



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

A Psicologia do Desporto no Futsal

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

Ana Sofia Freixo

Orientador: Professora Doutora Carla Chicau Borrego

Índice

Resumo.....	2
Abstract.....	3
Introdução.....	4
Apresentação da entidade acolhedora.....	5
Caracterização da Modalidade - Futsal.....	6
Objetivos de estágio.....	7
Objetivos Gerais.....	7
Objetivos Específicos.....	8
Avaliação Inicial.....	8
Intervenções realizadas ao longo do processo.....	9
Avaliação Final do Programa de Treino Psicológico.....	15
Intervenção junto da comunidade/área comunidade.....	16
Área complementar.....	18
Análise/ Reflexão crítica do processo de estágio.....	19
Cronograma.....	21
Bibliografia.....	22
Anexo I Planificação Anual do estágio.....	0
Anexo II Poster de formulação de Objetivos.....	0
Anexo III Exercício de Modificação de Comportamentos.....	0

Resumo

O processo de estágio foi realizado numa equipa sénior, de futsal, composta por 17 atletas com idades entre os 18 e os 32 anos, participantes no campeonato da 1ª divisão distrital. O processo foi composto por 3 fases: 1. Avaliação Inicial composta por observação e integração; aplicação da adaptação da versão brasileira de Newton Santos Viana Júnior do *Ottawa Mental Skills Assessement* (OMSAT) de Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001); e realização de uma entrevista semi-dirigida, baseada no guião de entrevista de Brito (1996). 2. Intervenção onde ocorreram sessões de team building; relaxamento (Respiração Profunda de Lindemann); Sessões de visualização Mental e de técnicas de concentração (RIFA e Palavras-chave), bem como a aplicação de diversas estratégias motivacionais (estabelecimento de objetivos, frases e vídeos motivacional, atleta do mês). e 3. Avaliação Final constituída pela análise SWOT do processo global de estágio, pela análise quantitativa dos perfis psicológicos e pela análise qualitativa do trabalho da estagiária, recorrendo aos comentários dos intervenientes diretos (técnicos e atletas) Desenvolveu-se também uma palestra intitulada “O Controlo da Diabetes o Poder da Atividade Física”, com os objetivos de sensibilizar a comunidade para os benefícios da atividade física nos diabéticos e promover a adesão à prática de atividade física. A avaliação global do estágio é positiva, salientando a boa capacidade de integração, a disponibilidade para trabalhar individualmente com cada membro da equipa, desde técnicos a atletas; a criatividade para desenvolver planos de treino individuais que responderam as necessidades psicológicas de cada atleta.

Palavras-chave: Futsal, atletas seniores, intervenção psicológica no desporto, intervenção comunidade.

Abstract

The internship process was held in a senior team of futsal, composed of 17 athletes between the ages of 18 and 32 years, participants in the Championship of the 1st District Division. The process was composed of 3 phases: 1. Initial Evaluation consisting of observation and integration; implementation of adaptation of the Brazilian version of Newton Smart Mental Skills Assessment junior Ottawa (OMSAT) of Durand-Bush, Salmela and Green-Demers (2001); and conducting an interview semi-dirigida, based on the interview guide de Brito (1996). 2. intervention where occurred team building sessions; relaxation (deep breath Lindemann); Mental visualization sessions and concentration techniques (RIFA and keywords), as well as the application of various motivational strategies (establishment of goals, motivational videos and phrases, and athlete of the month). and 3. The Final evaluation consists of the SWOT analysis of global process stage, by quantitative analysis of psychological profiles and qualitative analysis of the work of the intern, resorting to direct actors' comments (coaches and athletes) developed also a lecture entitled "the control of Diabetes the power of physical activity", with the objective of sensitizing the community to the benefits of physical activity in diabetics and promote accession to physical activity. The overall assessment of the stage is positive, stressing the good capacity of integration, the willingness to work individually with each Member of the technical team, since the athletes; the creativity to develop individual workout plans that responded to the psychological needs of each athlete.

Keywords: senior athletes, psychological intervention in sports, community intervention.

Introdução

O presente relatório pretende apresentar o trabalho desenvolvido pela estagiária Ana Sofia Duarte Freixo, com base nas competências e conhecimentos adquiridos no 1º e 2º ciclos de formação do curso de psicologia do desporto e exercício, no contexto da modalidade de futsal, numa equipa de seniores.

Pretende-se com presente trabalho a delineação de um percurso de intervenção, que foi supervisionada e que permitirá uma maior integração no mundo do trabalho.

O relatório foi estruturado refletindo o processo de estágio, iniciando-se com o conhecimento da modalidade e local de estágio, avaliação psicológica dos participantes, planificação da intervenção, realização de intervenções individuais e coletivas, bem como a avaliação intermédia e intervenção junto da comunidade..

Apresentação da entidade acolhedora

Iniciando-se no futebol, a União Recreativa Mirense (URM), conta com os seguintes palmarés: Campeão Distrital nas épocas de 60/61, 61/62, 62/63, 63/64. A 1 de Abril de 1964 (o seu 25º aniversário), vence a Taça do Distrito e é Campeão Distrital, subindo pela primeira vez à 3ª Divisão Nacional. Na época seguinte (65/66) alcança a melhor classificação de sempre (3º lugar). Em 81/82 ganhou a Taça Distrital. Em 83/84 é Campeão Distrital, subindo mais uma vez à 3ª Divisão Nacional e vence pela 3ª vez consecutiva a Taça Distrital. Seria nas duas épocas seguintes que iria conseguir alcançar o maior prestígio, vencendo a 3ª Divisão Nacional Série D (85/86) e consequentemente subindo de divisão, um feito jamais alcançado.

Após estes feitos, o clube entrou em crise e o seu vigor foi-se perdendo aos poucos. Nos dias de hoje o clube não apresenta uma equipa do escalão seniores, no futebol, participando em campeonatos de futebol de rua, iniciados, juvenis e juniores e futsal com os escalões de juvenis e seniores.

No futsal, o escalão sénior é composto por 17 atletas, com idades compreendidas entre os 19 e os 32 anos, possuindo na sua totalidade, um passado desportivo ligado quer ao clube quer á modalidade. A maioria dos atletas convive desde os escalões da formação. Apenas um pequeno grupo, também com passado desportivo ligado à modalidade, foi introduzido neste escalão.

Caracterização da Modalidade - Futsal

O Futsal é uma modalidade praticada, por duas equipas de cinco jogadores cada equipa. O terreno de jogo é um campo retangular das seguintes dimensões, máximo 40 metros e mínimo 25 metros de comprimento e a largura máximo 20 metros, mínimo 15 metros. No que diz respeito à bola a sua circunferência não deve ser inferior a 62 cm, nem superior a 64 cm; o seu peso ronda entre os 390 e os 430 gramas.

No estudo de Bicalho, Paula e Cotta (2007) demonstra que o perfil físico dos atletas de futsal é composto por agilidade, flexibilidade, impulsão vertical e horizontal, resistência e precisão. Os resultados do estudo permitem concluir que não existem diferenças significativas entre as diferentes posições, no que diz respeito às variáveis de perfil, contudo analisando os gráficos podemos observar a agilidade predomina no “fixo”, flexibilidade predomina no guarda-redes, bem com a impulsão horizontal, a impulsão vertical predomina no pivô, a resistência no “ala” e a precisão no “fixo” e no pivô.

Relativamente aos aspetos psicológicos da modalidade e devido à sua semelhança com futebol iremos desenvolver sobre esta última por apresentar períodos críticos e influências psicológicas semelhantes. Assim, nesta modalidade, Dosil (2002) indica os momentos críticos no que diz respeito ao jogo e à carreira desportiva. Quanto ao jogo os momentos críticos são a concentração, a deslocação para o campo, o início da partida, as paragens de jogo, as substituições, a marcação ou sofrimento de um golo, minutos finais de um jogo, os balneários pós jogo e a deslocação pós jogo. No que diz respeito à carreira de atleta os pontos críticos são as mudanças de treinador, a chamada à seleção, a titularidade ou eterno suplente, mudanças de equipa, lesões e abandono desportivo. Tendo em conta os aspetos críticos acima referidos, o treino psicológico deverá incidir nas seguintes variáveis, motivação, concentração, coesão, tolerância à frustração, prevenção de lesões, estabelecimento de objetivos entre outros que estão dependentes das necessidades iminentes de cada atleta.

Respetivamente às necessidades psicológicas dos atletas, Marques (2010) diferencia-as de acordo com a posição de cada atleta. Assim, apresentam-se as

diferentes características psicológicas: Guarda-redes - liderança, coragem, controle emocional, atenção, concentração, tranqüilidade e iniciativa; “Fixo” - coragem, controle emocional, tranqüilidade, decisão, determinação e iniciativa; “Ala” - coragem, combatividade, controle emocional, agressividade, determinação e iniciativa; Pivô - decisão, determinação, coragem, personalidade e agressividade.

Objetivos de estágio

O papel que a psicologia do desporto representa, é cada vez mais relevante, ocupando-se do estudo do comportamento humano no âmbito do desporto e do exercício físico. O objetivo do estudo do comportamento nesses âmbitos é o desenvolvimento da maturação e do rendimento pessoal, bem como ajudar os seus participantes a tirarem o maior benefício da prática. No entanto a figura profissional do psicólogo, não é ainda aceite na comunidade desportiva (Dosil, 2008).

Objetivos Gerais

Pretendeu-se com o estágio alcançar os seguintes objetivos gerais:

- ψ Aplicação de conhecimentos teóricos, adquiridos no 1º e 2º ciclo de formação, no contexto real de intervenção;
- ψ Desenvolvimento da capacidade de resolução de problemas referentes ao contexto real do trabalho;
- ψ Desenvolvimento de um método de trabalho competente e responsável que incluiu as vertentes: técnica, científica, deontológica e de relacionamento interpessoal;
- ψ Promoção da integração da estagiária no contexto profissional;
- ψ Desenvolvimento e atualização do estagiário sobre novos métodos de intervenção e novas tecnologias aplicadas na intervenção.

Objetivos Específicos

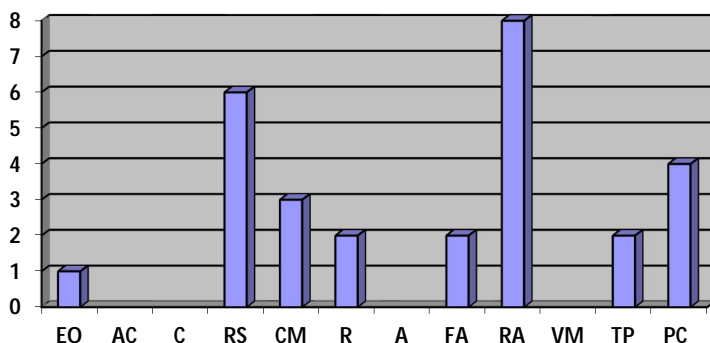
Ao nível dos objetivos específicos, pretendemos:

- ψ Conhecer mais profundamente a modalidade a nível técnico e tático.
- ψ Cooperar com todos os intervenientes no clube incluindo assessoria ao treinador de futebol de 11 nos aspetos psicológicos que este considere trabalhar com a equipa, são exemplos a motivação, a comunicação, a tomada de decisão a coesão de equipa.
- ψ Contribuir para a melhoria da prestação de cada atleta e da equipa.

Avaliação Inicial

Após um período, de mês e meio, de observação e integração da estagiária, iniciámos as sessões de diagnóstico, com o objetivo de conhecer as necessidades psicológicas da equipa. Para realização das referidas sessões utilizámos os seguintes instrumentos: adaptação da versão brasileira de Newton Santos Viana Júnior do *Ottawa Mental Skills Assesement* (OMSAT) de Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001); Guião de entrevista semi-dirigida, baseada no guião de entrevista de António Paula Brito (1996).

As sessões de diagnóstico foram efetuadas num universo de 17 atletas com idades entre 19 e os 32 anos, porém os resultados apresentados, são apenas referentes aos 14 atletas, que manifestaram intensão de desenvolver um plano individual de treino psicológico.



Necessidades Psicológicas Diagnosticadas

Assim, as necessidades psicológicas mais apresentadas foram: refocalização da atenção (8); reação ao stress (6); Planeamento Competitivo (4); Controlo do Medo (3); Relaxamento, Focalização da atenção e Treino Psicológico (3); Estabelecimento de Objetivos (1).

As necessidades de Auto-confiança, compromisso, ativação e visualização mental, não foram mencionadas por nenhum atleta, porém não deixaram de ser trabalhadas ao longo da época.

Através dos resultados obtidos elaboramos um plano de intervenção que seria aplicado ao longo da época, repartindo o tempo por todas as necessidades psicológicas. Simultaneamente elaboramos a parte inicial do dossier do atleta. O referido dossier tem como objetivo o conhecimento do atleta para elaborar um plano de treino personalizado.). Assim em função da observação e avaliação inicial foi desenvolvido um plano de trabalho (ver anexo I)

Intervenções realizadas ao longo do processo

Mesociclo: Team-building

Objetivo geral: Formação da equipa

Nº de sessões: 6

Dinâmicas de grupo sobre a fórmula 3C+R, dinâmicas de confiança, comunicação, coesão e respeito.

Esta intervenção deveu-se a integração de novos elementos na equipa e permitiu a integração da estagiária. As atividades realizadas foram, o jogo da lagarta, o cego e o guia, a queda livre, a tribo e o grito, realizadas sempre no contexto de treino para que os atletas integrassem os seus propósitos no treino e na competição. O objetivo deste mesociclo não foi completamente atingido , pois os atletas levaram estas atividades como um espaço de brincadeira e não refletiram sobre a utilidade deste fundamentos na competição, pois não os aplicavam.

Mesociclo: Técnicas Motivacionais -Formulação de Objetivos

Objetivo geral: Orientação da equipa para um objetivo

Nº de sessões: 22

Formular um objetivo coletivo para a época e traçar um caminho para o alcançar, análise semanal do trajeto, através de reuniões de brainstorming. Esta intervenção surgiu da necessidade da equipa técnica orientar e motivar a equipa para jogar com determinados adversários. Esta técnica teve como suporte um poster (anexo II) com umas escadinhas em que cada degrau correspondia a um jogo disputado. Na parte de cima esta o objetivo que queriam ver realizado e era preenchida no treino antes da competição, e na parte de baixo a reflexão se tinham ou não atingido o objetivo, preenchida no treino logo após a competição.

Inicialmente os atletas revelaram-se empenhados em construir os objetivos, porém não os conseguiam cumprir, passando a enumerar sempre os mesmos objetivos, sendo que muitas vezes não eram realistas.

Na vigésima terceira sessão do mesociclo- Formulação de objetivos, ocorreu na viragem para a segunda volta, onde os atletas avaliaram o trajeto feito até em então e reformularam o objetivo geral. Após este treino a equipa em geral concordou que este aspetos psicológico não era para continuar a desenvolver visto que não se obtiveram bons resultados e não se revelou uma técnica útil.

Mesociclo: Técnicas Motivacionais

Objetivo geral: Manter os atletas motivados

Nº de sessões: 14 (dois treinos mensais)

Elaboração de frases motivacionais, esta tarefa teve como objetivo responsabilizar cada membro da equipa por se manter, e manter os colegas motivados. Em cada mês um dupla, formada no início da época, elaborava uma frase que no seu intender motivava a equipa. Essa frase era colocada no balneário em todos os jogos.

Eleição do atleta do mês consoante os critérios apresentados e discutidos no início da época entre a estagiária, os técnicos e os atletas. Os critérios elaborados formam os seguintes: Pontualidade nos treinos, empenho, concretização de objetivos, numero de punições nos jogos, sendo todos eles bipolarizados (-5 a 5). No final do mês realizava-se a soma e o atleta com mais pontuação era considerado ao atleta do mês, em caso de empate, a equipa refletia sobre quem seria mais mercedor.

Apresentação de um vídeo motivacional, na viragem para a segunda volta do campeonato, com os melhores momentos da equipa na primeira volta, de forma a motiva-los para melhorarem os resultados.

Mesociclo: Modificação de comportamentos

Objetivo geral: Ajudar a o atletas a lidar com os árbitros sem ser expulso

Nº de sessões: 5

Objetivo dos treinos: Aprender a controlar as emoções quando o árbitro apita.

Atividades desenvolvidas: Realização do exercício “que comportamento escolheria e porquê?” e modificação dessa escolha.

A presente técnica foi desenvolvida com um atleta que era constantemente expulsos, por atos ou palavras direcionadas ao arbitro.

Durante um castigo aplicado pela associação de futebol, trabalhámos com ele o exercício “que comportamento escolheria e porquê?” e modificação dessa escolha, através do preenchimento de uma grelha apresentada em anexo (anexo III).

O atleta revelou-se muito colaborativo em todo o processo, mostrando queria melhorar o seu comportamento visto que este prejudicava a equipa.

O objetivo foi cumprido, porque nos restantes jogos o atleta esteve mais calmo e apresentou menos punições (cartões amarelos e/ou vermelhos).

Mesociclo: Relaxamento- Técnica de Respiração Profunda de Lindemann

Objetivo geral: Aprender a relaxar através do controlo da respiração

Nº de sessões: 8

Neste mesociclo os atletas aprenderam a diferenciar a respiração torácica da respiração abdominal respirando ao ritmo regular, respirando na proporção de 4(inspiração) para 4(expiração)- 4:4, na proporção de 4:8 e a conjugação das duas respirações. Assim as atividades desenvolvidas foram: exercícios de respiração torácica, exercícios de respiração abdominal e exercícios de respiração profunda (Conjugação dos dois tipos de respiração)

A aplicação do relaxamento teve como objetivo, redução de reação ao stress e ao controlo do medo.

Esta técnica foi aplicada no final de cada treino, servindo com retorno à calma. Inicialmente os atletas levaram este momento como um momento de descontração e brincadeira., Porém alguns atletas utilizaram-na antes e durante a competição, referindo que era muito útil no alívio da tensão e na redução do medo de falhar. Podemos assim dizer, que apesar a pouca colaboração dos atletas conseguimos concretizar os objetivos propostos.

Mesociclo: Técnica de Visualização Mental

Objetivo geral: Conhecimento da técnica e das suas utilizações no desporto;
Utilização das técnicas como método de concentração.

Nº de sessões: 8

As atividades desenvolvidas foram exercícios de nitidez, controlabilidade e auto percepção; Exercícios de visualização do modelo ideal e exercícios de visualização de rendimento perfeito; Exercícios de visualização do livre ideal sem barreira, com barreira e penalti, com transposição para a realidade.

Esta técnica foi aplicada como suporte às técnicas de concentração. Foi integrada num exercício do treino técnico-tático, o que ajudou os atletas a perceberem melhor a sua utilidade quer em treino, quer em competição.

Mesociclo: Técnicas de Concentração- Técnica RIFA e Palavras-chave

Objetivo geral: Treino da estratégia de concentração para atividade que requerem atenção estreita e externa e refocalização da atenção.

Nº de sessões: 10

As atividades desenvolvidas treino da técnica Respira, Imagina, Focaliza e Atira (RIFA), primeiro imaginada e depois transposta para a realidade. Treino integrado com exercícios da RIFA na marcação de livres no final dos treinos.

As palavras-chave foram desenvolvidas durante os treinos, onde a estagiária integrou elementos distratores e depois aplicou as palavras escolhidas pelo atleta para voltar a concentrar-se.

Os atletas mostraram-se recetivos à aprendizagem desta técnica, que se revelou bastante útil. Tal utilidade foi referenciada ao longo da época, dizendo que entravam em campo muito mais concentrados e que não pensavam tanto nos erros cometidos durante o jogo e que se mostravam mais confiantes nos momentos decisivos (ex marcação de livres de 10 metros).

Tema do Mesociclo: Assessoria ao Treinador

Objectivo geral: Ajudar o treinador no processo de treino psicológico e no relacionamento com todos os agentes desportivos (atletas, técnicos, árbitros e dirigentes)

Objectivo do treino	Actividades desenvolvidas	Tempo Dispensado no total
Observação da interação treinador –atleta e recolha de dados para elaboração do dossier do treinador	Observação livre e sistemática	4 a 6 horas
Treino de Feedback	Explicar qual a melhor forma de dar feedback (sanduiche) e quais os tipos de feedback a que os atletas estão mais recetivos.	2 horas
Treino de team building	Dinâmicas que desenvolvam a confiança, a comunicação e a coesão e tomada de decisão.	6 a 8 horas
Como motivar o grupo	Proposta de critérios para o atleta do mês; O que se deve ou não dizer numa preleção.	2 horas
Como lidar com lesões	Como trabalhar com um atleta lesionado (acompanhamento psicológico)	8 a 10horas

Ao longo de cada intervenção fomos realizando uma análise SWOT, que nos permitiu redefinir o percurso do estágio de forma a obtermos um intervenção mais ajustada possível às necessidades quer da equipa quer dos atletas.

Avaliação Final do Programa de Treino Psicológico

Na avaliação final procederam-se a dois momentos, à avaliação quantitativa e à avaliação qualitativa. Na avaliação quantitativa aplicámos novamente a adaptação da versão brasileira de Newton Santos Viana Júnior do *Ottawa Mental Skills Assesment* (OMSAT) de Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001), para podermos comparar evoluções entre o perfil inicial e final. Nesta fase, obtivemos bons resultados, pois comparando os perfis, a maioria dos atletas evoluiu positivamente, não sabendo porem se essa evolução foi significativa e se foi resultado exclusivo do treino psicológico.

Na avaliação qualitativa, foi realizada uma pequena reunião com os atletas que ainda pertenciam ao clube e com o responsável pela direção técnica da equipa, com o objetivo de avaliar o desempenho da estagiária ao longo da época, bem como o seu contributo para o desenvolvimento individual e coletivo. Desta reunião, os atletas transmitiram as seguintes opiniões:

“ A tua intervenção ajudou-nos, mas podia ser melhor, o grupo é que não ajudou”, opinião unanime entre atletas e técnico.

“Ajudaste-nos a ver erros que se calhar sozinhos não os veríamos”.

“A tua intervenção ajudou-me principalmente nos livres de 10 metros, que antes não me chegava à frente e esta época até marquei alguns.” Opinião de um atleta que na entrevista inicial transmitiu que não queria trabalhar nenhum aspeto psicológico específico, porem ao longo da época, mostrou-se sempre interessado e participativo.

“O teu trabalho ajudou sobretudo na parte da concentração, porém não soubemos aproveitar da melhor forma.”

“Em termos pessoais já uso mais vezes a palavra para me focalizar e para entrar mais tranquilo no jogo.”

Por ultimo a opinião do capitão de equipa: *“ Conseguiu mostrar sempre o teu respeito, nunca nos falhaste, só que o grupo que aceitou colaborar contigo no fundo falhou”.*

Intervenção junto da comunidade/área comunidade

A intervenção junto da comunidade consistiu numa palestra sobre Atividade física/exercício e a diabetes, intitulada “O Controlo da Diabetes o Poder da Atividade Física”, realizada no dia 4 de maio de 2012 no auditório da junta de freguesia de Santa Joana- Aveiro. A presente palestra foi organizada pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), tendo com responsável a estagiária Ana Sofia Freixo sobre a orientação da Professora Doutora Carla Chicau Borrego, contando com a presença dos ilustres convidados: Professor Doutor Félix Romero, docente da ESDRM e Dr.^a Eliana Bonifácio e Dr.^a Ana Patrícia Pereira, médicas internas da Unidade de Saúde Familiar Santa Joana-Aveiro. Contámos também com o apoio técnico e logístico da Junta de Freguesia de Santa Joana. Os mecanismos de promoção consistiram na informação divulgada pelos médicos de família dos utentes; por cartazes colocados em pontos estratégicos da freguesia; divulgação no jornal local e por panfletos colocados na unidade de saúde.

A palestra onde foram apresentados os seguintes pontos: o que é a diabetes, quais as doenças que lhe estão associadas, quais o custo, que benefícios advêm da prática de atividade física e quais as estratégias para iniciar a prática de atividade física, teve como população alvo todos os utentes inscritos na USF de Santa Joana com o diagnóstico de diabetes (tipo I e II) e todos os cidadãos do conselho interessados no tema, que perfizeram um total de 17 pessoas na assistência. Para melhor compreensão deste tema cada elemento do público teve em sua posse um folheto explicativo da sequência da palestra, bem como um inquérito de satisfação sobre a mesma. O questionário permitiu fazer uma apreciação geral do trabalho desenvolvido, através dos seguintes resultados:

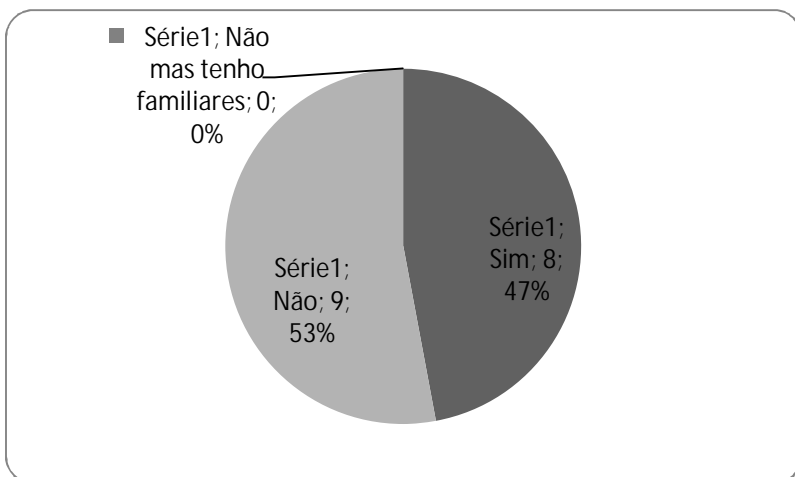


Gráfico 1. Caracterização da população.

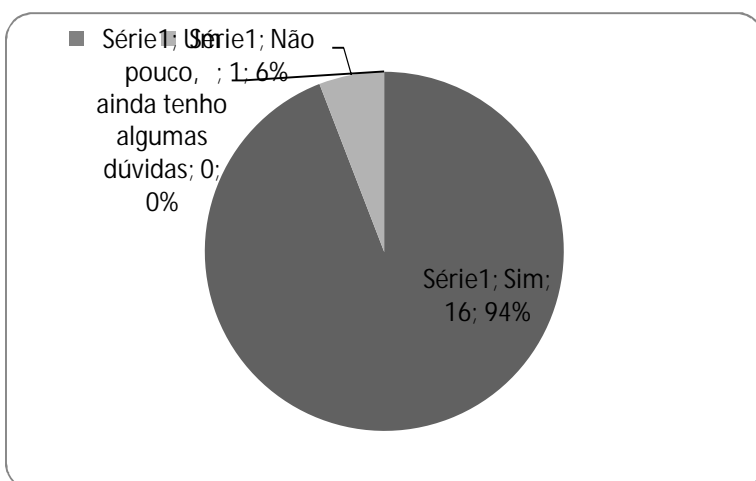


Gráfico 2. Esclarecimento sobre os benefícios da Atividade física

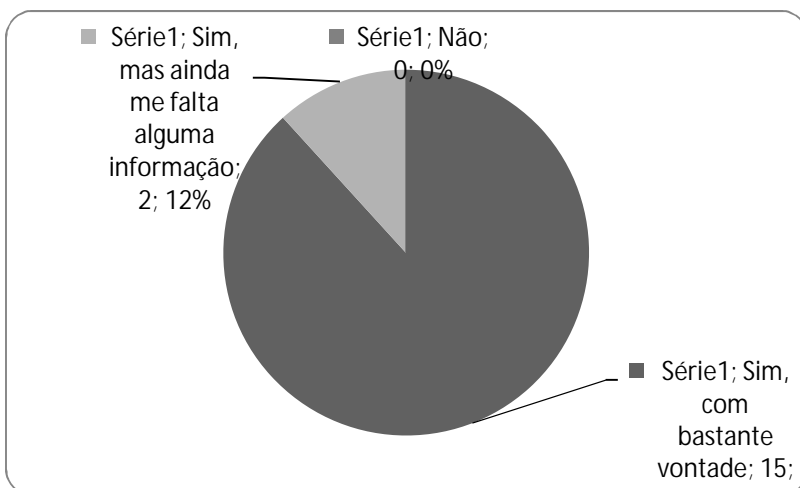


Gráfico 3. Vontade de iniciar a prática de Atividade Física

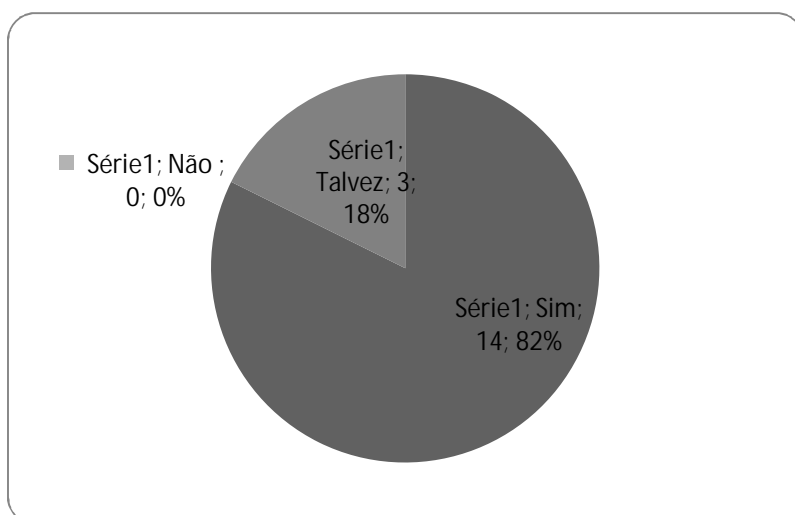


Gráfico 4. Interesse na realização de futuras palestras com os mesmos oradores

Analisando os gráficos acima representados, podemos concluir que a realização da intervenção foi um sucesso, pois os principais objetivos, esclarecimento dos benefícios da atividade física e promoção da adesão à prática, foram atingidos quase na totalidade.

Área complementar

Relativamente à área complementar a estagiária desenvolveu os seguintes aspetos:

- ψ Preparação de um poster para exposição na “feira de estágios”
- ψ Participação e exposição do seu trabalho na referida feira.
- ψ Elaboração de um Curriculum Vitae onde são expostas todas as atividades, onde a estagiária colaborou.
- ψ Composição do Dossier do treinador, onde é exposto o trabalho realizado na assessoria ao treinador.

Análise/ Reflexão crítica do processo de estágio

Vivenciar a prática da psicologia do desporto é uma experiência única que não é simples nem fácil.

O meu estágio pode ser comparado à preparação de um atleta para os Jogos Olímpicos. Cada sessão planeada, permite-me ir mais alto no meu conhecimento; Cada intervenção no terreno exige que eu seja mais rápida na procura de novas soluções cada observação dos resultados, torna-me mais forte, pois consigo ver o que fiz de bom e o que ainda tenho de melhorar.

Fazendo a análise SWOT, a minha reflexão pode-se dividir em aprendizagens, dificuldades e sugestões.











Aprendizagens: Ao longo deste nove meses aprendi a trabalhar com dois grupos: um muito homogéneo onde é fácil introduzir os benefícios das intervenções psicológicas. E outro grupo com grande heterogeneidade onde, introduzir o treino de variáveis psicológicas foi uma “luta” quase inglória, pois por mais criatividade, versatilidade e flexibilidade, não se conseguiu que todos beneficiassem da psicologia da mesma forma. Já dizia o velho ditado *“ não se pode agradar a gregos e a troianos”*.

Dificuldades: As dificuldades prenderam-se sobre tudo com a escolha de quem a gradar se a gregos se a troianos. Esta escolha foi muito difícil, porque na minha ideia um psicólogo desportivo é como um camaleão, adapta-se ao meio ambiente. Mas quando o meio é instável ambos devem ser sólidos, parar encontrar nessa instabilidade um porto seguro por onde possa começar a intervir, isto é, pode ser mais seguro começar a trabalhar com os gregos mas estando sempre atentos às necessidades dos troianos, de forma a cativá-los pouco a pouco.

Sugestões: esta última parte dirijo aos futuros estagiários. Antes de partir para “o meio dos lobos”, estudem como é que eles vivem, o que é que eles comem e qual é a melhor maneira de os “domar”, isto é, antes de partirem para o terreno analisem todas as modalidades onde possam trabalhar, sejam curiosos e procurem saber o mais possível delas, para assim delinear as vossas intervenções. Nos anos antes de estagiarem procurem observar várias

equipas, homogéneas, heterogéneas e de diferentes escalões, pois só obterão bagagem para trabalhar em qualquer situação. Nenhuma equipa é igual à outra mas em certos momentos os aprendizados de uma contribuem para a evolução na outra.

Cronograma

Período de observação e construção do dossier do atleta. 	Reflexão semanal 
Formulação de objetivos 	Intervenção do Plano Individual de Treino Psicológico 
Reformulação de Objetivos 	Divulgação do trabalho do PDE 
Fase de aprendizagem das técnicas de relaxamento (Respiração de Lindeman) 	Área comunidade. 
Reflexão Mensal do trabalho da estagiária 	
Avaliação Final 	

ias/Meses	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
1										
2										
3				7°			15°			
4						12°				
5			4°							
6					9°					
7										
8										
9										
10							16°			
11						13°				
12										
13										
14					10°			20°		
15		1ª								
16										
17				8°			17°			
18										
19			5°							
20										
21					11°			21°		
22		2ª								
23										
24							18°			
25						14°				
26			6°							
27										
28								22°		
29		3°								
30										
31							19°			

Bibliografia

Bicalho, E. Paula, A. & Cotta, D.(2007) Estudo da diferença do perfil físico de jogadores de futsal por posicionamento em quadra que participaram do campeonato Ipatinguense. *Revista Digital*. Consultado em <http://www.efdeportes.com/efd104/perfil-fisico-de-jogadores-de-futsal-por-posicionamento-em-quadra.htm> a 14.9.11 pelas 12h15.

Dosil, J. (2002) *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Editorial Síntesis.

Dosil, J. (2008) *Psicología de la actividad física y del deporte*. (2ª ed, pp.399-403). Madrid: McGraw Hill.

Marques, C. (2010) Posicionamento e Características dos Jogadores. Consultado em <http://celsoprof.wordpress.com/2010/03/16/posicionamento-e-caracteristicas-de-jogadores/> a 14.9.11 pelas 12h34m

Melo, R. & Melo, L. (2007) *Ensinando Futsal*. Rio de Janeiro: Sprint

Anexo I Planificação Anual do estágio

Meses da época	Planificação
Setembro	Treinos Planeados:8 Tarefas a desenvolver: Planificação; Observação; Team-building
Outubro	Treinos Planeados:10 Tarefas a desenvolver: Observação; Motivação; Team- building Dossier do Atleta; Formulação de objetivos; Assessoria Treinador
Novembro	Treinos Planeados:8 Tarefas a desenvolver: Motivação; Plano Individual de Treino Psicológico (PITP); Assessoria Treinador
Dezembro	Treinos Planeados:4 Tarefas a desenvolver: Motivação; PITP; Assessoria Treinador
Janeiro	Treinos Planeados: 9 Tarefas a desenvolver: Reformulação de objetivos; PITP; Assessoria Treinador
Fevereiro	Treinos Planeados:8 Tarefas a desenvolver: Motivação; PITP; Assessoria Treinador; Relatório intermédio de avaliação;
Março	Treinos Planeados: 9 Tarefas a desenvolver: Motivação; PITP; Assessoria Treinador;
Abril	Treinos Planeados: 6 Tarefas a desenvolver: Motivação; Avaliação do PITP, a assessoria
Maio	Treinos Planeados: _____ Tarefas a desenvolver: Avaliação Final do Estágio; Organização do Dossier de Estágio
Junho	Treinos Planeados:_____ Tarefas a desenvolver: Apresentação do Estágio (Blastoff) Entrega do Relatório de estágio.

Anexo II Poster de formulação de Objetivos

UAT x CATARINENSE (1-5)
 UAT x BOMBARELLI (3-4)
 UAT x BOMBARELLI (3-4)
 Naztzinganer x UAT (1-4)

OBJECTIVOS
 Entree sem
 ninguém ser
 expulso.

OBJECTIVOS
 Entree com
 espírito de
 UNIÃO

OBJECTIVOS
 Trazer pelo
 menos um
 empate.

QUANTO
 Não cometer
 os mesmos er-
 res do jogo
 passado.

QUANTO
 Ser por menos
 um gol que
 o jogo anterior

QUANTO
 Entree com
 o máximo
 e sofrer o mínimo
 possível.
 O empate já é bom

QUANTO
 Marcar + 1
 gol que o
 adversário

QUANTO
 Entree em
 campo com
 trancos e ser

QUANTO
 Marcar + 1 gol
 que o adversário

QUANTO
 Entree com **GARRA**

COMO!
 Espírito de entre-
 ajuda

COMO!
 Respeitar as deci-
 são dos treinadores

COMO!
 Respeitar os ár-
 bitros

COMO!
 Os objectivos
 não foram realiza-
 dos porque não
 foi conseguido
 o empate, por
 falta de união
 a equipa, bem
 como falta de
 respeito pelas
 decisões do
 treinador.

COMO!
 Respeitar as
 regras do jogo e
 a bola no ataque

COMO!
 Respeitar os
 treinadores

COMO!
 O objectivo foi
 cumprido porque
 tivemos o 3
 pontos em vez
 de 1, porque jo-
 gamos bem, fomos
 mais fortes do
 que eles; houve
 respeito, mais
 união mais de-
 logo entre a eq-
 pa; houve mu-
 ltiplacada.
 Contudo houve
 respectação na
 de bola e alguns
 erros já com-
 persistiram.

Os objectivos não
 foram cumpridos
 por falta de concen-
 tração, falhas nas
 marcações e por
 falta de "crescimento
 psicológico".

Os objectivos não foram
 cumpridos pois houve
 mais jogadas
 expulsões e continuei
 a cometer mais
 falhas de marcação e
 falta de concentração

