



30.

Associação São-Carlense de Ciclismo
www.ciclismosaocarlos.org.br
contato@ciclismosaocarlos.org.br
(16)99721-5571/(16) 98132-0942
CNPJ 07.348.226/0001-27
Avenida Trabalhador São Carlense 781 sala 06
São Carlos, SP 13566-590

PLANO DE TRABALHO

1 - DADOS CADASTRAIS - PROPONENTE

Entidade Proponente Associação São-carlense de Ciclismo			CNPJ 07.348.226/0001-27	
Endereço Rua Avenida Trabalhador São-carlense 781 sala06			E-mail contato@ciclismosaocarlos.org.br	
Cidade São Carlos	UF SP	CEP 13566590	DDD/TELEFONE (16) 99603-2449	
Conta Corrente 93704-5		Banco Banco do Brasil		Agência 0295-X
Nome do Representante Legal Everton Douglas da Silva				
IDENTIDADE/ÓRGÃO EXPEDIDOR 18.461.707-8 SSP/SP		CPF 274.776.948-84		DDD/TELEFONE (16) 99603-2449
Endereço Rui Barbosa, 2000 - Jardim Macarenco, 13560-330			E-mail evertondouglas@yahoo.com.br	
Nome do Responsável Técnico pelo projeto Ana Carolina Berto				
IDENTIDADE/ÓRGÃO EXPEDIDOR 47.158.112-4		CPF 379.588.888-30		DDD/TELEFONE (16) 99734-4504
Endereço Rua Campos Salles,2829 Costa do Sol CEP: 13566/240			E-mail anacarolinaberto123@gmail.com	

2 – APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO DA ASC

A Associação São Carlense de ciclismo foi fundada em março de 2005 e no ano de 2011. A ASC, criou o projeto social Escolinha de Ciclismo Infante Juvenil, Juvenil e Junior formado por alunos participantes do Projeto Pedal Consciente. Nessa Escolinha treinaram duas vezes por semana, os quais participam de competições de nível regional, estadual e nacional. Esse trabalho continuará sendo uma sequência do Projeto Pedal Consciente, pois reafirma seu principal objetivo, afirmação de indivíduos críticos e socialmente ativos. Em decorrência da modalidade BMW, fazer arte desde 2012 dos jogos regionais e abertos além de ser uma modalidade olímpica, a proposta é que também sejam selecionados alunos do Projeto Pedal Consciente para fazer parte da escolinha BMX.

Os alunos do período matutino treinarão todos os dias, no período inverso ao da escola. Serão realizados treinos de força, resistência e técnica. Para o treinamento técnico utilizamos um local para a prática do ciclismo BMX (Pista de biciloss do Botafogo). Resumindo, a ACS desenvolve um treinamento para atletas de ciclismo em 3 modalidades. Os atletas foram selecionados das edições anteriores do Pedal Consciente, cada projeto é desenvolvido em um lugar diferente. Utilizam equipamentos diferentes e exigem equipe técnica ou de professores diversos.

Daremos andamento aos trabalhos com atletas de rendimento da equipe adulta da ASC/Prefeitura Municipal de São Carlos e atletas da escolinha (iniciação esportiva) das categorias infantil, juvenil e júnior, que já atingiram o nível de treinamento para fazer parte da equipe. Seguindo o trabalho das gestões anteriores, consolidamos a equipe de rendimento de São Carlos, como importante representante do ciclismo regional.

Juntamente com a entidade parceira do projeto, a Secretária Municipal de Esporte e lazer de São Carlos, técnicos e treinadores, traçaremos planos de treinamento voltados aos jogos regionais e abertos, provas da Federação Paulista de Ciclismo e provas de relevância regional e nacional. A partir de 2014 a demanda de atendimento após ocorrências nos âmbitos da psicologia, alguns problemas com relacionamentos em grupo podem afetar o desempenho da equipe, bem como desempenho individual.

Cada atleta tem por vez sua necessidade e recebe influência da sua família, por isso estamos com essa nova ferramenta na esfera individual, em grupo e familiar da psicologia esportiva.

3 - DESCRIÇÃO DO PROJETO

<p style="text-align: center;">Título do Projeto</p> <p>Desenvolvimento de habilidades psicológicas.</p> <p>Preparação psíquica do atleta/praticantes e os demais envolvidos no fortalecimento psicológico perante as diversidades psicológicas existentes.</p>	<p style="text-align: center;">Período de Execução</p> <p style="text-align: center;">12 meses</p>
<p style="text-align: center;">Identificação do Objeto</p> <p>Firmar parceria com a finalidade de executar por 12 (doze) meses ações voltadas à:</p> <ul style="list-style-type: none">• Intervenções psicológicas individuais e em grupos.• Palestras, consultorias, dinâmicas nas instituições esportivas.• Intervenções com os familiares.	
<p style="text-align: center;">Público ALVO / FAIXA ETÁRIA:</p> <p>Crianças, adolescentes e adultos envolvendo ambos os sexos, com a faixa etária a partir de 5 anos, até os pais das crianças e adolescentes envolvidas no projeto onde não há como especificar a idade dos pais.</p>	

Justificativa contendo a descrição da realidade que será objeto da parceria

Através de observações feitas em vários contextos, constatou-se um escasso número de psicólogos esportivos na cidade de São Carlos, deixando o esporte vulnerável dos aspectos psicológicos. Esse projeto vem com a intenção de ampliar o campo de atuação do profissional em psicologia esportiva para contribuição da demanda carente da cidade, crianças, adolescentes e adultos em vulnerabilidade social, contribuindo para melhorar o desempenho atlético e dessa forma contribuir para uma melhora na qualidade de vida e na saúde mental.

Vamos entender um pouco sobre a psicologia esportiva, que se refere a uma ciência, que estuda os comportamentos de pessoas envolvidas no contexto esportivo e de exercício físico, tendo como objetivo verificar quais são, como acontecem, e a compreensão dos fatores psicológicos que possivelmente podem influenciar o desempenho físico nas atividades, afetando assim o desenvolvimento emocional, a saúde e o bem-estar de uma pessoa nesse ambiente.

O psicólogo esportivo pode atuar em várias áreas como: pelas práticas de tempo livre (atividade física como manutenção da saúde e do bem-estar), pelo esporte escolar, pela iniciação esportiva (crianças e jovens envolvidas em atividades esportivas, pedagógicas e competitivas), pela reabilitação (recuperação psicológica de lesão de atletas e praticantes de esporte, assim como pessoas que praticam atividade física como meio para reabilitação ou inserção social, os obesos, os doentes cardíacos, os doentes mentais, as pessoas com necessidades especiais entre outros), e também projetos sociais, utilizando o esporte como meio de educação e socialização de crianças e jovens de comunidades carentes. Precisando verificar quais interesses que cada atleta tem no ambiente onde está inserido, aprendendo a lidar com eles, pois muitas vezes esses interesses, se encontram como o desejo de vitórias e aperfeiçoamento.

O psicólogo também acaba se tornando um mediador entre os interesses dos atletas, e ajudando na comunicação entre eles e os demais profissionais envolvidos no contexto esportivo, até mesmo os familiares. O profissional de psicologia deve desempenhar 5 pontos importantes: psicodiagnósticos, medir o potencial do atleta - utilizando instrumentos como testes psicológicos; analisar as condições de treino sendo mediador entre os atletas e a comissão; como conselheiro ajudando a resolver problemas psicológicos, como ansiedade, estresse, comunicação entre outros; otimizar, a organização de programas para aumentar o desempenho do atleta, a partir da análise do evento esportivo; dar consultoria, ou seja avaliar as estratégias e os programas psicológicos estabelecidos, sendo assim nesse contexto um profissional responsável pela saúde mental do atleta. Por fim o psicólogo pode fazer as intervenções individuais ou em grupo.

Individual

No atendimento individualizado psicólogo esportivo, tem como objetivo melhorar o rendimento esportivo do atleta assim como buscar habilidades que possam ser fortalecidas no sentido como ser humano também.

Observando nos atendimentos, fatores psicológicos que podem estar em déficit, como por exemplo: ansiedade, depressão, agressividade, motivação, personalidade e a relação do atleta com suas próprias percepções quanto ao treinamento, competições e tudo que o envolve no ambiente esportivo.

Buscando estratégias para melhorar os aspectos individuais de cada um, auxiliando nos conflitos emocionais e a busca de sua identidade, em seu desempenho, amadurecimento emocional, dificuldades, vínculos, causando assim um fortalecimento psicológico.

Grupo

Foco na psicologia nesse contexto é as intervenções para colaboração de vínculos, comunicação, interatividade, liderança, organização, tomadas de decisões, abordando dinâmicas, palestras, observando em campo como estão interagindo nos treinos e nos jogos, quais déficits apresentam como equipe, reforçando assim aspectos mutáveis,

melhorando grande parte dos seus conflitos como grupo, uma forma mais eficaz do rendimento em campo, com habilidades, superações, entre outros fatores fortalecidos.

A Psicologia Esportiva vem como uma ciência para contribuir com outras ciências do esporte como fisioterapia, sociologia, nutrição, antropologia e assim por diante. Falar de Psicologia do Esporte significa falar de uma área em construção que soma conhecimento de duas grandes áreas - a Psicologia e o Esporte.

Família

O reflexo disso é que, como psicóloga do esporte, aprendi ser imprescindível adentrar nesse mundo, conhecendo as modalidades, o fenômeno e as instituições esportivas para poder pensar numa prática familiar. Para o desenvolvimento esportivo ser alto o indivíduo depende muito do meio social que vive, da capacidade emocional e biológica. A família exerce um papel muito importante em relação ao desenvolvimento do talento esportivo do atleta, onde proporciona maior autonomia e confiança para lidar com eventuais dificuldades que venham a ocorrer, expandindo suas próprias competências. A família como ambiente social, ajuda o atleta a desenvolver sua identidade, autoestima e motivação para o esporte.

Uma trajetória bem-sucedida, na vida do atleta, muitas vezes possui o suporte da família, através do encorajamento e aquisições de valores. Porém, a família pode apresentar aspectos negativos no desenvolvimento do atleta. A alta exigência e cobrança podem proporcionar o ambiente de regras rígidas e expectativas irreais. Um ambiente familiar desorganizado pode causar relações interpessoais inadequadas, problemas com treinadores, deficiência de controle interno e disciplinar do atleta. No contexto esportivo, a família forma uma rede social muito complexa que influencia na qualidade da participação e da experiência esportiva dele.

Muitas vezes, o atleta inicia o esporte com alto nível de motivação, porém por falta de incentivo, de apoio ou devido a influência negativa da família, ele pode vir a abandonar antes mesmo de atingir seu objetivo.

Por outro lado, aquele atleta que tem suporte familiar positivo pode permanecer envolvido no esporte por muito mais tempo do que esperava, chegando até a superar suas expectativas com relação a sua modalidade esportiva. Psicologia se torna muito importante não somente para o atleta/praticante, mas para a equipe, todos os profissionais envolvidos no meio esportivo desde o roupeiro, cozinheira, jardineiro, dirigentes como para a família, amigos, modificando, auxiliando em esfera geral o meio social, financeiro, afetivo, emocional, físico em que o atleta/praticante está inserido.

4 - Objetivo Geral

Firmar uma parceria com a Prefeitura de São Carlos, através da Secretaria de Esporte e Cultura o projeto social esportivo para ser desenvolvido no município de São Carlos a prática da psicologia.

Através das intervenções psicológicas esportivas, compreender os fatores psíquicos que interferem nas ações do exercício físico e esportivo de cada praticante, promovendo uma melhora nas relações onde o atleta/praticante está envolvido seja em aspectos sociais, pessoal e profissional, sendo uma atividade saudável, de promoção de saúde, lúdica ajudando crianças, jovens e adultos de diferentes bairros, classe social.

5. Objetivos Específicos / Metas / Indicadores e Meios de Verificação

Objetivos específicos	Metas	Indicadores	Meios de verificação
Atendimento de 80 crianças/adolescentes e instituições nas modalidades BMX e MTb (e as demais Instituições após os recursos)	Atendimento de 95% das crianças/adolescentes e instituições nas modalidades BMX e MTB e os demais	Relatórios com medidores feitos através dos recursos psicológicos	Lista de frequência das sessões, laudos, testes psicológicos
Atendimentos com números elevados de instituições e atletas/praticantes	Participação em 90% dos treinos para observação	Através dos lados emitidos, haverá uma escala medindo nível da participação de cada atleta em sua instituição	Relatórios, testes psicológicos, intervenções ativas
Atendimentos com a família do atleta/praticante.	Atendimentos realizado com o responsável familiar do atleta, envolvendo 100% a família na vida esportiva	Lista marcando a presença de cada familiar que estará frequentando a demanda da psicologia proposta	Participação de dinâmicas em grupo com outros familiares e com os atletas, reuniões com os dirigentes/comissão, fotos e listas de presença
Atendimentos a serem realizados com os familiares, atingindo uma estimativa de 90 pessoas por mês entre pais e atletas(aumentando com as outras instituições logo após os recursos)	Intervenções com maior número de atletas/praticantes frequentadores das modalidades	Através dos jogos, brinquedos, testes terapêuticos será avaliado ao longo de cada mês o desempenho dos atletas, escalas que possuem nos testes, os relatórios de cada atendimento verificando sua evolução	Palestras, intervenções individuais e em grupos. Registro das palestras, reportagens, fotos, link de site ou reportagem.

6. Resultados esperados:

Atender a demanda equivalente a 90% de crianças/adolescentes/adultos no contexto esportivo em vulnerabilidade social; podendo chegar até 15 atletas/praticantes individuais e a segunda instituição atender em sub grupos através de dinâmicas e palestras até 70% dos atletas/praticantes.

Auxiliar as 2 instituições esportivas com atendimentos psicológicos;

Atendimentos a 1 membro da família do atleta/praticante tanto os atendimentos individuais totalizando 15 pais como os feitos em grupo dependendo a demanda da instituição.

7. Atividades Propostas:

Tendo um resultado de 90% dos atendimentos da demanda do projeto social.

Manter atletas/praticantes e os demais envolvidos no esporte com serenidade as demandas encontradas com diversidades psicológicas.

Atender a grande demanda esportiva seja individualmente ou grupos.

Desenvolvimentos do autocontrole, saúde mental, comunicabilidade, motivação entre outros.

A família é como o ambiente social primário, onde o jovem pode desenvolver sua identidade, auto-estima, e motivação para o sucesso. A carreira bem-sucedida do atleta muitas vezes pode ser creditada aos familiares pelo encorajamento, aquisição de valores, além de todo amor e suporte necessários durante a carreira.

Horários de intervenções:

Os horários de atendimentos serão em uma das instituições todas as segundas das 8 às 16 horas, com uma hora de intervalo, realizando atendimentos individuais e em grupos, já as intervenções com os pais (palestras, dinâmicas), serão feitas 4 vezes ao mês no período noturno com duração de 2 horas, mas os pais também terão um feedback fora esses dias quanto tiver algum aspecto relevante.

Na segunda instituição serão realizados atendimentos individuais e em grupos 3 vezes na semana das 16 às 18 horas. Com os pais 4 vezes ao mês das 19:00 às 20:30 horas, mas os pais também terão feedback fora dos horários quando estiver algum aspecto relevante.

8 – Metodologia

*Intervenções psicológicas: as intervenções serão realizadas no período oposto às atividades escolares, não atrapalhando de alguma forma as atividades esportivas, ou seja, horários para as sessões acontecerão em horários que antecedem ou não as atividades do indivíduo fixas

*Cada sessão durará 40 a 50 min individuais ou em grupo assim como palestras com duração de 1h00 a 1h30 (uma hora ou uma hora e trinta minutos);

* Cada instituição terá uma vez na semana para atendimentos em grupos assim como palestras, atendimentos individuais acontecerão uma vez na semana para cada indivíduo ou quinzenal dependendo muito do caso a ser trabalhado.

*Palestras realizadas pelos treinadores, dirigentes juntamente com psicólogo de acordo com as necessidades apresentadas pelos atletas/praticantes.

* Intervenções com os familiares acontecerá quinzenal em busca de indícios que possam atrapalhar o rendimento do atleta, dinâmicas e palestras de incentivos.

9 - PLANO DE APLICAÇÃO (Previsão das despesas a serem realizadas na execução das atividades)

Serviço de Terceiro – Pessoa Jurídica

<u>Item</u>	<u>Descrição do Item</u>	<u>Unid</u>	<u>Valor Unitário Mensal</u>	<u>Quant</u>	<u>Valor Total</u>
1	Serviço de contabilidade	1	250,00	12	3.000,00
2	Serviço de gráfica	1	200,00	2	400,00
TOTAL					3.400,00

Serviço de Terceiro – Pessoa Física

<u>Item</u>	<u>Descrição do Item</u>	<u>Unid</u>	<u>Valor Unitário Mensal</u>	<u>Quant</u>	<u>Valor Total</u>
3	Psicólogo	1	1.439,25	12	17.271,00
TOTAL					17.271,00

Equipamento e Material Permanente

<u>Item</u>	<u>Descrição do Item</u>	<u>Unid</u>	<u>Valor Unitário</u>	<u>Quant</u>	<u>Valor Total</u>
4	Notebook	1	2.000,00	1	2.000,00
5	Cadeira infantil	1	50,00	1	50,00
6	Mesa infantil	1	250,00	1	250,00
TOTAL					2.300,00

Material de Consumo

<u>Item</u>	<u>Descrição do Item</u>	<u>Unid</u>	<u>Valor Unitário</u>	<u>Quant</u>	<u>Valor Total</u>
7	Brinquedos	6	50,50	6	303,00
8	Jogos lúdicos	5	59,20	5	296,00
9	Recursos terapêuticos (são arquivos em pdf onde serão impressos para trabalhar com luto, derrota, conflitos familiares, autoestima, pré-conceitos, medos, frustrações, rotinas, diálogo, amizade, relacionamentos interpessoais, autoconhecimento entre	18	35,00	18	630,00

	autoconhecimento entre outros aspectos psicológicos, usados em formas de baralho, jogos de cartas, quebra cabeças, figuras para colorir, caça palavras ...)				
10	Testes psicológicos crianças	2	100,00	2	200,00
11	Testes psicológicos adolescentes/adultos	2	100,00	2	200,00
12	Serviço de Papelaria (lápis de cor, folhas sulfites, régua, lápis escrever, canetas, canetinha, papel dobradura, cartolinas, durex, fita crepe, grampo, grampeador, pastas, clips, elásticos, bexigas, tintas, telas de pinturas, caixas de presente, tesoura, prancheta, grifa texto, fichário, folhas de fichário, estojos)		200,00	2	400,00
TOTAL					2.029,00

10 – CRONOGRAMA DE DESEMBOLSO

Item	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6	Total
1	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	1.500,00
2	200,00						200,00
3	1.439,25	1.439,25	1.439,25	1.439,25	1.439,25	1.439,25	8.635,50
4	2.000,00						2.000,00
5	50,00						50,00
6	250,00						250,00
7	303,00						303,00
8	296,00						296,00
9	630,00						630,00
10	200,00						200,00
11	200,00						200,00
12	200,00						200,00
Total	6.018,25	1.689,25	1.689,25	1.689,25	1.689,25	1.689,25	14.464,50

Item	Mês 7	Mês 8	Mês 9	Mês 10	Mês 11	Mês 12	Total
1	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	250,00	1.500,00
2	200,00						200,00
3	1.439,25	1.439,25	1.439,25	1.439,25	1.439,25	1.439,25	8.635,50
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12	200,00						200,00
Total	2.089,25	1.689,25	1.689,25	1.689,25	1.689,25	1.689,25	10.535,50

TOTAL GERAL:

R\$ 25.000,00 (vinte cinco mil reais)

Sendo:

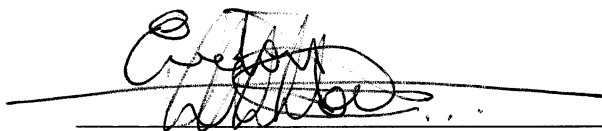
R\$ 25.000,00 (vinte cinco mil reais- Recursos do Município)

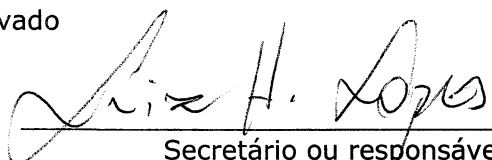
10 - INSTALAÇÕES DA OSC e recursos humanos (capacidade instalada)

10.1 - Recursos Humanos
04 Profissionais
10.2 - Instalações Físicas
01 sala
10.3 - Equipamentos
01 Ventilador
10.4 - Mobiliários
01 armário 01 mesa 08 cadeiras 01 arquivo

11 - DECLARAÇÃO

Na qualidade de representante legal da ASC proponente, **declaro**, sob as penas da lei, que a entidade apresentou as prestações de contas de valores repassados em exercícios anteriores pela Administração pública municipal direta e indireta, que foram devidamente aprovadas, não havendo nada a regularizar ou valor a ressarcir.

_____
Local e Data_____
Proponente
(Representante legal da OSC Proponente)**12 - APROVAÇÃO PELA SECRETARIA MUNICIPAL**

_____ Local e Data	Aprovado  _____ Secretário ou responsável
-----------------------	--