

**Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultadoria e
Assessoria em Psicologia do Desporto no Futebol Infantil da União
Desportiva de Leiria**

**Relatório de Estágio apresentado para a
obtenção do grau de Mestre em Psicologia do
Desporto e do Exercício**

Orientador

Professor Doutor Luís Cid

**Joana Pereira
Rio Maior – ESDRM, Dezembro de 2012**



Índice

1.	Enquadramento.....	3
1.1.	A integração no Local de Estágio.....	3
1.2.	Caracterização do Local de Estágio.....	4
I.	História da União Desportiva de Leiria	4
I.	Organograma da UDL	5
1.3.	O papel da Psicologia do Desporto.....	5
1.4.	Caracterização da Modalidade (Futebol 7)	8
1.5.	Caracterização da População	10
i)	Desenvolvimento psicológico do Atleta	10
ii)	Características indicadoras de um jovem talento no futebol	10
iii)	Etapas de preparação desportiva dos jovens futebolistas	11
iv)	A tendência Grupal na Adolescência	12
2.	Objetivos para o Estágio	13
2.1.	Integração no grupo de trabalho	13
2.2.	Observações e Avaliações Iniciais.....	14
3.	Principais Intervenções	16
4.	Área Comunidade	30
4.2.	Área Complementar	33
5.	Análise/ Reflexão do Processo de Estágio.....	34
6.	Bibliografia	38



1. Enquadramento

1.1. A integração no Local de Estágio

Um pouco do meu percurso antes de “escolher” a UDL para local de estágio, uma vez que a Licenciatura em Psicologia do Desporto e do Exercício é dividida em duas áreas, a área do Desporto e a área do Exercício, podendo, sendo nesta última que me pretendia especializar, e na qual trabalhei nos últimos anos, com todos os trabalhos que fiz voltados exclusivamente para o Exercício e para a saúde.

A meu ver, o estágio deveria ser desde início, uma rampa de lançamento para o mercado de trabalho em que os estagiários deveriam escolher o seu local tendo em conta os seus objetivos futuros, e não uma continuação de um trabalho um pouco com o rumo de terminar um grau de ensino.

Integrei então de uma forma um pouco brusca a equipa de trabalho da União Desportiva de Leiria, mais concretamente na equipa de sub 13, inicialmente não houve qualquer comunicação entre o meu local de ensino e o meu local de estágio, sendo apenas esta comunicação feita por mim, o que pode ter gerado alguma desconfiança de todos perante mim e os meus objetivos de estágio.

Apesar de tudo considero que não esperava que a minha integração no grupo fosse tão fácil, uma vez que ao longo de 5 anos de faculdade, em nenhum momento fui confrontada com a experiência de integrar uma equipa na perspectiva de Técnica de Psicologia do Desporto, sendo tudo isto uma completa e nova experiência para a qual não tinha a grande noção prática das necessidades que me iriam ser apresentadas.



1.2. Caracterização do Local de Estágio

I. História da União Desportiva de Leiria

“Foi em plena primavera de 1966 que um grupo de funcionários do então Banco Nacional Ultramarino tomou a iniciativa de formar uma coletividade que, no campo desportivo, pudesse representar Leiria com aquela dignidade, que não só o nome da cidade como até as suas instalações desportivas impunham. Nesse sentido foram encetados contactos com os clubes da cidade que, mais recentemente, disputavam (ou haviam disputado) o campeonato distrital, Sporting Leiriense, Coliponense, Ateneu Desportivo e Leiria e Marrazes.

As conversações não tiveram o êxito esperado pois apenas o Sporting Clube Leiriense tomou a decisão de se extinguir e de integrar o novo Clube. O Coliponense (com uma atividade praticamente inexistente), o Ateneu (abdicando definitivamente do futebol) e o Leiria e Marrazes (apresentando algumas condições que foram recusadas pela Comissão Organizadora) acabaram por não aderir ao projeto.

E assim, a 6 de junho de 1966, data da aprovação dos Estatutos pelas entidades governamentais, nasceu oficialmente a União Desportiva de Leiria(UDL).

São vários os anos de história da União Desportiva de Leiria, repletos de alegrias, emoções e seriedade, ficando a certeza, que independentemente das gerações que passem, o nome da instituição será sempre respeitado, sendo sempre o Lema da equipa: União de Leiria Sempre!”



I. Organograma da UDL



1.3. O papel da Psicologia do Desporto

A Psicologia do Desporto tem um papel relevante a nível da formação do atleta, segundo Teques (sd), a Psicologia do Desporto é definida como uma *“disciplina científica que se dirige para a aplicação de técnicas e princípios psicológicos no sentido da promoção e otimização do rendimento e do bem-estar em contexto desportivo de atletas e demais agentes desportivos. Tendo como objetivos primordiais a compreensão dos fatores psicológicos que afetam o rendimento físico dos indivíduos assim como de que forma o exercício e a participação desportiva afetam o desenvolvimento e bem-estar psicológico dos indivíduos.”*

Segundo o Colégio Oficial de Psicólogos de Espanha citado por Dosil (2002) o profissional da Psicologia do Desporto, tem como objetivos na sua prática, a realização de:



- ✓ Avaliação e diagnósticos - por meio de entrevistas, testes ou questionários, assim como a observação, e registos das mesmas, ou auto registo.
- ✓ Planificação e assessoria – a nível das variáveis psicológicas, do rendimento do Atleta e do treinador, trabalhando o seu rendimento e habilidades sociais.
- ✓ Intervenção – esta pode ser direta ou indireta com os atletas ou treinadores, na primeira prevê o treino psicológico, e na segunda a aplicação de estratégias psicológicas.
- ✓ Educação e formação - o psicólogo do desporto deve realizar atividades que promovam a atuação do treinador (cursos, ações de formação, conferencias, etc)

O desporto é um fator de desenvolvimento educativo, social e físico na vida da criança muito enriquecedor, sendo os objetivos da prática da mesma, definidos pela Lei de Bases do Sistema Educativo e do Sistema Desportivo, principalmente pelos jovens que se encontram ainda na escolaridade obrigatória. Deste modo, o jovem deve compreender que não possa dedicar o seu tempo exclusivamente ou em demasia ao Desporto, em prejuízo de outros aspetos que são igualmente relevantes na sua formação e no seu desenvolvimento, ou seja, só o conjunto de todas as atividades, sejam elas desportivas, escolares, ou de carácter lúdico são simultaneamente importantes e podem proporcionar-lhes um estilo de vida saudável, equilibrado e enriquecedor. (Adelino, Vieira & Coelho, 1999)

Há relato de casos em que o exagero e a importância dada ao contexto desportivo, encaminharam o jovem para o abandono prematuro do desporto, quer por saturação, quer porque este foi atraído por outros centros de interesse aos quais o atleta não deu a mínima importância ao longo dos anos anteriores dedicados exclusivamente ao desporto. (Adelino, Vieira & Coelho, 1999)

Em suma, o desporto, deve ser um fator importante, que seja para a criança ou jovem um complemento importante á sua atividade escolar e não apenas a sua ocupação ou interesse predominante. (Adelino, Vieira & Coelho, 1999)



O papel da Psicologia do Desporto é deveras mais importante num contexto de formação desportiva nas camadas mais jovens, uma vez que se os jovens forem preparados com mais antecedência para o treino mental, podem retirar mais benefícios no seu desenvolvimento e no seu desempenho com atletas, uma vez que vão tomando atenção aos fatores psicológicos inerentes ao desporto, e a forma como podem controlá-los em si, para retirar mais benefícios (Adelino, Vieira & Coelho, 1999).

As componentes psicológicas fazem parte de um sistema complexo de capacidades em que se baseia o rendimento desportivo. Sendo que as capacidades motoras, nomeadamente as coordenativas e condicionais; as técnicas e as táticas as mais estudadas e desenvolvidas nos treinos. Contudo, o papel que é dado aos aspetos psicológicos neste âmbito são referidos como a assiduidade, ou seja, há aqui uma total incompreensão do que é o treino mental, e a sua importância (Adelino, Vieira & Coelho, 1999).

Uma das características do treino realizado pelos treinadores, é que nos períodos de treino mais distantes da competição são normalmente os de maior intensidade, dando-se maior relevância aos aspetos físicos ou orgânicos, e quando a competição se aproxima são referidos e outro tipo de preocupações, mais ligados às capacidades de se saber aplicar ou mobilizar aquilo que foi treinado ao longo dos treinos anteriores. Sendo por vezes a maior dúvida, não a capacidade física do atleta perante determinada exigência, mas sim, da sua capacidade para utilizar essas mesmas capacidades em competição. Ou seja, os fatores mentais descurados, são depois de grande relevância no desempenho do atleta, e é desta forma que o Psicólogo do Desporto pode intervir (Adelino, Vieira & Coelho, 1999).

No contexto de futebol o Psicólogo do Desporto deverá conhecer a interação entre o conhecimento de base, as habilidades técnicas, e as situações de jogo. Deverá ainda analisar o tipo de processos cognitivos implicados nesta modalidade, assim como encontrar possíveis aplicações psicopedagógicas (Ruiz, 1999, cit por Dosil, 2002).

Há determinadas características que se consideram ser treináveis, e poucas as que não se podem treinar juntamente com as características de nível



fisiológico e físico, nomeadamente: controlo da ativação, focalização adequada da atenção, estratégias de coping e o nível ótimo de auto confiança (Llames, 1999, cit por Dosil, 2002).

Não são levantadas características específicas do futebol a respeito do treino psicológico em relação a outras atividades desportivas de equipa orientadas ao rendimento, contudo deve ter-se um conhecimento do meio em que se realiza (Murphy, 1995, cit por Dosil, 2002).

Segundo Buceta (1998) citado por Dosil, (2002), os princípios gerais do treino psicológico devem respeitar os seguintes aspetos:

- ✓ Flexibilização das condições de aprendizagem do futebolista e do treinador;
- ✓ Planificação de objetivos para o atleta, que permitam também a evolução do Psicólogo;
- ✓ Aplicação das leis de aprendizagem (reforços, castigos, extinção, controlo de estímulos em relação à ativação, exposição, aprendizagens por associação);
- ✓ Preparação para a competição;
- ✓ Prevenção de casos específicos: fadiga, lesões, abandono, etc.

1.4. Caracterização da Modalidade (Futebol 7)

O futebol é um jogo desportivo coletivo, em que os atletas se encontram agrupados em duas equipas numa relação de adversidade, isto é em relação de rivalidade desportiva, em que se pretende a luta e a conquista da posse de bola, tendo em conta as leis de jogo. O futebol é caracterizado também por ser um jogo em que se estabelecem determinadas exigências específicas aos jogadores, dando origem a um quadro específico, ou seja, válido tanto para as ações motoras como para as solicitações que provenham de ordem específica (Castelo, 2008).

Por sua vez, o futebol de 7 é um Jogo praticado por duas equipas de 7 jogadores cada, mais os suplentes, sendo que a cada um dos 7 jogadores (dos



quais dois são guarda-redes) corresponde uma posição em campo consoante a estratégia definida previamente, cada equipa é orientada por um treinador credenciado pela Federação Portuguesa de Futebol. Cada equipa deverá vestir um equipamento (calções e camisola), de cores diferentes da equipa adversária.

É uma modalidade praticada num campo com um comprimento máximo de 75 metros e mínimo de 45 metros, e uma largura entre 55 a 40 metros. Nas duas extremidades encontra-se uma baliza de 6 metros de comprimentos por 2 metros de altura, sendo jogado com uma bola nº4.

Em cada topo do terreno encontra-se a área de baliza assim como a área de grande penalidade.

Esta modalidade tem como objetivo principal a marcação de golo, isto é, a passagem total da bola pela linha de baliza, na baliza adversária (golo), e impedir que o mesmo o faça na sua, vencendo o encontro a equipa com mais golos marcados, contudo a bola nunca poderá ser tocada com as mãos, as exceção do guarda-redes.

A partida tem a duração de duas partes de 25 minutos, separadas por um intervalo que não deverá exceder os 15 minutos. O jogo disputa-se sob o controlo de um árbitro que dispõe de toda a autoridade para velar pela aplicação das leis de jogo.

É um jogo com determinadas características que permitem a quem joga e a quem assiste uma espetacularidade e atracção, sendo uma dessas características a estratégia utilizada por cada equipa é regido por determinadas regras, como é o exemplo do fora de jogo, em que nos escalões de Juniores E, escolinhas, não se aplica, nos outros casos, a lei é aplicada mas só se considera fora de jogo entre a linha de fundo e o prolongamento da linha de área de grande penalidade paralela à linha de baliza e desde que um jogador atacante esteja mais perto da linha de baliza adversaria do que a bola e o penúltimo adversário (F.P.F, sd).



1.5. Caracterização da População

i) Desenvolvimento psicológico do Atleta

Quanto à população com que trabalhei, esta situava-se entre os 12 e os 13 anos de idade. Sendo um grupo de 17 atletas.

Segundo a Psicologia do Desenvolvimento refere, encontram-se na primeira adolescências, que vai desde os 12 anos de idade aos 15 anos de idade (Sprinthall, & Collins, 1999).

Sendo a fase de adolescência humana um fenómeno de desenvolvimento único e singular caracterizado por um conjunto de transformações:

- ✓ **Biológicas e Fisiológicas** tais como o rápido crescimento orgânico;
- ✓ **Cognitivas** começando do pensamento formal a partir de hipóteses, desenvolvendo também nesta fase novas capacidades de avaliação de si próprio e dos outros, começando também a discutir valores, normas e princípios sociais;
- ✓ **Afetivas** em que o grupo de pares começa a ter uma grande relevância no processo de busca da sua identidade, nesta fase a construção da autonomia leva o adolescente a alterar a relação com os pais e outros adultos que lhe serviram de modelo na infância. (Sprinthall, & Collins, 1999)

Segundo Bini (1995), citado por Pacheco, (2001), a evolução do jovem processa-se segundo 2 processos:

Qualitativo: ou seja, o crescimento, relativo á multiplicação celular do indivíduo.

Quantitativo: ou seja, a Maturação, que é caracterizada pelo sucessivo desenvolvimento das diferentes funções do organismo.

ii) Características indicadoras de um jovem talento no futebol

No desporto há determinado tipo de características que definem um bom atleta ou seja de um bom jogador de futebol, nomeadamente a habilidade técnica e tática, a eficiência orgânica e muscular (agilidade, velocidade, rápida ação, rápidas mudanças de direção), assim como os valores morais elevados



(autocontrolo, coragem, autoconfiança, combatividade e carácter), (Garganta, 1995, cit., Pacheco, 2001).

Contudo há que referir que o desenvolvimento não é semelhante e padronizado em todos os jovens, havendo alguns que se destacam mais cedo, uma vez que o seu desenvolvimento biológico ocorreu mais precocemente, sendo que por vezes, esse desenvolvimento para, e são ultrapassados nesse âmbito por jovens que tiveram um desenvolvimento tardio (Pacheco, 2001).

iii) Etapas de preparação desportiva dos jovens futebolistas

Segundo Marques (1992) citado por Pacheco (2001), consideram-se três etapas de preparação desportiva:

1ª Etapa - **Iniciação desportiva**, em que o atleta se encontra numa faixa etária dos 6 aos 12 anos de idade. Esta fase pretende proporcionar ao atleta uma preparação motora e desportiva multilateral que lhe servirá de base às aquisições motoras específicas do futebol. Também considerada a “Idade de Ouro da Aprendizagem”.

2ª Etapa - **Orientação desportiva**, nesta etapa o jovem tem entre 12 a 14 anos de idade. Os objetivos nesta etapa são a orientação inicial do jovem para a prática regular do futebol e desenvolvimento da especialidade desportiva.

3ª Etapa – **Especialização desportiva**, aqui o jovem já se encontra na faixa etária dos 15 aos 19 anos de idade. Dá-se a seleção final e desenvolvimento aprofundado das capacidades motoras do rendimento do futebol.

As características definidas para a faixa etária dos jovens dos 10 aos 12 anos de idade, são: a boa capacidade de aprendizagem, o facto de possuírem o gosto pelo movimento, pelo jogo e pelas atividades físicas; têm fraca capacidade de atenção, com predomínio da memória visual; fraca possibilidade de integração e de retenção de conteúdos, se os mesmos não forem sistematizados; gostam de conhecer e experimentar e compreender situações novas; seguem os exemplos dos seus modelos imitando frequentemente gestos de jogadores mais velhos; boa



predisposição para o desenvolvimento da flexibilidade, assim como da velocidade de reação e da resistência aeróbia (FPF, 1999, Cit, Pacheco, 2001).

iv) A tendência Grupal na Adolescência

Na adolescência o indivíduo desloca o sentimento de dependência dos pais para o grupo de companheiros, onde se identifica com cada um. Sendo que neste momento o jovem pertence mais ao grupo de companheiros que à família. E desta forma, o grupo irá ajudar o indivíduo a enfrentar as dificuldades tais como o deixar para trás atributos designados de infantis, e passar a assumir as obrigações adultas para as quais ainda não se encontra preparado (Ferreira, Ries, Santos, Rodrigues, Rosa & Zanella, 2003).



2. Objetivos para o Estágio

Objetivos para o Estágio	
Objetivos Pessoais	Objetivos para a Entidade
<p>Pretendeu-se colocar em prática todas as técnicas ou experiências retiradas ao longo dos últimos quatro anos de formação, e coloca-las em prática numa equipa de Futebol de7, no Escalão de sub 13, na entidade acima referida.</p>	<p>A nível da entidade, o meu estágio teve como objetivo, dar resposta a todas as solicitações que o meio exigir no âmbito da Psicologia do Desporto e do Exercício, tendo sempre em conta as características da modalidade e dos seus intervenientes, quer sejam os atletas, os treinadores, a equipa técnica ou os pais, por meio de uma planificação inicial, avaliações e diagnósticos, de assessoria ao treinador, formação.</p>

2.1. Integração no grupo de trabalho

Assim que fui informada que iria integrar a equipa de sub13 A, realizei o primeiro contato com a equipa de trabalho que iria integrar no estágio, nomeadamente os dois treinadores, e dia 22 de agosto de 2011 participei numa reunião para conhecer os treinadores.

Foram-me apresentados em traços gerais o funcionamento da equipa, número de jogadores, onde ficaram definidos os objetivos para a próxima época, e a importância deste ano para os atletas, nomeadamente o facto de competirem pela primeira vez para um campeonato distrital, visto que no escalão anterior apenas competiam em torneios.



Gostei da empatia que se criou, e apesar das reticências que se colocam à integração do trabalho de um Psicólogo do Desporto no trabalho dos treinadores, achei bastante interessante o facto de abordarem frequentemente a Psicologia do Desporto, tendo já uma perspetiva positiva do trabalho na área.

Fiquei também a conhecer alguns dos problemas da equipa, mas pelo facto de ainda não ser a equipa definitiva, ou seja, estarem a basear-se apenas na época passada, não pude fazer qualquer observação sobre isso. Focando apenas em alguns objetivos do meu trabalho para a equipa.

2.2. Observações e Avaliações Iniciais

Ao longo do primeiro mês de estágio (setembro) foram realizadas todas as apresentações, quer aos atletas, quer a direção, coordenadores e diretores em geral, juntamente com a integração na equipa e nas rotinas da mesma a avaliação inicial à equipa e a todos os intervenientes no contexto.

Esta avaliação inicial foi realizada por meio de observações em treinos, realizados três vezes por semana, e em jogos, realizados uma vez por semana.

Procurei sempre enquadrar-me na filosofia do clube e na sua forma de funcionamento, tentando sempre compreender a forma como se gere uma instituição como a Academia de Futebol Juvenil da União de Leiria, e perceber a forma como “esta” instituição interage com os restantes intervenientes da formação desportiva, uma vez que no contexto da formação dos jovens atletas estão inseridos outros intervenientes como os pais, ou outros familiares mais próximos.

Como estagiária naquele contexto sempre fui um membro ativo em todos os momentos, não me limitando a observar na “cabine” os acontecimentos, integrei-me no treino, a nível da logística que envolve o treino, nomeadamente a arrumação de material, ter sempre águas para os momentos de hidratação dos atletas, envolver-me nas conversas correntes antes dos treinos, participei inclusive nos “meiinhos” que se realizavam antes dos treinos, onde de forma informal também os treinadores participavam, interagindo sempre com todos os atletas de forma positiva.



No decorrer deste primeiro mês desenvolvi apenas observações com o objetivo de realizar as primeiras avaliações iniciais, como já referi, integrando-me no contexto, e participando em todas as atividades antes das competições, ou seja, jogos de treino e torneios onde comecei a compreender de forma mais prática toda a dinâmica de um jogo de futebol 7.

Nesta fase inicial do estágio tentei compreender também de que forma se integram os pais neste contexto, e como estes reagem ao jogo.

Com o início dos jogos oficiais, pude também ir começando a apresentar-me aos pais nos momentos antes dos jogos, antes de pedir a estes que assinassem o consentimento informado, fui informando que ia integrar este ano a equipa e iria intervir com esta, e com os atletas que estivessem e se mostrassem disponíveis para trabalhar comigo.

A nível da equipa senti inicialmente que era mais fácil relacionar-me com determinados atletas que outros, que se demonstraram inicialmente mais reservados, tentando sempre interagir um pouco mais com esses que se mostravam um pouco mais reticentes à minha presença.



3. Principais Intervenções

Dinâmica de grupo “Quebra Gelo”

Logo no primeiro contato com a equipa, foi realizado uma dinâmica de grupo, com o objetivo da integração e como forma de quebrar o gelo, conhecendo os nomes dos atletas por meio de uma atividade dinâmica.

Pôde-se observar e perceber certas características de cada atleta, a forma como realizaram a dinâmica, a comunicação entre todos e a interação que se criou entre a estagiária e eles. Podendo-se concluir que a tarefa correu muito bem, os atletas cooperaram bastante, e logo depois da dinâmica tomaram a iniciativa de conversar, quebrando-se assim o gelo e alcançando-se assim o objetivo do exercício

Conversas formais

Ao longo do estágio foram muitas as conversas formais realizadas com os atletas e a equipa técnica. Uma vez que os atletas chegavam na sua maioria á Academia da U.D.L. à hora do treino físico, e que por estarem dependentes dos horários dos pais era complicado conseguir intervir antes dos treinos físicos. Desta forma era recorrendo às conversas formais que grande parte das intervenções foram realizadas, aproveitando cada momento para captar a atenção de cada atleta nesses momentos que aconteciam no próprio treino físico, ou momentos antes do início do mesmo

Fichas de Observação

Foi realizada inicialmente uma ficha de observação baseadas no Sota, (Sistema de Observação Treinador - Atleta), nessa ficha de observação consistiam algumas dimensões que eram observadas ao longo dos treinos e preenchida no final do mesmo.



Quanto à dimensão Atividade Motora, era subdividida em dois níveis: o esforço na tarefa, e a participação na tarefa.

Quanto à primeira era distinguida segundo três níveis:

Máximo: em que o nível de esforço do atleta nos exercícios é máximo, ou muito elevado;

Adequado: em que o nível de esforço é adequado ao que é pedido;

Inadequado: em que o nível de esforço é inaceitável.

Já a nível da dimensão Participação na tarefa é considerada mediante dois níveis:

Adequado: em que a execução técnica da tarefa é adequada;

Inadequado: em que execução está a ser inapropriada.

Neste sistema de observação era também possível avaliar o tipo de **Instrução** dada aos atletas mediante quatro categorias:

Informação: em que o treinador introduz uma informação nova ou explica a informação transmitida anteriormente mas de forma mais sucinta;

Correção: em que o treinador fornece informação ao atleta ou ao grupo, afirmando que o seu desempenho é ou não satisfatório, referindo o que deverá ser alterado;

Avaliação Positiva: em que o treinador avalia verbalmente a prestação do atleta de um forma menos específica e mais simples, sendo a expressão utilizada positiva, refletindo uma aprovação;

Avaliação Negativa: em que o treinador avalia verbalmente a prestação do atleta de um forma menos específica e mais simples, sendo a expressão utilizada negativa, refletindo uma desaprovação;

Demonstração: o treinador realiza ações motoras acompanhadas ou não por verbalização, com o objetivo de demonstrar como se deve ou não realizar determinado exercício ou gesto técnico.

A **organização** é outra dimensão observada na ficha de observação adaptada, em que foram considerados dois parâmetros:

Manipulação de materiais: em que se pode observar que o atleta se envolve em comportamentos organizativos a nível de montagem de materiais, ou outro tipo de atividade de logística o treino;



Deslocamentos: em que o atleta se encontra em deslocamento, entre grupos ou tarefas, de forma a iniciar a sua atividade.

Outra dimensão que consta na ficha de observação consiste na **Interação**, sendo que está se divide mediante três categorias utilizadas na ficha de observação adaptada do Sota, nomeadamente:

Interação com o treinador: em que o atleta comunica com o treinador, respondendo a questões, informando o mesmo por vezes sobre o que fez ao longo do treino;

Interação entre colegas: em que o atleta comunica com os colegas sobre determinados assunto relativos ao treino;

Conversas: a interação verbal entre atletas ou intervenientes que não fazem parte do treino ou sobre assuntos que não se relacionam com o treino em momentos de inatividade. Contudo nesta categoria foram consideradas as conversas paralelas que interferiam negativamente com o treino, quer entre atletas quer entre outros intervenientes.

A **Disciplina** é uma dimensão com apenas uma categoria, que diz respeito aos comportamentos inapropriados ao treino, ou de indisciplina.

Neste sistema de observação adoptada, foram inseridas pela estagiária mais três dimensões, nomeadamente o nível de ativação, o nível de concentração e o número de vezes que o treinador dava um feedback positivo ou negativo a determinado atleta. Contudo é de referir o grau de subjetividade existente entre as dimensões de ativação e de concentração, em que eram cotadas por meio de três níveis: Máximo, Adequado, Inadequado.

Ao longo da utilização da grelha abaixo representada, concluiu-se que o grau de subjectividade era grande a nível das avaliações de cada dimensão, e que para funcionar, a observação teria de ser realizada de forma criteriosa e bastante rigorosa, contudo outras tarefas eram necessárias no treino, perdendo-se por vezes algumas informações importantes e imprescindíveis ao preenchimento da grelha que por isso, não ficava rigorosa.



Foi portanto deixada de parte a sua utilização após algumas avaliações, contudo considero que foi um momento importante em que se obtiveram algumas conclusões importantes a nível de algumas dimensões em que a avaliação das mesmas era menos subjetiva, nomeadamente a nível do número de feedback positivo e negativos dados a determinados atletas.

Definição de alguns conceitos

Durante os treinos foi perceptível a utilização de determinados conceitos por parte dos treinadores na sua comunicação com os atletas. Houve desta forma a necessidade de sondar os atletas sobre esses conceitos, tentando compreender o que representavam para eles, e de que forma os definiam. Inicialmente foi perceptível que os dois conceitos mais importantes e que suscitavam mais dúvidas foram Concentração e Motivação, utilizados em frases como: *“concentrem-se, não estão concentrados!”* e *“estão todos com pouca ativação”*.

Foi então possível explicar o que representam para os atletas estas frases tantas vezes referidas pelos treinadores, e compreender como fazem para alcançar esse estado, contudo acabei por explicar com calma e devagar o que teriam de fazer no momento em que o treinador proferisse estas palavras.

Este exercício foi realizado num treino em que a equipa realizava um jogo de treino com outra equipa da Academia, com os atletas que estavam no banco, a pedido do treinador para que eu realizasse alguma atividade com esses atletas. Optei então por colocar os atletas de costas para o jogo de treino que estava a decorrer, visto que preferiam estar a ver o jogo, mas acabei por captar a tenção que pretendia, especialmente de alguns atletas com os quais pensei á partida que seria mais difícil. No final considero que tenha sido uma conversa produtiva, em que os atletas expressaram mais as suas dúvidas e pensamentos, que acabou por ser positivo visto que a interação psicólogo e atleta foi bem conseguida. Como ponto negativo destaco o facto de a intervenção não ter sido realizada no momento com todos, mas posteriormente fui comunicando com os restantes o que foi debatido com os restantes.



Promoção da Comunicação

Como forma de melhorar a comunicação entre os atletas, foram realizadas duas atividades. Inicialmente uma dinâmica antecedida por um incentivo à comunicação, explicando a sua importância e vantagem em momentos cruciais do jogo ou treino com esse mesmo objetivo, e posteriormente em contexto de uma palestra que antecedeu um jogo oficial, uma pequena comunicação sobre a importância da comunicação.

Quanto à dinâmica de grupo, antes da mesma foi então referida a importância e a vantagem de uma boa comunicação entre todos, quanto à dinâmica esta realizou-se antes do início de um treino, em que os atletas jogam á chamada “meiinho”, e aproveitando os materiais e a atividade dos atletas. Foram definidas algumas regras em que os atletas teriam de dar 10 passes sem percas de bola, cada passe contaria como um ponto, mas só seria válido quando estes referissem corretamente o nome do colega a quem queriam passar a bola. O exercício teve o objetivo de promover a comunicação entre todos, e no fim foi observado se no treino os atletas iriam aderir e comunicar entre todos.

A nível da intervenção na palestra dos treinadores antes do jogo oficial, esta incidiu não só a nível da importância da comunicação, mas também a nível da ativação, conceitos já descortinados em outras intervenções.

Expliquei então alguns “sintomas” que evidencia um excesso ou uma falta de ativação dando exemplo do bocejar.

Referi que como os jogos eram realizados de manha, é normal que os nossos níveis de ativação não sejam os melhores, uma das formas que temos é aumentar o nosso ritmo cardíaco, ou seja, acelerando propositadamente a respiração.

Em caso de excesso de ativação, que pode conduzir a uns níveis indesejados de ansiedade, fazer o oposto, acalmar e tentar abrandar a respiração.

Quanto á comunicação, referi a importância desta na obtenção de melhores resultados, assim como as formas de comunicar vantajosas, dando



exemplos aos atletas como fazer. Por exemplo referir se o colega está com marcação, utilizando a expressão que os treinadores pedem: “tem homem”. Ao longo do jogo em que foi realizada a atividade, foi perceptível a utilização por parte dos atletas da expressão e do aumento da frequência da comunicação entre todos, contudo, no jogo seguinte a comunicação já não aconteceu com tanta frequência, sendo novamente evidenciado a importância da comunicação.

Análise com os atletas e breve reflexão.

Ao longo da época, e como o tempo para a intervenção eram escassos, foi necessário aproveitar cada momento para a intervenção, e alguns desses momentos foram aproveitados para a realização de algumas reflexões por parte de todos sobre os últimos jogos, os treinos. Ocorreram momentos de conversas informais com todos, em que todos participaram, de forma mais ou menos produtiva e empenhada, sobre o que correu mal, o que correu bem, o que poderia ser melhorado. No final era sempre positivo perceber que os atletas apesar da idade conhecem os seus pontos fracos, onde falham, o que poderiam melhorar, quer a nível individual quer a nível de grupo.

Introdução à Visualização Mental

Com a integração no grupo, e análise do mesmo, achei interessante não abordar a visualização mental na sua íntegra e trabalhar sessões com os atletas, porque considero que seria impossível a realização de sessões a nível de espaço e de tempo, assim como também devido à idade dos atletas, sendo difícil mantê-los durante o tempo necessário às sessões concentrados na tarefa. Defini então uma introdução à técnica, pois o objetivo de estágio seria sempre que estes atletas transportassem os ensinamentos para a sua futura vida desportiva, sendo o mais importante que os atletas tivessem conhecimento da existência das técnicas que a Psicologia do Desporto, ajudando sempre na obtenção de melhores resultados desportivos, para que no futuro tivessem uma abertura maior à realização das mesmas.



O objetivo principal do exercício seria tentar perceber a capacidade que têm visualizar imagens mentais e de as modificar.

Inicialmente expliquei a importância da técnica, nomeadamente no facto de proporcionar ao atleta determinadas vantagens, quer a nível de ansiedade que a nível da execução dos gestos técnicos ou táticos. Foi-lhes pedido para fecharem os olhos e se encostarem comodamente, e que confiassem em mim e que nos exercícios. E pedi que imaginassem um elefante cor-de-rosa, da dimensão que quisessem, da forma que quisessem, apenas que fosse cor-de-rosa; esperei um minuto e pedi para abrirem novamente os olhos e perguntei quem tinha conseguido “ver” o elefante cor-de-rosa.

Todos referiram que conseguiram, demorando mais ou menos tempo.

De seguida disse para fecharem novamente os olhos, e pedi para observarem novamente o elefante cor-de-rosa, mas desta vez pedi para mudarem a cor do elefante para azul. Dei novamente mais ou menos um minuto, e perguntei no fim, quem tinha conseguido mudar a cor ao elefante.

Alguns disseram que conseguiram muito facilmente, outros que não conseguiram tão facilmente, e outro ainda referiu que o elefante ficou de ambas as cores, não conseguiu mudar totalmente a cor, ficando o elefante cor-de-rosa às bolinhas azuis.

Por fim, pedi novamente para fecharem os olhos e imaginarem novamente um elefante, mas um elefante normal, real, e que se conseguissem ver eles próprios ao lado do elefante.

De seguida pedi para que conseguissem sentir-se a tocar no elefante, sentir a pele do elefante, e de seguida que conseguissem dar uma volta ao elefante e observar todos os pontos do elefante.

No final perguntei quem tinha tido dificuldade em fazer cada passo que pedi. Alguns referiam que foi muito fácil sentir e tocar no elefante, mas a maior parte dos atletas teve mais dificuldade em dar a volta ao elefante.

No fim expliquei que o exercício foi importante para perceber a capacidade que têm em realizar imagens mentais, e alterá-las consoante a sua vontade. Expliquei também que a visualização mental é uma das técnicas mentais mais poderosa, e que com ela podemos treinar determinados pontos do nosso desporto em que



somos menos bons, e melhorar as que já somos bons, ou seja, se imaginarmos que estamos a realizar determinada atividade, quando a formos realizar, o nosso corpo já está mais apto a responder de forma mais rápida e correta.

No fim, agradei o empenho, e percebi que todos adoraram o exercício.

Respiração de Lindemann e Palavras-chave

Um dos atletas demonstrou claramente que não consegue gerir as suas emoções, nomeadamente no momento de finalização, em que por vezes já de forma constante não consegue ser bem sucedido na realização do que lhe é pedido.

Estes comportamentos negativos vão sendo cada vez mais frequentes e é claramente observável que o atleta não consegue gerir claramente as suas emoções, ficando por vezes a respirar de forma bastante ofegante, demonstrando sentimentos como a raiva e a ira.

Uma vez que a sua posição em campo é a de avançado, já por algumas vezes a sua impulsividade não permite que seja mais efetivo no momento de marcar golo, que é basicamente a sua função em campo.

Desta forma o que se pretende é que recorrendo a uma das técnicas da psicologia o atleta consiga alcançar melhor o objetivo pretendido, e ser mais eficaz a alcançar os seus objetivos, permitindo que o seu estado emocional seja mais controlado, e que o atleta possa gerir por si própria essas emoções e impulsividade.

A intervenção será realizada em dois momentos, ou seja, por meio das técnicas mentais nomeadamente:

- 1) Palavras chave**
- 2) Respiração de Lindemann**

Pretendia-se que o atleta alcançasse com sucesso o equilíbrio psicofisiológico, nomeadamente a nível da diminuição dos momentos de frustração.

Quanto á intervenção por meio da Palavra-chave, e numa fase de Educação foi referido ao atleta que só conseguindo um equilíbrio psicológico e fisiológico poderá ser completamente bem-sucedido, o facto de não conseguir este equilíbrio



contribuía para que se suceda um conjunto de emoções e toda a emoção tem influência no comportamento dentro de campo.

Referi então ao atleta quais os tipos de intervenção que a utilizar, e fazer com que compreendesse a importância da escolha da palavra-chave, ou seja, teria de ser algo que tivesse impacto em si uma vez que o atleta revelava essa frustração no momento seguinte em que falhava, refletindo-se esse facto em comportamentos observáveis como: esbracejar, proferir palavras negativas, incapacidade na refocalização na tarefa.

Neste momento foi necessário que o atleta tenha integrado bem a fase da Educação, ou seja, que compreenda a importância da escolha e do uso da palavra, no momento correto.

Já numa fase prática o atleta escolheu a sua palavra-chave, foi necessário aproveitar cada minuto do treino para perceber se realmente foi efetiva.

O atleta foi acompanhado e observado em todos os treinos nos momentos em que foi posta em causa a palavra-chave escolhida, ou seja, caso o processo não estivesse a funcionar como o pretendido, deveria ser escolhida outra palavra que refletisse melhor o impacto positivo desta no atleta, e conseqüentemente no seu comportamento.

Caso a palavra não proporcionasse o desempenho esperado será alterada, após conversa com atleta.

Quanto à Respiração de Lindeman foi novamente referido ao atleta que só conseguindo um equilíbrio psicológico e fisiológico se poderia ser completamente bem-sucedido, o facto de não conseguir este equilíbrio contribuía para que se sucedesse um conjunto de emoções e toda a emoção teria influência no comportamento.

Foi explicado ao atleta que o ato tão simples como respirar pode ter uma grande influência no comportamento e nas emoções que nos caracterizam, uma vez que respirar bem pode ser uma relaxante, mas também é um facilitador do rendimento ao elevar o nível de oxigénio no sangue. Este facto aumenta os níveis de energia nos músculos facilitando a expulsão de alguns produtos que sobram dessas trocas.



A aplicação desta técnica tem como grande vantagem poder ser realizada em qualquer local, em qualquer momento durante dois a cinco minutos, ou seja é um método bastante flexível e de fácil aplicação.

Na realização da técnica foi seguido o seguinte protocolo:

- 1) Foi pedido ao atleta para doptar uma posição cómoda num lugar tranquilo e agradável:

- **Posição inicial:** Manter a posição sentada, em que a coluna fica ereta, a cabeça um pouco inclinada, e as mãos ficam em cima das coxas.

Os pés no chão, perpendiculares aos ombros. Não devera vestir-se roupa apertada ao corpo ou ao pescoço. Antes de começar o exercício devera levantar e baixar duas a três vezes os ombros com a finalidade de relaxar os músculos. Não deverá ocorrer sentimentos de preocupação com acontecimentos passados ou futuros, mas apenas concentração no momento.

- **Variação de posições:** a técnica de respiração profunda pode ser realizada em diferentes posições e situações dependendo consoante as diferentes posições e situações dependendo do objetivo do relaxamento a que cada um se propõe a realizar sendo este *relaxamento profundo*, *relaxamento parcial* ou *relaxamento ativo*.

- Posição sentada
- Posição deitada no chão (em casos de relaxamento profundo)
- Pernas colocadas em cima de uma cadeira e corpo deitado no chão
- Posição em pé (sendo esta adequada em situações de competição)
- Respirar profundamente ao caminhar ou ao correr levemente (também adequado para competições desportivas) (Samulski, 2002).

- 2) Fechar os olhos
- 3) Desenvolver uma atitude positiva perante os exercícios
- 4) Concentrar-se no próprio ritmo da respiração



- 5) A inspiração deverá a realizar-se naturalmente
- 6) Após a inspiração, começar imediatamente com uma expiração profunda
- 7) Após a expiração, fazer um pequeno intervalo, mas sem forçar
- 8) A relação entre o tempo de inspiração e expiração deve ser de aproximadamente três para cinco, respetivamente.
- 9) Manter este exercício por dois minutos
- 10) Por fim abrir os olhos e aplicar uma “formula positiva” de auto afirmação como por exemplo: “ estou a sentir-me bem, tranquilo, concentrado, cheio de energia e pronto para o trabalho” (Samulki, 2002)

Após a realização das duas técnicas, pode-se concluir que o atleta a nível de palavra chave escolheu voluntariamente a palavra “pai”, referindo que ao dizer aquela palavra iria conseguir mudar os comportamentos mais facilmente.

Nos jogos e treinos seguintes à aplicação das duas técnicas questionei o atleta sobre a aplicação da técnica, as principais dificuldades, este referiu que inicialmente se esquecia de recorrer à técnica, mas que posteriormente começou a aplicar a palavra e que resultava. A nível de observação externa, pude perceber uma certa calma no atleta, contudo apenas num momento percebi claramente que o atleta aplicou a técnica, nomeadamente num momento complicado em que se posicionou mal em campo, não permitindo que o colega marcasse golo. Numa situação anterior, o atleta teria demonstrado determinadas características e comportamentos que iriam prejudicar o seu rendimento seguinte, contudo dessa vez tal facto não aconteceu, marcando e fazendo algumas assistências para golo nos momentos seguintes.

No final do jogo em conversa com o atleta pude perceber que este aplicou ambas as técnicas e que sentiu bastante orgulhoso e compreendeu perfeitamente o aproveitamento que as técnicas tem no seu rendimento.

Rifa

Uma vez que um dos atletas mais frequentemente utilizado na marcação de livres diretos falhava bastante na sua realização pretendeu-se melhorar um pouco a situação e perceber se com a técnica utilizada o atleta conseguia ser



mais eficaz recorrendo a uma das técnicas da psicologia o atleta consiga alcançar melhor o objetivo pretendido, e ser mais eficaz na marcação de Livres Diretos.

Foi então explicado ao atleta que nem todos os livres são da mesma importância, os livres marcados no limite da grande área são deveras os mais perigosos e mais ambicionados por quem vai marcar, uma vez que se encontram num local privilegiado e perto da baliza com a grande possibilidade de fazer golo.

Desta forma são muitas as exigências que se colocam ao atleta que vai marcar o livre direto nomeadamente:

- A distância que vai até à baliza,
- A pressão de ser o único a realizar o movimento,
- A barreira feita pelo adversário entre a baliza e a bola como forma de dificultar a tarefa,
- O ruído do público, e uma vez que é uma bola parada há sempre momentos parados em que o público se manifesta.
- O facto de ser uma oportunidade flagrante de ganhar vantagem ao adversário e marca golo.

Todos estes fatores influenciam o jogador que é definido para marcar o livre, este poderá recorrer à técnica da Psicologia do Desporto denominada de Rifa.

Numa fase de aquisição da técnica foi explicado ao atleta a sequência base que teria de realizar antes da marcação do livre, referida segundo as iniciais:

R.I.F.A

Foi então explicado as quatro iniciais que representam nomeadamente as fases antes da execução, ou seja, antes de realizar o pontapé livre direto devesse:

Num primeiro momento **Respirar**, tentar deitar fora todas as incertezas, toda a pressão causada por um momento como este.

Num segundo momento terá de se recorrer à técnica da visualização, ou seja, o atleta tem de **Imaginar** a situação e onde quer colocar a bola assim que rematar.

De seguida deverá **Focar** esse local, o local exato onde pretende colocar a bola, nomeadamente, um ponto de referência na baliza, há que ter em conta a posição da barreira, é necessário que seja um ponto onde seja claramente



possível colocar a bola mesmo tendo em conta as outras condicionantes externas á barreira, como é o caso de haver um pouco mais de vento, sol, ou até alguma vantagem que o guarda-redes tenha caso se conheça as qualidades deste, pois pode ter mais facilidade em ir buscar a bola em determinado local.

Após ter decidido todos estes pontos, o atleta poderá **Atirar** (rematar) a bola para o local, tendo em conta os gestos técnicos necessários á execução perfeita do movimento como lhes foi ensinado no treino.

Após a explicação teórica da técnica foi ainda realizada uma visualização de um filme em que um atleta profissional executa na perfeição a técnica referida. Após o visionamento deste, o atleta foi para o campo com o objetivo de experienciar e por em prática a técnica aprendida, de forma a expor as suas dúvidas e treinar a mesma.

A avaliação da técnica foi realizada por meio de uma observação dos treinos e dos jogos, e do auto relato do atleta.

Em conversa com o atleta pude constatar que considera a técnica importante, e sabe que há atletas profissionais que a realizam, não considera ainda, que esta tenha sido um contributo chave, ou seja, considera que tem de treinar ainda mais vezes a técnica desportiva aqui especificada, uma vez que ainda se encontra na formação desportiva, assim como a técnica mental associada a esse treino desportivo.

Sociograma

Sendo um grupo muito vasto e com características muito específicas, houve a necessidade de desenvolver um Sociograma, com vista a compreender as ligações existentes entre os membros que compõem o grupo.

Desta forma seria possível fazer uma avaliação clara das ligações existentes e proceder a uma avaliação do grupo.

Desta forma o que se pretende é que recorrendo a este método se possa analisar e apontar:

- ♣ Identificar os lideres no seio do grupo,
- ♣ Avaliar se existem grupos isolados no próprio grupo



- ♣ Avaliar se existem elementos isolados.

Ou seja, após a análise deste método será possível compreender quem se encontra mais afastado do grupo, de forma a conseguir enquadrar melhor o atleta neste mesmo, assim como os líderes. Sendo também essa uma arma poderosa na liderança da equipa, e no auxílio ao treinador na condução dos objetivos da equipa.

O presente teste foi realizado mediante três questões, nomeadamente:

Se fizesses uma festa em tua casa quais os 3 colegas de equipa que convidarias?	Quais os 3 que não convidarias?
1º _____	1º _____
2º _____	2º _____
3º _____	3º _____
Se fosses para um estágio quais os 3 colegas que escolherias para ficarem no teu quarto?	Quais os 3 que não escolherias?
1º _____	1º _____
2º _____	2º _____
3º _____	3º _____
Se tivesses a oportunidade de escolher com que treinar ou jogar, quais os 3 colegas que escolherias?	Quais os 3 que não escolherias?
1º _____	1º _____
2º _____	2º _____
3º _____	3º _____

Caracterização das questões.

Todas as três questões foram realizadas mediante uma resposta afirmativa, ou seja, associada a uma escolha positiva, e a uma resposta negativa, ou seja quem escolheriam e quem não escolheriam em determinada situação.

As três questões têm domínios Social e de Tarefa, sendo a primeira de domínio Social, e as duas seguintes da Tarefa.

Protocolo de Aplicação

Tendo em conta a aplicação do teste, consideram-se algumas questões, nomeadamente a forma como é aplicado o teste sociométrico:

- ❖ Este foi aplicado em contexto de treino,



- ❖ Em que foi pedido aos atletas para se sentarem afastados uns dos outros, posteriormente foi explicado o que seria feito, e que qualquer dúvida eu iria ao local esclarecer.
- ❖ Foi expressamente pedido aos atletas para não conversarem nem partilharem ideias ou respostas.

Com a análise das respostas, foi possível retirar algumas concussões importantes, por um lado confirmar algumas análises feitas e por outro concluir novas observações quanto ao grupo. Contudo, algumas das regras explicadas no início, foram quebradas, muitos dos atletas conversaram com o colega do lado, e não se conseguiu que isso não perturbasse os outros, e consequentemente o resultado do teste realizado.

Sugere-se então, que numa próxima aplicação, o teste seja feito individualmente, e num ambiente diferente, pois neste tipo de trabalho, e com as idades dos atletas ser difícil trabalhar no terreno de treino. Contudo, considera-se no final que a aplicação foi positiva e as observações úteis para uma melhor intervenção no grupo e como forma de o compreender melhor.

Vídeo Motivacional

Foi realizado um vídeo motivacional que foi visionado antes de um jogo importante. O vídeo foi realizado com um conjunto de fotografias importantes, em que eram demonstradas algumas características individuais e do grupo, como a coragem, a garra, evidenciando a importância do espírito de grupo, do apoio que a equipa tem fora e dentro de campo, do companheirismo entre todos.

A aplicação do vídeo foi bem recebida, e aplicada duas vezes a pedido dos treinadores. No final conclui-se que o vídeo teve o resultado esperado.

4. Área Comunidade

Gestão do Blog da Academia

Ao longo do estágio foi realizada ainda a Gestão do Blog da Academia equipa sub 13 A, em que eram colocados os resumos dos jogos e algumas palavras motivacionais aos atletas.



Workshop “Alimentação”

Foi realizado também um Workshop “Alimentação Saudável no Desporto” em conjunto com a colega Joana Coutinho e em parceria com alunas estagiárias da Licenciatura de Dietética do Instituto Politécnico de Leiria.

De forma sucinta a todos os momentos que antecederam a planificação do seminário, pode-se referir que a aderência por parte dos atletas e dos pais foi grande, e as questões levantadas pelos pais durante as sessões foi bastante pertinente demonstrando o sucesso do Workshop. Nele eram abordados alguns mitos, e os princípios de uma alimentação saudável, nomeadamente em contexto de treino e jogo.

4.1. Seminário temático

Com vista á realização do seminário temático, foi então proposto ao Futebol Clube Alverca sob o tema “Psicologia do Desporto em contexto da formação desportiva” um seminário temático dirigido a treinadores e atletas das camadas de formação do clube.

Ficou então previsto, juntamente com os responsáveis do Futebol Clube Alverca, ser realizado antes do final da época um seminário temático, com vista a esclarecer determinadas questões a nível da intervenção psicológica em atletas da formação.

O seminário seria realizado numa sala de imprensa do referido clube, em que se iria recorrer ao data show, o seminário teria a duração de 1 hora, em que nos primeiros 25 minutos eram expostos por meio de uma exposição oral, alguns temas de relevância no contexto da formação, tais como:

- O desporto como fenómeno Social;
- Etapas da formação do jovem atleta.
- Intervenientes no contexto desportivo e seu envolvimento;
- O papel dos intervenientes na formação do jovem atleta;
- Importância do desporto na formação do jovem;
- O papel da Psicologia do Desporto na formação do jovem atleta;
- Principais técnicas utilizadas pela Psicologia do Desporto;



- Objetivos primordiais do Psicólogo Desportivo no contexto desportivo;

Após a exposição oral realizar-se ia um momento de questões que os intervenientes no seminário achassem relevante colocar tendo em conta o tema exposto.

Principais questões á realização do mesmo

Após todos os contactos com o clube, a data da exposição estava tratada com antecedência, contudo, com a aproximação da data do mesmo, o clube foi novamente contactado, contudo referiu que não achava conveniente a realização do seminário na data prevista, uma vez que grande parte dos atletas já não se encontrava a realizar os treinos, e alguns já teriam finalizado mesmo os seus campeonatos. Foi-nos então sugerido que fosse o mesmo seminário realizado no início da seguinte época. Uma vez que já se encontrava muito em cima da data prevista para a realização do seminário, não foi possível realizá-lo noutra local, visto que seria muito em cima do acontecimento, e uma vez que foi proposta outra data, a mesma foi aceite.

Em Setembro, foram então reiniciado os contactos ao clube, com o objetivo de finalizar os objetivos do estágio curricular, realizando o seminário e finalizando as tarefas, contudo o contacto com o clube foi difícil, e após ter sido realizado, foram propostas datas que iam sendo sucessivamente adiadas, tornando impossível, em conversa com o orientador de estágio, foi cancelado.

Contudo, não considero que o objetivo do estágio não fosse cumprido, uma vez que todo o processo à realização do mesmo foi feito com sucesso, tudo esteve preparado e apenas não foi finalizada a parte da exposição, contudo, a nível de estágio foram realizadas várias intervenções com vista à realização do tópico Área Comunidade, nomeadamente participação ativa no blog do clube de estágio, UDL; participação em eventos sociais do clube, nomeadamente em ida as escolas de Leiria com treinadores com vista a realizar eventos que aproximavam o clube à cidade e aos jovens. Assim como a cooperação na realização de um workshop sobre alimentação que foi realizado com sucesso e foi uma boa experiência.



4.2. Área Complementar

Como forma de complementar a minha formação no âmbito da temática do estágio, participei ainda em:

- ✓ Blastoff, realizando uma apresentação sobre o trabalho desenvolvido ao longo do estágio;
- ✓ Realizei um dossier de estágio, com as informações relativas aos atletas, treinadores entre outras informações relevantes;
- ✓ Redigi de relatórios semanais com a descrição e relato da intervenção realizada;
- ✓ Aumentei o meu conhecimento no âmbito da formação desportiva.



5. Análise/ Reflexão do Processo de Estágio

Refletindo um pouco sobre o meu estágio considero que não esperava que a minha integração no grupo fosse tão fácil, uma vez que ao longo de 5 anos de faculdade, em nenhum momento fui confrontada com a experiência de integrar uma equipa na perspectiva de Técnica de Psicologia do Desporto, sendo tudo isto uma completa e nova experiência para a qual não tinha a mínima noção das necessidades que me iriam ser apresentadas.

Quanto ao meu percurso antes de “escolher” a UDL para local de estágio, uma vez que a minha Licenciatura em Psicologia do Desporto e do Exercício é dividida em duas áreas, a área do Desporto e a área do Exercício, podendo divergir para o Exercício e Saúde, sendo nesta última que me pretendia especializar, e na qual trabalhei nos últimos anos, com todos os trabalhos que fiz voltados exclusivamente para o Exercício e para a saúde. Contudo, não me foi possível um estágio nessa área, optei então pelo futebol de formação.

A primeira escolha de estágio seria um projeto com um a população de idosos institucionalizados, com objetivo de realizar uma intervenção definida como “Ginástica Mental”, nestas sessões com o grupo de idosos seriam realizadas atividade de promoção e estimulação cognitiva.

Após uma análise do contexto e de oferta que hoje em dia as instituições oferecem aos idosos, conclui que esta é um pouco pobre a nível de atividades que promovam o contacto social entre idosos e outras populações, a comunicação entre utentes ser por vezes nula, e o reconhecimento das suas próprias capacidades ter sido enviesada pela monotonia diária. Desta forma seria importante uma intervenção a este nível, em que a estimulação cognitiva fosse constante. Esta poderia ser realizada por várias vias, contudo a mais relevante num contexto de institucionalização seria a promoção do contacto entre todos os utentes, gerando um grau de confiança entre todos, e promovendo e estimulando as capacidades que não se perderam, mas que apenas estão um pouco enferrujadas.

O facto de não ser possível, segundo alguns professores, a realização de um estágio em área que divergisse muito do desporto e do futebol, do trabalho de



equipas, referindo o argumento de e poder não ser proactiva o suficiente de trabalhar com outro tipo de população, fez com que tivesse de desistir da primeira escolha.

Posso concluir que quanto à questão da escolha do estágio esta teve grande influência na minha motivação ao longo da realização do meu estágio no local onde foi realizado, uma vez que tinha idealizado grande parte das questões da primeira opção de estágio, sendo que o meu objetivo, assim terminados os estudos, seria sempre o trabalho com uma população de idosos no contexto e com os objetivos já explicados.

Integrei então de uma forma um pouco brusca a equipa de trabalho da União de Leiria, mais concretamente na equipa de sub 13, pois não foi prestado qualquer auxílio da parte da coordenação do mestrado à integração no clube, inicialmente não houve qualquer comunicação entre o meu local de ensino e o meu local de estágio, sendo apenas esta comunicação feita por mim, o que pode ter gerado alguma desconfiança de todos perante mim e os meus objetivos de estágio.

Todo o trabalho que desenvolvi foi feito mediante a pouca experiência prática, apenas com o auxílio da teoria dada vezes sem conta nas aulas até ao 3º ano de Licenciatura, e alguma parte prática no primeiro ano de Mestrado.

Gostaria de referir que o objetivo inicial deste estágio era a integração no grupo, que penso que foi conseguida, criei laços com todos, estabeleci um grau de confiança com todos os atletas que segundo a teoria, era o necessário ao sucesso no trabalho com os mesmos.

O segundo objetivo que tracei, assim que pude compreender toda a dinâmica do grupo e todas as dificuldades de integrar a Psicologia do Desporto no contexto que para aqueles atletas tinha sido até então apenas o treino técnico, tático e físico, foi tentar perceber o meu espaço no grupo, perceber em que momentos poderia planear as intervenções, se haveria ou não local propício às mesmas. Depois de realizado este ponto, percebi que todo o tempo de treino era meticulosamente aproveitado pelos treinadores, não havendo muito espaço para realizar sessões individuais com os atletas, a não ser que fossem marcados para antes dos treinos, contudo, outra dificuldade, a maior parte dos atletas chegava ao local de treino em cima da hora do início do treino físico, muitos deles



condicionados pelos horários escolares, outros pelos horários dos pais, outros pelo facto de viverem longe da Academia. Com isto, percebi que as primeiras intervenções seriam mais facilmente realizadas (mediante as necessidades dos atletas), com os atletas que chegavam mais cedo à academia.

Os momentos antes dos treinos foram sempre aproveitados uma vez que, devido à organização dos materiais para o treino, e algumas reuniões dos treinadores com a direção do clube, em alguns treinos conseguia alguns minutos antes destes para realizar as intervenções com todos, ou alguns dos atletas.

Passada esta etapa, compreendi que se propunham mais dificuldades, alguns atletas, devido à sua idade, que é bem característica, não compreendiam por vezes o objetivo das intervenções, apesar de se mostrarem bastante interessados no que era ensinado, quando questionados sobre a aplicação das mesmas dentro de campo, estes referiam que se esqueciam, ou que fizeram mas era perceptível que não davam bastante importância a determinada técnica.

Com isto, teve início mais um objetivo, decidi que, uma vez que a idade dos atletas é considerada na literatura como das mais complexas, é uma idade de grandes mudanças, quer a nível físico como fisiológico e principalmente a nível psicológico decidi que o objetivo pretendido não seria que os atletas conseguissem fazer com exatidão as técnicas mentais, mas que essas novas experiências e ensinamentos na área da Psicologia do Desporto fossem levadas para futuro desportivo e para outros contextos da vida destes, ou seja, para que um dia mais tarde, se lembrassem que há técnicas que em determinado momento os poderão ajudar a ultrapassar as dificuldades e a alcançar o objetivo pretendido. E foi desta forma que apliquei as técnicas aprendidas em teoria, e tentei que os atletas levassem alguma experiência e as conseguissem utilizar no futuro com sucesso.

Desde logo percebi o interesse dos treinadores na área, da Psicologia do Desporto, sempre estiveram abertos a uma área que neste momento é vista com desconfiança por alguns treinadores. Ao longo dos treinos pude compreender que estes eram planeados também com a introdução de bastante trabalho mental integrado no treino físico, nomeadamente em alguns exercícios realizados, em



que era trabalhada a concentração, a motivação e o espírito de grupo, aliado sempre a uma competição entre os atletas.

A comunicação entre os treinadores e os atletas era perfeita, havendo momentos para tudo, para o diálogo, para o treino e para o convívio entre todos.

Uma crítica ao meu trabalho, pois penso que na reunião inicial com os treinadores foram levantadas algumas expectativas por parte dos treinadores e que eu não consegui dar resposta ou trabalhar nesses pontos, fruto da minha inexperiência na área, espero que a ideia que tinham da Psicologia do Desporto não tenha ficado defraudada nesses aspetos devido a essa inexperiência.

Ao longo do estágio, que se tornou desafiante, pude compreender mais as dificuldades de um grupo, na perspetiva da Psicologia do Desporto, e que a falta de experiência levou a alguns erros, mas que de uma forma geral, foi um estágio positivo, e de onde trago muitos ensinamentos para o futuro, e um local onde criei laços sinceros de amizade, aliados ao desafio do estágio.

Um agradecimento aos treinadores e diretores por me terem acolhido nos 8 meses de estágio, senti-me em casa, assim como a relação que criei com os atletas dos quais vou ter muitas saudades e guardar boas recordações.

Em suma, posso concluir que foi um ano pleno em trabalho e experiências, em que estive cerca de 250 horas presenciais em treinos e reuniões com dirigentes e treinadores. Para além dos treinos houve várias intervenções que antecederam o horário dos treinos de cerca de 30 horas, uma vez que por vezes essa era a única opção de intervenção. Todo o trabalho realizado teria também de ser planeado antes de qualquer aplicação, no qual dediquei cerca de 10 horas por semana na preparação das tarefas, nomeadamente documentos formais como relatórios, blastoff, organização de workshop e seminário, assim como algumas tarefas que eram exigidas pelo próprio clube. Com as reuniões tutoriais quinzenais pode-se concluir cerca de 50 horas. O que contabiliza um total de mais ou menos 700 horas de trabalho dedicado ao estágio curricular.



6. Bibliografia

Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (1999) *Treino de Jovens – O que todos precisam de saber*. Secretaria de estado do Desporto. Centro de estudos e Formação Desportiva.

Castelo, J. (2008). *Futebol - A organização dinâmica do jogo*. Digital XXI

Federação Portuguesa de Futebol, (sd). Leis de Futebol de 7. Visto a 10 de Junho de 2011, pelas 16h00 em:
http://www.fpf.pt/portal/page/portal/PORTAL_FUTEBOL/DOCS/REGULAMENTOS/leis_fut_7.pdf

Ferreira, B., Ries, B., Santos, B., Rodrigues, E., Rosa, J., & Zanella, L. (2003). *Psicologia da Educação – Desenvolvimento Humano Adolescência e vida adulta*. (2ªed.) Porto Alegre. Epecê. Pp. 25.

Pacheco, R., (2001). *O ensino do futebol, futebol 7 - Um jogo de iniciação do futebol de 11*. São Mamede. Grafiasa

Sprinthall, N. A. & Collins, A. (1999) *Psicologia do Adolescente, uma breve abordagem desenvolvimentalista* (2ª ed), (Cristina M. C. Vieira, trad.). Lisboa. Fundação Calouste Gulbenkian.

Teques, P. (s/d). *A importância da Psicologia no Desporto*. Visto a 18 de junho de 2011 pelas 18h00 em:
http://www.luvaspretas.com/Ficheiros_PDF/A%20import%C3%A2ncia%20da%20psicologia%20no%20desporto.pdf

Dosil, J. (2002). *El Psicólogo del Deporte – Asesoramiento e intervención*. Madrid. Letras universitarias. Editorial Sintesis pp. 23 a 47



UNIÃO DESPORTIVA DE LEIRIA

Convida todos os Pais e Atletas
a assistir às palestras sobre Nutrição
Alimentação Saudável no Desporto



Atletas – 18.30h–19.00h

Pais – 19.00h – 19.45h

27 Fevereiro – Sub 13 A/B

28 Fevereiro – Benjamins AA/AB

5 Março – Sub 12 A/B

6 Março – Benjamins BA/BB

Local: Auditório Academia UDL

A organização: Joana Coutinho e Joana Pereira – UDL
Projecto elaborado em parceria com o Instituto Politécnico de Leiria.

