUPO

Segunda-Feira

15:00 às 17:00 horas

Quinta-Feira

13:30 às 16:30

A large, stylized handwritten signature in the bottom right corner of the page.

Relatório de atividades - Junho - 2023 - AVT

Categorias de Base Voleibol Feminino e de Rendimento

Tubarão -SC

Professora responsável: Greysian Biz Elias Felisberto - Carga horária: 18h semanais
Auxiliar: João Marcos da Silva Silvano - Carga horária: 18h semanais

Objetivo do Plano

Trabalho de coordenação motora das crianças e adolescentes, controle de bola, aperfeiçoamento dos fundamentos específicos e jogo nas redes de mini vôlei para trabalhar melhor cada fundamento e volume de jogo.

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 10 a 18 anos (incompletos) divididas em períodos diferentes de treino.

Didática mensal

Conteúdo: Aquecimento geral



Conteúdo: Coordenação motora



Conteúdo: Aprendizagem e aperfeiçoamento ao toque



Conteúdo: Prática dos fundamentos específicos
Bloqueio e ataque



Conteúdo: Jogo e volta a calma com alongamentos



Responsáveis:

Greysiah Biz Elias Felisberto

João da Silva Silvano

Tubarão, Junho de 2023

Relatório de atividades - Julho - 2023 - AVT

Categorias de Base Voleibol Feminino

Tubarão -SC

Professora responsável: Greysian Biz Elias Felisberto - Carga horária: 18h semanais

Auxiliar: João Marcos da Silva Silvano - Carga horária: 18h semanais

Objetivo do Plano

Exercícios técnicos de aperfeiçoamento na aproximação da realidade de jogo. Levantamento, recepção de saque, passada de ataque e ataque na plataforma para correção dos movimentos.

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 10 a 18 anos (incompletos) divididas em períodos diferentes de treino.

Didática mensal

Conteúdo: Passada de ataque com marcação de círculos no chão para aprendizagem do salto, bolinhas para lançamento trabalhando o braço de ataque.

Material: círculos, mini vôlei, bolinhas de borracha.





Conteúdo: Ataque na plataforma para aprendizagem do movimento de braços
Material: Bolas e plataforma de ataque



Conteúdo: Aprendizagem e aperfeiçoamento de defesa com manchete e ao toque no levantamento para jogo.

Material: Bolas, carrinho de bolas, cones, biruta para alvo.



Conteúdo: Recepção de saque

Material: Carrinho de bolas e bolas



Responsáveis:


Greysian Biz Elias Felisberto

João da Silva Silvano

Tubarão, Julho de 2023

Relatório de atividades - Julho - 2023 - AVT

Categorias de Base Voleibol Feminino e de Rendimento

Tubarão -SC

Profissional responsável: Gisele Santinoni Ferreira CRP/SC 12.425

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 12 a 18 anos (incompletos) divididas em 3 períodos diferentes de treino.

Objetivo:

Promover práticas que favoreçam a saúde mental na infância e juventude através da ciência da psicologia, fornecendo apoio emocional e psicoterapêutico, além de atividades de grupo que viabilizem o bem-estar físico, psíquico e social.

ATIVIDADES REALIZADAS

Objetivo Geral:

Realizar o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) com enfoque no desenvolvimento pessoal, social e da cidadania, priorizando os recursos advindos do esporte e expandindo-o para as vivências particulares e sociais.

Objetivos específicos:

- Promover a compreensão do que é o treinamento de habilidade psicológicas;
- Esclarecer o conceito de habilidades e compreensão das potencialidades individuais.
- Executar o cronograma previsto para o desenvolvimento das habilidades psicológicas necessárias levantadas no mês de março;
- Desenvolver atividades com o intuito de ampliar as habilidades de equilíbrio emocional.

Introdução:

No cenário esportivo, onde o talento e a técnica se entrelaçam com a competitividade e a expectativa de desempenho, a habilidade de manter o alto rendimento sob pressão torna-se uma pedra angular para o sucesso. Este relatório é dedicado aos



adolescentes atletas de vôlei que compõem o time de base, uma equipe que enfrenta desafios únicos no equilíbrio entre o aprimoramento de habilidades e a gestão das demandas psicológicas impostas pela competitividade. Neste contexto, exploraremos estratégias e abordagens que visam capacitar esses jovens a enfrentar a pressão de maneira saudável, maximizando seu potencial e crescimento.

O desempenho sob pressão não apenas exige excelência técnica, mas também uma mente resiliente e focada. A jornada desses adolescentes atletas é moldada por treinos intensivos, competições acirradas e a constante busca pelo aprimoramento. Entretanto, com a pressão inerente a essas situações, a capacidade de manter a concentração, a autoconfiança e o controle emocional pode se tornar uma tarefa desafiadora. Neste relatório, exploraremos estratégias que não apenas visam otimizar o desempenho atlético, mas também fortalecer a mentalidade e o bem-estar emocional desses jovens, permitindo que enfrentem a pressão como uma oportunidade de crescimento e superação. Além disso, destacaremos a importância social dessas abordagens, reconhecendo que o desenvolvimento das atletas vai além do aspecto esportivo, contribuindo para a formação de indivíduos resilientes e preparados para os desafios que a vida apresenta.

Operacionalidade:

Semana 1: 01 à 08 de julho

Na semana um do mês de julho, iniciamos realizando o fechamento do tema abordado no mês anterior, já apresentado no relatório que antecede este. Desta forma foi efetuado a abordagem do tema "Frustração e Perseverança: Aceitando as falhas." O enfoque deste encontro foi direcionado para a compreensão dos aspectos inerentes do desenvolvimento humano, que inclui a resiliência no processo e na aceitação dos erros e falhas.

Assim, foi demonstrando e experienciado sobre a necessidade de aceitar e lidar com estes processos que ocorrem conosco no decurso de toda a vida.



O QUE APRENDEMOS?



Figura 1: discussões promovidas para o desenvolvimento da resiliência.

Para atingir tal objetivo foi acordando reflexões sobre como lidar com as falhas e erros e como podemos reagir quando elas acontecem conforme apresentado na figura 1.

TAREFA

- 

1. Escolha uma das frases que usamos para refletir no encontro de hoje e escreva um texto explicando seu ponto de vista sobre o que foi refletido em relação a frase.
- 

2. Todos os dias, a partir de hoje até no próximo encontro, escreva no seu caderno uma frase sobre como lidar com os erros e falhas no dia-a-dia.
- 

3. Após escrever a frase no caderno coloque uma nota de 8 a 10 do quanto você se sente disposta a aceitar seus erros e falhas e continuar perseverando.
- 

4. Depois de colocar a nota, escreva o que te faz perseverar e seguir em frente com seus sonhos, mesmo passando por frustrações.

Figura 2: Atividade para realizar durante a semana;

Após a abordagem do tema e as reflexões propostas foi aplicada uma tarefa que ficou como atividade para ser realizada durante a semana. Esta atividade foi focada em direcionar a percepção para as ações cotidianas e que os sujeitos

[Assinatura]

encontrassem estratégias psicológicas e emocionais para lidar com estas situações com base nas discussões levantadas durante a semana.

Semana 2: 09 à 15 de julho

Na segunda semana do mês de julho iniciamos os trabalhos abordando a temática proposta para o mês no projeto inicial. Desta forma foi abordado o tema "Desempenho sob Pressão: Entendendo a emoção do jogo."

O encontro foi iniciado com o questionamento se é possível competir no âmbito esportivo sem sentir pressão. Após uma breve discussão sobre a perspectiva dos sujeitos foi apresentado um vídeo Campeã Olímpica Rebeca Andrade sobre como ele percebe e lida com a pressão das competições.



Figura 3: Vídeo apresentado para reflexão sobre a pressão nas competições esportivas.

A partir da apresentação deste vídeo, conforme figura3, iniciou-se um debate sobre como a pressão impacta o emocional do atleta e qual o papel da mesma sobre o rendimento e a saúde mental.

O objetivo central desta abordagem é perceber que as emoções desafiadoras não precisam ser interpretadas como nocivas, que sempre teremos grandes desafios ao realizar coisas na nossa vida. Com isso precisamos entender a pressão como parte do nosso processo de evolução e crescimento em qualquer área da vida.

VAMOS NOS APROFUNDAR?



Figura 4: Discussão promovida para compreensão dos fenômenos emocionais no esporte.

Em seguida foi realizada a compreensão destes processos através de reflexões e sugestões para o cotidiano conforme mostra a figura 4.

TAREFA

Fazer o relato de uma competição (ou treino, caso ainda não tenha competido) que você se sentiu bastante pressionada.

Anote os pensamentos que você teve neste dia. Quando mais detalhes melhor. Tente lembrar como estava seu diálogo interno.

Escreva o que você estava sentindo, que emoções estavam presentes naquele momento. Tente lembrar o máximo possível das emoções deste dia.

Conte como você reagiu a estes neste situação. Como você se comportou, como foi suas jogadas, como ficaram suas reações. Foque no comportamento.

Figura 5: tarefa para treinamento e compreensão no cotidiano do tema abordado.

Para melhor compreensão do tema e aplicação no mesmo no cotidiano das atletas, foi realizado uma tarefa em formato de RPD (registro de pensamentos disfuncionais) conforme figura 5. Desta forma é possível monitorar as situações em que a pressão do jogo

pode impactar negativamente o desenvolvimento saudável das adolescentes e propor alternativas de manejo eficiente para elas.

Semana 3: 16 à 22 de julho

Na terceira semana do mês de julho foi realizada atividade focada em propor estratégias comportamentais para o manejo saudável de possíveis emoções negativas que sejam desencadeadas pelo excesso de cobrança e pressão advindos do esporte. O tema direcionado desta aula foi "Desempenho Sob Pressão: Manejo do estresse."

A atividade foi iniciada apresentando uma lista com as principais emoções humanas e foi solicitado que os sujeitos anotassem quais destas emoções elas percebem nos treinos mais desafiadores ou durante competições.

Após a compreensão das emoções que aparecem nos jogos foi apresentada quatro estratégias comportamentais para lidar com estas emoções.



Figura 6: Estratégia comportamental de atenção concentrada na tarefa.

[Assinatura]

ESTRATÉGIA

DIÁLOGO INTERNO
COM A LOBA BOA

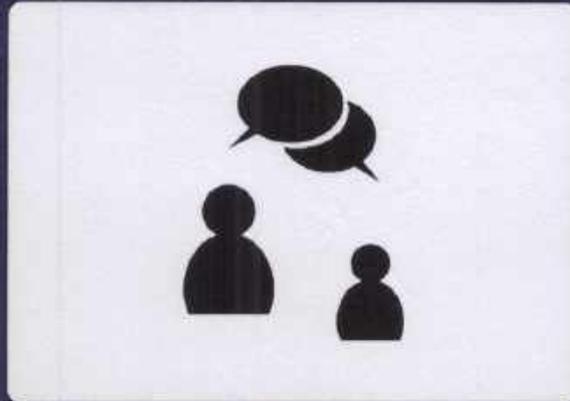


Figura 7: Estratégia comportamental de diálogo interno usando como elemento a criação de personas "loba boa x loba má", fazendo analogia aos sentimentos positivos e negativos que surgem no cotidiano.

ESTRATÉGIA

RESPIRAÇÃO
CONTROLADA



Figura 8: Estratégia comportamental focada no controle respiratório para um equilíbrio fisiológico.

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines.



Figura 9: Estratégia comportamental focada nas técnicas de Midfulness, trazendo a atenção para o momento presente e nos sentidos fisiológicos.

Após a apresentação das quatro estratégias conforme figuras 6, 7, 8 e 9 foi realizado reflexões de como utilizá-las no dia-a-dia e sua funcionalidade conforme demonstrado na figura 10 que segue abaixo.



Figura 10: Reflexão sobre a necessidade da prática das estratégias para um manejo efetivo das emoções.

[Handwritten signature]

Para fechar o encontro foi deixada uma tarefa a ser concluída durante a semana focada nas estratégias apresentadas. Nesta tarefa que segue na figura 11, foi proposto a aplicação prática de cada uma das estratégias propostas.

TAREFA

 <p>Aplicar a estratégia de Direcionar a mente para o que quer realizar em um dia em que se senta sob pressão nos treinos ou competições.</p>	 <p>Aplicar a estratégia de Diálogo interno com a loba boa em um dia em que se senta sob pressão nos treinos ou competições.</p>
 <p>Aplicar a estratégia de Respiração controlada em um dia em que se senta sob pressão nos treinos ou competições.</p>	 <p>Aplicar a estratégia de Ativação dos sentidos em um dia em que se senta sob pressão nos treinos ou competições.</p>

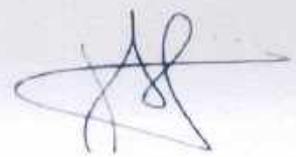
Figura 11: Tarefa proposta com a aplicação das estratégias apresentadas no encontro.

Semana 4: 23 a 31 de julho

Na última semana do mês de julho foi aplicada uma intervenção presencial focada nas atividades dos grupos que participam das competições buscando conscientizar da importância dos cuidados com a saúde mental no esporte principalmente para o desenvolvimento saudável dos sujeitos. Para isso foi realizado um encontro em formato de reunião para esclarecer estratégias de trabalho e abrir espaço para diálogos pertinentes à busca por saúde mental das adolescentes.

ENCAMINHAMENTO

Referente ao encaminhamento realizado no mês de junho ao Conselho Tutelar sobre um possível caso de violência contra a criança e o adolescente, recebemos o retorno das ações do mesmo em relação ao caso. Os pais foram chamados e ouvidos, além da menor.



A menor foi encaminhada ao CAPSI para seguir em atendimento especializado e a família seguirá sendo atendida pelo CRAS.

CRONOGRAMA DE ATENDIMENTOS CLÍNICOS

Segunda-feira

13:00 às 15:00 horas

Quarta-feira

13:00 às 17:00 horas

Sexta-feira

13:00 às 17:00 horas

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES EM GRUPO

Segunda-Feira

15:00 às 17:00 horas

Quinta-Feira

13:30 às 16:30



Relatório de atividades - Agosto – 2023 - AVT

Categorias de Base Voleibol Feminino e de Rendimento

Tubarão –SC

Profissional responsável: Gisele Santinoni Ferreira CRP/SC 12.425

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 12 a 18 anos (incompletos) divididas em 3 períodos diferentes de treino.

Objetivo:

Promover práticas que favoreçam a saúde mental na infância e juventude através da ciência da psicologia, fornecendo apoio emocional e psicoterapêutico, além de atividades de grupo que viabilizem o bem-estar físico, psíquico e social.

ATIVIDADES REALIZADAS

Objetivo Geral:

Realizar o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) com enfoque no desenvolvimento pessoal, social e da cidadania, priorizando os recursos advindos do esporte e expandindo-o para as vivências particulares e sociais.

Objetivos específicos:

- Promover a compreensão do que é o treinamento de habilidade psicológicas;
- Esclarecer o conceito de habilidades e compreensão das potencialidades individuais.
- Executar o cronograma previsto para o desenvolvimento das habilidades psicológicas necessárias levantadas no mês de março;
- Desenvolver atividades com o intuito de ampliar as habilidades de equilíbrio emocional.

Introdução:

O esporte é uma arena onde os valores da igualdade, respeito e inclusão devem prevalecer. No entanto, como reflexo das complexidades da sociedade, também pode ser palco de desafios significativos relacionados ao preconceito e à discriminação. Neste

relatório, exploraremos um tema de extrema relevância que recentemente confrontou nossa equipe de vôlei: o racismo e a injúria racial.

No último mês, fomos confrontados com um incidente lamentável que envolveu atletas de nosso time e uma escola local. Este incidente trouxe à tona questões profundas relacionadas ao racismo e à necessidade premente de educar, sensibilizar e agir contra essas formas de discriminação. Como equipe esportiva, enfrentamos a responsabilidade de não apenas refletir sobre esse episódio, mas também de usar nossa plataforma para promover a mudança positiva e a inclusão em nossa comunidade esportiva e além dela.

Neste relatório, exploraremos as ações e medidas tomadas para abordar o racismo e a injúria racial dentro de nossa equipe de vôlei, destacando nosso compromisso em criar um ambiente seguro e acolhedor para todos os atletas, independentemente de sua origem étnica. Além disso, discutiremos estratégias para a educação e sensibilização contínuas, reconhecendo que a luta contra o racismo é um esforço constante que requer a participação ativa de todos os membros da equipe e da comunidade esportiva como um todo.

Operacionalidade:

Semana 1: 01 à 12 de agosto

Devido a situação de injúria racial que aconteceu em uma escola na cidade durante uma competição de vôlei, foi definido trabalhar o tema durante o mês de agosto. Principalmente por ter envolvido um dos sujeitos que participam do projeto. Embora a situação não tenha ocorrido dentro da associação, ela atingiu a sociedade de forma intensa trazendo muitos questionamentos e necessidade de abordar o tema. Inclusive com o intuito de evitar que esta situação volte a ocorrer e principalmente dentro das dependências da AVT.

Iniciamos abordando o contexto social que o racismo se estrutura com base na teoria do racismo estrutural do Silvio Almeida. A ideia inicial era conscientizar como todos somos atravessados por estruturas que nos tornam racistas, mas que toda via precisamos lutar ativamente contra estas estruturas de modo a mudar a sociedade.

Semana 2: 13 à 19 de agosto

Na segunda semana do mês de agosto trabalhamos as estruturas que nos tornam iguais e que formam nosso grupo como um todo. Para isso fizemos uma escuta ativa das necessidades individuais e coletivas do grupo e debatemos a importância de incluir e respeitar as diferenças e ao mesmo tempo nos vemos como uma unidade, coletividade, lutando todos por um mesmo objetivo, em time.

Semana 3: 20 à 26 de agosto

Na terceira semana buscamos trabalhar o moral do time focando nas dificuldades de se relacionarem e de enxergarem o outro como um indivíduo, sujeito com suas necessidades e especificidades. Para isso abrimos a discussão trazendo as questões mais relevantes para o grupo e refletimos sobre como podemos atingir estes objetivos em grupo.

Semana 4: 27 a 31 de agosto

Na última semana do mês trabalhamos as inseguranças individuais. Buscando trazer mais segurança para os sujeitos através da reflexão sobre a importância de se ver fazendo parte de um time coeso e unido por um propósito.

Imagens das atividades do mês de agosto:



[Handwritten signature]



[Signature]



CRONOGRAMA DE ATENDIMENTOS CLÍNICOS

Segunda-feira

13:00 às 15:00 horas

Quarta-feira

13:00 às 17:00 horas

Sexta-feira

13:00 às 17:00 horas

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES EM GRUPO

Segunda-Feira

15:00 às 17:00 horas

Quinta-Feira

13:30 às 16:30

Relatório de atividades - Agosto - 2023 - AVT

Categorias de Base Voleibol Feminino

Tubarão -SC

Professora responsável: Greysian Biz Elias Felisberto - Carga horária: 18h semanais
Auxiliar: João Marcos da Silva Silvano - Carga horária: 18h semanais

Objetivo do Plano

Exercícios técnicos para aprendizagem e aprimoramento dos fundamentos. Toque, manchete, levantamento, passada de ataque e ataque na plataforma para correção dos movimentos, bloqueio, saque, recepção de saque com alvo da bitura, jogo.

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 10 a 18 anos (incompletos) divididas em períodos diferentes de treino.

Materiais: caixotes, mini vôlei, carrinhos de bolas, bolas, plataforma de ataque, bitura.











Responsáveis:

Greysian B. Elias Felisberto
Greysian Biz Elias Felisberto

Tubarão, Agosto de 2023

João da Silva Silvano

João Marcos de Silva Silvano

Relatório de atividades - Setembro – 2023 - AVT Categorias de Base Voleibol Feminino e de Rendimento Tubarão –SC

Profissional responsável: Gisele Santinoni Ferreira CRP/SC 12.425

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 12 a 18 anos (incompletos) divididas em 3 períodos diferentes de treino.

Objetivo:

Promover práticas que favoreçam a saúde mental na infância e juventude através da ciência da psicologia, fornecendo apoio emocional e psicoterapêutico, além de atividades de grupo que viabilizem o bem-estar físico, psíquico e social.

ATIVIDADES REALIZADAS

Objetivo Geral:

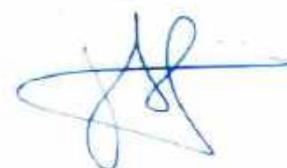
Realizar o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) com enfoque no desenvolvimento pessoal, social e da cidadania, priorizando os recursos advindos do esporte e expandindo-o para as vivências particulares e sociais.

Objetivos específicos:

- Promover a compreensão do que é o treinamento de habilidade psicológicas;
- Esclarecer o conceito de habilidades e compreensão das potencialidades individuais.
- Executar o cronograma previsto para o desenvolvimento das habilidades psicológicas necessárias levantadas no mês de março;
- Desenvolver atividades com o intuito de ampliar as habilidades de equilíbrio emocional.

Introdução:

No cerne de qualquer equipe bem-sucedida, seja nos esportes ou na vida, reside a coesão e a capacidade de seus membros de apoiar uns aos outros incondicionalmente. No último mês, nossa equipe de vôlei dedicou esforços substanciais para



fortalecer esses laços e promover uma relação saudável entre as talentosas jovens que compõem nosso projeto social. A busca pela coesão do grupo e pela construção de um espírito de equipe se tornou um pilar fundamental de nossas atividades, refletindo nosso compromisso com o desenvolvimento não apenas como atletas, mas também como indivíduos que valorizam a união e o respeito.

Durante esse período, nosso foco incidu sobre a construção de um ambiente de apoio dentro e fora da quadra. Reconhecemos a importância de incentivar nossas atletas, independentemente de estarem no banco de reservas ou nas posições titulares. Enfrentamos desafios nesse sentido, com algumas das atletas no banco de reservas sentindo-se desanimadas em vez de serem fontes de apoio para as titulares. Para abordar essa questão, implementamos ações específicas que visam reforçar a importância de apoiar umas às outras em todos os momentos, criando assim uma atmosfera de confiança e cooperação que beneficia toda a equipe.

Além da coesão, também exploramos a importância da confiança mútua. Reconhecemos que a confiança em si mesmo e nos outros é um alicerce sólido para a conquista de metas e a superação de obstáculos. Durante nossas atividades, incentivamos nossas atletas a desenvolverem essa confiança, reconhecendo suas próprias capacidades e as de suas colegas de equipe. Este relatório irá detalhar as estratégias e ações implementadas para fortalecer a coesão do grupo, fomentar a cultura de apoio e nutrir a confiança necessária para alcançar o sucesso em nossos empreendimentos esportivos e pessoais.

Operacionalidade:

Semana 1: 01 à 10 de setembro

Iniciamos o mês de setembro dando enfoque para a coesão do grupo, pensando em aspectos que possam unir e causar identidade de grupo entre os sujeitos. Para isso foi realizado uma atividade de integração e troca com as meninas e proporcionado espaço e ambiente saudável para compartilharem suas visões e experiências como atletas e sujeitos.

Semana 2: 11 à 17 de setembro

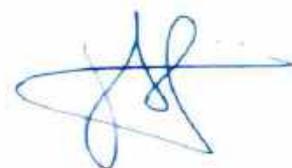
Na segunda semana demos continuidade no trabalho de coesão de grupo abordando as mudanças necessárias para melhorar o trabalho em equipe e a relação entre elas. Para isso utilizamos as discussões levantadas no encontro anterior e juntas desenvolvermos formas de ampliar as relações e contatos dentro do grupo.

Semana 3: 18 à 24 de setembro

Na terceira semana trouxemos um assunto que vai totalmente ao encontro do tema do mês e que se apresentou como uma necessidade a ser trabalhada pela técnica da equipe. O tema foi a relação entre as atletas que eram escaldas para o jogo e as que ficavam no banco de reserva. Foi observado que as meninas que ficavam no banco se sentiam muito frustradas e não conseguiam dar o apoio necessário para o time titular. Para abordar este assunto abrimos uma discussão com o grupo perguntando o que cada uma esperava do banco quando estavam como titulares, e a partir disso trouxemos a necessidade de oferecer às colegas aquilo que gostaríamos de receber. Além disso debatemos sobre "quem ganha o jogo?" se são só as atletas que estão em quadra, ou se a torcida, a equipe técnica, o apoio do banco também ajudavam nesta conquista. Todas perceberam que não é possível ganhar sozinha, e que o apoio de toda a equipe e torcida faz toda diferença no moral. A partir daí fizemos um acordo para oferecerem aquilo que gostariam de receber e se sentirem vitoriosas sempre que o time ganhar, independente de quem estiver dentro da quadra.

Semana 4: 25 a 30 de setembro

Na última semana do mês de setembro trouxemos o tema da confiança para ser trabalhado no grupo. Para isso utilizamos uma técnica de ancoragem através de pontos corporais. Esta técnica consiste em transmitir palavras de apoio e confianças através de uma mentalização e associar estas palavras e sensações em um ponto do corpo. Neste caso o ponto escolhido foi a almofada da palma da mão logo abaixo do polegar. Fizemos uma pressão com o dedo indicador da mesma mão neste lugar e reafirmamos sobre confiança e capacidade de realização. Assim, sempre que se sentirem inseguras podem apertar este ponto e lembrar do potencial que possuem.



CRONOGRAMA DE ATENDIMENTOS CLÍNICOS

Segunda-feira

13:00 às 15:00 horas

Quarta-feira

13:00 às 17:00 horas

Sexta-feira

13:00 às 17:00 horas

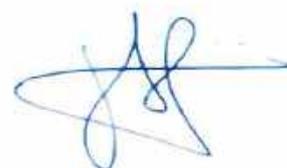
CRONOGRAMA DE ATIVIDADES EM GRUPO

Segunda-Feira

15:00 às 17:00 horas

Quinta-Feira

13:30 às 16:30



Relatório de atividades - Setembro - 2023 - AVT

Categorias de Base Voleibol Feminino

Tubarão -SC

Professora responsável: Greysian Biz Elias Felisberto - Carga horária: 18h semanais

Auxiliar: João Marcos da Silva Silvano - Carga horária: 18h semanais

Objetivo do Plano

Exercícios técnicos para aprendizagem e aprimoramento dos fundamentos. Toque, manchete, levantamento com alvo da bituta, passada de ataque e ataque, bloqueio, saque, iniciação ao peixinho, jogo.

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 10 a 18 anos (incompletos) divididas em períodos diferentes de treino.

Materiais: mini vôlei, carrinhos de bolas, bolas, bitura.

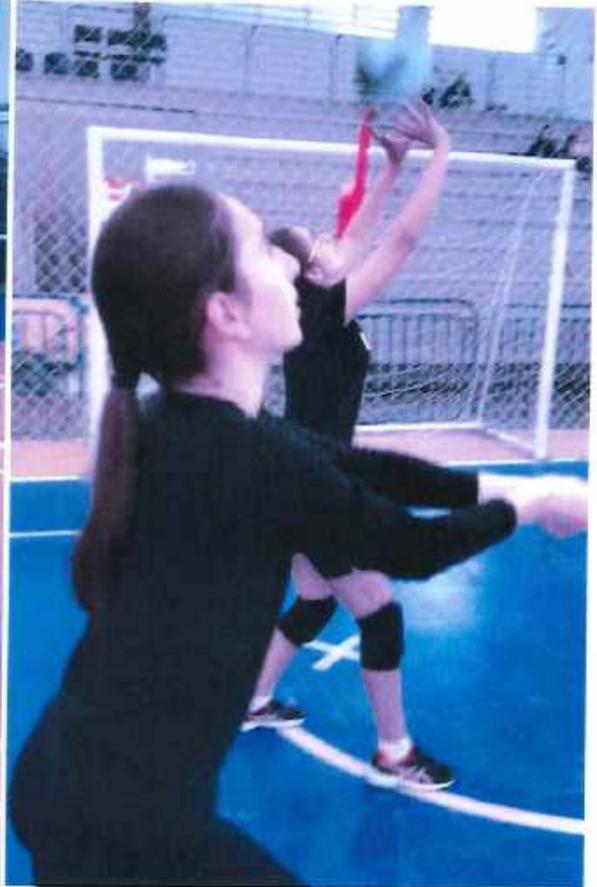
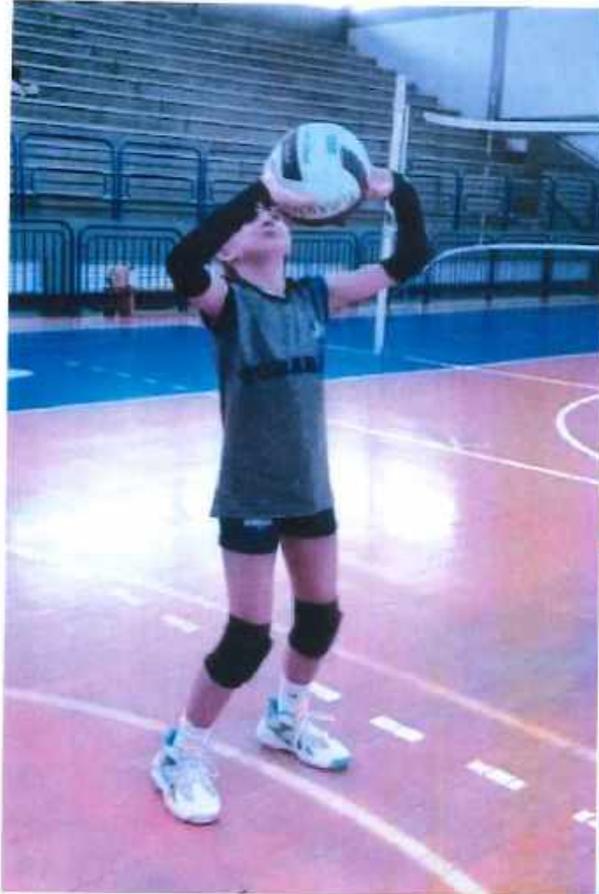














Responsáveis:

Greysian Biz Elias Felisberto
Greysian Biz Elias Felisberto

João da Silva Silvano

Tubarão, Setembro de 2023

Relatório de atividades - Outubro - 2023 - AVT Categorias de Base Voleibol Feminino Tubarão -SC

Professora responsável: Greysian Biz Elias Felisberto - Carga horária: 18h semanais
Auxiliar: João Marcos da Silva Silvano - Carga horária: 18h semanais

Objetivo do Plano

No mês de outubro, nossas atividades foram todas direcionadas a prática do que nossas meninas mais gostam. Jogos! Elas puderam vivenciar várias experiências e maneiras diferentes de jogar voleibol como, mini vôlei, vôlei cego, vôlei sentado, vôlei bolão e vôlei tradicional. Foi um mês de pura diversão.

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 10 a 18 anos (incompletos) divididas em períodos diferentes de treino.

Materiais: mini vôlei, bolas, gim Ball, lona.











Responsáveis:

Greysian Biz Elias Felisberto

João da Silva Silvano

Tubarão, Outubro de 2023



Relatório de atividades Outubro – 2023 - AVT

Categorias de Base Voleibol Feminino e de Rendimento

Tubarão –SC

Profissional responsável: Gisele Santinoni Ferreira CRP/SC 12.425

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 12 a 18 anos (incompletos) divididas em 3 períodos diferentes de treino.

Objetivo:

Promover práticas que favoreçam a saúde mental na infância e juventude através da ciência da psicologia, fornecendo apoio emocional e psicoterapêutico, além de atividades de grupo que viabilizem o bem-estar físico, psíquico e social.

ATIVIDADES REALIZADAS

Objetivo Geral:

Realizar o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) com enfoque no desenvolvimento pessoal, social e da cidadania, priorizando os recursos advindos do esporte e expandindo-o para as vivências particulares e sociais.

Objetivos específicos:

- Promover a compreensão do que é o treinamento de habilidade psicológicas;
- Esclarecer o conceito de habilidades e compreensão das potencialidades individuais.
- Executar o cronograma previsto para o desenvolvimento das habilidades psicológicas necessárias levantadas no mês de março;
- Desenvolver atividades com o intuito de ampliar as habilidades de equilíbrio emocional.

Introdução:

No complexo universo do esporte, onde a dedicação, a competitividade e a paixão coexistem, a influência dos pais sobre as atletas muitas vezes transcende os limites do campo ou quadra. O mês de outubro na Associação de Voleibol

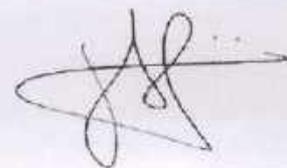
Tubaronense (AVT) foi marcado por uma iniciativa crucial, centrada em um tema igualmente vital: "Como lidar com as emoções dos filhos no esporte". Compreendemos que o apoio e entendimento dos pais desempenham um papel fundamental no desenvolvimento emocional e no desempenho atlético de suas filhas. Neste contexto, buscamos não apenas orientar, mas também capacitar os pais a navegarem pelas complexidades emocionais inerentes ao ambiente esportivo, promovendo assim uma abordagem mais completa ao crescimento de nossas jovens atletas.

Ao longo dessa jornada, reconhecemos que o esporte não é apenas uma arena física, mas um campo emocional e psicológico onde a pressão, as vitórias e as derrotas podem provocar uma gama de emoções intensas. O desenvolvimento destas atividades do último mês visaram não apenas informar, mas também equipar os pais com ferramentas práticas para lidar com as reações emocionais de suas filhas em relação ao esporte e às competições. Entendemos que, ao compreenderem melhor essas emoções, os pais se tornam aliados valiosos no processo de crescimento e amadurecimento das atletas, fortalecendo não apenas o desempenho esportivo, mas também o bem-estar emocional de toda a comunidade envolvida. Este relatório destaca as estratégias e reflexões desse mês de outubro, onde os laços entre a equipe, as atletas e seus pais foram fortalecidos em prol de um ambiente esportivo mais saudável e enriquecedor.

Operacionalidade:

Iniciamos o mês de setembro trabalho com os pais das atletas, fazendo um desenvolvimento em grupo com o intuito psicoeducativo. Neste encontro tratamos sobre a complexidade das emoções deles e das atletas; da importância de emoções consideradas negativas como a frustração e tristeza. Trazendo a compreensão de que estas emoções auxiliam no desenvolvimento de habilidades emocionais importantes para o amadurecimento das jovens. Desta forma, o esporte seria um potencial espaço para aprenderem a lidar com emoções complexas e desafiadoras. Também foi falado sobre o papel dos pais em darem suporte e estarem abertos à conversar nem negar ou tentar evitar tais emoções.

Esta atividade teve um papel importante na compreensão de como lidar e manejar as emoções da jovens e ainda aprenderem a identificar e manejar as próprias emoções para que os pais sejam auxiliares e parte importante no processo de desenvolvimento esportivo das usuárias e atletas.



CRONOGRAMA DE ATENDIMENTOS CLÍNICOS

Segunda-feira

13:00 às 15:00 horas

Quarta-feira

13:00 às 17:00 horas

Sexta-feira

13:00 às 17:00 horas

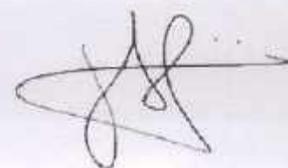
CRONOGRAMA DE ATIVIDADES EM GRUPO

Segunda-Feira

15:00 às 17:00 horas

Quinta-Feira

13:30 às 16:30



Relatório de atividades - Novembro – 2023 - AVT

Categorias de Base Voleibol Feminino e de Rendimento

Tubarão –SC

Profissional responsável: Gisele Santinoni Ferreira CRP/SC 12.425

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 12 a 18 anos (incompletos) divididas em 3 períodos diferentes de treino.

Objetivo:

Promover práticas que favoreçam a saúde mental na infância e juventude através da ciência da psicologia, fornecendo apoio emocional e psicoterapêutico, além de atividades de grupo que viabilizem o bem-estar físico, psíquico e social.

ATIVIDADES REALIZADAS

Objetivo Geral:

Realizar o Treinamento de Habilidades Psicológicas (THP) com enfoque no desenvolvimento pessoal, social e da cidadania, priorizando os recursos advindos do esporte e expandindo-o para as vivências particulares e sociais.

Objetivos específicos:

- Promover a compreensão do que é o treinamento de habilidade psicológicas;
- Esclarecer o conceito de habilidades e compreensão das potencialidades individuais.
- Executar o cronograma previsto para o desenvolvimento das habilidades psicológicas necessárias levantadas no mês de março;
- Desenvolver atividades com o intuito de ampliar as habilidades de equilíbrio emocional.

Introdução:

O mês de novembro na Associação de Voleibol de Tubarão (AVT) marcou um período de grande expectativa e preparação, centrado nas tão aguardadas seletivas que definirão o time de rendimento para representar a cidade de Tubarão no



próximo ano. Conscientes do peso emocional e desafios que esse processo seletivo pode trazer às atletas e seus pais, dedicamos esforços significativos para fortalecer não apenas as habilidades físicas, mas também as habilidades emocionais necessárias para enfrentar esse desafio. Ao entendermos que as emoções desempenham um papel crucial durante as seletivas, o foco central das atividades foi preparar tanto as atletas quanto seus pais para lidar com esses sentimentos desafiadores, destacando especialmente o manejo da frustração.

O processo seletivo, sendo um marco importante para as atletas, muitas vezes evoca uma gama complexa de emoções, das quais a frustração pode ser uma companheira inevitável. Compreendemos que, independentemente do resultado, o caminho após as seletivas é um terreno fértil para o crescimento e desenvolvimento pessoal e esportivo. Este relatório destaca as atividades desenvolvidas para preparar as atletas e seus pais para enfrentar a incerteza e a possível frustração associadas ao processo seletivo. Um olhar atento será lançado sobre estratégias específicas de planejamento para o ano de 2024, bem como o desenvolvimento de novas habilidades que transcendem os resultados imediatos, consolidando uma abordagem resiliente e orientada para o crescimento diante dos desafios esportivos.

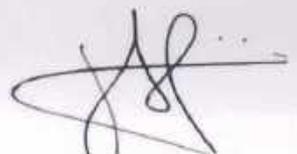
Operacionalidade:

As atividades do mês de novembro foram centradas tanto no desenvolvimento das usuárias, quanto no desenvolvimento dos pais, tutores e responsáveis. Para atingir os objetivos propostos e contemplar o alcance do maior número de pessoas na realização destas atividades, utilizamos a estratégia de reunirmos no período noturno utilizando ferramentas de tecnologia como o Google Meet, o Apowersoft e o Youtube.

A primeira ferramenta, o Google Meet, foi utilizada para realizar os encontros que foram disponibilizados de forma síncrona para que todos pudessem participar, intervir, tirar dúvidas, questionar, dar opiniões e sugestões sobre a atividade.

A segunda ferramenta, o Apowersoft, foi utilizado para gravar todo o encontro. Esta estratégia foi pensada e desenvolvida para que os participantes que por algum motivo não pudessem estar presentes nos encontros conseguisse assistir posteriormente as atividades propostas no desenvolvimento desta atividade.

Para facilitar o acesso ao conteúdo fornecido nos encontros síncronos realizados através do Google Meet e gravados pelo Apowersoft, foi utilizado a terceira



ferramenta de tecnologia, o Youtube. Através desta plataforma conseguimos subir os encontros gravados e disponibilizá-los através de um link para que todos os sujeitos interessados pudessem assistir a posteriori sem ter dificuldade de baixar o conteúdo ou ter acesso alguma plataforma de Drive que dificultaria ainda mais esse acesso.

Sendo assim, os encontros foram realizados, gravados, subidos na plataforma e disponibilizados a todos os sujeitos, pais, tutores e responsáveis através de link enviados pelos canais de comunicação do whatsapp. Neste sentido podemos verificar o quanto a tecnologia é capaz de intermediar as relações e as trocas de conhecimento, possibilitando o acesso democrático às informações passadas.

No mês de novembro foi oferecido dois encontros neste formato. Sendo um dedicado apenas aos pais, tutores e responsáveis que pode ser assistido através do link abaixo:

<https://youtu.be/N5j58F3I5sc>

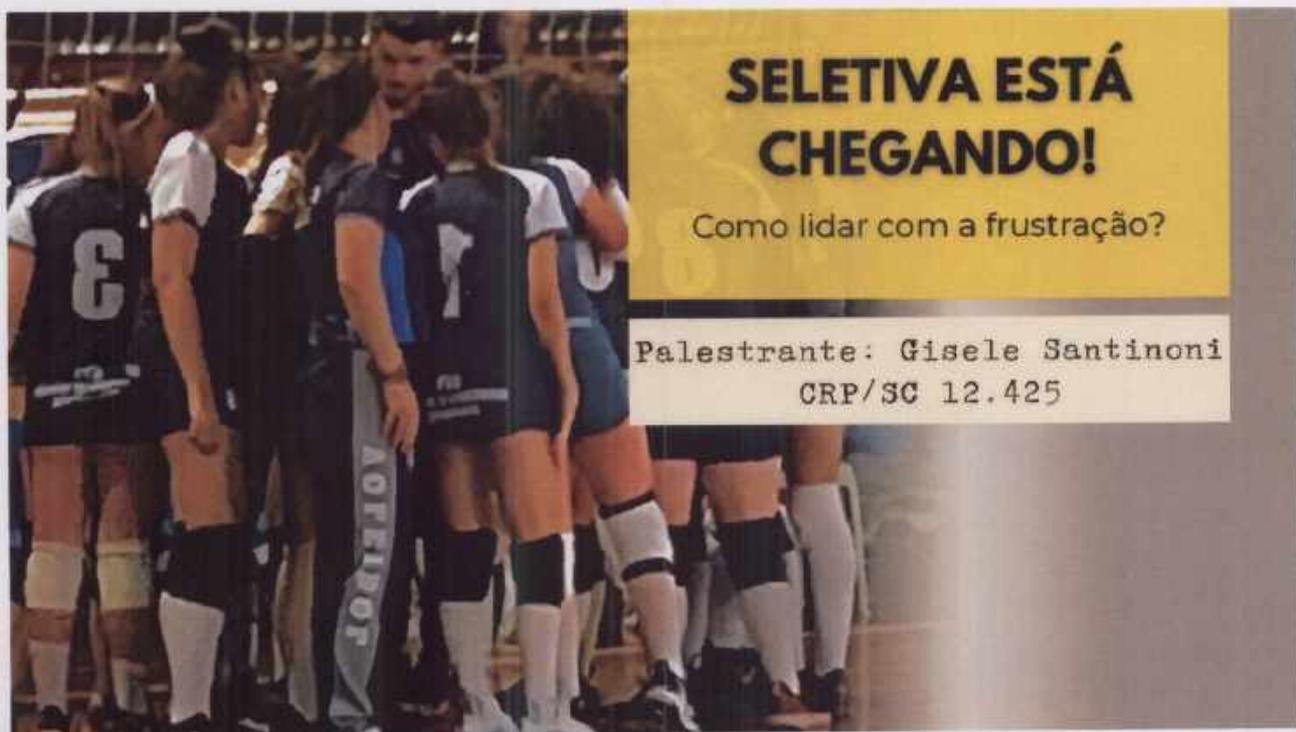


Imagem 1: Título do encontro divulgado entre os pais.

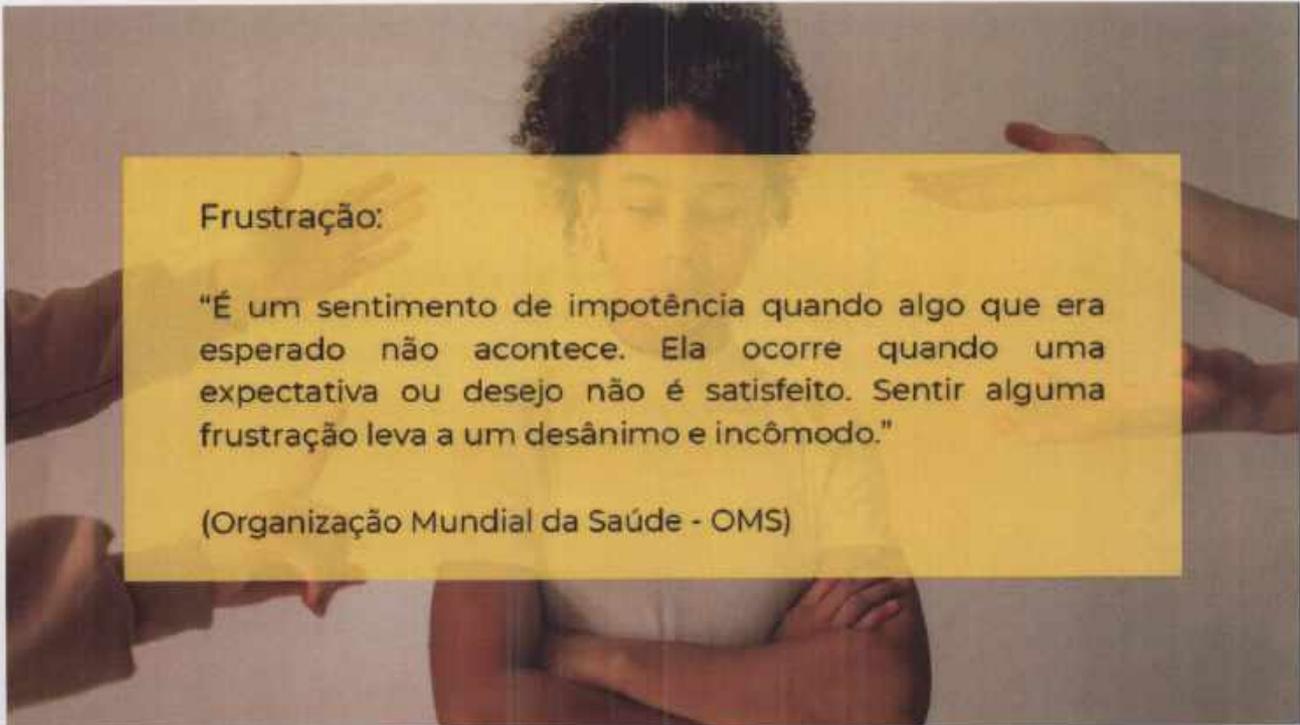


Imagem 2: Introdução ao tema da frustração.

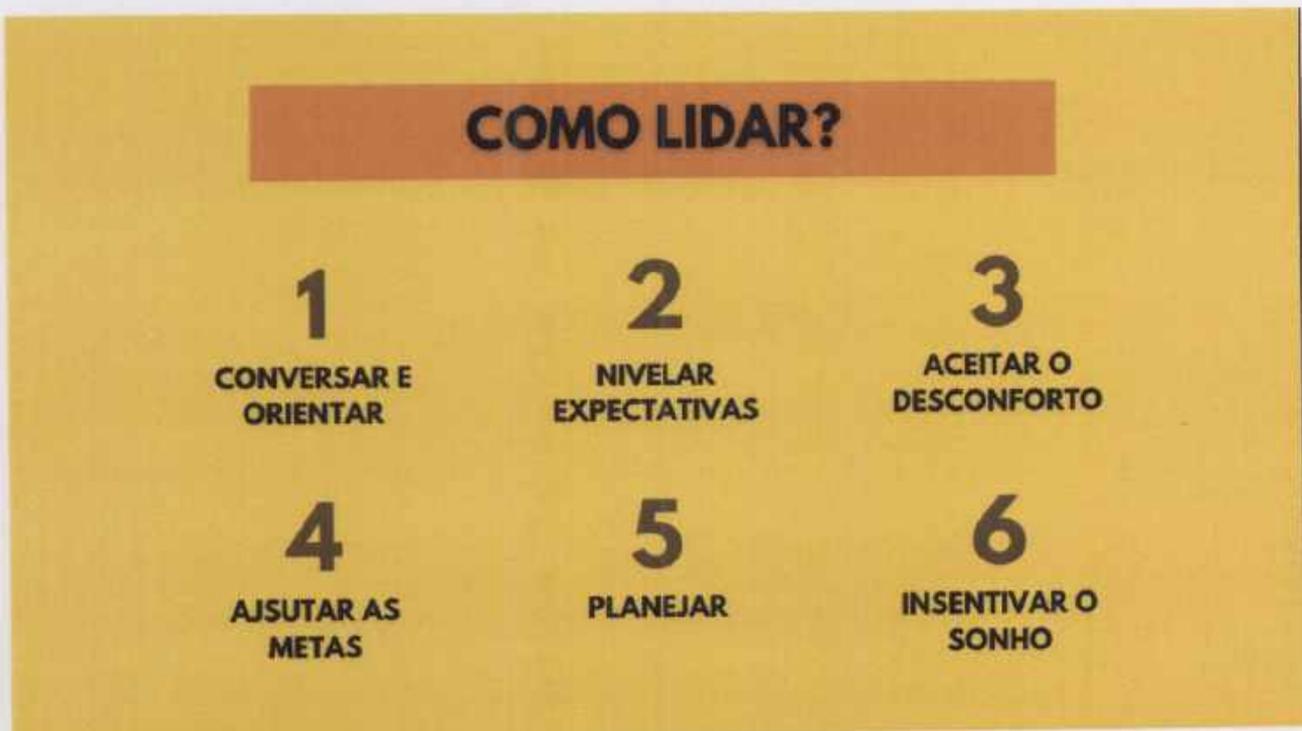


Imagem 3: Aspectos que foram abordados no encontro para lidar com a frustração das usuárias.



Imagem 4: Abordagem das emoções dos pais, tutores e responsáveis.

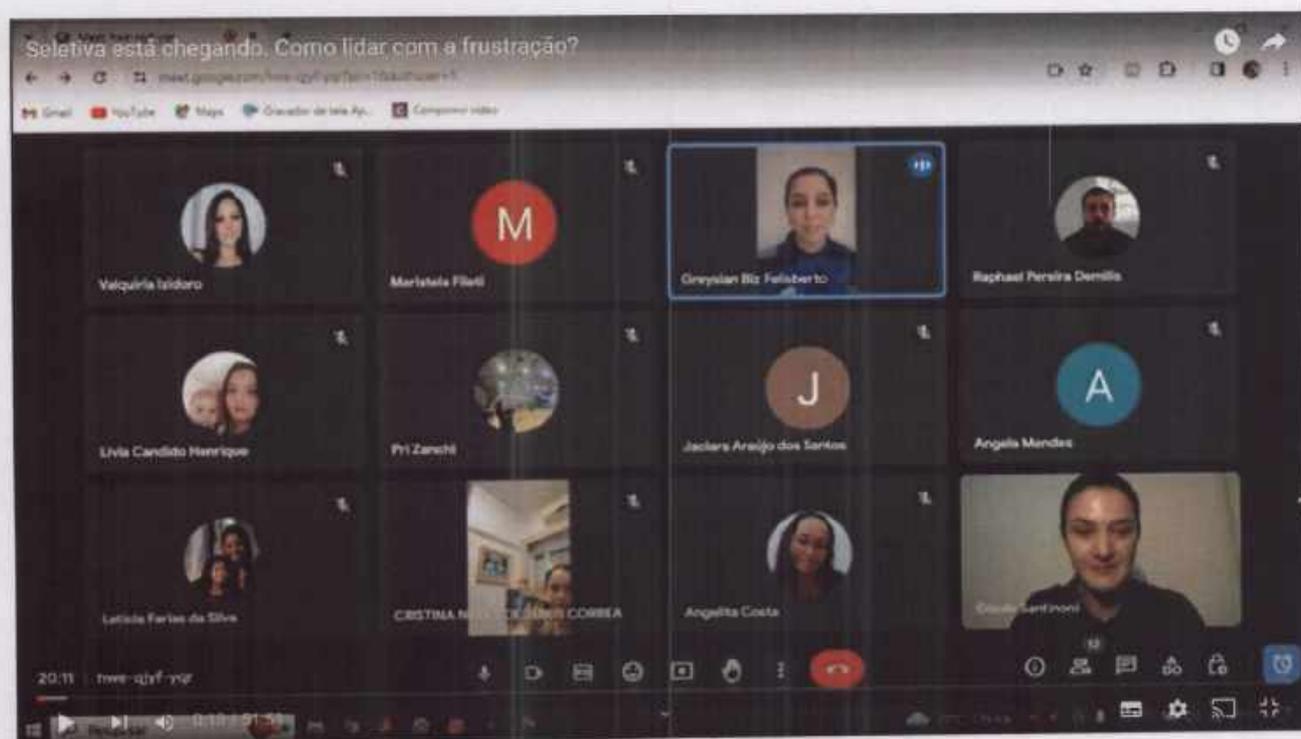


Imagem 5: Imagens do encontro que está disponível no Youtube.

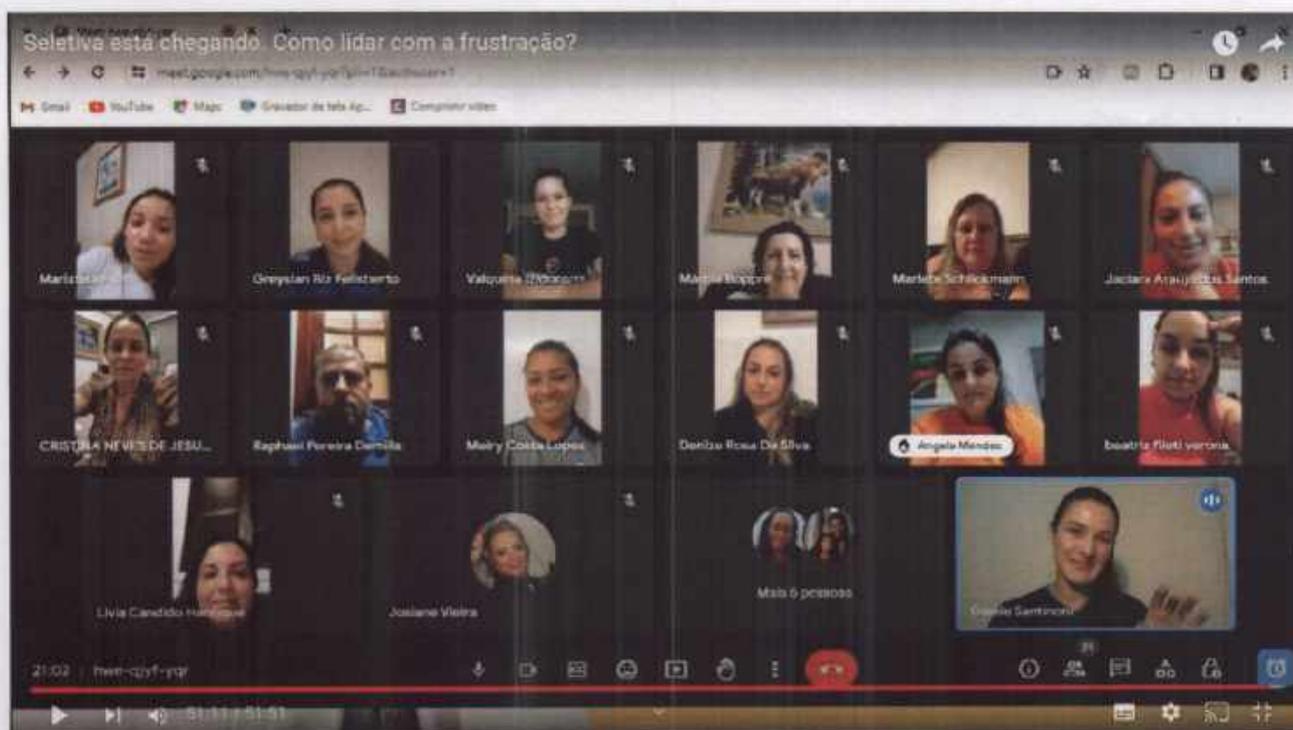


Imagem 6: Momento de troca e interação entre os pais, tutores e responsáveis pelas usuárias com a equipe técnica.

Da mesma forma, foi realizado com as usuárias uma atividade similar às realizadas com os pais, tutores e responsáveis. Neste encontro trabalhamos sobre as emoções que são provenientes do desafio de participar de uma seletiva para competir representando a cidade de Tubarão. Os temas abordados foram direcionados tanto para as meninas que serão convocadas para o time de rendimento, quanto para as meninas que permanecerão na base. O encontro em questão pode ser assistido no link abaixo:

<https://youtu.be/gwhnxOWBx58>



Imagem 7: Título do encontro divulgado entre as atletas.

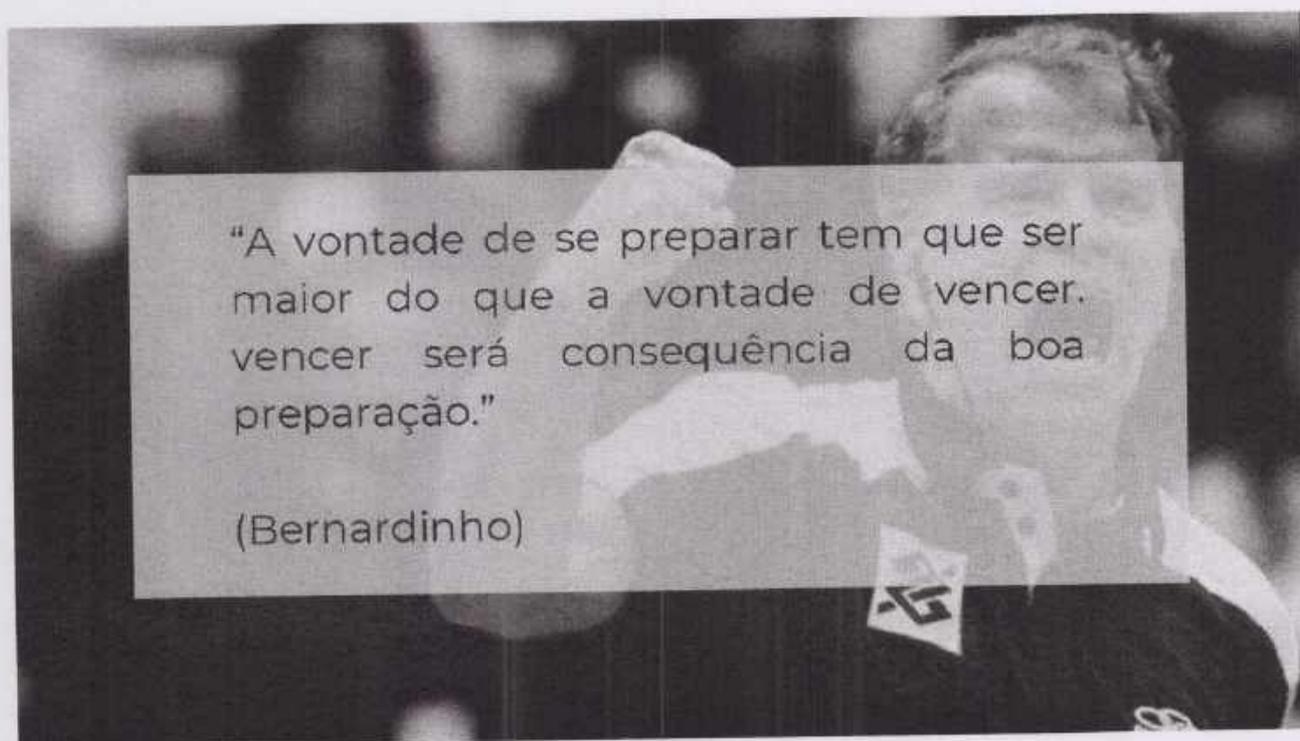
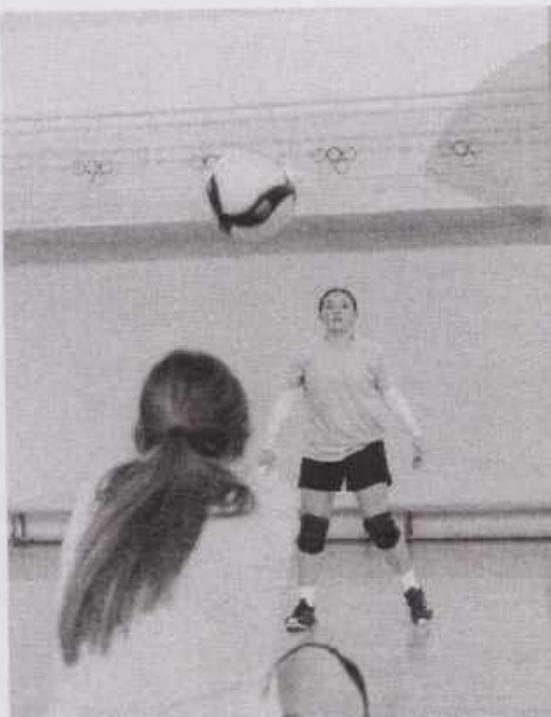


Imagem 8: Introdução ao tema abordando aspectos relacionados ao preparo e desenvolvimento contínuo no esporte.

COMO LIDAR?

- 1**
JÁ ESTÁ FEITO!
- 2**
REPRODUZIR O QUE SABE
- 3**
APROVEITAR O MOMENTO
- 4**
CONCENTRAR NA AÇÃO
- 5**
RESPIRAR FUNDO
- 6**
PROGRAMAR OBJETIVOS

Imagem 9: Introduz aspectos importantes de como lidar com as emoções do processo de seletiva.



E SE O RESULTADO NÃO FOR O ESPERADO?

Nossos sonhos e objetivos não serão realizados de um dia pro outro. Muitas vezes envolvem continuar seguindo em frente e sonhando para realizar novamente em outro momento. Nunca desista de seus sonhos e objetivos. Siga exemplos!

Imagem 10: Abordado o tema da frustração por não atingir um objetivo esperado.



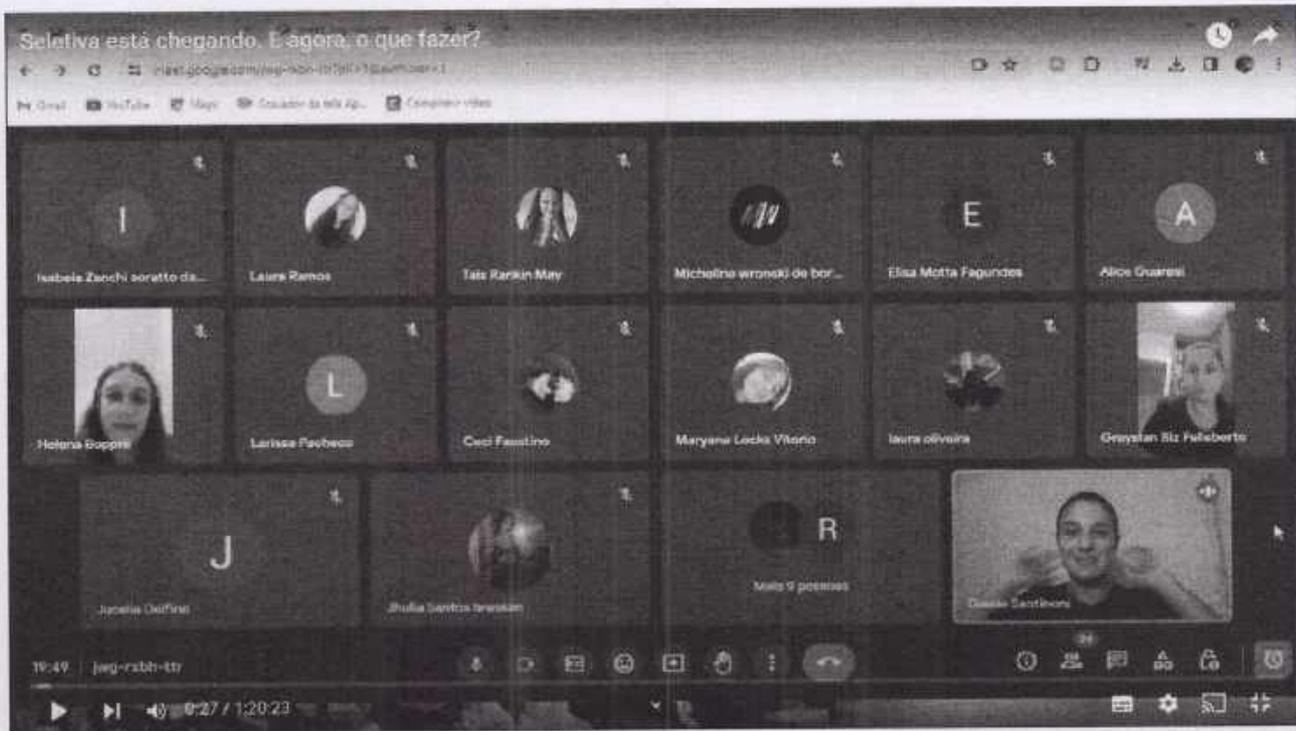


Imagem 11: Imagem do encontro que está disponível no Youtube.



Imagem 12: Momento de troca e interação entre as usuárias com a equipe técnica.

Através desta metodologia adotada conseguimos atingir e impactar o maior número de usuárias e familiares para terem acesso a um conteúdo rico no que se refere ao bem estar físico, psíquico e social. Através destas ações podemos contribuir para a melhora da



saúde e qualidade de vida de uma parte importante da população, cumprindo assim o caráter social do projeto ora fomentado pelo CMDCE.

CRONOGRAMA DE ATENDIMENTOS CLÍNICOS

Segunda-feira

13:00 às 15:00 horas

Quarta-feira

13:00 às 17:00 horas

Sexta-feira

13:00 às 17:00 horas

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES EM GRUPO

Segunda-Feira

15:00 às 17:00 horas

Quinta-Feira

13:30 às 16:30

Relatório de atividades - Novembro - 2023 - AVT

Categorias de Base Voleibol Feminino

Tubarão -SC

Professora responsável: Greysian Biz Elias Felisberto - Carga horária: 18h semanais
Auxiliar: João Marcos da Silva Silvano - Carga horária: 18h semanais

Objetivo do Plano

No mês de novembro encerramos nossas atividades entre brincadeiras, jogos e muita diversão. Aproveitamos para criar memórias boas, saudáveis e alegres em nossas meninas, para que nas férias elas possam lembrar do nosso projeto e ansiar pelo nosso retorno em 2024.

Público-alvo: Crianças e adolescentes de 10 a 18 anos (incompletos) divididas em períodos diferentes de treino.

Materiais: mini vôlei, bolas

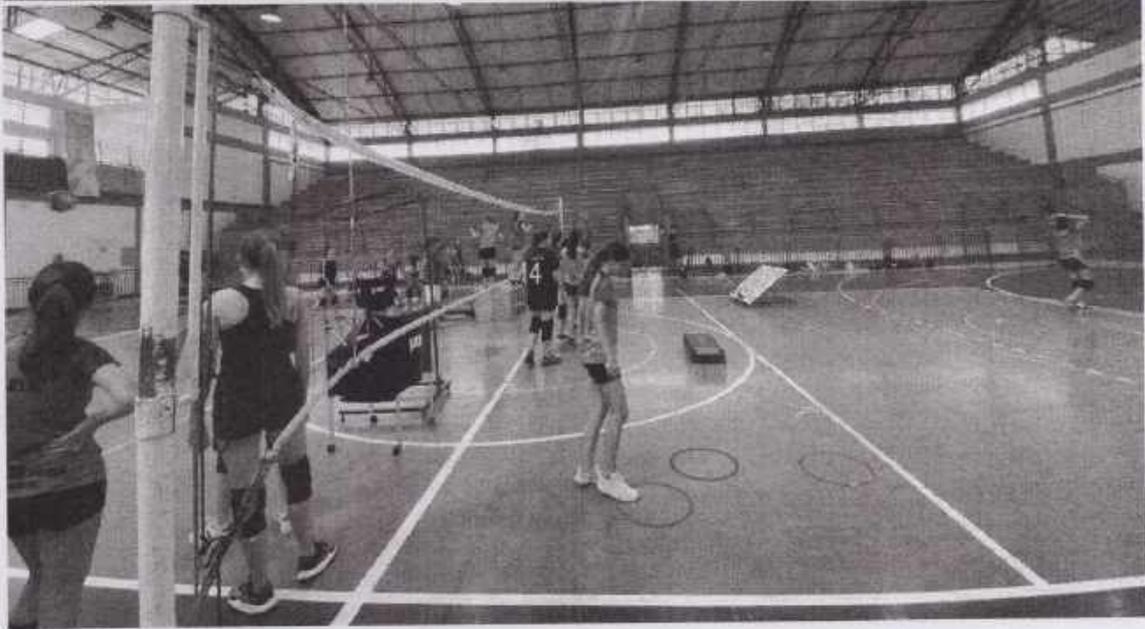
Brincadeira de aquecimento: Encha o carrinho. Todas as bolas são espalhadas pelo chão da quadra. A equipe que encher o carrinho primeiro vence.





Aquecimento em dupla





Jogos





Responsáveis:


Greyslan Biz Elias Felisberto

João da Silva Silvano

Tubarão, Novembro de 2023