

Índice

Introdução	3
Caracterização da Instituição, Sporting Clube das Caldas	4
Caracterização da Equipas do Sporting Clube das Caldas	5
Seniores Masculinos.....	5
Seniores Femininas	6
O Psicólogo na Instituição Desportiva.....	6
Actividades Desenvolvidas ao Longo do Estágio	7
Seniores Masculinos.....	7
Técnica de relaxamento	7
Refocalização da Atenção	8
Reestruturação Cognitiva	9
Concentração	10
Confiança - Poção Mágica.....	13
Técnicas de Controlo da Dor.....	14
Entrevista – Avaliação do Problema.....	16
Controlo Emocional.....	18
Trabalho de Suporte.....	19
Frases de Jogo.....	20
Estatística.....	21
Intervenção com a equipa Sénior Feminina	22
Definição de papéis – Capitã.....	22
Reestruturação cognitiva.....	22
Dinâmicas de grupo.....	23
Intervenção com a Comunidade.....	24
Conclusões e Reflexões Finais – Os Desafios de Um Estágio.....	26
Palavras Finais	28
Bibliografia	29

Introdução

Penso que não é possível relatar o quão este estágio foi uma experiência única e marcante na minha vida. As incertezas que senti, o medo de falhar, a insegurança inicial, a confiança após a primeira intervenção, as dúvidas de por onde ir de seguida, as certezas, a frustração e o reconhecimento, as alegrias e tristezas, as oscilações de motivação, uma enormidade de sentimentos que não se explicam. Este foi sem dúvida um dos anos mais marcantes do meu percurso académico enquanto estudante e enquanto pessoa, por tudo o que aprendi e pelas experiências que vivi.

Neste relatório pretendo apresentar as actividades que desenvolvi no âmbito do estágio curricular que realizei no Sporting Clube das Caldas, com o escalão sénior de voleibol Masculino, na época de 2010/2011 e com o escalão sénior de voleibol Feminino em modo de “part-time” chamemos-lhe assim, uma vez que não era a equipa que acompanhava diariamente, pois não fazia directamente parte do meu estágio, mas que quando integrei o Sporting me foi colocado o desafio de fazer o que me fosse possível por esta equipa.

Ao longo do percurso nem sempre atingi os objectivos a que me propus, mas foi a forma como lidei com estas experiências menos positivas que me ajudou a crescer e a acreditar que posso ser uma melhor profissional.

Fazendo uma retrospectiva esta foi uma experiência positiva, porque me ajudou a perceber o que é estar no campo, passar da teoria à prática, e posso exprimir agora o quão difícil e complexo é este processo, porque o que vem nos livros que nos acompanham ao longo de todo o percurso académico nem sempre é fiel ao que acontece na realidade que nos envolve. Posso também referir que nem tudo foi positivo, este foi um ano recheado de experiências menos positivas na medida em que existiram momentos em que me senti pequenina, um pouco perdida no meio de tanto conhecimento que não sabia colocar na prática, chegando mesmo a duvidar se seria capaz de o fazer, mas cada intervenção bem sucedida, cada palavra de reconhecimento fizeram com que continuasse a tentar.

Relatório de Estágio

Quando olho para trás percebo que o estágio, acima de tudo me ajudou a conhecer-me melhor, hoje sinto que nem sempre dei tudo pelo medo de falhar, agora penso que as vezes em que não arrisquei foram oportunidades que deixei passar e que já não voltam.

Este relatório é uma síntese de todo o trabalho desenvolvido, começarei por apresentar a entidade de estágio, para contextualizar em que âmbito foi desenvolvida intervenção, caracterizando a instituição que tão bem me acolheu e as especificidades dos grupos com os quais trabalhei, de seguida apresentarei as intervenções desenvolvidas e as reflexões que estas despoletaram e por fim apresento algumas conclusões e reflexões finais que pretendem demonstrar o quão enriquecedor foi este ano.

Importa referir que os nomes e quaisquer elementos de identificação, irrelevantes para a compreensão das contingências apresentadas, foram alterados por questões de éticas relacionadas com a garantia de confidencialidade.

Caracterização da Instituição, Sporting Clube das Caldas

O Sporting Clube das Caldas é a 22ª filial do Sporting Clube de Portugal, que foi fundado 1920.

Era um clube inicialmente virado para o futebol, que em 1974 começou a integrar novas modalidades, entre elas o Voleibol. Modalidade ao qual estava ligado o meu estágio.

Os atletas que acompanhei foram os atletas seniores masculinos. Este grupo é um grupo formado por atletas com uma grande discrepância de idades, contendo atletas dos 17 aos 36 anos. O objectivo a que a equipa se propôs foi a subida de divisão, para a A1, nível mais alto de voleibol em Portugal

Caracterização das Equipas do Sporting Clube das Caldas

Seniores Masculinos

Equipa masculina formada por 15 atletas, com idades compreendidas entre os 17 e os 36 anos, um treinador principal, um treinador adjunto, um osteopata, uma estagiária em psicologia e um dirigente.

Este grupo integra dois atletas que desempenham a posição de oposto, quatro zonas 4, dois liberos, quatro centrais e três passadores.

O objectivo principal da equipa foi definido no inicio da época como sendo a subida à divisão A1, escalão mais alto do Voleibol. Objectivo esse que foi conseguido no fim da época.

A época em que fiz parte deste grupo entraram três atletas novos, dois dos quais já pertencentes ao clube, vindos das camadas jovens.

É uma equipa em que não se impuseram à partida complicações comunicacionais, uma vez que os únicos atletas estrangeiros eram dois, de nacionalidade brasileira, não impondo assim a barreira linguística.

Este grupo é um grupo em que alguns dos atletas, assim como o treinador, já fazem parte da equipa há alguns anos, tendo-se assim mantido coeso ao longo dos campeonatos. Todos os anos entram e saem dois ou três atletas mas o grupo mantém os mesmos valores.

Seniores Femininas

Equipa feminina formada por 15 atletas, um treinador principal, um treinador adjunto, duas estagiárias em psicologia e um dirigente.

O objectivo principal da equipa foi definido como sendo a subida à divisão A2. No fim da época este objectivo ficou por alcançar, percebendo-se desde cedo que era um objectivo demasiado elevado para uma equipa que se estava a formar.

Este grupo surge da fusão de atletas de duas equipas distintas, ou seja, algumas atletas da equipa júnior, subiram ao escalão sénior para ser possível formar-se uma equipa sénior, uma vez que não existiam atletas suficientes para fazer uma equipa sénior que desse continuidade ao trabalho desenvolvido na época anterior, um vez que algumas atletas abandonaram o clube no fim da mesma, assim sendo formou-se uma equipa com atletas dos 17 aos 27 anos.

Esta foi uma equipa em que se impuseram à partida algumas dificuldades de iniciação de intervenção, pois não foi fácil para nós entrar no grupo, uma vez que foi mais demorada a construção da confiança. A partir do momento em adquiri-mos a confiança das atletas o trabalho foi muito mais fácil.

O Psicólogo na Instituição Desportiva

Os alvos de intervenção do psicólogo numa instituição desportiva são, os atletas, os treinadores, o sistema organizacional do clube como dirigentes e massa associativa incluindo público, e família dos atletas se daí advier o benefício dos mesmos. O meu trabalho incidiu mais com os atletas.

É possível identificarem-se dois objectivos principais:

Relatório de Estágio

1. Compreender como os factores psicológicos afectam o rendimento físico dos indivíduos e potenciar o mesmo.
2. Compreender como a participação desportiva afecta o desenvolvimento, a saúde e o bem-estar psicológico dos indivíduos.

Actividades Desenvolvidas ao Longo do Estágio

O estágio que efectuei no Sporting Clube das Caldas teve início no dia 1 de Setembro de 2010 e terminou no dia 14 de Maio de 2011

No âmbito do meu estágio realizei algumas actividades

Seniores Masculinos

Técnica de relaxamento

Técnica que utiliza a respiração como meio para promover a redução do batimento cardíaco, regulando os mecanismos biológicos e diminuindo assim a ansiedade.

Esta intervenção foi realizada uma vez que durante a fase inicial de estágio percebeu-se que era necessário fornecer à equipa um método a que pudessem socorrer para manter o controlo emocional em campo, assim sendo optou-se pela técnica da respiração de Lindmann, devido ao facto de ser uma ferramenta eficaz e de rápida aprendizagem.

O objectivo da intervenção foi ensinar os atletas a relaxar e manter o controlo emocional e a concentração durante a competição e durante os treinos

Como resultados da intervenção, alguns atletas já utilizavam a respiração de forma inconsciente com o objectivo de se concentrarem, por isso

Relatório de Estágio

nesses o impacto não foi muito visível, outros relataram melhorias a nível especialmente da concentração; começado a utilizar muito esta técnica em situações específicas, como é o exemplo do serviço, para se concentrar, diminuindo a ansiedade e aumentando assim a sua eficácia. Existiram ainda atletas que referiram que começaram a utilizar esta ferramenta para se auto-controlarem após a ocorrência de algum episódio ao qual tivessem vontade de responder menos correctamente, conseguindo assim manter a concentração na tarefa que estavam a executar.

Um atleta referiu que este tipo de estratégia não funcionava com ele. De referir que aparentemente o atleta nunca acreditou que a técnica pudesse funcionar, quando algum atleta não acredita na intervenção a probabilidade de estas não ter impacto é muito elevada pois o atleta não faz o que lhe é pedido.

Refocalização da Atenção

Esta intervenção consistia na utilização de uma palavra-chave que lembrasse os atletas que se deviam concentrar em jogar simples para fechar ponto

Esta intervenção foi realizada porque, se observou que repetidas vezes o rendimento da equipa baixava, pois estes perdiam a concentração no jogo ou treino, o que originava muitos erros e permitia que os adversários jogassem e aproveitassem essas falhas.

O objectivo da intervenção era restabelecer o mais rapidamente possível a concentração da equipa, quando esta era perdida.

Esta intervenção não correu como planeado, uma vez que a palavra a utilizar em momentos de desconcentração era muita vez esquecida, não construindo o impacto que se pretendia.

Reestruturação Cognitiva

Esta intervenção consistiu na avaliação do tipo de pensamentos que surgia aos atletas em momentos críticos e em momentos bons para perceber se esses pensamentos poderiam ou não estar a influenciar negativamente o rendimento dos mesmos. Para posteriormente treinar cada atleta, de forma a que conseguissem controlar o tipo de pensamentos influenciando positivamente os seus rendimentos.

Esta intervenção surgiu pois observou-se que era possível que o tipo de pensamentos que emergiam na cabeça dos atletas poderiam estar a influenciar negativamente os seus rendimentos, pondo em causa os seus desempenhos.

O objectivo da intervenção foi ensinar os atletas a quebrar o aparecimento de sucessivos pensamentos negativos, quebrando a espiral negativa que provoca uma diminuição do rendimento e a controlar o que pensam de forma a aumentar a auto-confiança e nomeadamente o rendimento

Foram avaliados alguns atletas a quem o tipo de pensamentos poderiam estar a colocar em causa o rendimento, mas apenas em dois atletas se identificaram alguns pensamentos comprometedores, assim sendo, só estes dois levaram a intervenção até ao fim.

Resultados da Intervenção:

Atleta 1: Antes da intervenção, o primeiro jogo realizado por este atleta (jogo em casa) ficou muito aquém das expectativas, chegando mesmo a ter um desempenho muito baixo, com falhas consecutivas que provocaram uma quebra de confiança. Após a intervenção, foi realizado um segundo jogo contra a mesma equipa, no qual o atleta voltou a jogar, foi observável uma diferença enorme quer no desempenho do atleta, quer na sua atitude em jogo, quer na sua confiança e postura após o erro, conseguindo logo de seguida realizar a sua tarefa com sucesso. O erro deixou de ser problema para o atleta, não ficando assim a pensar no que falhou e sim no que deveria fazer de seguida

Relatório de Estágio

para realizar qualquer tarefa com sucesso, verificando-se assim um aumento da confiança do atleta.

Observou-se também que a incidência de erro consecutivo diminuiu de 4 ou 5 erros consecutivos para 1 ou 2.

Atleta 2: A intervenção com este atleta foi mais difícil devido à disponibilidade do atleta para a intervenção, uma vez que este trabalhava e também, porque é um atleta muito mais difícil de comprometer com a intervenção, de qualquer forma este aspecto melhorou, a vontade de ser melhor foi um ponto crucial no seu esforço para se comprometer com a intervenção.

Observou-se que, tal como com o atleta anterior, a incidência de erro consecutivo diminuiu de 4 ou 5 erros consecutivos para 1 ou 2.

Feedback dos atletas:

- “À pouco não fiz o que me ensinas-te e falhei. Viste?”
- “Ajuda-me a concentrar no que importa”

Conclui-se então que a intervenção correu como planeado.

Concentração

Plano que consiste no treino de uma rotina que ajude os atletas a concentrar antes de servir, uma vez que esta acção depende maioritariamente do nível de concentração em que o atleta se encontra para servir, pois é uma acção que exige a máxima concentração

Esta intervenção surge uma vez que se observou que os atletas em questão estavam a falhar mais serviços que o desejável.

Relatório de Estágio

O objectivo da intervenção era aumentar a concentração dos atletas e consequentemente o rendimento

Resultados da intervenção:

Atleta X: de referir que a intervenção com este atleta não correu como planeado, o atleta nunca acreditou que a intervenção pudesse funcionar, assim sendo, por muito que este tentasse comprometer-se com a intervenção, como não estava a funcionar optou-se por não forçar mais.

De referir que o atleta inicialmente tinha algumas dificuldades em relaxar para se iniciar a visualização, tendo algumas dificuldades em construir imagens mentais, com esta intervenção e devido ao facto de este plano conter uma componente de visualização, o atleta foi aumentando as suas capacidades de visualizar.

De qualquer forma e mesmo não acreditando na intervenção o atleta foi aumentando a sua eficácia ao longo dos treinos.

Avaliação Inicial

Atleta X	28-Jan-11					
	Serviço					
	Certo	Errado		Total	Eficácia	
		Fora	Rede	Total	%	
	9	1	5	6	15	60

Avaliação Final

Atleta X	13-Abr-11					
	Serviço					
	Certo	Errado		Total	Eficácia	
		Fora	Rede	Total	%	
	18	1	5	6	24	75

Relatório de Estágio

Atleta Y: O atleta ao iniciar a época não era consistente na acção de serviço, tendo grande taxa de insucesso. Ao longo da época com o treino e após a intervenção anterior, que incidiu no relaxamento, conseguiu ser mais regular na eficácia do serviço, mas nos últimos jogos e treinos da primeira fase do campeonato, observou-se alguma oscilação da consistência desta acção na avaliação inicial o atleta atribuiu o aumento das falhas do serviço ao facto de estar a treinar o processo de servir para um local no campo mas estando a olhar para outro.

A intervenção com o atleta correu como o esperado e este na maioria dos treinos aumentou a sua eficácia.

Avaliação Inicial

Atleta Y	18-Jan-11					
	Serviço					
	Certo	Errado		Total	Eficácia	
		Fora	Rede	Total	%	
	19	5	4	9	28	68

Avaliação Final

Atleta Y	22-Abr-11					
	Serviço					
	Certo	Errado		Total	Eficácia	
		Fora	Rede	Total	%	
	12	2	0	2	14	86

Atleta N: : A intervenção com o atleta correu como o esperado, à excepção de ser necessário interromper a intervenção por 2 semanas para realizar o planos de aumento de confiança, pois observou-se que o atleta não só tinha alguma falta de concentração quando ia servir como por vezes, falta de confiança na sua capacidade de servir, aumentando substancialmente o medo de falhar. Na maioria dos treinos o atleta aumentou a sua eficácia.

Relatório de Estágio

Avaliação Inicial

Atleta N	07-Jan-11				
	Serviço				
	Certo	Errado		Total	Eficácia
		Fora	Rede	Total	%
	14	4	5	9	23

Avaliação Final

Atleta N	19-Abr-11				
	Serviço				
	Certo	Errado		Total	Eficácia
		Fora	Rede	Total	%
	26	0	1	1	27

Confiança - Poção Mágica

(Intervenção realizada a meio do plano de concentração com o atleta N como descrito acima)

Plano que consiste na utilização da visualização como meio para aumentar a confiança do atleta.

Ao realizar o plano de treino de concentração concluiu-se que as oscilações de rendimento no acto de servir, não se deviam somente a falta de concentração, mas também à falta de confiança em si e na sua capacidade de executar bem a tarefa.

Esta intervenção teve como objectivo aumentar a confiança do atleta e fazê-lo perceber a relação directa existente entre confiança e rendimento, quanto mais o atleta confia nas suas capacidades para executar uma tarefa, maior a probabilidade de a executar com sucesso, quando um atleta confia que

Relatório de Estágio

é capaz de fazer bem algo, aumenta brutalmente as hipóteses de o realizar de forma correcta.

Pretendia-se também fornecer ao atleta uma ferramenta para aumentar a confiança dele e fazê-lo perceber que aumentar a confiança depende inteiramente de si.

Como resultado é possível referir que a intervenção cumpriu o objectivo proposto, facilitando assim a continuação do processo, iniciado anteriormente, de treino da concentração.

Técnicas de Controlo da Dor

A intervenção consiste na utilização da visualização mental como treino de capacidades para controlar a dor.

Capacidades treinadas:

1. **No dia à dia:** Focalização em imagens mentais agradáveis;
2. **Em treino ou competição** (uma vez que não há muito tempo para paragens para o atleta imaginar imagens agradáveis nem focalizar-se em algo que não seja o jogo): Focalização em estímulos externos que obriguem a uma monotonia em deterioração dos estímulos internos.

Esta intervenção foi realizada, uma vez que era observável que alguns atletas conviviam com a dor diariamente e que treinavam e jogavam a maioria das vezes com dor, com as exigências do campeonato e com a carga física a que os atletas estavam sujeitos, essa dor era muitas vezes limitativa e por muito esforço que fizessem, por vezes ela impedia-os de render o máximo, assim sendo chegou-se à conclusão que na fase em que se estava e com as exigências que se avizinhavam era crucial que os atletas aprendessem algumas técnicas de controlo da dor além das que já possuíam a que se pudessem socorrer sempre que sentissem que a dor os limitava.

Relatório de Estágio

Os atletas referiam:

- a) “Por vezes sinto-me preso, parece que não consigo saltar, a dor incomoda-me”
- b) “Tenho sempre dor, e é limitativa, todos os dias tento superar mas nem sempre é fácil”

O objectivo da intervenção foi fornecer aos atletas ferramentas que os auxiliassem no controlo da dor.

Como resultados pode referir-se que:

Com o **atleta A** a intervenção correu como planeado.

O atleta mostrou-se sempre muito disponível para a intervenção, demonstrando um elevado grau de comprometimento.

Feedbacks

- “Está a correr bem, por vezes, esqueço a dor”
- “Não me limita”
- “Dói mas não é nada de especial”

Conclui-se então que a intervenção correu bem, segundo o atleta esta técnica passou a ajudá-lo a abstrair-se da dor durante o maior tempo possível.

Com o **atleta B** a intervenção também correu como planeado.

O atleta mostrou-se sempre muito disponível para a intervenção, demonstrando um elevado grau de comprometimento.

Relatório de Estágio

De referir que inicialmente este estava receoso quanto ao efeito da intervenção, especialmente após sessões de relaxamento mais profundo em que seria bastante pormenorizada e enfatizada a visualização da sensação de dor.

Este medo era devido a uma má experiência que o atleta relatou ter vivido no passado em que lhe era pedido que focalizasse, através de sensações de visualização, a sensação de dor. O atleta referiu que quando terminou essas sessões de visualização sentia mais dor que quando iniciou.

Segundo o que foi relatado pelo atleta penso que esta permanência da sensação de dor, pós sessão pode ter resultado devido à pouca incidência na sensação de inexistência de dor comparando com a descrição da sensação de dor.

Assim sendo foi necessário desmistificar esse medo para conseguir realizar a intervenção.

Segundo o atleta estes métodos ajudaram-no no seu dia-a-dia quer na sua vida pessoal, quer na sua vida como atleta, ajudando-o a conviver com a dor, uma vez que esta era uma constante.

Feedbacks do atleta

- Há muito tempo que não me sentia assim, tão bem a treinar”
- Sinto que consigo controlá-la. Já não me incomoda tanto”
- Percebo agora que é possível controlar a dor.

Conclui-se então que ambas as intervenções correram bem.

Entrevista – Avaliação do Problema

Relatório de Estágio

Esta entrevista consistiu numa conversa de cariz profissional que visa a obtenção de informação

Esta entrevista foi realizado porque, através da observação foi possível perceber que o atleta possuía uma grande falta de confiança em si.

No último treino da semana, dia da convocatória, o atleta demonstrava sempre uma atitude mais ausente, ao ser questionado acerca do que o perturbava a resposta dada era quase sempre “pronto, é desta que não sou convocado”

O atleta referia que jogava melhor fora de casa do que em casa e que não sabia o porquê disso acontecer, não achando que fosse a influência do público.

Esta intervenção teve como objectivo a recolha de informação acerca do que perturbava o atleta e definir um percurso de intervenção

Através da primeira entrevista chegou-se à conclusão que o atleta possuía realmente muita falta de confiança, o que é normal existir num atleta que ocupa o lugar de suplente, é importante referir também que o medo de falhar quando lhe era dada a oportunidade de jogar era enorme, pois desejava sempre provar que era capaz de desempenhar bem as suas funções quando era chamado à competição, tendo sempre presente que mais importante que o espectáculo do jogo era a capacidade de contornar as dificuldades e fazer ponto.

Admitia ter uma limitação grande quando comparado com os outros atletas que ocupavam a sua posição, que é a altura, dizia esforçar-se por saltar o máximo e conseguir atingir altura dos seus colegas mas tinha a noção da dificuldade que por vezes isso implicava.

No momento em que se realizou a entrevista não foi possível desenvolver nenhum tipo de intervenção, além do suporte, uma vez que o atleta não acreditava que um dos seus problemas era a falta de confiança e o medo de falhar. Era uma atleta que sentia que não sabia o que fazer melhor para poder jogar mais daí a frustração que nunca admitiu sentir.

Relatório de Estágio

Ao longo da época foi-se tentando adequar os objectivos do atleta, trabalhando no sentido de que este percebesse que era tão importante para a equipa como qualquer titular e que o objectivo era dar sempre tudo para se ser melhor e não com o intuito de jogar mais, pois esforçar-se ao máximo dependia inteiramente de si, ajudando-o a manter a motivação elevada. Jogar mais não era controlável só por si.

Pensa-se que o atleta não percebia que o seu problema era o tipo de objectivos que estabelecia, ainda assim trabalhou-se no sentido de fazer o atleta perceber que era necessário reestruturar os seus objectivos.

De referir que esta entrevista não foi fácil e que as tentativas de iniciar qualquer tipo de intervenção com o atleta também não, uma vez que este era um atleta muito difícil de entender. Mesmo sentindo que a intervenção não correu nem de perto com o pretendido, que o atleta fique ao menos com a noção de que existe alguém que sabe ouvi-lo sem julgamentos ou preconceitos e que tem a garantia de confidencialidade.

Controlo Emocional

Este plano consistiu no desenvolvimento de rotinas que ajudassem o atleta a ter tempo para pensar antes de agir, mantendo o auto-controlo, especialmente no que tocava às decisões do árbitro. Pretendia também que o atleta desvalorizasse a presença do árbitro e que percebesse que o jogo dependia maioritariamente da equipa e não das decisões incorrectas do árbitro

Era observável para qualquer pessoa que o atleta possuía muitas dificuldades em controlar o seu lado emocional em jogo, especialmente quando o árbitro tomava alguma decisão com a qual não concordava.

Essa falta de controlo emocional, não o prejudicava só a ele mas também ao resto da equipa, na medida em que este se desconcentrava e

Relatório de Estágio

desconcentrava a equipa, diminuindo também a sua leitura de jogo dificultando, por vezes o bom desempenho da equipa. Visto ser um atleta crucial, em que quase todas as jogadas passavam por si e dependiam da sua boa leitura de jogo, este é um problema grave, que podia, muitas vezes, comprometer o resultado.

O objectivo era fornecer ao atleta ferramentas que pudesse utilizar para manter o controlo emocional e para desvalorizar as acções do árbitro, focando-se no que é realmente importante

A intervenção não correu como planeado, o atleta esquecia-se das horas da intervenção, o que prolongou demasiado a mesma.

O seu grau de comprometimento com a intervenção era muito reduzido, assim sendo, a 8ª e ultima sessão não foi realizada.

Enquanto se fez a intervenção o atleta aparentava estar mais calmo nos jogos, após o término da mesma este foi regredindo.

Conclui-se então que para ajudar um atleta é necessário este querer ser ajudado, penso que este atleta não queria realmente ser ajudado.

Trabalho de Suporte

Esta intervenção consistia em ajudar o atleta a organizar ideias e prioridades, ajudando-o a perceber os prós e contras de determinadas decisões ou acontecimentos.

Este tipo de intervenção iniciou-se após se observar uma mudança negativa de atitude do atleta nos treinos, após um jogo em que teve um fraco desempenho (jogo com o Fiães em casa para a taça), ao iniciar-se o plano acima descrito, de reestruturação cognitiva, iniciou-se um trabalho de suporte, pois o atleta pôs em questão desistir do voleibol, devido ao medo de não estar à altura do objectivo da equipa.

Relatório de Estágio

O objectivo desta intervenção era mostrar os prós e contras de cada opção, fornecendo ao atleta a possibilidade de reflectir sobre o que lhe era dito, permitindo que este fizesse as suas escolhas

Esta intervenção foi uma intervenção a longo prazo que em conjunto com o plano de reestruturação cognitiva acima descrito facultou alguns resultados visíveis, um foi a postura do atleta perante o treino e o falha, pois era um atleta que se prendia muito no erro, outro foi a sua postura no segundo jogo onde foi titular, outro foi o facto de no decorrer do campeonato o atleta acabar por achar completamente descabida a ideia de desistir do voleibol e referir que desistir nunca era o caminho.

É importante mencionar que era um atleta que necessitava muito de feedbacks que o fizessem perceber se estava ou não a desempenhar uma boa função, pois em alguns momentos não parecia ter consciência de que estava a ter um bom desempenho, sendo muito negativo, valorizando assim mais o erro que o sucesso, isto devia-se também ao atleta possuir como característica pessoal um grande perfeccionismo.

Frases de Jogo

Estas frases surgiam de forma parecida como surgia a palestra do treinador, mas tendo em conta maioritariamente as variáveis psicológicas inerentes a cada jogo, o desempenho e o comportamento da equipa nessa semana de treinos, as falhas existentes no jogo anterior, algum conhecimento do adversário que se iria defrontar e a fase em que a equipa se encontrava. Tentava-se perceber o que era mais importante e transmitia-se uma mensagem à equipa que a focasse no que era necessário ter em atenção para ganhar o jogo que se seguia.

Esta intervenção surgiu porque pensámos importante alertar a equipa para alguns aspectos cruciais a nível psicológico para cada jogo, com o objectivo de começar a centrar a equipa no jogo do dia seguinte e no que se poderia fazer para facilitar a vitória

Relatório de Estágio

O objectivo da intervenção era focar os atletas no jogo, dependendo da semana cada frase podia ter o objectivo de gerir a motivação, a responsabilidade, a pressão, as prioridades, os objectivos

Esta intervenção foi difícil de avaliar, tendo um impacto relativo, em alguns atletas mais que outros, de qualquer forma achámos importante continuar a fazê-lo para tentar ajudar os atletas a focarem aspectos que era importantes, lembrá-los que as vitórias dependiam de nós e que cumprir ou não o nosso objectivo, dependia da entrega que déssemos ao que fazíamos.

Agora não é possível dizer que era crucial, mas acreditamos ter algum impacto.

Estatística

Contabilização da eficácia dos atletas treino a treino

Este levantamento estatístico permitia-nos observar a evolução dos atletas

Não só permitia ao treinador perceber a evolução dos atletas e avaliar a semana de treinos se quisesse, como também nos permitia perceber se existiam oscilações de rendimento que pudessem indicar a existência de algo que estivesse a perturbar o atleta

A estatística permitia alertar que em alguns treinos determinados atletas não estavam a 100% no decorrer do treino, podendo confrontar imediatamente o atleta se essa quebra de rendimento era devida ao cansaço, à dor, a algum problema em que pudéssemos ajudar ou se simplesmente estavam num dia em que o treino não estava a correr bem e não estavam a conseguir dar a volta a isso.

Intervenção com a equipa Sénior Feminina

Definição de papéis – Capitã

O plano tinha como objectivo consciencializar toda a equipa da existência de capitãs e do seu papel e autoridade dentro da equipa.

Esta intervenção surgiu devido à observação da dinâmica da equipa e a alguma informação recolhida junto das capitãs:

“Elas não respeitam, digo-lhes que temos de alongar mas fica cada uma para seu lado a conversar e só vão alongar quando querem”

“Sim substitui o treinador num jogo em que não pôde estar presente de resto não sou capitã nem para a equipa nem para o treinador”

“Se há algum problema dentro da equipa ou durante o jogo e tento chamar a atenção e centrá-las no que deve ser feito e o treinador ainda fica contra mim”

O processo consistiu em clarificar o papel das capitãs, construindo um documento que foi redigido segundo as características que as atletas, as capitãs e o treinador achavam que uma capitã deveria reunir, e qual o seu papel dentro da equipa.

Como resultado da intervenção podemos referir que a mudança na equipa foi surgindo ao longo da época.

A confiança das capitãs foi aumentando e o grupo começou a respeitá-las e a perceber que elas só queriam o melhor para a equipa.

Reestruturação cognitiva

Esta intervenção consistiu na avaliação do tipo de pensamentos que surgia a algumas atletas em momentos críticos e em momentos de sucesso para perceber se esses pensamentos poderiam ou não estar a influenciar negativamente o rendimento dos mesmos. Com o objectivo de posteriormente

Relatório de Estágio

treinar para que conseguissem controlar o tipo de pensamentos de forma a influenciar positivamente o seu rendimento.

Esta intervenção surgiu pois foi observado que era possível que o tipo de pensamentos que emergiam na cabeça das atletas poderia estar a influenciar negativamente o seu rendimento, pondo em causa o seu desempenho.

O objectivo da intervenção foi ensinar as atletas a quebrar o aparecimento de sucessivos pensamentos negativos, quebrando a espiral negativa que provocava uma diminuição do seu rendimento e a controlar o que pensavam de forma a aumentar a sua auto-confiança e nomeadamente o seu rendimento

Foram avaliadas duas atletas a quem o tipo de pensamentos poderiam estar a colocar em causa o seu rendimento, mas apenas numa das atletas se identificaram alguns pensamentos comprometedores, assim sendo só com esta se realizou a intervenção até ao fim.

A intervenção correu como esperado. Segundo a atleta verificou-se um aumento do nível de confiança e uma maior resistência ao erro, ou seja, sempre que errava, em vez de aumentar a ansiedade, preocupava-se em fazer melhor.

Dinâmicas de grupo

Na construção de uma equipa, especialmente quando as atletas que integram o plantel advém de duas equipas distintas fundindo-se numa só, e como é evidente existem subgrupos, a utilização de estratégias de dinâmicas de grupo que prezem a coesão e a necessidade de trabalhar em equipa é uma ferramenta crucial para a construção da equipa.

Esta intervenção foi realizada uma vez que, devido ao facto de existirem atletas com grande discrepância de idades em que ainda não existe grande

confiança, começaram a existir conflitos entre atletas que estavam a influenciar negativamente o rendimento da equipa.

O objectivo da intervenção passou por demonstrar à equipa a importância de trabalhar em grupo e a necessidade de fazê-lo para atingir os objectivos definidos para a equipa.

Penso que o objectivo da intervenção foi conseguido, verificando-se que por parte da maioria das atletas passou a existir um esforço por colocar as diferenças de lado e encontrar pontos de entendimento pelo bom funcionamento do grupo.

Intervenção com a Comunidade

O título da intervenção realizada foi “Os Pais no Contexto Desportivo”, esta intervenção foi realizada para o Clube: Sport Alenquer e Benfica no dia : 5 de Novembro de 2011, pelas 15:00 horas, na Biblioteca Municipal de Alenquer, a palestra foi realizada mais ou menos em 50 minutos.

Temas Abordados:

- O que é a Psicologia do Desporto
- Contributos da Psicologia do Desporto no Treino de Jovens;
- Quem é Psicólogo do Desporto?
- Objectivos da Formação Desportiva;
- Pais e Filhos no Desporto
- Responsabilidades dos Pais no Desporto:
 - Sugestões aos Pais
 - Tipos de Pais no Desporto;
 - Pais na Competição.

Relatório de Estágio

Estiveram presentes cerca de 30 pessoas

Esta palestra foi organizada para o clube Sport Alenquer e Benfica, mas devido à divulgação realizada, acabaram por aparecer alguns pais de atletas de modalidades que não faziam parte do próprio clube, mais especificamente pais de atletas de Taekwondo de Muay Thai, duas artes marciais, o que acabou por enriquecer a palestra na medida em que as sugestões apresentadas pelos pais não se cingiram ao futebol.

No fim da palestra foi realizado um mini questionário de satisfação, para ter acesso ao feedback dos pais, com o objectivo de saber o que estes tinham achado da palestra, o que revelou um bom nível de satisfação e em que surgiram sugestões de novas palestras, como por exemplo:

- A Psicologia e os Desportos de Combate;
- Os Adolescentes e o Desporto.

Surgiram também algumas opiniões, como:

- Penso que seria fundamental existirem palestras destas nas escolas para os pais apoiarem melhor os seus filhos;
- Era bom que os pais pudessem assistir a palestras como estas para apoiar melhor os filhos nas suas vidas desportivas;
- Acho importante que estes temas sejam dados nas reuniões de pais, nas escolas, e quanto mais novos forem os jovens melhor.

Concluindo posso referir que a palestra correu como esperado e que o feedback dos presentes foi muito positivo.

Conclusões e Reflexões Finais – Os Desafios de Um Estágio

Poderia dizer que esta foi uma etapa fantástica do meu percurso académico, que tinha adorado a experiência e que tinha corrido tudo como esperava mas não seria de todo verdade, não seria fiel ao que senti constantemente este ano, assim sendo vou tentar transmitir o quanto esta experiência foi marcante para mim, devido à instabilidade constante, aos receios, às dúvidas, às questões que foram surgindo, à sensação de impotência, ao desequilíbrio constante do que eu achava certo, ao incessante questionar de competências, às dúvidas se escolhi o que era certo e à aprendizagem, às relações que se estabeleceram com os profissionais com os quais trabalhei e com os que não trabalhei, ao que cresci, aos momentos fantásticos que partilhei com pessoas excepcionais e que me ajudaram a crescer e a não desistir.

Este estágio foi uma procura constante de respostas, senti-me perdida muitas vezes, sem saber bem como agir, questionando o meu saber, o que causou uma grande frustração ao longo de todo o percurso, dificultando o trabalho.

Percebi que não tenho respostas para tudo e que o que eu achava que era o mais correcto a fazer, era impossível no meio em que estava, com as pessoas que tinha à frente, sendo preciso encontrar estratégias, que a maioria das vezes não sabia bem quais seriam, para contornar os obstáculos que se iam erguendo, a constatação deste facto foi um golpe difícil de gerir, a sensação de impotência que por vezes senti foi frustrante e muito marcante.

Por outro lado a vontade de chegar a todos os atletas e a motivação para trabalhar foi abalada muitas vezes por sentir que alguns atletas simplesmente não estavam disponíveis para o trabalho psicológico, em contrapartida com os que estavam fui desenvolvendo algumas intervenções em que umas resultaram melhores que outras como foi acima descrito.

A adaptação inicial às equipas não foi fácil, não porque tivesse sido mal recebida, mas porque não foi fácil entrar num grupo tão restrito e familiar, em que a panóplia de idades era muito diversa e era necessário adaptar-me a cada atleta de forma muito diferente. Em psicologia sabemos que todas as pessoas são diferentes neste caso com a agravante da grande diferença de idades entre os atletas sendo obrigada a adaptar a linguagem e a intervenção dependendo se estava a falar/intervir com adultos ou adolescentes, em que a maturidade, a experiência e os problemas são encarados de forma muito distinta.

Ultrapassando esse pequeno desafio foram surgindo outros, como a constante luta por fazer com que os atletas se comprometessem com a intervenção esse foi um desafio constante, a maioria dos atletas já tinham tido contacto com a psicologia. Uns com experiências melhores, outros nem tanto, sendo necessário todo um trabalho de desmistificação do papel do psicólogo do desporto e uma explicação exaustiva da intervenção, ainda assim, penso que o comprometimento dos atletas foi o mais difícil de conseguir na maioria das intervenções, depois de perceberem que a intervenção tinha algum impacto no campo o comprometimento ia surgindo naturalmente, mas a maioria das vezes no treino psicológico o impacto não surge instantaneamente, sendo necessário trabalho que alguns dos atletas não estavam tão predispostos a fazer. Penso que o facto de a psicologia ser uma vertente de treino relativamente recente, alguns atletas ainda não se familiarizaram com a necessidade de abdicar de algum tempo para a intervenção psicológica, naturalmente com o tempo a psicologia vai ganhar o seu espaço no treino e na cabeça de todos os atletas.

Provavelmente por dificuldades de contacto, incompatibilidades de tempo ou, porque não, inabilidade minha e falta de experiência no campo, não foi possível intervir directa e constantemente com todos os atletas, de qualquer modo, “julgo que ficaram com a noção de que existe um lugar em que alguém sabe ouvi-los sem julgamentos nem preconceitos, oferece

Relatório de Estágio

solidariedade sem contrapartidas e garante a confidencialidade sem reservas (...)." (Canavarro, 1999, p. 25).

A alta competição coloca desafios aos psicólogos do desporto, pois o tempo corre e o trabalho é a maioria das vezes feito em contra relógio. Não é fácil mas é interessante lidar com atletas de alta competição, especialmente os que são mais maduros no desporto em questão, não pelo que damos, mas pelo que aprendemos com eles, pelas lições de vida que retiramos das suas experiências e da sua capacidade de enfrentar os problemas.

Este ano percebi que com ou sem psicólogo alguns atletas adquirem uma capacidade de adaptação às adversidades e às fragilidades que vão encontrando ao longo da sua carreira simplesmente fantástica e com eles vamos aprendendo novas formas de encarar as adversidades e novas formas de ajudar outros atletas.

Por isto e apesar de tudo, foi um prazer trabalhar com todos os profissionais que fazem parte do Sporting Clube das Caldas.

Palavras Finais

As palavras finais, como não poderia deixar de ser, são de agradecimento, a todos que tornaram possível a realização deste estágio.

Principalmente aos atletas com os quais trabalhei, que contribuíram assim para a minha aprendizagem enquanto profissional da área.

À equipa técnica pela aceitação que tiveram ao permitir que integrasse o grupo.

Aos dirigentes e a todos os que envolvidos pelo espírito da família, Sporting Clube das Caldas que me acolhera, fazendo-me sentir bem, mesmo longe de casa.

Relatório de Estágio

À Cláudia que partilhou comigo a casa e todas as dúvidas.

Aos meus tios pelo apoio, e por me fazerem acreditar que era possível.

Por fim aos meus pais pelo amparo, pelo incentivo e pelo esforço para que chegasse aqui.

E ao Pedro, por me apoiar sempre, por ouvir as minhas angústias e se esforçar por me fazer pensar em soluções questionando-me constantemente, mesmo não fazendo ideia do que estava a questionar e não percebendo de psicologia obrigou-me muitas vezes a procurar no mais íntimo respostas que eu não sabia que possuía.

Bibliografia

- Canavarro, L. (1999). Adolescentes - pragmáticas da abordagem psicoterapêutica. Coimbra: Quarteto