

## Índice

Resumo.....	3
Abstract.....	3-4
1. Motivos da escolha do estágio.....	4-5
2. Informações do clube.....	5-6
2.1. Associação Atlética de Avanca.....	5-6
2.2. Objetivos da Associação Atlética de Avanca.....	6
3. Caracterização da Modalidade.....	6-8
3.1. Futebol.....	6-7
3.2. Características Psicológicas da Modalidade.....	7-8
4. Objetivos do Estágio.....	8-9
5. Cronograma e Plano de Ação.....	9
6. Modelo de Intervenção Implementado.....	9-13
6.1. Perspectivas de Trabalho.....	11
6.2. Instrumentos Utilizados.....	12-13
7. Atividades realizadas.....	14-19
8. Intervenções Efectuadas (reflexão final).....	19-28
9. Ação para a Comunidade.....	29
10. Reflexão Final.....	29-33
11. Referências Bibliográficas.....	34

## **Resumo**

Na Psicologia do Desporto o futebol de formação de jovens e crianças desportistas possui uma importância extrema na promoção e no desenvolvimento de valores ajustados nas crianças e jovens na Sociedade. A sua importância a nível individual, coletivo, social e académico é reconhecido pelos valores que o futebol transmite a estes jovens atletas que sonham em ser jogadores profissionais no futuro.

A Psicologia do Desporto é uma área que possui variadas ferramentas de bastante utilidade no futebol de formação, porque intervém não só nos jovens desportistas, mas também noutros sistemas como os encarregados de educação, os treinadores, a organização do clube e também nas emoções inerentes à modalidade.

O estágio no projeto da Associação Atlética de Avanca tem como objetivo fazer crescer o estagiário, aumentando a sua capacidade de autonomia, independência e implementar estratégias para a promoção de competências essenciais no futebol de formação.

## **Abstract**

Sport Psychology in the youth football training and sports children has a paramount importance in the promotion and development of adjusted values in children and young people in society. Its importance at individual, collective, social and academic is recognized by the values that football gives these young athletes who dream of being professional players in the future.

The Sport Psychology is a scientific area that has several tools very useful in youth football because intervenes not only in young athletes, but also in other systems such as caregivers, coaches, the organization of the club and also the inherent emotions the mode.

The stage at the Avanca Athletic Association project aims to grow the trainee, increasing its capacity for autonomy, independence and implement strategies to promote core competencies in youth football.

## **Introdução**

No plano de estudos do mestrado de Psicologia do Desporto e Exercício, o estágio curricular permite que o aluno viva no terreno as bases teóricas que aprendeu ao longo de vários anos e que possa colocá-las em prática demonstrando o poder da Psicologia do Desporto no futebol de formação.

A implementação de técnicas, métodos e estratégias servem para potenciar e demonstrar qualidades como a autonomia, responsabilidade e espírito de sacrifício nos vários quadrantes do clube desde o atleta até ao fisioterapeuta.

A escolha do local do estágio foi realizada de forma livre e serve para demonstrar o conhecimento que se adquiriu ao longo de vários anos e também para uma evolução gradual a nível pessoal e desportivo.

Os objetivos deste estágio estão de acordo com a comunidade alvo, com as suas práticas e metas pessoais/colectivas.

### **1. Motivos da escolha do estágio**

Com o decorrer do ano lectivo e a chegar ao fim deste, tinha que tomar uma decisão para onde iria estagiar para colocar em prática as várias técnicas, estratégias que assimilei durante vários anos. Das várias aéreas que compõem o desporto, aquela que me chamou mais atenção foi o desporto de formação no futebol, pois é essencial a psicologia estar presente nesta vertente para formar atletas a vários níveis como o desportivo, pessoal, social e humano.

De um momento para outro surgiu na minha cabeça o clube Associação Atlética de Avanca, mas não fui por acaso. Um clube com boa coordenação das camadas jovens, e acima de tudo um clube preocupado com a questão comporta(mental) não só dos atletas mas de todos que fazem parte da estrutura do clube. Fiquei entusiasmado quando este clube organizou um colóquio acerca da importância dos pais na formação desportiva dos atletas, presença de nomes importantes, de pessoas que sabem do que estão a falar e por isso fiquei ainda mais convencido de que este clube iria ser uma primeira porta para aprender de forma prática a Psicologia do Desporto.

Entrei em contacto com o clube, e fui a entrevista de estágio. Após uma longa conversa com o presidente, o coordenador das camadas jovens e o Psicólogo do clube chegou-se a um acordo: iria fazer parte da estrutura da Associação Atlética de Avanca no departamento de Psicologia, realizando trabalho conjunto com o psicólogo.

## **2. Informações do clube**

### **2.1– Associação Atlética de Avanca**

Associação Atlética de Avanca abreviadamente designada por “A.A.A” tem a sua sede na Vila de Avanca, concelho de Estarreja, e foi fundada no ano de 1937 sendo uma organização sem fins lucrativos.

Relativamente ao palmarés, o clube conta com 3 troféus na sua história: 2 campeonatos da 1ª Divisão Distrital de Aveiro nos anos 1977/78 e 2003/04 e 1 taça da Associação Futebol de Aveiro no ano 1989/90.

A Associação Atlética de Avanca (AAA) é um clube que engloba desportistas com idades compreendidas entre os 4 e os 18 anos, sendo que esta associação também tem presente o escalão de Seniores. Esta promove a prática do exercício físico ao ar livre, promovendo assim a saúde e bem-estar dos jogadores misturado com a competição entre vários clubes da mesma região. É um espaço que proporciona aos mesmos mostrarem as suas aptidões para o futebol não colocando de parte a capacidade de

relacionamento com o próximo, formando jogadores para o futuro mas também acima de tudo formar PESSOAS.

## **2.2- Objetivos da Associação Atlética de Avanca**

A Associação Atlética de Avanca tem como principais objetivos:

- Ensinar a prática do futebol aos mais jovens;
- Desenvolvimento de várias capacidades para a vida futura dos atletas;
- Ajudar os alunos e os seus encarregados de educação num crescimento saudável em várias áreas;
- Promover a prática da atividade física juntamente com a competição ao nível de campeonatos de distrito;
- Lutar contra a desistência precoce dos atletas na prática desportiva;
- Promoção de áreas de outros domínios como a Cidadania, a Nutrição, entre outros.

A Formação destes atletas jovens nos vários aspetos já mencionados é de real importância para que haja um desenvolvimento de forma lúdica e prática, ou seja um crescimento sustentado.

## **3. Caracterização da Modalidade**

### **3.1 – Futebol**

O Futebol pertence a um grupo de modalidades denominadas colectivas, com características próprias, comuns (Garganta, 2002). Segundo Castelo (2002, p.5) é um jogo “coletivo, no qual os intervenientes estão

agrupados em duas equipas, numa relação de adversidade e rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse de bola com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evita-los na sua própria baliza”.

Para Oliveira (2004) o jogo de futebol pode ser entendido com “um sistema de sistemas”, podendo considerar-se o jogador, de acordo com a sua própria natureza como um sistema e ainda como subsistema da equipa e como agente de um sistema maior que é o jogo. Também a equipa se constitui como um sistema, consubstanciado pelo sistema jogadores, o sistema equipa que pela natureza do jogo implica a confrontação entre sistemas, ou seja, equipas, que igualmente estabelecem “ um confronto de sistemas de jogo”, daí que o jogo de futebol se possa definir como um sistema de sistemas, complexos.

### **3.2 Características Psicológicas da Modalidade**

Segundo Dosil (2008) as características mais importantes na modalidade desportiva de Futebol, nos escalões de formação são:

- Liderança
- Comunicação do treinador e jogadores
- Estabelecimento de objetivos
- Gestão de stress e ansiedade
- Gestão de emoções
- Intervenção Parental
- Identidade e coesão de grupo
- Etc...

No futebol de formação é muito importante o trabalho relacional com os familiares e treinadores, visto serem os significativos para criança ou adolescente, contudo o sentido é o de promover uma harmoniosa intervenção para o equilíbrio mental, social e desportivo do jogador (Dosil, 2008).

No futebol jovem, o trabalho de psicologia do desporto poderá abordar outras áreas como a pedagogia, apoio escolar, gestão de tempo, de rotinas, obrigações académicas e gestão de problemas pessoais (Brito, 2007).

#### **4. Objetivos do estágio**

Como o local do estágio estava encontrado, a atenção centrou-se no perceber as ideias, objetivos do local de estágio. Para isso tive como primeiro processo a construção de objetivos a percorrer ao longo do processo de estágio:

Objetivos pessoais:

- Promover a capacidade de integração do estagiário no local de trabalho;
- Implementação da Psicologia do Desporto na comunidade alvo;
- Desenvolvimento de aprendizagens teórico-práticas;
- Aplicação de técnicas e estratégias da Psicologia do Desporto em contexto prático (jogo de futebol);
- Promover a criatividade e autonomia no local de estágio;
- Promover o reconhecimento geral do trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva;
- Possuir capacidades de aprendizagem técnica e científica (relatórios, avaliação e diagnóstico);
- Promoção da capacidade de reflexão pessoal e coletiva;

- Observação e levantamento das necessidades da população alvo (Iniciados B)

## **5. Cronograma e Plano de ação**

O plano de ação foi dividido em 4 fases que caracterizam a intervenção da Psicologia do desporto.

Plano de ação

**1ªfase**: Planeamento do estágio (cronograma, objetivos, atividades a desenvolver, métodos, técnicas e estratégias), de intervenção nos vários contextos presentes.

**2ªfase**: Observação, avaliação e diagnóstico, levantamento de necessidades com o objetivo de se realizar uma intervenção forte, sempre focada nos objetivos propostos do início de época.

**3ªfase**: Planeamento de atividades, com o objetivo de planificar intervenções para mais tarde se realizar uma avaliação para clarificar se os métodos ou as técnicas que se estão a utilizar estão a par das expectativas criadas inicialmente.

**4ªfase**: Aplicação de programas de intervenção específica para cada perspectiva. Esta aplicação consiste na intervenção após a revisão de metas.

## **6. Modelo de Intervenção Implementado**

Apresentando como pressupostos base, um modelo de intervenção assente em bases da Psicologia do Desporto numa escola de futebol (em equipas técnicas), foi envolvida no planeamento e execução das intervenções assentes nos pressupostos de três abordagens teóricas.

Essas abordagens teóricas são as seguintes:

- ❖ Abordagem Cognitivo-Comportamental - centra-se em comportamentos observáveis; conceptualização do comportamento como amostra; esclarecimento das relações de funcionamento e ligação entre avaliação e tratamento (Gonçalves, 2006). Coloca ênfase nos processos internos na determinação do comportamento sendo essencial na determinação e no desempenho das tarefas. A avaliação de comportamentos, emoções e cognições é o pressuposto base do modelo cognitivo-comportamental.

Gonçalves (2006), afirma que cada ação concreta ou imaginada do jogador é a representação de tudo o que aprendeu, observou e identificou como importante a realizar em consonância com o modelo de jogo e com os princípios de jogo inerentes à equipa.

- ❖ Abordagem ecológica

A perspectiva sistémica assume-se como uma abordagem que se preocupa com o estudo da interdependência entre unidades (sistemas) opostos através de uma análise de contexto, particularidades, estudo de funções, estruturas e variável temporal.

Outra das suas funções da abordagem sistémica é a forma como os sistemas comunicam e interagem.

Através do desporto os sistemas interagem e dessas interações ressaltam comportamentos passíveis de análise, modificação, interação, reestruturação ou adaptação a um novo contexto diferenciado (Hellsted,1995). Esta abordagem caracteriza-se pela necessidade de interação entre todas as partes, para o equilíbrio, homeostasia, e cada sistema vai influenciar um outro sistema e assim sendo, irá ser criada uma rede de dependência e inter-relações.

- ❖ Abordagem Multidimensional da liderança

O treinador, expoente máximo de liderança em uma equipa desportiva assume um papel preponderante na preparação da sua equipa, mas também no exemplo a dar aos seus jogadores, na demonstração de competência da equipa, do processo de treino e do sucesso dos jogadores.

A sua comunicação, o seu comportamento, a sua liderança são aspetos largamente estudados pela Psicologia do Desporto nos últimos tempos.

Como tal é importante assumir um modelo que assuma como importante a sua comunicação, a sua postura, o seu comportamento e respectivas situações envolvendo a sua liderança e a sua capacidade de gestão de equipa.

O modelo de liderança no desporto (Smoll & Smith, 1984, cit. in Cruz & Gomes, 1996) tem como linha orientadora o facto de as atitudes dos jogadores serem mediadas pela perceção e recordação do significado que estes atribuem aos comportamentos do seu treinador.

As perceções e os comportamentos e que este tem relativamente às atitudes dos atletas são influenciados pelas diferenças individuais e pelos fatores situacionais.

### **6.1 Perspectivas de trabalho**

Os intervenientes que fazem parte deste processo complexo com inúmeras ligações entre estes, possuem um papel essencial no crescimento do desenvolvimento pessoal e desportivo do jogador/equipa, por isso a intervenção da Psicologia do desporto juntamente com as diferentes perspectivas teóricas irá enriquecer o estágio.

Os seguintes grupos de perspectivas de trabalho são as seguintes: Intervenção individual: Observação, avaliação, levantamento de necessidades a nível individual (pessoal, desportivo, académico). Possui

ainda a aptidão de intervenção individualizada e otimização de diferentes capacidades e características psicológicas com os jogadores que compõem a Associação Atlética de Avanca (Iniciados B).

Intervenção grupal: Observação, avaliação, levantamento de necessidades e ajustamento coletivo. Focalizado no grupo com elemento e sistema. A clarificação de papéis, relações é o objetivo de análise desta intervenção grupal.

Intervenção com Encarregados de educação: Sendo um potenciador de bem-estar/mal-estar na vida e rendimento dos nossos jogadores, este espaço de intervenção enriquece o estágio, o clube e os encarregados de educação.

Intervenção a nível Organizacional: O clube/escola/clube parceiro, como suporte físico é potenciador e espaço de crescimento de atividades de enriquecimento curricular.

## **6.2- Instrumentos utilizados**

Para um melhor suporte científico das intervenções, mas também para um trabalho mais forte e robusto foi utilizado um instrumento para este estágio curricular.

**Sistema envolvido**

**Metodologia**

<p><b>Jogadores</b></p>	<p>“Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS)” M.Mahoney; T.Gabriel &amp; S.Perkins</p> <p>Criação de uma cartolina com frases dos jogadores para aumentar o nível de identificação do clube, motivação, identidade do grupo.</p> <p>Sessões de relaxamento e Visualização Mental no mês de Maio 2x por semana (treino de Jacobson)</p>
<p><b>Treinadores</b></p>	<p>Criação do Boletim Psicológico direccionado para os treinadores (Treino Psicológico e Visualização Mental – Princípios Gerais e Aplicações)</p>
<p><b>Encarregados de Educação</b></p>	<p>Reunião formal no início da época desportiva com intuito de dar a perceber a importância da Psicologia do desporto e também os deveres e direitos que os atletas e pais possuem no clube.</p>

Quadro 1- Instrumentos utilizados

## 7. Atividades desenvolvidas

Tendo como referencial os intervenientes acima supracitados, foi necessário o estabelecimento de metas, objetivos e atividades a desenvolver em cada sistema de intervenção. Para isso segue-se o seguinte quadro que explica de que forma foi organizada a minha intervenção ao longo do meu estágio no clube.

### Planeamento da Intervenção

<b>Duração</b>	<b>Treinos (2<sup>a</sup>;5<sup>a</sup>e 6<sup>a</sup>)</b>	<b>Competição (jogos)</b>
<b>Outubro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Observação de Comportamentos;</li><li>- Dinâmicas de grupo;</li><li>- Reunião com os encarregados de educação e treinadores</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Observação in loco (análise dos comportamentos dos atletas e pais);</li><li>- Reunião “informal” com pais e treinador</li></ul>
<b>Novembro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Criação do Poster;</li><li>- Observação de Comportamentos dos atletas e treinador;</li><li>- Dinâmicas de Grupo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Observação in loco (análise de comportamentos dos atletas, pais e treinador);</li><li>- Reunião com o treinador (análise dos comportamentos)</li></ul>

<p><b>Dezembro</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação de Comportamentos dos atletas e treinador;</li> <li>- Análise dos comportamentos (Implementação do PSIS - Psychological Skills Inventory for Sports;</li> <li>- Dinâmicas de Grupo (ginásio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação in loco (análise de comportamentos);</li> <li>- Debate de ideias com os pais, treinador e psicólogo estagiário relativamente aos comportamentos</li> </ul>
<p><b>Janeiro</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação de Comportamentos;</li> <li>- Análise dos dados do PSIS (planear intervenção);</li> <li>- Dinâmicas de Grupo (dada pelos capitães de equipa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação in loco (análise dos comportamentos dos pais, atletas e treinador);</li> <li>- Conversa entre pais e treinador acerca dos comportamentos dos atletas</li> </ul>
<p><b>Fevereiro</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação e análise de comportamentos;</li> <li>- Dinâmicas de grupo (dadas pelo estagiário);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação in loco (análise dos comportamentos dos pais, atletas e treinador);</li> <li>- Debate de</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criação do boletim psicológico focado para os treinadores</li> </ul>	ideias entre os principais intervenientes
<b>Março</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação e análise de comportamentos;</li> <li>- Dinâmica de grupo no ginásio;</li> <li>- Acompanhamento de lesões</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação in loco (análise dos comportamentos dos pais, atletas e treinadores);</li> <li>- Reunião “informal” com o treinador</li> </ul>
<b>Abril</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação e análise de comportamentos;</li> <li>- Dinâmicas de grupo;</li> <li>- Acompanhamento de lesões</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação in loco dos comportamentos dos principais intervenientes;</li> <li>- Conversa com o treinador e pais</li> </ul>
<b>Maio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acção para a comunidade (psicomotricidade entre pais e filhos);</li> <li>- Sessões de relaxamento com visualização mental (treino de Jacobson)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação in loco (análise do comportamentos observados);</li> <li>- Reunião “informal” com os pais e treinador</li> </ul>

<b>Junho</b>	- Encerramento da época desportiva	
--------------	------------------------------------	--

### **Intervenção grupal**

Necessidades observadas

- Comunicação na equipa;
- Capacidade de Escuta;
- Aceitação de regras
- Relacionamento entre eles;
- Capacidade de sofrimento;
- Agressividade/Vontade;
- Enfase na equipa;
- Concentração;
- Motivação;
- Auto-confiança;
- Preparação Mental;
- Controlo de ansiedade;
- Liderança.

### **Perspectiva de liderança**

- Estratégias comunicacionais;
- Emissão da comunicação para os jogadores;
- Gestão da equipa (competitividade);
- Relação treinador-atleta;
- Motivação (resultado vs tarefa);
- *Team Building* e definição de papéis;
- Auto-perceção.

As dificuldades de comunicação e gestão da equipa levantaram uma necessidade específica que se resolve com a vontade de crescimento e a oportunidade fornecida pelo clube para tal.

A assessoria levou a uma melhoria e crescimento, de sustentação baseada na informação fornecida pelo psicólogo e recolhida através da observação de comportamentos em treino e em competição (natural).

### **Intervenção com encarregados de educação**

A análise desenvolvida encontrou-se nestas áreas:

- Pressão Parental;
- Comunicação em jogo;
- Análise dos comportamentos dos pais nos treinos e competição.
- Atribuição causal dos resultados a nível externo

A análise dos comportamentos dos encarregados de educação focou-se na observação natural durante a competição e treinos. Ao longo da época desportiva, realizaram-se reuniões de carácter informal onde o estagiário juntamente com o treinador conversava e debatia com alguns pais presentes nos treinos e competições acerca dos vários comportamentos que os seus filhos/atletas tinham dentro e fora do campo, e também a tentativa de encontrar melhores formas para solucionar problemas que daí poderia advir.

Existiu abertura por parte dos encarregados de educação para a assimilação de conteúdos, modificação de comportamentos e reestruturação de comportamentos.

### **8. Intervenções efectuadas – Reflexão final**

Este ponto do estágio centrou-se nas intervenções, estratégias, métodos e técnicas englobadas nas diferentes perspectivas que envolvem sempre o modelo de intervenção utilizado.

#### **Intervenção de carácter individual**

<b>Associação Atlética de Avanca (Iniciados B)</b>	
	<b>Média</b>
<b>Tensão/Ansiedade</b>	3,2
<b>Concentração</b>	3,4
<b>Auto-Confiança</b>	3,6
<b>Preparação Mental</b>	2,8
<b>Motivação</b>	3,6
<b>Ênfase na Equipa</b>	3,9

## Quadro 2- Resultados obtidos do PSIS (média)

Após a ministração deste instrumento realizou-se uma análise coletiva relativamente aos resultados obtidos:

Estes resultados na sua globalidade mostram várias situações. Existem valores altos de ênfase na equipa o que poderá mostrar que os jogadores têm a percepção de que o foco deve ser direccionado para o grupo para atingir os seus objetivos, presença de valores altos de ansiedade mostrando que os atletas sentem-se ansiosos não só antes do jogo começar, mas também quando algo corre menos bem durante o jogo, baixos valores de preparação mental o que leva a crer que os jogadores não têm a preocupação de se prepararem adequadamente para o jogo, através de visualização mental do próprio jogo e até mesmo à criação de rotinas (desde a entrada no balneário, o sitio onde se veste, a ida para o aquecimento, etc).

Relativamente aos restantes itens não mencionados, foco para a dimensão motivação em que nota-se que existiram atletas que apresentaram valores altos de motivação e outros mais baixos o que até se comprovou na observação feita durante os treinos e sobretudo nos jogos. Aqueles que apresentaram valores baixos, prestou-se maior atenção para estes casos, pois a probabilidade de abandonarem o grupo é bastante grande e por isso houve a tentativa de arranjar estratégias para que esta situação não fosse inevitável.

Um dos problemas que poderá aparecer é o facto de algumas respostas que os atletas deram não seja a verdadeira, dando a resposta a mais conveniente para a situação. Esta é uma das grandes limitações deste tipo de instrumentos e para isso deveremos realizar uma segunda avaliação para que possamos observar e analisar se estas foram dadas de forma sincera.

Os objetivos da intervenção individual é o de dotar os jogadores de ferramentas capazes de serem utilizadas em momentos necessários,

otimização de rendimento, estabilização emocional, criação de rede de suporte e de estabelecimento de objetivos para a evolução do rendimento e performance, avaliação e intervenção em áreas passíveis de melhoria e adequação de níveis de compromisso.

Tendo como base os princípios psicológicos intervencionados (estabilização emocional, controlo emocional, controlo de pensamentos, estabelecimento de objetivos, focalização, atenção, atribuição causal) a perspectiva teórica adjacente (Perspectiva Cognitiva-Comportamental) é utilizada na recolha de informação (autorrelato e Auto verbalização, definição de objetivos, condicionamentos, análise de estímulos) e fornece a energia, a informação e os dados necessários para a melhoria individual.

Uma outra forma de intervenção de carácter individual foi a implementação das sessões de relaxamento juntamente com visualização mental. Reflectiu-se sobre o assunto e decidiu-se realizar estas sessões de relaxamento simultaneamente com visualização mental pois poderia surtir um efeito positivo na mente dos atletas e ajudar alguns deles a terem um melhor rendimento desportivo. Na teoria este tipo de trabalho com os jogadores tem de ser realizado ao longo de toda a época pois como qualquer outra vertente do treino, esta vertente psicológica deve ser treinada muitas vezes para que a taxa de sucesso desportivo tenha uma maior probabilidade de ser positiva, mas neste caso decidiu-se fazer nesta altura também com intuito de eles terem uma primeira abertura a este tipo de intervenção e perceberem que o treino não é só dentro do campo de jogo, também se realiza fora dele.

Estas sessões realizaram-se ao longo de um mês (Maio) sendo feitas em grupos de 3 a 4 jogadores de cada vez 2x por semana sendo que cada sessão tinha a durabilidade de 15 a 20 minutos. Utilizou-se o treino de Jacobson como referência para as sessões de relaxamento e visualização mental.

De seguida são apresentados pequenos testemunhos das reacções dos jogadores relativamente a esta ferramenta:

(...) “ Foi muito gira a experiência e quero repetir mais vezes” (...)

(...) “ Fiquei mais calmo e consegui visualizar algumas coisas que eram pretendidas” (...)

(...) “ Inicialmente achei estranho mas mais para a frente entrei no ritmo mais calmo e consegui relaxar e sentir algumas sensações no meu corpo” (...)

Estes relatos mostram que a experiência foi muito bem-sucedida e conseguiu-se retirar os objetivos que estava propostos inicialmente: melhorou a auto-confiança, a concentração dos atletas, a motivação e a capacidade de preparação mental na tentativa de imaginar pequenas situações de jogo.

### **Intervenção de carácter grupal**

Os comportamentos que foram observados e identificados nas primeiras semanas foram alvo de várias intervenções ao longo do ano de forma a melhorar o rendimento individual e coletivo para se atingirem os objetivos propostos que foram estipulados antes do campeonato começar, sendo previsível a reformulação de objetivos no decorrer do mesmo. Para trabalharmos estes comportamentos que foram observados nas primeiras semanas de treino para se atingirem resultados positivos a nível individual e coletivo, recorreremos às **dinâmicas de grupo** que foram realizadas de duas formas diferentes: dinâmicas dentro do campo no treino e também dinâmicas fora do campo de treino, essencialmente realizadas no ginásio do clube onde se utilizaram materiais diferentes daqueles que se usam no treino normal. O número de dinâmicas de grupo que foram realizadas ao longo da época variava nos meses todos, podendo se realizar uma ou duas num mês e noutro fazerem-se quatro ou mais dinâmicas, isto conjugado também com

as necessidades que a equipa mostrava nos treinos e competição, sendo estas combinadas sempre em conjunto com o treinador e estagiário.

Estas dinâmicas de grupo tinham como principais objetivos perceber até que ponto os atletas estavam a compreender o que eles estavam a realizar de certa forma para melhorar ou potencializar alguma dimensão psicológica para se obter resultados satisfatórios a curto/longo prazo, obter maiores níveis de concentração e atenção, maiores níveis de auto-confiança e até mesmo confiança uns nos outros. Após a realização destes exercícios de carácter cognitivo-comportamental verificou-se uma melhoria dos aspetos mencionados em todos os atletas, o que comprova que este tipo de técnica é bastante útil no treino de jovens atletas, pois são exercícios que são maioritariamente divertidos mas que trabalham questões mentais muito importantes não só a nível individual mas principalmente coletivo e de facto os objetivos propostos foram alcançados com sucesso.

Uma outra actividade realizada pelo grupo foi a criação de um poster/cartolina com frases ou palavras de todos os jogadores que pertenciam ao plantel, para se fomentar o espírito de entreajuda entre eles, e a principal razão a criação da identidade grupal e do clube visto que existiam alguns atletas que tinham entrado no clube à pouco tempo e queríamos perceber o que estes sentiam quando vestiam a camisola do clube que representavam, ou seja, o que significava para eles jogarem na Associação Atlética de Avanca.

Expliquei a estes quais eram os objetivos que se pretendiam ser alcançados com este trabalho, e mostrei claramente que este trabalho realizado por eles seria muito importante para se obter um bom desempenho desportivo no futuro e que este poster/cartolina iria estar presente na parede do balneário nos jogos em casa e fora.

### **Palavras/Frases dos atletas relativamente à Associação Atlética de**

## Avanca

### A Associação Atlética de Avanca é...

<i>(...) “União” (...)</i>	<i>(...) “Evoluir como jogador e como Homem” (...)</i>
<i>(...) “Clube que me transmite ambição e trabalho” (...)</i>	<i>(...) “Diversão” (...)</i>
<i>(...) “Evoluir no futebol” (...)</i>	<i>(...) “Lugar onde eu faço aquilo que gosto. Clube que me ajuda/ensina muita coisa!” (...)</i>
<i>(...) “Clube que mais adoro, onde me sinto melhor porque estou a fazer aquilo que mais gosto na vida” (...)</i>	<i>(...) “Minha maior certeza: Avanca para Sempre” (...)</i>
<i>(...) “Lugar de aprendizagem e convívio” (...)</i>	<i>(...) “Clube fixe com pessoas que gostam de trabalhar e ajudar os jogadores” (...)</i>
<i>(...) “Clube onde aprendo muito sobre futebol” (...)</i>	<i>(...) “É a minha vida” (...)</i>
<i>(...) “Clube onde eu passo a maior parte do tempo com os meus colegas” (...)</i>	<i>(...) “Espírito de Equipa e de Sacrifício” (...)</i>
<i>(...) “Clube onde aprendi que nem tudo é fácil e que é necessário lutar pelos nossos objetivos” (...)</i>	<i>(...) “De todas as dúvidas que tenho esta é a maior certeza: Avanca forever” (...)</i>

Como foi mencionado acima este poster/cartolina acompanhou a equipa ao longo do campeonato nos jogos casa e fora. Os objetivos que foram mencionados acima foram todos alcançados através da observação de comportamentos em jogos de competição e até mesmo em treinos, pois o espírito de entreajuda melhorou, os atletas mais novos foram bem recebidos e orientados por aqueles jogadores que se encontravam à mais tempo no clube mostrando a eles o significado de jogar naquela instituição, também notou-se uma grande melhoria no relacionamento entre eles e acima de tudo este poster foi uma fonte de inspiração para os jogadores pois todos eles antes de entrarem para o jogo olhavam atentamente para este poster, numa tentativa de entrarem com mais motivação e confiança. No final do campeonato apesar de os resultados não terem sido os melhores, os jogadores assumiram que esta técnica foi muito boa, pois nunca tinham feito nada parecido com aquilo e que dava mais força para entrar em campo para se conseguir a vitória.

### **Intervenção nos treinadores**

A Psicologia do Desporto como já é sabido, faz uso da sua intervenção nos vários grupos sociais existentes: os encarregados de educação, os atletas, os dirigentes, árbitros, e também treinadores.

Esta intervenção com os treinadores aborda variados temas que estão conectados com a Psicologia do desporto e o treino desportivo, e por isso debater ideias, instruir, aconselhar e apoiar é essencial para existir uma boa parceria entre os treinadores e o psicólogo do desporto para que haja uma intervenção direccionada para o sucesso desportivo dos atletas e treinadores.

Relativamente a esta temática foi realizado logo no início do meu estágio uma primeira reunião em que estavam presentes todos os treinadores dos escalões de formação do clube para mostrar a estes qual

seria o trabalho que gostaria de realizar com estes, quais os resultados que esperaria retirar daí.

O objetivo realizar com os treinadores uma formação para reforço de estilos de comunicação, gravação de jogos de treinos e competições para análise dos seus comportamentos verbais e não-verbais. Após esta pequena apresentação relativamente ao trabalho que se pretendia realizar com os treinadores a resposta dado por estes não foi a mais desejada pelo psicólogo e estagiário. Elevado nível de ceticismo dos treinadores à Psicologia do Desporto e Exercício, falta de confiança nesta área, pouca formação académica e profissional são algumas das razões que encontramos que possa justificar esta tal descrença na Psicologia do Desporto para obtenção de resultados desportivos positivos.

Contudo apesar de a resposta não ter sido a que queríamos, o departamento de Psicologia do desporto decidiu criar um boletim psicológico focado essencialmente para os treinadores, mas também outro tipo de documentos como artigos científicos de revistas de renome especializados em desporto e psicologia que mostravam a utilidade desta vertente para um aumento da qualidade de trabalho diário dos treinadores em todas as vertentes do treino: técnica, tática, física e mental.

O Boletim Psicológico visou sobretudo os treinadores com especial atenção ao treino Psicológico da vertente mental, ou seja, este perceber a importância da Visualização Mental e as suas aplicações no contexto desportivo.

A visualização mental é uma técnica que programa a mente e o corpo para responderem optimamente (os desportistas adquirem a capacidade de ver e acreditar o que lhes dá confiança focalizando-os para desempenhar com sucesso as suas tarefas desportivas);

É a utilização de todos os sentidos para recriar ou criar uma experiência na mente incluindo os aspetos visuais, olfactivos, táteis, quinestésicos e emocionais

Em suma a prática da visualização mental deve ser utilizada constantemente ao longo da época desportiva até que o atleta tenha uma ideia do que se pretende de uma determinada habilidade ou situação e as sensações que estão nelas associadas.

### **Intervenção com Encarregados de Educação**

No início do meu estágio houve a preocupação e a necessidade de marcar uma reunião de carácter mais formal com os pais dos atletas do escalão (Iniciados B) onde a intervenção foi direccionada ao longo de todos os meses do estágio. Esta reunião teve como objetivos conhecer pessoalmente todos os pais dos atletas daquele respectivo escalão, também de forma a perceber qual era a ideia que estes tinham acerca da Psicologia do Desporto e de que forma poderia ajudar os seus educandos a melhorar vários aspectos na sua vida. Após esta primeira abertura, esta reunião teve grande importância para informarmos os pais acerca de comportamentos corretos e incorrectos dos seus educandos no processo de treino e jogo, pensamentos que surgem para reflexão conjunta, também conselhos dados aos encarregados de educação sobre comportamentos que estes mostram no jogo ou treino, comportamentos positivos e encorajadores que devem instruir aos seus educandos de modo a estes sentirem prazer na prática desportiva.

No final desta reunião deu-se a conhecer os guiões dos pais e dos atletas para todos saberem quais os direitos e deveres de cada interveniente neste processo longo e complexo, visto que nesta equipa alguns encarregados de educação também exercem funções administrativas no clube, existindo diferenças claras entre ser pai do atleta e ser dirigente do clube.

No restante estágio não foi feita mais nenhuma reunião com os pais no plano formal, mas no final de cada treino e de cada jogo do campeonato,

os pais tinham a disponibilidade de trocar algumas impressões de assuntos relacionados com a escola, família, amigos e problemas que estes por vezes mostravam no seu dia-a-dia. Mostraram durante toda a época curiosidade acerca de certos exercícios que realizávamos com os atletas, sobretudo quando estes eram de carácter mais cognitivo-comportamental.

As restantes reuniões de carácter “informal” que foram realizadas ao longo da época, tinham os seguintes objetivos a alcançar:

- ✚ Tentativa de aproximação da psicologia aos encarregados de educação;
- ✚ Pensar sobre o comportamento parental e a sua importância para os filhos na prática desportiva, em casa e na escola;
- ✚ Analisar a importância das regras (muitas vezes não são bem aceites por estes atletas, fruto das suas idades);
- ✚ Debater formas de promoção de competências sociais através do treino.
- ✚ Analisar os comportamentos menos correctos que os pais tinham nos treino e jogos de competição.

A criação, planificação e desenvolvimento de um Grupo de Pais (grupo de debate e análise criado pelo estagiário de psicologia do desporto) foi fundamental para a interação entre a escola e os educadores sobretudo ao nível do apoio prestado, suporte, integração, educação social e cívica, análise do processo, debate, partilha de ideias e sugestões, informações, interajuda e identidade própria.

## **9. Ação para a Comunidade (Reflexão Psicomotricidade Pais e Filhos)**

Como já é hábito neste clube no final da época desportiva realizar-se um jogo de futebol entre os pais, os atletas e todos os outros intervenientes neste processo, este ano não foi excepção. Este jogo/convívio realizou-se no dia 25 de Maio de 2014 no Complexo Desportivo da Associação Atlética de Avanca.

Um dos grandes objetivos desta atividade era dar a entender aos pais que tipo de dificuldades que os seus educandos encontram nos vários treinos da semana, o quão é complexo o mundo do futebol e quais os pontos fortes e os pontos menos fortes desta modalidade.

Esta atividade foi levada com espírito de muita alegria, boa-disposição, ou seja, retirando enorme prazer deste jogo de futebol em que o principal objetivo não era o resultado final. Neste jogo houve a oportunidade de perceber e comprovar que existiu sempre um bom ambiente de trabalho entre todos os intervenientes neste processo ao longo de toda a época desportiva.

Em suma foi uma boa surpresa esta atividade pois houve uma enorme afluência dos pais para jogarem com os seus educandos e com os treinadores e dirigentes e por isso ficou comprovado que esta atividade só traz benefícios a todos que participam no mais variados níveis: social, pessoal e desportivo.

## **10. Reflexão Crítica Final**

A minha integração no local de estágio (Associação Atlética de Avanca) iniciou-se primeiramente com a reunião com o coordenador das camadas jovens do clube e o presidente, mostrando uma abertura espectacular para acolher um estagiário de Psicologia, pois para eles esta

área é de grande interesse ser desenvolvida fundamentalmente nas camadas jovens com profissionais competentes e dinâmicos. Para finalizar a minha integração no clube o psicólogo do clube deu-me a conhecer cada espaço, cada situação, todos os escalões de formação que existem no clube, quais os treinadores presentes e que tipo de trabalho que estes desenvolvem com os seus atletas.

Antes de conhecer o escalão em que iria intervir, o psicólogo deu-me a conhecer quais os jogadores que faziam parte daquele escalão, quais as limitações e potencialidades que estes evidenciavam desde a época desportiva passada, que tipo de trabalho poderíamos desenvolver com eles, criação de métodos de trabalho organizados com grande dinâmica e espírito de rigor, disciplina e responsabilidade. Deu-me a conhecer todas as pessoas responsáveis daquela equipa mostrando que cada pessoa tem o seu trabalho pré-definido o que contribui para um funcionamento equilibrado, dinâmico e positivo da equipa.

Até aqui correu tudo como tinha planeado, mas surgia em mim um estado de ansiedade e ao mesmo tempo medo pois iria conhecer finalmente os atletas em que iria realizar com eles trabalhos de carácter mental, estando presente em todos os treinos da época desportiva, observando as suas alegrias, as suas tristezas, as suas frustrações, os seus medos, os seus estados de ansiedade antes do jogo começar, enfim uma mescla de situações que me iria colocar à prova de modo a fazer um trabalho equilibrado sempre em prol de uma equipa unida, responsável, rigorosa e disciplinada, respeitando as diferenças existentes no grupo de trabalho.

Sempre me disseram que a teoria não é igual com a prática e esta minha estadia neste clube só veio comprovar que é totalmente verdade, o que se aprende na Universidade é importante pois aprendemos as bases teóricas das várias situações que podemos encontrar no terreno, mas no meu caso em específico, por vezes não dava uso a estas bases podendo ser também devido ao fruto da minha inexperiência no campo da psicologia do desporto sendo um ponto muito importante para que as minhas futuras

intervenções possam ser mais proveitosas e renderem um rendimento mais positivo.

Intervir com o treinador em diferentes contextos, os vários dirigentes responsáveis daquele escalão, os encarregados de educação e conhecer pessoalmente os cerca de 20 atletas foi uma situação que me enriqueceu em vários quadrantes da minha vida, quer a nível pessoal como também profissional, pois foi a partir desta experiência que observei e constatei que o futebol é um desporto complexo, rodeado de inúmeras situações que requerem um bom discernimento para que todos o que compõem o plantel estejam unidos para atingirem o objetivo comum.

As várias situações em que me deparei (intervenção com o atletas e encarregados de educação, competições externas e internas), foram um desafio extremamente intenso e poderoso, desde a criação de competências desportivas, pessoais, organização do espaço, capacidades comunicativas, a capacidade de gestão, de planeamento, de rigor, disciplina e sobretudo de responsabilidade.

Esta capacidade de regular as intervenções permite ao Psicólogo crescer, evoluir de forma positiva e equilibrada, mas claro havendo sempre um controlo rigoroso e responsável com um ambiente de trabalho onde a evolução dos diferentes intervenientes foi o principal foco de preocupação.

Conseguir por algumas vezes reunir o staff técnico que compunha este escalão para debater temas de psicologia, futebol e também questões internas e externas do clube foi incrivelmente importante e enriquecedor onde o principal foco era debater as dúvidas que surgiam, para mais tarde se surgissem novamente todos nós já sabíamos o que deveríamos fazer para aquela situação não se repetir.

Para terminar este processo em beleza, houve a necessidade de fazer um levantamento das necessidades a melhorar no clube mas também as potencialidades que este possui, para que no futuro a Associação Atlética de Avanca seja uma referência a nível distrital no que toca à formação desportiva de atletas jovens. Para comprovar este aspeto nenhum jogador

pertencente à Associação Atlética de Avanca tinha sido convocado para a equipa da Selecção de Aveiro e durante o meu estágio curricular foram chamados cerca de 3 jogadores pertencentes ao escalão em que intervi ao longo da época, mostrando que o trabalho que foi realizado foi muito bom está a começar a dar os seus frutos e que este trabalho tem de ser realizado de forma organizada, dinâmica e responsável ao longo dos anos para que estas “chamadas” sejam sistemáticas e não pontuais. Estes atletas que foram chamados à selecção de Aveiro mostraram-se bastante contentes pois não pensavam que iriam ser chamados devido que este foi o ano de transição do futebol de 7 para o futebol de 11 com muitas dificuldades de adaptação a uma nova realidade e claramente a suas evoluções ao longo de toda a época desportiva foram muito boas visto que estes atletas passaram por uma experiência que nenhum outro atleta dos escalões jovens tinha passado o que claramente alimentou o orgulho destes jogadores mas também de todos os intervenientes que trabalharam com eles desde o treinador, psicólogo, dirigentes, pais/encarregados de educação.

Nos pontos fortes deste processo longo e complexo, como já foi referido anteriormente, tenho que destacar a boa estrutura do clube, a abertura do clube para disponibilizar informação que o estagiário precisasse para realizar um trabalho competente, o debate de questões importantes relativo aos vários temas não dando ênfase só ao futebol, a quantidade de competições externas e internas, a boa colaboração e ajuda e bom ambiente de trabalho de todos que faziam parte deste clube, a intervenção com os encarregados de educação, o material disponibilizado pelo clube no que diz respeito às suas instalações e por fim a intervenção nos atletas usando vários métodos e estratégias de trabalho da Psicologia do Desporto.

Mas como a minha estadia não foi um mar de rosas houve também aspetos menos positivos/menos fortes que futuramente devem ser levados de forma mais séria e rigorosa. A inexperiência do estagiário de querer fazer tudo de uma só vez, a pouca abertura dos restantes treinadores dos outros escalões de formação para realizar um trabalho conjunto de assessoria e o grande número de abandonos de atletas ao longo do ano, são alguns pontos

que devo exercer mais força para que no futuro estes aspetos se tornem positivos e não negativos.

Para que este processo fosse possível tenho que agradecer profundamente ao meu orientador Dany Amorim pela ajuda incansável que me proporcionou, por ter acreditado nas minhas capacidades e por ter estado sempre disponível para me ajudar, apoiar até em horários fora do contexto de treino e competição demonstrando uma alegria contagiante, mostrou sempre a importância da psicologia do desporto em contextos de escolas de formação do futebol em contextos e situações mais descontraídas, ou seja os chamados “ conversas de café”. Ao meu orientador por me ter “orientado” em momentos menos fáceis do meu estágio quando por vezes não sabia o que fazer para atingir aquele objetivo, sempre disponível para esclarecer dúvidas e susceptível a receber sugestões por parte do estagiário.

À minha família pela compreensão, suporte e apoio que demonstraram ao longo de todo o meu estágio curricular sempre com interesse no tipo de trabalho que realizava no clube, aos restantes treinadores da Associação Atlética de Avanca por terem contribuído positivamente para a minha formação apesar de o início não ter sido aquilo que desejávamos, aos vários departamentos do clube que me ajudaram da melhor forma possível para ter uma boa adaptação aos mecanismos de funcionamento do clube.

Agora, em jeito de despedida, a construção de um estágio positivo, de conhecimento estruturado, sucesso desportivo, pessoal e de construção de uma “Intervenção Pessoal”, aprendendo com erros para no futuro ser mais forte.

## 11. Referências Bibliográficas

- Alves, J. & Brito, A. (2011). Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores. Lisboa: Visão e Contextos.
- Brito, A. P. (2007). Psicologia do desporto para atletas. Lisboa: Caminho.
- Castelo, J. (2002). O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Edições FMH.
- Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física e del deporte (2ª edição). Madrid: McGraw Hill. 399-408.
- Garganta, J. Competências no ensino do treino de jovens futebolistas. 2002 Revista digital Efdeportes 8(45) Buenos Aires.
- Gonçalves, O.F. (2006) *Terapias Cognitivas: Teoria e Prática*. Porto: Edições Afrontamento.
- Hellsted, J. (1995) Invisible Players: A Family System Model, in Murphy, S., Sport Psychology Intervention (48-145). Champaign: Human Kinetics
- Oliveira, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo. Porto: FCDEF-UP.
- Pacheco, R. (2001). O Ensino do Futebol de 7 – Um Jogo de Iniciação ao Futebol de 11. Edição de Autor.
- [www.aaavanca.com](http://www.aaavanca.com) – acedido em 2014/02/15