

# *Intervenção Psicológica numa Equipa de Natação*

Relatório de Estágio 2012/2013

Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício

Carlos José Marques de Sousa

Orientador: Dra. Anabela Vitorino

Coorientador: Doutor Luís Cid

## Índice

Índice de Figuras .....	3
Índice de Gráficos.....	3
Índice de Quadros .....	3
Índice de Anexos .....	3
1. Motivos da escolha do estágio .....	6
2. Caracterização da Organização Desportiva.....	7
2.1. Estrutura da instituição .....	7
2.2. Objetivos da instituição .....	7
2.3. Recursos humanos .....	7
2.4. População alvo.....	8
3. Caracterização da Modalidade .....	9
3.1. Natação .....	9
3.2. Características psicológicas associadas à natação .....	10
4. Planeamento/ cronograma.....	12
5. Objetivos do estágio .....	13
6. Enquadramento teórico de suporte à intervenção .....	14
7. Técnicas e instrumentos de recolha de dados e de avaliação.....	19
8. Intervenções desenvolvidas.....	22
8.1. Intervenção com os pais e treinadores .....	22
8.2. Programa de treino de competências psicológicas com os atletas.....	23
9. Resultados .....	26
10. Avaliação da Intervenção .....	29
11. Ação à comunidade .....	30
11.1. Ações de Organização / Formação .....	31
11.2. Descrição e avaliação da Ação para a comunidade .....	31
12. Área complementar.....	32
12.1. Feira anual de estágios –Blastoff.....	32
13. Reflexão Crítica.....	33
14. Bibliografia.....	36
15. Anexos.....	38

## **Índice de Figuras**

Figura 1 Planta de piscina de 50 metros.....	9
Figura 2 Pentágono Desportivo (Dosil, 2002).....	16
Figura 3 Modelo das Diferentes Formas do Treino Psicológico no Desporto (Samulski, 2002).....	17

## **Índice de Gráficos**

Gráfico 1 Resultados Gerais da avaliação OMSAT3R.....	25
Gráfico 2 Resultados Gerais da avaliação CSAI-2.....	26
Gráfico 3 Resultados Gerais da avaliação TAIS.....	26
Gráfico 4 Resultados Gerais da avaliação TP.....	27
Gráfico 5 Resultados Gerais da avaliação Imip.....	27
Gráfico 6 Resultados Gerais da avaliação TEOSQ.....	28

## **Índice de Quadros**

Quadro 1 Caracterização da população alvo masculina.....	8
Quadro 2 Caracterização da população alvo feminina.....	8
Quadro 3 Cronograma.....	12
Quadro 4 Modelo de Pussieldi (2000) .....	18

## **Índice de Anexos**

Anexo I: (APDCN) .....	37
Anexo II: TCP Visualização Mental.....	39
Anexo III: TCP-Treino de Ansiedade, Stress e Ativação.....	40
Anexo IV: TCP-Treino de Motivação.....	41
Anexo V: TCP Treino de Concentração.....	42
Anexo VI: Cartaz da área Comunidade.....	43
Anexo VII: E-Poster Blast-Off.....	44

## Resumo

O relatório de estágio inserido no 2º ano do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, da Escola Superior de Desporto, do Instituto Politécnico de Santarém, pretende apresentar o trabalho desenvolvido entre o mês de Setembro e Junho de 2013, nas equipas de natação, dos escalões sénior, júnior e juvenil, do Benedita Sport Clube de Natação.

O estágio teve como principal objetivo a integração na equipa técnica e a definição e implementação de programas de treino de competências psicológicas (PTCP), visando melhorar o rendimento desportivo dos atletas.

Segundo a avaliação inicial, centrada na observação, troca de ideias com a equipa técnica e literatura subjacente às competências psicológicas importantes no contexto da natação, seleccionamos intervir nas seguintes temáticas: Ansiedade, Stress e Ativação, Motivação e Autoconfiança, Atenção – Concentração. Foram realizadas várias técnicas e instrumentos de avaliação. Na avaliação das situações foram recolhidas informações através de entrevistas de avaliação psicológica [Estruturada baseada no guião de Gomes (2008) e não estruturada], Observação direta do (atleta, treinador, pais e meio envolvente) e Questionários de autopreenchimento, de competências específicas como: **OMSAT3R** - (The Ottawa Mental Skills Assessment Tool), **CSAI-2** (Competitive State Anxiety Inventory-2), **TEOSQ** (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire), **IMIP** – (Intrinsic Motivacion Inventory), **TAIS** – (Test of Attencional and Interpersonal Style), **TP** – (Toulouse Piéron), (AEPDEN) – (Avaliação do Estagiário de Psicologia do Desporto e do Exercício no contexto da Natação).

Comparando a avaliação inicial com a avaliação final, há a salientar o facto de ter ficado interiorizadas algumas rotinas estabelecidas para que o treino mental continuasse ao longo da participação desportiva dos atletas e, por outro lado, ter contribuído para a melhoria da imagem do psicólogo no contexto do desporto de formação/competição, e em particular numa *performance* focada no sucesso do atleta e do Clube.

Ainda, no âmbito do estágio, foi realizada uma conferência, com as temáticas ” a correção postural durante a puberdade” e “ o envolvimento parental no contexto desportivo” destinada a pais, atletas e comunidade em geral.

**Palavras – chave:** Psicologia do Desporto, Natação, Plano de Treino de Competências Psicológicas.

## **Abstract**

The report is inserted into the 2nd year of the master's degree, of Sport and Exercise Psychology, from Higher School of Sport, Santarem's Polytechnic Institute, intends to present the work carried out between September and June 2013, in swimming teams of different levels such as, senior, junior and infant Benedita's Swimming Sport Club.

The stage had the main objective, integrate the coaching staff, define and implement psychological skills, training programs (PSTP, to improve the athlete's performance.

According to the initial assessment, based on observation and exchange of ideas with the coaching staff, literature underlying to the swimming psychological skills, we decided to focus in themes with following key words: anxiety; stress; activation; motivation; self-confidence; attention; concentration. Were performed several techniques and review instruments. For evaluation were collected informations from interviews of psychological appraisal (Structured script-based - Gomes, 2008) and unstructured, in direct observation (athlete, coach, parents and environment) and Questionnaires, specific skills like: **OMSAT3R**-(The Ottawa Mental Skills Assessment Tool), **CSAI-2** (Competitive State Anxiety Inventory-2), **TEOSQ** (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire), **IMIP**-(Intrinsic Motivation Inventory)**TAIS** – (Test of Attencional and Interpersonal Style), **TP** – (Toulouse Piéron), (AEPDEN) – (trainee's Evaluation of sport and exercise Psychology in the context of swimming).

Comparing initial assessment with final assessment, conclude that were taken measures to ensure that mental practice continued, it is helped to improving psychologist's image in context of sport training/competition, particularly in a focus *performance* based on the athlete and Club success.

Still, in this internship, a conference was held, with the themes "postural correction during puberty" and "parental involvement in the sporting context" aimed at parents, athletes and general community.

**Keywords:** Psychology of sport, swimming, Psychological Skills training plan.

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

A realização do estágio na Natação deveu-se sobretudo pelo fato de se tratar de um desporto aquático e eu gostar de desportos que envolvam este meio e devido à sua época desportiva começar em Setembro a qual possibilitou programar e traçar todo o meu projeto de Intervenção.

Outro motivo desta escolha foi o fato de eu conhecer alguns desportos aquáticos com características idênticas. Esse motivo fez-me querer conhecer melhor uma modalidade diferente tornando-se assim um desafio maior e uma oportunidade de conhecer um desporto com algumas características de que gosto particularmente.

A escolha da modalidade foi-me sugerida pela orientadora de Estágio e a instituição foi da minha responsabilidade por se encontrar numa área geográfica adequada a uma maior aproximação do local de treinos e pelo fato de ter conhecimento do bom trabalho que se estava a realizar na instituição por parte da Equipa Técnica.

A forma como a instituição conduzia o processo de formação dos seus atletas e os projetos desenvolvidos na área da formação foi outra das razões que me levaram a querer fazer parte do seu projeto. A Benedita Sport Clube de Natação, abreviadamente designada pela sigla BSCN, foca sempre a sua atenção no atleta como pessoa e no seu desenvolvimento através de inúmeras áreas como o treino desportivo e o acompanhamento nas outras áreas da sua vida.

A BSCN tem vários grupos de atletas de diferentes escalões e que sempre foram acompanhados pelo mesmo treinador, sendo assim possível realizar intervenção especializada.

Houve por parte do treinador todo o interesse e esse facto foi motivador para aprender mais sobre a modalidade e perceber quais as necessidades e benefícios psicológicos que o trabalho psicológico pode proporcionar aos atletas da modalidade de Natação.

## **2. Caracterização da Organização Desportiva**

### **2.1. Estrutura da instituição**

A associação Benedita Sport Clube Natação (BSCN), fundada em 25 de Junho de 2007, tem a sua sede na Sala Polivalente das Piscinas da Benedita, funcionando com um organigrama específico.

Esta é uma associação sem fins lucrativos que visa promover a aprendizagem e a prática desportiva. O clube tem 3 grupos constituintes na sua formação: “escolinhas”, “pré-competição” e “competição”, em que os seus treinos realizam-se nas Piscinas Municipais da Benedita.

### **2.2. Objetivos da instituição**

Segundo os estatutos da Instituição, os seus objetivos prendem-se com a promoção da aprendizagem e a prática desportiva, dando continuidade a todas as atividades que direta ou indiretamente se relacionam com os seguintes pontos:

- Promover e desenvolver atividades desportivas de competição, formação, manutenção, reabilitação e lazer;
- Desenvolver diversas atividades desportivas tendentes a promover a educação física dos associados;
- Desenvolver atividades desportivas e culturais com vista a promover o desenvolvimento harmonioso e a formação integral dos sócios: boletins, jornais, sessões culturais e de recreio, escolas ou cursos de aperfeiçoamento intelectual e moral.

### **2.3. Recursos humanos**

A BSCN é constituída por dois treinadores licenciados da área das Ciências do Desporto, nomeadamente Treino Desportivo.

Os escalões séniores, juniores e juvenis, são acompanhados por estes treinadores enquanto os infantis e cadetes, são auxiliados por dois estagiários do curso de Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

## 2.4. População alvo

A população alvo foi constituída por 19 atletas de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 13 e os 19 anos ( $MI = 15,6$ ;  $Dp=1,56$ ), distribuídos pelos escalões juvenil, júnior e sénior, como está referido nos quadros 1 e 2:

Quadro 1. Caracterização da população masculina

Nome	Ano de Nascimento	Escalão
A1 L	94(18)	Sénior
A2 H	93(19)	Sénior
A3 A	95(17)	Júnior 2º ano
A4 L	96(16)	Júnior 1º ano
A5 F	96(16)	Júnior 1º ano
A6 J	97(15)	Juvenil 2º ano
A7 G	98(14)	Juvenil 1º ano
A8 F	98(14)	Juvenil 1º ano

Quadro 2. Caracterização da população feminina

Nome	Ano de Nascimento	Escalão
B1 I	94(18)	Sénior
B2 M	96(16)	Sénior
B3 P	96(16)	Sénior
B4 B	96(16)	Sénior
B5 F	97(15)	Júnior 2º ano
B6 C	98(14)	Júnior 1º ano
B7 P	98(14)	Júnior 1º ano
B8 C	98(14)	Júnior 1º ano
B9 C	99(13)	Juvenil 2º ano
B10 I (entrou mais tarde)	96(16)	Sénior
B11 B (entrou mais tarde)	96(16)	Sénior

### 3. Caracterização da Modalidade

#### 3.1. Natação

Segundo Lacoste e Semerjian (2000), a natação é tão antiga como o Homem. A natação sempre foi para o homem tão vital como a marcha. O movimento de braços e das pernas dentro da água já era praticado em comunidades primitivas, em que os homens nadavam para fugir de predadores para garantirem a sua sobrevivência.

Hoje em dia, segundo Platonov (2005) a natação está entre as modalidades desportivas mais difundidas e populares do mundo. As funções das competições na prática atual na natação servem em primeiro lugar para revelar os melhores resultados desportivos, estimular a luta pela vitória, por medalhas e pontos, e proporcionar um grande espetáculo desportivo.

A natação insere-se dentro dos desportos aquáticos, a qual é constituída por diversos escalões: juvenis; juniores e seniores, sendo estes definidos pela idade cronológica dos praticantes e sua constituição física. É praticada numa piscina de 25 e 50 metros (fig.1) em diversos estilos tais como: crol, mariposa, costas e bruços. No que se refere à competição, nos diversos escalões, esta é regulamentada pela Federação Portuguesa de Natação.

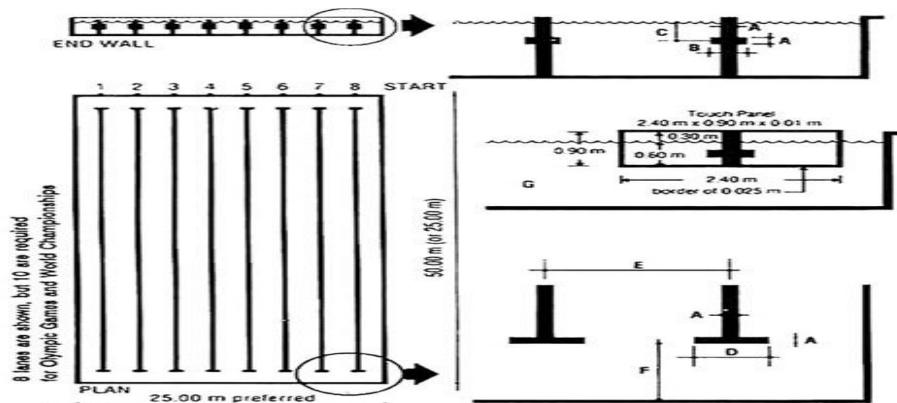


Figura 1. Planta de piscina de 50 metros

### **3.2. Características psicológicas associadas à natação**

O papel do Psicólogo no contexto desportivo assenta em dois pressupostos básicos de intervenção que são: i) os atletas são pessoas antes de serem atletas; ii) as competências psicológicas podem ser ensinadas, aprendidas e treinadas. Assim o psicólogo do desporto tem o papel de ensinar técnicas e estratégias para que os atletas consigam desenvolver e melhorar as suas competências, procurando responder às necessidades individuais de cada um, mas não só, os psicólogos procuram ainda ajudar crianças e pessoas incapacitados física e mentalmente, idosos e praticantes em geral a alcançarem o máximo desempenho possível, satisfação pessoal e desenvolvimento por meio da participação no desporto (Weinberg & Gould, 2008).

Assim os principais objetivos da intervenção na natação devem ser os seguintes: i) desenvolver as capacidades psíquicas do rendimento; ii) criar um bom estado emocional durante os treinos e competições; iii) desenvolver e promover a preparação mental de rotinas pré-competitivas; iv) promover compromisso desportivo e boa qualidade de vida dos atletas, técnicos e outras pessoas envolvidas no desporto como os pais dos atletas, funcionários do clube, etc.

No caso da natação, o psicólogo do desporto ao intervir junto dos atletas, treinadores, pais, árbitros, pode atuar em diversas dimensões, que vão desde promover a aquisição de competências através do ensino de estratégias psicológicas, promover a preparação mental para a competição através de rotinas de preparação mental e treino de competências psicológicas, entre outras e também promover o bem-estar dos atletas aumentando a sua motivação para a natação e melhorando a sua qualidade de vida (Dasil, 2002).

Segundo Lima (2008), no contexto da natação existem componentes psicológicas passíveis de serem alvo de intervenção especializada, tais como:

- Ativação; Relaxamento; Controlo emocional; Visualização mental; Definição de objetivos; Diálogo interno; Autoconfiança; Atenção /concentração; Pensamentos negativos.

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

Segundo Dossil (2002), na natação, cada prova envolve uma preparação psicológica diferente, tendo em conta que existem várias distâncias e estilos diversificados. Seja qual for o trabalho de preparação psicológica específica para cada distância, toda a intervenção do treinador e psicólogo deverá fundamentar-se num conjunto de características psicológicas que estão associadas aos atletas de maior êxito desportivo, concretamente:

- Possuem elevados índices de autoconfiança e auto eficácia;
- Apresentam elevados níveis de concentração;
- São resistentes a múltiplas solicitações, assuntos sensíveis que podem, eventualmente, distrai-los das metas competitivas;
- Preocupam-se mais com a qualidade de execução, em todos os seus aspetos que o lugar em que se classificam;
- Apresentam menores indicadores de dúvidas relativas às suas capacidades para ter êxito nas competições;
- Apresentam maior consistência nos estados psicológicos que vivenciam nos momentos antecedentes às competições que participam ao longo da época;
- São mais eficazes para aprender com os erros cometidos e superam mais rapidamente os fracassos, aproveitando para aprender com eles e convertendo-os em algo benéfico para ocasiões futuras;
- São capazes de exercer maior controlo sob a sua ativação fisiológica, sendo ao mesmo tempo capazes de provocar ou limitar o que mais se ajuste para a competição em que vão participar;
- Durante a competição, vivenciam mais frequentemente estados de alerta atencional e de “resposta competitiva” (*flow*)

#### 4. Planeamento/ cronograma

Partindo dos pressupostos básicos ao nível da intervenção nesta modalidade foi implementado um plano detalhado para cada fase do estágio curricular. Este foi elaborado no início da época, verificando-se pequenas alterações em função das avaliações periódicas efetuadas (Quadro 3).

Quadro 3 Cronograma

Fases	Planeamento		Avaliação Inicial		Intervenção				Avaliação Final	Continuação da época desportiva	
Mês	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
			1ª Avaliação			2ª Avaliação			3ª Avaliação		
Fases do Treino	Pré-competição		Competição								Pós-competição (avaliação final)
Programa de Intervenção Psicológico	Início do Estágio	Elaboração do Projeto de Intervenção	Observação de Treinos e competições								Fim do estágio
	Primeiros contactos com os atletas	Avaliação Inicial com os atletas	Programa de treino de competências psicológicas								
	Conhecer o clube	Avaliação das necessidades da Instituição	Sessão de definição e estabelecimento de objetivos	Reuniões com equipa técnica							
	Reuniões com treinador	Pontos Nodais da População Alvo	Primeiras abordagens com os pais dos atletas e dirigentes	Participação num evento de Desporto adaptado (7.8.9) R.M.	Sessão de controlo de ansiedade	Sessões de controlo de ansiedade	Sessões técnicas de atenção-concentração	Planos Mentais e rotinas	Avaliação Final	Realização de um inquérito (AEPDEN) acerca das atividades realizadas e das competências do estagiário	
	Planeamento das atividades	Realização de entrevistas individuais				Aplicação de Teste: CSAI	Aplicação de Testes: TAIS, TP				
	Familiarização com a modalidade	Entrevistas semiestruturadas ao Treinador	Primeiras abordagens à competição preparação da festa de Natal	Aplicação do Teste: OMSAT3R		Sessões de visualização mental e vídeos motivacionais	Sessões de ativação	Participação no Blast-off 2013	Obter feedback sobre a intervenção realizada durante a época desportiva de todos os intervenientes		
	Observação de Treinos e Rotinas										
	Estabelecimento da Relação de Confiança		Avaliação de Resultados dos Testes	Sessões de relaxamento	Aplicação de Testes: TEOSQ, IMIP		Ação de Formação e Promoção (pais).				
Estrutura de Intervenção	Contacto Inicial		Levantamento de Necessidades		Avaliação de resultados		Programa de Intervenção				

- 1ª Fase (Pré-competição) – Planeamento; Elaboração global do projeto de intervenção; Integração no clube; Levantamento das necessidades; Apresentação do papel do psicólogo na natação e introdução ao treino mental; organização e preparação para a época; Avaliação inicial dos atletas;

- 2ª Fase (Competição) – Observação; Primeiras abordagens às competições; Continuação da avaliação inicial através da aplicação de instrumentos de avaliação; Intervenção através da aplicação de um Programa de Treino das Competências Psicológicas (PTCP), Avaliação intermédia;

- 3ª Fase (Pós-competição) – Avaliação final do PTCP.

## 5. Objetivos do estágio

O estágio teve como principal objetivo desenvolver e melhorar determinadas competências pessoais durante todo o processo, destacando-se as seguintes:

- Desenvolver competências autónomas de planeamento aplicando conhecimentos teóricos/práticos da modalidade;
- Desenvolver competência inter-relacional/social e comunicacional;
- Desenvolver formas de educar e formar através de palestras e, workshops;
- Desenvolver uma constante atualização do conhecimento científico e de intervenção na área da Psicologia do Desporto.

Os objetivos gerais do estágio do BSCN foram os seguintes:

- Definir e implementar programas de treino de competências psicológicas (PTCP), visando melhorar o rendimento desportivo dos atletas;
- Intervir ao nível da relação treinador – pais; pais – atletas; dirigentes – treinador;
- Promover a integração dos pais dos atletas mais novos no clube;
- Promover junto dos pais dos atletas mais velhos uma maior ligação com o clube, de forma a aumentar a colaboração com as atividades desenvolvidas na Organização Desportiva;

Os objetivos específicos foram os seguintes:

- Desenvolver e promover uma integração ajustada na BSCN;
- Desmistificar a Psicologia do Desporto e do Exercício no contexto da natação;
- Desenvolver a capacidade de observar e analisar no contexto da natação;
- Desenvolver iniciativas de promoção da Psicologia do Desporto e Exercício;
- Desenvolver sentido de responsabilidade e espírito de ajuda entre os atletas;
- Avaliar e caracterizar as principais competências da população alvo;
- Avaliar e traçar o perfil psicológico dos atletas;
- Promover o estabelecimento de objetivos para a época desportiva (curto, médio e longo prazo);
- Estabelecer métodos de trabalho e rotinas pré-competitivas;

- Instrumentalização dos métodos de trabalho;
- Implementar PTCP específico a cada atleta;
- Rever o plano de intervenção, aperfeiçoar, modificar se necessário.

Assim sendo esperava-se que a Psicologia do Desporto pudesse contribuir para uma performance focada no sucesso do atleta e do Clube.

## **6. Enquadramento teórico de suporte à intervenção**

A intervenção realizada foi no sentido de aplicar os conhecimentos adquiridos durante o curso para recolher a informação necessária sobre a população alvo e recorrer de todos os mecanismos possíveis para a entender. Na intervenção que realizamos tivemos em conta a planificação, o diagnóstico e avaliações das necessidades em determinadas fases do planeamento e a sua análise.

A intervenção psicológica realizou-se em três níveis distintos:

- 1) Formação;
- 2) Avaliação;
- 3) Treino.

Tendo em conta a revisão de literatura subjacente às competências psicológicas importantes no contexto do desporto, escolhemos abordar as seguintes:

- Ansiedade, Stress e Ativação
- Motivação e Autoconfiança
- Atenção – Concentração

Segundo Weinberg e Gould (2008) alguns técnicos acreditam que as equipas vencem os jogos por meio de uma boa defesa: outros acreditam que as equipas vencem utilizando um sistema muito ofensivo; outros ainda, acreditam que a vitória se dá com um plano de jogo estruturado e controlado. Os psicólogos do desporto e do exercício podem escolher entre muitas orientações diferentes: as três abordagens predominantes são a psicofisiológica, a sociopsicológica e a cognitiva-comportamental.

Na primeira abordagem, os psicólogos acreditam que a melhor forma de estudar comportamentos durante o desporto e o exercício é examinar os processos fisiológicos do cérebro e a sua influência sobre a sua atividade física. Normalmente avaliam os batimentos cardíacos, as atividades de ondas cerebrais e os potenciais de ação muscular, determinando relações entre essas medidas psicofisiológicas e o comportamento.

Na segunda abordagem, os psicólogos pressupõem que o comportamento é determinado por uma interação complexa entre o ambiente (especialmente o ambiente social) e a constituição pessoal do atleta ou praticante de exercício. Os psicólogos que adotam esta abordagem frequentemente examinam como o ambiente de um indivíduo influencia o ambiente sociopsicológico.

Neste âmbito, o comportamento é determinado por uma interação complexa entre o ambiente e a constituição pessoal. Na terceira abordagem, os psicólogos acreditam que o pensamento é fundamental na determinação do comportamento, para além da influência do ambiente. Assim tanto a cognição, pensamentos e as interações desempenham um papel especialmente importante.

Os modelos da nossa intervenção foram os seguintes:

- Abordagem cognitiva-comportamental

A Perspetiva cognitiva-comportamental define as diferenças na personalidade pela maneira como as pessoas agem e pensam, insistindo em que tais atos e pensamentos são, em grande medida, produzidos pela situação que o indivíduo enfrenta no momento ou enfrentou em momentos passados (Gleitman, 2009).

Os psicólogos que adotam esta orientação enfatizam as cognições ou pensamentos e os comportamentos do atleta, acreditando que o pensamento é fundamental na determinação do comportamento. Os psicólogos do desporto de orientação cognitiva-comportamental podem, por exemplo, desenvolver medidas de auto-relato para avaliar a autoconfiança, ansiedade, orientações ao objetivo, visualização e motivação intrínseca. Assim é possível perceber de que modo é que essas avaliações estão ligadas à mudança de comportamento de um atleta.

Desta forma uma orientação cognitivo-comportamental aplicada à Psicologia do Desporto e do Exercício pressupõe que o comportamento é determinado tanto pelo

ambiente como pela cognição e que os pensamentos e as interpretações desempenham um papel especialmente importante (Weinberg & Gould, 2008).

- Abordagem Ecológica/sistémica (Bronfenbrenner,2005)

A abordagem sociopsicológica estuda como o ambiente social de um indivíduo influencia o seu comportamento e de que forma o comportamento atua o ambiente sociopsicológico. Os psicólogos com esta orientação focalizam-se em como o comportamento é determinado por uma interação complexa entre o ambiente e a constituição pessoal.

O modelo em que foi baseada a nossa intervenção foi o Modelo Ecológico do Desenvolvimento de Urie Bronfenbrenner (2005), o qual defende que o desenvolvimento humano não pode ser compreendido de modo adequado sem a referência aos sistemas sociais envolventes que podem promover ou limitar o processo de desenvolvimento.

Este modelo refere que existe uma multiplicidade de sistemas e contextos ou ambientes que interferem com o comportamento das pessoas, assim o indivíduo interage com esses contextos, sendo modificada e provocando modificações neles. No contexto desportivo, alguns elementos podem ser apontados, tais como o próprio núcleo familiar, o papel dos clubes, os treinadores, os jovens atletas, e a relação entre eles. Neste âmbito, Dosil (2002), na sua abordagem pentagonal da atividade desportiva, refere que o Psicólogo do Desporto deve formar e aconselhar os atletas e outros especialistas – árbitros, treinadores, familiares, etc.

Para este autor, os possíveis intervenientes no contexto do desporto são: Atleta; Equipa (quando existe); Treinador; Equipa Técnica; Família / Pais; Dirigentes; Árbitros; Público (claques e público em geral).

Este pressuposto teórico é descrito na fig.2

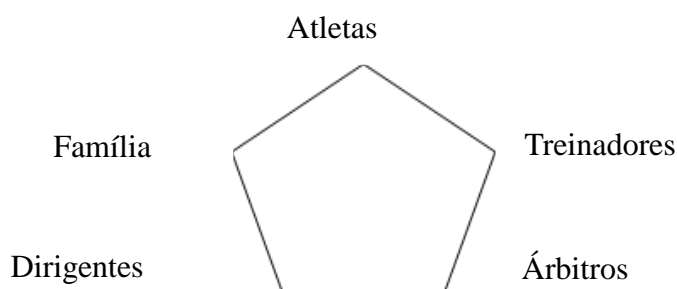


Fig.2. Pentágono Desportivo de Dosil (2002)

Neste contexto, o desenvolvimento da personalidade das crianças é determinado pelas influências sociais como a família, a escola e as pessoas que têm influência no seu desenvolvimento como os pais, professores, treinadores, colegas de escola e amigos. Desta forma, reconhece-se que o desporto de competição na adolescência requer condições específicas do ambiente social e também no planeamento e na organização da vida diária dos atletas jovens (Kaminski & Ruoff, 1979 citado por Samulski, 2002).

Segundo Samulski (2002) distinguem-se várias formas de treino psicológico e o principal objetivo do treino das capacidades psicológicas é desenvolver, estabilizar e aplicar as capacidades e habilidades psíquicas em diferentes situações, de maneira variada e flexível como mostra a fig. 3.

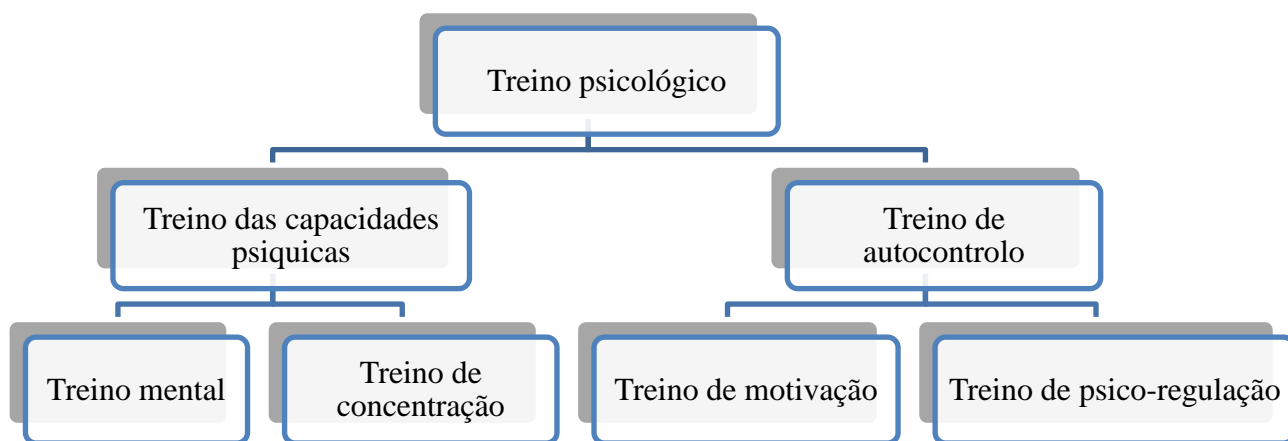


Figura 3 Modelo das diferentes formas do treino psicológico no Desporto (Nitsch,1987 citado por Samulski, 2002, p. 12).

No treino das capacidades psíquicas distingue-se o treino mental e o de concentração. No treino mental treina-se a imaginação planeada, repetida e consciente das habilidades motoras e técnicas desportivas.

O treino de concentração permite melhorar a capacidade de focalizar a atenção num ponto específico do campo de perceção e a capacidade de manter um bom nível de concentração durante um longo período de tempo (resistência de concentração).

No treino das capacidades de autocontrolo distingue-se o treino de motivação e de psico-regulação. No treino de motivação pretende-se que o atleta assuma controlo sobre o seu próprio comportamento, para regular o seu nível motivacional. O treino de psico-regulação pretende estabilizar e ou reestabilizar um bom nível das funções psicovegetativas aplicando técnicas de relaxamento, de ativação ou de estabilização.

Segundo Samulski (2002), uma rotina psicológica representa uma combinação de diferenças técnicas fisiológicas e psicológicas com o fim de estabilizar o comportamento e emocional de atletas na competição e de ajudá-lo a dirigir a sua atenção aos estímulos relevantes da tarefa a ser realizada.

Elementos de uma rotina psicológica podem ser: o estabelecimento de objetivos; regulação do nível de stress e ativação; técnicas de visualização mental; técnicas de atenção e concentração mental, autoafirmações positivas para se motivarem em situações decisivas.

O modelo que seguimos para a prática de rotinas psicológicas para a competição foi a rotina mental de Pussieldi (2000, citado por Samulski, 2002, p. 268) (Quadro 4).

Quadro 4 Modelo de Pussieldi (2000)

<b>Rotina Mental na fase pré-competitiva da natação</b>			
Rotina mental em 4 fases	PB	PC	PR
1º Fase: Relaxamento através da respiração profunda Meta: Nível ótimo de ativação	2'	1'	30"
2º Fase: Visualização de situações de sucesso Meta: Criar sensação de vitória	4'	2'	30"
3º Fase: Auto verbalização positiva Meta: Autoconfiança e atitude positiva	2'	1'	10"
4º Fase Mentalização de técnicas desportivas Meta: Nível ótimo de concentração mental	2'	1'	50"
Tempo total de rotina mental	10'	5'	2'
<b>Duração do programa mental</b>			
PB= Programa básico: 10 minutos;			
PC= Programa curtem: 5 minuto;			
PR= Programa relâmpago: 2 minutos			

Segundo Weinberg e Gould (2008), um PTCP consiste em ensinar e treinar, de forma sistemática e consistente, competências mentais ou psicológicas com o objetivo de melhorar o desempenho, aumentar o prazer ou alcançar maior satisfação na atividade desportiva. Como ocorre com as habilidades físicas, as habilidades psicológicas de como manter e focar a atenção, regular níveis de ativação, aumentar a confiança e manter a confiança, requerem prática e aperfeiçoamento sistemáticos.

Há a referir que inúmeros mitos se desenvolveram em relação ao uso do PTCP. Alguns desses mitos são que o PTCP é apenas para atletas com problemas mentais, serve apenas para atletas de competição e que fornece soluções rápidas para problemas complexos.

O PTCP foi composto por três fases distintas:

- Fase de educação - aprender e compreender a importância do PTCP.
- Fase de aquisição - aprender as técnicas e estratégias para o desenvolvimento das diferentes competências psicológicas selecionadas.
- Fase de prática - utilizar as competências aprendidas durante o treino antes mesmo de usá-las em competições.

O processo e implementação do PTCP passaram por 5 estádios:

- Definição de objetivos (através de reuniões com o treinador e atletas foram analisados os tipos de treino que podem ser realizados);
- Avaliação das necessidades (análise dos pontos fortes e fracos de cada atleta através de várias técnicas de avaliação como: entrevistas, aplicação de questionários e observação nos treinos e competições);
- Identificação das competências psicológicas (integradas no programa de treino consoante o interesse do treinador e atletas);
- Compromisso com os horários estabelecidos (implementação da responsabilidade fazendo parte da definição de objetivos inicial);
- Avaliação quantitativa e qualitativa (analisar a implementação e desenvolvimento, bem com a eficácia do PTCP e caso de necessidade fazer as mudanças necessárias).

## **7. Técnicas e instrumentos de recolha de dados e de avaliação**

Na avaliação das situações foram recolhidas informações através de:

- Entrevistas de avaliação psicológica [estruturada baseada no guião de Gomes (2008) e não estruturada];
- Observação direta do atleta, treinador, pais e meio envolvente;
- Questionários de auto-preenchimento, de competências específicas;

Realizaram-se várias entrevistas com o objetivo principal de recolher o máximo de informação para diagnosticar as necessidades a intervir, dentro da área proposta pelo projeto apresentado. O facto de questionar os atletas sobre algumas competências a trabalhar, facilitou a transição para a fase de educação e foi a forma que se encontrou para ter acesso a alguns dados qualitativos que complementassem com os testes psicológicos propostos, a fim de aprofundar e analisar as dimensões a estudar.

De igual modo, salienta-se que os objetivos específicos inerentes à realização das entrevistas foram: i) facilitar o estabelecimento de uma relação de ajuda e confiança entre o psicólogo e o atleta; ii) auxiliar a recolha e sistematização de informações acerca da história pessoal e desportiva do atleta; iii) ajudar a compreensão do problema do atleta e da sua experiência nos vários domínios da atividade desportiva e pessoal; iv) sustentar a formulação de caso, em termos das estratégias de intervenção.

Utilizamos os seguintes instrumentos:

## **1ª Fase**

Para fazer a avaliação inicial das habilidade mentais dos atletas na natação foi utilizado o **OMSAT3R** - (The Ottawa Mental Skills Assessment Tool); versão portuguesa traduzida e adaptado por Carlos Silva, Carla Borrego e António Rosado. Este questionário é constituído por 36 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 7 alternativas de resposta, que variam entre o 1 (“Discordo Totalmente”) e o 7 (“Concordo Totalmente”). Este instrumento avalia 3 tipos de habilidades mentais que são: Habilidades Fundamentais; Psicossomáticas e Cognitivas. De forma a avaliar o estado de ansiedade competitiva dos atletas foi utilizado o **CSAI-2** (Competitive State Anxiety Inventory-2) versão portuguesa adaptada Sidónio Serpa e Amândio Santos (1991). Este questionário é constituído por 27 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 4 alternativas de resposta, que variam entre o 1 (“Absolutamente nada”) e o 4 (“Muito”). Os itens são agrupados em 3 dimensões, ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança.

Registos de observações sistemáticas e diretas dos comportamentos dos atletas, nos treinos e competições que forneceram dados comportamentais claros e, por outro lado possibilitaram a comparação de perceções comportamentais com perceções

expressas que revelaram padrões de comportamento, assim como revelaram a relação entre desempenho em treino e competições e forneceram consistência entre situações.

## **2ª Fase**

Para fazer a avaliação intermédia das competências psicológicas trabalhadas foi utilizado o instrumento OMSAT3R.

Para avaliar o tipo de orientação (tarefa/ ego) que os atletas têm pela sua modalidade foi utilizado o **TEOSQ** (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire) versão portuguesa traduzida e adaptada de Fonseca e Biddle (1996). Este questionário é constituído por 13 itens, aos quais se responde numa escala tipo Likert de 6 níveis que variam entre 1 (“discordo totalmente”) a 6 (“concordo totalmente”).

Para avaliar a motivação intrínseca que os atletas sentem pela modalidade foi utilizado o instrumento Intrinsic Motivation Inventory (**IMIP**: McAuley, et al., 1989), versão portuguesa de Fonseca e Biddle (1995). Este questionário é constituído por 18 itens, aos quais se responde numa escala tipo Likert de 5 níveis, que variam entre o 1 (“discordo completamente”) a 7 (“concordo completamente”).

## **3ª Fase**

Para fazer a avaliação final das competências psicológicas alvo de intervenção foi utilizado o instrumento OMSAT3R.

Para avaliar os estilos atencionais e interpessoais foi utilizado o instrumento Test of Attentional and Interpersonal Style (**TAIS**: Niffeffer, 1976), versão portuguesa reduzida. Este questionário é constituído por 12 itens, aos quais se responde numa escala tipo Likert de 5 níveis, que variam entre o 0 (“Nunca”) a 4 (“Sempre”). Posteriormente os itens são agrupados em 6 dimensões, 3 indicam os aspetos de uma atenção eficaz e os outros 3 os aspetos de uma atenção ineficaz.

Para avaliar a atenção concentrada foi utilizado o instrumento Toulouse Piéron (**TP**), que consiste em localizar 2 figuras indicadas no início da prova (pequenos quadrados com uma “perna”) de entre outras idênticas (cuja “perna” pode ter oito orientações diferentes). O objetivo é localizar o maior número de figuras iguais às pedidas, o mais rápido possível, procurando sempre não deixar nenhuma por assinalar, nem traçar as que não forem iguais, ou seja, ser rápido e preciso. Este teste tem a

duração de 10 minutos que dividido em duas partes de 5 minutos dá para calcular a resistência à fadiga.

Para fazer a avaliação da prestação do estagiário, foi elaborado e aplicado um Questionário de Avaliação do Estagiário de Psicologia do Desporto e do Exercício no contexto da Natação (AEPDEN) (Anexo I).

## **8. Intervenções desenvolvidas**

Neste estágio tivemos a participação de 123 dias, totalizando 396 horas, esta foi dividida entre intervenções, apoio e acompanhamento nas competições, observações e planeamento tutorial. A regularidade dos treinos era diária, com horários que variavam entre as 16 h00 e as 21h00, sendo que às terças e quintas-feiras havia treinos bi-diários, e o dia de descanso o domingo. A duração do treino correspondia a três horas por dia e vinte e uma horas por semana. Por último, as competições estavam planeadas e normalmente realizavam-se durante todo o fim-de-semana.

Neste contexto, a implementação do PTCP teve como base a periodicidade de 3 a 5 dias por semana. De igual modo, há a referir que construiu-se um diário de campo (descrição da atividade nos seus objetivos gerais e específicos, técnicas de intervenção psicológica utilizadas, reflexão crítica, a indicação dos pontos fortes e fracos, e aspetos a melhorar), o qual teve como objetivo principal relatar o dia-a-dia da nossa intervenção durante a época desportiva.

### **8.1. Intervenção com os pais e treinadores**

Em termos descritivos, foram desenvolvidas várias intervenções subjacentes às competências psicológicas para o contexto desportivo na natação.

Inicialmente a intenção era de desenvolver uma intervenção diferenciada, abrangendo três componentes do modelo pentagonal de Dosil (2002), atletas, pais e equipa técnica, no entanto, tendo em conta o tempo disponível, a dinâmica da própria organização e a especificidade da modalidade, esta intervenção foi focalizada com prioridade nos atletas.

Contudo, é de salientar que por nossa iniciativa se criou a calendarização de uma reunião com toda equipa técnica, uma vez por mês, visando juntar/articular a informação das várias equipas de atletas e, por outro lado fomentar o trabalho multidisciplinar para obtenção de resultados e como forma de organização tática.

Para além disso, com o desenvolvimento deste momento de reflexão e articulação conjunta, verificou-se a necessidade de criar estratégias de captação de novos atletas no clube e planejar previamente uma melhor forma para a divulgação da modalidade e respetivos benefícios.

Destas reuniões, surgiu a necessidade de monitorizar o desempenho dos atletas, para atribuição de um reconhecimento coletivo, com a afixação de um cartaz A4 com a referência do “atleta do mês”, visando motivar os atletas e validar o trabalho desenvolvido. Outra iniciativa de louvar está associada à comemoração dos aniversários dos atletas, os quais foram presenteados com uma *t-shirt* do clube assinado com todos os atletas, simbolizando a união de grupo.

Quanto à intervenção com os pais dos atletas, esta caracterizou-se por uma metodologia centrada nas conversas pontuais durante os treinos físicos, assim como durante as competições, principalmente nas bancadas, promovendo uma estabilidade emocional face às várias tarefas a realizar e desafios constantes a que eram sujeitos os atletas (escola, casa e atividades extracurriculares). Destaca-se também a nossa participação em convívios organizados pelo Clube (por exemplo jantar de Natal, em que houve a organização de fotografias exemplificativas da prestação dos atletas).

## **8.2. Programa de treino de competências psicológicas com os atletas**

De seguida, apresenta-se a sistematização de algumas técnicas (somáticas e cognitivas), utilizadas no PTCP, nas áreas de intervenção previamente selecionadas: “ansiedade, stress e ativação”, “motivação e autoconfiança” e “atenção e concentração”, com base no Modelo proposto por Samulski (2002), adotando a estruturação apresentada no cronograma (Quadro 3). Nesta sistematização, há a referir que algumas técnicas foram utilizadas para trabalhar várias dimensões/competências psicológicas em simultâneo.

Ansiedade, stress e ativação: estruturação e realização de 3 Sessões teóricas sobre o tema com recurso ao *power point*. 16 Sessões de treino de visualização mental (V.M.) (Anexo II) seguindo a planificação e calendarização geral do programa de treino de visualização mental de Silva (2008), com recurso à implementação de técnicas mistas.

Destas há a salientar as técnicas propostas por Becker Junior e Samulski (1998): No Treino de Psico-regulação, utilizou-se quatro tipos de técnicas, a Técnica de Respiração profunda de Lindman, a Técnica de ativação de Becker, a Técnica de relaxamento muscular progressivo de Jacobson e do treino autógeno de Shultz, Para o treino de automotivação, foram utilizadas as seguintes técnicas: Paragem de Pensamento, Planos mentais, Modelagem de comportamentos ajustados, Técnica emocional (estimulação de sensações e emoções positivas durante a execução do movimento, sentindo prazer naquilo que está a executar durante o treino) (Anexo III)

Motivação: realização de 2 vídeos motivacionais, os quais foram colocados pelo treinador no *youtube* para acesso fácil dos atletas; 2 Sessões teóricas sobre motivação e 1 palestra sobre esta temática realizada por um campeão desportivo.

Paralelamente, recorreu-se à implementação de diversas técnicas nomeadamente: Auto verbalização positiva; Técnica de autoafirmação, com manifestação interna de auto-elogio; Técnica de autocrítica (pensamentos e palavras verbalizadas ou preferidas internamente e direcionadas ao próprio atleta: pensamentos “positivos”; “neutros”; “negativos”; Relevantes; Irrelevantes; Produtivos; Não Produtivos) (Anexos IV).

Atenção - Concentração: 2 sessões sobre atenção/concentração, com recurso ao *power point* e vídeos, assim como a realização de exercícios a partir da grelha (Harris & Harris, 1992, citado por Dosil, 2004) e a aplicação de 4 fichas para treino, adaptadas de Rolo e Hann (2009);

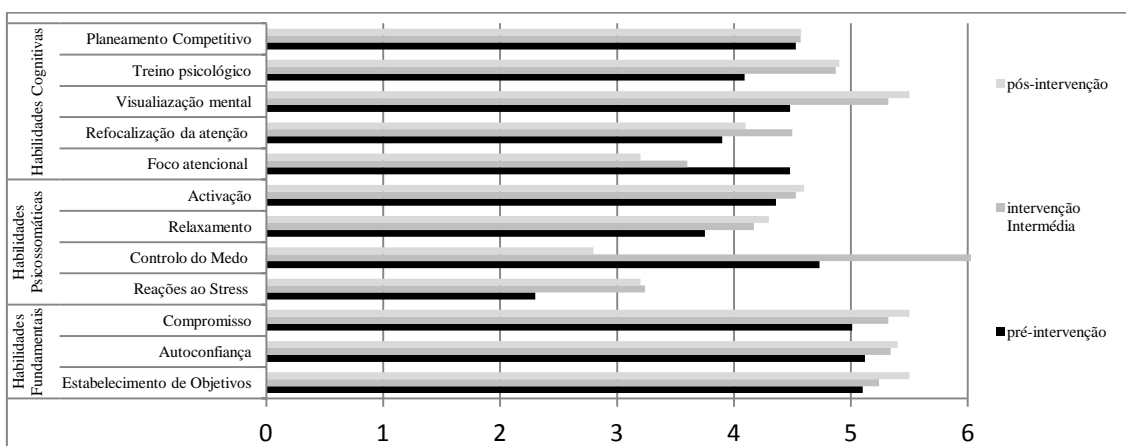
De igual modo, procedeu-se à implementação de diversas técnicas nomeadamente: Apresentação e treino com palavras sugestivas (de carácter instrutiva e emocional); Técnica para bloquear pensamentos, principalmente a não utilização do pensamento crítico. Para o estabelecimento de rotinas pré-competitivas foi utilizado o modelo de Pussieldi (2000) (Anexo V).

Estabelecimento de objetivos adaptado de Rolo e Haan (2009): Realizou-se uma sessão de sensibilização e formação, com recurso ao *power point* sobre esta estratégia; Preenchimento individual de fichas de estabelecimento de objetivos (de curto, médio e longo prazo), em treino/competição.

Monitorização das estratégias implementadas pelo estagiário (através de observação sistemática e direta dos comportamentos dos atletas, nos treinos e competições). As observações foram realizadas em todos os treinos e tiveram o objetivo de perceber: o tipo de comunicação; os possíveis conflitos existentes; as questões emocionais; a intensidade dos treinos, o clima geral e a perseverança dos atletas.

## 9. Resultados

De seguida, apresentam-se os resultados comparativos, entre os 3 momentos (pré-intervenção, intervenção intermédia e pós intervenção) com a aplicação do **OMSAT3R** (Gráfico 1). É de referir que estes resultados são analisados dentro do grupo de trabalho, ou seja, não foram efetuadas comparações com grupos normativos.



**Graf.1** Resultados Gerais da avaliação inicial, intermédia e final referente à equipa com o instrumento (OMSAT3R)

Diferenças entre os 3 momentos de avaliação:

### • Competências Fundamentais

- Estabelecimento de Objetivos: 1º (71%); 2º (74%); 3º(78%)
- Autoconfiança: 1º (73%); 2º (76%); 3º(77%)
- Compromisso: 1º (72%); 2º(76%); 3º (78%)

### • Competências Psicossomáticas

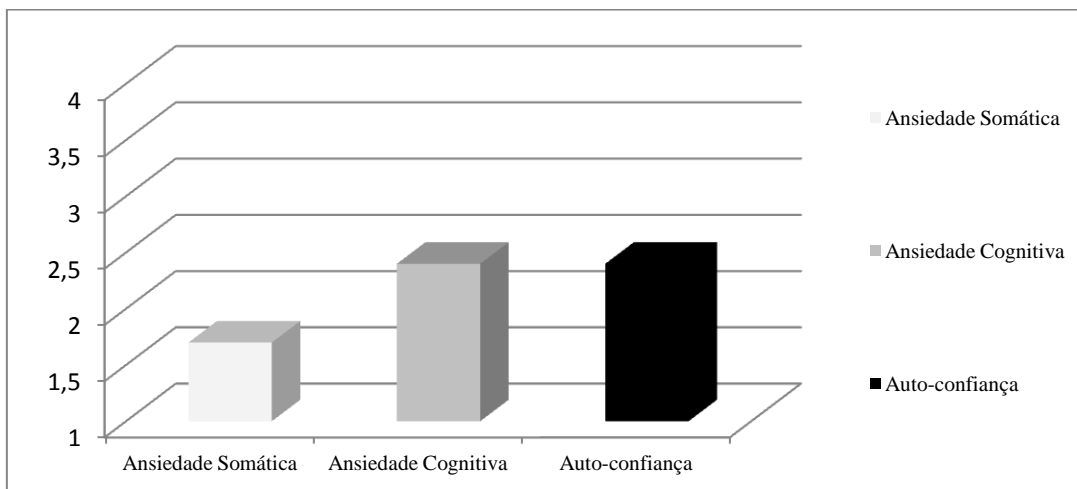
- (-) Reações ao Stress: 1º (32%); 2º(46%); 3º(45%)
- (-) Controlo do Medo: 1º (67%); 2º (86%); 3º (40%)
- Relaxamento: 1º(53%); 2º(59%); 3º (61%)
- Ativação: 1º (62%); 2º(64%);3º (65%)

### • Competências Cognitivas

- (-) Foco Atencional:1º (64%); 2º(51%);3º (45%)
- (-) Refocalização da Atenção: 1º(55%); 2º(64%);3º(58%)
- Visualização Mental: 1º (64%); 2º(76%);3º(78%)
- Treino Psicológico: 1º(58%); 2º (69%);3º(70%)
- Planeamento competitivo:1º(64%); 2º(65%);3º(64%)

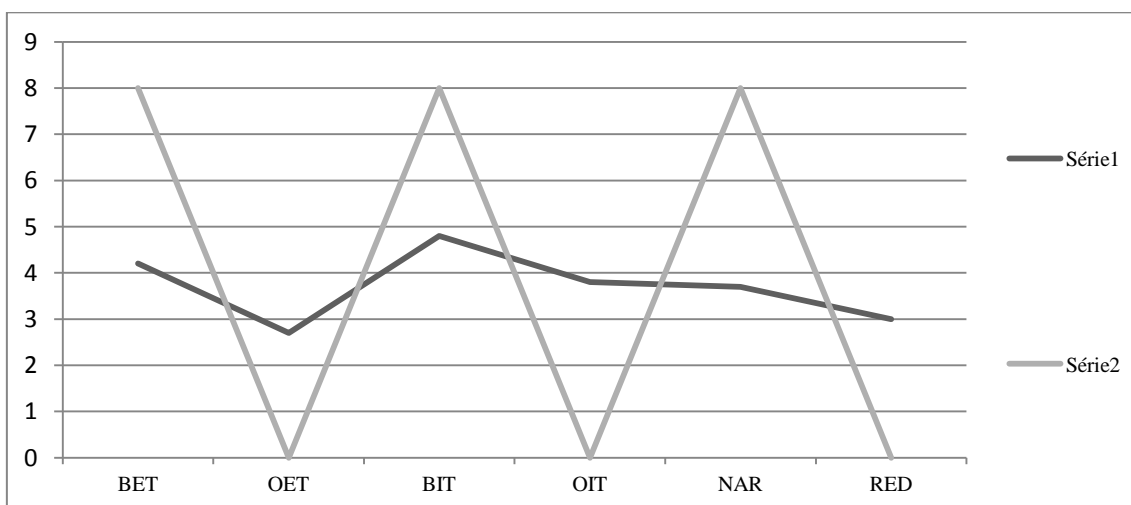
Seguem-se os resultados do **CSAI-2** (Competitive State Anxiety Inventory-2)

(Gráfico 2)



**Gráfico2** Resultados Gerais da avaliação referente à equipa com o instrumento CSAI-2

No gráfico 3 apresenta-se os resultados do **TAIS**- Teste dos Estilos Atencionais e Interpessoais e registos de observações (sistemáticas e diretas) dos comportamentos dos atletas, nos treinos e competições.



BET- AMPLITUDE DE ATENÇÃO EXTERNA

BIT-AMPLITUDE DE ATENÇÃO INTERNA

NAR-ATENÇÃO REDUZIDA ESTREITA

OET- SOBRECARGA DE INFORMAÇÃO EXTERNA

OIT- SOBRECARGA DE INFORMAÇÃO INTERNA

RED- FLEXIBILIDADE REDUZIDA

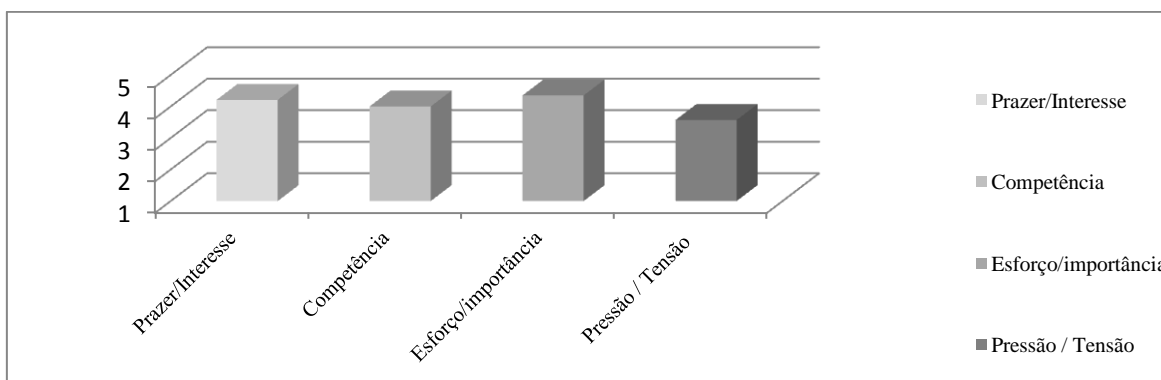
**Gráfico3** Resultados Gerais da avaliação referente à equipa com o instrumento TAIS

No gráfico 4 estão os dados referentes à aplicação do **TP- Toulouse Piéron**



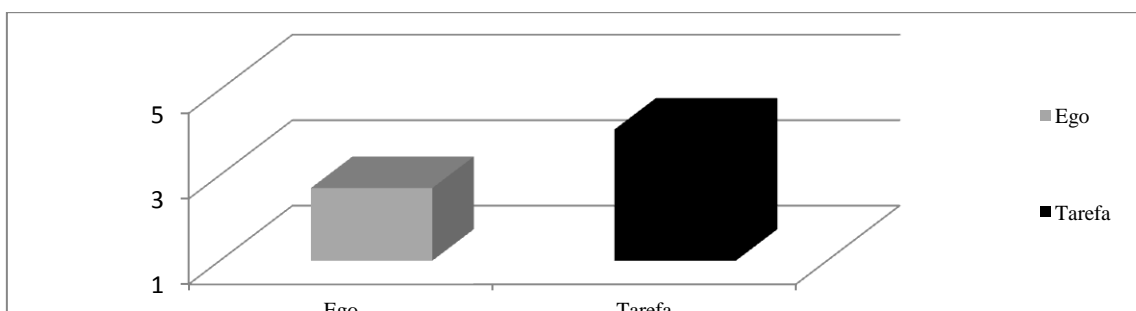
**Gráfico4:** Resultados Gerais da avaliação referente à equipa com o instrumento TP

No gráfico 5, os dados do **Imip-** Intrinsic Motivacion Inventory) são apresentados:



**Gráfico5** Resultados Gerais da avaliação referente à equipa com o instrumento Imip

Por último, o gráfico 6 com os dados do TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire)



**Gráfico6** Resultados Gerais da avaliação referente à equipa com o instrumento TEOSQ

## 10. Avaliação da Intervenção

Como foi referido anteriormente, os atletas foram avaliados através de 6 instrumentos (TEOSQ; CSAI; TAIS; TP; Imip) que serviram de “apoio” ao (OMSATR-3), possibilitando a monitorização da nossa intervenção. Segue-se uma análise detalhada dos resultados obtidos.

**Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT3R)** -Neste questionário chegou-se às seguintes conclusões: Os atletas aperfeiçoaram ao longo da época as suas *Competências Fundamentais* no geral, isto porque progrediram a forma de “definirem objetivos” de curto, médio e longo prazo (de 71% no primeiro momento de avaliação para 78% no momento final).

A “autoconfiança” aumentou ao longo da época (de 73 para 77%), o que vai de encontro a alguns estudos que referem que atletas de natação de maior êxito desportivo possuem elevados índices de autoconfiança e autoeficácia e apresentam menores indicadores de dúvidas relativas às suas capacidades para ter êxito nas competições. Os atletas estiveram mais dedicados e “comprometidos” com a sua modalidade à medida que a época foi decorrendo.

Em relação às *Competências Psicossomáticas* podemos verificar que as “reações ao stress” amplificaram ao longo da época (de 32 para 45%), mas pensamos que este fator aumentou devido a uma maior “concentração” e “ativação”, o que faz com que os níveis das respostas fisiológicas aumentem e pelo fato da autoconfiança ter ampliado. Pois segundo Dosil (2002), atletas de natação apresentam elevados níveis de concentração. Embora os atletas não estejam nesse patamar já mostram estar focados nos objetivos propostos.

Em relação ao “controlo ao medo” este fator diminuiu (de 67 para 40%), o que reflete que os atletas devem trabalhar esta componente e desenvolver maneiras para efetivamente controlar os seus medos através de pensamentos positivos e devem aprender com os erros cometidos e superar mais rapidamente os fracassos, aproveitando com isso para aprender com eles e convertendo-os em algo benéfico para ocasiões futuras.

Quanto ao “relaxamento” este fator foi aumentando ao longo da época (de 53 para 61%), significando que foram conseguindo gerir através das técnicas utilizadas na intervenção a sua capacidade de diminuir os seus níveis de *stress*, o mesmo se passou

com o fator “ativação” em que os valores mostram que ao longo deste período os atletas conseguiram aumentar o seu nível de ativação (de 62 para 65%), para encontrar o seu estado psicossomático desejado.

Desta forma, vai de novo ao encontro dos estudos realizados por Dosil (2002), em que refere que os atletas de natação são capazes de exercer maior controlo sob a sua ativação fisiológica, sendo ao mesmo tempo capazes de provocar ou limitar o que mais se ajuste para a competição em que vão participar.

Quanto às *Competências Cognitivas* foram aquelas que tiveram mais expressão a nível de percentagem, pois o “foco de atenção” ao longo da temporada foi aumentando em cerca de 19 %, sendo este o resultado mais expressivo. A “refocalização” foi oscilando (de 55%, para 64 e 58%), durante a época, isto talvez devido a questões escolares a que os atletas estão envolvidos, pois verificou-se que essa situação ocorreu mais sobretudo em época de testes escolares.

Em relação à “visualização mental”, há a referir que juntamente com a “focalização” foram as competências que tiveram maior diferença de percentagem em relação ao início e fim da época, devido provavelmente às 15 sessões efetuadas. No treino mental houve progressos, mas o mesmo não se refletiu nos resultados na competência do “planeamento competitivo” (64, 65 e 64%).

## **11. Ação à comunidade**

A ação para a comunidade (Anexo VI) serve para promover a Psicologia do Desporto e Exercício como a atividade realizada na entidade acolhedora ao longo da época. Esta ação tinha como objetivo desenvolver competências na nossa formação visto ter sido necessário planear, organizar, executar e controlar todo um conjunto de tarefas para a realização do evento. Assim no dia 13 de abril de 2013, pelas 14h30 realizou-se a conferência intitulada – “1ª Conferência do BSCN” e teve como oradores o Professor Doutor António Moreira que veio apresentar a temática sobre “A importância da correção postural durante a puberdade” e o Mestre Pedro Teques o tema sobre “O envolvimento parental no contexto Desportivo”. A moderar a conferência estiveram o Treinador Bruno Dias e o estagiário de Psicologia do Desporto e do Exercício.

### **11.1. Ações de Organização / Formação**

Na implementação desta ação, elaboramos alguns cartazes de divulgação colocados em vários locais de referência da vila e realizamos panfletos informativos sobre o que é a Psicologia do Desporto e do Exercício e o papel do psicólogo do desporto, os quais foram disponibilizados aos presentes. Especificamente, a ação foi divulgada também junto da comunicação social.

### **11.2. Descrição e avaliação da Ação para a comunidade**

Nesta iniciativa estiveram presentes cerca de 25 pessoas, entre elas destaca-se a presença da atual presidente do Benedita Sport Clube de Natação e o presidente demissionário. É de salientar a presença de alguns pais e atletas do clube, para além da comunicação social.

Após a preleção do Prof. Doutor António Moreira que demorou cerca de 1 hora, houve um espaço para debate, composto por várias questões apresentadas pelo público. De seguida, depois de uma pequena pausa (*coffe brake*) deu-se início à segunda preleção com a participação do Mestre Pedro Teques, a qual demorou cerca de 45 minutos. Esta intervenção correu muito bem, pois como a primeira houve da parte do público várias questões colocadas, assim como diversos comentários positivos sobre a pertinência da temática, terminando com a oferta de um conjunto de lembranças aos oradores, nomeadamente uma placa de agradecimento, alguns produtos gastronómicos da zona e ainda um livro com a história do concelho.

Em termos organizativos, a ação desenrolou-se conforme o previsto, incluindo os apoios institucionais e os patrocínios que possibilitaram uma tarde agradável, num clima de reflexão conjunta, apesar do número de participantes ter sido mais reduzido do que o esperado, este facto pode estar relacionado com um conjunto de eventos de carácter cultural e desportivo realizados, nesse mesmo dia, na vila.

Numa análise reflexiva, em situações futuras, numa perspetiva de melhorar, há a salientar que o contacto aos convidados-oradores, deveria ter sido num prazo mais alargado, isto porque na nossa opinião o convite efetuado a 3 meses, deveria ser maior para a eventualidade da indisponibilidade do orador, e procedemos à sua substituição.

De igual modo, um outro aspeto a salientar está relacionado com divulgação da ação, a qual poderia ter sido feita num prazo maior, possibilitando que um maior número de pessoas tivesse conhecimento.

Há a salientar de igual modo, em termos positivos, o facto de ter sido a primeira vez que o BSCN realizou uma iniciativa desta natureza, com um público-alvo diferenciado, pais e atletas, assim como comunidade em geral.

## **12. Área complementar**

### **12.1. Feira anual de estágios –Blastoff**

Elaboramos uma apresentação em formato de *power point* das atividades realizadas para divulgação no “Blastoff 2013” a realizar na Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

O Blastoff realizou-se no dia 19 de Junho, e participamos em todas as atividades inerentes a esta Exposição de Estágios, destacando-se a sessão no auditório da ESDRM, a apresentação do nosso e-poster (Anexo VII) e a participação numa mesa redonda com antigos alunos do curso de Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício e dois treinadores que tinham recebido estagiários deste curso. Elaboramos o Portfólio, onde se colocou o curriculum-vitae e organizamos todos os trabalhos realizados ao longo da época.

Por último, há a referir que participamos em vários seminários, congressos e conferências na área das ciências do desporto e psicologia, destacando-se a participação na organização, enquanto voluntário, de alguns eventos desportivos relacionados com o desporto adaptado, nomeadamente “Training 2012”, que decorreu nos dias 8 e 9 de Dezembro de 2012 em Rio Maior, numa iniciativa da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência e no Encontro de Natação Adaptada do “Projeto Mais Lezíria” promovido pela Comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo (CIMLT), que teve lugar no dia 30 de janeiro de 2013, nas Piscinas Municipais de Rio Maior.

Consideramos que estes eventos tiveram uma componente prática e dinâmica, o que permitiu ter um contacto mais próximo com a realidade. Considero também que é

muito importante complementar a vertente mais prática com a vertente teórica obtida ao longo dos anos transatos.

### **13. Reflexão Crítica**

Fazer estágio num clube organizado com rituais próprios e simbolismos com espaços bem definidos por cada elemento técnico, encontrar espaço numa equipa para um técnico com um papel um pouco desconhecido pela maioria, foi um pouco complicado inicialmente, mas a cumplicidade e profissionalismo que se foi expressando com toda a equipa técnica e o facto de todos os treinadores serem formados pela mesma instituição de ensino, ajudou e muito todo o processo de acolhimento.

A nossa motivação de querer aprender e pôr em prática os conhecimentos adquiridas ao longo dos anos de estudo e a curiosidade de querer experimentar algo novo como esta modalidade, fizeram com que o investimento inicial fosse muito grande, pois teria de ter um conjunto de competências que permitissem trabalhar na modalidade, conhecendo as diversas metodologias de treino específicas e de intervenção com atletas jovens, para poder realizar este projeto com sucesso.

Num processo de análise reflexiva e avaliativa, há a salientar o facto de algumas ações terem ocorrido segundo a planificação previamente efetuada e de acordo com as expectativas, enquanto outras situações não foram concretizadas, pela dificuldade da compatibilidade de horários, principalmente ao nível da intervenção com os pais.

No âmbito da implementação do PTCP, existiram ainda alguns obstáculos, nomeadamente: i) a imagem do psicólogo só tratar “maluquinhos”; ii) a ausência de um psicólogo de desporto na entidade acolhedora, o que fez com que a nossa capacidade de autonomia e a necessidade permanente de procurar mais conhecimento, se tornasse essencial para o sucesso da nossa intervenção; iii) a falta de tempo dos atletas para iniciar o PTCP, motivada pela diversidade de atividades que tinham diariamente; iv) poucos conhecimentos específicos ao nível da natação, no que se refere à relação treino-competição.

De igual modo, há a referir o fato de ser inscrito como Técnico na FPN (Federação Portuguesa de Natação) e ter o equipamento do clube, facilitou a nossa intervenção, principalmente durante as competições, pois desta forma o acesso aos locais, onde estavam os atletas e treinadores, foi uma mais-valia.

Na nossa opinião, um dos aspetos mais positivos deste estágio foi a experiência enriquecedora ao contactar e trabalhar com uma população jovem, o conseguirmos sistematicamente ultrapassar os obstáculos que foram surgindo, numa procura constante de melhoria e de busca de estratégias alternativas, bem como, a organização e implementação de todas as tarefas e atividades inerentes aos objetivos específicos, delineados para a época desportiva, numa perspetiva de aprendizagem em todos os momentos do processo.

Em termos gerais, pensamos ter atingido todos os objetivos propostos inicialmente ao longo da época desportiva, como por exemplo, a realização de um *dossier* individual de todos os atletas, promoção e realização de diversas reuniões periódicas com toda a equipa técnica, organização da 1ª conferência do clube, promoção da presença dos pais dos atletas nos vários eventos organizados pelo clube desportivo (em particular na “Ação para a Comunidade”) e, principalmente a realização de sessões de formação sobre as diversas áreas do treino mental, acompanhamento e controlo da evolução do atleta, visando a preparação para as diversas competições (maximizando as suas competências através do TCP) e, por último e não de somenos importância, a promoção da prática da modalidade através de iniciativas conjuntas com entidades externas (autarquia, escolas e ginásios locais), totalizando 400 horas de trabalho direto, repartidas por 123 dias.

Em jeito de conclusão de todo o processo, deixamos algumas rotinas estabelecidas para que o treino mental continuasse ao longo da participação desportiva dos atletas nomeadamente: autorregulação pré-competitiva, definição de objetivos diários, relaxamento e estado ótimo de ativação nos treinos e competições, auto verbalização positiva, visualização de técnicas e segmentos dos movimentos nos treinos, assim como níveis ótimos de concentração e, por outro lado, ter contribuído para a melhoria da imagem do psicólogo no contexto do desporto de formação/competição, e em particular numa *performance* focada no sucesso do atleta e do Clube, pautando a nossa intervenção por valores éticos e morais, o que nos deixa orgulhosos do trajeto realizado e das pessoas com quem nos relacionamos durante esta viagem ao mundo da natação.

Depois desta experiência a vontade de criar novos projetos e continuar a investir em conhecimento como profissional na área da Psicologia do Desporto e do Exercício são objetivos para o futuro.

Este projeto só foi possível pelo apoio, orientação, paciência, disponibilidade e acompanhamento dos meus Orientadores de Estágio (Dra. Anabela Vitorino e Doutor. Luís Cid) que em momentos chaves puxaram por mim até ao limite e estiveram sempre presentes em todas as circunstâncias necessária. O meu agradecimento.

Agradeço a toda a equipa técnica, atletas, dirigentes do BSCN, profissionais das Piscinas Municipais da Bendita pelo apoio prestado durante o meu estágio.

Agradecer por último à mulher da minha vida (Júlia) e mãe do meu tesouro do mar (Estrelinha) que sem elas não teria nem a persistência nem a determinação de procurar o desconhecido e ir mais além.

## 14. Bibliografia

Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Dosil, J., (2002). Psicología aplicada a la natación, In J.Dosil (Ed.) *El Psicólogo del Deporte: Asesoramiento e intervención* (pp. 411- 442). Madrid: Editorial Sintesis.

Dosil, J., (2004). *Psicología de la Actividad Física e del Desporte*. Madrid McGraw-Hill.

FPN, *Federação Portuguesa de Natação* de: <http://www.fpnatacao.pt> ; Natação pura\_ Disciplina \_ Regras; Organização e competições. Obtido em 5 de Novembro de 2012.

Gleitman, H. (2009). *Psicologia* (8ª Ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Gomes, R. (2008). *Revisão e Melhoria do Guião de Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas*. Universidade do Minho, Portugal.

Lacoste, L. & Semerjian, M. (2000). *A Natação*. Lisboa: Estampa Lda.

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.

Platonov, V. (2005). *Treinamento desportivo para nadadores de alto nível - Manual para os Técnicos do século XXI*. São Paulo: Phorte Editora.

Pussueldi, G. (2000). *Comparação do nível de motivação através de um método de Auto motivação entre nadadores*. Belo Horizonte: Escola de Educação Física, UFMG (dissertação de mestrado).

Rolo, C. & Haan, D. (2009) *Treino Mental no Ténis – Estratégias Práticas para o Sucesso*. Impressão: Peres-Soctip SA.

Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Editora Manole, Lda.

Silva, C. (2008). Visualização Mental, Estudo Electromiográfico de Execução e Visualização Mental de um Gesto Desportivo. Tese de Doutoramento não publicada. Vila Real: UTAD.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2008). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (4ª Ed). Porto Alegre: Artmed.

## 15. Anexos

### Anexo I Avaliação do Psicólogo do Desporto no Contexto da Natação (APDCN)

Chegados ao fim de uma época desportiva é importante perceber o que resultou e o que não resultou, o que foi útil e o que não foi, os pontos fortes e fracos do que fazemos para podermos melhorar o nosso desempenho em futuras épocas. O teu feedback é fundamental para a aprendizagem do Psicólogo do Desporto.

Assim gostaria que preenchesse este questionário que tem como objetivo receber a tua opinião sobre a minha intervenção durante esta época desportiva e de poder rever objetivos globais e individuais de desempenho no contexto da natação.

Responde a cada uma das seguintes questões de forma sincera. Não existem respostas certas ou erradas. As respostas são confidenciais.

Para cada uma das situações abaixo descritas, coloca um círculo em redor do número que melhor refletir o que sentes acerca do tema.

1- Qual a importância e a utilidade que tiveram para ti, enquanto pessoa e atleta os vários temas que trabalhamos segundo a seguinte escala:

- 1- Nada importante
- 2- Pouco importante
- 3- Importante
- 4- Muito importante
- 5- Não estive presente

Sessão de apresentação e esclarecimentos (Folheto informativo sobre o papel do psicólogo e da psicologia do desporto)

1 2 3 4 5  
Relatório Psicológico Individual (que foi entregue apos o preenchimento dos questionários).

1 2 3 4 5

Sessões de Definição de Objetivos  
1 2 3 4 5

Sessão de Controlo de Ansiedade  
1 2 3 4 5

Sessão de Visualização Mental  
1 2 3 4 5

Sessões de Relaxamento Muscular  
1 2 3 4 5

Sessão de auto motivação (vídeos Motivacionais)  
1 2 3 4 5

Sessões sobre Atenção e Concentração (planos mentais e rotinas)  
1 2 3 4 5

Foi importante experimentar algumas técnicas que aprendi para me tornar melhor atleta  
1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

A intervenção do Psicólogo

Enquanto atleta		Aos outros atletas		Ao Grupo		O Treinador		Os Pais	
Prejudicou		Prejudicou		Prejudicou		Prejudicou		Prejudicou	
Foi indiferente		Foi indiferente		Foi indiferente		Foi indiferente		Foi indiferente	
Beneficiou		Beneficiou		Beneficiou		Beneficiou		Beneficiou	

Características do Psicólogo

Responde tendo em conta a seguinte escala:

- 1-Discordo totalmente
- 2-Discordo
- 3-Não concorda nem discordo
- 4-Concordo
- 5-Concordo totalmente

Tem conhecimentos uteis acerca do treino das competências psicológicas que se podem aplicar na natação e a mim.

1	2	3	4	5
Esteve sempre disponível e interessado em ensinar competências uteis aos atletas				
1	2	3	4	5
Foi claro nas Intervenções realizadas				
1	2	3	4	5
Foi flexível e esteve sempre pronto a ajudar/colaborar quando necessário				
1	2	3	4	5
Teve uma atitude positiva e construtiva				
1	2	3	4	5
Demonstrou ser honesto e digno de confiança				
1	2	3	4	5
Possui boas competências interpessoais				
1	2	3	4	5
Forneceu estratégias claras e praticas para melhorar a minha performance				
1	2	3	4	5

Perguntas abertas

O que é que foi mais útil para ti no em a toda a intervenção?

---

O que é que gostas te em especial?

---

Fazes uma avaliação positiva ou negativa da minha intervenção e porquê?

---

Tens algum comentário ou sugestão que aches importante? Houve alguma coisa que não trabalhamos que gostasses de ter trabalhado?

---

Obrigado pela tua colaboração

## Anexo II: TCP Visualização Mental

### Plano de Atividades

<b>ANO/TURMA /NÍVEL:</b>	<b>DATA:</b> 16-02-2013	<b>HORA:</b> 09:30 – 10:30	<b>DURAÇÃO:</b> 45	<b>TEMPO ÚTIL:</b> 45"
<b>ESPAÇO:</b> PISCINAS DA BENEDITA	<b>N.º DA SESSÃO:</b> 1	<b>N.º DE ATLETAS:</b> 14		<b>PERÍODO:</b> ÉPOCA DESPORTIVA
<b>MODALIDADE:</b> NATAÇÃO	<b>FUNÇÃO DIDÁTICA:</b> APRESENTAÇÃO/ EDUCAÇÃO		<b>ESTAGIÁRIO:</b> CARLOS SOUSA	
<b>OBJETIVOS:</b> VISUALIZAÇÃO MENTAL				
<b>RECURSOS MATERIAIS:</b> CADEIRAS				
<b>RECURSOS HUMANOS:</b> -----				
<b>OPÇÕES DE INTERVENÇÃO:</b> -----				

TEMPO		TAREFA/SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS ESPECIFICOS / COMPONENTES CRÍTICAS	ESTILO
⌚	Par.				
<i>Parte Inicial</i>					
5"	5"	Entrada dos Atletas	Colocar os atletas em círculo e estabelecer contacto visual com todos.  Aquecimento	Apresentar os Objetivos da sessão de Visualização Mental	
<i>Parte Fundamental</i>					
15"	20"		Entrega e Leitura do Folheto sobre Visualização Mental Apresentação do plano de visualização Mental Espaço para perguntas	Folheto apresenta-se como anexo nº15.	
<i>Parte Final</i>					
20 5"	40 45		1º Exercício Prático Exercício básico de Relaxamento Exercício Básico de VM. Espaço para perguntas	Entrega de inquérito para preenchimento Referente a anexo nº 16	
<b>Elaborado por:</b>					
Carlos José Marques de Sousa					

### Anexo III: TCP-Treino de Ansiedade, Stress e Ativação

#### Plano de Atividades

<b>ANO/TURMA /NÍVEL:</b>	<b>DATA:</b> 26-01-2013	<b>HORA:</b> 19.00 – 20:00	<b>DURAÇÃO:</b> 60	<b>TEMPO ÚTIL:</b> 60”
<b>ESPAÇO:</b> PISCINAS DA BENEDITA	<b>N.º DA SESSÃO:</b> 1	<b>N.º DE ATLETAS:</b> 14		<b>PERÍODO:</b> COMPETITIVA
<b>MODALIDADE:</b> NATAÇÃO	<b>FUNÇÃO DIDÁTICA:</b> FORMAÇÃO		<b>ESTAGIÁRIO:</b> CARLOS SOUSA	
<b>OBJETIVOS:</b> SESSÃO DE CONTROLO DE ANSIEDADE				
<b>RECURSOS MATERIAIS:</b> DATA-SHOW; CADEIRAS; P.C.				

TEMPO		TAREFA/SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS ESPECIFICOS / COMPONENTES CRÍTICAS	ESTILO
⌚	Par.				
<i>Parte Inicial</i>					
10”	5”	Entrada dos Atletas	Colocar os atletas os atletas sentados de forma a verem o power point na tela	Apresentar os Objetivos da minha Intervenção	
	5”	Breve introdução do que vai ser apresentado.			
<i>Parte Fundamental</i>					
30”	40”		<p>Apresentação do Power Point (controlo de ansiedade)</p> <p>Temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedade</li> <li>• Stress</li> <li>• Ativação</li> <li>• Relaxamento</li> </ul> <p>Dinâmica de Grupo                      Apresentação de uma ficha anexo nº 12                      Técnica de Respiração profunda de Lindemann                      Técnica de ativação através da técnica de respiração de Lindemann</p>	Apresentação sobre o que é a ansiedade; Stress e Ativação e como se manifestam no contexto desportivo mais concretamente na nataação	
<i>Parte Final</i>					
10	50		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Instrumentalização dos métodos de trabalho</li> <li>➤ Ficha de ansiedade /stress (preenchida pelos atletas) e discussão sobre o tema.</li> <li>➤ Realização pratica da técnica de Respiração profunda de Lindemann</li> </ul> <p>Perguntas e esclarecimentos finais</p>	Discutir e expor/partilharexperiencia em conjunto sobre esta temática para que tenham a noção que muitas vezes essas emoções não acontecem só a eles e que se podem ajudar mutuamente. Experienciar a técnica de Respiração básica para que se possa dar início ao plano de relaxamento. de 6 sessões. Anexo	
5	55				
5	60				

## Anexo IV: TCP-Treino de Motivação

### Plano de Atividades

<b>ANO/TURMA /NÍVEL:</b>	<b>DATA:</b> 08-03-2013	<b>HORA:</b> 19:00 – 20:00	<b>DURAÇÃO:</b> 60	<b>TEMPO ÚTIL:</b> 45”
<b>ESPAÇO:</b> PISCINAS DA BENEDITA	<b>Nº DA SESSÃO:</b> 1	<b>N.º DE ATLETAS:</b> 14		<b>PERÍODO:</b> COMPETITIVA
<b>MODALIDADE:</b> NATAÇÃO	<b>FUNÇÃO DIDÁTICA:</b> VISIONAMENTO DE VÍDEO		<b>ESTAGIÁRIO:</b> CARLOS SOUSA	
<b>OBJETIVOS:</b> SESSÃO DE MOTIVAÇÃO				
<b>RECURSOS MATERIAIS:</b> DATA SHOW				
<b>RECURSOS HUMANOS:</b> -----				
<b>OPÇÕES DE INTERVENÇÃO:</b> -----				

TEMPO		TAREFA/SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS ESPECIFICOS / COMPONENTES CRÍTICAS	ESTILO
⌚	Par.				
<i>Parte Inicial</i>					
15”	3”  5” 7”	Entrada dos Atletas	Sentar todos os atletas para que todos consigam visualizar de forma confortável o vídeo  Explicar de que forma se vai realizar a sessão e o que pretendia com isso.  Fazer um pequeno discurso motivacional de forma a ser uma introdução ao visionamento do vídeo	Apresentar os Objetivos da minha Intervenção	
<i>Parte Fundamental</i>					
20”	30”	Pedir aos atletas que preencham num papel algumas palavras ou frases que gostariam de ter visto no vídeo e não foram visionadas	Apresentação do primeiro Vídeo  Momento de perguntas e perceber ate que ponto o vídeo é importante na motivação de cada um  Falar de motivação e a sua importância para o rendimento.  Apresentação do Segundo Vídeo  Fazer uma Dinâmica de Grupo sobre as mensagens de motivação e a forma que cada um sente essas mensagens.	Visionamento através do Data Show de vídeos	
<i>Parte Final</i>					
10”		Pedir ao Treinador a colaboração num discurso motivacional com o objetivo de reforçar e motivar os atletas.	Discurso realizado pelo treinador sobre motivação	Palestra sobre motivação do treinador aos atletas	

## Anexo V: TCP Treino de Concentração

### Plano de Atividades

ANO/TURMA /NÍVEL:	DATA: 02-05-2013	HORA: 19.00 – 20:00	DURAÇÃO: 60	TEMPO ÚTIL:45 ”
ESPAÇO: PISCINAS DA BENEDITA	N.º DA SESSÃO: 1	N.º DE ATLETAS: 14		PERÍODO: COMPETITIVA
MODALIDADE: NATAÇÃO	FUNÇÃO DIDÁTICA: FORMAÇÃO		ESTAGIÁRIO: CARLOS SOUSA	
OBJETIVOS: SESSÃO DE ATENÇÃO/ CONCENTRAÇÃO				
RECURSOS MATERIAIS: DATA-SHOW; CADEIRAS; P.C.				
RECURSOS HUMANOS:-----				
OPÇÕES DE INTERVENÇÃO: -----				

TEMPO		TAREFA/SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO	OBJECTIVOS ESPECIFICOS / COMPONENTES CRÍTICAS	ESTILO
⌚	Par.				
<i>Parte Inicial</i>					
	5”	Entrada dos Atletas	Colocar os atletas em circulo os atletas sentados de forma a verem o power point na tela	Apresentar os Objetivos da minha Intervenção	
10”	5”	Breve introdução do que vai ser apresentado.			
<i>Parte Fundamental</i>					
30”	40”		Apresentação do Power Point (controlo de ansiedade)  Temas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedade</li> <li>• Stress</li> <li>• Ativação</li> <li>• Relaxamento</li> </ul> Dinâmica de Grupo  Apresentação de uma ficha anexo nº 12  Técnica de Respiração profunda de Lindemann  Técnica de ativação através da técnica de respiração de Lindemann	Apresentação sobre o que é a ansiedade; Stress e Ativação e como se manifestam no contexto desportivo mais concretamente na natação	
<i>Parte Final</i>					
10	50		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Instrumentalização dos métodos de trabalho</li> <li>➤ Ficha de ansiedade /stress (preenchida pelos atletas) e discussão sobre o tema.</li> <li>➤ Realização pratica da técnica de Respiração profunda de Lindemann</li> </ul> Perguntas e esclarecimentos finais	Discutir e expor/partilhar experiencia em conjunto sobre esta temática para que tenham a noção que muitas vezes essas emoções não acontecem só a eles e que se podem ajudar mutuamente.	
5	55				
5	60				

## Anexo VI- Cartaz da Área da Comunidade



# 1ª Conferência BSCN

**Docentes Escola Superior de Desporto de Rio Maior**

14h30 - **Prof. Dr. António Moreira**,  
Doutorado em Ciências do Desporto  
Treinador Nacional de Nataçãõ  
Terapeuta de Medicina Chinesa



“A importância da correção postural durante a puberdade”

15h45 - **Mestre Pedro Teques**  
Diretor do Departamento de Psicologia (APEF)  
Diretor Técnico-Pedagógico da ADE - C.M. de Matosinhos



“Envolvimento Parental no contexto desportivo”

**Informações/Inscrições**  
961227424  
962749699  
natacao@beneditascn.pt

**13 de Abril 2013**  
Salão Nobre Junta  
Freguesia Benedita

**Organização/Apoios**



## Anexo VII- E-Poster para o BlastOff

Faculdade Superior de Desporto de Rio Maior  
IP Santarém

# UM MERGULHO NA PSICOLOGIA

## APLICAÇÃO DE UM PLANO DE INTERVENÇÃO NA NATAÇÃO





NOME: CARLOS SOUSA  
 ENTIDADE: BENEDITA SPORT CLUBE NATAÇÃO  
 MODALIDADE: NATAÇÃO

Fase de Treino	Planeamento		Avaliação Inicial		Intervenção				Avaliação Final		Avaliação de Impacto
	Setor	Objetivo	Indicador	Stratégia	Setor	Técnicas	Ativ.	Ativ.	Ativ.	Ativ.	
Pre-competição	Estabelecimento de objetivos	Estabelecimento de objetivos	Estabelecimento de objetivos	Estabelecimento de objetivos	Observação de treino	Observação de treino	Observação de treino	Observação de treino	Observação de treino	Observação de treino	Observação de treino
Programa de Intervenção Psicológica	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento
Estimular a intervenção	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento	Ativ. de aquecimento

### População Alvo

- 17 atletas de ambos os sexos
- Idades 13 – 19A (MI= 15,5)
  - 6 Seniores
  - 5 juniores do 1ºano e 2 do 2º ano
  - 3 juvenis do 1º ano e 1 de 2º ano

### Objetivos do Estágio

- Definir e implementar programas de treino de competências psicológicas (PTCP), visando o rendimento nos atletas;
- Intervir ao nível da relação treinador-pais; pais – atletas; dirigentes – treinador;
- Promover junto dos pais dos atletas mais velhos uma maior ligação com o clube, de forma a aumentar a colaboração nas atividades desenvolvidas no Clube;
- Promover a integração dos pais dos atletas mais novos no Clube.

### Métodos e Técnicas de Intervenção

19 sessões:

- Definição de Objetivos
- Visualização Mental
- Controlo de ansiedade
- Atenção e Concentração
- Identificação, Paragem e Substituição de Pensamentos
- Definição/Modificação de Rotinas
- Vídeos Motivacionais

### Técnicas e Instrumentos de Avaliação

ENTREVISTAS

OMSAT-R

CSAI-2

Imip

TEOSQ



### Ação para a Comunidade

1ª Conferência do BSCN – 13/abr./2013