

# Índice

1.	Introdução .....	2
2.	Apresentação da Entidade .....	3
2.1	Caracterização dos elementos .....	3
2.2	Infra-estruturas .....	4
3.	Caracterização da Modalidade .....	4
3.1	Caracterização Psicologia da Modalidade .....	4
4.	Avaliação Inicial .....	5
4.1	Observação .....	5
4.2	Perfil Psicológico do atleta.....	6
5.	Processo de Intervenção .....	7
5.1	Exercícios Integrados.....	7
5.2	Dinâmica ou interacção com o grupo.....	10
5.3	Definição de Objectivos .....	11
	Atleta A.....	11
	Atleta B.....	12
	Atleta C.....	13
5.4	Técnica de Visualização Mental .....	14
5.5	Diálogo Interior/ Definição de Palavras-Chave .....	16
	Atleta E.....	16
5.6	Técnica de Respiração Profunda .....	18
	Área de Comunidade.....	20
	Reflexão.....	22
	Referências .....	25
	ANEXOS .....	26

## **1. Introdução**

O relatório de estágio surge da necessidade de transmitir aos leitores o trabalho desenvolvido ao longo do Estágio curricular. Indica sobretudo os métodos de trabalho utilizados, nomeadamente as intervenções realizadas com base na observação em todos os momentos. O relatório é também uma forma de reflexão sobre o trabalho desenvolvido ao longo do ano.

Assim, serão descritos detalhadamente os métodos e as técnicas utilizadas e por fim será feita uma análise do trabalho desenvolvido como forma de reflexão.

O clube subjacente às intervenções realizadas é o Louletano Desportos Clube. Os escalões de formação foram o alvo de intervenção, nomeadamente o escalão Juvenil.

## **2. Apresentação da Entidade**

O estágio foi realizado num clube de futebol Algarvio situado na cidade de Loulé designado por Louletano Desportos Clube.

O clube foi fundado no dia 6 de Junho de 1923 e nasceu da fusão de duas associações que se dedicavam à prática desportiva e social. O clube abrangeu a prática de outras modalidades: Artes Marciais; Futebol; Futsal; Ginástica; Halterofilismo; Natação; Pólo Aquático; Golfe. No entanto, para além do Futebol, é do meu conhecimento apenas a prática actual de Ciclismo e Futsal.

Atualmente, alguns escalões de formação encontram-se no campeonato nacional (Juniões - 1ª Divisão; e Iniciados A). O escalão sénior encontra-se igualmente no campeonato nacional da 2ª Divisão. Todos os outros escalões encontram-se em campeonatos distritais.

O Futebol Juvenil abrange duas equipas (Juvenis A e Juvenis B) devido ao excesso de elementos com idades compreendidas entre os 14 e 16 anos. A equipa de Juvenis B compete no campeonato distrital da 2ª divisão, por sua vez, a equipa de Juvenis A compete no campeonato distrital da 1ª divisão.

O meu trabalho começou por ser dirigido essencialmente para a equipa de Juvenis A. Contudo, posteriormente surgiu a necessidade de intervir na equipa B do mesmo escalão.

A equipa de Juvenis A é constituída por 21 elementos sendo a equipa técnica constituída por treinador principal, treinador adjunto, dois diretores, massagista e estagiária em Psicologia do Desporto e do Exercício.

### **2.1 Caracterização dos elementos**

A intervenção foi dirigida para atletas com idades compreendidas entre os 14 e 16 anos. Por sua vez, foi desenvolvido trabalho conjunto com o treinador (trabalho de assessoria).

O treinador principal é estreante no clube, anteriormente treinou várias equipas noutros clubes. O treinador adjunto permanece no clube acerca de 10 anos acompanhando o grupo em escalões anteriores. A maior parte dos atletas permanece igualmente no clube desde os escalões de iniciação.

## 2.2 Infraestruturas

Os treinos e os jogos em casa decorrem essencialmente no Campo nº2 (sintético). O campo situa-se a nordeste da cidade de Loulé, dispõe das medidas oficiais para as competições. É composto por balneários e um gabinete. Dispõe de uma bancada para cerca de 100 pessoas.

O clube dispõe ainda de outros locais para treinos e jogos. O Estádio Municipal de Loulé é utilizado aquando se realizam jogos relevantes. Existe ainda um 3º campo (sintético) situado a poucos km de Loulé que é utilizado para os treinos com pouca frequência, apenas quando o Campo nº2 é ocupado pelos outros escalões.

## 3. Caracterização da Modalidade

O Futebol refere-se a uma modalidade coletiva disputada entre duas equipas de 11 jogadores (em campo) em cada uma das equipas; implica a presença de um árbitro durante as competições que se encarrega da correta aplicação das normas do jogo.

Concretamente, o futebol consiste num jogo que envolve adversários, em que as equipas devem coordenar as suas ações de modo a conduzir a bola até a zona de marcação e conseguir marcar golo (Riera, 1989 cit. Por Dosil, 2002).

### 3.1 Caracterização Psicologia da Modalidade

As componentes psicológicas são parte integrante do sistema complexo de capacidades que influenciam o rendimento desportivo (Adelino, Vieira & Coelho, 1999).

Llames (1999, cit. por Dosil, 2002) considera que existem determinadas características associadas ao futebol que devem ser treinadas de modo a otimizar o rendimento do atleta, são estas:

- ✓ Controlo da ativação
- ✓ Atenção
- ✓ Estratégias de *Coping*
- ✓ Autoconfiança

Dosil (2002) refere ainda a comunicação, motivação, controlo da ansiedade e concentração.

## 4. Avaliação Inicial

### 4.1 Observação

O processo de avaliação inicial decorreu durante algum tempo (cerca de 2 meses), mais do que o esperado face à insegurança inicial. A avaliação inicial destinou-se ao período de observação e à recolha de dados através de questionários e entrevistas.

Inicialmente a nossa principal preocupação foi observar o comportamento dos treinadores para perceber o tipo de abertura em relação ao trabalho de um psicólogo, deixando para segundo plano a observação dos atletas visto que a equipa ficou definida após um período de tempo, pois existia alguma afluência de atletas do escalão juvenil havendo por isso a necessidade de ser feita uma selecção. Para além disso pareceu-nos inútil observar primeiramente os atletas pela dificuldade que tivemos em distingui-los e decorar nomes.

Assim, procurámos perceber o tipo de instrução dos treinadores, os estilos de liderança, a postura, a relação com os atletas.

Num de os primeiros treinos o treinador principal dividiu a equipa em três grupos e sugeriu que eu ficasse perto de um dos grupos, passando pelos 3 grupos. Pegando nas palavras do treinador: *“Carina, tu ficas com um grupo para ires falando com eles para eles perceberem que agora também fazes parte da equipa”*. Tal comentário veio de encontro a um dos aspetos que pretendemos observar, ou seja, a abertura dos treinadores.

*- Senti-me mais tranquila!*

Pensámos que a princípio não iríamos ter grandes entraves para intervir com os atletas, pois o treinador mostrou-se recetivo à entrada da estagiária na equipa.

Quanto à primeira conversa com os atletas em contexto de treino, pretendemos acima de tudo que os mesmos se dessem a conhecer um pouco. Para além de termos feito questões relativamente ao nome, idade e outras informações básicas, procurámos perceber um pouco sobre o funcionamento da equipa no geral e as relações interpessoais. Procurámos esclarecer também o nosso papel no seio da equipa, bem como, estabelecer uma relação de empatia inicial.

Para conhecer um pouco melhor os treinadores apoiámo-nos apenas na observação direta nos treinos e jogos-treino. Constatámos que o treinador principal instrui maioritariamente os atletas não dando muito reforço positivo, ex: *“Olha para a*

*frente, levanta a cabeça*”. Ao contrário, o segundo treinador para além da instrução reforça positivamente, várias vezes os atletas em jogadas de sucesso, ex: *“Está bem, bem jogado”*. O treinador adjunto apresenta uma postura mais descontraída relativamente ao treinador principal.

Com base em um artigo do Dr. Pedro Almeida centrámos a nossa observação na dinâmica do grupo no que concerne às recuperações e perdas de bola e as reações dos atletas face a essas situações. A observação foi feita de forma direta, utilizando apenas folhas para registar tais comportamentos. Os registos foram feitos com base em três comportamentos mencionados pelo Dr. Pedro Almeida (ativo; passivo; e reativo – reagem mas cometem falta sobre o adversário). A observação neste sentido surge da necessidade de conhecer o rendimento da equipa e conseqüentemente conhecer os atletas na sua individualidade. Conhecer a reação dos atletas face às perdas de bolas diz-nos um pouco sobre o próprio atleta e ajuda-nos a conhecê-los melhor. Com isto pudemos distinguir quais os atletas que reagem menos bem face às perdas de bolas e quais os que tem um comportamento mais e menos ativo na recuperação de bola.

#### **4.2 Perfil Psicológico do atleta**

Após o período de observação foram realizadas entrevistas de modo a obter um maior conhecimento acerca dos atletas. A entrevista foi estruturada com base em artigos do Dr. Rui Gomes (ver guião de entrevista em anexo), no entanto, ao longo das semanas anteriores e atendendo aquilo que era observado, foram determinadas mentalmente algumas questões que achámos relevante vir a questionar.

O conteúdo do guião da entrevista abrange tópicos sobre informação pessoal, as relações interpessoais nomeadamente com a família e colegas de equipa, percurso desportivo e outros. Considerámos pertinente questionar-lhes sobre a relação com os treinadores na medida em que o treinador principal é estreante no clube, deste modo quisemos perceber o nível de satisfação dos atletas face às alterações na liderança.

As entrevistas foram realizadas no local dos treinos um pouco antes de o treino começar.

Para consolidar os dados recolhidos nas entrevistas e para determinar o perfil psicológico dos atletas foi ainda aplicado o questionário OMSAT – 3. Este questionário envolve 3 grandes dimensões: Competências Fundamentais que por sua vez envolve as

categorias de estabelecimento de objetivos, autoconfiança e compromisso. Como o próprio nome indica este grupo é composto por três competências fundamentais que são a base para o desempenho psicológico no rendimento desportivo; Competências Psicossomáticas que abrange as categorias reação ao *stress*, controlo do medo, relaxamento e ativação. Por último, as Competências Cognitivas que dizem respeito às categorias: foco atencional, refocalização da atenção, visualização mental, treino psicológico e planeamento competitivo.

O questionário dispõe de 48 itens que descrevem reações a situações no desporto. As respostas são dadas a partir de uma escala de Lickert que vai de 1 a 7 pontos sendo que 1 significa – discordo totalmente – até 7 que significa – concordo totalmente.

Com base na observação e nos resultados dos questionários foi-nos possível perceber alguns aspetos que poderiam vir a ser trabalhados. Constatámos que o grupo no geral carece de algumas dificuldades de concentração devido ao excesso de brincadeira. É importante referir que estes dados foram recolhidos em fase de pré-época. A pré-época desta equipa foi muito extensa (cerca de dois meses e meio) talvez por isso a falta de concentração fosse em demasia e propicia para a brincadeira.

## **5. Processo de Intervenção**

### **5.1 Exercícios Integrados**

Com os resultados obtidos através dos questionários e da observação direta surgiu a necessidade de estruturar exercícios de forma a integrar componentes psicológicas com o objetivo de trabalhar a concentração do grupo (ver anexo – Ilustração 1 – exercício integrado - concentração). O exercício foi apresentado ao treinador, no entanto não foi utilizado por este, contudo foi utilizado mais tarde noutro escalão (Iniciados).

O exercício realiza-se com duas equipas de 3 / 4 elementos, num espaço relativamente pequeno (retângulo). Dispõem de 4 balizas pequenas sinalizadas por cones e tem a duração de aproximadamente 15min. O objetivo do exercício é impor regras de x em x tempo (4 em 4 minutos sensivelmente) de modo exigir uma maior concentração por parte dos atletas. Por exemplo, nos primeiros 4 minutos um dos 3/4 jogadores da equipa deve marcar sempre na zona (fixo) e apenas 2/3 podem subir. Após 4 minutos acrescenta-se outra regra: 3 toques cada 1; após 8 minutos acrescenta-se a regra: 4/5

toques (no mínimo) entre a equipa e após 12 minutos acrescentam-se 2 balizas. Cada equipa protege duas balizas; retira-se a regra da marcação fixa.

Os resultados foram os pretendidos quer ao nível de concentração quer a outros níveis, nomeadamente a tomada de decisão. O exercício fluiu de forma eficaz envolvido por um nível de ativação muito bom. Relembramos que este exercício foi desenvolvido no escalão de Iniciados a pedido do treinador.

### **Equipa B**

Como referi na parte introdutória a nossa intervenção começou por ser dirigida apenas para a equipa de Juvenis A, contudo houve a necessidade de intervir na equipa B do mesmo escalão. Esta é uma equipa que carece de alguma motivação por se tratar de uma “segunda equipa” de Juvenis, pelo escalão em que compete e pela falta de jogadores. Verificámos igualmente uma certa desmotivação por parte do próprio treinador, por isso, decidimos acompanhá-los. O treinador queixou-se pela sua equipa ter ficado um pouco esquecida e não ter o apoio necessário para o seu bom funcionamento. Por estas e outras razões decidi dar o meu apoio. Para além disso o treinador queixava-se da falta de vontade dos atletas, pouca ambição, falta de vontade para estarem presentes nos treinos e uma grande falta de concentração. Eram realmente visíveis todos estes aspetos no grupo em geral.

Concluimos que o trabalho deveria ser feito diretamente com o treinador. Fizemos entender que motivar os atletas dependia também dos exercícios que lhes são impostos e da dinâmica do treino. No decorrer de um dos treinos foram sugeridas algumas ideias ao treinador para introduzir nos exercícios que o mesmo punha em prática, ideias que apelassem a motivação dos atletas e à satisfação pessoal dos mesmos. Sugerimos que colocasse competição em alguns dos exercícios que ele faz, sendo que colocou em prática posteriormente.

Num exercício de remates à baliza, os atletas estavam divididos em dois grupos, enquanto um grupo rematava, o outro colocava-se ao lado da baliza para fazer o passe na diagonal para o atleta que estava na fila contrária preparado para rematar. Depois de fazer o remate o atleta ia para trás da fila que estava a fazer o passe e vice-versa. Quando chegasse ao primeiro atleta de cada fila parávamos o exercício para não confundir os grupos. (ver anexo – ilustração 2). Este exercício foi criado pelo treinador,

no entanto, colocamos o fator competição sugerido pela estagiária, o grupo que marcasse mais golos teria uma recompensa e o grupo que marcasse menos golos teria uma punição. O exercício foi repetido duas vezes para cada lado. Somámos os golos de cada grupo até chegar a um vencedor.

Foi visível a motivação e a euforia. Correu muito bem.

A Equipa B de Juvenis foi alvo de intervenções rápidas. Acompanhamos esta equipa sempre que havia possibilidade e apenas quando era solicitada a intervenção da estagiária.

Inicialmente um dos fatores que contribuí para a desmotivação do grupo foi a falta de jogadores, porém esta situação resolveu-se quando o campeonato do escalão de Iniciados terminou, altura em que se deu a fusão dos dois escalões. Desde então a equipa dispunha de mais jogadores, sendo que o problema do número limitado de atletas deixou de existir, no entanto problemas semelhantes persistiram. O treinador continuou a queixar-se da falta de vontade dos atletas, do desinteresse, pouco empenho, a falta de atenção e de facto, tudo isso era notório.

O treinador foi sensato e deixou de focar a sua atenção nos resultados, exigindo apenas o interesse dos atletas, o empenho e dedicação nos treinos e referiu até que os atletas aproveitassem os treinos para se divertirem e evoluírem. Assim, foi sugerido pela estagiária que desenvolvêssemos em conjunto um género de torneio (dentro da equipa) para que pudesse haver animação nos treinos e ao mesmo tempo um maior empenho.

Sabemos que onde existe competição o interesse é maior por parte dos atletas, como tal, de forma a cativar os atletas desenvolvemos então o “Torneio 3D”. Atribuímos-lhe “Torneio 3D”, na medida em que, se pretendeu avaliar resultados aos níveis das 3 Dimensões: tática, técnica e psicológica (ver anexo – Ilustração 3 – exercício integrado).

Em cada treino o treinador estabelecia um objetivo técnico/tático e a partir desse objetivo era determinado um exercício que permita a competição entre as duas, de modo a integrar a dimensão psicológica, atendendo a fatores como a atenção, a concentração, o esforço.

É certo que os resultados foram bastante visíveis. Os atletas mostraram-se bastante motivados. Para além disso, em termos de concentração houve uma melhoria

significativa. O empenho e dedicação também foram bastante visíveis. O torneio realizou-se durante uma semana, no entanto, não houve a possibilidade de concluir, pois o treinador não achou oportuno pelo facto de considerar que na altura de terminar, os atletas já se encontravam motivados para a obtenção de boas classificações, uma vez que, o fim do campeonato estava próximo. Ficámos com a plena consciência de que durante essa semana a alegria dos atletas era notável. Pude perceber concretamente que o que falhou nesta equipa foi, em grande parte, a liderança e a falta de estratégias por parte do treinador para motivar os atletas nos treinos, nomeadamente o tipo de treinos que visivelmente eram pouco estimulantes para os atletas.

## 5.2 Dinâmica ou interacção com o grupo

Ainda numa fase inicial mas já avançada era ainda visível o distanciamento entre os atletas e a estagiária, ainda que houvesse algumas diferenças em alguns atletas (equipa A), contudo as diferenças não era significativas ao ponto de se sentir um clima de confiança. Neste sentido, tais preocupações levaram a estagiária a criar uma dinâmica com o grupo onde houvesse interacção com a própria para desenvolver a confiança e a proximidade entre a mesma e os atletas.

A dinâmica de grupo desenvolveu-se da seguinte forma: dividimos os atletas em duas equipas, das quais a estagiária iria fazer parte, isto é, a estagiária seria da equipa que tinha a posse de bola. Propusemos então um jogo de “*basquet*”, onde existiam dois alvos para marcar ponto (dois cones, um de cada lado), num espaço pequeno retangular. A bola apenas podia circular pelo ar e não era permitido dar mais do que 6 toques entre a equipa sem a bola passar pelas mãos da Estagiária.

- *Ao quinto toque todos chamavam pelo meu nome. A intenção era obrigá-los a procurarem-me e passarem a bola antes dos 6 toques. Quando isto não acontecia a bola passava para a equipa adversária. (ver anexo – ilustração 4 – Dinâmica de Grupo). No decorrer do jogo alguns atletas diziam: “olha a comunicação...”; ou então: “espírito de equipa, espírito de equipa”; Consciente ou inconscientemente perceberam que aquela dinâmica também serviu para trabalhar outras componentes psicológicas, embora não tenha sido essa a minha intenção diretamente. Para além desta dinâmica, participei em algumas peladinhas também com o objetivo de desenvolver a proximidade com os atletas.*

Os resultados foram os esperados. A proximidade começou a desenvolver-se.

### 5.3 Definição de Objetivos

Como referimos anteriormente não foi possível trabalhar a concentração na Equipa A através de exercícios integrados. Posto isto, surgiu a necessidade de trabalhar individualmente com alguns atletas. A intervenção realizada foi baseada na Teoria de Formulação de objetivos - existem objetivos individuais/ coletivos; a curto prazo/longo prazo; Com isto pretende-se aumentar o rendimento dos atletas no que concerne às competências psicológicas exigidas pela modalidade. Em conjunto com o treinador (já que os objetivos são definidos atendendo também às componentes técnico/táticas) foram definidos objetivos para 3 atletas.

#### **Atleta A**

Para o atleta A foi proposto o seguinte objetivo: em 5 vezes que tivesse a bola na sua posse, 3 vezes tinha que obrigatoriamente passar aos colegas (fazer tabelas, rodar o jogo para o lado contrário onde se situava) e apenas 2 vezes podia transportar a bola. Este objetivo surgiu com a intenção de o jogador tornar o jogo mais simples e mais objetivo a fim de melhorar a tomada de decisão. Uma vez que, isto não acontecia com alguma frequência, o atleta perdia a bola várias vezes apresentando reações de frustração, baixando os níveis de concentração.

Sugerimos ao atleta que tentasse cumprir o objetivo nos treinos (Objetivos de Treino) para depois transpor para a competição. Para verificar a execução do mesmo, diariamente observávamos o atleta registando o número de vezes que ele conduzia a bola ou que passava a bola. Desenvolvemos a nossa própria grelha de observação referente a este atleta de modo a haver uma maior orientação da Estagiária (ver anexo – ilustração 5 – Grelha de registo Atleta A). No fim de cada treino reuníamos-mos com o atleta para lhe apresentar os resultados e trocamos algumas ideias, nomeadamente pontos a melhorar. Para além disso foram efetuadas filmagens de jogos para mostrar ao atleta o seu desempenho a fim de perceber concretamente quais os aspetos a melhorar. Este trabalho durou cerca de quatro semanas (com base neste objetivo) no entanto, à medida que o tempo passava e os objetivos iam sendo cumpridos fazíamos um ajuste do trabalho que continuou a ser realizado durante mais tempo.

Após verificar a melhoria de alguns destes aspetos sugeri ao atleta o cumprimento de outro tipo de objetivos (objetivos de resultado), ou seja, em 3 jornadas propus que marcasse 1 golo (objectivo a curto prazo) e em 6 jornadas teria que marcar 2 (objectivo a médio prazo), um total de 3 golos em 6 Jornadas (ver anexo – ilustração 6 – grelha de registo - Objetivos de resultado ). Este objetivo surge pela observação de dificuldades apresentadas pelo atleta em finalizar com sucesso, embora muitas vezes o processo de finalização em si seja desempenhado com eficácia em conjunto com os colegas de equipa, o jogador individualmente falha muitos golos. É de salientar que o atleta joga a avançado sendo que os golos nesta posição são indispensáveis. O atleta no momento de fazer golos demonstrava alguma ansiedade e falta de confiança.

Para aumentar a sua confiança, lancei-lhe este desafio ao qual ele respondeu com sucesso. O primeiro jogo após ter lançado o desafio fez o tão esperado golo, sendo que no terceiro jogo fez dois golos, ou seja, em 3 jogos fez 3 golos (metade do tempo previsto e planeado).

*- Foi uma enorme satisfação para mim!*

O trabalho com este atleta permitiu melhorar aspetos como ansiedade, concentração, bem como a confiança e a motivação.

### **Atleta B**

Para o atleta B foi proposto o seguinte objetivo: em duas bolas perdidas teria que recuperar uma obrigatoriamente. Este atleta esteve parado algum tempo devido a uma lesão, daí que surge a necessidade de trabalhar com ele, na medida em que, nem sempre atinge um nível de ativação ótimo, impossibilitando-lhe de recuperar bolas perdidas pela falta de energia e de esforço.

O trabalho foi proposto para os treinos de forma a o atleta transpô-lo para a competição. Durou cerca de 1 mês. O processo de avaliação de resultados foi o mesmo do atleta A. Construámos igualmente uma grelha de registo de comportamentos especificamente para o Atleta (ver anexo – ilustração 7 – Grelha de registo Atleta B). Após cada treino eram trocadas algumas ideias com o atleta a fim de lhe mostrar os resultados e percebermos pontos a melhorar.

Ao princípio pensámos que com este atleta não iria funcionar pelo facto de nem sempre se lembrar do objetivo proposto, no entanto insisti neste trabalho surgindo necessidade de reajustar o objetivo por não ter constatado os resultados pretendidos. Por

esta razão, este trabalho continuou a ser feito com o atleta B mas com alguns ajustes. O atleta levou algum tempo até cumprir este objetivo mas a dada altura verificou-se um maior esforço por parte do atleta.

Como foi mencionado anteriormente, uma das principais preocupações que motivaram a realização deste trabalho foi o facto de o atleta ter sofrido uma lesão, sendo que, os níveis de ativação baixaram necessitando assim de intervenção. É importante salientar que para além de ter desenvolvido o trabalho de definição de objetivos, este atleta também integrou o programa de visualização mental na recuperação das lesões que irá ser descrito mais à frente. A sua lesão não atingiu grandes níveis de gravidade. O atleta cumpriu todas as sessões do programa, demonstrou interesse e transmitiu a ideia de que o trabalho de VM foi útil no seu caso.

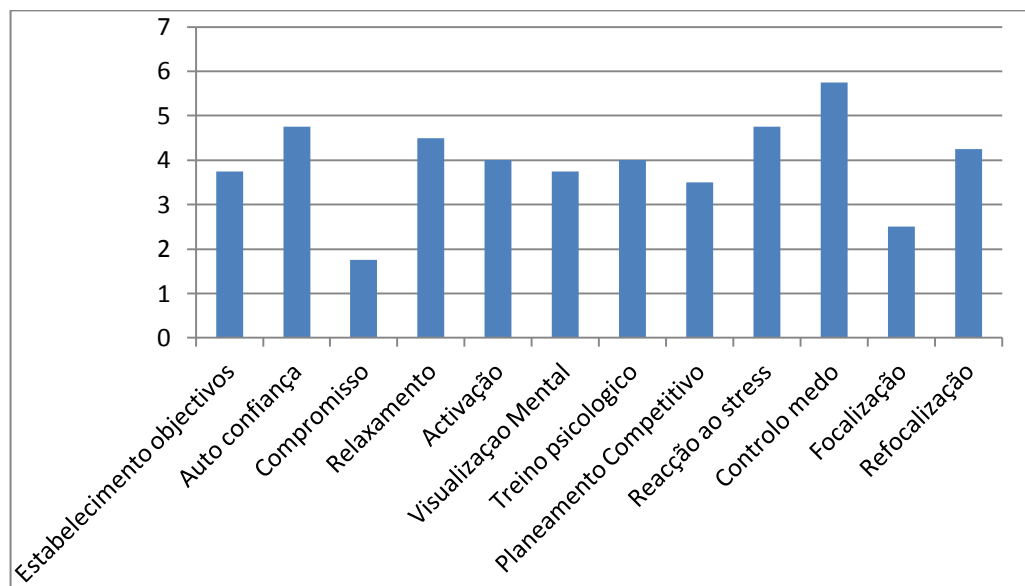
### **Atleta C**

Para o atleta C o trabalho surge a pedido dos treinadores. As preocupações que motivaram a realização deste trabalho com o atleta C foi sobretudo a falta de concentração do atleta levando-o a executar mal os passes, perdendo a bola um número de vezes significativo. É de salientar que no período inicial de observação já teríamos constatado que este atleta nem sempre executava bem os passes. Também o Perfil Psicológico do atleta demonstrou valores baixos relativamente ao Foco Atencional (ver Quadro 1 – Perfil Psicológico –Atleta C)

Os objetivos propostos foram Objetivos de Treino de modo a haver uma melhoria nos jogos. Pretende-se que o atleta realize 80% de passes com sucesso durante as peladinhos.

O procedimento para avaliação dos resultados foi igual ao dos atletas A e B (ver anexo – ilustração 8 – Grelha de registo Atleta C).

A grelha de registo contém itens relativos a passes bem executados/ passes mal executados. Numa fase inicial, de modo geral o atleta cumpriu com os objetivos. Foi perceptível a melhoria relativamente à concentração. No entanto durou pouco tempo havendo por isso a necessidade de reajustar o trabalho exigindo um maior esforço por parte do atleta. Ainda assim o desempenho do atleta não foi constante, ora fazia treinos muito bons, ora dispersava-se, e a mesma situação para os jogos.



Quadro 1 – Perfil Psicológico – Atleta C

#### 5.4 Técnica de Visualização Mental

Quando falamos em visualização mental é legítimo associar este conceito aos seguintes termos: imaginação; prática mental. Todos eles referem-se à simulação mental de experiências reais, ou por outras palavras, à criação e recriação de uma determinada experiência na nossa mente. (Weiberg & Gould, 1995 cit. por Cruz & Viana, 1996).

*“A imaginação é uma técnica mental que programa a mente para responder tal como foi programada”* (Vealey & Walter, 1993 cit. por Cruz & Viana, 1996).”

Esta técnica tem várias aplicações, contudo levantou-se a necessidade de ser aplicada no contexto de recuperação de lesões e controlo da dor. A VM ajuda os atletas a realizarem mentalmente situações/movimentos onde possam ter desenvolvido algum medo de modo a tentar contornar esta situação posteriormente. Por sua vez, esta técnica induz estados de relaxamento profundos que à partida podem facilitar os processos regenerativos.

Assim, foi estruturado um programa de 5 sessões para 6 atletas (ver plano em anexo). O programa foi adaptado aos atletas e às condições das infra-estruturas do treino daí ser um programa curto devido à falta de condições. Cada sessão dura cerca de 15 – 20 minutos. Foram realizadas uma vez por semana (à 4ª feira) no local de treinos (sobre o sintético) e são realizadas antes de o treino começar. Numa primeira fase explicámos no que consistia esta técnica demonstrando as vantagens na recuperação de lesões.

No fim de cada sessão avaliamos os resultados através do feedback dos atletas.

Na 3ª sessão foi interessante perceber através do feedback dos praticantes a forma como cada um visualizava as imagens. Cada um utilizava a sua estratégia mental sendo por isso um indício de que todos conseguiram colocar esta técnica em prática.

As três primeiras sessões foram iguais para todos. Contudo, sendo o tempo de recuperação e o desenvolvimento da mesma diferente para cada atleta, levantou-se a necessidade de adaptar as sessões de visualização mental a cada atleta. Dividimos os 6 atletas em dois grupos, aqueles que aos poucos iam voltando a treinar e já se sentiam melhor e os outros cuja lesão teria sido de maior gravidade. Desta forma, criámos as sessões diferentes para cada grupo. O procedimento foi o mesmo das sessões anteriores, questionando-lhes sempre no fim de cada sessão sobre o que tinham achado, de modo a obter sempre o feedback dos atletas a fim de avaliar o resultado do trabalho.

Este trabalho demorou mais do que o esperado pelo facto de se realizar apenas uma vez por semana (devido às condições das infraestruturas) e pelo facto de os atletas nem sempre poderem estar presentes nas sessões. Devido ao atraso na realização das sessões, os atletas recuperaram naturalmente, exceto um (Atleta D).

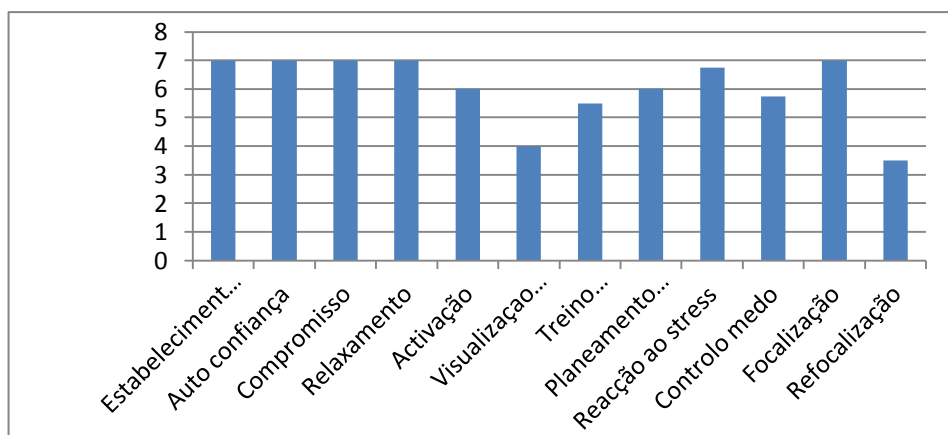
De modo a não terminar o programa meio, o foco principal das sessões deixou de ser na recuperação propriamente dita passando a outros aspetos inerentes á recuperação, como a confiança, autoestima, motivação sendo o discurso das sessões orientado nesse sentido, levando sempre em consideração a realidade dos atletas.

No final, o feedback dos atletas foi positivo, correspondeu ao que foi observado em todas as sessões. Para além disso, surgiram naturalmente comentários como por exemplo: *“agora é mais fácil imaginar.”* – Comentário do Atleta C (descrito anteriormente no tópico de definição de objetivos).

Houve um caso em particular (Atleta D) que demonstrou ter dificuldades em visualizar. Teria já demonstrado dificuldade em relaxar. Pudemos constatar no seu perfil psicológico que, de facto, na dimensão Visualização Mental apresenta valores baixos. (ver Quadro 2 - Perfil Psicológico – Atleta D). A lesão dele atingiu outros níveis de gravidade impossibilitando-o de retomar a atividade, podendo isso ter tido influência no comportamento ao nível da VM. Contudo, numa segunda sessão de VM (4ª sessão do programa) percebemos algumas diferenças. Para este atleta aplicámos mais uma sessão para além daquelas que estavam previstas. Esta sessão foi realizada individualmente e o procedimento foi um pouco diferente das anteriores. A secção foi um pouco mais

descontraída a fim de se sentir mais à vontade. Sugerimos que visualizasse determinadas situações pausadamente. Após cada situação pedia o seu feedback.

O feedback foi sempre positivo e a própria postura era congruente com o que era observado. Reforçámos novamente a importância da visualização mental sugerindo-lhe que metesse em prática autonomamente, uma vez que, o objetivo do atleta é recuperar totalmente para a próxima época e, visto que não vamos estar por perto “quisemos passar-lhe esta ferramenta para as mãos”.



Quadro 2 - Perfil Psicológico – Atleta D

### 5.5 Diálogo Interior/ Definição de Palavras-Chave

O Diálogo Interior refere-se a uma técnica utilizada em Psicologia do Desporto que consiste numa conversa interna do atleta consigo mesmo, a fim de modificar o pensamento e conseqüentemente os estados emocionais que os acompanham (Ryle, 1949 citado por Becker & Samulski, 2002)

Esta técnica tem como principais objetivos bloquear os pensamentos negativos, favorecer o pensamento positivo, desenvolver a confiança e motivação e desenvolver a tomada de decisão eficaz.

#### Atleta E

A pedido de um dos guarda-redes da equipa surge a necessidade de pôr em prática o trabalho de Definição de Palavras-Chave. O atleta dirigiu-se à Estagiária e pediu ajuda para melhorar a confiança. Este atleta sempre revelou segurança e confiança no seu desempenho, por essa razão acabou por ser alvo de menor atenção. No entanto o Perfil

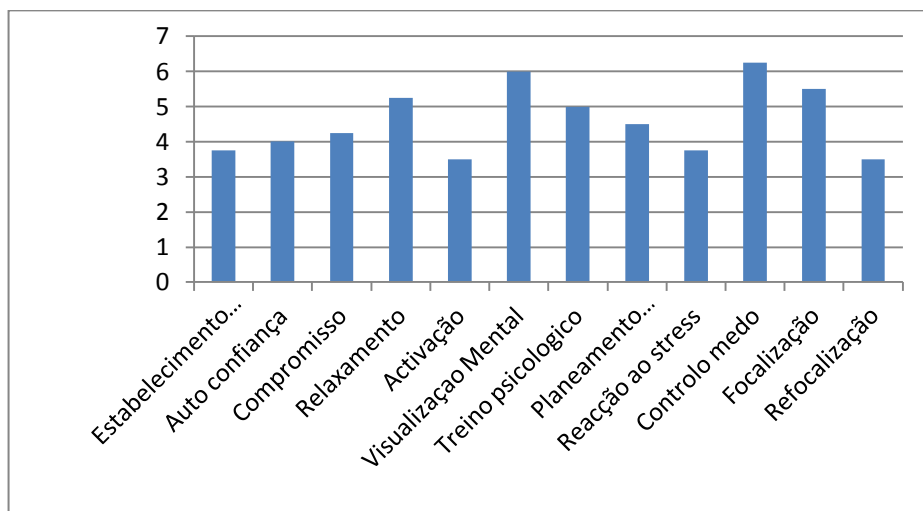
Psicológico revelou valores baixos na dimensão Autoconfiança (ver Quadro 3 – Perfil Psicológico – Atleta E). Ele refere que os momentos em que sente menor confiança surgem após sofrer um golo aquando considera ele próprio o responsável pelo golo. Neste sentido sugerimos não o diálogo Interior mas apenas a Definição de uma palavra-chave que bloqueasse os pensamentos negativos após sofrer golo, de modo a aumentar a confiança.

Primeiramente foi explicado ao atleta em que consistia este tipo de trabalho e de que modo poderia ser útil na situação que ele expôs. Explicámos que iríamos associar a palavra-chave à mudança de pensamentos no momento em que sofresse um golo, ou seja, sempre que ele sofresse golo e de seguida tivesse pensamentos negativos utilizaria então uma palavra-chave que "bloqueasse" os pensamentos negativos. No entanto, visto que esta situação decorre apenas nos jogos seria então difícil treinar primeiramente para posteriormente utilizar nos jogos, isto porque, sofrer um golo nos treinos não têm a mesma carga emocional que sofrer um golo nos jogos. Esta foi a principal dificuldade encontrada.

Durante um treino, após o atleta ter definido a palavra-chave ( para que de alguma forma pudéssemos treinar esta situação) impusemos um objetivo de treino impossível de alcançar (defender 90% de bolas num exercício de finalização) de modo a gerar alguma frustração para que ele pudesse utilizar a palavra-chave. Isto seria apenas uma tentativa que acabou por não resultar. Pedimos que utilizasse a palavra-chave apenas nos jogos nos momentos que descreveu como negativos.

Em conjunto com o atleta, definimos ainda um sinal para que me fosse perceptível para a estagiária o momento em que o atleta utilizava a palavra (desapertar a luva e voltar a apertar), no entanto esta situação também não resultou pois o atleta sentia-se no dever de fazer o sinal, pois sabia que estava a ser observado e que o comportamento esperado era desapertar a luva. Pusemo-lo à vontade, sugerindo que utilizasse a Palavra-Chave sempre que sentisse necessidade e sempre que o fizesse que partilhasse posteriormente.

## Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem – Juvenis do Louletano



Quadro 3 – Perfil Psicológico – Atleta E

### 5.6 Técnica de Respiração Profunda

Becker & Samulski (2002) referem que a técnica de respiração profunda é uma técnica de relaxamento realizada através da respiração. Pretende-se com esta técnica relaxar todo o organismo através de movimentos respiratórios.

A aplicação desta técnica promove o relaxamento do corpo e da mente através da expiração profunda, promove a aprendizagem do autocontrolo e autodomínio sobre o próprio corpo e mente, reforça autoafirmações, pensamentos e imagens positivas e ainda melhora as capacidades mentais de relaxamento a saúde mental e qualidade de vida. (Becker & Samulski, 2002).

O principal objetivo desta intervenção foi fornecer estratégias de controlo emocional aos atletas derivado à fase do campeonato em que a equipa se encontrava (ver em anexo plano de Respiração Profunda). Deste modo, a intervenção surge não por necessidade mas como uma estratégia de prevenção. A equipa encontrava-se numa fase decisiva, em 1º lugar na tabela e a 4 pontos de diferença do 2º classificado. Certamente que todos os jogos a partir desta altura iriam ter uma carga emocional diferente. Face ao exposto considerámos que seria importante ensiná-los a respirar corretamente de modo a gerir as emoções, o nervosismo e ansiedade de competições que decidem o vencedor do campeonato.

A técnica foi aplicada para todos os elementos da equipa, praticamente no fim do campeonato na véspera de jogos decisivos pela razão que já apontámos. Por outro lado,

é uma técnica de fácil aplicação que os atletas poderão utilizar sempre que considerarem útil, neste sentido quisemos também fornecer-lhes uma ferramenta para o futuro.

A técnica foi utilizada para todos os elementos em simultâneo, o que, numa primeira vez se tornou complicado derivado as brincadeiras e pouca aderência por parte dos atletas. Contudo, após a equipa ter sentido a falta de controlo emocional durante uma das competições mais importantes, tomaram consciência daquilo que lhes foi transmitido.

Na opinião da estagiária, nessa mesma competição houve um jogador que teria segurado muito bem o jogo e todo o descontrolo da equipa.

*- Tal não é o meu espanto que o guarda-redes – Atleta E (mencionado anteriormente) durante um treino, num momento mais descontraído dirigiu-se a mim e disse-me: “Carina, no último jogo utilizei a palavra-chave”. Para mim teria sido ele o elemento que deu estabilidade ao jogo e que permitiu atenuar a pressão do jogo.*

Será coincidência? Não sei. No entanto esta situação transmitira-nos a certeza de que o trabalho estaria a “dar frutos”.

Explicámos novamente ao grupo que o trabalho de respiração posto em prática anteriormente teria sido realizado precisamente para prevenir e controlar qualquer situação de perda de controlo emocional. Foi realizada novamente uma sessão de respiração profunda na véspera de outro jogo importante, desta vez os atletas aplicaram-se para executar eficazmente a técnica. Aquilo que observámos foi bastante positivo acima de tudo porque os atletas tomaram consciência de que respirar bem é fundamental em jogos decisivos. Primeiramente não deram a devida importância mas depois perceberam aquilo que lhes quisemos transmitir.

## Área de Comunidade

O trabalho relativo à área de comunidade destinou-se aos treinadores do clube em questão. Ao longo da época foram detetadas algumas lacunas na estrutura do clube, lacunas essas relativas à comunicação e outros. Face ao exposto decidimos proceder à realização de um *workshop* sobre: “Liderança e comunicação no futebol de formação”.

O *workshop* realizou-se na sede do Louletano Desportos Clube e foi destinado apenas aos treinadores envolvidos no clube, pois a ideia principal seria expandir uma ideia comum para toda a formação do clube, de forma a desenvolver as competências dos atletas (exigidas pela modalidade) na mudança de escalão competitivo de modo a haver congruência entre eles.

A data de realização foi no dia 4 de Junho pelas 20.30h. Houve uma primeira tentativa de realização do *workshop* que acabou por não se desenvolver devido à ausência da maior parte dos treinadores, assim, foi necessário adiar.

Um dos objetivos deste *workshop* destinou-se à partilha de informação acerca dos processos de comunicação e processos de liderança na Formação e à importância de ambos no desenvolvimento do atleta, mas sobretudo o interesse era que houvesse um debate entre os treinadores para troca de ideias. Primeiramente foi apresentado pela Estagiária um PowerPoint (ver em anexo – apresentação power-point) sobre os temas liderança e comunicação. Pude contar com a colaboração de um colega (ex-estagiário no clube) para partilhar informação acerca destes temas. Depois houve então uma troca de ideias, no entanto, foi algo muito superficial pois estavam poucos treinadores e a ideia era que tivessem todos. No entanto a minha tarefa foi cumprida e a mensagem que quis transmitir chegou aos destinatários.

Durante toda a reunião os participantes mostraram-se atentos e com interesse no tema. Houve uma troca de ideias onde naturalmente existiu acordo e desacordo. O feedback foi positivo, os participantes alegaram ser importante a realização deste tipo de eventos.

Para além da realização do Workshop elaborei um pequeno artigo sobre a importância da Psicologia no Desporto e o papel do Psicólogo do Desporto a fim de ser publicado no *site* do clube: <http://www.louletanodc.pt/> (ver em anexo – artigo). Esta ideia surge a propósito da falta de conhecimento sobre a Psicologia do Desporto pelos

**Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem - Juvenis do Louletano**

demais agentes desportivos envolvidos no clube e até mesmo fora do clube, posto isto, em poucas palavras escrevi um pequeno texto que esclarece algumas dúvidas podendo ser visto por todos os interessados.

## Reflexão

Apesar de todas as inseguranças e das dúvidas surgiram no decorrer do estágio, surgiram igualmente estratégias para aperfeiçoar o trabalho posto em prática. De uma forma natural essas estratégias vão surgindo, tornando o trabalho mais motivante. É uma constante aprendizagem da qual se desenvolvem conhecimentos que nos permitem adaptar o trabalho aos atletas e ao contexto no geral.

O estágio não só nos permite um “encontro com a psicologia” mas também um conhecimento em muitas outras áreas, automaticamente permite-nos acumular conhecimentos acerca da modalidade em questão e muitos outros.

Devo salientar também que o trabalho desenvolvido ao longo do estágio não teria sido possível sem o envolvimento dos treinadores. Isto porque, o trabalho técnico e tático não se dissociam de modo algum, do trabalho psicológico. Tive oportunidade de lidar de perto com vários treinadores, para além dos treinadores da equipa que acompanhei diretamente (Juvenis A) Cristiano Duarte (treinador principal) e João Pintassilgo (treinador adjunto), pude lidar também com os treinadores do escalão de Juniores, Pedro Leal (treinador principal) e Paulo Cavaco (treinador adjunto) e ainda o treinador de Juvenis B, José Fadigas. Ao longo da época trabalhei direta ou indiretamente com todos eles permitindo assim alargar o meu conhecimento neste meio. Conhecer diferentes estilos de liderança, diferentes estilos de comunicação, diferentes objetivos para cada equipa, diferentes estratégias de jogo permitiu enriquecer todo o meu trabalho e conseqüentemente o meu conhecimento.

Relativamente à equipa de Juvenis A, iniciamos a nossa caminhada com o objetivo de subir de divisão para o campeonato nacional e chegamos ao fim com o objetivo cumprido. Foram muitas as conversas com o técnico principal (Cristiano Duarte), a troca de ideias era constante, embora houvesse muitos desacordos entre nós, caminhámos sempre no mesmo sentido. Tais desacordos e incongruências de ideias permitiram também alargar o meu pensamento e a minha visão sobre as várias áreas envolvidas neste contexto - Futebol!

Para além de todos os elementos que mencionei devo fazer referência ao meu colega Edgar (ex. estagiário no LDC) que, em todos os momentos, foi uma mais-valia para o desenvolvimento do meu trabalho.

Ainda que os resultados da minha intervenção tivessem ficado aquém das minhas expectativas, algo que me deu prazer trabalhar foi a Formulação de Objetivos. Trata-se de um atleta (Atleta A) que jogo após jogo falhava muitos golos e em determinada altura formulamos objetivos de resultado, o objetivo seria fazer x golos ao longo de x jornadas ao qual ele respondeu com sucesso antes do tempo previsto e quando isso acontece, o jogador dedica-me o golo durante o jogo transmitindo a ideia de que eu tive influência naquele resultado. Foi algo que me encheu de orgulho e a melhor sensação vivida ao longo do estágio.

Para além desta situação, outra intervenção que me deu um enorme prazer realizar foi um dos Exercícios Integrados com variantes psicológicas. Esta intervenção foi realizada com a segunda equipa de Juvenis (Juvenis B) e consistiu num pequeno torneio realizado entre a equipa (sugerido por mim) onde esteve bem patente a variante psicológica. Esta equipa viveu um longo período de desmotivação e de certa forma pude sentir em alguns instantes os efeitos desta intervenção, o que torna ainda mais motivante o nosso trabalho.

A intervenção que menos prazer me deu foram as sessões de Visualização Mental na recuperação de Lesões. É um trabalho muito complexo que deveria ter sido estruturado de outra forma. Para além disso não é fácil verificar os resultados, tornando assim menos estimulante para quem dirige a intervenção.

Relativamente ao trabalho de Definição de Objetivos com os atletas B e C considero que poderia ter sido abordado de outra forma. Por vezes os atletas dispersavam-se daquilo que lhes era pedido. Nem sempre consegui arranjar estratégias que conduzissem os atletas a um maior empenho na realização das suas tarefas. Se fosse agora certamente que a abordagem seria feita de outra forma.

É legítimo considerar que todo o trabalho desenvolvido poderia ter sido abordado de outra forma, ou não, contudo este percurso é uma constante aprendizagem que de forma natural vamos nos aperfeiçoando a cada passo e ajustando o trabalho à realidade em que nos encontramos.

Para além de qualquer intervenção prática, devo acrescentar que algo que esteve muitas vezes presente foi o aconselhamento, quer individual, quer em grupo. Estabelecer este contacto com os atletas fê-los perceber que compreendemos aquilo que

**Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem - Juvenis do Louletano**

eles sentem e que acima de tudo estamos a nossa função é orientá-los da melhor forma atendendo sempre ao bom funcionamento da equipa e ao bem-estar de cada atleta.

De modo geral a avaliação que faço do meu estágio é positiva.

## Referências

- Adelino, J., Vieira J., & Coelho, O. (1999). Treino de Jovens o que todos precisam saber! Lisboa: Centro de estudos e Formação Desportiva.
- Becker Junior, B., Samulski, D. (2002). Manual de treinamento psicológico para o esporte (2ªed.). Brasil: Feevale
- Cruz, J. & Viana, M. (1996). *Treino de Imaginação e Visualização Mental*. In Cruz e outros. Manual de Psicologia do Desporto (pp 627-649). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Dosil, J.(2002). La Psicología del fútbol. *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Editorial Sintesis
- Gomes, A.R. (2008). Revisão e melhoria do guião de entrevista de avaliação psicológica de atletas. In A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, & V.Ramalho (Eds.), *Actas da XIII conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos*. Braga: Psiquilíbrios Edições

Referências eletrónicas:

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Louletano\\_Desportos\\_Clube](http://pt.wikipedia.org/wiki/Louletano_Desportos_Clube)

<http://www.afalgarve.pt/>

# **ANEXOS**

## Entrevista de Avaliação Psicológica

Época 2011/2012 - Escalão - Juvenil

### INFORMAÇÃO PESSOAL

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Habilitações: \_\_\_\_\_

Reprovações: \_\_\_\_\_

Contacto: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

### AGREGADO FAMILIAR

#### MÃE

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Habilitações: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

#### PAI

Nome: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Habilitações: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Tens irmãos? \_\_\_\_\_

### PERCURSO DESPORTIVO

Anos de prática da modalidade: \_\_\_\_\_

Tempo de presença no clube: \_\_\_\_\_

Clubes anteriores: \_\_\_\_\_

---

Posição: \_\_\_\_\_

### **MOTIVAÇÕES PESSOAIS**

Principais motivações para a prática desportiva: \_\_\_\_\_

---

---

---

Pontos fortes enquanto atleta: \_\_\_\_\_

---

O que gostarias de melhorar? \_\_\_\_\_

---

---

Objetivos pessoais para esta época: \_\_\_\_\_

---

---

Expetativas para o futuro: \_\_\_\_\_

---

---

### **APOIO FAMILIAR**

Tens o apoio dos teus pais? \_\_\_\_\_

Costumam assistir aos jogos/treinos? \_\_\_\_\_

Como descreves a relação com os teus pais? E irmãos? \_\_\_\_\_

---

---

### **RELAÇÕES INTERPESSOAIS**

Como descreves a relação com os teus colegas de equipa? \_\_\_\_\_

---

---

---

**Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem - Juvenis do Louletano**

Como descreves a relação com o treinador? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O que mais gostas no treinador? E o que menos gostas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

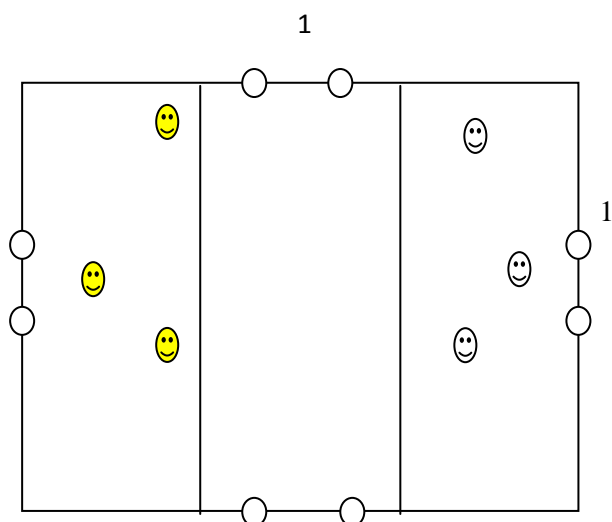
O que gostarias que melhorasse no seio da equipa? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Guião de Entrevista Psicológica**

**Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem – Juvenis do Louletano**



Aspetos táticos: Posse de bola;  
Criar linhas de passe;

Aspetos psicológicos: Atenção;  
Concentração; Ativação;

**Ilustração 1 – Exercício integrado - Concentração**

Material: Espaço pequeno; balizas pequenas sinalizadas c/ pinos.

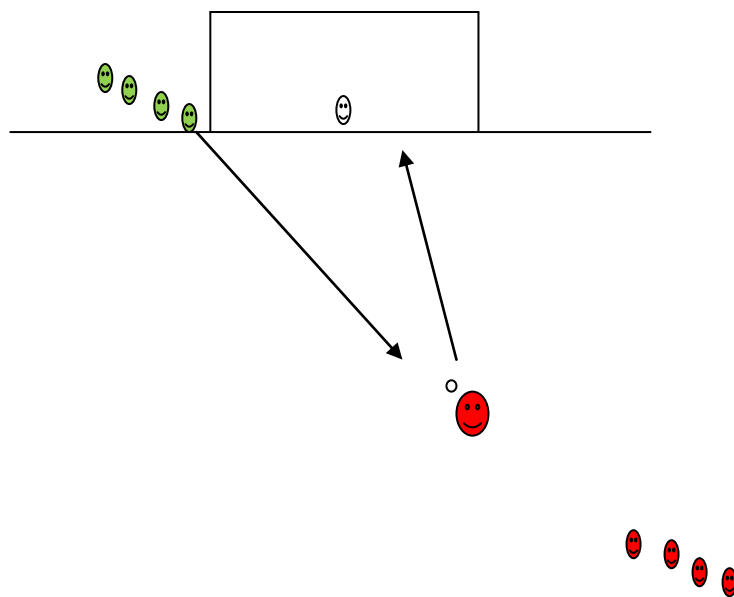
Elementos: Pode ser realizado com todos os elementos da equipa.

Tipo de intervenção: direta (o próprio psicólogo) ou indireta (treinador);

1. Um dos 3/4 jogadores deve marcar sempre na zona (fixo). Só 2/3 é q podem subir.  
(Primeiros 4 minutos)
2. Após 4 minutos acrescenta-se a regra: só podem dar 3 toques cada 1.
3. Após 8 minutos acrescenta-se a regra: 4/5 toques no mínimo entre a equipa.
4. Após 12 minutos acrescenta-se mais 2 balizas. Cada equipa protege duas balizas (1 e 2).  
As regras para os toques são as mesmas; retira-se a regra da marcação fixa.

“Punição” para quem sofrer mais golos (encher);

**Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem - Juvenis do Louletano**



**Ilustração 2 - Exercício integrado**

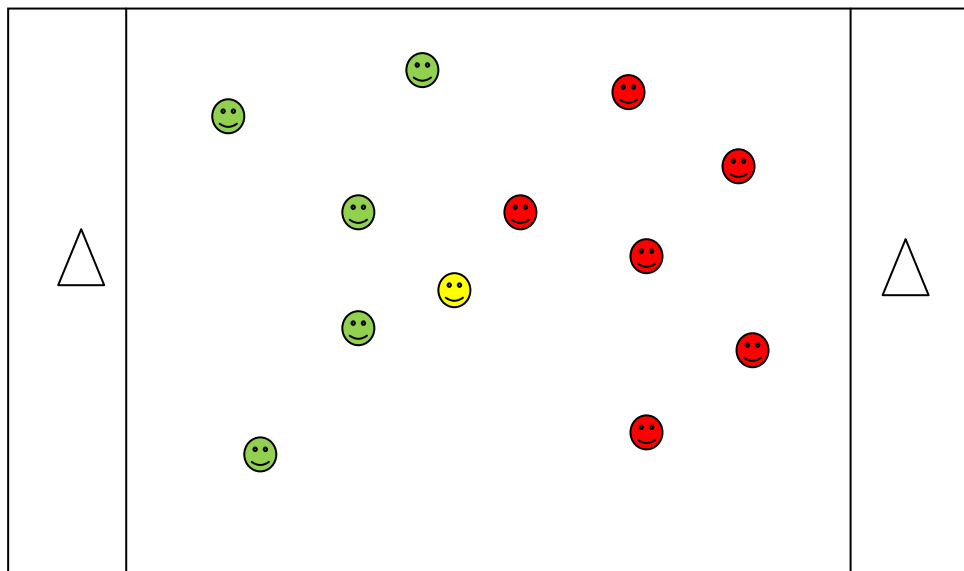
**Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem – Juvenis do Louletano**

**SEMANA -30 Mar. – 06 Abr.**

<b>EQUIPAS</b>	<b>TREINO</b>	<b>OBJECTIVOS DE TREINO</b>	<b>P</b>	<b>DESEMPENHO INDIVIDUAL</b>	<b>TOTAL</b>	
<b>MANDA-CHUVA</b>  André Pirata Fadigas António Afonso João Carlos João Jardim Maurício Mariano Sobral Ramon Pedro Barreiros Dioguinho	30.03- 6ª F.	<b>Finalização</b>				<b>2</b>
		Exc.1 – 7 Finalizações	1			
		Exc.2 – 4 Finalizações	1			
		Exc.3 – 0 Finalizações	0			
	02.04 – 2ª F.	<b>Velocidade de Reacção</b>				<b>0</b>
		Últimos a reagir – 4X	0			
	05.04 – 5ª F	<b>Velocidade de Reacção</b>				<b>1</b>
		Exc.1 – 0	0			
		Exc.2 – 1	1			
		Exc.3 – 0	0			
		<b>Jogo – Golos individuais</b>		Pirata – 2 André – 1 António – 2 Dioguinho - 4	<b>9</b>	
<b>RIPROSKAS</b>  Diogo Jardim Diogo Matias Alex Artur Zé Pedro Ben Roberto João Filipe Alec Zé Pires Pedro Pinguinha	30.03- 6ª F.	<b>Finalização</b>			Diogo Jardim – 1 (atribuído 1 ponto ao Diogo Jardim a favor da sua equipa)	<b>3</b>
		Exc.1 – 0 Finalizações	0			
		Exc.2 – 4 Finalizações	1			
		Exc.3 – 1 Finalização	1			
	02.04 -2ª F.	<b>Velocidade de Reacção</b>				<b>1</b>
		Últimos a reagir – 3x	1			
	05-05 – 5ª F.	<b>Velocidade de Reacção</b>				<b>2</b>
		Exc.1 – 1	1			
		Exc.2 – 0	0			
		Exc.3 – 1	1			
		<b>Jogo –Golos individuais</b>		Roberto – 1 Diogo Matias – 3 Alec – 2	<b>6</b>	

**Ilustração 3 – Exercício integrado - Motivação**

Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem – Juvenis do Louletano



😊 - Estagiária

Ilustração 4 – Dinâmica de Grupo

**Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem – Juvenis do Louletano**

Data:

Objetivo: *Em 5x que tem a posse de bola, 3x deve passar e 2x pode transportar.*

	1.	2.	3.	4.	5.
Passe					
Transporte					
Passe					
Transporte					
Passe					
Transporte					

Ilustração 5 – Grelha de registo –Atleta A

**Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem - Juvenis do Louletano**

OBJECTIVO	RESULTADO	RENDIMENTO
CURTO PRAZO		
MÉDIO PRAZO		
LONGO PRAZO		

**Ilustração 6 - Grelha de registo -Objetivos de resultado**

**Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem – Juvenis do Louletano**

Data:

Objetivos Individuais: *Em duas bolas perdidas, é necessário recuperar uma obrigatoriamente.*

Bolas Perdidas:

	Recuperação	Não Recuperação		Recuperação	Não Recuperação

**Ilustração 7 – Grelha de registo – Atleta B**



## Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem – Juvenis do Louletano

### Plano de VM na reabilitação de lesões

**1ª Sessão** – Relaxamento progressivo (pág.2) – Membros inferiores apenas (devido às lesões se localizarem nos membros inferiores)

**2ª Sessão** – Relaxamento progressivo (pág 2) – corpo todo (de forma rápida)

**3ª Sessão** – Pequena introdução para relaxarem incorporando logo VM.

*“ Imaginem-se a fazer um movimento do qual estão impedidos de fazer ou que apresentam dificuldades em fazer...”*

*“ Novamente, imaginem-se a fazer outro movimento do qual estão impedidos de fazer ou que apresentem igualmente dificuldades em fazer...”*

#### **4ª Sessão**

Pequena introdução para relaxarem.

*“Imaginem-se num treino a fazer gestos técnicos.*

*“Imaginem-se no campo a fazer passes curtos para outro colega forçando ligeiramente a zona da lesão...”*

*“Agora, imaginem-se no campo a fazer passes longos para outro colega forçando ligeiramente a zona da lesão”*

#### **5ª Sessão**

Pequena introdução para relaxarem.

*“Imaginem-se numa competição, a disputar uma bola..*

*...toda a vossa energia passa por todo o vosso corpo... Imaginem a zona da vossa lesão a ser forçada...*

*... Imaginem os movimentos que precisam fazer para ganhar a bola na disputa...*

*Agora imaginem-se a ter sucesso na disputa da bola...*

### **RELAXAMENTO PROGRESSIVO**

*“Vamos começar...”*

*“Deitem-se numa posição confortável e procurem uma postura relaxada...”*

*“Fechem os olhos...” “Sintam-se confortáveis...”*

*“Agora inspirem profundamente pelo nariz... e expirem lentamente...”*

*“Deixem o vosso corpo relaxar...” (pausa)*

### MEMBROS SUPERIORES - BRAÇOS

✚ *“Concentrem-se agora no vosso braço dominante, começando pela mão...”*

*“Apertem o punho com força durante 5 segundos.. Sintam a tensão nos músculos... “ e agora libertem o punho e sintam os músculos a relaxar..”*

✚ *“Concentrem-se agora no músculo bíceps.. desse mesmo braço..” “pressionem o cotovelo para baixo durante 5 segundos.. “ sintam a tensão...” e agora libertem os músculos”*

*“Sintam os músculos a relaxar e a boa sensação que isso provoca.”*

**Repetir -> Para o outro braço.**

### MEMBROS INFERIORES - PERNAS

*“Concentrem-se agora na vossa perna dominante ( ) começando pelo vosso pé...”*

✚ *“Agora... pressionem o pé contra o sintético, os dedos dos pés ficam inclinados para trás em direção à cara” ...*

## Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem – Juvenis do Louletano

... “ contraíam o pé nessa posição durante 5 segundos( contagem ). “Sintam a tensão que isso provoca nos músculos” ... e agora relaxemmm... libertem o vosso pé.

(pausa)

Sintam-se a relaxa...

✚ “Pressionem novamente o pé contra o sintético...” .. “ Mas agora os dedos dos pés ficam inclinados para a frente.”

...” Contraíam o pé nessa posição durante 5 segundos (contagem)...” “Sintam a tensão que isso provoca nos músculos...” e agora, libertem o vosso pé... e descontraíam...

(pausa)

Sintam-se a relaxar...

Repetir para a perna não dominante!

“Concentrem-se agora na perna não dominante...”

### TRONCO

✚ “Agora relaxem o corpo todo..”

“Concentrem-se na vossa respiração.. “ Expirem e inspirem normalmente..

“Agora vão prender a respiração durante 5 segundos ..” concentrem-se na tensão que isso provoca no peito..” e agora.. “ deixem o ar sair.. e relaxem completamente.. REPETIR 1X.

✚ “Agora concentrem-se na zona abdominal.” “Contraíam os músculos abdominais (durante 5 segundos) e sintam a tensão na zona abdominal” .. agora.. “relaxeeemmm, descontraíam..” REPETIR 1X.

Plano de Visualização Mental

## **TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA**

*Coloquem-se numa posição cómoda.*

*(Devem sentir-se o mais confortável possível)*

*Podem rodar os ombros para relaxar.*

*Concentrem-se na vossa respiração.. a respiração deve ser profunda, concentrem-se no próprio ritmo.*

*Quero que inspirem pelo nariz e expirem pela boca..*

*Vamos começar..*

*Inpirem (3seg) e expirem (5seg). A expiração deve ser prolongada levemente...*

*Vamos repetir...*

*Vamos repetir novamente, enquanto respiram vão pensar em momentos que consideram que tiveram um bom desempenho e que se sentiram bem (uma situação qualquer, numa competição).*

*Novamente... encham o peito de ar e expirem o ar todo!!*

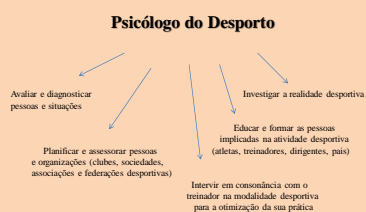
# Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem – Juvenis do Louletano



## INTRODUÇÃO

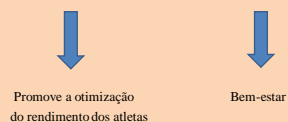
### Psicologia do Desporto, o que é?

A Psicologia do Desporto é uma área científica que visa a aplicação de técnicas psicológicas a fim de promover a otimização do rendimento desportivo dos atletas e agentes desportivos.



*Teques (2009)*

### Qual a importância da Psicologia no Desporto?



### Principais áreas de intervenção em Psicologia do Desporto:

- ✓ Motivação
- ✓ Ansiedade
- ✓ Atenção
- ✓ Concentração
- ✓ Controlo da Ativação
- ✓ Comunicação
- ✓ Coesão de Grupo

*Dasil (2000)*

## Liderança e Comunicação!



### Liderança, o que é?

Processo comportamental que visa influenciar os sujeitos e/ou grupos de modo a atingirem os seus objetivos (Alves, 2000).

## LIDERANÇA

Uma boa liderança promove:

- Satisfação dos atletas
- Coesão do grupo
- Comprometimento e motivação
- Performance individual
- Rendimento desportivo

# Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem – Juvenis do Louletano

## Características de um líder FORTE!

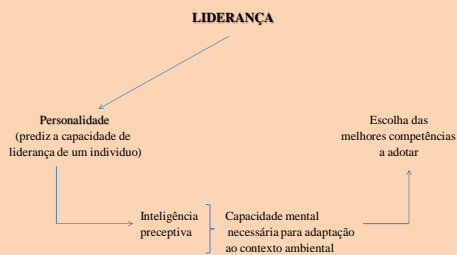
- ❖ Controlo Emocional
- ❖ Compromisso Emocional
- ❖ Comunicação
- ❖ Preocupação com os outros
- ❖ Auto-conhecimento

## Tipos de liderança

- ✓ **Liderança Autocrática/ Autoritária**
  - Ações e decisões são tomadas individualmente;
  - Divisão do grupo, com tratamento diferenciado dos atletas pelas capacidades técnico-táticas ou por razões afectivas;
  - Rutina na coesão
- ✓ **Liderança Democrática**
  - Processo de confiança e relação recíproca entre o líder e os seus jogadores;
  - Respeito pelos interesses e necessidades dos atletas;
  - Os jogadores participam nas ações da equipa
- ✓ **Liderança transformacional**
  - Postura de auto-sacrifício que leva os seus liderados a acreditarem e admirarem o líder;
  - Motivação inspiradora;
  - Promove grandes mudanças e elevados desempenhos que conduzem a equipa ao sucesso;

Pedro Almeida (2004)

## Existirá o líder ideal?



## Comunicação

## COMUNICAÇÃO

- Para se ser um bom líder é necessário saber comunicar!

- Treinar, é na sua essência comunicar.
- Treinar bem é o resultado de comunicações eficientes.

A COMUNICAÇÃO DEVE SER UTILIZADA ESSENCIALMENTE PARA:

- Disciplinar
- Organizar
- Facilitar
- Emitir feedback
- Instrução
- Aconselhamento

- ✓ Comunicar é transmitir saber e saber transmitir!

Um dos domínios importantes em que a comunicação se manifesta é na preparação da Competição!



PALESTRAS

- Fatores que o treinador julga serem importantes reforçar (componentes técnicas, táticas, físicas e psicológicas);
- Forma de discurso e tom de voz;
- O treinador deve falar de forma clara e objetiva
- Instruções curtas e precisas;

## O treinador e as relações interpessoais

Martens (1999), considera que os grandes treinadores são grandes comunicadores, isto porque, treinar é um acto permanente de comunicar e os bons treinadores conseguem explicar claramente o que pretendem dos atletas tornando-os capazes de concretizar aquilo que lhe é exigido.

- O treinador apresenta um sistema de relações vasto e complexo tendo que contactar com os demais agentes desportivos.



### Na prática

#### Como se pode desenvolver o clima relacional:

- Estabelecer objetivos de temporada e regras de grupo;
- Privilegiar clima motivacional para a tarefa;
- Melhorar o estilo de comunicação em treino e competição;
- Interagir melhor com os pais dos jovens atletas em idade escolar.

### Estabelecimento objetivos/Regras

#### Pequena reunião informal com atletas, para discussão acerca dos objetivos/regras:

- Objetivos desportivos, físicos, psicológicos e sociais;
- Compromisso dos atletas será maior se houver envolvimento neste processo;
- Instaurar poucas regras, claras e objetivas;
- Definir essas regras a partir de aspetos que os atletas acham imprescindíveis para o bom funcionamento do grupo.

### Foco na tarefa

Desenvolver nos atletas a recompensa subjetiva na melhoria das suas capacidades:

Através do [enfoque positivo](#)

Reforço de comportamentos desejáveis nos atletas, motivando-os a pratica-los e recompensando-os por isso.

### Na pratica - Comunicação

#### • Perante boas jogadas ou acertos:

Recompensá-los o mais rápido possível, para que os atletas vejam que valorizam o seu esforço;

#### • Perante erros ou distrações:

Dá-lhe alento, se o atleta tiver a percepção do erro e da sua correção, isso bastará. Senão, [corrigir esse erro](#), sem desanimar o atleta;

#### • Manter a ordem e disciplina:

Deixar muito claro desde início o que esperamos de cada um;

[Plano de regras e conduta](#) de equipa;

Utilizar o enfoque positivo a todos os elementos do grupo.

#### • Como tratar as infrações das regras da equipa:

Deve-se separar a conduta incorreta da pessoa;

Permitir a explicação do atleta acerca desse comportamento;

Tratar a todos da mesma forma, sem vedetas nem suplentes;

Dar-lhe um tempo, ou reduzir lhe tempo de jogo (invés das punições físicas)

### Relação com os pais

#### Reunião no início de época:

- Objetivos do desporto em idade escolar;
- Programa desportivo específico (objetivos, expectativas sobre atletas e pais);
- O papel e estilo do treinador;
- As obrigações e compromissos dos pais:

- Acompanhamento aos filhos;
- Compromisso parental;
- Os perigos do sobre envolvimento parental;
- Regras de comportamento.

### Regras

- Explicar a todos a necessidade das regras;
- Explicar aos atletas porquê as regras devem ter o acordo de todos (promover a responsabilidade);
- Promover ideias e sugestões dos jogadores, escutar para demonstrar valorização das ideias e sentimentos do grupo;
- Tentar incorporar essas ideias num conjunto de regras – poucas, claras e não rígidas:

- Estar sempre preparado e concentrado para os treinos e partidas;
- Ter a roupa sempre ordenada e limpa;
- Dar sempre o máximo;
- Nunca discutir com os árbitros;
- Tratar o próximo como gostaria que me tratassem.

### Enfoque positivo

- Promove comportamentos orientados para a tarefa;
- Relação positiva entre treinadores e atletas;
- Aumenta satisfação pela experiencia desportiva;
- Cria maior coesão no grupo e ambiente de maior apoio;
- Aumenta a autoestima;
- Reduz a ansiedade e medo do fracasso;
- Reduz a quantidade de abandonos.

### Instrução

- Quando se der uma instrução corretiva, deve-se fazer de uma forma positiva!
- Instrução Sandwich:
  - Começar com um elogio ao atleta (boa colocação...);
  - Dar a instrução orientada a ações futuras (nunca deixes de ver a bola...)
  - Fechar com outra frase positiva (continua assim...)

## Desenvolvimento e Aplicação de um Plano de Consultoria e Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem – Juvenis do Louletano

1 de Junho de 2012

Psicologia do Desporto, o que é? E para que serve?

Atualmente cada vez menos existem dúvidas de que a dimensão psicológica exerce uma grande influência nas atividades física e desportiva. No entanto as funções do psicólogo são ainda alvo de interrogações.

Pretende-se com este artigo esclarecer algumas questões relacionadas com a Psicologia do Desporto.

Podemos definir a Psicologia do Desporto como uma área científica que promove a otimização do rendimento desportivo dos atletas e consequentemente o bem-estar, através da aplicação de técnicas psicológicas específicas (Teques, 2009). Enumeras vezes ouvimos dizer que “ a equipa não esteve bem porque não esteve concentrada” ou porque “ o ritmo de jogo esteve muito baixo”, quer isto dizer que, tal como todas as outras dimensões (técnica, tática e física) também a dimensão psicológica é treinável. Sim! É possível treinar a concentração, é possível treinar a ativação, a atenção, a motivação, a comunicação; estas têm sido algumas das principais áreas de intervenção em Psicologia do Desporto. Existem muitas outras áreas como a ansiedade, autoestima, autoconfiança e o controlo emocional.

Para tornar mais clara esta última questão, damos o seguinte exemplo: perante uma um jogo decisivo entre duas equipas de Futebol que técnica, física e taticamente se encontram ao mesmo nível, que fatores conduzirão as equipas a atingirem o melhor resultado? A diferença que existirá será, certamente, ao nível psicológico, na capacidade de gerir as emoções, a ansiedade e a pressão de um jogo decisivo.

O Psicólogo do Desporto é então responsável por fornecer aos atletas estratégias para lidar com situações no desporto potencialmente ameaçadoras á boa performance dos mesmos. Em muitos casos o especialista em Psicologia do Desporto exerce a função de assessor, isto é, trabalha “lado a lado” com o Treinador colaborando em aspetos relativos ao planeamento desportivo da equipa. Por sua vez, o psicólogo faz ainda a sua intervenção de forma indireta; através do treinador o psicólogo desenvolve competências tais como a comunicação, a relação treinador-atleta e outras, fornecendo igualmente estratégias para uma liderança eficaz em prole da equipa.

Em jeito de conclusão, o treino psicológico é em todos os casos uma mais-valia para a obtenção de melhores resultados no desporto. É importante consciencializar os demais agentes envolvidos no desporto para os benefícios do treino psicológico sendo este tão importante quanto o treino técnico, tático e físico.



*Carina Correia*

*Estagiária de Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício – Escola Superior de Desporto de Rio Maior  
Louletano Desportos Clube*