

FORTALECENDO O TIME: MOTIVAÇÃO E CONTROLE EMOCIONAL NO ESPORTE

Heloisa Damaceno, Manuela Schmitz, Yasmim Caroline Scheeren Braun

Álvaro Cielo Mall

Resumo

Este artigo apresenta a aplicação de estratégias externas para o fortalecimento da união e estabilidade emocional em uma equipe de voleibol feminino juvenil do município de Saudades/SC. Dentre as ações realizadas, destacam-se a "Cartinha Motivacional", iniciativas de promoção do companheirismo, e a técnica de respiração "4-4-8", desenvolvida para controle da ansiedade. Os resultados demonstraram maior coesão entre as atletas e acessibilidade positiva das atividades. O estudo reforça a importância de práticas psicológicas e sociais na formação de equipes esportivas.

PALAVRAS CHAVE: União de equipe, controle emocional, esporte juvenil, motivação, voleibol.

1 INTRODUÇÃO

O esporte juvenil é uma importante ferramenta de desenvolvimento social, emocional e físico. Contudo, desafios como a falta de união entre os membros da equipe e o manejo da ansiedade em contextos competitivos são comuns, principalmente em atletas jovens. A ansiedade pode impactar qualidades de desempenho, enquanto a ausência de uma equipe coesa compromete o espírito colaborativo necessário para o sucesso esportivo.

Com cerca de 24 anos de história, o Voleibol Saudadedense evoluiu de um projeto modesto para uma referência estadual e nacional. Fundado em valores como respeito e cidadania, ganhou força em 2010 com a criação de um projeto oficial, resultando em títulos estaduais, nacionais e internacionais, além do vice-campeonato sul-americano em 2012. Atualmente, com apoio de patrocinadores, autoridades e famílias, o projeto mantém mais de 140 atletas e segue promovendo qualidade esportiva e desenvolvimento humano.

Portanto, o presente artigo apresenta um relato de intervenção realizada com a equipe SUB 12 de voleibol feminino, voltada para fortalecer o vínculo entre as atletas e desenvolver estratégias de controle emocional. O trabalho foi fundamentado em abordagens motivacionais e práticas de psicologia do esporte, sendo adaptado às necessidades apontadas pela treinadora da equipe. A partir das atividades desenvolvidas, foram apresentados avanços significativos na união e no bem-estar emocional dos atletas.

2 DESENVOLVIMENTO

A entrevista inicial aconteceu no dia 06 de novembro de 2024, junto à treinadora da equipe SUB 12 de voleibol Saudadense. Foram realizadas 15 perguntas, às quais obteve-se demandas como dificuldades em estabelecer coesão e problemas relacionados à ansiedade pré-competitiva. Segundo a treinadora, essas questões prejudicaram tanto o desempenho técnico quanto a experiência esportiva das atletas.

A primeira proposta foi que as atletas trouxessem “cartinhas motivacionais”, que tivessem frases como por exemplo: “Você é capaz”. Cada atleta trouxe uma cartinha e a partir disso reuniu-se todas em um

monte e cada uma pegou alguma que não fosse a sua. Foram lidas em voz alta para o grupo.

Essa ação teve como objetivo promover o apoio mútuo e a valorização individual dentro da equipe. A construção de mensagens motivacionais ajudou os atletas a refletirem sobre a importância de fortalecerem umas às outras, além de criar um momento de troca e conexão emocional.

A segunda atividade foi a Técnica de Respiração "4-4-8". O treinamento respiratório foi aplicado como uma ferramenta prática para controle emocional em situações de estresse. Com a prática contínua, a técnica mostrou-se eficaz para ajudar os atletas a manterem o foco e a calma antes e durante os jogos.

A partir das atividades realizadas, realizou-se uma roda de conversa em que deixou-se que cada uma falasse o que achou da atividade, sendo que foram trazidas falas positivas, onde as atletas interagiram umas com as outras, gerando assim apoio mútuo e menor tensão. Além disso, também compartilharam que a prática não seria utilizada somente antes do jogo, ou saques, mas também em momentos ansiógenos, como por exemplo, antes ou durante provas de escola.

A formação de equipes coesas é um dos pilares do sucesso esportivo, principalmente em modalidades coletivas como o voleibol. O fortalecimento de laços interpessoais e a introdução de práticas emocionais para a criação de um ambiente positivo, propício ao desenvolvimento esportivo e pessoal das atletas.

3 CONCLUSÃO

O trabalho realizado com a equipe de voleibol feminino do município de Saudades evidenciou a importância de estratégias psicológicas e sociais no ambiente esportivo juvenil. As atividades inovadoras proporcionam maior união e estabilidade emocional entre os atletas, contribuindo para um ambiente mais colaborativo e menos ansioso.

Este estudo reforça a relevância de intervenções externas para o fortalecimento de equipes e controle emocional no esporte, enfatizando a necessidade de integração dessas práticas na rotina de treinamentos. O impacto positivo oferecido sugere que atividades simples, mas bem planejadas, podem trazer resultados significativos para o desenvolvimento humano no esporte.

REFERÊNCIAS

MUNICÍPIO DE SAUDADES. **Portal oficial de Saudades – SC**. Disponível em : <https://saudades.sc.gov.br/> . Acesso em: 22 nov. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Psicologia do esporte: O corpo em movimento**. Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 2018. Disponível em: <http://www.cfp.org.br> . Acesso em: 26 nov. 2024.

SOUZA, LMG et al. **Psicologia do esporte: Uma área emergente da Psicologia**. 2010. Disponível em : [https://www.scielo.br/jj/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd / ?lang = pt](https://www.scielo.br/jj/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/?lang=pt) . Acesso em: 26 nov. 2024.

FERNANDES, Paula Teixeira. **Estudos em Psicologia do Esporte**. São Paulo: Edições Hipótese, 2017. 125p.

Sobre o(s) autor(es)

Acadêmica do curso de psicologia, campus de Pinhalzinho. E-mail: heloisadamaceno2003@gmail.com

Acadêmica do curso de psicologia, campus de Pinhalzinho. E-mail: manuelaschmitz321@gmail.com

Acadêmica do curso de psicologia, campus de Pinhalzinho. E-mail: yasmimbraun419@gmail.com

Roda de conversa com as atletas



Fonte: Encontro motivação e controle emocional no esporte.

Abraço coletivo da equipe



Fonte: Encontro motivação e controle emocional no esporte.

Cartinhas motivacionais



Fonte: Encontro motivação e controle emocional no esporte.

Equipe reunida



Fonte: Encontro motivação e controle emocional no esporte.