

Índice

Conteúdo

Índice	1
2. Enquadramento	2
2.1. O Psicólogo do Desporto	3
2.1.1 Caracterização da Modalidade de Futebol.....	3
2.3 Características psicológicas associadas ao Futebol	4
3. Objetivos do Estágio.....	6
4. Caraterização da Instituição Acolhedora	7
4.1 Associação Académica de Coimbra/OAF	7
4.2 Caraterização da População Alvo	8
5. Área de Intervenção	10
5.1 Planificação do Estágio.....	10
5.1.1 Diário de treinos	10
5.2 Avaliação Qualitativa da Equipa	11
5.3 Avaliação Quantitativa da Equipa	13
5.4 Intervenções realizadas	15
6. Rendimento Desportivo da Equipa.....	17
7. Área complementar.....	19
8. Reflexão Crítica	21
9. Bibliografia	23

2. Enquadramento

O presente relatório de estágio, insere-se na unidade curricular de Estágio Curricular, do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior através da integração de um Estagiário de Psicologia do Desporto na equipa técnica dos Juvenis da Associação Académica de Coimbra/O.A.F.

Segundo Dosil (2008) a Psicologia do Desporto é 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. De acordo com Weinberg e Gould (2006), os profissionais que estudam psicologia do desporto têm como objetivo entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um atleta e entender como a participação em desportos e exercícios afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar dos indivíduos.

A Intervenção Psicológica tem como principais objetivos a aceleração e otimização dos processos de recuperação psicológica, a melhoria planeada e sistemática das capacidades e habilidades psicológicas, a estabilização e otimização do comportamento em treino e competição e a promoção e otimização do rendimento individual e coletivo (Dosil, 2008). Para Rolo e Haan (2009) o trabalho do Psicólogo do Desporto, não existe para substituir o treino técnico mas sim para ser mais um complemento com o objetivo comum de otimizar a performance individual e coletiva.

Deste modo, o estágio teve como base a integração de um Estagiário de Psicologia do Desporto na equipa técnica dos Juvenis da Associação Académica de Coimbra/O.A.F, mais concretamente no União Clube Eirense devido ao protocolo entre as duas instituições de forma a ajudar os atletas e os técnicos a adquirirem, aperfeiçoarem e consolidarem as suas capacidades psicológicas, possuindo assim em melhores condições para atingir os seus objetivos desportivos.

2.1. O Psicólogo do Desporto

O Psicólogo do Desporto deve ser um elemento compreendido como parte integrante de um trabalho de grupo, o qual, da mesma forma que, por exemplo, um preparador físico desenvolve competências motoras, desenvolve competências psicológicas adequadas à atividade.

O objetivo principal do Psicólogo do Desporto é, segundo Dosil (2008) potenciar o desenvolvimento de capacidades psicológicas no atleta e em outros agentes desportivos, que permitam por um lado minorar a influência de fatores externos e acima de tudo otimizar o rendimento, tanto ao nível do treino como da competição. Weinberg e Gould (2006) consideram que os Psicólogos do Desporto e do Exercício identificam princípios e estratégias que os profissionais podem utilizar para ajudar adultos e crianças a participar e ter benefícios nas atividades desportivas.

Em qualquer desporto o sucesso ou o fracasso resulta da combinação de habilidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas. Para o rendimento ótimo o ideal seria estas habilidades estarem todas no seu expoente máximo, mas é comum no mundo do desporto que os agentes desportivos estejam melhor em umas e menos bem em outras. A partir daqui a presença do Psicólogo do Desporto não pode ser considerada positiva apenas quando os resultados gerais são positivos, pois, sendo necessário existir um bom rendimento em todas as partes, o facto de os resultados não serem positivos no geral, não significa que as habilidades psicológicas não estejam no seu máximo.

2.1.1 Caracterização da Modalidade de Futebol

O futebol é uma modalidade coletiva que se caracteriza pela necessidade de execução de ações motoras num contexto (jogo) de elevada instabilidade e imprevisibilidade, ou seja, é uma modalidade que exige a execução de habilidades motoras abertas. As ações técnicas (fundamentos) devem ocorrer em função das requisições momentâneas do jogo. Sendo assim, isoladamente, os diferentes fundamentos não são capazes de prever a capacidade de desempenho, uma vez que

existe uma interação entre as ações motoras (com e sem bola) coletivas e individuais e o sistema de jogo.

O desempenho nas modalidades coletivas é subdividido em componentes táticos, técnicos, físicos e psicológicos. Ainda que, teoricamente, essa subdivisão tenha sentido e facilite o entendimento, na prática, esses fatores ocorrem de modo conjunto, por exemplo, uma condução de bola em velocidade exige a cooperação simultânea de todos os fatores, sendo difícil, senão impossível, diferenciar o grau de participação de cada um deles.

O futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual os jogadores estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade – rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista de posse de bola, respeitando as leis do jogo, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória. Para se atingir esta finalidade, o futebol possui uma dinâmica própria, um conteúdo que se pode definir a essência do jogo a qual, moldada pelas suas leis e regulamentos dá origem a uma série de atitudes e comportamentos técnico-táticos (Castelo, 2008).

O futebol é jogado num campo retangular, de terra batida, relva natural ou relva sintética. As medidas oficiais permitidas do terreno são entre 90 a 120 metros de comprimento e entre 45 a 90 metros de largura. Em campo estão duas equipas de 11 elementos cada, podendo ter como suplentes mais 7 elementos, dos quais apenas 3 podem entrar em campo. Um jogo dura 90 minutos a partir do escalão de sub-18, divididos em duas partes de 45 minutos, com 15 minutos de intervalo.

2.3 Características psicológicas associadas ao Futebol

No contexto do Futebol, existem inúmeras componentes passíveis de serem trabalhadas, ainda assim, os aspetos psicológicos, mais importantes no futebol são, de acordo com Teques (2006):

- Atenção e Concentração;
- Autoconfiança;
- Controlo Emocional;

- Estratégias de Confronto Competitivo;
- Motivação;
- Nível de Ativação;
- Relações Interpessoais;
- Tomada de Decisão.

Estas componentes são fundamentais para a aquisição de novas capacidades ou habilidades, para o seu desenvolvimento e para a sua aplicação tanto em situações de treino como de competição.

Por sua vez, para Dosil (2002) o psicólogo do desporto no contexto do futebol tem que prestar especial atenção aos seguintes aspetos:

- Motivação a persistência na prática da modalidade;
- Tempo de reação;
- Relação entre antecipação e interceção;
- Tomada de decisão;
- Perceção da própria competência;
- Inteligência de jogo;
- Autoconfiança;
- Ansiedade competitiva;
- Estratégias de confrontação do atleta;
- Atenção e concentração;
- Imaginação e visualização;
- Capacidade de resiliência.

No contexto específico da competição, o Futebol sendo um fator social, e um desporto onde todos os envolvidos estão em constante avaliação por parte de vários agentes sociais, frequentemente gera stress nos atletas, uma vez que estes têm de desempenhar as suas funções de forma ideal, e sob circunstâncias que exigem uma participação ativa, elevada atenção, concentração e autoconfiança, que são mediadas por vários fatores todos eles externos ao atleta, como os árbitros, os adversários o tempo de jogo, e que exigem estratégias adequadas para lidar com as mesmas, assim como controlo emocional e assertividade na tomada de decisão. Sendo um desporto de equipa, é bastante importante a forma como os atletas se relacionam entre si e com a equipa

técnica, sendo que quanto melhor for a sua relação, especialmente dentro do campo, maiores serão as probabilidades de sucesso.

3. Objetivos do Estágio

Os objetivos gerais pretendidos para o estágio são os seguintes:

- Promover a integração do estagiário no contexto desportivo;
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios da investigação, do conhecimento científico e da intervenção psicológica;
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização e domínio da utilização das novas tecnologias.

Assim como aplicar conhecimentos ao nível de:

- Avaliação e Caracterização das principais competências psicológicas dos atletas;
- Aplicação e exploração de forma ativa e autónoma de competências ao nível do Planeamento e Intervenção.

Os objetivos específicos para o estágio são os seguintes:

- Estabelecer uma relação de grande compromisso e confiança com os atletas e com a equipa técnica;
- Realizar intervenções requisitadas quer pela equipa técnica quer pelos atletas;
- Observar e avaliar quantitativa e qualitativa os atletas, tanto em treino como em competição, de modo a juntar todas as informações necessárias para poder utilizar em caso de intervenção;
- Ser capaz de planear intervenções a curto e a longo prazo, quer por necessidades detetadas antecipadamente quer por situações espontâneas;
- Ser capaz de intervir nas áreas consideradas pertinentes, de forma pronta e eficaz;

Por último, é também objetivo do estágio recorrer a todos os mecanismos possíveis no sentido da melhoria do bem-estar dos indivíduos com quem iremos trabalhar, assim como da satisfação geral da entidade acolhedora.

Em todas estas áreas, as boas relações interpessoais, assim como o empenho, criatividade, autonomia, iniciativa, responsabilidade e espírito de ajuda, deverão estar presentes.

4. Caraterização da Instituição Acolhedora

4.1 Associação Académica de Coimbra/OAF

A Filosofia deste clube passa por formar atletas, tanto ao nível pessoal e desportivo, sendo que neste ultimo se tenta formar, a ganhar. Ao nível desportivo é privilegiado o futebol apoiado, assim com o espirito de sacrifício e trabalho, enquanto que ao nível escolar o sucesso (i.e. notas positivas e bom comportamento) por vezes serve inclusivamente como requisito para poder existir sucesso desportivo. Quanto ao nível pessoal são incentivadas e trabalhadas um conjunto de características consideradas modelo pela nossa sociedade, como o respeito, a educação e o *fair-play*.

A Académica é um clube bastante respeitado a nível nacional, sendo que na comunidade do distrito de Coimbra assume um papel que vai muito para além do futebol. É uma instituição com um peso muito grande na cidade e no distrito, pois muitas das vezes funciona como representante dos mesmos, por todo o país, e também pelo estrangeiro. Além disso, é um clube muito procurado, e que também procura bastante interagir e apoiar a sua comunidade, tanto ao nível desportivo como acima de tudo ao nível social, onde as diversas colaborações e protocolos existentes com diversas instituições são o expoente máximo do seu importante papel social.

O clube tem como instalações à sua disposição, o Estádio Cidade de Coimbra, local onde joga a equipa principal, a Academia Dolce Vita, onde estão os serviços administrativos e as instalações desportivas para o futebol, assim como as residências para atletas, o Pavilhão Jorge Anjinho, o qual é o pavilhão multiusos do clube e a Sede dos Arcos, a sede oficial do clube. Podendo usufruir de todos estes espaços, o clube tem à disposição vários locais onde o trabalho poderá ser desenvolvido, tais como espaços ao ar livre e onde se pode praticar desporto, como salas com ambiente controlado para outras atividades, ginásio, balneários, salas de conferências, refeitório, tudo isto com fácil permissão de utilização.

Dentro da estrutura do clube, o estagiário esteve integrado na equipa técnica do escalão de Juvenis. O clube representado foi o União Clube Eirense, devido a um protocolo entre a Académica e o Eirense que no mesmo sentido do F.C.Porto e o Padroense pretendem conseguir pôr 2 equipas do mesmo escalão a competirem nas nacionais, ou seja os atletas que transitarem de iniciados para o 1º ano de juvenil irão integrar a equipa do União Clube Eirense. Isto permite que quando estiverem no 2º ano de juvenis possam disputar as nacionais pela AAC, já com outra competitividade, outra maturidade e muito mais experientes e mais preparados para as dificuldades. Devido a esse protocolo os treinos foram divididos entre a academia e o recinto do União clube Eirense. Os jogos em casa foram realizados em Eiras no recinto que pertence ao União clube Eirense.

4.2 Caracterização da População Alvo

O plantel foi inicialmente constituído por 18 atletas, todos do sexo masculino e do escalão Juvenil e com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos. Quase estes atletas pertenciam o ano passado ao escalão de iniciados de 2º ano dos quadros da Associação Académica de Coimbra OAF, sendo que este ano devido ao protocolo entre a AAC e o União Clube Eirense estes atletas que são juvenis de 1º ano representaram o Eirense no campeonato distrital com o objetivo de ser campeão. Este plantel é constituído maioritariamente por atletas de Coimbra, mais concretamente 17, sendo que dos 18, 15 já estão no clube à uns anos, ainda assim existem 3 atletas novos, vindos de clubes diferentes (Adémia, São Romão). Todos os atletas residem nas casas dos seus pais ou familiares. Para além de serem atletas de futebol, todos são estudantes, estando em anos escolares variados, mas todos entre o 10º e o 11º ano, com exceção de um atleta que frequenta o 8º ano. Todos estes atletas têm a ambição de serem futebolistas profissionais e consideram o futebol a, ou uma das, suas prioridades.

A equipa técnica é constituída por 3 treinadores, um principal, dois adjuntos, com idades compreendidas entre os 22 e os 40 anos. Todos eles são residentes na cidade, o treinador principal tem cerca de 22 anos de carreira de treinador e os outros estão no início da sua carreira. Nenhum dos treinadores é profissional, sendo que acumulam a sua função com o trabalho diário.

Os treinos decorreram de 3^a a 6^a feira, divididos entre o campo n^o1 e o campo n^o 2 da academia Dolce Vita, ambos relvados sintético, e o campo de Eiras também de relvado sintético sendo este último o campo oficial de jogo. O horário normal dos treinos é das 19h30 às 21h, embora em períodos de férias se pudesse alterar em função da disponibilidade dos atletas. Ocasionalmente e quando necessário, também existiram treinos ao Sábado de manhã, ou 2^a feira ao fim do dia. A competição teve lugar aos Domingos, pelas 9h ou 11h.

No total foram realizadas 120 sessões de treino, e 35 jogos, sendo que desses, 26 foram jogos oficiais, e os restantes, jogos de preparação.

5. Área de Intervenção

5.1 Planificação do Estágio

O plano estabelecido para o estágio passava por 4 fases distintas, uma fase inicial de integração, observação e avaliação inicial (Qualitativa e Quantitativa), onde a integração no grupo e nos processos inerentes ao mesmo seria realizada, assim como as avaliações dos atletas e do processo de treino, para caracterizar os mesmos e para encontrar fatores de melhoria, seguida de uma primeira fase de intervenção, onde se iria intervir nos aspetos considerados mais pertinente, e uma avaliação final, de modo a perceber o que tinha sido bem feito e o que tinha de ser melhorado, e quais os resultados obtidos.

O objetivo principal para esta época era sermos campeões distritais, numa primeira fase passar à 2ª fase do campeonato distrital e depois ganhar essa 2ª fase e consequentemente sagrarmos nos campeões O objetivo complementar foi preparar os atletas para poderem integrar a equipa de Juvenis A no próximo ano. Outros objetivos subsequentes ao principal que foram definidos já depois da época começar era conseguirmos ser a defesa menos batida e melhor ataque bem como nos mantermos invictos até ao final da época sem qualquer derrota ou empate.

Por fim e este tratava-se de um objetivo pessoal era poder vir a manter-me e integrar a equipa técnica no ano a seguir já na divisão nacional e poder cimentar um lugar na equipa e no clube.

5.1.1 Diário de treinos

Os treinos realizavam-se quatro dias por semana sendo que as folgas ocorriam no dia antes do jogo e no dia seguinte.

Apos a chegada ao local dos treinos, reunia com os treinadores onde discutíamos diversas componentes de treino e variáveis da equipa. Entre as quais, oscilações da forma de alguns atletas, empenho e intensidade aplicada nos treinos.

Já no campo ocorria sempre um briefing do treino antes do inicio dos mesmos, sendo que, à terça feira no primeiro treino da semana ocorria uma palestra relativa ao jogo disputado no domingo, no qual todos os elementos da equipa técnica entrevistam,

inclusive eu, esta palestra servia sobretudo para discutirmos aspetos do jogo, bem como o comportamento da equipa dentro de campo.

Durante os treinos fazia uma observação geral dos atletas, caso achasse necessário tinha total liberdade para intervir. A minha intervenção em treino era sobretudo de incentivo com feedbacks positivos.

5.2 Avaliação Qualitativa da Equipa

Durante o período de Avaliação Qualitativa da equipa foram usadas duas estratégias: Observação Direta e Entrevistas formais e informais.

O processo de observação direta decorreu durante toda a época, e focou-se principalmente em observar os comportamentos dos atletas dentro e fora do campo, mais concretamente observar as suas reações ao sucesso e insucesso, a sua comunicação, os feedbacks realizados e respetiva resposta, o comportamento entre tarefas e nas palestras ou explicações de exercícios, sendo que todos estes aspetos nos primeiros dois meses eram registados no momento, na ficha de treino pessoal, e mais tarde, eram memorizados e apontados logo após o treino no balneário, mudança que numa fase inicial se deveu à chuva, que impossibilitava a primeira abordagem, e que se manteve, pois estava a ser bem-sucedida.

Neste aspeto foi observado um grupo muito trabalhador e focado na tarefa, que no geral reage muito bem tanto ao sucesso, como ao insucesso, e que na maioria dos jogos não dava muito valor aos golos, apenas em jogos mais competitivos. Existia muita comunicação entre os atletas no geral, havendo bastante feedback entre eles, maioritariamente motivacional e instrutivo, embora alguns atletas utilizassem feedback punitivo, algo que durante a época acabou por deixar de acontecer, fruto do alerta para essa mesma situação e para os benefícios de a alterar. Entre as tarefas a maioria tinha um comportamento correto, aproveitando para beber água ou recuperar do esforço, embora alguns atletas numa fase inicial não respeitassem as indicações dadas durante este período, algo que foi corrigido durante a época pelos treinadores. Nas palestras os atletas tinham um comportamento exemplar, e as únicas exceções, rapidamente alteraram o seu comportamento após aviso, pelo que as mesmas decorriam de forma

tranquila e organizada. Os elementos que integraram a equipa pela primeira vez, foram bem recebidos desde o início, e a sua integração foi rápida e muito positiva.

Em relação aos treinadores o foco da observação estava na organização e decorrer do processo de treino, no conteúdo e *timing* dos feedbacks realizados, quer durante exercícios, quer durante as palestras, no foco dos mesmos, e dos exercícios realizados, assim como na explicação dos exercícios.

Em relação a este ponto o comportamento dos treinadores durante a época foi exemplar, algo que ocorreu de forma natural, mantendo do início da época ao fim do campeonato uma excelente planificação e organização das sessões de treino, e os mesmos decorriam de forma muito profissional, com os tempos para cada tarefa a serem respeitados, com as sessões a terem o tempo planeado, mas a não cumprirem os horários pré-estabelecidos, a maioria das vezes devido aos campos ainda não estarem disponíveis. Após o terminar da época os treinos passaram a ser menos exigentes e menos controlados, continuaram organizados mas eram apenas para manter a condição física. Os feedbacks foram constantes e nunca abusivos, maioritariamente corretivos e motivacionais, com um ênfase muito grande no reforço positivo e na tarefa. As explicações dos exercícios foram perceptíveis e detalhadas, sendo que apenas quando os exercícios eram novos é que demoravam mais um pouco, mas sempre dentro do previsto. Os exercícios eram focados na tarefa, dividindo-se entre exercícios para desenvolvimento das capacidades dos atletas, e exercícios de preparação para a competição. Os treinadores apresentaram-se durante toda a época muito motivados e interventivos nas sessões de treino, preocupando-se com o desenvolvimento dos atletas e não deixando passar situações que não lhes agradavam. As palestras decorriam onde o treinador principal considerasse pertinente, a maioria era no campo, antes dos jogos sempre no balneário, e a análise do adversário foi realizada sempre na mesma sala. As palestras eram conduzidas pelo treinador principal, e contavam sempre com a participação do treinador adjunto, sendo que, sempre que achassem pertinente, os outros treinadores também intervinham. Durante as mesmas o foco em aspetos psicológicos era muito grande, sobretudo em termos de concentração e motivação, com o treinador a mostrar uma enorme habilidade para motivar os atletas, e estabelecer com eles um enorme compromisso com as tarefas, sempre de forma assertiva, e objetiva, juntando a isto uma comunicação não-verbal coerente com o que estava a transmitir. Antes dos treinos as palestras focavam os atletas claramente para a tarefa, mas antes dos jogos

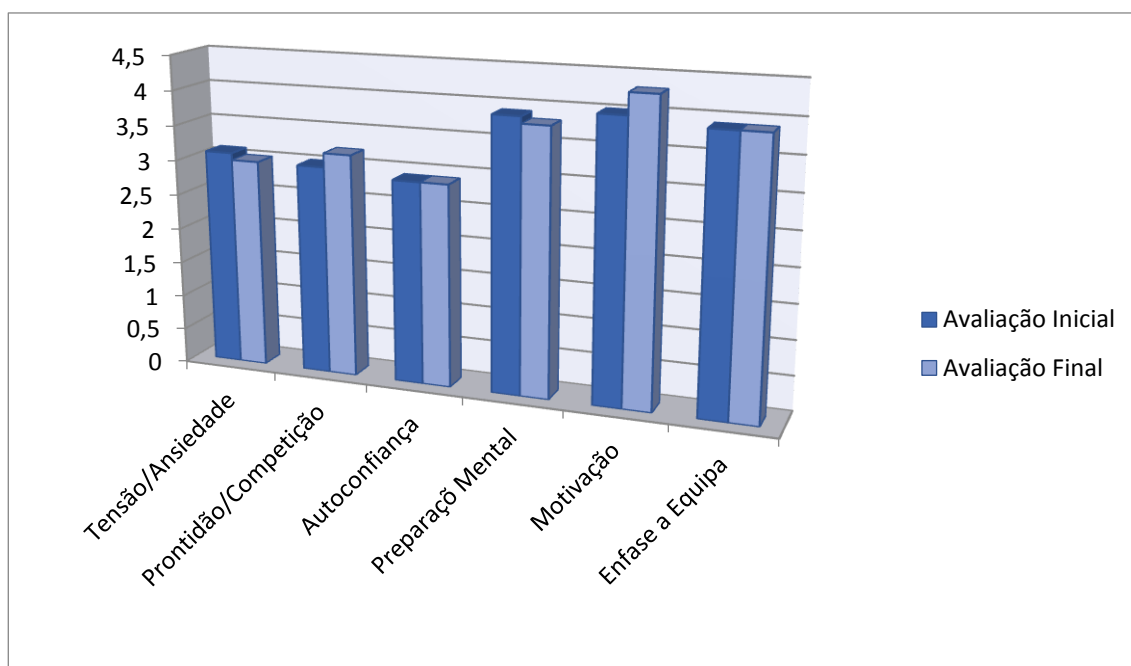
dividiavam-se entre tarefa e resultado, sendo que nesses dias o foco principal era o resultado, algo que se manteve durante todo o ano. O treinador foi um líder declarado, no entanto debatia todos os temas com a equipa técnica, perguntando muitas vezes a opinião de todos, e quando necessário, alterando a sua, mostrando uma liderança muito forte, mas democrática.

As entrevistas formais foram baseadas em Gomes (2008) e visavam obter mais conhecimento sobre motivos e objetivos na prática desportiva, fontes de stress e estratégias de confronto, família e apoio social, e no final, fazer um pequeno balanço sobre a época. Foram todas realizadas na mesma sala, isto em termos formais. Existiram também vários momentos em contexto de treino, e a caminho do mesmo ou do balneário, e todas trouxeram um maior conhecimento de cada atleta individualmente, assim como do coletivo. Após as entrevistas, e explorando de uma forma geral os vários aspetos abordados ficou perceptível que os atletas têm a ambição de ser profissionais da modalidade, e que são poucos os casos que têm dificuldade em conciliar o Futebol e a Escola. Praticam a modalidade não só para atingir o objetivo, mas também por gosto, e prazer. Alguns revelaram sentirem-se nervosos antes de alguns jogos, mas todos eles tinham a sua forma de afastar esse nervosismo. A grande maioria dos atletas mostraram-se satisfeitos com as condições oferecidas,. No balanço final todos se mostraram muito satisfeitos com a prestação coletiva, e com o espírito vivido, assim como com a luta pela pelos objetivos definidos.

5.3 Avaliação Quantitativa da Equipa

A avaliação quantitativa da equipa foi realizada com a aplicação do Psychological Skills Inventory for Sports, PSIS (Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987), mais concretamente a versão traduzida e adaptada à população Portuguesa, o Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto, ICPD, no qual as respostas dos atletas são dadas num continuum de nove pontos, o qual varia entre o valor 1 “Discordo Totalmente” e o valor 5 “Concordo Totalmente”, em duas fases distintas: uma aplicação inicial realizada em Janeiro, já perto do final da primeira fase do campeonato e uma aplicação final realizada no final de Maio, ambas antes de uma sessão de treino.

Gráfico 1 - Resultados da Avaliação Quantitativa



Através da análise dos dados, e tendo em conta que alguns dos itens de cada dimensão tinham uma cotação inversa, podemos observar que inicialmente as médias de todas as dimensões foram superiores ao valor médio de 2,5, destacando os elevados valores de Motivação e Preparação Mental, e que os valores que se apresentavam mais baixos eram os da Prontidão para a Competição e da Autoconfiança. Através destes valores podemos caracterizar esta equipa como uma equipa com grande capacidade de utilização das competências psicológicas, com atletas que permaneceriam na atividade, empenhando-se imenso, e atribuindo grande valor ao coletivo. Esta avaliação foi de encontro ao que tinha sido previamente observado.

Analisando a avaliação final, e comparando-a com a inicial, podemos observar que no geral praticamente não existem diferenças, mas que ainda assim as únicas dimensão que não tiveram alterações foi a do Ênfase na Equipe e auto confiança, continuando o plantel a atribuir um grande valor ao coletivo. Os restantes valores tiveram alterações mínimas, continuando a equipa a apresentar uma grande Preparação Mental e uma excelente Motivação, tendo melhorado ao nível da Prontidão para a Competição, e da Tensão/Ansiedade, algo que pode ter sido derivado dos jogos intensos e competitivos da segunda fase, que proporcionaram aos atletas defrontar algumas das melhores equipas do distrito, o que fez com que tivessem de aprender a lidar com uma pressão diferente e maior, e uma competitividade mais exigente, fazendo assim com que

crescessem enquanto atletas. Esta avaliação também foi de encontro ao que vinha sendo observado, e explorado nas entrevistas finais.

5.4 Intervenções realizadas

A intervenção baseou-se maioritariamente na definição de objetivos e trabalho da comunicação com atletas específicos. Tratando-se de um desporto coletivo, e de uma equipa que apresentou desde o primeiro dia um rendimento satisfatório, o foco foi otimizar alguns dos atletas que tinham maior necessidade de melhorar.

Definição de objetivos individuais: Inicialmente realizou-se uma sessão introdutória onde se apresentou o tema de modo a enquadrar os atletas com as competências a desenvolver, e estratégia a seguir. Foram definidos objetivos para os jogos da primeira fase do campeonato e mais a frente para os jogos da segunda fase, sendo que todas as semanas reuníamos para debater a sua realização ou não, e definir os próximos. Este trabalho foi realizado com quatro atletas, 12 sessões com dois dos atletas, 6 com outros dois. As sessões foram todas muito positivas, com os atletas a demonstrarem um grande entusiasmo e grande motivação. Várias vezes comentavam que os objetivos os ajudavam a concentrar, a entrarem mais determinados em campo. Em termos gerais os comportamentos que se queriam atingir foram atingidos, com os dois primeiros atletas a melhorarem bastante o seu rendimento ofensivo, e com os outros dois a melhorarem em termos de comunicação concentração.

Definição de objetivos coletivos: Os objetivos coletivos estavam definidos desde o primeiro dia, e todas as semana apos cada jogo, no primeiro treino da semana eram lembrados os objetivos coletivos. Na palestra eram dados feedbacks do jogo do fim de semana e eram sempre realçados os objetivos ao qual se propuseram no inicio da época sendo que os atletas eram sempre incentivados a intervir caso não acreditassem que um dos objetivos não pudesse ser cumprido. Estas reuniões no início da semana eram extramente benéfica não só porque lembrávamos e recapitulávamos os objetivos propostos no inicio da época aos quais todos concordamos, como também era feita uma reflexão sobre os pontos positivos e negativos do jogo anterior.

Comunicação: Em cada uma destas sessões, no período do treino dedicado apenas aos guarda-redes, foi realizado um exercício específico com o objetivo de estimular a comunicação dos atletas. Este exercício foi evoluindo e trabalhando a comunicação em diferentes situações. Este trabalho correu muito bem, com os atletas a mostrarem-se muito empenhados e motivados para melhorar. A sua comunicação melhorou bastante e com isso não só eles, como também a equipa, retiraram benefícios. Após observar claras melhorias o trabalho foi concluído, com os atletas a continuarem a ser monitorizados, e a manterem a excelente prestação que atingiram durante o trabalho.

Treino de rotinas de bolas paradas: Este trabalho foi debatido juntamente com a equipa técnica numa reunião de treinadores, sendo reconhecido por todos que era um aspeto a melhorar e que poderia trazer grandes benefícios à equipa. Aqui houve 2 aspetos a ter em conta, este treino tinha de ocorrer no campo de jogos (Eirense) e tinha de se definir códigos para as diferentes marcação de bolas paradas. Este treino foi extremamente benéfico foram inúmeros os golos na sequencia de bolas paradas sobretudo no nosso campo e na baliza onde treinava-mos. Tanto em bola paradas ofensivas como em bolas paradas defensivas ficou demonstrado a grande confiança e determinação com que abordavam cada lances de bola parada naquela área.

Refocalização para o coletivo- A certa altura surgiu a necessidade de trabalhar com um atleta o seu foco dentro do campo, sendo que o mesmo estava na maioria das vezes exclusivamente em si e não no trabalho coletivo. Foi necessário reunir com o atleta para haver a consciencialização da situação e definir estratégias a seguir. Foram utilizados exemplos pertinentes, e estratégias conjuntas com a equipa técnica para alterar o foco do atleta, e assim deixá-lo mais preparado para ajudar a equipa. Após a conjugação de vários fatores, o atleta voltou a ter o comportamento considerado correto pela equipa técnica, voltando assim a ser opção e a ajudar a equipa, embora por vezes voltasse a cometer o mesmo era imediatamente repreendido pela equipa técnica sendo que melhorava depois disso.

Aconselhamento - Ao longo da época foram vários os momentos em que foi visível que alguns atletas precisavam de algumas palavras extra, no sentido de os motivar, ou incentivar a mudar ou manter determinados comportamentos. Fosse no balneário, no quarto, no campo ou a caminho do mesmo, foram vários os momentos em

que pequenas conversas, por vezes por iniciativa dos atletas, tiveram lugar e contribuíram para a satisfação dos mesmos.

Criação de uma vídeo motivacional – Foi criado com a ajuda da equipa técnica um vídeo motivacional para o primeiro e decisivo jogo da 2ª fase. Reunimos fotos dos jogos todos realizados até então e recolhemos através de vídeo, palavras de incentivos dos pais e familiares que costumavam marcar presença em todos os jogos da equipa. O impacto foi brutal, com um grito no final do vídeo que comparado com os outros jogos nunca tinha até então atingido tantos decibéis e uma vontade enorme de ir para dentro do campo e disputar cada lance como se fosse o último. Conseguimos a vitória por 2-0 no campo do adversário que a partida era mais difícil.

6. Rendimento Desportivo da Equipa

A equipa terminou a primeira fase do campeonato no primeiro lugar, após a realização de 24 jogos, contabilizando 24 vitórias, tendo sido a equipa mais concretizadora e com a melhor defesa desta série. Todos os elementos do plantel foram utilizados sendo a rotação do plantel muito bem gerida pela equipa técnica. Sempre que um atleta faltava a um treino fosse qual fosse o peso que tivesse no balneário não jogava a titular no domingo seguinte. Devido a essa medida foram muito poucas as vezes que algum atleta tenha faltado aos treinos.

. O objetivo traçado era passar à segunda fase, e foi cumprido, pois passavam os primeiros de cada série. (3 séries)

Fig 1: Tabela Classificativa da 1ª Fase

		Total							Casa						Fora							
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS		
1	Eirense B	66	22	22	0	0	116	9	11	11	0	0	56	4	11	11	0	0	60	5	=	Jogos
2	Brasfemes	48	22	15	3	4	68	18	11	7	1	3	36	12	11	8	2	1	32	6	=	Jogos
3	Casaense	44	22	14	2	6	43	27	11	6	2	3	24	12	11	8	0	3	19	15	=	Jogos
4	Académica-SF	43	22	12	7	3	67	26	11	7	3	1	40	11	11	5	4	2	27	15	=	Jogos
5	Cernache	41	22	12	5	5	50	25	11	7	2	2	31	12	11	5	3	3	19	13	=	Jogos
6	Vigor Mocidade	37	22	12	1	9	53	24	11	6	1	4	30	10	11	6	0	5	23	14	=	Jogos
7	ADC Adémia	28	22	9	1	12	41	43	11	5	1	5	22	16	11	4	0	7	19	27	=	Jogos
8	Vinha da Rainha	22	22	6	4	12	39	54	11	3	2	6	20	29	11	3	2	6	19	25	=	Jogos
9	Condeixa	19	22	6	1	15	23	48	11	3	1	7	11	24	11	3	0	8	12	24	=	Jogos
10	U. Coimbra B	18	22	5	3	14	29	81	11	2	1	8	12	46	11	3	2	6	17	35	=	Jogos
11	Esperança Atlético	12	22	3	3	16	15	69	11	1	1	9	4	28	11	2	2	7	11	41	=	Jogos
12	Pedrullhense	2	22	0	2	20	13	133	11	0	1	10	9	58	11	0	1	10	4	75	=	Jogos

Em relação a 2º fase havia grande expectativa sobre aquilo que pudesse acontecer, a equipa tinha consciência das dificuldades que iam ser encontradas, mas demonstraram sempre grande motivação e enorme vontade em concretizar os objetivos definidos. O sorteio definiu que o primeiro jogo seria contra a equipa teoricamente mais forte (vencedores da serie A) e na casa deles perante os seus adeptos. Os atletas encararam esse jogo como uma final e tinham consciência que um bom resultado no primeiro jogo seria um excelente balanço para encarar os restantes jogos.

A equipa demonstrou em todos os jogos da 2º fase, grande atitude, grande espirito de equipa, grande maturidade, grande humildade e grande determinação, foram quatro jogos decisivos e provaram que mereciam o titulo de campeões.

A ida à segunda fase foi essencialmente muito importante em termos da evolução dos atletas, pois permitiu-lhes disputar jogos mais competitivos e exigentes, o que favorecia o seu desenvolvimento individual, pois com um estímulo competitivo de extrema exigência, defrontando adversários muito bons os atletas tinham de estar no seu melhor nível, e por vezes transcenderem-se, o que estimulava o seu desenvolvimento. Foram no total 26 jogos ao longo da época e todos eles se traduziram em vitórias, nem um empate nem uma única derrota.

Fig 2: Tabela classificativa da segunda fase

		Total								Casa						Fora							
		P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS			
1	Eirense B	12	4	4	0	0	8	0	2	2	0	0	4	0	2	2	0	0	4	0	=	Jogos	
2	AD Nogueirense	6	4	2	0	2	3	6	2	1	0	1	1	2	2	1	0	1	2	4	=	Jogos	
3	Académica-SF	0	4	0	0	4	1	6	2	0	0	2	1	4	2	0	0	2	0	2	=	Jogos	

7.Área complementar

Durante o período de estágio houve também oportunidade para complementar as atividades realizadas, com a participação em diversas conferências, workshop etc.

Ciclo de conferencias - Psicologia do desporto; Casa da Cultura César Oliveira 24 Janeiro 2014 – Foi uma conferencia bastante interessante em que a psicologia do desporto foi tema dominante, falou –se muito em motivação e em ansiedade no âmbito das competições. Foi só pena que o treinador Domingos Paciência que era para estar presente acabou por não participar nesta conferencia devido a um compromisso profissional.

4ª edição do Fórum do Treinador de Futebol / Futsal. Cidade Europeia do Desporto Maia 2014 a 24 e 25 de Março de 2014 - Neste fórum, organizado pela Associação Nacional de Treinadores de Futebol, foram abordados diversos temas, discutiram-se assuntos relacionados com o futebol, desde metodologias de treino, ideias sobre formação, trabalho em equipas profissionais e no estrangeiro a certificação de treinadores. Houve também tempo para uma abordagem mais prática onde foi possível visualizar sessões de treino orientadas por alguns dos convidados, mostrando alguns dos exercícios que realizam para trabalhar determinadas situações específicas. A conferência foi bastante enriquecedora, fundamentalmente ao nível de conhecimento futebolístico, e perceção de como diversos fatores funcionam na modalidade.

II Seminário “ Psicologia. Desporto. Saúde Em Harmonia” 6 de Maio no Auditório do ESEC Coimbra – Um seminário pertinente e interessante onde foi na parte da manha abordada a temática desporto e lazer ao ar livre: o caso da cidade de Coimbra, foram dados exemplos de desportos que se podem praticar de forma gratuita em vários pontos da cidade, também foram abordados temas como os benefícios da pratica desportiva, da dinâmica emocional e sua regulação no relacionamento humano e na saúde. Foi um seminário positivo e que se enquadra muito bem com a cidade de Coimbra.

Workshop Direitos Humanos Ética e Desporto no dia 7 de Maio de 2014 no auditório do estádio universitário – Este workshop foi organizado devido a uma parceria entre a Faculdade de Direito de Coimbra, e a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra. Só pude estar presente na parte da manhã e foi bastante monótono assistir as palestras porque abordaram mais temáticas na linha da Faculdade de Direito assuntos como estrutura da justiça desportiva, direito no desporto etc. Não era propriamente a área que me interessava particularmente mas é sempre benéfico ouvir temáticas diferentes e pontos de vistas dissemelhantes.

Jornadas Médico Desportivas da Clínica Reequilibra 12 e 13 de junho de 2014 no ISCAC Coimbra – Foram abordadas diversas matérias desde anatomia corporal membros inferiores, membros superiores, psicologia do desporto, neuroanatomia no desporto etc. Foram dois dias bastante enriquecedores, sobretudo com a apresentação de ideias novas, que contribuíram bastante para o enriquecer do conhecimento pessoal.

8. Reflexão Crítica

Este estágio foi encarado com grande expectativa, alguma ansiedade por iniciar uma nova etapa, por poder finalmente passar da teoria à prática, por abraçar um projeto completamente novo e desconhecido. Foi então mais uma etapa de aprendizagem, mais um momento de formação e de aumento do conhecimento, assim como da divulgação da área e da profissão.

De uma maneira global foi um estágio extremamente positivo e benéfico. Fez-me perceber (se é que ainda tinha dúvidas) que fazer parte de uma equipa técnica é o que realmente ambiciono embora não como psicólogo do desporto mas sim como treinador adjunto que entende de psicologia.

Começando pelos objetivos gerais definidos inicialmente para o estágio, a integração no contexto desportivo foi excelente, fui muito bem aceite e depressa conquistei a confiança dos atletas e equipa técnica. A atualização constante em relação a novos conhecimentos e tecnologias, assim como o domínio dos mesmos também foi um ponto de sucesso, tal como a avaliação e caracterização das principais competências psicológicas dos atletas.

Ao nível da intervenção também se encontram vários pontos positivos, com exercícios dedicados à comunicação dos guarda-redes, onde houve uma grande evolução, e acima de tudo uma consciencialização dos atletas de que de facto é uma mais valia trabalhar aspetos psicológicos, assim como o trabalho individual realizado com outros quatro atletas, ao ver que sobretudo no campo tinha efeito, levando-os a adotar comportamentos que no curto prazo beneficiam a equipa, mas que a longo prazo os beneficiam a eles, contribuindo então de forma ainda mais ativa para o desenvolvimento dos mesmos, trazem uma grande satisfação.

Em relação à Área Complementar a satisfação é enorme, pois o investimento realizado permitiu-me estar presente em várias ações centradas naquilo que gosto, e que espero ser o meu futuro, a Psicologia do Desporto, e o Futebol, tendo oportunidade de aprender com pessoas muito competentes e reconhecidas em ambas as áreas, assim como ter conhecimento de diferentes realidades e perspetivas de intervenção.

Ao longo da época fui me apercebendo que a equipa estava muito coesa o grupo unido os índices de motivação elevados pelo que não era necessário mexer ou alterar alguma coisa. Quando as coisas correm bem não existe necessidade modificar aquilo que já está a ser bem feito. Ouve se calhar durante a época alguns aspetos que não foram trabalhados como por exemplo visualização mental ou técnicas de relaxamento mas também porque nunca ouve esta necessidade. Foi curioso realizar este estagio e em nenhum momento sentir a equipa frustrada ou insatisfeita depois de uma partida ou durante a semana de treinos. Devido ao alto rendimento desportivo da equipa que concluíram a época invictos, sem qualquer empate ou derrota foi para mim mais fácil fazer o papel de psicólogo porque nunca existiu nenhuma adversidade no que toca aos resultados desportivos. A relação estabelecida com todos os intervenientes foi excelente, a cumplicidade obtida com cada atleta e com toda a equipa técnica foi excelente, tendo-me sentido como um verdadeiro membro da mesma, como se trabalhássemos juntos à vários anos. A disponibilidade foi total, e sempre que fosse preciso estava lá para apoiar em tudo o que fosse pedido, e a capacidade de planear intervenções foi bastante elástica, com algumas a serem planeadas com a antecedência necessária, e algumas a terem a espontaneidade necessária, recorrendo sempre ao conhecimento pessoal. Tendo este estágio sido desenvolvido no seio de uma equipa, faz sentido abordar as perceções tidas ao longo do estágio. Neste ponto, não são necessários instrumentos de avaliação, pois as palavras, atitudes e ações falam por si. Poder chegar ao último dia de contacto com os atletas e sentir a força de cada abraço, ouvir as suas palavras e sorrisos que transparecem felicidade. Poder considerar que, mais do que excelentes relações, foram criadas excelentes amizades, e saber que a vontade da equipa técnica é a de me manter para o ano e podermos voltar a trabalhar juntos e continuarmos aprender mutuamente, faz com que o sentimento de missão cumprida esteja presente.

Finalizando, a satisfação geral é imensa, o crescimento pessoal foi enorme, bem como o conhecimento em diversos níveis, fruto da prática pessoal, e da partilha de conhecimentos com todos os intervenientes, mais concretamente com os palestrantes das ações frequentadas, com treinadores e com a orientadora académica, e que as relações criadas serão duradouras, e já deixam saudade. Foi um enorme prazer trabalhar na instituição, com esta equipa técnica, com estes atletas e com outros elementos.

9. Bibliografia

Almeida, P. (2004). *Intervenção psicológica no futebol: reflexos de uma experiência com uma equipa da liga portuguesa de futebol profissional*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 4 (1). 181-190.

Castelo, J. (2008). *Futebol - A organização dinâmica do jogo* (Jorge Castelo ed.).

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (2ª ed.). Madrid: McGraw Hill.

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.

Rolo, C. & Haan, D. (2009). *Treino Mental no Ténis – Estratégias Práticas para o Sucesso* (1ª Edição). Lisboa: Peres-Soctip SA. 23-28

Teques, P. (2006). *A importância da psicologia no Desporto*. Associação Portuguesa de Escolas de Futebol.

Weinberg, R & Gould, D. (2006). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (4ª edição). USA: Human Kinetics. 295-319.