

# PORTFÓLIO INSTITUCIONAL

## Projeto TCCAssist Atleta360

"Treinamento mental, emocional e social para o futebol de alto rendimento."



Prof. Dr. José Carlos Tavares da Silva

Instituto TCC Assist

1/7/2025



## Projeto TCCAssist Atleta360

### Formação Integral de Atletas de Futebol para Alta Performance

#### 1. Apresentação Institucional

O Instituto TCCAssist é uma organização voltada para o desenvolvimento humano, com foco em intervenções baseadas em Terapia Cognitivo-Comportamental, Psicologia do Esporte, Neuropsicologia e Ciências do Comportamento. Fundado por psicólogos experientes, atua em formação profissional, clínica psicológica e projetos aplicados à educação, saúde e esporte.

Missão: Promover o desenvolvimento integral de pessoas e equipes através de conhecimento científico e intervenções baseadas em evidências.

Valores: Excelência, compromisso ético, inovação, acolhimento, e responsabilidade social.

#### 2. Justificativa do Projeto

O futebol contemporâneo exige mais do que condição física: exige equilíbrio emocional, foco, comunicação eficaz, resiliência e capacidade de tomar decisões rápidas sob pressão. Atletas, mesmo talentosos, podem falhar por bloqueios mentais, impulsividade, desregulação emocional e dificuldades de integração social.

Nesse contexto, o projeto Atleta360 surge como resposta estruturada às lacunas no desenvolvimento cognitivo-comportamental do atleta, promovendo uma formação completa e integrada com a equipe técnica.

### 3. Objetivos do Projeto

#### Objetivo Geral:

Promover o desenvolvimento integral do atleta através de um programa estruturado de intervenção cognitiva, emocional, social e funcional, voltado à melhoria do desempenho esportivo e da formação humana.

#### Objetivos Específicos:

- Estimular funções cognitivas como foco, atenção, memória e tomada de decisão.
- Trabalhar regulação emocional e resiliência sob pressão.
- Desenvolver habilidades sociais e de comunicação dentro da equipe.
- Ampliar a consciência corporal e funcionalidade prática no jogo.
- Fomentar autoconhecimento, autoeficácia e controle de impulsos.

### 4. Estrutura do Programa

#### Etapas:

1. Avaliação Inicial: Análise de perfil cognitivo, emocional, funcional e social do atleta.

2. Treinamentos Modulares Semanais:

- Sessões individuais (TCC, ACT, treinamento cognitivo)
- Sessões em grupo (inteligência coletiva, comunicação, valores)

3. Práticas em Campo:

- Exercícios mentais integrados ao treino físico
- Rotinas de preleção e regulação emocional

4. Acompanhamento Psicossocial:

- Relatórios periódicos de desempenho mental e emocional
- Feedback para atletas, técnicos e famílias (quando aplicável)

#### Temas Centrais:

- Funções Executivas
- Regulação Emocional e Autoaceitação
- Pensamento Estratégico e Flexibilidade Cognitiva
- Colaboração, Liderança e Papel em Grupo

## **5. Diferenciais do Projeto**

- Base científica em TCC, ACT e Neurociência aplicada ao esporte
- Instrumentos de avaliação próprios e devolutivas mensuradas
- Integração com comissão técnica e corpo pedagógico
- Profissionais com experiência em psicologia do esporte, clínica e educação
- Personalização por faixa etária e perfil de atletas (base à elite)

## **6. Resultados Esperados**

- Aumento da performance mental e física
- Melhoria nos indicadores de regulação emocional e relações interpessoais
- Redução de erros por impulsividade ou estresse
- Fortalecimento da coesão grupal e clima da equipe
- Maior preparação para transições de carreira e desafios fora do campo

## **7. Público-Alvo**

- Clubes de futebol profissionais e de base (Sub 17 e Sub 20)
- Federações esportivas e instituições de formação atlética
- Centros de treinamento de rendimento esportivo
- Atividades lúdicas para desenvolvimento das inteligências visual espacial, cinestésica e verbal linguística na categoria da Sub 12 e abaixo.

## **8. Proposta de Parceria**

### Opções

- Contrato por temporada ou ciclo de competição
- Formação e suporte à comissão técnica
- Aplicação de ferramentas psicométricas e relatórios mensais
- Workshops para atletas, técnicos e famílias
- Condições especiais para clubes em formação e projetos sociais

## 9. Contato

Instituto TCCAssist

Prof. Dr, José Carlos Tavares da Silva – Diretor Técnico

Nosso Site: [www.tccassist.com.br](http://www.tccassist.com.br)

E-mail: [contato@tccassist.com.br](mailto:contato@tccassist.com.br) ou [prof.tavares@gmail.com](mailto:prof.tavares@gmail.com)

Telefone: (24) 992580546 ou (24) 988365587 (nesse só mensagem zap)

Redes Sociais: @tccassistoficial