

ÍNDICE

1. RESUMO	2
2. ABSTRACT	2
3. APRESENTAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO	4
3.1 HISTÓRIA DO CLUBE	4
4. CARACTERIZAÇÃO GERAL DA MODALIDADE	4
4.1 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DO FUTEBOL.....	5
5. DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS DE ESTÁGIO	6
5.1 OBJECTIVOS GERAIS DO ESTÁGIO	6
5.2 OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DO ESTÁGIO	7
6. PLANIFICAÇÃO ANUAL DO ESTÁGIO.....	7
6.1 PERSPECTIVA DE INTERVENÇÃO	7
6.2 AVALIAÇÃO INICIAL.....	8
6.3 PRINCIPAIS NECESSIDADES OBSERVADAS	9
7. INTERVENÇÕES REALIZADAS AO LONGO DO PROCESSO.....	9
7.1 INTERVENÇÃO RELAXAMENTO/ ATIVAÇÃO.....	9
7.2 INTERVENÇÃO CONCENTRAÇÃO	10
7.3 INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NA RECUPERAÇÃO DE LESÃO	11
7.4 INTERVENÇÃO AO NÍVEL DO PLANEAMENTO E AVALIAÇÃO MENTAL.....	13
7.5 INTERVENÇÕES INDIVIDUAIS	15
8. AVALIAÇÃO FINAL	16
9. INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE	17
9.1 OBJETIVOS DA AÇÃO	18
9.2 ESTRUTURAÇÃO DA AÇÃO	18
9.3 RESULTADOS/ AVALIAÇÃO DA AÇÃO	19
10. ANÁLISE / REFLEXÃO DO PROCESSO DE ESTÁGIO.....	20
11. BIBLIOGRAFIA	22
ANEXOS	

1. RESUMO

As intervenções psicológicas realizadas no contexto de uma equipa de futebol juvenil ao longo do estágio curricular, tiveram como principal objetivo o desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas.

A população-alvo destas intervenções foi constituída inicialmente por 27 atletas, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, sendo que apenas permaneceram 16 atletas até ao final do estágio.

A elaboração deste relatório de estágio visa transmitir as intervenções efetuadas, os seus objetivos, resultados e refletir sobre os acontecimentos relevantes ocorridos ao longo da sua execução.

Os resultados no final das intervenções sugerem um aumento de todas as dimensões avaliadas com recurso ao Inventário de Avaliação das Habilidades Mentais para o desporto (OMSAT) com exceção das dimensões (comprometimento, controlo do medo e refocalização). No entanto, apenas se verificaram diferenças estatisticamente significativas na diminuição dos atletas perante perigos físicos ou até mesmo psicológicos (controlo do medo) e no aumento do planeamento competitivo em relação à avaliação inicial.

Palavras-chave: futebol/ competências/ intervenções/ resultados

2. ABSTRACT

Psychological interventions undertaken in the context of a youth football team throughout the curricular internship had as main objective the development of psychological skills for athletes.

The target population for these interventions was initially composed of 27 athletes aged between 15 and 17 years, although only 16 athletes stayed until the end of the internship.

The development of this internship report seeks to convey the interventions made, their goals, results and reflect on the significant events that occurred during their execution.

The results at the end of the interventions suggest an increase in every dimension assessed using the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT) with the exception of some dimensions (commitment, fear control and refocusing). However, we only observed statistically significant differences to the reduction of the performance of athletes due to physical dangers or even psychological (fear control) and increasing competitive planning in relation to the initial assessment.

Keywords: football / skills / interventions / results

3. APRESENTAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO

3.1 HISTÓRIA DO CLUBE

O Real Sport Clube é um clube recente, dado que advém da fusão de dois clubes (O Grupo Desportivo de Queluz e o Clube Desportivo e Recreativo de Massamá) a 1 de Agosto de 1995. Com o intuito de criar na cidade de Queluz um clube eclético que pudesse ter uma maior ambição e protagonismo no concelho e a nível nacional, decidiu-se avançar com este projecto que culminou com a junção destes dois clubes até então rivais.

A escolha de Real Sport Clube para o nome do novo clube criado advém da homenagem ao Palácio Nacional de Queluz. O próprio emblema do clube ostenta uma coroa, seguida na parte superior das iniciais do clube (lado esquerdo) e de uma bola de futebol (modalidade referência do clube, no lado direito). Na parte inferior esquerda vemos as cores do clube (junção dos equipamentos dos hoje extintos GD Queluz e CDR Massamá), sendo que na parte inferior direita encontra-se o brasão da cidade de Queluz. Apesar de ser um clube recente, a data de fundação do clube que aparece no brasão e exposta oficialmente é a de 25 de Dezembro de 1951, dado que aquando da fusão decidiu-se acatar a mesma data de fundação do Grupo Desportivo de Queluz, bem como foi decidido que as instalações a utilizar seriam as do mesmo.

Hoje em dia o Real Sport Clube é considerado o maior clube do concelho de Sintra, e tem vindo a alcançar cada vez maior protagonismo a nível nacional. Isto não se deve apenas tanto à sua equipa principal de futebol, mas também aos escalões de formação desta modalidade e às diversas modalidades que o clube possui: Futsal, Natação, Judo, Karaté, Ténis, Pesca Desportiva, Tiro com Arco, Kick Boxing, Ginástica, Fitness, Dança.

4. CARACTERIZAÇÃO GERAL DA MODALIDADE

O futebol é, atualmente um dos fenómenos desportivos e sociais mais relevantes dos nossos tempos. Não é, portanto de espantar que os líderes do processo desportivo recorram a todo o tipo de estratégias, de acordo com os valores de cada um, para a

obtenção de resultados desportivos (Almeida, 2004). Assim sendo, para que da nossa intervenção advenham benefícios no processo desportivo é importante numa primeira fase conhecer bem o meio em que desenvolveremos o nosso treino (García-Más, 2002). Assim sendo, segundo Dosil (2006) o processo de treino psicológico deve começar com uma familiarização do futebol, isto é, o psicólogo deve tornar-se um “expert” na modalidade em que irá intervir.

O futebol apresenta algumas peculiaridades muito próprias, como a estrutura do treino e competição que usualmente são similares a todos os clubes e equipas, independentemente da divisão em que se encontram. Ou seja, os atletas nos treinos ou em competição, usualmente seguem uma rotina. Assim sendo, o psicólogo deve dar especial atenção à observação destas rotinas de forma a considerar em que ocasiões/momentos poderá intervir com os atletas, quer em sessões de grupo, quer individuais. De seguida, é importante que o psicólogo faça uma avaliação (poderá ser ao nível do clube, treinador e equipa) para que durante/após o treino psicológico, o treinador possa verificar as melhorias ao nível da performance da equipa com o contributo da nossa área. A avaliação do clube poderá ser feita com recurso a informação disponível ou através do diálogo, por sua vez, a avaliação dos atletas poderá ser feita a partir da aplicação de questionários, observação, gravações de vídeo, entre outras.

Após a realização destas etapas, estamos prontos a planear a nossa intervenção. Nesta fase, é importante realizar uma planificação adequada, ou seja, ter em conta o tempo que temos para intervir com a equipa, objetivos que envolvam as prioridades da equipa com quem estamos a trabalhar (Dosil, 2006).

4.1 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DO FUTEBOL

De acordo com Vealey (1992, citado por Cruz & Viana, 1996) existe um conjunto de Competências Facilitadoras que devem estar previamente otimizadas antes de haver espaço para o treino das Competências Básicas e Avançadas, são elas as competências interpessoais e a gestão do estilo de vida, ou seja, muitos dos problemas apresentados pelos atletas que prejudicam indiretamente o seu rendimento desportivo começam em aspetos relacionados com a gestão da sua vida (ex. vida familiar) e

terminam em aspetos do relacionamento interpessoal (relações com os colegas, treinadores, entre outros). Porém, existem dificuldades que afetam de forma direta o rendimento e que poderão ser trabalhadas (autoconfiança, motivação, ativação, stress e ansiedade, concentração e lidar com adversidade) que se constituem como Competências Avançadas. A intervenção com este tipo de competências pode ser realizada em contextos de treino/competição, ou através de programas de estruturados de Competências Básicas (relaxamento, visualização mental, estabelecimento de objetivos e o controlo do pensamento) quando exista disponibilidade e receptividade para tal (Almeida, 2004).

De acordo com Llames (1999, citado por García-Más, 2002) as principais características psicológicas que um atleta de futebol deve deter são: controlo da ativação (ii) concentração; (iii) capacidade de confronto; (iv) nível ótimo de autoconfiança. Por sua vez (García-Más, 2002) salienta ainda a importância de fatores psicológicos como: motivação, tempo de reação e a tomada de decisão.

5. DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS DE ESTÁGIO

5.1 OBJECTIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

Os objetivos gerais do estágio são:

- a) Adquirir conhecimentos e treino dos principais métodos e técnicas de intervenção psicológica de modo a poder contribuir para a resolução de problemas concretos com distintos agentes desportivos (atletas, treinadores, pais, dirigentes, etc.) no local de estágio;
- b) Aplicação dos conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo da formação académica, nomeadamente no 2º ciclo;
- c) Desenvolver competências interpessoais na relação estabelecida com outros profissionais do contexto de intervenção, com os indivíduos objeto da nossa intervenção, com colegas de profissão e sobretudo com profissionais experientes que supervisionam o nosso trabalho durante o estágio curricular.
- d) Adquirir competências de investigação e reflexão face aos acontecimentos e problemas com que vamos ser confrontados, de forma a encontrar os métodos

apropriados à especificidade das situações, bem como uma constante avaliação da intervenção realizada.

5.2 OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DO ESTÁGIO

Ao longo do estágio, esperamos desenvolver e melhorar um conjunto de competências específicas, tais como:

- a) Compreensão e aplicação de diferentes métodos e técnicas de intervenção psicológica no contexto desportivo;
- b) Capacidade para identificar, compreender e aplicar as metodologias de investigação inerentes à psicologia aplicada ao desporto e ao exercício, desenvolvendo competências de autoaprendizagem;
- c) Aplicação das técnicas inerentes ao processo de avaliação e diagnóstico em Psicologia do Desporto e do Exercício, promovendo o correto planeamento e execução das atividades de orientação e desenvolvimento das competências psicológicas dos agentes desportivos;
- d) Aplicação dos principais métodos e técnicas de intervenção psicológica, que sustentem uma prática adequada ao contexto da Psicologia do Desporto e do Exercício;
- e) Competências de investigação que permitam a construção do conhecimento teórico de forma a sustentar a intervenção no terreno;
- f) Competências que permitam comunicar as nossas conclusões, conhecimentos e raciocínios a elas subjacentes, quer a especialistas, quer a não especialistas, de uma forma clara e sem ambiguidades;

6. PLANIFICAÇÃO ANUAL DO ESTÁGIO

6.1 PERSPECTIVA DE INTERVENÇÃO

O processo de estágio assentou numa perspetiva individual com os atletas, uma vez que estas foram realizadas particularmente com cada atleta, onde procurámos aumentar as competências psicológicas destes no desempenho da sua função. Assim

sendo, a população-alvo da nossa intervenção foi inicialmente composta por 27 atletas de futebol do escalão de juvenis, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos, sendo que destes, apenas 16 permaneceram até ao término do estágio curricular.

6.2 AVALIAÇÃO INICIAL

No que diz respeito à avaliação inicial, esta foi efetuada com recurso ao questionário (OMSAT), realização de entrevistas individuais e observação de treinos e jogos. As entrevistas tinham como objetivo explorar áreas como a: (i) carreira desportiva e escolar; (ii) motivos e objetivos da prática desportiva; (iii) fontes de stress e estratégias de confronto; (iv) família e apoio social; (v) condição atual desportiva. Nesta mesma entrevista, os atletas foram confrontados com os dados obtidos previamente através dos questionários, de modo a verificar a veracidade das respostas.

O gráfico seguinte (Gráfico 1) representa as médias obtidas nas dimensões do OMSAT dos 16 atletas que permaneceram até ao final do estágio curricular e que posteriormente serão comparados com os dados obtidos no final da realização deste.

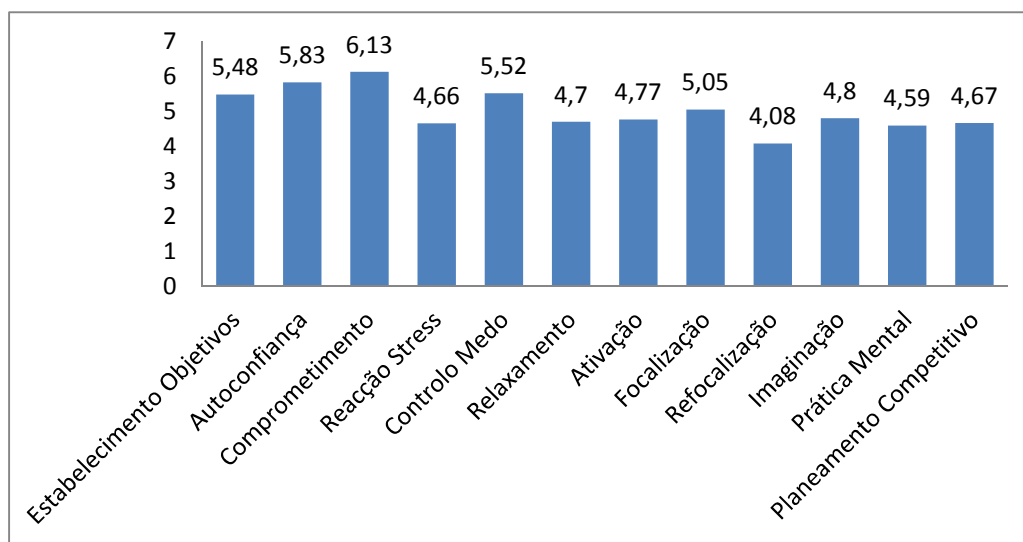


Gráfico 1 - Média obtida nas dimensões do OMSAT (avaliação inicial)

6.3 PRINCIPAIS NECESSIDADES OBSERVADAS

Da avaliação inicial surgiram três grandes necessidades psicológicas a desenvolver com os atletas. A primeira ao nível do relaxamento/ativação, dado a grande maioria dos atletas apresentar dificuldades na capacidade de diminuir os níveis de ansiedade ou aumentar o nível fisiológico, tensão muscular ou o batimento cardíaco. A segunda ao nível da concentração, mais concretamente na capacidade de retomar uma focalização eficiente durante treino ou competição maioritariamente após um erro ou por fatores não controláveis (ex. ações dos colegas, arbitragem, entre outros...). Por fim, a necessidade de aumentar as competências destes ao nível da imaginação, prática mental e planeamento competitivo.

De referir que estas mesmas necessidades observadas foram ao encontro do planeamento inicialmente redigido no projeto de estágio (Anexo I).

7. INTERVENÇÕES REALIZADAS AO LONGO DO PROCESSO

7.1 INTERVENÇÃO RELAXAMENTO/ ATIVAÇÃO

Esta intervenção foi planeada para um total de 10 sessões e realizada com todos os atletas do escalão de juvenis, sendo estes divididos em quatro grupos (6/7 elementos) de acordo com a sua disponibilidade. No entanto, devido ao calendário competitivo, ao contrário do que fora planeado, apenas se realizaram 7 sessões.

O principal propósito desta intervenção foi ajudar a otimizar o processo de respiração dos atletas, para que estes consigam atuar face ao stress e nível de ansiedade sentido dentro e fora de campo e gestão dos seus níveis de ativação. A escolha da respiração profunda em detrimento de outras técnicas de relaxamento deveu-se ao elevado dispêndio de tempo que estas ocupam.

No que diz respeito às sessões realizadas, a 1ª sessão teve como objetivo motivar para a intervenção, através do visionamento de um vídeo e o ensino de uma respiração diafragmática (motivação 5'+ prática 10'). A 2ª sessão teve como objetivo melhorar o controlo da respiração diafragmática (prática 5' a 10'). Entre a 3ª sessão e a 7ª sessão, a

respiração profunda foi conjugada com uma técnica de biofeedback, nomeadamente a medição da frequência cardíaca (FC). Para tal foi utilizada a seguinte metodologia (frequência cardíaca inicial (15'') → ativação (1') + medição FC (15'') → relaxamento (1') + medição FC (15'') → ativação (1') + medição FC (15'') → relaxamento (1') + medição FC (15'')). Todas as sessões decorreram no auditório com exceção da 5ª sessão que foi solicitada para que estes realizassem em casa e registassem os dados obtidos para posterior entrega.

Embora alguns atletas não tenham realizado todas as sessões por desistência (ex. falta de interesse) ou ausência por motivos pessoais, pensamos que os objetivos desta intervenção foram cumpridos, no sentido em que todos os atletas experienciaram a técnica, os seus benefícios bem como receberam o feedback dos dados registados (FC obtida).

Ao longo desta intervenção, a principal dificuldade com que nos deparámos, foi a realização das sessões autonomamente, isto é, as sessões que teriam de ser realizadas em casa. O que motivou a um reajustamento ao planeamento inicial, ou seja, diminuição das sessões a realizar individualmente.

7.2 INTERVENÇÃO CONCENTRAÇÃO

Esta intervenção foi efetuada individualmente com cada atleta que através da avaliação inicial (entrevista, questionários e observação) revelou dificuldades em bloquear pensamentos indesejáveis e/ou (re)focalizar a atenção para os aspetos mais importantes da performance desportiva. Assim sendo, o principal objetivo desta intervenção foi dotar os atletas de técnicas para fazer face a estas percas de concentração e de controlo emocional motivada por pensamentos ou ações indesejáveis.

Numa primeira fase, e dado que muitos dos sinais de frustração evidenciados por parte dos atletas em treino ou competição estavam relacionados com fatores incontrolláveis, realizámos um exercício de atribuições causais, no sentido de demonstrar sobre que fatores (controláveis/não controláveis) o atleta se deve ou não focar. Posteriormente, em conjunto com o atleta, procurámos identificar a técnica de concentração que melhor se ajustava às suas necessidades (programas informáticos de treino, relaxamento/ativação, diálogo interno, controlo de pensamentos, palavras-chave,

estabelecimento de rotinas ou visualização mental) com vista à melhoria do seu rendimento. Após esta fase, era solicitado aos atletas que durante os treinos/competições pusessem em prática a técnica aprendida e fornecessem o respetivo feedback em relação à aplicação da mesma e os seus resultados.

Na nossa opinião, os objetivos estabelecidos para esta intervenção não foram totalmente conseguidos, pois os resultados desta intervenção evidenciaram resultados positivos para os atletas que puseram as competências aprendidas em prática e sem resultados para os atletas que se encontram no polo oposto. Na base das dificuldades sentidas, estará a ausência de estabelecimento de medidas de observação sistemática, isto é, não foram estabelecidos critérios objetivos e explícitos em detrimento da observação livre e questionamento dos atletas.

7.3 INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NA RECUPERAÇÃO DE LESÃO

Esta intervenção surge da necessidade de auxiliar um atleta que contraiu uma lesão grave (fratura da tíbia e do perónio) no final do campeonato nacional de Juvenis.

Perante esta lesão, foi estruturado um programa de visualização mental, que em conjunto com o relaxamento Jacobson visou o auxílio desta mesma recuperação. Dada lesão em causa tratar-se de uma fratura, considerámos que este tipo de relaxamento seria o mais apropriado, uma vez que permite reduzir a ativação da zona lesionada e favorecer a circulação de sangue (Benson, 1975 citado por Buceta, 1996). O programa foi estruturado em 18 sessões, respeitando as seguintes fases: fase de educação (3 sessões) – esta fase teve como objetivo motivar e consciencializar o atleta da importância da aprendizagem de determinadas competências psicológicas, tais como o relaxamento Jacobson e a Visualização Mental; fase de aquisição (3 sessões) – focada nas técnicas e nas estratégias de aprendizagem anteriormente referidas, com recurso a exercícios de relaxamento, perceção sensorial, nitidez de imagem e controlo de imagem; fase de prática (2 sessões p/semana) – integração das competências como meio de auxílio no seu processo de recuperação. Estas duas sessões da fase de prática repetiram-se semanalmente (quartas e sextas-feiras) até ao final do estágio curricular. Mais concretamente, dada a indisponibilidade do atleta, a sessão de quarta-feira era realizada pelo atleta em sua casa, procurando visualizar o seu processo de tratamento e

recuperação. Por sua vez, na unidade de treino de sexta-feira, à semelhança dos seus colegas, este encontrava-se no local de treino e procurava visualizar-se realizando os mesmos exercícios, seguindo as instruções que o treinador dava aos seus colegas e que eram por si audíveis. Todas as sessões da fase de prática mental eram precedidas de um breve relaxamento (2 minutos) com especial incidência na área lesada.

Para esta intervenção, foi efetuada uma avaliação inicial e uma avaliação final (tabela 1) com recurso ao Questionário de Avaliação da Capacidade de Visualização Mental (QCVM), desenvolvido por Bump (1989) e traduzido e adaptado para Português por Alves, Brito, e Serpa (1996). Por outro lado, foi realizada uma entrevista individual no final do programa de forma a identificar a importância que este teve no auxílio da sua recuperação.

Item	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Visual	3,5	3,75
Auditiva	3	3
Cinestésica	3,75	3,75
Emocional	3,75	3,75
Controlo Imagem	3,75	3,25
TOTAL	17,75	17,5

Tabela 1 – Valores obtidos nas dimensões do Questionário de Avaliação da Capacidade de Visualização Mental (QCVM)

De acordo com a tabela 1 verificamos: (i) houve um aumento da dimensão visual; (ii) diminuição do controlo de imagem; (iii) diminuição da capacidade de visualização mental. No entanto, e apesar do decréscimo de algumas dimensões, esta intervenção mostrou-se bastante relevante na recuperação física e mental do atleta, na medida em que ao realizar este programa, o atleta continuou não só a ir aos treinos, embora com menor regularidade, como também sentiu o apoio por parte dos colegas e equipe técnica, facto este que foi reconhecido pelo atleta, afirmando “o mister (Luís) ajudou-me a não desistir”. Por sua vez, o atleta refere ainda que por diversas vezes põe em prática as técnicas aprendidas ao longo do programa.

Quanto aos aspetos que poderemos melhorar em futuras intervenções deste género, será a nossa integração numa equipa multidisciplinar, neste caso na relação médico-atleta no sentido de em conjunto otimizarmos a recuperação do atleta, ao contrário do que fora feito nesta intervenção, onde o atleta era o intermediário entre ambas as partes (médico-psicólogo desportivo). Ou seja, dada a minha indisponibilidade para ir às consultas médicas, redigia com o atleta algumas questões a colocar ao médico, no entanto as respostas deste eram vagas e pouco elucidativas relativamente à sua condição. Perante esta escassez de informação fornecida pelo médico tive de sustentar a minha ação na literatura existente com vista a não prejudicar a recuperação do atleta.

7.4 INTERVENÇÃO AO NÍVEL DO PLANEAMENTO E AVALIAÇÃO MENTAL

A visualização mental pode ser utilizada na preparação e/ou assimilação de esquemas ou planos táticos para uma competição. Numa modalidade coletiva, as variantes táticas podem por vezes ser complexas e difíceis de compreender por parte dos atletas face à diversidade de situações que podem ocorrer. A visualização mental constitui-se assim uma ferramenta particularmente valiosa para os atletas assimilarem, por um lado, as instruções e recomendações dadas pela equipa técnica. Como também pode ser utilizada para programar esquemas de resposta a situações de maior imprevisibilidade (Cruz & Viana, 1996). Desta forma, dadas as necessidades identificadas na avaliação inicial, urge a necessidade de aumentar as competências dos atletas ao nível da prática mental e planeamento competitivo com recurso á visualização mental.

Assim sendo, foi estruturado um programa de Visualização Mental composto por um total de 5 sessões, respeitando as seguintes fases: fase educação (1 sessão) – teve como objetivo motivar e consciencializar os atletas da importância da aprendizagem de determinadas competências psicológicas, nomeadamente a VM, realização de um exercício de perceção sensorial e avaliação da capacidade de VM; fase de aquisição (2 sessões) - focada nas técnicas e nas estratégias para aprendizagem desta competência psicológica, através da realização de exercícios de nitidez e controlo de imagem mental; fase de prática – (2 sessões) – integração das competências aprendidas, através da

realização de exercícios de VM específicos (exercício de planeamento de competição; exercício de avaliação mental da competição) e avaliação final da capacidade de VM.

Quanto aos resultados, dado esta ter sido transmitida no final da época, não com o objetivo de alcançar o rendimento imediato, mas sim o de desenvolver estas competências de prática mental e de planeamento competitivo com recurso à técnica de VM, consideramos que também ela foi positiva. Embora tenham sido efetuadas poucas sessões, verificamos que houve evolução da capacidade de visualização mental do início para o fim do programa e no papel ativo demonstrado pelos atletas ao longo das sessões. Este empenho poderá ter sido motivado pela escolha de exercícios que procurámos que estivessem sempre relacionados com a modalidade em questão (ex. rendimento ótimo obtido), ou seja, que o estímulo fosse por eles reconhecido.

Item	N	Avaliação	Avaliação Final
		Inicial M ± SD	M ± SD
Visual	12	3,96 ± 0,62	4,21 ± 0,52
Auditiva	12	3,41 ± 0,80	3,56 ± 0,81
Cinestésica	12	3,85 ± 0,49	3,90 ± 0,51
Emocional	12	3,79 ± 0,89	3,83 ± 0,79
Controlo Imagem	12	4,19 ± 0,62	4,04 ± 0,58
TOTAL	12	19,21 ± 2,39	19,54 ± 2,60

Tabela 2 – Análise descritiva das dimensões do Questionário de Avaliação da Capacidade de Visualização Mental (QCVM)

Quando comparamos os valores médios das diferentes dimensões (tabela 2) obtidos no Questionário de Avaliação de Capacidade de Visualização Mental, verificamos: (i) que a dimensão que em termos médios apresenta maior evolução é a dimensão visual; (ii) o valor mais baixo de ambas as avaliações está na dimensão auditiva, algo que foi referido pelos atletas ao longo das sessões; (iii) existe um aumento de todas as dimensões do início para o fim do programa com exceção da dimensão do controlo de imagem.

7.5 INTERVENÇÕES INDIVIDUAIS

Por fim, realizámos três intervenções individuais a pedido de treinadores que compõem a entidade de estágio, ou seja, o Real S.C.

No que diz respeito à intervenção desenvolvida com o atleta Iniciado B, numa primeira fase realizámos uma entrevista individual no sentido de explorar o motivo da procura. Após esta entrevista, verificou-se que este atleta apresentava ansiedade nos jogos e dificuldades em retomar a concentração após um erro, ou seja, este referia ter pensamentos negativos. Posto isto, fora planeado 10 sessões de relaxamento/ativação seguindo a linha apresentada anteriormente para o escalão por nós acompanhado, embora com a realização de mais sessões autonomamente, motivado pelo empenho deste. Por sua vez, na 3ª sessão foi desenvolvido um exercício de auto-diálogo positivo e consequentemente foi sendo obtido feedback relativo à sua aplicação e resultados obtidos. Esta intervenção revelou-se bastante positiva dado o empenho demonstrado pelo atleta e reconhecido no seu rendimento por parte do treinador.

Quanto aos restantes atletas, foi efetuada uma entrevista individual (com exceção do Juvenil B que já fora anteriormente efetuada), na qual se verificou que ambos tinham dificuldades em retomar a concentração após um erro. O atleta Iniciado B1 revelou ainda ter dificuldades escolares. Assim sendo, foi efetuada uma sessão de coaching, no qual o atleta foi confrontado com o seu problema e questionado sobre possíveis soluções a por em prática, chegando à conclusão que deveria procurar dispor-se na sala de aula mais próximo do professor(a) de forma a prestar mais atenção. Por sua vez, ao nível da refocalização da concentração, foi efetuada um exercício de Auto diálogo positivo.

Quanto ao atleta Juvenil B foi desenvolvida uma palavra-chave, com o intuito de despoletar a resposta (emocional/comportamental) desejada, levando-o a concentrar a sua atenção na tarefa. Em ambos verificaram-se algumas melhorias no retorno da concentração após um erro, sendo mais uma vez ambos reconhecidos pelos seus treinadores e pelos próprios atletas. Esta forma de avaliação com recurso a terceiros deveu-se ao fato de não poder comparecer nos treinos e/ou jogos destes atletas por indisponibilidade horária.

De salientar que antes de realizar qualquer intervenção com estes atletas foi obtido o consentimento informado por parte dos seus encarregados de educação.

8. AVALIAÇÃO FINAL

No que diz respeito à avaliação final, esta foi efetuada com base no Inventário de Avaliação das Habilidades Mentais para o Desporto (OMSAT), tendo apenas em conta os atletas que ficaram até ao término do estágio curricular (N=16), recorde que alguns atletas abandonaram o plantel antes do término do estágio.

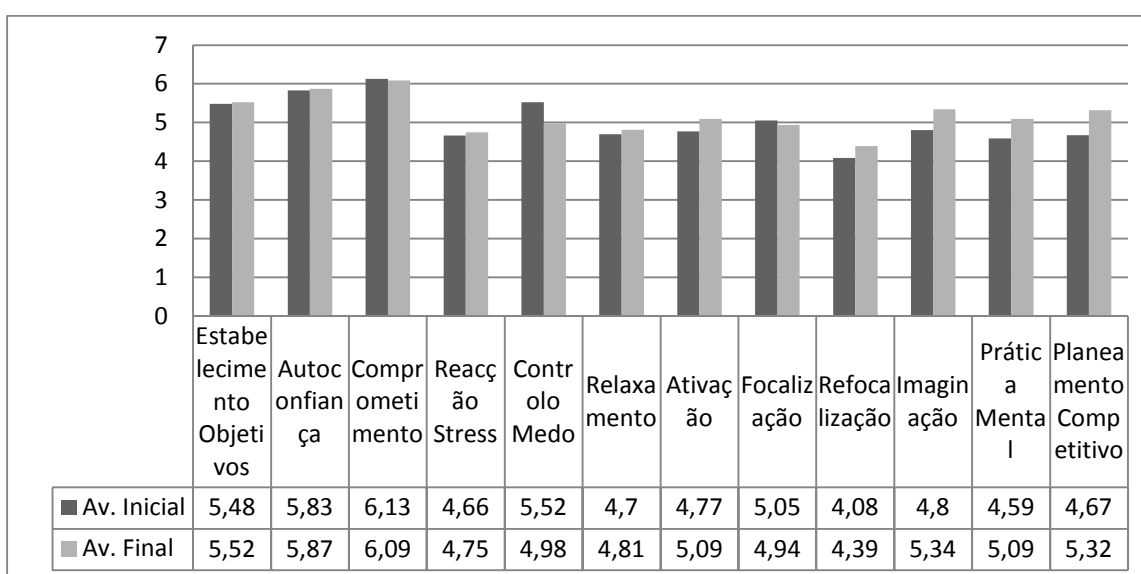


Gráfico 2 – Comparação das médias obtidas nas dimensões do OMSAT (avaliação inicial e final)

Através da análise do Gráfico 2, onde são comparados os valores médios das diferentes dimensões obtidos no Inventário de Habilidades Mentais para o Desporto, verificamos que houve um aumento de quase todas as dimensões, com exceção das dimensões do comprometimento, controlo do medo e refocalização. No entanto, quando feita a comparação entre a avaliação inicial e a avaliação final, com recurso ao teste de Wilcoxon (Anexo II) verificamos que apenas existem diferenças significativas nas dimensões controlo do medo ($z = -2,085$; $p \leq 0,05$) e planeamento competitivo ($z = -2,017$; $p \leq 0,05$).

No que diz respeito à diminuição significativa do controlo do medo, esta pode ser explicada pelo aumento de incidências de lesões durante a época desportiva em

vários atletas e o facto de estes terem visionado a ocorrência de uma lesão grave (ex. fratura da tibia e do perónio) de um colega de equipa.

Em relação ao aumento significativo da dimensão planeamento competitivo, esta poderá estar relacionada com o momento de aplicação (avaliação final), dada a última intervenção ter tido como objetivo o planeamento competitivo e sua análise com recurso à visualização mental.

9. INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE

Atualmente, o papel dos guarda-redes (GR) não se limitam apenas aquele lugar entre os postes, e cuja única missão é deter os remates da equipa adversária. Com a evolução que o jogo sofreu ao longo dos últimos anos, as responsabilidades do GR tem sofrido algumas alterações.

De acordo com Esteves (2000, citado por Brasil, 2004) estas alterações que o Futebol moderno sofreu, ao nível das leis de jogo (no atraso para o GR deixou de ser possível agarrar com as mãos e passou a ser uma ação regulamentada pela obrigatoriedade de jogar com os pés) foram com o intuito de melhorar a qualidade de jogo, através do incremento do ritmo que é disputado. Os problemas técnicos - táticos que as novas regras de jogo impõem, exigem um tipo de GR, em que a única missão não seja impedir o gol permanecendo entre os postes mas também que seja capaz de intervir na fase de ataque. Ou seja, o GR moderno está obrigado a intervir no plano técnico - tático e na organização geral da equipa quer no ataque, quer na defesa (Cabezón, 1997, citado por Brasil, 2004). Esta intervenção faz-se, por exemplo, com a solicitação frequente do jogo de pés (quando os seus companheiros se encontram pressionados pelo adversário, dando profundidade ao sector defensivo). Em suma, o papel do GR foi um dos aspetos básicos do jogo que maior evolução conheceu, tendo como consequência o aumento



considerável da sua responsabilidade dentro da equipa (Oliveira, 2009 citado por Silva, 2009).

9.1 OBJETIVOS DA AÇÃO

Perante este cenário, o GR atual terá de se adaptar, alterando os seus hábitos e apostar numa formação que vá de encontro às exigências das tarefas e funções que desempenha no Futebol moderno (Cabezon, 1997, citado por Brasil, 2004). Face a estas novas exigências, este workshop visa fornecer com competências físicas, técnicas, táticas e acima de tudo psicológicas aos jovens guarda-redes para o desempenho da sua função de forma eficaz, através da realização de uma parte teórica e uma parte prática.

9.2 ESTRUTURAÇÃO DA AÇÃO

A primeira parte do workshop foi levada a cabo pelo treinador de guarda-redes da formação do Real Sport Clube (Nuno Carrilho), no qual este procurou abordar as atitudes e comportamentos dos guarda-redes, ou seja, abordou as ações técnicas-táticas ofensivas e defensivas, através da explicação/exemplificação e ou visionamento dos critérios de êxito nas ações.

De seguida, foram por nós abordadas as competências psicológicas que um guarda-redes deve deter no desempenho da sua função, tais como: ser corajoso para enfrentar qualquer dificuldade que surja no jogo; ter de ser um líder, demonstrando-o na capacidade de comandar os colegas e de se assumir organizador da defesa; transmitir tranquilidade nas suas ações transmitindo desta forma confiança para os restantes colegas e iniciativa, na medida em que deve antecipar aquilo que irão fazer e por fim, uma grande capacidade de concentração estando a todo o momento focalizado nas situações de jogo; (Voser, Guimarães & Ribeiro, 2006 citado por Pereira, 2009).

Ao longo da nossa exposição, focámo-nos essencialmente na concentração, dada a importância que esta detém no desempenho do papel do guarda-redes. Pois o papel de GR requer uma contínua capacidade de concentração ao longo de todo o jogo, sendo mais difícil manter esta quando não se é parte ativa do jogo (Silvério & Srebro, 2008) e por outro lado a capacidade que o atleta tem para retomar a concentração após um erro.

Posto isto, ao longo da nossa preleção procurámos que os atletas refletissem sobre os fatores (não controláveis) e pensamentos (passados, futuros e negativos) que perturbam a sua concentração ao longo do jogo/treino. De seguida transmitimos algumas das técnicas que podem ser postas em prática para fazer face a esta situação e na reação ao erro (ex. focar a nossa atenção sobre o que controlamos; optar por um discurso positivo e no presente; palavras-chave; respiração profunda e movimentos corporais).

Por fim, houve uma sessão prática no campo do Real SC com o objetivo dos jovens experienciarem alguns dos exercícios realizados durante o microciclo de treino específico dos guarda-redes do clube.

9.3 RESULTADOS/ AVALIAÇÃO DA AÇÃO

Na nossa opinião, este workshop alcançou os objetivos definidos, dado o número de participantes (n=35) presentes tendo em conta a lotação do auditório (n=50) e o feedback obtido dos mesmos após o término desta.

De acordo com os participantes, “a exposição foi clara, elucidativa e concisa”. A opinião é unânime em relação à importância dada a este tema, uma vez que todos defendem que esta “temática é cada vez mais relevante no contexto do futebol atual – a importância das competências técnico-táticas do GR e o controlo mental”, porém estes consideram que ainda “trabalha-se muito para todos os jogadores, e os guarda-redes ficam um pouco para trás” e assim “estas iniciativas são excelentes para se perceber a importância dos guarda-redes em campo e para valorizar mais o trabalho destes”.

No que diz respeito à importância da psicologia do desporto no desempenho da função de guarda-redes, dada a presença de alguns pais dos atletas de escalões mais novos, este fê-los refletir sobre “nunca ter debruçado sobre o pensamento ou aquilo que poderia passar pela cabeça dos mesmos nas diversas ações durante uma partida” e outros tecem um agradecimento “pelas noções apresentadas que ensinaram alguns novos aspetos da componente psicológica nos GR, nomeadamente na reação ao erro”.

Por fim, os participantes deixam o seu conselho enunciando “oxalá se comecem a ver mais workshops assim” e “devem ter coragem de fazer mais sobre estes temas pertinentes”.

10. ANÁLISE / REFLEXÃO DO PROCESSO DE ESTÁGIO

O estágio curricular é uma fase do mestrado, no qual nos é possível por em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo da nossa formação académica (quatro anos) e que se traduz num enriquecimento não só académico/profissional bem como pessoal.

Quando passamos do contexto de sala de aula, para o contexto de campo, os nossos primeiros pensamentos são o “de ajudar”, “ser prestável” e por em “prática tudo o que aprendemos”. Porém, o momento de chegada ao local de estágio deve-se caracterizar por uma análise do contexto (clube, rotinas dos atletas, entre outros), avaliação das necessidades e estabelecimento de confiança com equipa técnica e acima de tudo com os atletas (intervir nos treinos de forma ativa), para poder planear a nossa intervenção de forma eficaz. No que diz respeito a este aspeto, consideramo-nos uns privilegiados pois no primeiro contato com o treinador foi esta a mensagem que este nos procurou transmitir, afirmando que após esta fase de análise e estabelecimento de uma relação de confiança, teríamos total liberdade para intervir. No entanto, mesmo tendo sido concedida esta liberdade, procurámos sempre obter o consentimento e a opinião do treinador para qualquer intervenção planeada, pois estando inseridos numa equipa técnica é de extrema importância saber escutar críticas e opiniões em relação à nossa intervenção.

Por outro lado, durante o estágio, aprendemos a lidar com as distintas personalidades que existem num plantel, se por um lado temos um atleta que gosta de receber elogio perante uma boa ação, existem outros em que isso é impensável, pelo que é necessário da nossa parte uma capacidade de adaptação a cada individualidade.

No que respeita às intervenções, de uma forma geral, os atletas apresentaram-se sempre nas sessões, como se de uma obrigatoriedade se tratasse, no entanto, assim sendo é necessário que sejamos capazes de transmitir que estas destinam-se a quem realmente pretende aumentar as suas competências e identificar quem não se encontra predisposto para tal, pois caso contrário os primeiros sairão prejudicados. Dado em alguns momentos ter apresentado dificuldades em relação à liderança com estes jovens, mais uma vez a intervenção conjunta com o treinador mostrou-se benéfica no sentido que me ajudou a transmitir esta mesma mensagem aos atletas.

Por outro lado, enquanto estagiário, passámos por uma fase em que sentimos falta de reconhecimento dos atletas em relação à nossa função na equipa técnica, isto é, se estes tinham um problema não o comunicavam, cabendo a nós muitas vezes a iniciativa de ir falar com o atleta. Como é o caso da desistência de alguns atletas para outros clubes a meio do campeonato, que só tomámos conhecimento quando as decisões estavam tomadas, não havendo espaço para intervir. No entanto, com o decorrer do estágio, verificámos que o nosso papel no seio da equipa técnica começou a ser reconhecido, o que se traduziu num aumento das iniciativas por parte dos atletas para virem ter connosco e pedir conselhos ou ajuda para determinado problema.

Na nossa opinião embora alguns profissionais refiram que a nossa função enquanto estagiário/profissional de psicologia do desporto não é o reconhecimento, eu considero que este para nós foi fundamental, uma vez que este traduz-se numa avaliação positiva da nossa intervenção ao longo do nosso estágio/profissão.

Por fim, considero que os objetivos inicialmente propostos para a realização deste estágio foram cumpridos, sendo que na nossa opinião para alcançar a “excelência” a nível profissional teremos ainda que melhorar ao nível do planeamento, organização e avaliação das intervenções. Porém consideramos que houve um aumento destas mesmas competências, dada a exigências e a responsabilidade que o estágio acarreta ao nível académico/pessoal.

11. BIBLIOGRAFIA

- Almeida, P. (2004). *Intervencao psicológica no futebol: reflexões de uma experiência com uma equipa da liga portuguesa de futebol profissional*. Cuadernos de Psicología del Deporte. 4 (1;2)
- Brasil, A. (2004). *Proposta metodológica para a formação do jovem guarda-redes de futebol*. Revista Digital EF Deportes. Nº69
- Buceta, J. (1996). *Psicologia y Lesiones Deportivas: Prevention y Recuperation*. Madrid: Dykinson.
- Dosil, J. (2006). *Psychological Interventions with Football (soccer) teams*. In Dosil, J. (Ed.). *The Sport Psychologist's Handbook*. Madrid: John Wiley & Sons Inc.
- García – Más, A. (2002). *La psicología del fútbol*. In Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Letras Universitárias
- Pereira, P. (2009). *O processo de treino do guarda-redes de futebol – da prática à teoria: Um estudo com Wil Coort e Ricardo Peres*. Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Silva, P. (2009). *Importância da prática deliberada na formação do Guarda-Redes de Futebol Perito. Estudo baseado na literatura e na percepção de jogadores e treinadores*. Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Silvério, J. & Srebro, R. (2008). *Como ganhar usando a cabeça* (4ªEd.) Coimbra: Quarteto Editora. pp. 278-291

ANEXO I

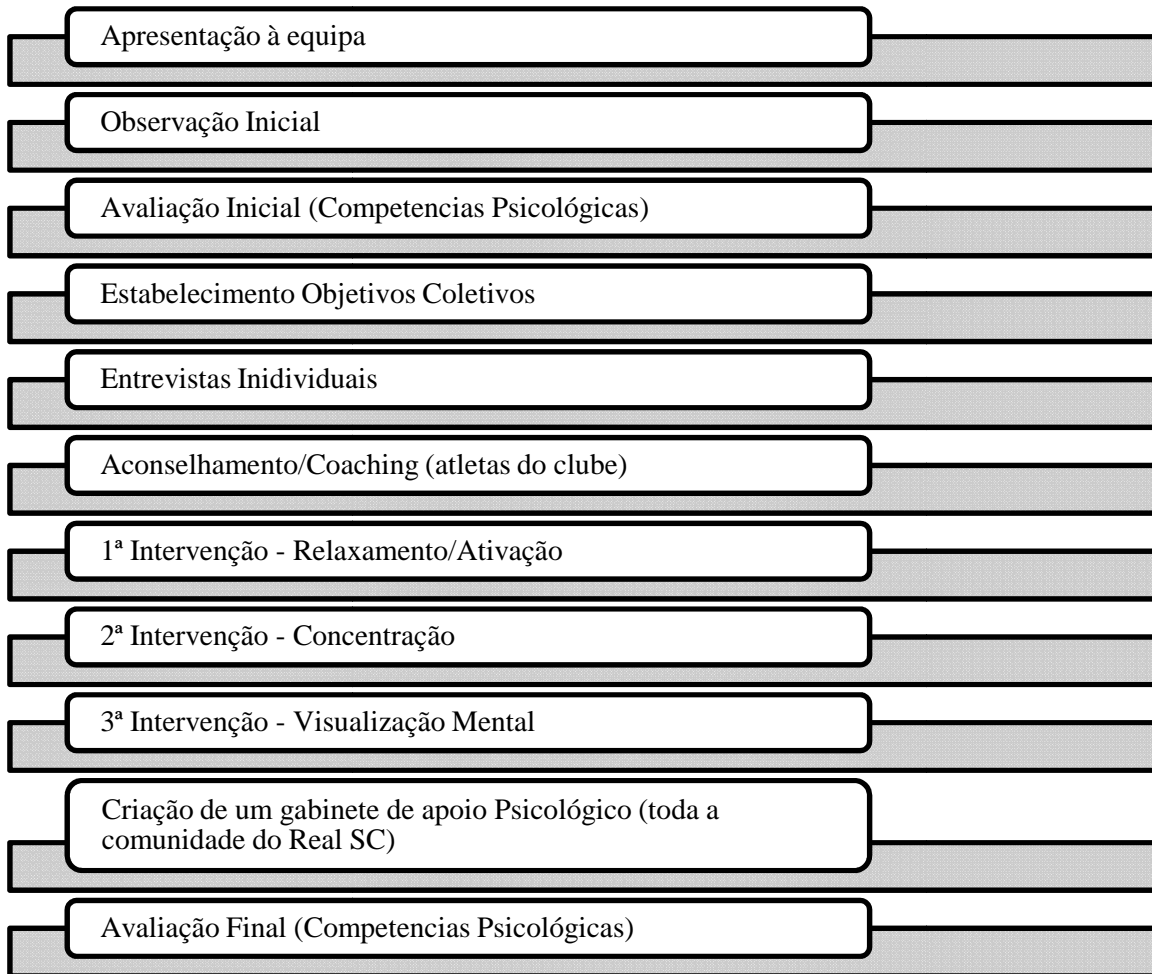


Tabela 3 – Cronograma do planeamento inicial (projeto de estágio)

ANEXO II

Dimensões	Valor de Z (teste de Wilcoxon)	Significância
Estabelecimento Objetivos	-0,114 ^a	0,909
Autoconfiança	-0,745 ^a	0,456
Compromisso	-0,268 ^b	0,789
Reação ao Stress	-0,675 ^a	0,500
Controlo do Medo	-2,085 ^b	0,037
Relaxamento	-0,342 ^a	0,733
Ativação	-1,167 ^a	0,243
Focalização	-0,515 ^b	0,606
Refocalização	-0,342 ^a	0,732
Imaginação	-1,767 ^a	0,077
Prática Mental	-1,856 ^a	0,064
Planeamento Competitivo	-2,017 ^a	0,044

Tabela 4 - Estatística do teste Wilcoxon Signed Ranks

- a. Baseado em valores negativos
- b. Baseado em valores positivos