

# **Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício**

## **Desenvolver Competências Psicológicas Para Potenciar a Performance dos Atletas na Nataação**

**Relatório de Estágio apresentado  
com vista à obtenção do grau de  
Mestre em Psicologia do Desporto e Exercício**

**Orientação:** Professor Doutor Luis Cid

**Rafaela Eduarda Sousa Pinto**

Rio Maior, ESDRM – Julho de 2014

## **Agradecimentos**

Ao longo de todo este percurso acadêmico foram várias as pessoas que estiveram do meu lado e que fizeram com que eu conseguisse chegar até aqui. Sei que me esforcei para atingir mais este objetivo, mas sei também que sem todo esse apoio não o teria conseguido. Foram estas pessoas que me incentivaram a continuar nos momentos mais difíceis e em que pensava em desistir, foram estas pessoas que se esforçaram para eu poder continuar a lutar por isto, foram estas pessoas que continuaram ao meu lado mesmo quando tudo parecia desabar à minha volta e a minha paciência era nula, foram estas as pessoas a quem posso chamar de amigos e com quem posso contar para tudo. Quero agradecer a todas essas pessoas, em especial:

... Aos meus pais, por todo o apoio dado ao longo destes anos, pois foram eles que fizeram todos os esforços possíveis para eu poder estar onde estou hoje, pois foram eles que estiveram lá nos bons e nos maus momentos, foram eles que me ensinaram e inculcaram todos os valores e é a eles que agradeço agora, por todas estas oportunidades que me deram e por me tornarem a pessoa que sou hoje. Sem eles não era nada nem sou nada, portanto o meu maior e mais sincero obrigado.

... À minha irmã, que apesar de chata, partilhou comigo todos estes anos de estudos e de vida, e que esteve sempre lá para me incentivar ou “gozar” comigo, para me aturar e para partilhar todas estas experiências e momentos que nos ajudaram a ficar mais próximas. A ela que, em qualquer momento, estava disposta a ajudar-me e apoiar-me.

... Ao meu namorado, Hugo, que arranjou sempre paciência para aturar os meus “dramas” e os meus “stresses”, que continuou ao meu lado mesmo quando eu já não aguentava mais, que arranjava forma de me animar quando eu estava mais em baixo, que fazia o que fosse preciso só para me ver um sorriso nos lábios e para me fazer continuar a lutar para chegar ao fim. A ele agradeço do coração por tudo o que tem feito por mim e por todo o seu apoio incondicional.

... Aos meus amigos da Casa do Povo (Mariana, Rilas, Teles, Carolina, Pedro, Lúcia, Zizi e Tixa e às mais recentes Grilo e Cristiana) por estarem sempre disponíveis a ajudar-me, a dar-me abrigo e alimento para poder ir às reuniões, por todas as gargalhadas, boa disposição, por me tratarem como um princesa sempre que ia a Rio

Maior. Agradeço a vossa amizade e apoio, mesmo quando só sabem “gozar” comigo. Gosto muito de vocês e levo-vos para a vida.

... A dois amigos e companheiros de estágio que estiveram sempre mais próximos apesar da distância, que foram os meus segundos orientadores, que nos momentos de aflição eles sabiam como me ajudar e orientar, ou simplesmente conseguiam ouvir. À Lúcia e ao Tiago, o meu muito obrigado por toda a orientação dentro e fora do estágio, por todas as opiniões trocadas e pelas ajudas dadas.

... À Eliana, minha orientadora no local, por toda a ajuda, paciência, disponibilidade, conhecimentos, “sermões” e por todo o apoio. Sem ela não tinha passado por todas aquelas oportunidades que me fizeram ganhar a experiência que tenho hoje. Obrigada por todo o conhecimento que me passaste e por todas aquelas conversas e amizade desenvolvidas.

... À restante equipa técnica, Rui e Marta, por se mostrarem sempre tão disponíveis para o meu estágio, para me ajudarem e por toda a simpatia a cada treino, a cada dia, mesmo quando estes não corriam pelo melhor.

... Aos meus atletas, Infantis, com quem tive o prazer e a fantástica oportunidade de trabalhar, mesmo havendo dias menos bons sei que eram sempre recetivos ao meu trabalho e que se esforçavam para cumprir com todos os seus objetivos.

... Aos meus colegas de turma, tanto de mestrado como de licenciatura, por todas as experiências vividas e por todos aqueles momentos e conhecimentos transmitidos. Vão ser sempre AQUELA turma.

... Ao meu orientador de estágio, Prof. Doutor Luís Cid, por todas as recomendações, por aquelas reuniões fatídicas, boa disposição e por todos os conhecimentos durante todos estes anos, e à minha colega, Daniela, por ter passado por todas estas reuniões comigo.

... A toda a secção de natação do Clube dos Galitos, atletas, treinadores, professores, funcionários, dirigentes por me fazerem sorrir todos os dias na piscina e por me acolherem tão bem.

## Índice

Índice de Ilustrações .....	4
Resumo .....	5
Abstract.....	6
1. Introdução.....	7
1.1. Psicologia do Desporto.....	7
2. Caracterização da Instituição Acolhedora .....	9
3.1- Recursos Humanos .....	9
3.2- Caracterização da População Alvo .....	11
3.3- Regularidade dos treinos .....	11
3.4- Estrutura Física da Piscina.....	11
3. Caracterização da Modalidade .....	12
4. Definição de objetivos do estágio.....	14
4.1. Objetivos Gerais do Estágio .....	14
4.2. Objetivos específicos.....	14
5. Plano Anual de Trabalho .....	15
5.1. Perfil Psicológico individual .....	15
5.2. Perfil Psicológico da Equipa .....	17
6. Intervenções.....	20
6.2- Planos de Intervenção.....	21
6.1. Avaliação Final.....	30
7. Área da Comunidade .....	31
8. Área Complementar .....	34
8.1- Participação em ações de formação/ congressos/ conferências/ seminários/ <i>workshops</i> .....	37
9. Reflexão Crítica do Estágio.....	38
10. Bibliografia.....	39

## **Índice de Ilustrações**

<b>Tabela 1-</b> Organigrama da Secção da Natação do Clube dos Galitos de Aveiro .....	10
<b>Tabela 2-</b> Valores individuais dos atletas nas dimensões do QMAD.....	16
<b>Tabela 3-</b> Valores	
<b>Ilustração 1-</b> Planeamento Anual .....	21
individuais dos atletas nas dimensões do ICPD ou PSIS .....	16
<b>Tabela 4 -</b> Valores individuais dos atletas nas dimensões do OMSAT-3.....	17

## **Resumo**

Este relatório de estágio insere-se na Unidade Curricular de Estágio, do 2ºano do Mestrado de Psicologia do Desporto e do Exercício, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, realizado entre o mês de Setembro de 2013 e Julho de 2014, no Clube dos Galitos de Aveiro – Secção de Natação, mais propriamente no escalão de Infantis. A faixa etária centra-se entre os 11 e os 14 anos. O principal objetivo deste estágio foi desenvolver competências psicológicas nos atletas na natação.

Após uma avaliação inicial feita através de questionários como o QMAD (Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas) de Gill, Gross e Huddleston (1983), OMSAT (Inventário de Avaliação das Habilidades Mentais para Desporto) de Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001) e ICPD ou PSIS (Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto) de Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), observação e troca de informações com os treinadores, o estágio baseou-se em sessões de Treino de Competências Psicológicas, uma ou duas vezes por semana, dependendo da aproximação das competições, e do restante planeamento anual.

Em relação à área da comunidade foi realizado um dia aberto para os pais dos atletas, em que estes passavam por um dia de treino dos filhos, isto é, treino dentro de água seguido de Treino de Competências Psicológicas. O principal objetivo era que os pais percebessem o esforço pelo qual os atletas passam e perceber o que trabalham, tanto a nível psicológico como físico.

No que diz respeito à área complementar, fiz uma pequena formação sobre Educação e Inteligência Emocional, e planeei algumas atividades no clube em parceria com a minha orientadora no local.

**Palavras-chave:** Psicologia do Desporto, Natação, Treino de Competências Psicológicas

## **Abstract**

This internship report is part of the Trainin Course, the course of the second year of the Master in Sport and Exercise Psychology, the School of Sport Rio Maior, conducted between September 2013 and July 2014, Club Galitos in Aveiro – Swimming Section, more specifically at the step of Childhood. The age range is centered between 11 and 14 years. The main purpose of this internship was to develop psychological skills among athletes in swimming.

After the initial evaluation by questionnaire as QMAD (Participation Motivation Questionnaire) Gill, Gross e Huddleston (1983), OMSAT-3 (Ottawa Mental Skills Assessment Tool) Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001) e ICPD ou PSIS (Psychological Skills Inventory for Sport) Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), by observation and by exchange of information with the coaches, the internship was based on Psychological Skills Training once or twice weekly sessions, depending on the approximation of the competitions, and the remaining annual planning.

Regarding the area of community open day was held for parents of athletes, as they passed a day of training of the children, ie, training in water followed by Psychological Skills Training. The main objective was that parents realize the effort by which athletes are and realize what works, both psychologically and physically.

Regarding the supplementary area, did a little training on Education and Emotional Intelligence, and planned some activities at the club in partnership with my supervisor at the institution.

**Key-Words:** Sports Psychology, Swimming, Psychological Skills Training

## **1. Introdução**

Este estágio foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 2ºano do Mestrado de Psicologia do Desporto e do Exercício e, tem como título, “Desenvolver Competências Psicológicas Para Potenciar a Performance dos Atletas na Natação ”. O presente documento pretende mostrar essencialmente o meu trabalho desenvolvido durante a época (Setembro-Julho) da equipa onde estive inserida.

Consistiu no planeamento e desenvolvimento do treino psicológico ou treino de competências psicológicas num escalão de Infantis (A e B), da modalidade de natação e tem como principal objetivo analisar e melhorar as competências psicológicas e sociais dos praticantes e do respetivo ambiente desportivo, em treino e em competição.

O Estágio foi supervisionado por um orientador, Professor Doutor Luís Cid e enquadrado institucionalmente através da entidade acolhedora, o Clube dos Galitos – Secção de Natação, tendo o acompanhamento de um responsável – Dr. Eliana Nogueira.

Durante esta época desportiva, o estágio serviu como instrumento para me integrar no mundo profissional no que diz respeito à minha área de formação. Este serviu também, para implementar os conhecimentos adquiridos durante a licenciatura e o 1º ano de mestrado.

Um dos principais desafios do estágio foi a própria intervenção, onde tanto tínhamos de adequar o trabalho a cada caso específico, como tínhamos de conseguir trabalhar em grupo. Outro dos desafios, no meu caso específico, foi o trabalho semanal com os atletas, que fez com que desenvolvêssemos também a nossa capacidade criativa de forma a estimular o atletas a cada sessão de treino com estes.

### **1.1. Psicologia do Desporto**

Segundo Weinberg e Gould (2008), a Psicologia do Desporto e Exercício consiste no estudo científico de pessoas e dos seus comportamentos em atividades desportivas e atividades físicas tendo como objetivos entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo e entender como a participação no desporto e exercício afeta o desenvolvimento psicológico e o bem-estar de uma pessoa.

O que diferencia, sobretudo, uma equipa de sucesso de uma equipa que não alcança o sucesso assenta nos fatores mentais e do comportamento, sendo que as linhas orientadoras dos aspetos técnicos, táticos e físicos são idênticas para as equipas, visto as metodologias terem evoluído (Brito, 2007).

A intervenção especializada por parte do psicólogo do desporto assenta no pressuposto da promoção e desenvolvimento psicológico de cada atleta individualmente mas também enquanto parte de um sistema com funcionamento único. A promoção de competências desportivas e sociais é o foco central, mas não a totalidade da intervenção, ou seja, as pessoas significativas para o jogador e clube (treinadores, dirigentes e pais) são alvo de uma intervenção singularizada (Dosíl, 2008).

Resumidamente, a Psicologia do Desporto e Exercício é a área que procura estudar os pensamentos, emoções e comportamentos dos praticantes e outros agentes envolvidos nessa prática desportiva.

Segundo alguns autores, e mais propriamente Lima (2008), no contexto da modalidade natação existem diversas componentes psicológicas possíveis de serem alvo de intervenção especializada e de serem trabalhadas, tais como:

- Ativação/Relaxamento;
- Controlo emocional;
- Visualização mental;
- Formulação de objetivos;
- Diálogo interno (Self Talk);
- Controlo atencional;
- Pensamentos negativos.

São estas algumas das componentes consideradas fundamentais para a aquisição de novas capacidades/ habilidades, para o desenvolvimento e para a respetiva aplicação, tanto em situações de treino como em competição.

#### Funções do Psicólogo do Desporto:

Para Canton (2010) as funções do psicólogo do desporto passam por:

- Avaliar e diagnosticar através de diversas técnicas e metodologias: testes e questionários, entrevistas, técnicas observação e auto registo;
- Planificar e proceder a assessorias;
- Intervir de forma direta através do treino psicológico e indireta através de estratégias psicológicas;
- Educar e formar através de palestras, *workshops*, conferências.

## 2. Caracterização da Instituição Acolhedora



O Clube dos Galitos de Aveiro (CGA), comumente conhecido por apenas Galitos, foi fundado em 25 de Janeiro de 1904. Este é constituído por diversas modalidades, tais como a Natação, Basquetebol, Xadrez, Ciclismo, Triatlo/Duatlo e pela Náutica (remo).

Esta clube tem como principais objetivo desenvolver ações para cativar a atividade cultural, recreativa e desportiva do Clube, visto que , para a direção do Clube, o Desporto e a Cultura têm um papel muito importante na formação dos jovens e no desenvolvimento da personalidade do cidadão.

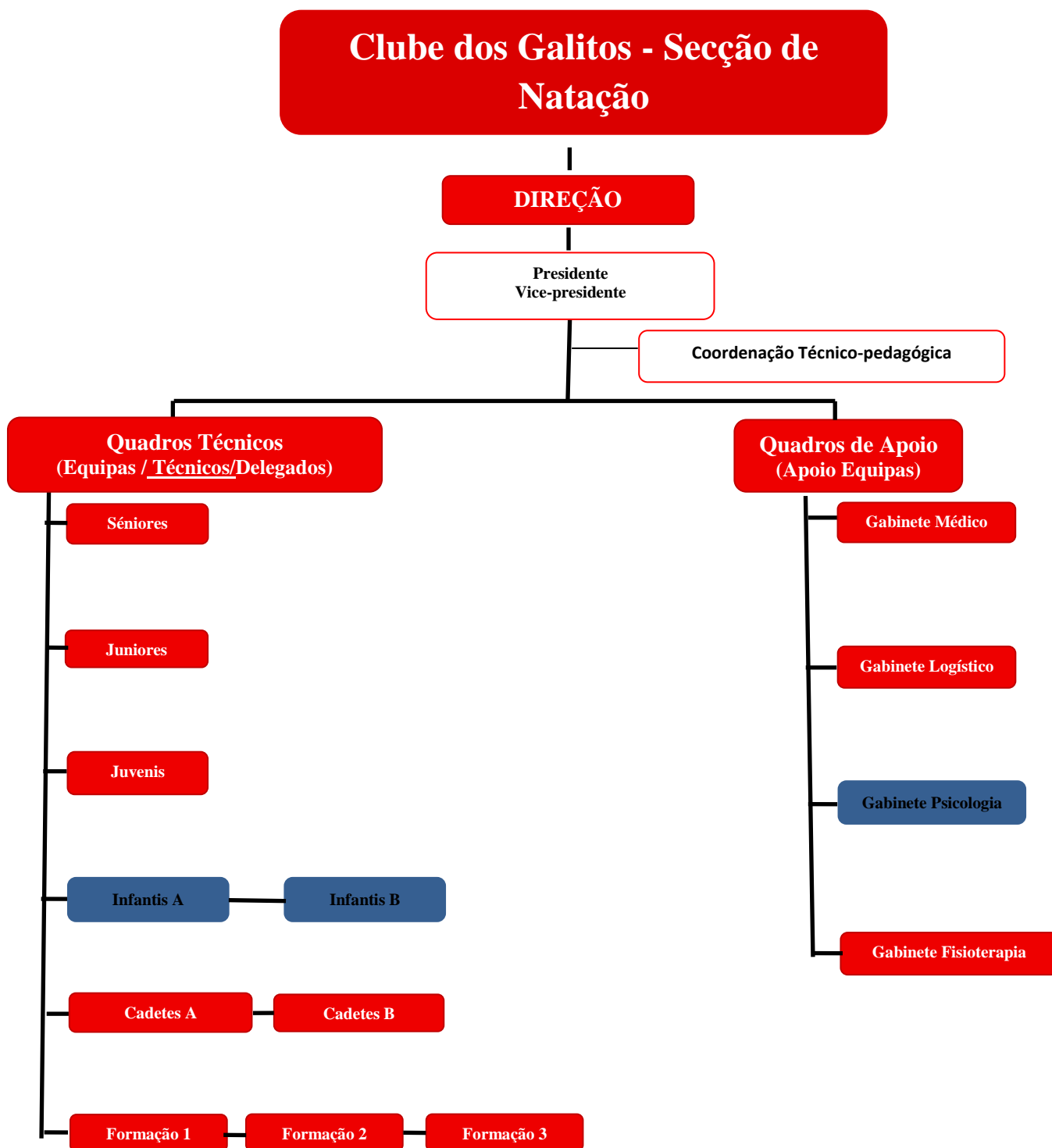
Outro dos objetivos principais é formar nadadores de grande nível e desenvolver as potencialidades dos seus atletas. Os treinos da secção de natação do CGA funcionam por épocas desportivas, com início no mês de Setembro de um ano e término no mês de Julho do ano seguinte.

### 3.1- Recursos Humanos

A Secção de Natação do Clube dos Galitos é constituído por cinco treinadores, que acompanham os escalões da competição (Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores), três que acompanham os escalões de formação, e ainda mais três que estão destinadas às aulas de adaptação ao meio aquático e dos infantários.

Para além de todos estes treinadores, ainda existe o gabinete de psicologia que apesar de trabalhar mais diretamente com o escalão dos Infantis, também pode, quando solicitado, trabalhar com os outros escalões do clube.

Tabela 1- Organigrama da Secção da Natação do Clube dos Galitos de Aveiro



### **3.2- Caracterização da População Alvo**

A população com quem trabalhei e fiz a minha intervenção é constituída por 22 atletas (duas desistências) de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos. A equipa é constituída por Infantis A (2º ano de infantis) e Infantis B (1º ano de infantis).

### **3.3- Regularidade dos treinos**

Estes atletas tinham treinos diários, sendo que a partir do primeiro mês de treino, dois desses treinos passaram a ser bi-diários (adaptáveis), o dia de descanso é o domingo. Por norma, estes treinos costumavam ter a duração de 45 minutos fora de água (treino físico), mais 1h30 minutos dentro de água e uma ou duas vezes por semana tinham treino psicológico (aproximadamente 30 minutos).

### **3.4- Estrutura Física da Piscina**

As piscinas do Clube dos Galitos tem para sua utilização uma Piscina de 25m x 10m com uma profundidade variável entre 1,10m e 1,97m, sendo composta por cinco pistas com largura de 2m cada uma, equipada com um bloco de partida em cada pista, localizado na zona de menor profundidade. Além desta piscina, ainda existem mais dois tanques, um destinado a aulas de infantários, aprendizagem, hidroterapia e hidroginástica com uma profundidade variável entre os 0,70m e 1,10m. O outro designado localmente por chapinheiros, serve apenas para adaptação ao meio aquático, antes de passarem ao tanque referido anteriormente.

Conta ainda com zonas de balneários e alguns espaços comuns à instituição como sala de professores, bar (aberto a meio do ano), secretaria, ginásio (dividido com o pavilhão ao lado), uma pequena zona de bancadas, sala de pilates, sala da direção e ainda uma outra sala, utilizada para o treino psicológico.

### 3. Caracterização da Modalidade

Segundo a ANL (Associação de Natação de Lisboa), a natação surgiu por volta do ano 2500 a.C.. Naquela época, estava incluída na educação dos egípcios, e na Grécia antiga e na Antiga Roma, a natação fazia parte do treino militar. Dizia-se que saber nadar proporcionava um levado “*status*” social.

Esta modalidade começou a ser considerada um desporto olímpico em 1896, nos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, em Atenas. (ANL)

A natação é praticada numa piscina de 25 e de 50 metros com diversos estilos tais como:

- Livre ou Crawl (em que o atleta nada em posição ventral [barriga voltada para o fundo da piscina] e move os braços paralelamente ao corpo, num movimento rotativo [quando um braço avança o outro recua], enquanto bate as pernas, também alternadamente;
- Mariposa (nada-se na mesma posição que o Crawl, mas os braços rodam simultaneamente e as pernas batem juntas. É considerado o estilo mais difícil de nadar pois requer mais índices de força. Visto de fora é parecido com o nado de um golfinho);
- Costas (estilo semelhante ao Crawl, mas praticado com as costas voltadas para o fundo da piscina);
- Bruços (o atleta nada de peito para o fundo da piscina, os braços movem-se em simultâneo, puxando a água de frente para trás ao mesmo tempo abre e fecha as pernas também em simultâneo. É considerado o estilo mais antigo da natação).

A nível Olímpico, as provas que compõem o calendário são: 50, 100, 200, 400, 800 (fem.) e 1500 (masc.) metros Livres; 100 e 200 metros Costas, Bruços e Mariposa; 200 e 400 metros Estilos; Estafetas de 4x100, 4x200 metros Livres e 4x100 metros Estilos.

Nos Campeonatos do Mundo (em piscina de 50 metros), para além das provas olímpicas, o calendário inclui também as provas de 50m Costas, Bruços e Mariposa; 800 Livres masculinos; 1500 Livres femininos.

Os praticantes desta modalidade dividem-se em cinco escalões: Cadetes, Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores, sendo estes definidos pela idade cronológica dos atletas e

pela sua constituição física. Os três últimos escalões que referi, são comumente designados como Absolutos.

#### **4.1- Associações e federações**

As competições a nível regional são promovidas pelas Associações Regionais de Natação, já as competições a nível zonal (zona norte e zona sul) e a nível nacional, ficam a cargo da Federação Portuguesa de Natação (FPN). A nível internacional, é a Liga Europeia de Natação (LEN) ou a Federação Internacional de Natação (FINA), que ficam responsáveis pela organização das competições.

A FINA é a federação reconhecida pelo Comité Olímpico Internacional que está responsável por coordenar as competições internacionais de natação. Foi fundada a 19 de Julho de 1908 e a sede fica em Lausanne, na Suíça.

Já a Federação Portuguesa de Natação é uma organização sem fins lucrativos e que é responsável pelas disciplinas de Natação Pura, Polo Aquático, Saltos, Natação Sincronizada, Águas Abertas e Masters em Portugal. Esta tem como principais objetivos:

- Promover, regulamentar e dirigir a nível nacional o ensino e a prática da Natação, nas suas diversas disciplinas;
- Promover e fazer respeitar as regras da Natação, contribuindo desta forma para o seu desenvolvimento;
- Representar os interesses da Natação portuguesa junto de entidades públicas e privadas;
- Estabelecer relações com as demais federações, nacionais e estrangeiras;
- Organizar os Campeonatos Nacionais e atribuir os respetivos títulos;
- Promover a organização de eventos internacionais;
- Defender os princípios fundamentais da ética desportiva, contribuindo para a prevenção e sancionando a violência associada ao desporto, a dopagem e a corrupção no fenómeno desportivo;
- Reforçar a qualidade da gestão.

O Clube dos Galitos está filiado à Associação de Natação de Aveiro (ANA). Esta associação foi fundada a 7 de Janeiro de 1980, e tem desenvolvido trabalhos com vista a

fomentar a prática desportiva nas diversas áreas de natação, e também na formação dos técnicos e dirigentes. Hoje em dia, a ANA já pode contar com cerca de 500 atletas federados em atividade pertencentes a vários clubes.

#### **4. Definição de objetivos do estágio**

O estágio tem como grande objetivo promover a integração do estagiário no contexto profissional. Este ajuda também a desenvolver uma atualização e acompanhamento constante nas áreas de investigação e intervenção psicológica.

No final, o estágio deve ajudar o estagiário no seu desenvolvimento a nível profissional, mas também a nível pessoal.

##### **4.1. Objetivos Gerais do Estágio**

Como tal, os objetivos gerais que foram delineados para o trabalho no CGA foram:

- Integração e promoção junto dos pais dos atletas uma maior ligação com o clube, de forma a aumentar a colaboração com as atividades desenvolvidas no Clube;
- Definir e implementar os programas de treino de competências psicológicas (TCP);
- Desenvolver junto dos atletas algumas dimensões psicológicas com o objetivo de melhorar a sua performance desportiva.

##### **4.2. Objetivos específicos**

Já no que diz respeito aos objetivos específicos, foram os seguintes:

- Observar e analisar;
- Avaliar e traçar o perfil psicológico dos atletas;
- Trabalhar o estabelecimento de objetivos para a época desportiva com cada atleta;
- Implementar programas de competências psicológicas;
- Rever periodicamente o planeamento, e se for o caso, modificá-lo.

## 5. Plano Anual de Trabalho

### 5.1. Perfil Psicológico individual

No que diz respeito às avaliações individuais, estas realizaram-se com base nas observações realizadas ao longo do ano, com o *feedback* dos treinadores, com uma ficha pessoal entregue no início da época com vista a recolher informações acerca da identificação pessoal, da experiência desportiva do atleta e do seu agregado familiar, mas também informação acerca da relação do atleta com esse mesmo agregado familiar, e com três questionários, o QMAD (Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas) de Gill, Gross e Huddleston (1983), traduzido e validado por Alves, Brito e Serpa (1996), adaptação da versão brasileira de Newton Júnior do OMSAT (Inventário de Avaliação das Habilidades Mentais para Desporto) de Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001) e ICPD ou PSIS (Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto) de Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), traduzido e validado por Serpa, Severo, Ramos e Domingues (1993), com o objetivo de recolher informações quantitativas dos atletas da equipa. O QMAD ajuda-nos a analisar os motivos que levam os atletas a praticarem a modalidade, neste caso de Natação, onde avalia sete dimensões: realização-estatuto, divertimento, atividade em grupo, contextual, aptidão física, aperfeiçoamento técnico e influência de familiares e amigos, numa escala tipo *likert* que varia entre 1 e 5, em que 1 significa “nada importante” e 5 “totalmente importante”. Já o OMSAT-3, numa escala tipo *likert* que varia entre 1 e 5, em que 1 significa “discordo totalmente” e 5 “concordo totalmente”, avalia 3 habilidades mentais, divididas em dimensões: habilidades fundamentais (estabelecimento de objetivos, autoconfiança e comprometimento), habilidades psicossomáticas (reações ao *stress*, controlo do medo, relaxamento e ativação) e habilidades cognitivas (focalização, refocalização, imaginação, visualização mental e planeamento competitivo). O PSIS ou ICPD avalia seis dimensões: ansiedade, concentração, confiança, preparação mental, motivação e ênfase à equipa, numa escala tipo *likert* que varia entre 1 e 5, em que 1 significa “discordo totalmente” e 5 “concordo totalmente”.

QMAD	RealizaçãoEstatuto	Divertimento	ActividadeemGrupo	Contextual	AptidãoFísica	AperfeiçoamentoTécnico	InfluênciaFamíliaAmigos
1	2,43	3,33	4,33	2,67	3,00	3,50	3,00
2	2,86	3,33	3,50	2,33	2,50	3,00	5,00
3	2,43	4,33	4,50	2,67	4,00	4,00	4,00
4	2,57	3,33	3,33	1,67	3,50	3,50	4,00
5	3,43	3,50	3,83	2,33	3,25	3,50	3,00
6	2,57	3,17	3,17	2,00	1,75	3,50	2,00
7	3,14	2,67	3,17	2,00	3,25	4,00	2,00
8	2,57	3,33	4,17	2,67	2,00	4,00	3,00
9	2,43	3,33	3,17	2,00	2,00	3,00	3,00
10	3,00	3,67	4,50	2,00	4,00	4,50	4,00
11	2,29	2,00	3,67	1,67	3,00	2,50	1,00
12	2,71	3,83	4,33	2,67	4,00	4,50	1,00
13	2,43	2,67	2,50	1,33	3,50	3,00	2,00
14	2,86	3,67	4,17	2,33	4,00	4,00	3,00
15	2,86	2,33	2,17	1,33	3,00	3,00	2,00
16	2,14	2,67	3,83	2,67	2,75	4,00	3,00
17	2,29	3,83	4,33	3,00	4,00	3,50	5,00
18	2,57	4,00	4,33	2,00	3,75	3,00	5,00
19	2,71	3,33	3,83	2,00	3,50	3,50	2,00
20	3,00	3,83	4,00	2,00	2,75	4,00	2,00
21	2,29	3,33	3,50	2,67	2,00	4,00	2,00
22	2,71	2,50	4,50	1,67	3,50	3,50	1,00

**Tabela 2-** Valores individuais dos atletas nas dimensões do QMAD

ICPD	Tensão/Ansiedade	Prontidão p/a Competição	Autoconfiança	PreparaçãoMental	Motivação	Ênfase à Equipa
1	3,33	2,67	2,64	3,00	4,50	4,50
2	5,00	3,00	2,18	3,50	4,50	3,75
3	2,67	3,67	2,36	3,00	3,50	3,75
4	4,00	3,67	2,91	3,50	5,00	5,00
5	3,00	3,33	3,55	2,50	4,00	4,25
6	2,00	3,00	3,09	3,00	4,00	3,75
7	3,33	1,00	2,09	4,50	5,00	4,00
8	4,00	2,33	2,45	3,50	4,50	4,50
9	3,33	3,67	2,73	4,50	4,50	4,00
10	4,33	3,00	3,27	4,00	4,00	4,50
11	4,00	3,33	2,73	2,00	3,50	4,25
12	4,33	1,67	2,45	4,00	4,50	4,75
13	2,67	1,67	2,36	2,50	5,00	3,75
14	4,00	2,00	3,36	3,50	4,00	4,75
15	4,33	2,33	3,36	2,50	3,50	3,25
16	4,00	3,00	2,55	3,00	5,00	5,00
17	5,00	2,67	3,18	2,50	4,00	5,00
18	4,00	2,33	2,00	4,00	5,00	4,50
19	4,67	3,33	3,73	4,00	3,50	4,25
20	3,67	3,67	3,00	4,00	5,00	4,00
21	5,00	2,33	2,27	1,50	4,50	4,25
22	3,67	2,67	1,36	4,00	5,00	4,50

**Tabela 3-** Valores individuais dos atletas nas dimensões do ICPD ou PSIS

OMSAT3	Estab.	Autoconfiança	Compromisso	Reacções	Controlo	Relaxamento	Activação	Foco	Ref.	V.	P.
	Objectivos			Stress	Medo			Atencional	Atenção	Mental	Competitivo
1	4,75	5,75	5,25	5,00	6,00	5,25	5,00	5,25	3,00	5,25	5,00
2	6,00	6,75	4,75	6,00	5,50	7,00	5,00	6,75	7,00	7,00	5,25
3	4,75	5,50	5,00	3,75	2,75	4,75	3,00	3,25	2,75	4,75	3,25
4	5,00	6,00	5,50	4,00	5,75	5,75	5,25	5,25	2,50	4,75	5,50
5	5,00	5,50	3,50	3,00	3,25	4,00	4,50	3,50	4,00	4,50	3,50
6	2,50	5,00	3,75	3,50	3,00	3,50	4,50	4,25	4,50	7,00	4,50
7	6,50	6,75	6,50	6,25	5,50	6,00	6,25	6,25	5,75	5,75	3,00
8	5,25	3,75	4,75	4,50	4,00	4,25	4,25	4,00	4,50	4,00	3,00
9	4,50	5,50	6,25	6,00	6,25	5,25	4,75	5,25	5,25	1,00	3,25
10	4,75	5,00	6,50	4,00	3,50	4,50	4,75	3,75	3,50	6,25	4,25
11	5,50	6,00	4,50	3,50	4,50	3,50	5,25	4,50	4,50	4,25	3,25
12	5,75	6,25	4,50	5,75	5,00	4,50	6,25	6,00	5,00	5,00	5,25
13	5,75	6,50	6,00	6,75	5,00	5,50	5,75	6,00	2,50	6,50	5,00
14	6,25	6,00	6,25	4,25	5,00	5,75	6,00	4,00	2,75	7,00	5,75
15	6,00	5,50	5,50	3,25	5,00	2,75	4,75	6,75	4,00	5,75	5,50
16	5,00	4,75	4,25	5,00	4,00	4,25	4,00	3,25	3,75	4,50	2,75
17	5,00	5,25	5,25	3,00	5,75	5,00	3,50	3,50	2,25	5,75	5,50
18	5,50	6,50	7,00	6,75	4,50	5,50	5,75	4,50	3,25	6,75	5,00
19	5,50	4,00	4,00	4,00	4,50	4,50	4,25	3,00	3,50	6,50	4,25
20	6,25	7,00	5,00	4,50	3,75	6,25	5,25	3,00	2,50	6,50	5,75
21	5,75	6,25	6,75	6,25	4,75	6,00	5,75	4,50	3,50	5,50	5,00
22	6,50	6,50	6,50	4,75	7,00	5,75	6,50	6,25	2,50	3,75	2,50

**Tabela 4** - Valores individuais dos atletas nas dimensões do OMSAT-3

## 5.2. Perfil Psicológico da Equipa

No início a equipa era constituída por 22 atletas, passando mais tarde para 20 atletas uma vez que dois atletas desistiram. Todos os atletas já se conheciam por praticar natação no clube anteriormente, mesmo que em escalões diferentes. Os Infantis A deste ano, eram Infantis B no ano passado, e os Infantis B deste ano eram Cadetes A no ano anterior.

Mesmo já se conhecendo existem grupos e indivíduos mais afastados dos grupos. Apesar da natação ser um desporto individual, é praticado quase sempre em equipa, isto é, os atletas passam grande parte do seu tempo com os elementos da equipa, quer na escola, fora do horário escolar, no treino e nas provas. Poderemos afirmar que o seu grupo de amigos em contexto social inclui grande parte dos colegas do treino. Para tal pretendi estudar, para além dos questionários aplicados na avaliação inicial, a relação entre os atletas. Apliquei então o Teste Sociométrico, em que os resultados mostraram que:

- Índice de popularidade: através deste índice é possível observar e concluir que existe uma atleta que sobressai nos índices de popularidade na equipa, que é o caso da **A9** (42% de eleições). No entanto, a **A16** também apresentam um nível elevado de popularidade (32% da equipa). Por outro lado, é possível verificar que a **A20**, a **A15** e a **A5** são as atletas menos populares da equipa.

- Índice de antipatia: que mostra quais os elementos menos desejáveis dentro da equipa. Verifica-se então que existem três atletas com um índice de antipatia que se destacam mais, são estes a **A5** (com 9 rejeições), o **A2** (com 8) e a **A8** (com 6 nomeações). Quanto aos atletas com menos nomeações, observamos que a **A21**, o **A13**, o **A17**, o **A18** e a **A19** não receberam qualquer nomeação.

Concluimos também através do cálculo dos Índices Coletivos que:

- A equipa apresenta um índice de coesão elevado. No entanto, verificamos ainda haver uma tendência para haver grupos dentro da equipa que se afastam uns dos outros.

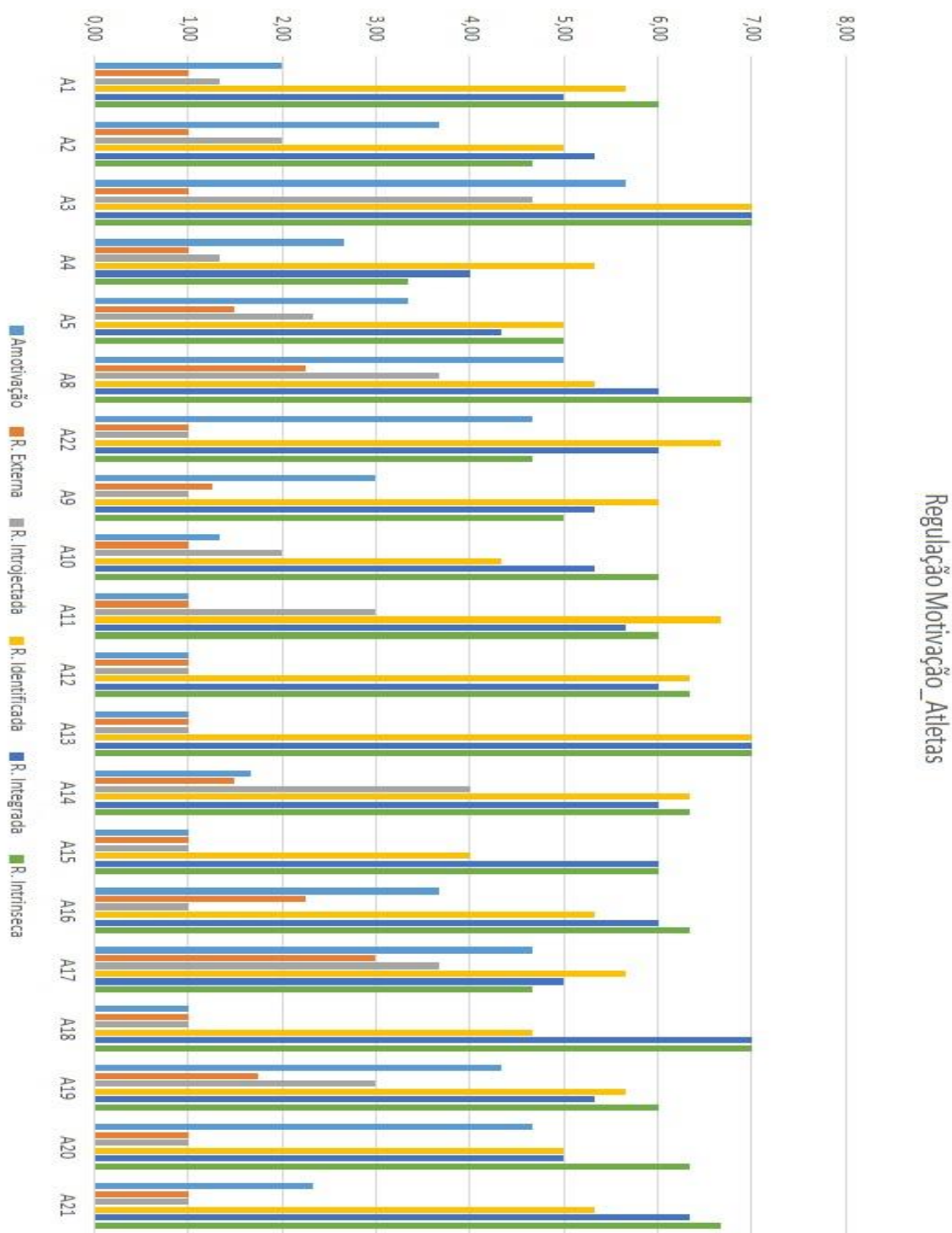
- Quanto ao índice de dissociação observamos que é mais elevado do que aquilo que se desejaríamos, voltando a reforçar a ideia anterior de existirem, no seio da equipa.

- O índice de coerência, em que o resultado deu acima da média, é possível afirmar que os atletas desta equipa têm noção dos colegas que estão mais próximos de si, e também daqueles que estão mais afastados.

Outro dos questionários que foram aplicados aos atletas, foi o BRSQ (Behavioral Regulation in Sport Questionnaire), pois para além de saber aquilo que motiva o atleta para a prática da modalidade, também necessitamos de saber como este regula o seu comportamento e a sua motivação.

A partir destes resultados podemos constatar que, no geral, todos os atletas possuem como valores mais elevados, os que dizem respeito ao tipo de motivação Identificada (como a valorização consciente, a identificação com os objetivos e também é importante pessoalmente), Integrada (incorporada na sua vida e é congruente com outras necessidades) e Intrínseca (que diz respeito à satisfação inerente, ao interesse, prazer e divertimento).

**Tabela 5-** Valores da equipa nas dimensões do BRSQ



Também podemos constatar que os valores mais baixos, no geral, se encontram na motivação Externa (ou seja, obrigação externa e onde se procura recompensas e se evita castigos) e na motivação Introjectada (que diz respeito a uma pressão interna, expectativas de auto-aprovação ou de evitar sentimentos negativos).

Existem alguns casos onde o valor da Amotivação está um pouco elevado, A3, A8, A17 E A20, o que pode indicar ausência de regulação, isto é, falta de intencionalidade, competência e controlo.

## **6. Intervenções**

Durante o estágio, o trabalho de intervenção com os atletas consistia em acompanhar a pessoa que se encontrava a trabalhar na área, a minha orientadora no local. Desde o início da época que foi estabelecido que os atletas iam trabalhar em dois grupos, por várias razões (grande número de atletas, problemas de logística, falta de tempo, etc.), trabalharíamos individualmente caso fosse necessário num caso mais problemático, ou com alguém que tivesse uma situação mais complicada.

Posto isto, como sabemos também que os atletas no futuro (quando saiem dos Infantis) não têm acesso ao treino psicológico a não ser que o treinador dos escalões mais velhos (Juvenis, Juniores e Séniores) o solicite, um dos nossos objetivos é dar bases do treino “psicológico” aos atletas, de forma a estes no futuro conseguirem trabalhar sozinhos. Portanto como método de intervenção no âmbito desportivo, pretendemos seguir as teorias de Weinberg & Gould (2008) que afirmam que com o Treino das Competências Psicológicas (TCP) os atletas conseguem ser autónomos e capazes de se autorregularem no futuro, sem orientações constantes de um técnico ou psicólogo do desporto. Neste ponto de vista, o principal objetivo do TCP é de que o atleta se torne capaz de autorregular o seu funcionamento interno da maneira pretendida, lidar com o *stress* ambiental e adequar-se com sucesso às mudanças de tudo o rodeia. Para Aldernan (1984, cit. Por Cruz e Viana, 1996) existem dois pressupostos nos programas de TCP, em que um afirma que os atletas são, primeiramente, seres humanos, e outro afirma que as competências psicológicas podem ser ensinadas e aprendidas.

### **6.1- Planeamento das intervenções**

O planeamento que tinha sido delineado foi alvo de algumas modificações ao longo da época, devido a vários constrangimentos, como a alteração de datas de provas. A ilustração que se segue diz respeito ao exemplo de planeamento anual que foi feito.



## **Dinâmicas de grupo:**

Nome – Jogo do balão

Objetivo – Promover a interação entre os atletas e através desta, permitir que os atletas se conheçam melhor

Material – Balões e Marcadores

Descrição do jogo – Neste jogo é entregue um balão vazio e um marcador a cada atleta. Temos de ter em conta as idades da população a que estamos a aplicar a dinâmica para explicarmos as regras antes ou depois da entrega do balão, pois pode provocar várias distrações.

Este jogo consiste em que os indivíduos após encherem o balão, escrevam nele apenas cinco características deles. Estas características podem ser os seus gostos, interesses, expressões, palavras que os identifiquem. Estes podem escrever em forma de palavra ou frase.

Após todos terem acabado de escrever, têm de atirar o balão suavemente para o meio da sala para estes se misturarem. Depois levantam-se e cada um agarra num balão que não seja o seu e volta ao seu lugar.

Assim que todos estejam sentados novamente, um a um começam a ler o que cada balão diz até adivinharem a que pessoa pertence o balão em que agarraram. No final, poderão justificar-se sobre as características ou expressões que escreveram, de modo a todos ficarem a conhecer-se melhor.

Existem duas regras importantes deste jogo: o atleta não pode dizer o que escreve em voz alta enquanto está a efetuar essa tarefa e não pode olhar para os colegas do lado para saber o que os outros estão a escrever.

## **Concentração:**

Nome: Jogo da Carruagem

Objetivo – Melhorar a capacidade de concentração e atenção

Material – Folha com o texto e fichas (papéis) com as personagens

Descrição – Os atletas começam por se sentar em círculo, para que depois o responsável possa distribuir aleatoriamente as fichas com as personagens. De seguida, explica o exercício que consiste em contar uma história, em que quando o responsável disser a personagem do atleta, estes têm de se levantar. Quando for dita a palavra “carruagem”, todos têm de se levantar.

**Personagens que poderão ser distribuídas aos atletas:**

- Cocheiro;
- Roda;
- Passageiro;
- Menina;
- Mola (s);
- Cavalo;
- Viagem;
- Banco;
- Porta;
- CARRUAGEM.

História a ser lida pelo responsável:

"Era uma vez um passageiro que ia fazer uma viagem por toda a Europa. Já tinha tratado dos dias da viagem, dos bilhetes, escolhido a *carruagem*.

Depois de ter toda a viagem preparada começou a fazer as malas para ter tudo pronto no dia da viagem. Quando chegou o dia marcado para a viagem, o passageiro pegou nas malas e foi para perto da *carruagem* que o ia levar.

A viagem estava atrasada porque o cocheiro estava a arranjar a roda da frente da *carruagem*. O atraso estava a deixar o passageiro cada vez mais irritado, e este andava de um lado para o outro enquanto a menina acalmava o bebé chorão.

Quando a *carruagem* ficou pronta, o velho cocheiro apressou-se em fechar a porta e tirar a sela do cavalo, para iniciar a viagem da *carruagem*.

O passageiro acalmou-se e até sorriu para bebé chorão que, agora todo feliz, fazia ranger com seus pulos as molras do banco da *carruagem*.

A *carruagem* iniciou a viagem puxada pelo cavalo enquanto a menina sorria para o passageiro. Mas, de repente, o cavalo tropeçou, o banco inclinou, a porta abriu-se e o cavalo assustou-se, obrigando a *carruagem* a parar para consertar a mola do assento e a roda que se soltou novamente da *carruagem*".

### **Visualização Mental:**

Nome: Visualização Mental da Saída do Bloco

<b>TEMPO TOTAL</b>	<b>INSTRUÇÕES</b>
	Organização do indivíduo e do espaço.
<b>3'</b>	Explicação do tipo de treino a realizar, procedimentos e objetivos do mesmo;
<b>4'</b>	Colocação do indivíduo na posição correta para a realização da técnica de relaxamento;
<b>9'</b>	Instruções do técnico:  Fechar os olhos; Não pensar em nada; Abstrair-se de tudo; Efetuar uma respiração controlada; Sentir as mentes vazias; Concentrar-se unicamente nas minhas palavras
<b>9,30'</b>	<b><u>Respiração</u></b> Agora concentrem-se na vossa respiração...e sigam as minhas instruções
<b>12'</b>	<b><u>Visualização</u></b> Quero que se imaginem numa prova. Todo o ambiente envolvente de uma piscina... pessoas a falar alto, o calor...as bancadas cheias de gente. Imaginem-se na piscina em que vão nadar no próximo fim-de-semana e

	<p>imaginem uma das provas.</p> <p>Vocês estão ao pé do bloco de partida, já passaram pela câmara de chamada e já estão prontos para começar a prova.</p> <p>Reparem em todo o ambiente à vossa volta... concentrem-se e imaginem-se a fazer tudo o que costumam fazer momentos antes da partida, mexam nas toucas, óculos, fatos de banho, aqueçam...</p> <p>O árbitro dá a indicação de que podem subir para o bloco... vocês sobem... estão prestes a iniciar a prova... concentração ao máximo... apenas podem reagir depois do apito.... Tudo à vossa volta está calmo... o árbitro anuncia “aos vossos lugares”..... (apito)</p> <p>Mergulham, estão dentro de água e dão tudo na prova...</p> <p>Imaginem-se a nadar... cada braçada...cada viragem e a chegar ao fim da prova, a tocarem na parede.</p>
18'	<p><b><u>Retorno à calma</u></b></p> <p><b>Técnico:</b></p> <p>Quando acabarem a prova podem ir abrindo os olhos lentamente... agora que se sente confortável comece por movimentar cada segmento do corpo.</p>

### **Bloqueio de Pensamentos Negativos:**

Nome: Visualização Mental Pensamento de Sentimento Positivo

<b>TEMPO TOTAL</b>	<b>INSTRUÇÕES</b>
	Organização do indivíduo e do espaço.
3'	Explicação do tipo de treino a realizar, procedimentos e objetivos do mesmo;
4'	Colocação do indivíduo na posição correta para a realização da técnica de relaxamento;
9'	Instruções do técnico: <p style="margin-left: 40px;">Fechar os olhos;</p> <p style="margin-left: 40px;">Não pensar em nada;</p>

	<p>Abstrair-se de tudo;</p> <p>Efetuar uma respiração controlada;</p> <p>Sentir as mentes vazias;</p> <p>Concentrar-se unicamente nas minhas palavras</p>
<b>9,30'</b>	<p><b><u>Respiração</u></b></p> <p>Agora concentrem-se na vossa respiração... e sigam as minhas instruções</p>
<b>12'</b>	<p><b><u>Visualização</u></b></p> <p>Quero que se imaginem numa prova.</p> <p>Todo o ambiente envolvente de uma piscina... pessoas a falar alto, o calor... as bancadas cheias de gente.</p> <p>Imaginem-se na piscina em que vão nadar no próximo fim-de-semana e imaginem uma das provas.</p> <p>Estão na câmara de chamada... o árbitro a dar-vos o papel.</p> <p>Fazem todo o percurso até à cadeira da vossa pista.</p> <p>Reparem mais uma vez em todo o ambiente à vossa volta... concentrem-se e imaginem-se a fazer tudo o que costumam fazer momentos antes da partida, mexam nas toucas, óculos, fatos de banho, aqueçam...</p> <p>Dirigem-se agora para o bloco de partida para aguardar a indicação do árbitro de que podem subir para o bloco... neste momento vocês param e esquecem tudo o que vos rodeia, todos os barulhos e concentram-se na vossa respiração... respiram fundo 3 vezes e tentam lembrar-se do momento que tenha sido importante para vocês na natação, algo que vos traga pensamentos e sentimentos positivos.... Lembram-se de como se sentiam nesse momentos, de todos os pormenores, do que pensaram....</p> <p>Guardam esses sentimentos e pensamentos e voltam a focar-se na prova... o árbitro deu sinal que já podem subir para o bloco e vocês sobem... estão prestes a iniciar a prova... concentração ao máximo... apenas podem reagir depois do apito.... Lembram-se uma última vez do momento bom...</p> <p>Tudo à vossa volta está calmo... o árbitro anuncia “aos vossos lugares” e ouve-se o apito... vocês saltam para a água e começam a prova... sintam cada braçada, cada viragem...</p>
<b>18'</b>	<p><b><u>Retorno à calma</u></b></p>

<b>Técnico:</b>
-----------------

Quando acabarem a prova podem ir abrindo os olhos lentamente.
---------------------------------------------------------------

Nome: Bloqueio de Pensamentos Negativos

Material: Papel e Esferográficas

Objetivos: Bloqueio de Pensamentos Negativos

Descrição: Os atletas devem sentar-se em círculo, cada um tem um papel e uma esferográfica e devem escrever uma frase com um pensamento e um sentimento negativo que geralmente lhes ocorre antes de uma prova, escrevendo... “**Antes de uma prova penso que... e sinto-me...**”.

Após todos terem escrito a frase, dobram os papéis e colocam-nos dentro de um saco disponibilizado pelo Psicólogo. Depois de baralhados, cada atleta retira um papel de dentro do saco e lê o que está escrito, cada atleta deve escrever por baixo uma frase positiva, de encorajamento na tentativa de ajudar o colega a ultrapassar o que sente e pensa naquele momento antes da prova. Cada atleta deve ler a frase e procurar entender como o colega se sente ao escrever aquela frase. Todos os papéis são lidos e escritos por todos e rodam entre si no sentido dos ponteiros do relógio.

Não podem ser discutidas ou comentadas as frases, cada atleta deve escrever frases positivas diferentes, não podem existir ideias/frases repetidas.

O jogo termina quando todos os papéis tiverem frases de todos os atletas presentes na sala.

### **Controlo de Medos:**

Nome: Carta Pessoal

Objetivos: Expor medos, receios, ambições e expectativas sobre provas com grande importância, neste caso, Campeonatos Zonais.

Material: Caneta e folha de papel

Descrição: Neste exercício, os atletas irão escrever uma carta para uma pessoa que seja importante para eles (pais, amigos, treinadores, etc.) ou para alguém imaginário (personagem criada por eles próprios).

Nesta carta irão expor todos os seus medos, receios sobre as provas mais próximas, mas também as expectativas e as ambições que têm. Vão ter que escrever a carta tal e qual como se a fossem entregar.

Irão também escrever aquilo que gostavam que alguém lhes dissesse nos momentos de maior *stress* e pressão, e nos momentos em que não se sentem tão capazes.

As cartas serão guardadas e entregues ao próprio atleta durante as provas, para que estes, se sentirem necessário, as abram e talvez se consigam sentir mais confiantes.

Nome: Chapéu dos Medos

Objetivos: Expressão de medos/receios e desejos

Material: Chapéu, caneta e papel

Descrição: Joga-se em círculo. Pede-se a todos os elementos que completem por escrito (anonimamente) a frase: “Nas próximas provas tenho medo de (que)....”.

Colocam-se os pedaços de papel num chapéu, que se põe no meio do círculo. Passa-se o chapéu em volta, parando junto a cada membro que tira um pedaço de papel e o lê, acrescentando algumas frases na tentativa de expressar o que a pessoa sentiria.

Seguidamente, poderiam completar outro tipo de frase como: “Nas próximas provas desejo (que) ...”.

O jogo é feito em silêncio, os elementos apenas ouvem e não fazem comentários.

### **Motivação:**

Nome: Frases de Auto motivação

Objetivo: Lembrar-se delas durante as provas, nos momentos mais precisarem

- Eu sou capaz.
- Eu consigo fazer isto.
- Vou dar o meu melhor.
- Eu vou conseguir.
- Não vou desistir.
- Vou lutar até ao fim da prova.
- Acredito que vou conseguir.
- Acredito em mim.
- Sinto-me confiante.
- Estou motivado.
- Quero ir mais longe.
- Vou atingir os meus objetivos.
- Confio no meu talento.
- Vou superar todos os medos.
- Vou lutar para vencer.
- Eu posso fazer isto.
- Eu vou conseguir.
- Vou fazer uma boa prova.
- Tenho confiança nas minhas capacidades.
- Vou dar tudo por tudo.

Nome: *Mood word*

Objetivo: Lembrar-se delas durante as provas, nos momentos mais precisarem

- Garra
- Força
- Coragem
- Atenção
- Atitude
- Motivação
- Rapidez

- Forte
- Determinação
- Entusiasmo
- Confiança
- Ambição
- Empenho
- Alegria
- Lutar
- Vontade
- Felicidade
- Capacidade
- Acreditar
- Ganhar

### **6.1. Avaliação Final**

Na avaliação final pretendemos aplicar novamente alguns instrumentos de avaliação psicológica que administramos no início para verificar as prováveis diferenças que os resultados poderão apresentar nestes dois momentos. Mas apenas utilizamos esses instrumentos para realizar a avaliação inicial de forma a recolher informação sobre os atletas de forma a os conhecer e a explorar os pontos de intervenção.

Assim sendo, a avaliação final passou por uma avaliação qualitativa junto dos atletas, isto é, uma avaliação de modo a perceber se o nosso trabalho produziu algum efeito sobre eles ou não, por exemplo.

Criamos então uma escala de 1 a 5 (1-nada importante; 5- totalmente importante) e com essa escala perguntámos qual a importância que o nosso (gabinete de psicologia) trabalho teve para eles, e se consideraram ou não útil.

Os resultados foram os seguintes:

- A média das respostas dadas à primeira pergunta, relativamente à opinião dos atletas sobre a importância do treino psicológico, foi de 4, ou seja, os atletas

acharam muito importante o trabalho das competências psicológicas e todo o treino psicológico em geral.

- Relativamente à segunda questão, que questionava a utilidade do treino psicológico para cada atleta, a média de respostas foi igualmente de 4 pontos, ou seja, muito útil, que significa que os atletas conseguiram obter benefícios com o treino de competências psicológicas, e que conseguiam aplicar os conhecimentos que tinham obtido durante os treinos psicológicos.

Para além desta pequena avaliação, a nossa “avaliação” final também foi feita através da observação dos atletas nas provas e mesmo nos treinos, e através do *feedback* dos treinadores, pois ambos passavam muito tempo com eles, e eram as pessoas mais indicadas para notar ou não alguma diferença, por exemplo, a nível da concentração.

## **7. Área da Comunidade**

A Unidade Curricular de Estágio propunha que realizássemos uma ação de formação ou outra atividade junto da comunidade. O que foi feito para concretizar este parâmetro foi realizar uma atividade para os pais, junto com os restantes treinadores dos Infantis.

**Dia:** 10 de Maio de 2014

**Local:** Piscina dos Galitos

**Horas:** 15h00 – 18h30

A atividade para a comunidade juntamente com a atividade proposta para os pais tinha como objetivo fazer com que os pais dos nossos atletas (Infantis), passassem pela experiência dos treinos dos filhos, desde o esforço aos conceitos para entenderem melhor o que é que os filhos trabalham nos treinos. Esta ideia surgiu de mim para a atividade para a comunidade e uma ideia do treinador para integrar os pais nos treinos.

Esta atividade iniciou-se as 15h da tarde, em que os pais se equiparam e se encontraram no cais da piscina dos galitos para o treino dentro de água. Esta parte do treino ficou a cargo do treinador principal e da treinadora adjunta. Foram feitos alguns exercícios que os atletas costumam fazer no treino, mas de forma mais simplificada.

Depois do treino dentro de água, foram-se vestir para nos encontrarmos na sala onde normalmente decorre o treino psicológico. Esta parte do treino foi preparada por mim e pela minha orientadora, responsável pelo gabinete de psicologia do clube.

A estrutura do Treino Psicológico (treino com os pais) era:

- PowerPoint;
- Técnicas Psicológicas:
  - Dinâmica de Grupo;
  - Técnica de Concentração;
  - Rotinas Psicológicas:
    - Definir objetivos (que desejariam atingir, objetivos pessoais/profissionais);
    - Imaginação de um acontecimento/momento pessoal/profissional;
    - Ficha (cores e pontuação, sentimento/pensamento antes e sentimento/pensamento depois – expectativa que eles).

Durante esta parte da atividade, foi proposto aos pais executarem alguns exercícios que já tínhamos feito com os atletas anteriormente, mas mais adaptados à realidade destes. Começamos com um pequeno exercício de dinâmica de grupo de apresentação, seguido de dois exercícios de concentração. Não conseguimos continuar os exercícios que tínhamos planeado, pois os pais começaram a fazer algumas perguntas de forma a tirarem algumas dúvidas sobre o treino psicológico, comportamentos dos filhos em casa, importância do treino psicológico, etc.

1º Exercício de concentração:

**Amarelo Azul Verde Laranja Vermelho Preto**

**Verde Roxo Branco Azul Amarelo Vermelho**

O que tinham de fazer primeiro era olhar para as palavras (em cima), durante um minuto, depois desse minuto tinham de escrever as palavras que viram exatamente na mesma ordem.

**Amarelo Azul Verde Laranja Vermelho Preto**

## Verde Roxo Branco Azul Amarelo Vermelho

Na segunda parte, tinham de voltar a olhar para as palavras, durante dois minutos. Depois desses minutos tinham de escrever tudo na mesma ordem, mas em vez de escreverem as palavras que estavam lá escritas tinham de escrever a cor a que a palavra estava escrita, por exemplo a palavra “**Amarelo**”, os pais teriam de escrever vermelho e não amarelo.

### 2º Exercício de concentração:

Objetivos – Concentração e imaginação

Material - Papel e Esferográficas

Descrição - Os Pais dos atletas sentam-se em círculo, de olhos fechados. O responsável segue uma lista de ações, que os pais devem ouvir e imaginar. No final de descrita a lista de ações devem escrever num papel todas as ações descritas e pela ordem referida pelo responsável. O jogo é feito em silêncio e de olhos fechados.

Lista – 1. Pisar pedras;

2. Andar com copos cheios de água;
3. Caminhar sobre o gelo;
4. Construir um castelo de cartas;
5. Caminhar ao lado de um precipício;
6. Vestir um fato de papel;
7. Desembrulhar uma prenda.

Enquanto trabalhávamos com os pais tínhamos uma pequena apresentação em *powerpoint* a passar, com pequenas definições sobre a Psicologia do Desporto e também sobre as principais competências trabalhadas.

No final da atividade, destaco a excelente cooperação e receção dos pais a esta iniciativa, de tal maneira que pediram para marcar outra iniciativa do género. Destaco também a excelente ajuda e colaboração de todos os treinadores.

## 8. Área Complementar

Para a área complementar preparamos algumas atividades no clube, inclusive para os pais dos atletas do clube. Para conseguirmos realizar estas atividades, tínhamos de pedir à direção de clube, por isso elaboramos uma proposta em que explicava quais eram as atividades e em que ia consistir cada uma delas. Estas atividades foram as seguintes:

### **DESAFIO AOS PAIS**

O objetivo era lançar um desafio aos pais dos atletas de todos os escalões de competição (de infantis a seniores), para que escrevam sobre temas que dizem respeito fundamentalmente a si enquanto pessoas e enquanto pais.

Divulgação - Correio eletrónico e Cartaz;

População alvo - Pais de atletas Infantis, Juvenis, Juniores e Seniores;

Frequência - Um tema por mês (Abril, Maio e Junho)

Modo de entrega - Anónima, em carta fechada, dirigida ao gabinete de Psicologia do Desporto;

Local de entrega - Caixa do correio (localizada na entrada da piscina);

Local de afixação da carta reflexão - Átrio da piscina;

**Dinâmica:** Numa fase inicial deveria ser divulgado e explicado o desafio. No início de cada mês foi divulgado um tema que devia ser elaborado e entregue no final desse mesmo mês. De todas as reflexões entregues eram selecionadas frases/parágrafos/excertos para serem afixados numa Carta Reflexão única, durante o mês de elaboração do tema seguinte.

**Proposta de temas:**

**Abril** - “Eu, enquanto pai de um atleta”;

**Maio** - “Eu, enquanto atleta”;

**Junho** - “Eu, enquanto fã/expectador/apoiante da modalidade de Natação”.

**Proposta de e-mail aos pais para divulgação do desafio de Reflexão:**

“Caro (a) Pai e mãe

O gabinete de Psicologia do Desporto do Clube dos Galitos – Secção de Natação vem propor um desafio aos pais dos nossos atletas dos escalões de competição (infantis, juvenis, juniores e seniores).

Acreditamos que é de extrema importância que sejam parte integrante da vida desportiva dos vossos filhos, pelas características do apoio que cada família oferece para que estes atletas possam continuar a sua prática desportiva de forma saudável, não apenas no que diz respeito às questões de saúde física mas muito mais, nas questões de equilíbrio emocional e disponibilidade mental para a prática diária de um desporto bastante exigente. Reconhecemos as dificuldades diárias que enfrentam cada pai e mãe para que tudo esteja sempre organizado e orientado nas vidas dos seus filhos, esforço que se impõe por vezes, quase sobrenatural tendo em conta as exigências e o ritmo das sociedades atuais.

Neste sentido acreditamos que é importante que vocês enquanto pais/educadores, mas sobretudo seres humanos, expressem as vossas ideias/emoções, pensamentos e sentimentos sobre alguns temas que fazem parte do vosso dia-a-dia, parte das vossas vivências/experiências e universo de preocupações. Acreditamos ter encontrado uma oportunidade de vos fazer refletir sobre vocês mesmos e sobre o vosso papel e assim sendo propomos que escrevam uma Reflexão sobre um tema que será proposto por nós no início de cada mês (Abril, Maio e Junho) e que deverá ser entregue no final desse mesmo mês, em carta fechada e anónima, na caixa do correio que se encontra à entrada da Piscina. Deve ser entregue em envelope branco e fechado, unicamente dirigido ao gabinete de Psicologia do Desporto. Uma vez sendo anónima considerámos ser interessante que em cada mês, sejam selecionados parágrafos, pequenos excertos, frases de cada uma das reflexões entregues para serem afixados no átrio da piscina numa Carta Reflexão única, como forma de partilha de vivências/experiências.

**Proposta para o mês de Abril:**

Tema – “Eu, enquanto pai de um atleta”

(o envelope com a reflexão deverá ser entregue até ao dia 8 de Maio).

Pelo gabinete de Psicologia do Desporto”

## **PROPOSTA DE ARTIGOS CIENTÍFICOS**

O intuito desta proposta era a afixação de artigos científicos no átrio da piscina com uma periodicidade quinzenal ou mensal (desde o mês de Abril até ao mês de Junho inclusive), dependendo dos artigos relevantes disponíveis. Os artigos científicos escolhidos deveriam refletir acerca de temas relacionados com a prática da modalidade de Natação.

Dinâmica: O gabinete de Psicologia do Desporto da secção de natação propôs selecionar os artigos e enviar antecipadamente para leitura ao Coordenador Técnico, Professor Rui Santos que ficava encarregue de aprovar ou não a sua afixação.

### Primeiras propostas:

- “Programa de treino de competências psicológicas na melhoria da performance da viragem de crol na natação pura desportiva”.

E. Nogueira, H. Louro, C. Silva

*EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires – Año 17 – Nº 170 – Julio de 2012*

- “Relação entre os setores de prática desportiva, as modalidades desportivas e o aproveitamento escolar”.

J.P. Soares, A.M. Aranha, H.L. Antunes

*Revista Motricidade, 2013, vol. 9, nº 3, pp. 3-11*

## **PROPOSTA DE SUGESTÃO DE LEITURA**

O objetivo desta proposta é a disponibilização de sugestões de leitura de diferentes temas e autores, fundamentalmente relacionados com educação. As sugestões de leitura deveriam ter uma periodicidade mensal (Abril, Maio e Junho). O gabinete de Psicologia do Desporto propôs-se a selecionar três ou quatro títulos mensais.

Dinâmica: Mensalmente eram elaborados *Flyers* publicitários e um cartaz publicitário para sugestão ao público. Estes *Flyers* estavam disponíveis no átrio da piscina (balcão de madeira) e no balcão da secretaria.

Primeira Proposta:

**Abril**

“*Filhos Brilhantes, Alunos Fascinantes*”. Augusto Cury

“*Pai Rico, Pai Pobre*”. Robert T. Kiyosaki

“*As mães têm de ser chatas*”. Isabel Stilwell

“*Crianças para sempre*”. Eduardo Sá

8.1- Participação em ações de formação/ congressos/ conferências/ seminários/ *workshops*

Para a área complementar participei numa ações de formação base com o título “Educação Emocional Infantil/Juvenil – o Papel da Família e dos Educadores”, com a duração de 6 horas, realizada nos dias 21, 28 de Fevereiro, 7 e 14 de Março de 2014.

Durante esta formação foram abordados alguns conteúdos como:

- Inteligência e educação emocional – conceptualização teórica;
- Competências emocionais pessoais-sociais – mecanismos de ativação, aplicação e desenvolvimento;
- A prática de atividades no desenvolvimento direto e indireto d competências emocionais pessoais-sociais.

Frequentei esta formação por falar em Educação e inteligência emocional principalmente em idades do escalão onde estive a intervir durante o estágio.

## **9. Reflexão Crítica do Estágio**

Na minha opinião, o estágio não foi de forma alguma uma tarefa fácil, mas esforcei-me para cumprir da forma mais eficaz, positiva e responsável o meu trabalho.

Creio que um dos pontos mais importantes a salientar foi conhecer bem a modalidade, o contexto, o ambiente envolvente e até mesmo a estrutura física do local de estágio, de modo a conseguir de melhor forma iniciar o meu trabalho. Para todos estes pontos tive a ajuda essencial da minha orientadora do local, que me integrou em todo o contexto da piscina de forma incrível.

Classifico este estágio como uma experiência rica em conhecimento adquirido e extremamente enriquecedora. Vejo desta forma, pois foi o primeiro grande contacto que tive com o meu possível trabalho futuro, e também porque me ajudou a crescer a nível profissional e também a nível pessoal, uma vez que tive de pesquisar e aplicar os conhecimentos anteriormente adquiridos de forma a trabalhar eficaz e criativamente.

Outro dos aspetos positivos a salientar, diz respeito à receptividade dos treinadores, atletas e pais de atletas com quem trabalhei a esta área. Aos treinadores que respeitaram o trabalho e ajudaram sempre que era necessário, aos atletas, que mesmo estando numa idade dita “complicada” sempre mostraram respeito pelo trabalho e receptividade, e aos pais, que sempre se envolveram e foram receptivos nas atividades propostas, como na atividade para a comunidade. Posso salientar também como aspeto positivo, a boa disposição de todos os elementos do clube, desde funcionários, a atletas de outros escalões e outros treinadores e professores.

Como aspetos negativos, creio que é necessário admitir que chegou a haver alturas em que não me mostrei tão empenhada devido à falta de motivação que por vezes carregava. Esta deveu-se a fatores externos ao estágio, e com a ajuda dos meus orientadores, tanto a orientadora na entidade acolhedora como o orientador académico, e de alguns colegas, fui ultrapassando e conseguindo andar para a frente com as atividades do estágio.

Resumidamente, vejo o estágio como uma experiência totalmente positiva que me ajudou a por em prática alguns dos meus conhecimentos adquiridos nos anos de formação académica e ajudou também a aprender lidar com as adversidades quer pessoais, quer profissionais.

## Bibliografia

ANA. (s.d.). *Associação de Natação de Aveiro*. Obtido em 7 de Outubro de 2013, de <http://www.anaveiro.pt/associacao/historia>

ANL. (s.d.). *Associação de Natação de Lisboa*. Obtido em 23 de Maio de 2014, de [http://www.anlisboa.pt/index.php?page\\_id=2816](http://www.anlisboa.pt/index.php?page_id=2816)

Brito, A. P. (2007). *Psicologia do desporto para atletas*. Lisboa: Caminho

Caton, E., (2010). Papeles del Psicólogo, *Revista del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos*, Vol.31.

Cruz, J., & Viana, M. (1996). O Treino de Competências Psicológicas e a Preparação Mental para a Competição *In* J. Cruz (Ed.). *Manual da Psicologia do Desporto* (pp.533-625). Braga: SHO Edições.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física e del deporte* (2ª edição). Madrid: McGraw Hill. 399-408.

FINA. (s.d.). *Federação Internacional de Natação*. Obtido em 7 de Outubro de 2013, de [http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4161&Itemid=184](http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=4161&Itemid=184)

FPN. (s.d.). *Federação Portuguesa de Natação*. Obtido em 7 de Outubro de 2013, de <http://www.fpnatacao.pt/documentos>

Galitos. (s.d.). *Clube dos Galitos de Aveiro*. Obtido em 7 de Outubro de 2013, de <http://www.galitos.pt/historial.aspx?seccao=1&menu=110>

Lima, P., (2008) *as competências psicológicas no Desporto: Estudo com atletas de natação*. Dissertação de licenciatura não publicada. Porto: faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

OPP. (20 de Abril de 2011). *Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses*. Obtido em 23 de Maio de 2014, de Ordem dos Psicólogos Portugueses: [https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/cod\\_deontologico](https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/cod_deontologico)

Rolo, C., & Haan, D. (2009). *Treino Mental no Ténis – Estratégias e Práticas para o Sucesso*. Edição RoLo Mental Coaching.

Weinberg, R., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da Psicologia do Desporto e do Exercício*. Porto Alegre: Editora Artmed.