

## Resumo

Este trabalho pretende apresentar de forma detalhada todo o meu percurso desenvolvido ao longo de um ano de estágio no clube da União Desportiva de Leiria.

Inicialmente falarei um pouco do meu percurso, desde a chegada ao clube, até à integração numa equipa, apresentando um pouco da história e organização do clube para uma melhor contextualização. Estagiei numa equipa de sub 13 A, composta por 2 treinadores e 16 atletas, com uma média de idades de 13 anos.

O meu trabalho começou por uma avaliação diagnóstica durante mais ou menos 2 meses, recolhendo o máximo de informação possível de forma a orientar a minha intervenção ao longo da época.

Esta intervenção começou com algumas dinâmicas de grupo, para a melhoria da coesão e espírito de equipa, passando por intervenções relacionadas com definição de papéis, auto-confiança, atenção/concentração e controlo emocional.

A melhoria destas competências foi trabalhada tendo em conta o modelo cognitivo-comportamental, baseado em mudança de pensamentos e diálogos internos, recorrendo também ao visionamento de vídeos, estabelecimento de rotinas, e visualização mental.

**Palavras-chave:** Equipa, atletas, psicologia do desporto, planos de intervenção.

## Abstract

This work wants to present in a detailed way all of my course developed over one year of stage in the Union sportive of Leiria club.

In the beginning I will talk about my course, since the coming to the club, until the team's integration, presenting a little of the history and organization's club to a better contextualization. I staged the sub 13A team, composed by 2 coaches and 16 athletes, with an average age of 13 years old.

My job starts by a diagnostic assessment for so 2 months, collecting as much information is possible in order to orientate my intervention over the season.

This intervention starts with some group's dynamic, to a cohesion and team spirit improvement, passing by interventions related with the paper's definition, self-trust, attention/concentration and emotional control.

The improvement of those skills was worked taking into account the cognitive-behavioral model based in thoughts change and internal dialogues. Using also to viewing of videos, establishing routines, and mental viewing.

**Keywords:** Team, athletes, sports psychology, intervention plans.

## Índice

Resumo.....	1
1 - Apresentação à Instituição.....	3
2 - Análise da Instituição .....	5
2.1 - Organograma do Clube .....	6
2.1 – Avaliação da Instituição .....	6
3 - Análise da Modalidade – Características Psicológicas .....	7
3.1 - Avaliação .....	8
4 - Integração na Equipa Sub 13 “A” .....	9
5 - Avaliação Diagnóstico .....	10
6 - Definição de Objectivos de Estágio .....	12
6.1 - Dinâmicas de Grupo.....	14
6.2 – Plano de Intervenção Definição de Papéis .....	17
6.3 – Plano de Intervenção Atenção/Concentração .....	20
6.4 – Plano de Intervenção Controlo Emocional.....	22
6.5 – Plano de Intervenção Auto-Confiança/Auto-Estima .....	27
7 - Preparação para a Competição .....	32
8 – Avaliação do Perfil Psicológico dos Atletas - Comparação dos Resultados no Início/Fim da Época.....	34
9 - Intervenção à Comunidade.....	46
9.1 – Avaliação das Apresentações à Comunidade.....	47
10 - Avaliações dos Treinadores .....	48
11- Reflexão Final.....	52
Ilustração 1: Objectivos psicológicos a trabalhar ao longo da época.....	13
Ilustração 2: Respostas dos atletas.....	16

## 1 - Apresentação à Instituição

O nosso primeiro contacto com o clube realizou-se no fim do mês de Junho, através do presidente Dr. Fernando Encarnação, no qual foi marcada uma reunião, para uma apresentação mais formal. O objectivo desta reunião era discutirmos sobre a possibilidade de estagiar no clube, como Psicóloga do Desporto. Mencionamos logo o interesse em fazer o estágio, na área das lesões desportivas. Nesta reunião, ficou logo assente qual o escalão que iria trabalhar, tendo tido a possibilidade de escolher, se nos escalões de formação (infantis), ou nos escalões acima, dos atletas mais velhos. Ingénua, escolhi ficar nos escalões de formação, onde posteriormente nos arrependêríamos, pois aí não haveria a possibilidade de intervir com as lesões.

Tudo começou a 1 de Setembro na Academia da União Desportiva de Leiria, sendo o meu primeiro dia no clube. A agitação e os preparativos para o arranque da época, para a recepção e inscrição dos novos atletas no clube, logística do novo espaço que estava a ser implementado – secretaria e gabinete médico, fez com que tivéssemos um início um pouco agitado e desorientado, não havendo por parte dos responsáveis, um cuidado nas apresentações e explicações sobre o funcionamento da academia, tendo de ser eu, sozinha, a descobrir isso aos poucos e perguntando às pessoas.

Com o início do estágio, e com a minha apresentação no clube e à restante coordenação, iria perceber que seria tudo diferente do idealizado. Isto porque, nesse momento tive a consciência de que logo na primeira reunião deveria ter levado a minha proposta de estágio, esquematizada e explicada resumidamente, não ficando só pelo entendimento e acordo verbal. Assim, não haveria possibilidade de trocarmos as coisas e não se cumprir o que foi falado, onde foi o que aconteceu, ficando logo a correcção a ser tomada para as posteriores intervenções.

Com a elaboração de uma proposta de estágio, relacionada com as lesões desportivas na formação, tudo parecia simples e esclarecedor da forma como iria correr o meu trabalho e intervenção ao longo da época. Tudo já estava minimamente delineado e pensado, para intervir nessa área, fruto de um investimento grande no primeiro ano de mestrado.

Contudo, não foi assim que aconteceu, a intenção do clube, era eu continuar com o trabalho realizado pela outra psicóloga, ou seja, fazer um acompanhamento em todos os escalões da formação, acompanhando o seu comportamento e desenvolvimento escolar, bem como, manter uma relação entre os atletas e os pais,

fazendo um acompanhamento da situação familiar e do seu comportamento durante os treinos.

Não disse que não à proposta, mas o sentimento de desilusão, desinteresse e desmotivação permaneceram fortemente num começo que não foi nada fácil de ultrapassar. E agora o que é que eu faço... não foi nada disto que me tinham falado no início... não é nada disto que eu preciso, nem o que eu idealizava... foram estes alguns dos meus pensamentos naquele momento.

Tinha de mudar estes pensamentos, não baixar os braços e pensar, já que cheguei aqui, agora tenho de aproveitar a oportunidade de alguma maneira. Mentalizei-me que já não ia conseguir intervir nas lesões desportivas, então recorri à hipótese mais provável. Afixar-me apenas a uma equipa.

Paralelamente a isso, propusemos, fazer um acompanhamento mais específico numa das equipas da formação, como elemento da equipa técnica, não deixando de acompanhar todas as outras equipas, mas estando mais vinculada apenas a uma equipa, para poder desempenhar o meu trabalho de estágio. E assim foi o meu percurso agitado, até chegar à equipa de Sub 13A, nesta altura escolhida pelo coordenador. Essa escolha foi justificada pelo coordenado, tendo em conta o objectivo da equipa, em serem campeões distritais e pelo facto de para o ano começarem a praticar futebol 11.

Para além disso, fui apresentada pelo coordenador a todos os atletas e treinadores das várias equipas da formação, no qual expliquei de forma resumida, um pouco do meu papel e das minhas funções e como é que os poderia ajudar.

Paralelamente a isso, como forma de divulgação e apresentação do nosso trabalho à coordenação e aos restantes treinadores, também foi elaborado um panfleto, com as várias temáticas possíveis de intervenção da psicologia do desporto, para os vários elementos desportivos (atletas, treinadores, pais, árbitros e dirigentes).

A partir desse momento, todo o investimento feito até aquela altura sobre as lesões teria de ser reformulado e substituído.

Assim, o conhecimento e investimento incidiram sobre o futebol formação – contexto, intervenientes, características, necessidades, problemáticas, burocracias, através de pesquisas na internet e leitura de alguns artigos e sebatas, como por exemplo, “Treino de Jovens”.

## 2 - Análise da Instituição

***Vamos União... Bandeira Mão... Todos a cantar Leiria, Leiria...***

***Todos juntos de alegria...***

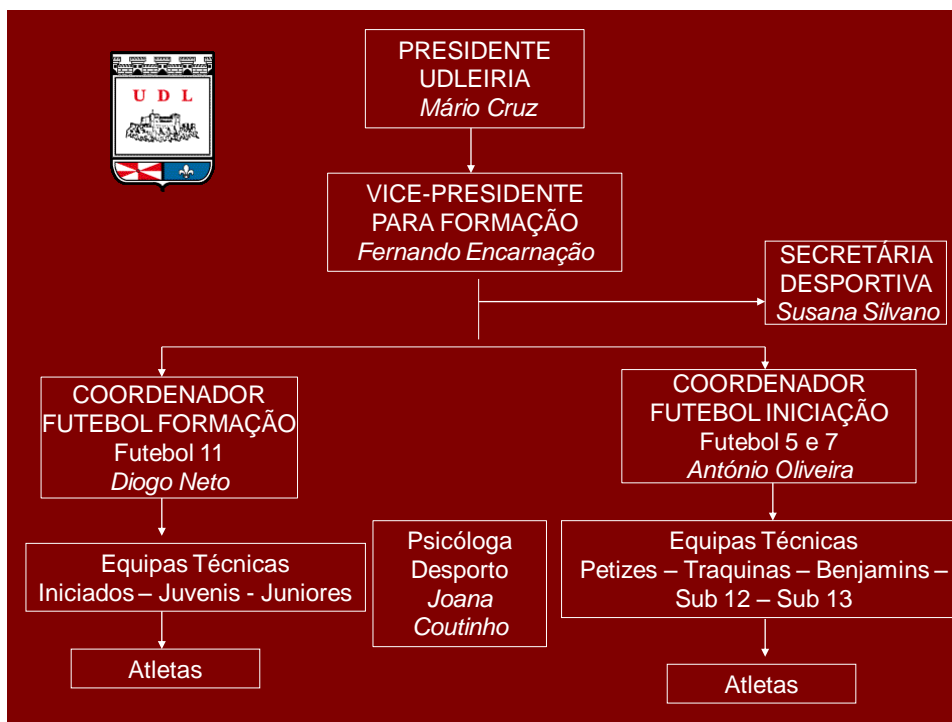
***Só queremos Ganhar... Leiria!!!!***

A União Desportiva de Leiria mantém ainda na base do futebol juvenil os escalões infantis, fomentando a prática desportiva e a formação, para crianças que desde os primeiros anos manifestam vontade em aprender e a jogar futebol. Na base dos bons resultados alcançados nas últimas épocas está todo um esforço realizado pelo clube no sentido de proporcionar melhores condições de trabalho aos mais de 275 atletas que todos os anos envergam a camisola da União Desportiva de Leiria.

A União Desportiva de Leiria pretende, com a sua escola de futebol, para além de formar jovens jogadores e elevar o nível técnico dos praticantes, incentivando as crianças e jovens a praticar desporto, melhorando as suas capacidades físicas e motoras, fomentar e incentivar o desportivismo e "fair-play" entre todos os protagonistas do fenómeno desportivo, bem como desenvolver as relações interpessoais dos jovens – entre si, com os outros, com os treinadores e com todas as pessoas relacionadas com a sociedade desportiva; criar nos jovens, o sentimento de respeito, por si próprios, pelos companheiros, pelos árbitros, dirigentes e pelos técnicos, aprendendo a ser um bom cidadão e desportista.

Neste momento, vejo que a Leiria Sad e o Leiria formação, são dois mundos completamente distintos, não havendo muito contacto, ou apoio financeiro entre ambos. Começando pelo simples facto que a formação do Leiria, tem o seu próprio campo e espaço, distante do estádio do Leiria.

## 2.1 - Organograma do Clube



### 2.1 – Avaliação da Instituição

Numa pequena reflexão em relação à organização e estrutura do clube, tendo em conta uma presença mais assídua no futebol de iniciação, fiquei surpreendida com algumas coisas que aconteceram, ao longo da época. Tendo em conta muitos conteúdos e mensagens transmitidas durante o percurso escolar, também idealizava um outro tipo de funcionamento muito além das expectativas e que na realidade na maioria dos clubes não acontecem.

#### Algumas das situações:

- Pais como directores de equipa;
- Entrada dos pais no balneário dos atletas;
- O não respeito da estrutura hierárquica;
- Um distanciamento entre o futebol iniciação e o futebol de formação, onde os atletas do futebol iniciação serão futuros atletas dos escalões de formação;
- O presidente da formação, a fazer de treinador de bancada, dando indicações para os atletas durante o jogo;

Apenas algumas situações que não critico nem julgo ninguém mas que na altura me surpreenderam e que de certa forma não concordo.

Foi através do clube que consegui, o meu reconhecimento junto da associação de futebol de Leiria, no qual houve a possibilidade de me emitirem um cartão de livre

trânsito de forma a poder assistir a qualquer jogo durante esta época. Associado a isso tive acesso a vinhetas de jogo, no qual poderiam ser colocadas nas fichas de jogo, da mesma forma que se colocam a dos treinadores. Contudo, foi o próprio clube que recusou a colocação da minha vinheta nas fichas de jogo, alegando não estarem devidamente preenchidas e terem sido recusadas pela federação, podendo haver penalizações para a equipa para causa dessa situação. Mais uma das situações injustas, fruto do desconhecimento da nossa profissão, no qual o clube também não me deu possibilidade de batalhar e reconhecer a importância de termos também um quadradinho para o psicólogo do desporto nas fichas de jogo. Apesar da imposição continuei à mesma a ficar no banco de suplentes durante os jogos.

### **3 - Análise da Modalidade – Características Psicológicas**

O futebol 7, também conhecido como futebol social, futebol suíço, futebol de areia, dependendo da região onde é praticado. Actualmente é praticado em todo o território nacional, já de forma oficial, em vários países do mundo, além do Brasil, principalmente os Estados Unidos da América e vários países da Europa e América do Sul, sendo disputado, com as regras oficiais da CBFSS, sendo sempre jogado com 7 atletas por equipa.

No futebol 7, os indices de motivação são superiores, por haver um maior número de contactos com a bola, durante mais tempo, por ser num espaço de campo mais pequeno. Há uma participação maior de todos os atletas nas diversas acções de jogo, pois o número de substituições é ilimitado. Uma maior facilidade na obtenção de golos, devido ao tamanho do campo.

Durante a carreira desportiva, sobretudo durante a iniciação desportiva, existem alguns factores psicológicos importantes de serem trabalhados, o mais cedo possível:

- Pressão e apoio pais;
- Desenvolvimento e crescimento físico;
- Puberdade e adolescência;
- Mudança de treinador;
- Titulares/Suplentes como preparação para o futebol 11;
- Lesões;
- Mudança de equipa e novos colegas;
- Atenção e Concentração;
- Coesão de grupo e trabalho de equipa;
- Retirada e abandono da prática desportiva;

### 3.1 - Avaliação

Muitas crianças começam logo a praticar futebol com 4 anos de idade. Assim que começam a prática desportiva, há uma série de características e competências que gradualmente devem ser introduzidas na sua prática desportiva.

Nestas idades entre os 4 e os 13 anos, as crianças ainda são muito dependentes dos seus pais, e sendo eles os seus principais agentes socializadores é com eles que as crianças falam dos treinos e dos jogos, daquilo que sentem e pensam durante o jogo. Por isso nestas idades é importante não só ajudar os atletas a lidar com a pressão e apoio dos pais, mas também educar os pais a saber lidar com as várias situações do contexto desportivo de forma a formarem da melhor forma o seu filho não só para o desporto, mas também para as várias situações do seu dia-a-dia.

Ao entrarem numa fase de competição, o treino psicológico e o desenvolvimento de algumas habilidades psicológicas é fundamental logo nestas idades. Ajudando-os a criar hábitos e rotinas, associações entre a parte física e a parte psicológica, a aperfeiçoarem as suas capacidades psicológicas (atenção/concentração, auto-confiança, comunicação, inter-ajuda, estabelecimento de regras a cumprir, respeito pelos outros), não só para uma boa prática da modalidade, mas que também, ajudará o atleta na escola e no seu relacionamento com os outros.

Na minha perspectiva, é extremamente relevante começar este trabalho psicológico logo na formação. Concordo que a minha intervenção é extremamente gratificante nestas idades, não só pelo desenvolvimento do carácter dos atletas, mas também a nível pessoal. Pessoalmente começar por conhecer todo o processo inerente à formação e desenvolvimento dos jovens durante a prática desportiva, ajuda-nos a ter uma bagagem e um conhecimento de tudo o resto, que poderá acontecer enquanto atleta profissional.

Todo o processo inerente à formação ajudará o jovem atleta a formar-se e aperfeiçoar as suas habilidades psicológicas, ajudando no crescimento e maturação, para quando jogador profissional e elemento da sociedade.

Durante o escalão de formação e tendo em conta a minha vivência, com os atletas destas idades é relevante haver um maior conhecimento possível, sobre a psicologia do desenvolvimento ao longo das várias idades, podendo haver um relacionamento entre o seu desenvolvimento e maturação, com muitos comportamentos e atitudes no contexto do futebol e em interacção com os vários agentes desportivos e com os seus colegas de equipa.

#### 4 - Integração na Equipa Sub 13 “A”

Fui apresentada pelo treinador, como novo elemento da equipa técnica, ao qual ele preferiu chamar-me treinadora mental e não psicóloga, devido aos mitos que associam à figura do psicólogo, para que os atletas associassem a minha presença como sendo mais uma treinadora, para não associarem psicóloga – “não percebe nada de futebol, não vem para aqui fazer nada”.

Assim, também ajudou pois conhecendo-me como treinadora, não associavam o meu trabalho de psicóloga ao trabalho da psicóloga anterior. Contudo, isso não foi problema, pois aos poucos os atletas consideraram-me como um elemento da equipa, conversando e intervindo comigo sem qualquer problema. Uma das imposições, incutidas por mim, foi tratarem-me pelo meu nome e não por doutora ou psicóloga, tratarem-me por tu e não por você. Tinha medo que ao contrário não conseguisse a confiança e o à vontade dos atletas, daí decidi tratarem-me por tu. Isto, também porque os treinadores também eram tratados por tu ou pelo nome, daí também a minha decisão, pois não quis criar muita diferença.

Inicialmente, a minha integração não foi fácil, pois muitas das vezes sentia-me insegura, e com falta de confiança, perante a equipa e o contexto, estando presente um sentimento de que não estaria lá a fazer nada. Não sabia muito bem como lidar com os miúdos, que postura adquirir, mas tinha uma vontade enorme de mostrar trabalho feito na área da psicologia, contudo sem saber muito bem por onde começar.

Um dos pontos de partida, foi pesquisar e ler alguns artigos relacionados com o contexto da formação e iniciação desportiva.

Pouco a pouco e com a convivência dos treinos, a troca de impressões e brincadeiras, sobre vários assuntos, a aproximação foi crescendo. Tornou-se assim uma relação cordial, começando com uma maior ligação ao treinador adjunto, por conhecer o nosso curso e ter feito a sua formação em treino desportivo na nossa escola, sendo ele, um elo de ligação entre mim e o treinador principal.

Foi também graças ao treinador adjunto, e ao seu incentivo na minha presença, que o treinador principal começou a aceitar e a compreender os benéficos da minha presença e do meu trabalho.

Ao longo da época fiquei responsável por anotar e controlar as presenças dos atletas aos treinos, bem como fiquei responsável por colocar no blog do clube, os comentários de cada jogo. Esses comentários serviam para eu poder fazer uma retrospectiva e avaliação da equipa colectivamente, e muitas das vezes individualmente de cada um dos atletas. Muitas das vezes nesses comentários, era difícil descrever um jogo como espectadora, sem ter uma vertente psicológica.

## 5 - Avaliação Diagnóstico

Após a mudança de uma intervenção com os atletas lesionados, para o acompanhamento de uma equipa, olho para trás e vejo alguns procedimentos de recolha de dados não muito apropriados e algumas lacunas e dificuldades durante o período de observação na recolha de informação sobre os atletas.

A avaliação diagnóstica agora iria incidir sobre uma equipa, com o total de 16 atletas de 12-13 anos de idade e 2 treinadores.

O mês de Setembro e Outubro, foi a fase de pré-época, onde a primeira fase do campeonato só teve início a fins de Outubro. Sendo assim, esse foi um período de observação e de integração na equipa – conhecer os atletas, as suas atitudes e comportamentos durante os treinos, as suas reacções aos jogos, realizando uma avaliação diagnóstica de cada um deles, recolhendo o máximo de informação.

A avaliação diagnóstica permitia-me analisar e intervir sobre os factores psicológicos que estão associados à formação desportiva de forma a podermos intervir para o melhor rendimento desportivo, recolhendo o máximo informação, quer dos atletas, da sua prestação, desenvolvimento e do seu relacionamento, quer do contexto e envolvimento, das expectativas do treinador e até mesmo dos pais.

No que diz respeito à recolha de informação inicial, correspondendo ao período de avaliação diagnóstica, a ser feita nos primeiros tempos, que não foi propriamente realizada da melhor forma. Houve necessidade de ser feita durante um longo período de tempo. Período esse, que agora recordando, foi essencial para perceber e conhecer muito bem todos os atletas, o funcionamento e método de trabalho do treinador e da equipa. Organizar e reestruturar o método de intervenção, objectivos e prioridades.

Como forma de avaliar, integrar, identificar e conhecer os atletas, individualmente e como equipa, poderia ter sido realizada de uma outra maneira, e de forma mais aprofundada.

A mudança radical da área de intervenção no estágio, da área das lesões para o acompanhamento de uma equipa, foi de certa forma uma área que não estava preparada para enfrentar. Daí a dificuldade e lacuna em não intervir e utilizar os melhores procedimentos, como por exemplo, entrevista com os atletas. Não houve uma preparação e elaboração prévia, com tempo e calma para isso. Pelo facto de estar preparada e mentalizada para outro tipo de intervenção na área das lesões, não tinha planeado nem estruturado de como iria ser a minha recolha de informação quer dos atletas individualmente, como do funcionamento em equipa.

Inicialmente, comecei por uma proposta do treinador-principal ao realizar uma ficha informativa, com algumas questões técnicas, qualidades, virtudes e defeitos que o jovem atleta achava que tinha, questões relacionadas com a escola, propostas por ele. Agora reformularia todas as questões, colocando questões mais específicas.

Dessa forma, foi realizada uma ficha informativa de recolha de alguns dados dos atletas, mas que poderia ter sido muito mais aperfeiçoada e aprofundada, com outro tipo de questões, formuladas de outra forma e recolhendo ainda mais informação. É assumindo o que podíamos ter feito melhor, e a reflectir sobre o assunto e como fizemos, que aprendemos e melhoramos as situações que correram menos bem, para que numa próxima vez, não se repita.

Actualmente, na realização desse documento, aproveitava para acrescentar muitas mais questões de forma a conhece-los um pouco melhor, ficando assim a sugestão para a próxima época. Mais informação demográfica acerca do atleta (tempo de prática desportiva, há quanto tempo pratica aquela modalidade, há quanto tempo que frequenta o clube, ano escolar, se alguma vez reprovou ou não, o que faz nos tempos livres). Tudo isto, de forma a perceber o meio envolvente do atleta, a sua percepção em relação à sua prática desportiva e à integração na equipa.

O que mais/menos gosta nos treinos, ou se mudava alguma coisa, de forma a percebemos quais as suas percepções e atitudes face aos treinos, quais os seus interesses, de forma a avaliar as motivações dos jovens atletas no início da época, como pode ajudar a conhecer os novos atletas da equipa.

Questões mais voltadas para o âmbito dos motivos e razões da prática desportiva, a sua percepção e forma de encarar as competições e os jogos, como se sente e o que pensa. Bem como em relação ao treinador, o que mais/menos gosta.

Para além das fichas informativas, muitas das informações recolhidas, foi através da observação dos primeiros treinos e jogos, de entrevistas semi dirigidas e não estruturadas, quer com os atletas e com os treinadores.

Outro dos métodos realizados na recolha de informação, foi a entrega de um questionário – OMSAT, mais direccionado para a recolha de informação no âmbito das competências psicológicas – traçando assim, o perfil psicológico de cada um dos atletas. O questionário foi realizado por todos, mas verificou-se algum descontentamento, dos atletas, pelo facto de ser um questionário extenso, e por roubar algum tempo de treino, no qual em média demoraram à volta de 15 a 20 minutos a preencher o questionário.

Este questionário pretendia conhecer algumas das suas competências psicológicas e foi uma forma de poder comparar aquilo que já tinha observado, com a

realidade. Foi através dos resultados do questionário e do perfil de cada um deles, que comecei as minhas intervenções, e a definir os meus objectivos.

Pela primeira vez a realizar os questionários percebi, que os atletas responderam ao questionário, mas que não aderiram muito bem, ao ter que preencher os questionários, associaram a ser um género de teste, comentando entre eles que já parecia a escola. Algum desagrado, achando mesmo “uma seca”. Também notei por parte do treinador algum desagrado, por ser um questionário extenso, demorou algum tempo, roubando-lhe tempo de treino.

Elaborei um gráfico com o perfil psicológico de cada um dos atletas, onde depois entreguei aos treinadores não havendo muitos comentários da parte deles.

Para além disso, foi construída uma grelha de observação de forma a anotar alguns comportamentos dos atletas na competição, para registar alguns aspectos: como é que se comportam antes do jogo, como é que reagem com os colegas, e quantas vezes, passou e perdeu a bola. Inicialmente a grelha serviu para eu anotar algumas situações específicas de alguns atletas, onde serviu para depois conseguir confrontar com os treinadores.

## 6 - Definição de Objectivos de Estágio

Logo no início da época foram-me explicados quais os objectivos da equipa:

**Objectivo a longo prazo** – serem campeões distritais – ficarem em 1º lugar na terceira fase;

**Objectivos a médio prazo** – Passar a 1ª fase ficando entre os 3 primeiros;

- Passar a 2ª fase ficando nos 2 primeiros;

**Objectivos a curto prazo** – ganhar o maior número de jogos;

A equipa treina três vezes por semana, 2ª, 4ª e 5ª feira, com jogo ao sábado. Havia objectivos a cumprir em cada dia de treino. O primeiro treino após o jogo, era um treino mais descontraído, mais de relaxe e diversão para os atletas, de forma a descomprimir da competição. A quarta com o treino sem ser na academia e com um campo de futebol 7 só para nós, o principal objectivo era apenas treinar o modelo de jogo. No início do treino de 5ª feira, havia um espaço de intervenção psicológico, no qual poderia realizar algumas actividades e que aproveitei para desenvolver exercícios de treino, ou jogos com os atletas.

Tendo em conta o período pré-competitivo, a avaliação diagnóstico e algumas mensagens transmitidas pelo treinador, defini logo como o meu primeiro objectivo de estágio, a realização de dinâmicas de grupo, indo ao encontro do trabalho de coesão e união da equipa.

No entender do treinador era importante os atletas valorizarem o trabalho, o esforço colectivo, e não o individualismo de cada um, que só todos juntos e trabalhando em conjunto é que conseguiriam, atingir o objectivo. Assim, comecei a trabalhar a coesão de grupo, não só tendo em conta o objectivo do treinador, mas também como forma de se conhecerem uns aos outros, e de eu os conhecer. Os exercícios em grupo, foi também uma forma de eu poder avaliar, algumas das suas características e competências dos atletas, e que deveriam ser trabalhadas.

Após 3 meses de observação e recolha de dados elaborei um plano de treino psicológico, com algumas competências que achei necessárias serem trabalhadas ao longo da época: coesão de grupo, definição de objectivos, definição de papéis, auto-confiança, motivação, atenção/concentração, comunicação, ansiedade/stress. Apesar de todas estas componentes detectadas, não sabia muito bem por onde e como começar.

		SET 2010	OUT 2010	NOV 2010	DEZ 2010	JAN 2011	FEV 2011	MARÇO 2011	ABRIL 2011	MAIO 2011	JUNHO 2011
Objectivos Psicológicas	Coesão Grupo										
	Definição Papéis										
	Definição Objectivos										
	Motivação										
	Comunicação										
	Atenção/Concentração										
	Ansiedade/Str ess										
	Auto-Confiança										
	Controlo Emocional										

Ilustração 1: Objectivos psicológicos a trabalhar ao longo da época

## 6.1 - Dinâmicas de Grupo

Durante a pré-época, de quase dois meses (Setembro e Outubro), serviu, para eu identificar alguns problemas de união da equipa e coesão de grupo, também indo ao encontro da mensagem transmitida pelo treinador no qual só com um trabalho em equipa, todos juntos sem individualismos é que conseguiriam chegar ao objectivo principal. Então foi a partir daí que comecei a minha intervenção com a equipa, através de dinâmicas de grupo. Comecei com alguns exercícios de forma a se conhecerem uns aos outros, só depois é que passei para exercícios mais específicos de coesão de grupo.

### Exercício – Apresentação

**Previsão da duração da Sessão:** +/- 15 minutos

**Local:** Relvado do estádio

**Natureza da Sessão:** Colectiva

**Objectivo:** Apresentação dos colegas;

**Descrição:** O exercício consistia na apresentação dos atletas onde tinham de se ordenar por ordem alfabética: 1º pelo primeiro nome e depois pelo último nome. Posteriormente, por ordem crescente do seu dia de aniversário. Outras questões também foram realizadas como: há quanto tempo praticam futebol, há quantos anos estão no clube ou se é o primeiro ano que está no clube; posição de cada jogador em campo.

### Reflexão:

Durante o exercício, demoraram algum tempo a organizarem-se, apenas um tomou iniciativa para organizar o exercício, o (capitão).

Após o período de observação, até Dezembro, trabalhei a coesão de grupo, união de equipa, trabalho de equipa, também no sentido de desenvolver as competências de comunicação, confiança entre todos os elementos, através de exercícios com vendas nos olhos, específicos para comunicarem e confiarem uns nos outros.

### Exercício: “Quadrado Imperfeito”

**Local:** Relvado do estádio

**Tempo Previsto:** Aprox. 10 minutos, antes do treino

**Material:** Coletes ou uma blusa para tapar os olhos

**Natureza da sessão:** colectiva

**Objectivo:** Promover espírito de liderança (definição de papeis), comunicação, confiança e espírito de sacrifício pelo grupo.

### Reflexões

- Em relação aos exercícios com vendas, como foi dos primeiros a ser realizado, havia algum descontentamento e falta de vontade na sua realização, não só pelo facto de ainda não conseguirem associar esses factores psicológicos como importantes para a prática desportiva, como também por o exercício não ter nenhuma actividade com bola. Não foi tão produtivo quanto estava à espera, pois muitos desinteressaram-se pelos exercícios, onde depois muitos dos atletas já não queriam realizar pela segunda vez. Contudo, foi um bom começo para avaliar o seu desenvolvimento em grupo e perante este tipo de actividades.

Ao se tratarem de jovens atletas de 12 anos, tudo o que seja realizado sem bola, sem competição directa deixa de ter interesse para eles, existindo mais dificuldades em captar a sua atenção e dedicação para a tarefa a realizar. Dessa forma resolvi interromper este tipo de actividades por algum tempo e trabalhar com eles aspectos específicos, como atenção/concentração e auto-confiança, que foi duas das componentes que detectei como principais lacunas desta equipa, e que de certa forma nunca é de mais ser trabalhada o mais tempo possível. Com a realização destes exercícios, percebi que tudo o que seja actividades realizadas sem bola, acabam por não ser motivadoras.

Foi realizado uma dinâmica de grupo com cartolinas – elaboração de umas cartolinas com 2 questões: **“como é que nós somos como equipa”**, **“o que queremos para a nossa equipa”**, com o objectivo de ao longo da época estarem presentes no balneário, em todos os jogos em casa.

### Exercício: A visão da Equipa

**Local:** Relvado do estádio

**Natureza da Sessão:** Colectiva

**Material:** 3 cartolinas e marcadores

**Tempo Previsto:** Aprox. 15 minutos no fim do jogo

**Objectivo:** Comprometimento do grupo perante um objectivo colectivo



<i>O que eu quero para a minha equipa</i>	<i>Como é que nós somos como equipa</i>
Ser campeão distrital	Somos unidos
Ganhar muitos títulos	Somos poderosos
Quero vitórias	Temos Espírito de equipa
Queremos ser unidos	Optimistas
Vencer todos os jogos	Honestos
Humildade	Brincalhões
Queremos ganhar	Copiões
Jogar bem e não sofre golos	Apoiam mutuamente
Ganhar todas as equipas que nos fizerem frente	Unidos e um bocado individualizada
	Fortes e Unidos

**Ilustração 2: Respostas dos atletas**

Esta actividade foi realizada após um dos jogos de treino, no qual fiquei um pouco decepcionada, pois no momento da explicação e realização da actividade o treinador-principal, foi-se embora, não assistindo ao exercício, ficando apenas eu e o treinador-adjunto.

#### **Reflexão**

- Em relação às cartolinas, o exercício correu muito bem e ainda hoje eles tem curiosidade em ler as respostas que os colegas deram. Apesar do treinador não ter estado presente na realização desta actividade, já aconteceu o treinador começar o seu discurso antes do jogo, a partir daquilo que foi escrito pelos atletas na cartolina, o que é extremamente positivo.

- Ao fazer uma retrospectiva do que aconteceu e como aconteceu, agora reformularia as questões de outra maneira. Fazendo questões mais directas e objectivas, para não dar a possibilidade de haver o mesmo tipo de respostas ou respostas tão vagas, seria mais concreta, como por exemplo, **como equipa como é que tem de trabalhar para serem campeões?**

Senti, que o facto do treinador principal não estar presente, que os atletas não sentiram da mesma forma o objectivo e a importância da actividade a ser realizada em grupo. Com a ausência do treinador, houve um sentimento de desvalorização e tristeza, por não ter despertado interesse em assistir à minha actividade, dificultando o elo de ligação e confiança entre o treinador e o meu trabalho.

A partir de Novembro, todos os treinos de quintas-feiras, os primeiros quinze minutos de treino, passaram a ser para a realização das minhas actividades. Para além disso, em conjunto com alguns exercícios realizados pelos treinadores trabalhamos alguns aspectos específicos, como é o caso da definição de papéis.

## **6.2 – Plano de Intervenção Definição de Papéis**

A intervenção no âmbito da definição de papéis foi bastante útil e fundamental para a minha integração na equipa e para orientação da minha intervenção. Perceber quais as posições e funções que cada um dos atletas, tem de ter em jogo, foi o nosso grande primeiro passo perante os atletas e treinadores bem como, em relação à aprendizagem da modalidade:

- Perceber alguns conceitos básicos da modalidade;
- 1º Passo para as intervenções em grupo e posteriormente individualizadas;
- Treino integrado – entre o técnico, tático e as componentes psicológicas fundamentais, com o objectivo de transmitir a importância do treino psicológico.
- Elo de ligação entre o psicólogo os atletas e treinadores;
- Detecção de algumas componentes fundamentais a serem trabalhadas individualmente;

Esta foi uma das primeiras intervenções definidas e incutidas pelos meus orientadores de estágio, que na altura não me faziam muito sentido, pois eu achava que já sabia as posições deles e o que eles tinham de fazer... e questionava-me para que!? Porque!? Agora olho para trás e vejo que foi um passo e uma forma de intervenção essencial, para a minha afirmação, confiança e orientação para o meu papel e intervenção daí para a frente.

Uma intervenção que foi bastante produtiva, pois associada à parte técnica e tática explicada pelo treinador, interliga-se a componente psicológica relacionada com as tarefas que cada um tem de cumprir na sua posição. Permitiu-nos intervir muito mais e sensibiliza-los para o treino psicológico inerente a cada gesto ou comportamento que tenham no futebol, que não é só o técnico e o tático, mas o psicológico também tem de ser treinado, e é relevante. E foi desta intervenção que resultou mais frutos em relação aos aspectos psicológicos integrados no treino.

Separávamos os atletas em dois grupos: avançados e médios – defesas laterais, e era explicado pelos treinadores o que é que os atletas tinham de fazer e cumprir perante várias situações, e era aí que eu actuava, fazendo a ligação entre a parte psicológica e as funções a cumprir.

Elaborei uma pequena grelha de observação que foi dividida tendo em conta as funções que cada atleta tinha de cumprir na sua posição, de forma a contabilizar as vezes que tinham desempenhado correctamente e as vezes que tinham errado.

Componentes como atenção/Concentração, comunicação, tomada de decisão - levantar a cabeça e passar a bola ao colega, união, coesão e inter-ajuda do grupo, foram algumas das que foram transmitidas durante as pequenas intervenções para que o seu papel e função que tinham de desempenhar fossem executados da melhor maneira.

Posteriormente, elaborei um documento em género de contracto, que mencionava os 12 pressupostos necessários a cumprir para formarem uma **Equipa Ideal**. Todos os atletas levaram um documento para casa, e um outro seria assinado por eles de forma a se comprometerem, a cumprir todos aqueles pressupostos em todos os treinos, em género de contracto, com o objectivo de tudo aquilo ser melhorado e trabalhado como equipa. Só assim conseguiriam atingir o objectivo que definiram.

Foi difícil voltar a ter a concentração do grupo no início da actividade, mas gradualmente ficaram atentos e sérios, por se tratar de um tema muito falado com eles muitas vezes e pela presença do treinador, impondo que cada um pensa-se na frase e arranja-se um significado.

Na opinião do treinador, a actividade correu bem e foi bastante enriquecedora, indo ao encontro do que ele idealizava, gostando muito de alguns aspectos, reconhecendo que era aquilo que faltava na equipa. A mensagem foi transmitida e percebida pelos atletas. Contudo, na opinião do treinador, em relação ao meu papel faltou um pouco mais de imposição e de liderança durante a actividade.

**Papel do Capitão e Sub – Capitão** - Também integrado neste plano, especifiquei as funções e obrigações dos capitães. Teve o objectivo de descrever, explicar e dar a conhecer exemplos práticos de comportamentos que devem de ter enquanto capitães.

Aspectos como atitude, inter-ajuda, motivação e comunicação foram salientados e realçados, através de exemplos práticos e exercícios de visualização mental de como deveriam agir e comportarem-se perante algumas situações. Para além do objectivo do esclarecimento dos papéis e funções que devem ter, esta actividade também teve um outro objectivo secundário, para com o capitão de equipa. Ajudando-o a aumentar a sua auto-estima e confiança, nas suas capacidades e características com atleta e capitão.

Pela primeira vez, senti que a intervenção individualizada e fora do contexto de treino, foi muito mais vantajosa e produtiva, tendo a completa atenção e dedicação dos atletas à tarefa que estava a ser realizada.

**Banco de Suplentes** – este plano foi realizado e salientado ao longo dos jogos, enquanto os atletas se encontravam no banco de suplentes. Onde no início verifiquei que presentes no banco de suplentes a maioria das vezes encontravam-se distraídos, e a brincar uns com os outros. Não estava claro e definido, qual a importância e o papel que tinham enquanto suplentes. Gradualmente fui-lhes explicando os pressupostos e as funções a cumprir de forma a ajudar os colegas em campo. Melhoraram muito no seu comportamento e atitude enquanto suplentes, passando a estar mais atentos aos jogos, a dar mais indicações e ajudando os atletas dentro de campo.

Um pouco em conjunto com a definição dos papéis dei início a um conjunto de estratégias e métodos de forma a melhorar a atenção e concentração do atleta. Implementando o treino da atenção/concentração com aquilo que tinham de executar na sua posição, associando à necessidade de estarem concentrados para uma boa prestação e cumprimento daquilo que tinham de fazer.

### 6.3 – Plano de Intervenção Atenção/Concentração

Simultaneamente, em conjunto com o trabalho de definição de papéis, comecei uma intervenção baseada no treino de atenção/ concentração.

É praticamente impossível conseguir alcançar o melhor desempenho se os praticantes não estiverem concentrados nos aspectos que mais lhes interessa treino após treino. Um rendimento eficaz está frequentemente associado à capacidade de concentração/atenção dos atletas aquando da realização de uma tarefa específica da sua modalidade desportiva.

A atenção é o processo de selecção de informação, em que a percepção e imaginação são dirigidas, focalizadas, fixadas e concentradas simultaneamente num estímulo específico, isto é, a conteúdos do pensamento e imaginação.

A Concentração, capacidade de manter o foco de atenção sobre os estímulos relevantes do meio ambiente. Temos 3 elementos importantes para definir a Concentração de um atleta: Focalização de estímulos relevantes (velocidade), Manutenção do nível de atenção durante determinado tempo (resistência à fadiga), Consciencialização da situação (exactidão).

Este plano tinha como principal objectivo, desenvolver as capacidades dos atletas em manter os seus níveis atencionais, quer nos exercícios de treino como em jogo. Trabalhei essa situação, apenas em treino, durante a realização dos vários exercícios, na transição dos exercícios ou no fim dos exercícios, com os atletas que realizavam os exercícios no momento. Algumas das técnicas utilizadas:

**- Reestruturação cognitiva - Pensamentos Positivos e Diálogos Internos -** consiste em pensar que consegue atingir seus objectivos. Uma atitude positiva é fundamental para atingir o seu potencial e confiarem em si próprio. Os atletas precisam livrar-se de pensamentos negativos.

Os atletas aderiram bem às sessões, gostando particularmente dos vídeos das suas prestações.

Este foi um dos planos em teve resultados bastante positivos, trazendo muitas melhorias para os atletas em relação à sua atitude e prestação dentro de campo.

Senti-me particularmente satisfeita com estes resultados, tendo conseguido atingir o objectivo pretendido e ter feito a diferença nestes atletas. Foi com estas intervenções que defini claramente o meu tipo de intervenção, sentindo-me útil e relevante perante a equipa.

---

## Exercícios Práticos

### ***Jogo do “Meinho”***

Toda agente conhece o jogo do meinho, um dos exercícios básicos e que permite treinar e melhorar a capacidade de atenção e concentração, que por vezes se torna irrelevante. O facto do atleta se encontrar no meio da roda, obriga-o a ter a sua atenção ao máximo para conseguir roubar a bola o mais depressa possível.

**Atenção Concentrada** – na bola

**Atenção Distribuída** – na bola e nos vários colegas que podem passar e receber a bola.

### ***Jogo do Futvolei***

Outro dos exercícios que todos eles já conhecem, mas para variar e diferenciar a forma de treinarem a atenção e concentração, para não se tornar monótono. Não só treinar a atenção/concentração mas também para os obrigar a levantar a cabeça e verem onde estão os colegas posicionados, como também a comunicarem entre si, para coordenarem quem é que vai à bola. Permite-lhes também controlarem a intensidade do passe, com a distância em que se encontram dos colegas.

Ao início, as regras do jogo eram tentar colocar a bola do outro lado do campo, apenas deixando-a tocar uma vez no chão e apenas com um toque na bola, não podiam jogar de cabeça, e se mandassem a bola para fora era ponto da outra equipa.

### ***Jogo dos 10 passes***

É realizado com a mesma finalidade. Só podem dar 2 toques na bola – recepção e passe, obrigando-os a movimentarem-se, desmarcarem-se, arranjar linhas de passe e estarem com atenção aos vários estímulos – levantado a cabeça e ver as movimentações e posições dos colegas.

Antes de aplicarmos o exercício final, resolvemos fazer o exercício em partes intermédias, dividindo o grupo em pequenos grupos, antes de ser com a equipa toda. Tendo em conta isso aproveitarei para falar com todos os elementos das várias estratégias que podem utilizar para se manterem concentrados durante os exercícios, como está mencionado no início do documento.

## Reflexão

Todas as semanas, num dos treinos realizei uma destas actividades, como forma de eles na prática melhorarem e aumentarem a sua capacidade de se concentrarem no exercício. Estes exercícios foram realizados gradualmente. Como nunca é de mais treinar a capacidade de se concentrarem, este plano será desenvolvido ao longo do resto da época. Em relação às estratégias a utilizar, tem sido explicado e trabalhado individualmente com cada atleta, durante os exercícios ou na transição dos exercícios, no qual tem sido uma das melhores maneiras a trabalhar, tendo em conta o contexto.

Este plano de concentração pelo que já constatei, tem de ser sempre trabalhado e lembrado aos atletas, precisa de um acompanhamento periódico, não só por se tratar de jovens, mas também porque a atenção é uma capacidade psicológica que está sempre presente, logo quanto mais e melhor ela for trabalhada maior serão os benefícios.

São exercícios básicos, que muitos deles sabem fazer e não tem nada de novo, contudo alguns ainda não perceberam, que esses exercícios não é para aperfeiçoar nada técnico ou tático, apenas serve para eles executarem e treinarem a sua capacidade de se concentrarem, avaliando a sua postura. Irei variando os exercícios de forma a não se tornar monótono.

Actualmente, reformularia o plano de intervenção e introduzia uma intervenção individual a cada atleta, para que inicialmente fosse explicado o conceito de atenção/concentração, como se manifesta na prática, com exemplos relacionados com a modalidade e explicaria detalhadamente as várias estratégias a utilizar para melhorar os níveis de concentração.

## 6.4 – Plano de Intervenção Controlo Emocional

O controlo emocional é essencial para o sucesso no desporto. O atleta tem de conseguir regular as emoções para conseguir um nível que se adequa ao seu rendimento máximo. É necessário regular os sentimentos positivos e negativos.

O controlo emocional diz respeito à capacidade de controlar as suas emoções. É um elemento muito importante para a execução das nossas capacidades com sucesso.

Este plano foi realizado a 4 atletas, que durante o período de observação e durante os jogos, manifestavam alguma dificuldade em se controlar emocionalmente, reagindo às decisões dos árbitros e às faltas cometidas pelos colegas da equipa

adversária, reclamando verbalmente e por vezes com alguma agressividade, transparecendo um sentimento de vingança.

### 1º Fase de Educação

#### O que acontece quando um jogador não controla as suas emoções?

- Agressividade exagerada e violência exprimidas em faltas, que eventualmente podem conduzir à expulsão e que prejudicam a equipa.
- Baixo limiar de reacção que origina que o jogador expluda gritando com os colegas de equipa ou com o árbitro.
- Impulsividade – reacção sem pensar ou sem controlo: um jogador comete uma falta sobre atleta, o atleta responde lhe exactamente da mesma maneira e o resultado é pelo menos um cartão amarelo ou expulsão.
- Não criticar as decisões do árbitro, mesmo que sejam injustas ou incorrectas, pois dentro de campo os árbitros é que são responsáveis pelo jogo e pela sanção dos comportamentos inapropriados dos atletas;
- O descontrolo emocional tem como consequência a desconcentração no jogo, prejudicando o rendimento do atleta e posteriormente o da equipa;
- Os comportamentos negativos, prejudicam o ambiente da equipa;

### 2º Fase Prática

**Objectivo:** estratégias de controlo emocional - regular as emoções, reduzir sentimentos negativos e inibir pensamentos indesejáveis – de forma a não prejudicarem o seu desempenho e o da sua equipa.

Como estratégias adaptadas as características de cada atleta utilizei:

**Estabelecimento de Rotinas** – associar um gesto ao controlo de si próprio - assim que o árbitro toma alguma decisão em relação à nossa equipa ou em relação ao próprio atleta, antes de reagir inculir-lhe uma rotina, um gesto, uma acção habitual com objectivo de:

- Criar uma rotina de comportamento, para antes de falar ou de se exaltar, fazer aquele gesto, enquanto faz o gesto, é um período de tempo ocupado e concentrado, para gestão das suas emoções;

- Associar aquele gesto a uma mudança de pensamentos e ao controlo das suas emoções e atitudes. Aquele gesto será associado a palavras-chave e a pensamentos que serão inculcados no atleta.

**Reestruturação Cognitiva - Palavra-Chave** – Como parte do seu discurso interno pode-se usar palavras-chave para tentar controlar as suas emoções e controlar os seus comportamentos. Adotar uma palavra, por exemplo – STOP – e todas as vezes que sintam os seus sentimentos a aumentarem e a apoderarem-se do seu comportamento, dizer STOP a si mesmo. Associar à palavra o controlo dos seus pensamentos e comportamentos

**Visualização Mental** - Alguns exercícios de visualização mental, com algumas situações propícias a descontrolo emocional, de forma a mentalmente treinarem a usar as suas rotinas, para quando na realidade as situações acontecerem, ser mais fácil ultrapassá-las.

Como forma de preparação mental para o jogo, trabalhar com a visualização mental as situações de jogo, nas quais podem vir a acontecer e a comportarem-se impulsivamente (uma falta grave contra o atleta, uma disputa de bola e o árbitro assina-la falta, uma troca de palavras com o adversário).

Inicialmente foi-lhes explicado o porque daquela sessão – as possíveis situações que podem provocar o descontrolo emocional e as consequências desse descontrolo – fase de educação.

Durante a sessão foi-lhes explicado as várias estratégias a utilizar, como utilizar e o benefício de as utilizar no momento certo.

#### **Descrição:**

- Sentados confortavelmente, encostem-se à parede e respirem lentamente... fechem os olhos e concentrem-se na minha voz e naquilo que vou dizer...
- Inspirem lentamente em 1,2,3... e expirem devagar em 3,2,1...
- Comecem por se Imaginem já equipados dentro do campo de futebol... imaginem-se a jogar... a trocar a bola com os colegas, a fazer passes em profundidade...
- Imaginem-se a disputar a bola com os colegas da equipa adversária... o contacto com os colegas... a tocar na bola e nos colegas... o contacto físico e agressividade na disputa de bola...
- Numa dessas disputadas de bola... o árbitro assinala e apita... imaginem e tentem ouvir e sentir o barulho do apito do árbitro...

- Quando ele apita, marca falta para nós... vocês não concordam e acham injusto...
- Quando ouvem o apito... e sentem as suas emoções a aumentar... pensem para vocês STOP, não preciso de reclamar para dar o meu melhor... eu sou capaz eu acredito em mim...e respirem fundo... acreditem em vocês próprios, perder a cabeça não vai ajudar o meu desempenho e prejudica a minha equipa...
- Respirem fundo, levantem a cabeça e voltar a concentrar no jogo e dar o melhor de cada um...
- Calmamente, vão começar a mexer... a mexer a cabeça, os pés... e devagar vão abrir os olhos!

Agora imaginem o exercício e encarem o próximo jogo com o controlo completo das vossas emoções e não se esqueçam... STOP!

#### **Introdução de pensamentos atencionais:**

- Vou voltar a concentrar-me no jogo;
- Tenho de estar atento para ter uma boa prestação;
- Ignorar os comentários do público, só me prejudicam;
- Pensar no jogo, na minha equipa e na minha boa prestação...

**Objectivo:** através da Visualização mental inculcar a mudança de pensamentos e atitudes, de forma a controlar-se emocionalmente e os seus níveis de concentração.

Um segundo sem concentração é a diferença entre a vitória e a derrota. Quando começam a pensar nas acções que fizeram, não devem criticar as suas acções.

Um conjunto de acções sempre que a sua concentração é prejudicada, neste caso através de comentários do público, e por causa do seu comportamento que não foi o melhor, a sua concentração é prejudicada e não consegue de novo concentrar-se no jogo, isso pode ser mudado através de acções em conjunto com a introdução de algumas palavras e pensamentos.

#### **Reflexão**

Das sessões que realizei tive um maior controlo e segurança, na primeira sessão que fiz com o atleta J. e B. muito também devido aos dois atletas terem a perfeita noção que precisavam de melhorar esse aspecto.

Na segunda sessão, com o atleta M. e L. foi um pouco mais complicado, pois Luisinho levou a situação um pouco na brincadeira sendo difícil de se concentrar.

Pela primeira vez ao trabalhar com a visualização mental conclui, que antes de desenvolver esta técnica, deve ser muito bem explicada em que consiste, como vai ser trabalhada e com que objectivo, para conseguir logo de início focar a atenção dos atletas para o exercício, facilitando a sua realização e a obtenção de resultados.

Não consegui receber feedback dos atletas em relação à capacidade de visualizar e à nitidez das imagens que criavam e das sensações que tinham. Em todas as questões que lhes fiz nesse sentido, a resposta da parte deles foi sempre positiva e que conseguiam imaginar bem as situações, mas que de certa forma, sei que não é logo assim tão fácil. Ao se tratar de jovens, podem ainda não ter muito bem a noção do exercício e da sua importância e benefício, daí obter sempre um resultado positivo.

O jogo que tivemos dia 9 de Abril, seria a verdadeira prova de avaliação deste plano de intervenção, principalmente em dois dos atletas – J. e B. Ao voltar a jogar novamente no campo do Pilado depois do jogo realizado na primeira volta, ter sido o jogo emocionalmente mais complicado de gerir para estes dois atletas. Foi a partir do jogo realizado na primeira fase com esta equipa que começou a realização e a implementação deste plano. Logo o jogo deste fim-de-semana era um bom teste de avaliação a estes atletas neste objectivo.

Durante o jogo a sua postura e tranquilidade foi sinónimo disso, não se manifestando nenhuma impulsividade, ou comportamento menos adequado, quer a nível de faltas, quer a nível verbal. Sendo bastante assertivos durante o jogo.

Para além disso, todo este trabalho também foi reconhecido pelo treinador, talvez de forma inconsciente, mas foi reforçado e mencionado pelo treinador aos atletas, na palestra a seguir ao jogo. Sobretudo foi reforçado o facto de em várias situações durante o jogo, terem sido provocados pelos adversários quer em faltas quer em troca de palavras, mas que tinham sido capazes de se controlar e sobretudo, se terem abstraído e voltado a concentrar no jogo e na sua prestação. Foi elogiado o discernimento dos atletas nesse sentido e que houve uma melhoria gradual em relação a esse aspecto. O treinador deu os parabéns a estes dois atletas pela sua atitude e a sua capacidade, na melhoria deste aspecto.

Ao definir estas intervenções e adoptar estas sessões com os atletas antes do treino, percebi que de facto esta metodologia de trabalho era a melhor não só para os atletas, como também para mim, de forma a conseguir delinear e implementar os exercícios psicológicos.

Dessa forma, dou por concluída esta intervenção a estes atletas, pois o objectivo e a melhoria dos atletas foram atingidas, não deixando de parte a hipótese de voltar novamente a treinar e a adaptar esta intervenção para estes atletas.

O objectivo foi cumprido e as melhorias gradualmente foram-se destacando ao longo das competições.

Com esta intervenção, consegui finalmente delinear e adoptar uma linha orientadora de como intervir, para conseguir trabalhar as competências psicológicas dos atletas. Junta-los em pequenos grupo, combinar com eles e trabalhar antes do treino, sem qualquer perturbação ou imposição.

### **6.5 – Plano de Intervenção Auto-Confiança/Auto-Estima**

Auto-Confiança, no futebol, é a convicção na sua capacidade para jogar ao nível mais elevado, ao longo do jogo, sem ser influenciado pelo resultado, pelo adversário ou pelo desempenho dos restantes jogadores.

Atletas confiantes tendem a jogar para ganhar: eles geralmente não têm medo de arriscar e, portanto, assumem o controlo da competição para obter a vantagem. Quando os atletas não estão confiantes, eles jogam para não perder: eles ficam hesitantes e tentam evitar cometer erros. Por exemplo, um jogador de futebol confiante que sai do banco tentará fazer as coisas acontecerem marcando golos, fingido um adversários, fazer mudanças de jogo, importante ganhar o jogo. Um jogador menos confiante tentará evitar cometer um erro, passando a bola ou deixando de executar um arremesso. Eles ficam satisfeitos de não estragar tudo e menos preocupados em fazer alguma coisa positiva acontecer.

Num dos primeiros jogos do início da 1ª fase do campeonato, um dos nossos atletas sofreu um falta na pequena área, originando um penalti, no qual ele teve de marcar. Mas ao marcar, falhou o penalti, desencadeando uma situação de desespero, raiva consigo próprio, começando a chorar.

Tendo em conta este acontecimento durante o jogo, e os princípios da auto-confiança, este plano inicialmente foi realizado colectivamente, para toda a equipa. Apenas foram transmitidos aos atletas como é que podiam controlar os seus pensamentos, e que tipo de pensamentos devem de ter para activar e manter a sua auto-confiança, quer em treino quer em jogo. Desenvolver habilidades no atleta de forma a aumentar a sua auto-confiança.

Neste sentido, os feedbacks motivacionais transmitidos pelos treinadores são de extrema importância e influência para isso. Corrigir a técnica, encorajar e fornecer dicas para realizar a habilidade com mais sucesso devem ser o foco do diálogo interior e do treinador.

Nesta possível forma de melhorar a auto-confiança dos atletas constatei, que só depois dos treinadores terem encarado os feedbacks motivacionais como uma

possível estratégia para melhoria da auto-confiança da equipa, passou a ser muito mais valorizado e utilizado, durante os treinos, existindo muito mais comunicação e incentivo dos treinadores à equipa, que muito ajudou no caminho do sucesso da equipa.

#### **Trabalho com treinador:**

**Feedback Motivacional - ser instrutivos, motivadores e não críticos.** Corrigir a técnica, encorajar e fornecer dicas para realizar a habilidade com mais sucesso devem ser o foco do diálogo interior e do treinador. De fato, o diálogo interior positivo não apenas pode dar dicas de desempenho específicas, mas também manter a motivação.

Ou seja muitas das formas de trabalhar e aperfeiçoar alguns aspectos psicológicos, são banais e muito utilizados e dominados pelos treinadores, apenas não estão devidamente definidas, explicados e delineados para atingir determinados objectivos, os seus efeitos e causas, no trabalho psicológico.

Contudo, não contente com a situação e continuando a reforçar estas situações perante a atitude da equipa, iniciei também um trabalho individual com alguns atletas, onde detectei alguma falta de confiança nas suas capacidades enquanto atleta, e desvalorização da sua prestação em campo.

Esta foi uma intervenção individualizada e realizada antes do treino, num balneário, com o objectivo de aumentar a confiança do atleta, ajuda-los a acreditarem nas suas capacidades no seu potencial, mostrar-lhes o que eles fazem de bem e o que eles são capazes de fazer tendo em conta a sua posição.

#### **Fase de Educação**

Nesta fase pretende-se que os atletas tomem consciência da importância da sua auto-estima para a optimização do seu desempenho, de como funciona, de como melhorar e acreditar em si próprio e na sua vontade de melhorar, acreditando que é capaz. Sendo assim, no início explicarei aos atletas o que é a auto-confiança, como é que se manifesta e que outras componentes do seu desempenho pode afectar.

## Fase Aquisição

Esta fase é específica e pretende desenvolver habilidades no atleta de forma a aumentar a sua auto-confiança. Estratégias que serão explicadas ao atleta de forma a serem aplicadas, para que sempre que seja necessário, ser mais uma ferramenta para ser bem sucedido no seu desempenho.

### Visionamento de Vídeos

Este tipo de intervenção consistia no visionamento de um pequeno vídeo, com algumas imagens e situações protagonizadas pelos atletas em causa, que foi realizado por nós. O vídeo era o ponto de partida para conseguimos desenvolver e treinar algumas estratégias e técnicas de aumento da sua confiança e convicção dos atletas.

A apresentação do vídeo foi um veículo fundamental, pois os jovens atletas ao verem as suas imagens, aumentava a confiança de cada um deles, uma situação á qual não estavam habituados e que era feita primeira vez. Expressava-se nos seus rostos a felicidade e satisfação em ver o seu próprio vídeo.

Nos 3 atletas em que foi desenvolvido este plano, comecei as intervenções com o visionamento do vídeo o que também foi fundamental para conquistar logo no começo o entusiasmo e colaboração dos atletas durante as sessões.

Paralelamente, fiz um ponto de ligação entre o aumento da sua convicção e confiança enquanto atleta através dos papéis e funções que os atletas tinham de desempenhar na sua posição, reforçando e realçando o que tinham de cumprir na sua posição e tudo aquilo que faziam na perfeição.

**Reestruturação Cognitiva – Pensamentos, sentimentos e comportamentos adequados e inter-relacionados:** quanto mais um atleta age com confiança, maior a probabilidade dele se sentir confiante. Os atletas devem tentar exibir uma imagem confiante durante as competições. Eles podem demonstrar sua confiança mantendo a cabeça levantada - mesmo após um erro crítico.

**Pensamento Positivo e Diálogos Internos:** Uma atitude positiva é fundamental para atingir o seu potencial. Consiste em pensar que acredita nas suas capacidades para conseguir atingir os seus objectivos.

"Vou continuar melhorando o meu trabalho nisto",

"Fico calmo e atento",

"Não desisto as coisas vão melhorar"

"Acredito nas minhas capacidades e desempenho;"

“Sei que sou capaz, já fui capaz noutras vezes agora também vou ser...”

“Respirar fundo e pensar vou continuar a dedicar-me...e nunca desistir”

**Visualização Mental** - Fortalecer auto-confiança e convicção nas suas capacidades, ou através de alguma situação do vídeo, ou uma situação que tenha acontecido recentemente em treino ou em jogo, mas que foi escolhida pelo atleta. Recorrer a essa situação para o exercício de visualização mental, que seja uma situação bem sucedida, para que o atleta a partir daí desenvolva pensamentos positivos e diálogo interno confiante, de forma a associar a mudança de pensamentos à convicção do seu comportamento e postura. Imaginar-se a fazer coisas que nunca foi capaz de fazer ou teve dificuldades para fazer. Imaginar-se a fazer aquilo que o treinador disse que tinha de melhorar e de aperfeiçoar, que depois na prática irá ser mais fácil chegar a uma melhor execução.

**Objectivo:** Fortalecer auto-confiança e convicção nas suas capacidades.

- Sente-se ou deite-se com os olhos fechados, imagine-se numa acção bem sucedida no passado, uma acção que te deu felicidade, que tenhas ficado contente e satisfeito, que te deu satisfação e um sentimento positivo.
- Sente e imagina essa imagem;
- Sente e imagina os movimentos que fizeste, vê a bola, ouve a multidão e sente a alegria e o entusiasmo a crescer;
- Escolhe um dos vídeos ou as várias imagens possíveis – Mantém a imagem fixa, sem mexer, na tua imaginação, com todos os sentimentos bons que ela te traz.
- Agora junto com a imagem, diga para si mesmo, vou sentir-me assim durante o jogo, vou fazer boas jogadas, vou confiar em mim;
- Lembra-te das imagens nos jogos e pensa e lembra-te que acreditas na tua capacidade e que vais mostrar isso em jogo, “Fiz jogos bons no passado, e este jogo também vai ser um bom jogo”
- Respira fundo e sente a tua confiança a aumentar e ao mesmo tempo sente a tua convicção/força de vontade aumentar, que és capaz, que vais continuar a lutar e a levantar a cabeça para fazer uma boa prestação;

## Reflexão

Nos jogos que teve durante estas 2 semanas de intervenção, o atleta demonstrou uma atitude muito mais positiva e descontraída, quando encarava a baliza, ou seja, nas situações em que algumas das vezes não conseguiu finalizar com sucesso, encarando muito melhor as coisas, não transmitindo o seu ar de desespero, nem ficando pessimista e aborrecido consigo próprio, quando comete algum erro ou falha algum golo. O tipo de atitudes e comportamentos que tinha quando isso acontecia, gradualmente tem-se manifestado cada vez menos, ou não com tanta frequência.

Nota-se claramente que muitas das vezes, esse tipo de comportamentos quando acontecem, há uma predisposição e uma mudança de pensamentos mais positiva, voltado de novo a acreditar e a batalhar para conseguiu fazer melhor, não ficando a pensar negativo, ou que já fez asneiras.

Esse tipo de comportamentos após acontecerem já está associado a uma postura muito mais positiva e de acreditar e confiar em si próprio.

Após ter terminado as sessões com este atleta e avaliando os seus jogos posteriormente a estas intervenções, olho para trás e vejo um atleta a crescer fisicamente e mentalmente, na sua posição. Reagindo muito melhor e encarando muito melhor todo o seu trabalho como avançado, não valorizando apenas os golos, tendo uma atitude muito mais positiva e confiante à frente da baliza.

Ninguém gosta de falhar, mas quando acontece levanta a cabeça e olha em frente, não ficando a pensar no que fez de mal. Pensando muito para a equipa e entendendo-se bem em campo com os outros avançados.

Numa das conversas que tivemos questionei-lhe sobre o que ele achou das intervenções que tivemos, e achou que o ajudaram a melhorar a sua atitude e comportamento durante o jogo, que falar sobre estas situações o ajudou a encarar as coisas de maneira diferente. A sua mudança de atitude também foi reconhecida pelos treinadores.

## 7 - Preparação para a Competição

Falta de apoio e de linhas orientadoras para conseguir recolher dados durante a competição, como observar, o que observar. De que forma nos abstraímos completamente do jogo e da sua emoção e apenas nos concentrarmos nas situações e prestação de alguns atletas? Reconheço que é uma tarefa muito difícil e que não consegui totalmente ultrapassá-la, vivendo e envolvendo muito nos jogos. Mesmo com um objectivo definido para cada jogo, ou para algum dos atletas, por vezes era difícil cumpri-lo. Assim, em relação à recolha de informação e ao estabelecimento de objectivos para cada jogo, tentei avaliar e comparar a prestação de alguns atletas que tiveram durante a semana, com prestação e o desempenho que tiveram ao longo do jogo.

Elaborei uma grelha de avaliação para utilizar apenas nos jogos, de forma a registar o comportamento e a postura dos atletas antes do jogo, a contagem do número de vezes, que determinado atleta seleccionado, passava ou perdia a bola, e como é que se comportavam com os colegas de equipa.

Tendo em conta as equipas adversárias mais difíceis de defrontar, realizei algumas sessões de visualização mental em grupo, ou seja no treino antes do jogo, pedia ao grupo que ao treinarem situações e o modelo de jogo, imaginassem os seus colegas, como se já fossem os colegas da equipa adversária, como resolver as situações e dificuldades, já a pensar e imaginar como se deveriam comportar em jogo, imaginar como resolver as situações, imaginarem a cor das camisolas da equipa adversária. Isto de forma muito geral sobretudo, com o objectivo de os concentrar e treinar psicologicamente para o jogo e os preparar para enfrentarem melhor as situações de jogo.

Para além disso, por várias vezes pedi à equipa que na noite antes do jogo (sexta-feira), pensasse no jogo, nas situações que treinaram e que lhes foi pedido durante a semana para melhorarem. Com o objectivo de desenvolverem o treino psicológico, concentrando-se para o jogo, revivendo e orientando os seus pensamentos para aquilo que tinham de fazer em jogo.

Em relação à competição defini como orientação da minha intervenção, durante a semana seguinte, ter uma pequena conversa individualmente com os atletas que acharia necessário tendo em conta a sua prestação em jogo, quer fosse positiva ou negativa.

Assim, logo no primeiro treino a seguir ao jogo, falaria com eles, ou fazia algum comentário em relação à atitude de cada um. Eram conversas informais mas com um

objectivo definido tendo em conta a atitude do atleta no jogo anterior. Percebi que uma simples conversa ou um simples comentário ajudaria na motivação e confiança do atleta, ajudando-o a perceber e a ultrapassar os seus pensamentos menos bons.

Contudo, também conclui que por vezes essas conversas não devem ser feitas logo a seguir ao jogo, onde por vezes as situações são demasiado recentes, não obtendo dos atletas a sinceridade e a atenção necessária ao que lhes está a ser transmitido, podendo mesmo haver ocultação de informação e sentimentos não transmitidos pelo atleta. Ou até mesmo, manifestar outro tipo de discurso se já tiver passado mais alguns dias após o sucedido.

Outra das formas de preparar para a competição foi implementada nos treinos em que faziam apenas modelo de jogo, em campo inteiro, que acontecia praticamente todas as quartas-feiras. Assim, foi implementado em treino algumas situações e variáveis que poderiam vir acontecer durante a competição, de forma a estarem mais bem preparados psicologicamente para as enfrentar, se acontecesse durante o jogo.

Ou seja, criando um contexto com condições o mais próximo possível da realidade de jogo.

- Simular a presença de um árbitro, com algumas decisões erradas e injustas;
- Valorizar muito mais o resultado e/ou quando sofrem um golo;
- Começar o jogo com uma das equipas a perder, para avaliar como resolvem a situação e como reagem;
- Perderam um jogo, e agora como é que encaram o próximo jogo;

Isto de forma a prepararem-se para a possibilidade de todas estas situações acontecer em jogo, para serem resolvidas e ultrapassadas com maior sucesso.

Num total de 29 jogos, apenas aconteceu num jogo, terminarmos a primeira parte a perder por 1-0, no qual depois terminamos a partida com a vitória por 3-1. Foi a partir deste jogo que começamos a implementar estas variantes nos treinos.

Resumindo, em 29 jogos, tivemos 29 vitórias, 0 empates e 0 derrotas, 284 golos marcados e 16 golos sofridos, tornando-nos campeões distritais invictos.

A nossa intervenção foi claramente uma intervenção baseada nos pressupostos do modelo cognitivo-comportamental, obtendo alterações comportamentais através do treino psicológico e reestruturação cognitiva.

## 8 – Avaliação do Perfil Psicológico dos Atletas - Comparação dos Resultados no Início/Fim da Época

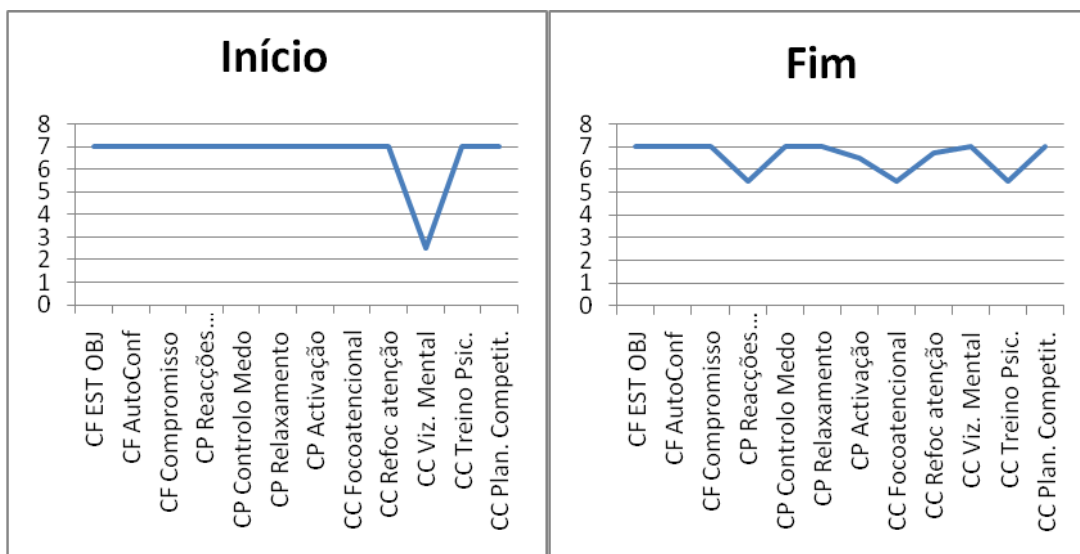
Neste tópico pretendemos fazer uma pequena avaliação de cada um dos atletas tendo em conta a evolução do seu perfil psicológico. Foi realizada através dos resultados recolhidos de uma primeira aplicação do questionário no início da época e depois a aplicação do mesmo questionário no fim da época. Tendo em conta o trabalho psicológico ao longo da época podemos ver algumas melhorias e evoluções, umas mais nítidas e evidentes, outras não tanto, tendo em conta alguns atletas.

Apresentaremos um gráfico de cada um dos atletas, antes e no fim da época, com uma pequena conclusão e apreciação psicológica.

Este questionário pretende avaliar e traçar o perfil psicológico dos atletas, é constituído por perguntas de carácter biográfico e por 48 afirmações que descrevem reacções a situações desportivas. Pretende-se saber como se sente em relação ao desporto, e sendo assim os itens estão agrupados em 3 dimensões – **Competências Fundamentais, Competências Psicossomáticas e Cognitivas**, onde cada uma destas dimensões é constituída por algumas categorias. As respostas aos itens variam entre 1- Discordo totalmente; 2 – Discordo; 3 – Discordo em parte; 4 – Não concordo nem discordo; 5 – Concordo em parte; 6 – Concordo; 7 – Concordo Totalmente.

Para cada um dos atletas apresentarei um gráfico com o seu traço psicológico bem como uma apreciação global correspondente ao seu perfil e aos aspectos essenciais a serem trabalhados.

### Atleta A.S.



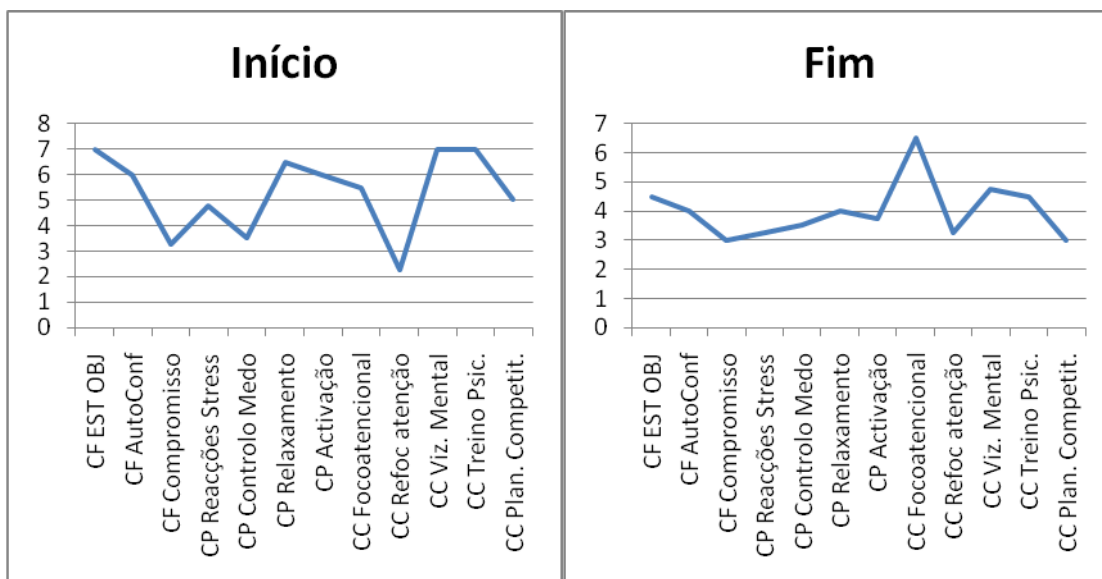
O atleta A.S. é um dos atletas que inicialmente, apresentava o valor mais alto, em praticamente todas as categorias. Na altura, este traço psicológico, não correspondia à realidade, pois naquele momento o atleta apresentava algumas dificuldades, como por exemplo, em se agarrar muito a bola, não conseguia levantar a cabeça e ver onde estava um colega mais bem posicionado para passar a bola, correndo mais o risco de lhe roubarem a bola. Trocar mais a bola com os colegas e não ser tanto individualista, e até mesmo segundo os treinadores que o conhecem à mais tempo, algumas dificuldades em se concentrar.

Numa fase inicial, o atleta apresentava uma percepção de si próprio muito boa e muito elevada, que de facto na realidade não acontecia, julgando-se o melhor e que os seus ideais é que contam, não aceitando outras opiniões.

Com o passar da época vimos algumas alterações no seu comportamento, como também demonstra o seu perfil psicológico. Não digo que sejam melhorias significativas, mas pelo menos o trabalho e mensagens psicológicas transmitidas ao longo da época, fizeram com que deixa-se de ter uma ideia de perfeição como atleta, deixando de se considerar bom em tudo. A sua capacidade de visualização mental, melhorou bastante, sendo fruto de uma maior abordagem em treino para essa situação, situação que inicialmente manifestava um valor tão baixo, por ser uma competência e estratégia totalmente desconhecida pelo atleta.

A partir do momento em que foi referida e mencionada durante a época, teve logo uma grande evolução.

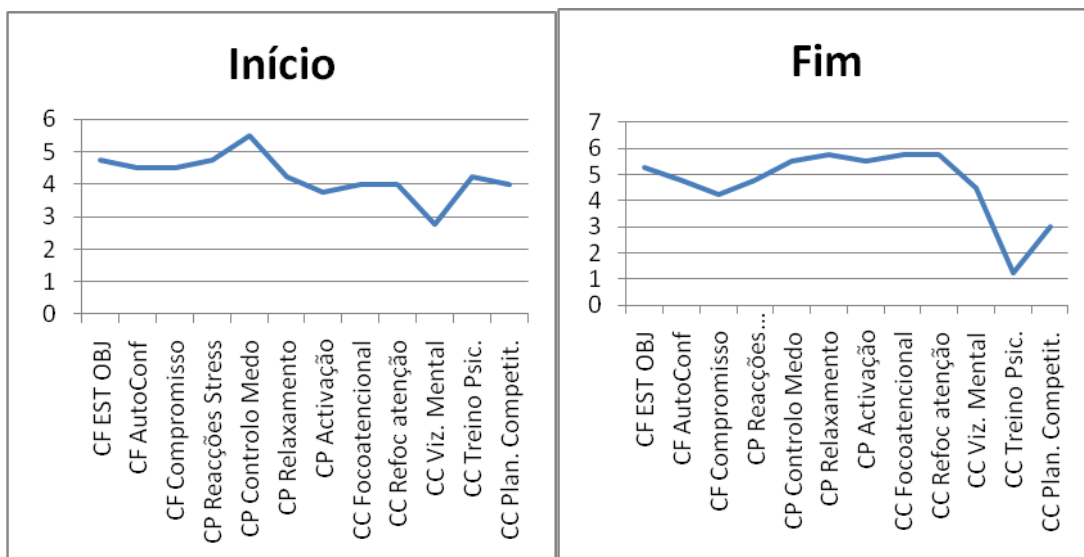
### Atleta A.G.



Em relação à diferença de valores para as categorias de estabelecimento de objectivos e auto-confiança, pode estar relacionado com o facto de nestes últimos

jogos, por nenhuma vez, jogar a titular na equipa, e acredito que tenha tido influência, nas suas respostas. O grande pico de diferença, verifica-se na sua capacidade atencional, um dos aspectos trabalhos ao longo dos treinos e que se verifica diferenças acentuadas. Em relação às competências como visualização mental, plano competitivo e treino psicológico apresentavam melhores valores inicialmente, podendo não ser verdadeiros pois até ao momento não tinham tido nenhum trabalho desse género.

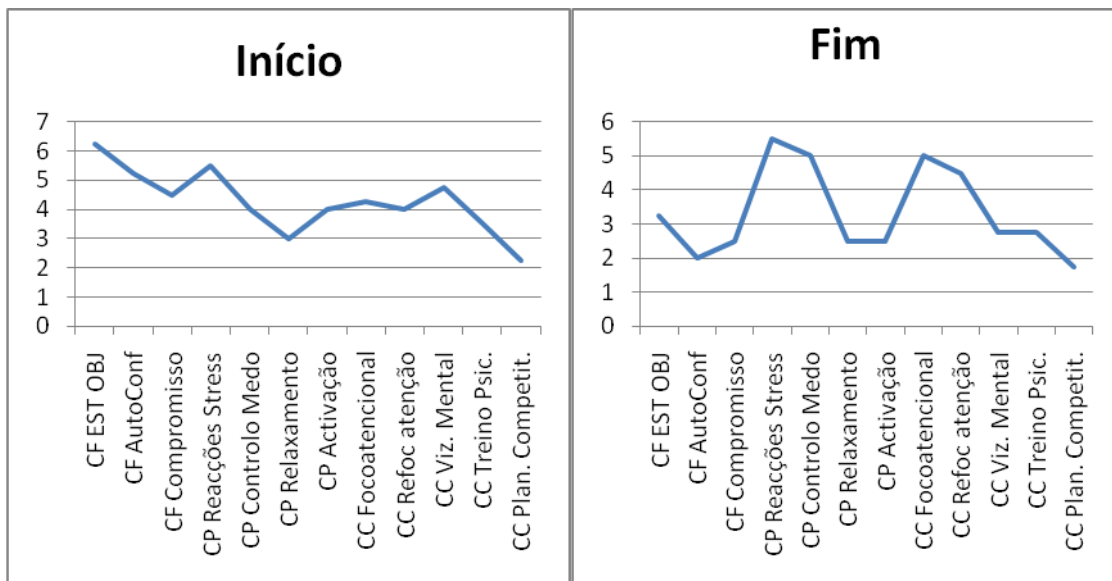
### Atleta A.O.



Desde de definir objectivos até à sua capacidade de relaxamento apresenta os mesmos valores não manifestando alterações significativas. No que diz respeito ao compromisso e filiação do atleta ao futebol, manifesta-se um pouco mais em baixo, onde talvez possa estar relacionado com o facto de o atleta não ambicionar ser atleta profissional. Isso também pode reflectir-se no valor que apresenta a competência de treino psicológico, não pensando nem reflectindo na sua prestação. A sua capacidade atencional melhorou significativamente.

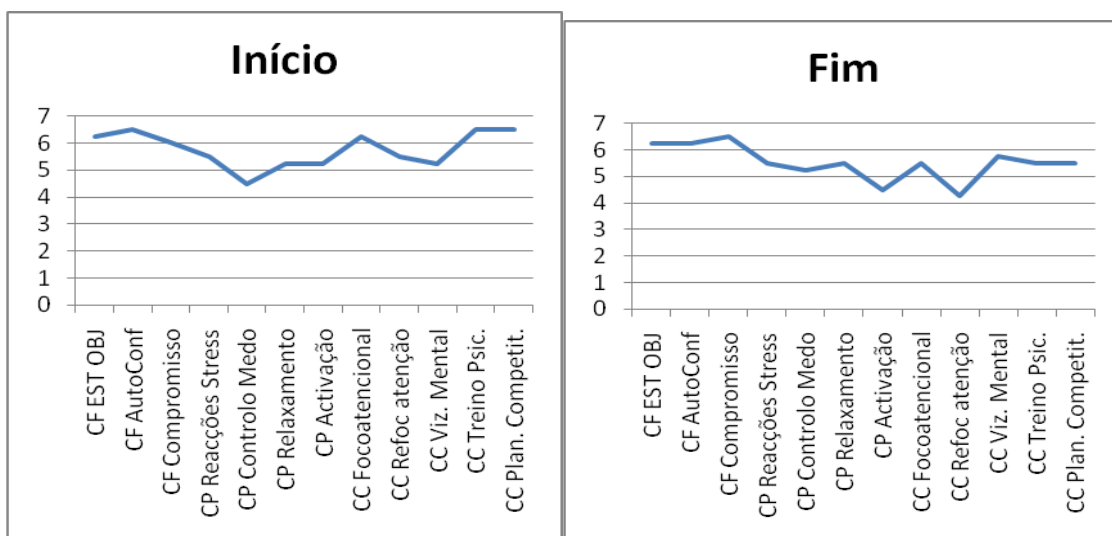
Continua a manifestar-se um decréscimo grande, tendo um valor muito baixo, na sua capacidade de visualização mental, planeamento e treino psicológico, no qual pode sentir mais dificuldades em activar estas capacidades, podendo ser um ponto de partida a ser trabalhado na próxima época.

### Atleta F.B.



Com um traço psicológico bastante instável, verificam-se melhorias em algumas competências e em outros aspectos mantêm-se idênticos. Os seus objectivos e a sua auto-confiança, baixaram um pouco, pois ao longo dos treinos o atleta recebeu bastantes feedbacks motivacionais e de correcção, de como haveria de agir e que tipo de atitude deveria ter em jogo. Daí pode ter sentido isso de maneira diferente influenciando a sua auto-estima e confiança, não reconhecendo as suas capacidades e competências. Nas capacidades de relaxamento, reacções ao stress, treino psicológico e plano competitivo, continua a apresentar valores semelhantes. Os resultados melhoraram no seu controlo ao stress e ao medo, que pode estar relacionado com a intervenção relacionada com o controlo emocional, ajudando-o a controlar nas situações adversas provocadas pelo jogo. A sua capacidade atencional foi um das competências que melhorou claramente.

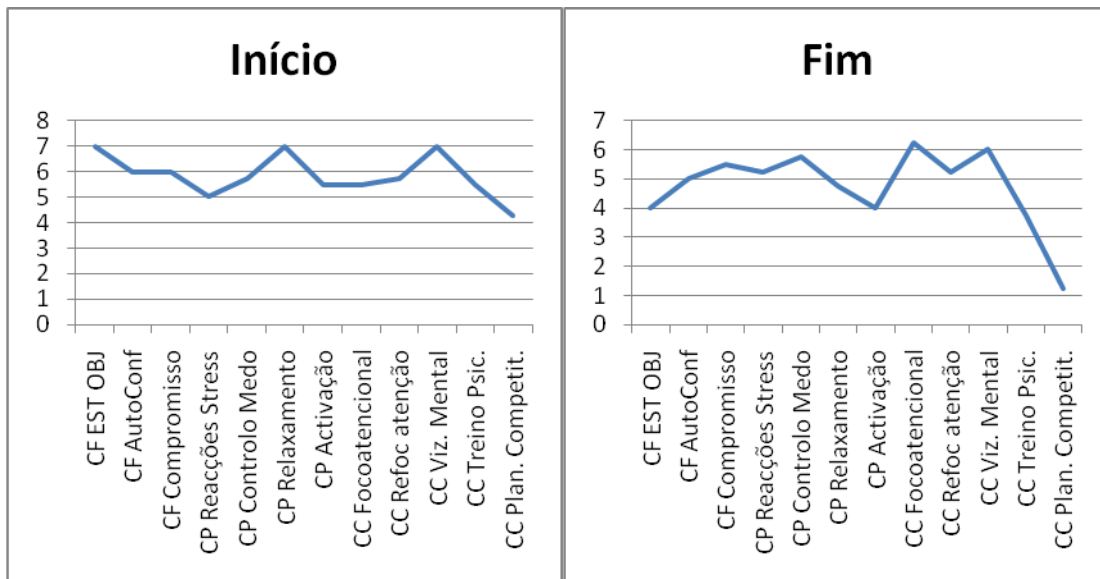
## Atleta F.F.



Tendo em conta a grande maturidade demonstrada pelo jovem, continua a demonstrar um perfil psicológico mais ou menos constante entre 4 a 6. A sua filiação, dedicação e compromisso com a prática desportiva, mantêm-se cada vez mais acentuadas, justificada também pela sua ida para o FCPorto, na próxima época. A sua capacidade em se controlar perante as situações de ansiedade e medo apresenta-se um pouco melhor tendo em conta algumas estratégias que lhe foram transmitidas pontualmente ao longo da época, sem haver nenhum trabalho específico nesta área.

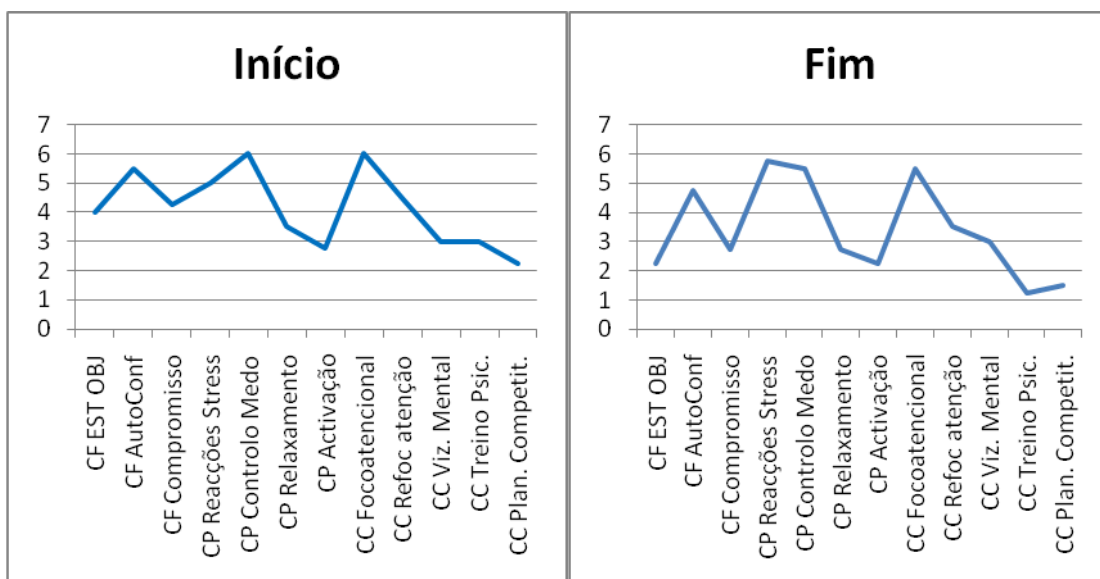
A capacidade de visualização mental também melhorou gradualmente, devido as diversas situações mencionadas para executarem antes do dia de jogo, e que devido ao trabalho e dedicação que sempre mostrou ao longo dos treinos, acredito que bastantes vezes aconteçam.

### Atleta G.M.



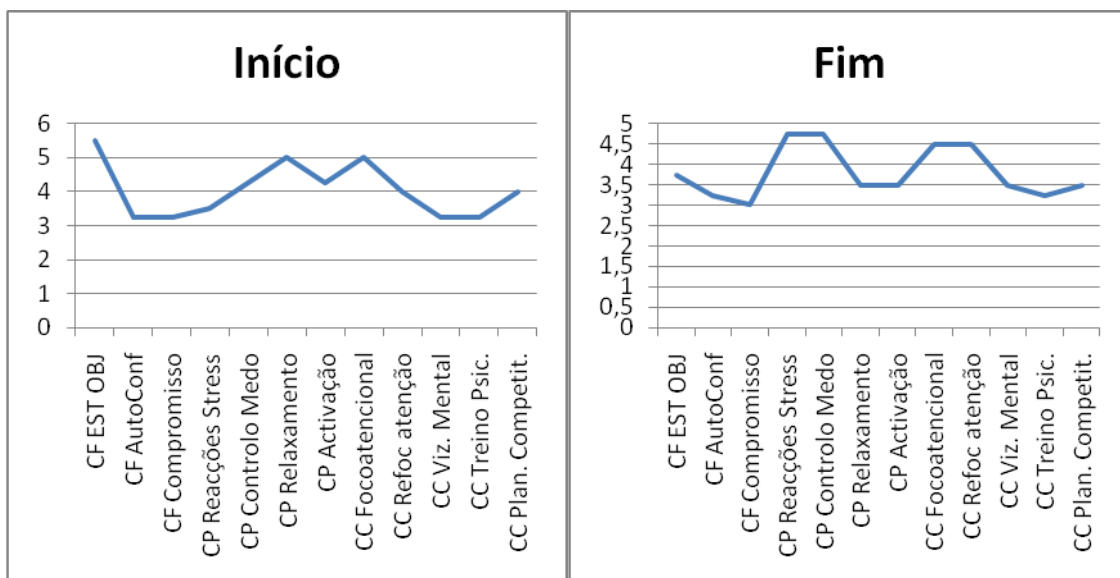
A sua atitude descontraída e pacífica, que demonstrava inicialmente perante algumas situações que podem ser causadoras de stress, conseguindo relaxar e abstrair-se delas, já não apresenta um valor tão elevado, começando a viver e a sentir mais a prática desportiva. A sua capacidade de visualização contínua com valores máximos dentro do seu perfil. Uma das competências que continua a mostrar bastante baixa, diz respeito às capacidades atencionais, demonstrando ser um atleta bastante inteligente na prática de jogo.

### Atleta J.A.



João Afonso, tendo em conta que é um dos capitães de equipa, algumas das competências psicológicas aqui traçadas, esperavam-se de outra maneira, bem como a expectativa no perfil psicológico final esperava-se bastante melhor, contrariamente a atitude que tem tido em treinos e jogos. Apresenta um gráfico bastante instável com inúmeros picos. A sua confiança e capacidade de reagir ao stress mantêm-se idênticas, onde pode estar relacionado como trabalho desenvolvido em relação ao seu papel como capitão. Contudo, tendo em conta isso não se percebe o porque de apresentar valores tão baixos no estabelecimento de objectivos. Não conseguiu desenvolver as suas capacidades de visualização mental, a importância do treino psicológico e de um plano competitivo. Em relação à sua concentração em jogo, sempre se destacou ao mais alto nível, sendo fundamental para a posição de central.

### Atleta J.F.



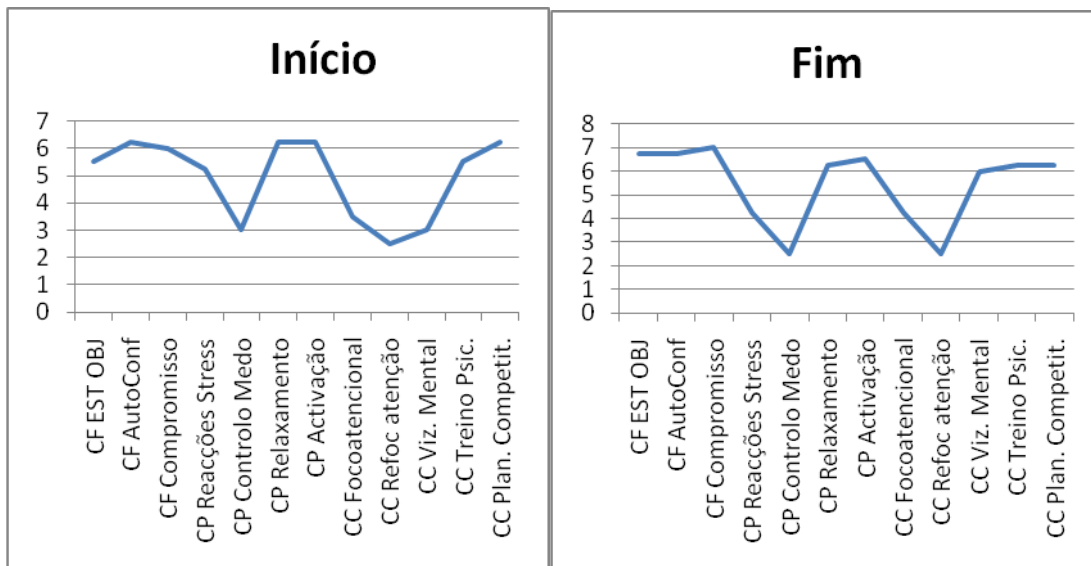
Com um perfil final, bastante irregular e baixo, apenas com valores até 5.

O mais elevado que correspondia ao estabelecimento de objectivos, se vê uma queda acentuada, onde demonstra as suas últimas atitudes nos treinos, demonstrando-se desinteressado, distraído, onde pouco ou nada trabalhava nos treinos não tendo etapas e metas definidas e a cumprir no treino, acabando por perder o interesse e o entusiasmo em estar ali.

Notou-se claramente, uma baixa auto-estima e confiança em si próprio, ficando muitas das vezes inseguro com a sua prestação, não acreditando em si, que nesta recta final devido ao desinteresse e desmotivação do atleta em estar no clube, se acentuou ainda mais, podendo estar relacionada com a sua saída do clube.

As suas capacidades atencionais nunca foram as melhores pois, por muitas vezes estava distraído nos treinos, a olhar para os treinos das outras equipas.

### Atleta B.J.



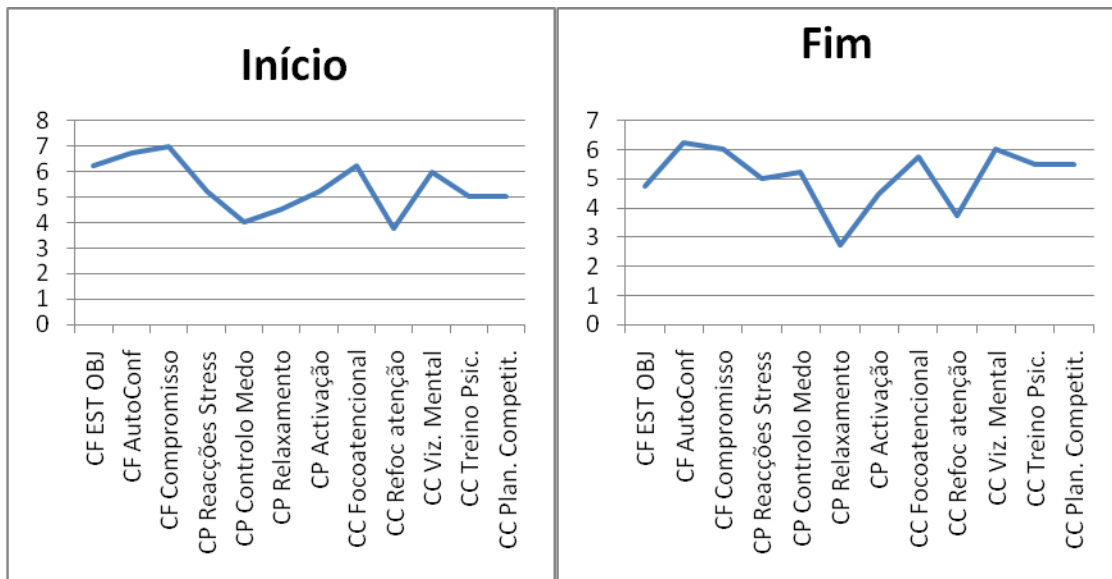
Um atleta com uma boa auto-confiança em relação ao seu desempenho, sempre com vontade de aprender e dar o seu melhor em campo, de forma a conseguir atingir todos os objectivos, sendo o ponto de partida para uma atitude positiva.

Apresenta um traço psicológico muito semelhante, onde prova que todo o trabalho psicológico desenvolvido ajudou a manter todas as características psicológicas já adquiridas, melhorando apenas em alguns aspectos que não estavam aperfeiçoados por desconhecimento da sua existência por parte do atleta, que é o caso da visualização mental, plano competitivo e treino psicológico, estando agora muito mais explícitas.

Consegue relaxar e abstrair-se em situações mais stressantes e complicadas, bem como consegue activar-se e despertar em situações que veja que são mais pacíficas, podendo ser uma das razões que faz com que tenha um temperamento muito forte. Apresenta dificuldades em se concentrar durante o treino, estando perto do intermédio, onde por vezes se consegue concentrar e outras não.

Pelo que foi observado em treino, ou em jogo, resta perceber de que forma o atleta considera que não se consegue concentrar durante os treinos, pois o atleta tem conseguido uma boa prestação e execução, não tem bolas perdidas, nem passes falhados, ganha bem a bola ao adversário e consegue bons contra-ataques, tendo uma boa prestação e atitude em campo.

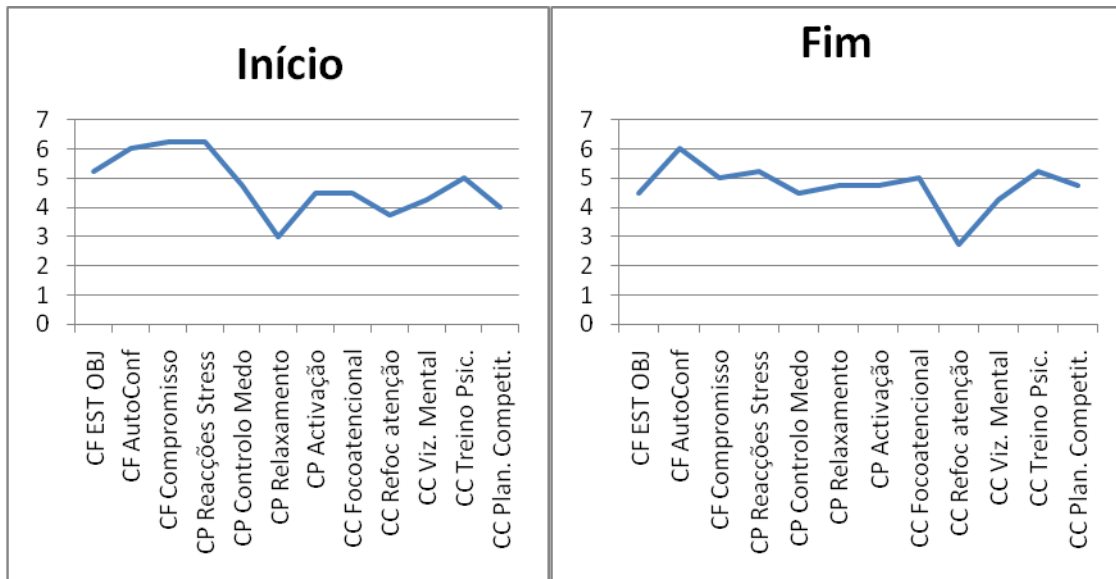
## Atleta L.M.



Numa curva intervalada entre o razoável e o muito bom, este atleta identifica-se plenamente com o seu desempenho, dedicação e compromisso em relação ao futebol, sendo uma das razões que leve a viver tão intensamente o treino e o jogo, nunca desistindo, indo sempre a luta e querendo sempre mais como é observado durante a sua prática, traduzindo-se nos valores de auto-confiança e compromisso.

Perante algumas situações tinha dificuldade em se controlar, levando-o muitas vezes a ser um atleta impulsivo e agressivo. Ao longo da época, principalmente nos jogos demonstrou um maior controlo da sua reacção ao stress e às situações que considera injustas. Não gosta nada de perder e de injustiças durante o jogo, tendo sempre uma opinião a dar. Continua com um decréscimo no que diz respeito à capacidade de voltar a concentrar nas tarefas.

## Atleta T.M.



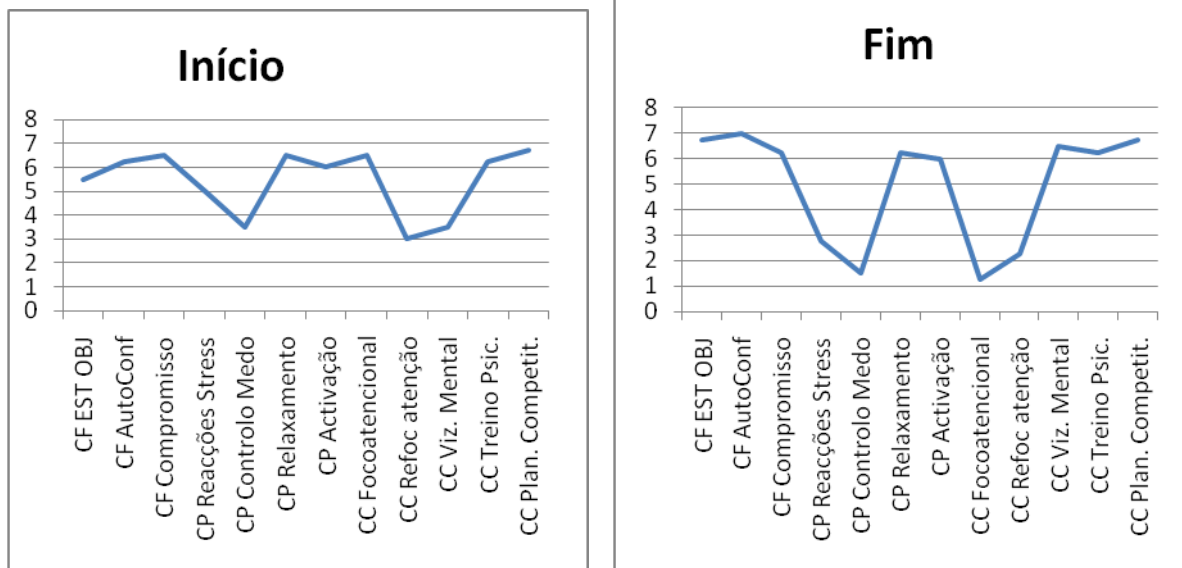
Valores importantes, na sua auto-confiança, comprometimento com a sua prática desportiva, e na sua capacidade de controlar as situações de stress, sendo calmo e tranquilo quando isso acontece, nunca reagindo e demonstrando muito.

Comparando os gráficos no que diz respeito às reacções ao stress apresenta valores muito melhores, sendo fruto do trabalho emocional que foi desenvolvido com este atleta, podendo ter ajudado nesse sentido, em manter os seus níveis atencionais e emocionais, nas situações stressantes e impulsivas, conseguindo relaxar.

A sua capacidade de se voltar a concentrar nas suas tarefas, após alguma situação, tem de ser mais trabalhada pois apresenta um decréscimo grande.

Aperfeiçoou ainda as suas capacidades de produzir imagens mentais, de criar um plano competitivo e de recorrer muito mais ao treino psicológico.

## Atleta P.D.



Um atleta com um perfil um pouco inconstante onde os seu valores máximos dizem respeito ao seu comprometimento, dedicação com a prática desportiva, querendo sempre fazer melhor.

A sua auto-estima e confiança em si próprio, apresentava um bom resultado inicialmente, manifestando um crescimento maior ao longo da época, traduzido pelos valores apresentados nesta recta final, resultado de uma intervenção que foi elaborada para este atleta tendo como objectivo, a melhoria da sua auto-estima e autoconfiança, como demonstram os números para essas categorias.

A sua capacidade atencional perante as situações do desporto, estão bastante positivas, contudo ainda manifesta alguma dificuldade em voltar a concentrar-se quando faz alguma coisa errada ou viu que falhou, fica revoltado consigo próprio, não conseguindo voltar a acreditar que vai conseguir, tendo dificuldade em se concentrar novamente no que tem de cumprir.

Mais uma vez as categorias referentes ao treino psicológico, plano competitivo e visualização mental apresentam melhores valores que inicialmente.

## Conclusão

Praticamente para todos os atletas, inicialmente apresentavam objectivos e metas a cumprir bem definidos, a melhorar em cada treino, querendo sempre aprender e melhorar mais, sendo mais evidente em alguns atletas que outros, mas não deixando de apresentar valores bastante positivos.

Assim, podemos traduzir que no colectivo, todos têm um objectivo, no qual trabalham, cada um à sua maneira para o atingir.

A entrega do questionário para uma avaliação final do seu perfil psicológico, já foi entregue após se terem tornado campeões distritais de Sub 13, após terem atingido o objectivo final tão desejado. Dessa forma, a presença de valores tão baixos no que diz respeito à categoria de estabelecimento de objectivos pode estar relacionada com o facto de saberem que já conseguiram atingir o objectivo a longo prazo, deixando de se manifestar e realçar os objectivos intermédios de cada atleta, de forma a atingir o objectivo principal, estando agora numa fase de desconstracção.

Tendo em conta as competências psicológicas trabalhadas como: definição de papéis, atenção/concentração, auto-confiança, controlo emocional, para os atletas em que houve um plano de intervenção específico, foi detectado no seu traço psicológico bastantes melhorias, principalmente para estes aspectos.

No que diz respeito às competências de visualização mental, treino psicológico e plano competitivo, apresentam valores muito mais elevados, demonstrando um maior conhecimento e aplicação destes conceitos. Não foi desenvolvido nenhum plano de intervenção específico para estas competências, apenas pontualmente foram mencionadas em treino, como forma de se prepararem para as competições, mas de qualquer forma deu para fazer um pequeno balanço. Serviu pelo menos, para os atletas terem conhecimento de outras formas, psicológicas de treinar e melhorar as suas habilidades, sendo o ponto de partida para a sua melhoria na prática.

Falta o perfil psicológico de 3 atletas, que no início da 3ª fase, mudaram para a equipa B, não havendo possibilidade da aplicação dos questionários.

## 9 - Intervenção à Comunidade

No que diz respeito à divulgação da nossa actividade no clube, foi realizada gradualmente. Inicialmente, foram elaborados 2 folhetos:

- *Quem é o Psicólogo do Desporto – da mente ao corpo* – entregue apenas aos treinadores, dirigentes, directores do clube, com objectivo de divulgar a presença de um psicólogo, e quais as suas funções.

- *Papel dos pais no contexto desportivo* – elaborado e entregue especialmente para os pais, mas também entregue aos restantes elementos da formação desportiva.

Em conjunto com isso, por parte dos elementos da formação, todo o apoio foi prestado na divulgação destes folhetos, sendo colocados no blog específico da formação da Academia da UDL – <http://www.escolasminiuni.blogspot.com/> sendo alvo de alguns comentários bastante positivos.

Foi uma mais valia, para o clube, esta interligação com os pais, pois qualquer tipo de dúvida ou ajuda que necessitam-se em relação ao filho na prática desportiva, estavam inteiramente disponíveis para nos contactarem, no qual isso aconteceu algumas vezes.

Logo no início da época, também surgiu a oportunidade, de eu e a outra psicóloga, protagonizarmos uma entrevista para o Diário de Leiria, abordando como é que duas áreas diferentes – Psicologia do Desporto e Psicologia Social, podem ser benéficas neste contexto, com intervenções e métodos totalmente diferentes.

A notícia saiu no Diário de Leiria, a 7 de Outubro de 2010, no qual irá em anexo no dossiê de estágio.

Posteriormente, como proposta de intervenção com a comunidade, foi realizado uma acção de formação para toda a comunidade leiriense, cujo tema foi “Papel dos pais no contexto desportivo”... nos dias 28 e 29 de Março de 2011.

Temas abordados: Quem é Psicólogo do Desporto? Contributos da Psicologia do Desporto no Treino de Jovens; Formação Desportiva; Responsabilidades dos Pais no Desporto; Tipos de Pais no Desporto; Papel dos Pais; Pais na Competição; Intervenção dos Treinadores vs Pais e Atletas.

Dessa forma, esta foi a nossa divulgação e intervenção perante a comunidade desportiva, fica assim aqui o meu pequeno contributo, para o começo e investimento neste tipo de iniciativas.

## 9.1 – Avaliação das Apresentações à Comunidade

Um dos aspectos, que não foi pensado na escolha destes dois dias, e que para a próxima deve ser tomado em consideração para a marcação dos dias deste tipo de iniciativas e tendo em conta a população alvo é o facto, daquilo que aconteceu, pois muitos atletas encontravam-se em período de testes na escola e alguns deles faltaram ao treino para estudar.

Para além disso, no fim da sessão foram entregues aos pais um pequeno questionário com algumas questões, com uma escala de avaliação de 1 (um) a 5 (cinco), sendo que 1 (um) o mais baixo e 5 (cinco) o máximo, no qual apresentarei a media das suas respostas, tendo em conta esta escala.

**Com esta palestra, até que ponto adquiriu novos conhecimentos? - 3**

**Até que ponto a linguagem utilizada foi a mais adequada? - 4**

**Até que ponto conseguiu perceber a mensagem transmitida pela palestra? - 4**

**Até que ponto, esta palestra, correspondeu às suas expectativas? - 4**

**Até que ponto gostou do tema? - 4**

**Até que ponto achou que esta palestra lhe foi útil? - 4**

**No global, como classifica esta palestra? - 4**

A abordagem aos pais é sempre uma abordagem difícil e com vários factores envolventes. Pela primeira vez a ser realizada no clube, teve uma boa aderência por parte dos pais, proporcionando vários temas possíveis de discussão, desde crescimento e desenvolvimento da criança como atleta e indivíduo, desde aspectos da competição até ao papel fundamental que os pais podem e devem ter no acompanhamento do seu filho/atleta.

Para além disso, foi uma boa aposta na divulgação do papel do Psicólogo do Desporto numa equipa, de que forma e em que aspectos podem contribuir para o desenvolvimento da criança.

Fica também aqui, uma série de temas, que na perspectiva dos pais seria importante abordar. De certa forma reflecte uma preocupação dos pais em querer o melhor desenvolvimento para a criança, não só como atleta mas como ser humano.

Proporcionando uma reflexão das aprendizagens da criança, proporcionadas pela prática desportiva, como forma adequada ou não, ao seu crescimento e amadurecimento cognitivo.

O desporto contribui para a formação pessoal e desenvolvimento físico dos vossos filhos, através da prática do desporto que tanto gostam de praticar. Como

contribui o Desporto para a sua formação? Através de contribuição de hábitos de disciplina, perseverança, espírito de sacrifício, luta por objectivos, aprender a lidar com vitória e derrota, respeito pelos colegas e adversários, gosto pela prática de exercício com todos os benefícios que daí resultam. A dimensão destes benefícios passa pela forma como os pais percebem e acompanham a evolução do seu filho. Os pais e as mães são os melhores modelos para os filhos, por isso, com esta formação ajudamos a obter o melhor da prática desportiva.

No que diz respeito à minha relação com a comunidade desportiva da UDL, percebi que a pouco e pouco devemos dar a conhecer e tomar uma posição neutra, seguindo sempre as nossas ideias e a nossa filosofia como pessoa e como psicólogo, nunca tomando partido de qualquer outro elemento. Expor a nossa opinião e aquilo em que acreditamos, defendendo sempre o nosso papel de psicólogo.

## **10 - Avaliações dos Treinadores**

Realizei um pequeno questionário de auto-avaliação ao meu trabalho e desempenho, no qual foi entregue aos treinadores e coordenador, de forma a eu conhecer as suas opiniões em relação à minha prestação. Foi realizado com o objectivo de reflectir sobre aquilo que realizei e de forma a poder melhorar a minha intervenção futuramente.

### **Treinador - Adjunto**

**1 - Uma psicóloga na equipa... para quê!? O que vem fazer...!? Quais as 1ª impressões e pensamentos!?**

Uma psicóloga é mais um elemento activo numa equipa técnica, vem preencher mais um espaço vazio na equipa ajudando a chegar ao sucesso de uma forma mais eficiente e completa. O ideal seria ter 1 treinador por cada atleta, 1 psicólogo por cada atleta, mas também, trata-se de um desporto colectivo, logo temos de nos adaptar às suas características. Quando tive conhecimento da tua presença no clube, não pensei duas vezes em tentar segurar-te para ficares só com a nossa equipa, porque tinha a noção que se estivesses presente só em um ou outro treino ia ser muito difícil ver resultados, tanto para ti como para nós. Assim, a primeira impressão que tive foi que serias mais um elemento importante na obtenção do bom rendimento dos miúdos.

**De que forma, na vossa perspectiva, contribuí para a melhoria do rendimento dos atletas ao longo desta época!? Como, e em que aspectos!?**

Aqui encontrava-se a minha dúvida central quanto à tua adaptação rápida aos objectivos que eu gostaria que atingisses. Inicialmente pensei que fosse ser muito difícil para ti adaptares-te à questão da melhoria do rendimento dos miúdos para a obtenção de RESULTADOS=VITÓRIAS, isto porquê? Tal como aprendemos na escola não é nestas idades que se trabalha exaustivamente estes aspectos, mas sim mais ou menos a partir dos juvenis, e como eu tive muitas dificuldades e batalhei muito com o treinador-principal no início por causa desta questão (competição vs formação), pensei que também fosses colocar essas questões por ainda estares no curso e estar tudo muito fresco na tua cabeça. Há certos locais em que temos de fazer as coisas à maneira dos nossos superiores para atingir os objectivos que desejamos, e muito sinceramente adaptaste-te muito rápido a esta questão e com muito sucesso.

**Quais as diferenças de um trabalho e presença de uma psicóloga na equipa, tendo em conta os atletas o ano passado e agora este ano e à evolução do grupo!?**

As diferenças e a velocidade de evolução como deves imaginar são enormes. Como referi na 1ª questão quanto mais elementos tivermos numa equipa técnica melhor para a equipa e mais facilmente vamos chegar aos atletas e melhorar o que desejamos. Quanto à tua formação específica traz outras perspectivas sobre problemas que vão surgindo. Neste momento não me recordo de situações em concreto, mas sei que quando debatemos questões contigo temos outra perspectiva das coisas, perspectivas que não tínhamos o ano passado e, certamente se também tivéssemos uma socióloga, um preparador físico, um treinador de guarda-redes, ainda mais rica seriam essas discussões.

**O que poderia melhorar na minha intervenção e nas mensagens que lhes foram transmitidas!?**

Para mim a intervenção de um psicólogo tal como a do treinador deve ser dentro e fora do treino. O único ponto que vejo que podes melhorar tem a ver com uma questão que será certamente muito difícil para ti porque não estás dentro do assunto, trata-se da execução de exercícios de treino com o objectivo de atingir pontos psicológicos e mentais (mas aqui temos as várias condicionantes que sabemos que não ajudam, não tens a formação do futebol, e os atletas também ainda se estão habituar à presença de um psicólogo, e quanto mais velhos pior). Podes discordar comigo quanto ao ponto da formação que por exemplo eu tive no que concerne ao

futebol, mas para mim, se é para o psicólogo intervir directamente com os atletas no treino, tem de dominar o treino e os seus elementos, de outra forma como acontece em muitos clubes, o psicólogo apenas interage directamente com o treinador principal e tem muito pouco contacto com os atletas.

Como sabemos a melhor e mais rápida forma de obter resultados é interagindo e estando activamente no treino porque só assim agente sente realmente os atletas, e daí eu no início ter falado de agente catalogar-te perante os atletas de treinadora para eles não pensarem que não perceberias de futebol ao seres psicóloga, e ao interagires com eles, penso que eles irão pensar era apenas uma treinadora que se preocupava mais com questões psicológicas tal como se calhar pensam que eu me preocupo com aqueles princípios da contenção, e o treinador principal com a questões de disciplina e outras questões tácticas mais globais.

Resumindo, para teres esta formação terias de ter algumas cadeiras na faculdade, de qualquer forma não é impossível, se tiveres como objectivo continuar a estar dentro de uma equipa técnica no futebol aconselho-te por exemplo ir fazer os níveis da federação ou então ler alguns livros de futebol. Não tenhas dúvidas que ao conheceres o jogo e o treino, é uma mais valia, as questões psicológicas 90% das vezes no meu entender estão ligadas ao futebol em si (exemplo: estas a ensinar a contenção e o atleta não está a conseguir realizar e na tua avaliação psicológica ele não esta a conseguir porque esta pouco confiante nas suas capacidades, poderá ser verdade, mas também poderá ser mentira, porque se não tiveres o conhecimento do principio da contenção e das suas fases poderás não reparar que simplesmente ele não esta a compreender como e porque é que se tem de fazer um certo movimento.

**Na perspectiva de treinadores, quais os aspectos que poderiam ter sido mais trabalhados? Ou que gostariam que futuramente, fossem mais trabalhados!?**

Estamos sempre dependentes do tempo do treino, porque dentro do nosso tempo, não há mais nada que acrescentaria ao que fizeste, aproveitaste-o bem e fomos atingindo as coisas que queríamos. Se houvesse mais tempo, a visualização mental era um ponto que gostava de ter iniciado nestas idades, de qualquer forma sei que nos próximos anos os próximos treinadores não vão trabalhar este ponto e como tal será que valia a pena? Se calhar até valia porque desde que um dos atletas sentisse que isso tinha sido uma mais valia, mesmo sozinho procuraria trabalhar esse ponto.

---

**No vosso entender quais os benefícios das intervenções que fiz!? Como?!  
Porquê!? Em que atletas!?**

O maior benefício foi sem dúvida a melhoria do rendimento dos miúdos. Como? Principalmente na atitude, na mentalidade, na concentração, na definição de papéis, e no ponto que acho que foste mais forte na reacção a situações e momentos do jogo, e de aprendizagem em situações de treino (por exemplo: como reagir à derrota, como estar concentrado para aprender melhor, como melhorar a confiança após erros individuais).

Com que atletas? Atleta A., na concentração melhorou imenso comparando ao ano passado, atleta B. na atitude e na reacção a situações adversas, atleta JA. Na definição do papel de capitão, que continuou a crescer na comunicação e liderança, atleta J. no mesmo ponto que o atleta B., atleta M. e atleta T. no mesmo ponto que JA. Atleta P. que para mim foi a melhor e maior melhoria de todas, a atitude dele no treino mudou de um dia para o outro, passou a ouvir-me e no mínimo pensar sobre o que lhe disse quando nem sequer tomava atenção ou valorizava o feedback, não sei o que lhe disseste, mas tenho a certeza que foi daqueles momentos que te deve ter dado gozo e prazer porque quando notamos mudanças radicais e positivas não há mais nada gratificante para nós treinadores.

## 11- Reflexão Final...

Um estágio feito, 10 meses passaram e muitos foram os sentimentos distintos, vivi e senti a tão dita frase pela da população estudantil... “o ano de estágio não é fácil...” foi difícil a integração, a adaptação ao contexto, à modalidade, aos treinadores, aos jovens atletas, a uma realidade que não estávamos nada à espera.

Foi um começo difícil, sentindo-me completamente desamparada e à deriva, tendo que me adaptar gradualmente à situação e aos treinadores, de forma a conseguirmos o melhor trabalho em conjunto.

Contudo, as experiências vividas ao longo deste ano, para quem está agora a iniciar uma carreira profissional como Psicólogo do Desporto foram muito enriquecedoras e gratificantes.

Começar a nossa actividade com a formação, com crianças, começando desde a raiz a entender os fenómenos desportivos, como são vividos, como se comportam, como ultrapassam as dificuldades, ajuda-nos a adquirir bases fundamentais de conhecimento, para futuramente os entender em adultos. Uma série de factores que é importante aprofundar e reconhecer logo no início da vida desportiva, de forma a ser melhorados e trabalhados para desenvolver um atleta profissional de excelência.

Trabalhar com formação tem algumas vantagens, permite-nos experimentar a trabalhar todo o tipo de situações das mais variadas formas sem nos questionarem do “porquê”, e “para que”, sem nos pedir justificações. Bem como, nos dá outra liberdade de intervir mesmo não estando tão seguros ou confiantes daquilo que vamos fazer, ou até mesmo da possibilidade de errar durante a intervenção, ao se tratar de jovens, por vezes nem se dão conta.

Agora que estou na área a intervir, vejo a importância de ter uma bagagem sólida, de conhecimento sobre a modalidade em que vamos trabalhar, de forma a percebermos e interpretarmos todas as situações, tanto físicas, como táticas e técnicas. Estando mais contextualizados, quando o treinador nos fala de determinadas situações, dando-nos segurança também para intervir e para desenvolver as intervenções psicológicas, com exemplos práticos que aconteçam durante os treinos.

Estar no contexto de futebol, tem algumas limitações e contratempos, ter dez minutos de treino para intervir é extremamente difícil de o conseguir, não só pelos atletas, que muitas das vezes em jovens, ou levam na brincadeira ou não nos ouvem, mas também pelo treinador que quer aproveitar todos os minutos do treino.

No futebol, modalidade de inverno, por vezes o frio ou a chuva, também não ajudam, obrigando a ajustes na intervenção, sobretudo se foram intervenções monótonas e com pouco movimento.

Neste momento, algumas das minhas dificuldades ainda não estão ultrapassadas, sobretudo na observação de comportamentos individuais ou em grupo.

Detectar e relacionar quais os aspectos que estão inerentes a alguns comportamentos, revelo alguma falta de experiência e bagagem.

Neste momento, no que diz respeito à observação, ainda sinto algumas dificuldades em detectar determinados comportamentos, principalmente, como equipa, durante os jogos, não tanto individualmente, mas mais como grupo – como entram no jogo, como se comportam como equipa, o que fazem bem e menos bem quando entram em jogo, se estão nervosos ou motivados, estes são alguns dos aspectos que tenho dificuldade em identificar e relacionar.

Muitas das vezes recorria ao apoio e opinião do treinador, ajudando-me assim a associar alguns comportamentos dos atletas, perante o estado psicológico da equipa.

É difícil ver um jogo da nossa equipa, e abstrairmo-nos dos sentimentos e emoções, que ocorrem durante a partida. O coração vibra sempre mais alto, e quando tomamos consciência estamos a ver as jogadas bonitas dos atletas e da equipa, a vibrar com os golos, e esquecemos um pouco o nosso objectivo.

Um dos métodos que mais utilizamos durante intervenção foi o visionamento de vídeos da prestação dos atletas. Os jovens atletas aprendem igualmente bastante através da observação, respondendo melhor a pessoas que lhe mostram as situações do que áquelas que falam apenas nelas. Esta é uma das formas de como a maioria dos jovens aprende melhor. Mostrar aos jovens o que queremos deles e eles se focarem na observação atenta das diferentes partes do movimento e a seguir experimentarem mentalmente, irá proporcionar uma melhoria das suas aprendizagens.

A visualização mental e o uso do vídeo, a combinação destes dois métodos, formam excelentes estratégias de acelerar a aprendizagem e a mudança de comportamento dos atletas.

A possibilidade de algumas filmagens dos treinos e dos jogos e a utilização dessas filmagens para a intervenção com os atletas, fazendo pequenos vídeos com algumas imagens e situações específicas de cada atleta, no meu ponto de vista foi vantajosa e enriquecedora para a intervenção. Serviu de certa forma para eles associarem mais facilmente a mensagem que lhes queria transmitir, com o comportamento e atitude em causa, conseguindo logo captar a atenção dos atletas para a intervenção.

Especificamente nas situações de auto-confiança, ajudava a ter como exemplos algumas situações que na prática foram bem sucedidas, havendo a possibilidade de recordar e reforçar a prestação. Em relação ao controlo emocional, ajudou para rever as situações, que eventualmente poderão se repetir e a partir daí treinar mentalmente como se comportarem perante a situação.

Constatamos também que é conveniente, preparar e ter sempre alguma mensagem idealizada ou referente à postura dos atletas ou até mesmo ao último jogo, para transmitir aos atletas quando o treinador nos pede ou pergunta se temos alguma coisa a dizer à equipa, de forma a destacarmos ainda mais o papel psicológico.

No caso da nossa equipa técnica, só o treinador principal é que frequentemente falava com a equipa e lhe transmitia os objectivos ou reflectia sobre o balanço do jogo e da prestação de cada um ou da equipa. Em relação a isso ou a uma mensagem motivacional, o treinador adjunto nunca o fazia, então inicialmente achava que eu também não o deveria fazer, para não me estar a sobrepor, ou a tirar o lugar do treinador-adjunto. Contudo, gradualmente mudamos a situação e maneira de pensar, quando percebemos que muitas das coisas que idealizávamos, eram coincidentes com o discurso do treinador, bem como por algumas vezes chegávamos a comentar e a trocar opiniões com o treinador, e depois ele transmitia aos atletas a mensagem e a ideia que tínhamos comentado.

Gradualmente, fomos perdendo o medo de transmitir as nossas ideias e mensagens quer aos atletas e ao treinador, tentando sempre associarmos uma mensagem psicológica ao que lhes era exigido jogo após jogo e indo ao encontro do que tinha acontecido no jogo anterior e à coesão e união do grupo, em todos os aspectos possíveis.

Sempre trocamos mais impressões e comentários com o treinador-adjunto, talvez por este ser formado na nossa escola e perceber qual o papel e importância do psicólogo do desporto numa equipa.

Na recta final, esse aspecto aconteceu muito mais vezes com o treinador-principal, no qual inicialmente houve alguma dificuldade, em perceber e compreender a minha intervenção e no que poderia ser útil. Com o passar do tempo, com uma maior conhecimento e confiança da nossa parte, quer em relação aos atletas e à equipa o nosso entendimento e relacionamento passou a ser muito melhor e enriquecedor. No qual foi manifestado um interesse por parte do treinador, em eu o acompanhar para o ano com os iniciados. Bem como, algumas dificuldades que gostaria de melhorar como treinador de uma equipa, no que diz respeito às questões de motivação e ansiedade da equipa.

Ao terminar a época, com 29 jornadas, não sentimos o sabor da derrota.

A 21 de Maio, a duas jornadas do fim, fomos campeões distritais, após uma vitória contra uma das equipas mais difíceis do nosso grupo, também possível candidata a ser campeã, uma vitória que de certa forma não estava planeada para este jogo, estando só a fazer conta para a próxima jornada.

Um campeonato ganho, um trabalho de dedicação e empenho ao máximo, muito se incutiu aos atletas. Este momento, de certa forma não preparado nem mentalizado para aquele jogo, foi festejado e comemorado ao máximo.

Contudo, nesta recta final tenho consciência que muito trabalho ficou por fazer e que deveria ser feito, de certa forma sentindo que aquela vitória não era minha, uma vitória incompleta, por causa disso mesmo. Uma alegria misturada com um sentimento incompleto...de que faltava algo.

Num contexto, onde se estabelecem muitas relações humanas, nesta altura é impossível não ter atletas preferidos e vínculos com alguns atletas não só devido à prática desportiva.

Olhando para trás, fica um sentimento de saudade, uma sensação agradável de satisfação, de tarefa cumprida, com meu total empenho e trabalho ao longo desta caminhada. A vontade de continuar o trabalho com estes atletas é muito grande, com novas perspectivas e ambições.

Adorei a experiência, a integração de uma equipa, foi uma experiência muito boa e fascinante, percebendo agora claramente na prática o que é o Psicólogo do Desporto, qual o seu papel e a sua contribuição, sentindo-me realizada e satisfeita com o contributo desta nova profissão na formação dos jovens atletas.