



# ÍNDICE

Resumo.....	4
Abstract.....	4
<b>1. Psicologia do Desporto .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Enquadramento do Estágio no Plano de Estudos.....</b>	<b>7</b>
<b>3. Caraterização da Entidade Acolhedora .....</b>	<b>8</b>
<b>4. Caracterização da População.....</b>	<b>10</b>
<b>5. A Modalidade de Futebol.....</b>	<b>11</b>
5.1. <b>Caraterísticas Psicológicas da Modalidade de Futebol.....</b>	<b>12</b>
<b>6. Metodologia de intervenção .....</b>	<b>14</b>
6.1. Abordagem Cognitivo-Comportamental .....	14
6.2. Abordagem Sistémica .....	15
6.3. Abordagem Multidimensional de Liderança .....	16
<b>7. Atividades Desenvolvidas.....</b>	<b>17</b>
7.1. Atividades com Encarregados de Educação.....	17
7.2. Atividades com Treinadores;.....	20
1. Reunião - CBAS .....	21
2. Reunião- Liderança.....	23
3. Reunião: Teoria dos Objetivos de Realização.....	25
4. Reunião: Comunicação .....	26
7.3. Atividades com equipa: Sub 13B;.....	29
✓ Intervenções.....	31
7.3. Atividades com casos individuais .....	45
<b>8. Instrumentos utilizados .....</b>	<b>47</b>
8.1. OMSAT .....	47
8.2. CBAS .....	47
<b>9. Ação para a comunidade.....</b>	<b>49</b>
<b>10. Análise/ Reflexão crítica do processo de estágio.....</b>	<b>52</b>
<b>11. Bibliografia.....</b>	<b>54</b>
Anexo 1- Definição De Objetivos E Estratégias Motivacionais Tipo.....	57
Anexo 2- ficha pessoal tipo do atleta.....	59
.....	60
Anexo 3- Intervenção tipo.....	60

## **Índice de Figuras**

Figura 1. Modelo Ilustrativo Para O Papel Do Psicólogo Na Atividade Desportiva (Bull 1989 Cit. Cruz 1996) .....	6
Figura 2. F.C.P. Dragon Force .....	8
Figura 3. Organigrama Da Organização Interna DF Valadares.....	9
Figura 4 Modelo Multidimensional De Liderança (Chelladurai, 1978, 1990) ....	23
Figura 5. Tipos De Feedback .....	28
Figura 6. Abordagem Sanduiche (Weinberg E Gould, 2008) .....	28
Figura 7. Sociograma Sub-13b.....	31

## **Índice de Gráficos**

Grafico 1 Perfil Psicológico- Avaliação inicial.....	30
Grafico 2. Perfil Psicologico- Avaliação Final .....	44

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1. Compartamentos Desejados que os pais devem adotar face á competição ( Dosil 2008).....	20
Tabela 2. Diretrizes referentes a atribuição de Dragões d'ouro .....	37
Tabela 3. Exercício Integrado1.....	41
Tabela 4. Exercício Integrado2.....	42
Tabela 5. Exercício Integrado3.....	43
Tabela 6. Intervenções individuais .....	46

## RESUMO

O processo de estágio foi realizado no projeto Dragon Force- Futebol Clube do Porto, estando a cargo da estagiária todas as equipas da instituição, em especial e com acompanhamento total, a equipa de Sub-13 B, onde existiam atletas com idades entre os 11 e os 13 anos. Durante todo o processo foram desenvolvidas intervenções grupais e individuais sempre com foco no desenvolvimento e na melhoria das capacidades psicológicas. Para recolha adicional de informação foram utilizados os seguintes instrumentos: adaptação, à população portuguesa, do Ottawa Mental Skills Assessment Tool – 3, OMSAT-3, Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (Durand-Bush, Salmela e Green-Demers 2001); CBAS (Grelhas de observação de comportamentos) Adaptado de Smoll & Smith, 1984, por Cruz & Gomes, 1996; Para a realização das entrevistas foi adaptado o guião de Gomes & Cruz (2007), para crianças e jovens em escolas de formação. A avaliação global do estágio é positiva, salientando a boa capacidade de integração, a disponibilidade para trabalhar individualmente com cada membro da equipa, desde técnicos a atletas, e a criatividade para desenvolver planos de intervenção de carácter individual.

## ABSTRACT

The internship process was carried out in the project Dragon Force- Futebol Clube do Porto, being in charge of the intern all teams of the institution, in particular and with full monitoring, Sub-13 B team, where there were athletes aged between 11 and 13 years. Throughout all process there were developed group and individual interventions always focusing on the development and improvement of psychological capacities. For further information collection the following instruments were used: adaptation to the Portuguese population, the Ottawa Mental Skills Assessment Tool - 3, OMSAT-3, Psychological Skills Assessment Scale (Durand-Bush, Salmela and Green-Demers 2001); CBAS (behavior observation grids) Adapted from Smoll & Smith, 1984 by Cruz & Gomes, 1996; For the interviews was adapted the script of Gomes & Cruz (2007), for children and young people in training schools. The global stage assessment is positive, stressing the good integration capability, availability a to work individually with each member of the team, from technical to athletes, and creativity to develop intervention plans with individual character.

## 1. Psicologia do Desporto

Segundo Weinberg & Gould (2008), existem dois objetivos fundamentais a ter em conta quando estamos no mundo da psicologia do desporto: (1) entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico do indivíduo; (2) e perceber até que ponto a participação do indivíduo no desporto ou atividade física afeta o seu desenvolvimento psicológico, a sua saúde e o seu bem-estar.

Assim sendo, os psicólogos do desporto procuram entender e ajudar os atletas de elite, crianças, indivíduos física e mentalmente incapacitados, idosos e praticantes em geral a alcançarem desempenhos máximos, satisfação pessoal e desenvolvimento através do desporto ou do exercício (Weinberg & Gould, 2008).

Para Salmuski (2009), a Psicologia do Desporto e do Exercício é o estudo científico de pessoas e dos seus comportamentos no contexto do desporto e do exercício físico.

Em concordâncias, com os autores referidos anteriormente, Dosil (2008) refere que a psicologia do desporto e da atividade física é a ciência que se ocupa do estudo do comportamento humano no âmbito do desporto e da atividade física, procurando o desenvolvimento das pessoas que intervêm nestes contextos tanto a nível de maturação pessoal como do seu rendimento.

Concluindo, a psicologia do Desporto e do Exercício, é o ramo da psicologia que estuda os processos psíquicos e a conduta do homem durante a atividade desportiva. Esta ciência aplicada procura conhecer e otimizar as condições psicológicas do desportista, com vista, ao alcance do máximo rendimento físico, técnico e tático adquirido no processo de treino.

O Papel do Psicólogo do Desporto torna-se então um aspeto essencial durante todo o processo desenvolvido pela psicologia no mundo do desporto.

Segundo Weinberg e Gould (2008), o psicólogo no contexto do desporto desempenha três papéis básicos:

- Papel de pesquisador (conduzir pesquisas para a evolução do conhecimento);
- Papel de professor (ensinar);
- Papel de consultor (com a funcionalidade de desenvolver habilidades psicológicas para melhor o rendimento);

Bull (1989 cit. Cruz 1996), como indica a figura, sugere um modelo tentativo e ilustrativo para o papel do psicólogo na atividade desportiva.

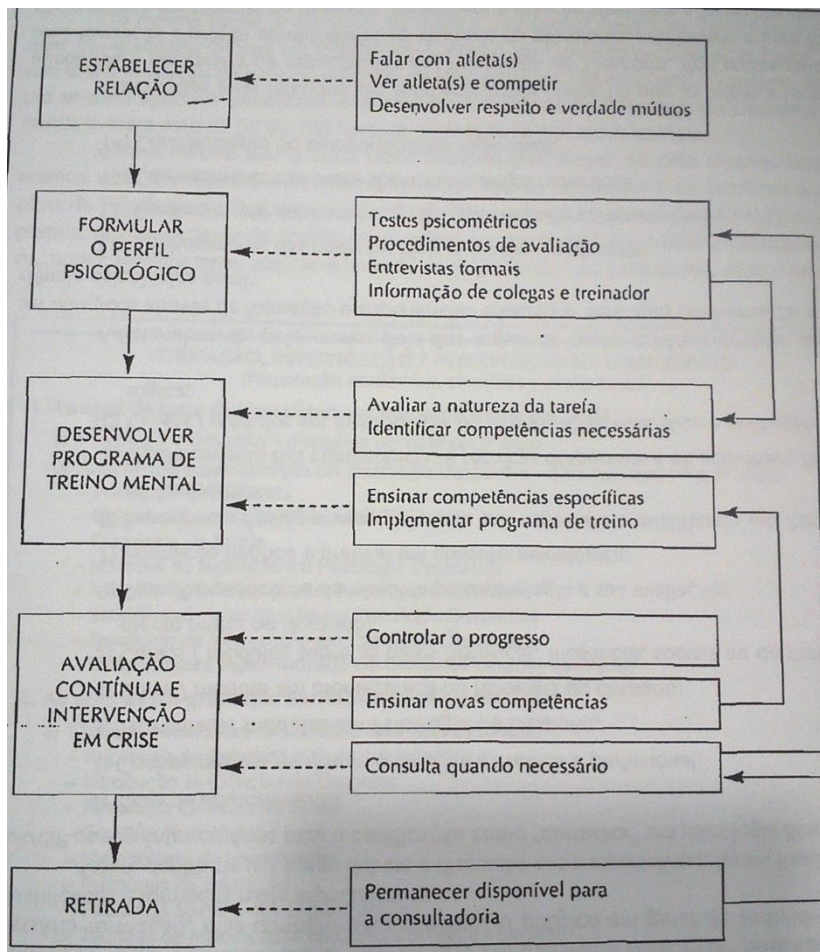


Figura 1. Modelo Ilustrativo Para O Papel Do Psicólogo Na Atividade Desportiva (Bull 1989 Cit. Cruz 1996)

Por fim, de acordo com Brito (2009), constata-se que um psicólogo do desporto pode desempenhar diferentes trabalhos ou tarefas:

- Apenas observar ou estudar comportamentos, situações;
- Trabalhar, somente com o treinador, aconselhando-o, mas sem interferir com os atletas ou equipa;
- Integrar apenas a equipa técnica acompanhando sempre a equipa;
- Trabalhar num centro psicotécnico ou laboratório, onde os atletas vão realizar exames psicológicos;

- Consultor ou “psicólogo clínico” para casos especiais ou difíceis, se desempenhar o papel de uma pessoa que o atleta pode consultar, pedir apoio.

Podemos constatar que o psicólogo do desporto desempenha um papel que atua desde as áreas educacionais aos padrões de rendimentos desportivos, onde nada é descartado e tudo é visto como útil para a progressão e desenvolvimento do atleta.

## **2. Enquadramento do Estágio no Plano de Estudos**

O estágio do curso de mestrado em psicologia do desporto e exercício permite a aplicação dos conhecimentos obtidos no 1º e 2º ciclo respetivos, e implementação das estratégias, métodos e técnicas aprendidas no contexto específico (desporto, exercício, saúde e escolar).

O projeto de estágio a desenvolver no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 2ºano do Mestrado de Psicologia do Desporto e do Exercício tem como título “Psicologia do Desporto e a sua inserção no mundo do Futebol de Formação”.

Este projeto consiste essencialmente no planeamento e desenvolvimento do treino psicológico de uma equipa de Iniciados A, da modalidade de futebol e tem como principal objetivo analisar e melhorar as competências psicológicas e sociais dos praticantes e o respetivo ambiente desportivo, quer em treino quer em competição.

O Estágio Curricular decorrerá numa situação real de intervenção de forma ativa por parte da estagiária, sendo supervisionado por um orientador, designado pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Professor Doutor Carlos Silva e enquadrado institucionalmente através da entidade acolhedora, F.C.Porto Dragon Force Valadares, tendo o acompanhamento de um responsável – Mestre Paulo Paiva, com formação inicial em psicologia.

O estágio deve privilegiar o empenho, criatividade, autonomia, responsabilidade e desenvolvimento de capacidades individuais.

### 3. Caracterização da Entidade Acolhedora

O F.C.Porto Dragon Force Valadares (DF) é uma escola de futebol da marca Futebol Clube do Porto, Sociedade Anónima Desportiva (S.A.D.)

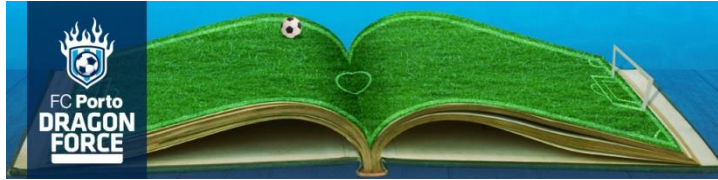


Figura 2. F.C.P. Dragon Force

*“O Dragon Force é um projecto inovador que, sob o lema “Tu tens o poder do Dragão”, desbrava novos caminhos*

*na formação desportiva em Portugal, para rapazes e raparigas dos 4 aos 14 anos. Respirar a cultura e mística azul e branca e partilhar o quotidiano de um emblema de conquistas é algo que pode ser vivido de uma forma prática e lúdica, privilegiando o crescimento sustentado dos jovens. A deteção e o aperfeiçoamento de novos valores para a formação do FC Porto é um desígnio tão importante como ajudar os alunos e os seus encarregados de educação no processo de crescimento.”* (fcporto.pt, acedido em 2012/10/23).

A Escola de futebol Dragon Force tem como principais objetivos:

- ✓ Ensinar futebol aos mais jovens;
- ✓ Detetar e aperfeiçoar as técnicas de novas mais-valias para a formação do Futebol Clube do Porto;
- ✓ Desenvolvimento de capacidades para a vida;
- ✓ Ajudar os alunos e os seus encarregados de educação num progresso de crescimento saudável em várias áreas;
- ✓ Identificação com a cultura Futebol Clube do Porto

A filosofia de formação assenta nos aspetos considerados importantes para uma criança, jovem ou adolescente no desenvolvimento de forma lúdica e prática, ou seja, um crescimento sustentado.

A metodologia de funcionamento da escola está dividida por escalões etários:

- |                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| ⚽ Iniciação (4-5 anos)        | ⚽ Seleção Sub 7  |
| ⚽ Básico (6,7,8 anos)         | ⚽ Seleção Sub 8  |
| ⚽ Intermédio (9,10 anos)      | ⚽ Seleção Sub 9  |
| ⚽ Avançado (11,12 anos)       | ⚽ Seleção Sub 11 |
| ⚽ <i>Expert</i> (13, 14 anos) | ⚽ Seleção Sub 14 |

⚽ Equipa de Competição  
Sub 10 (7 contra 7)

⚽ Equipa de Competição  
Sub 11 (7 contra 7)

⚽ Equipa de Competição  
Sub 13A (11 contra 11)

⚽ Equipa de Competição  
Sub 13 B (7 contra 7)

O Complexo desportivo de Valadares conta com instalações de excelência que incluem várias infraestruturas:

- Campo de futebol de 11, em relva sintética, com luz artificial;
- Bancada;
- Edifício de apoio à atividade desportiva;
- Balneários;
- Secretaria;
- Departamento médico;
- Sala multiusos (espaço aberto);
- Arrumos;
- Bar.

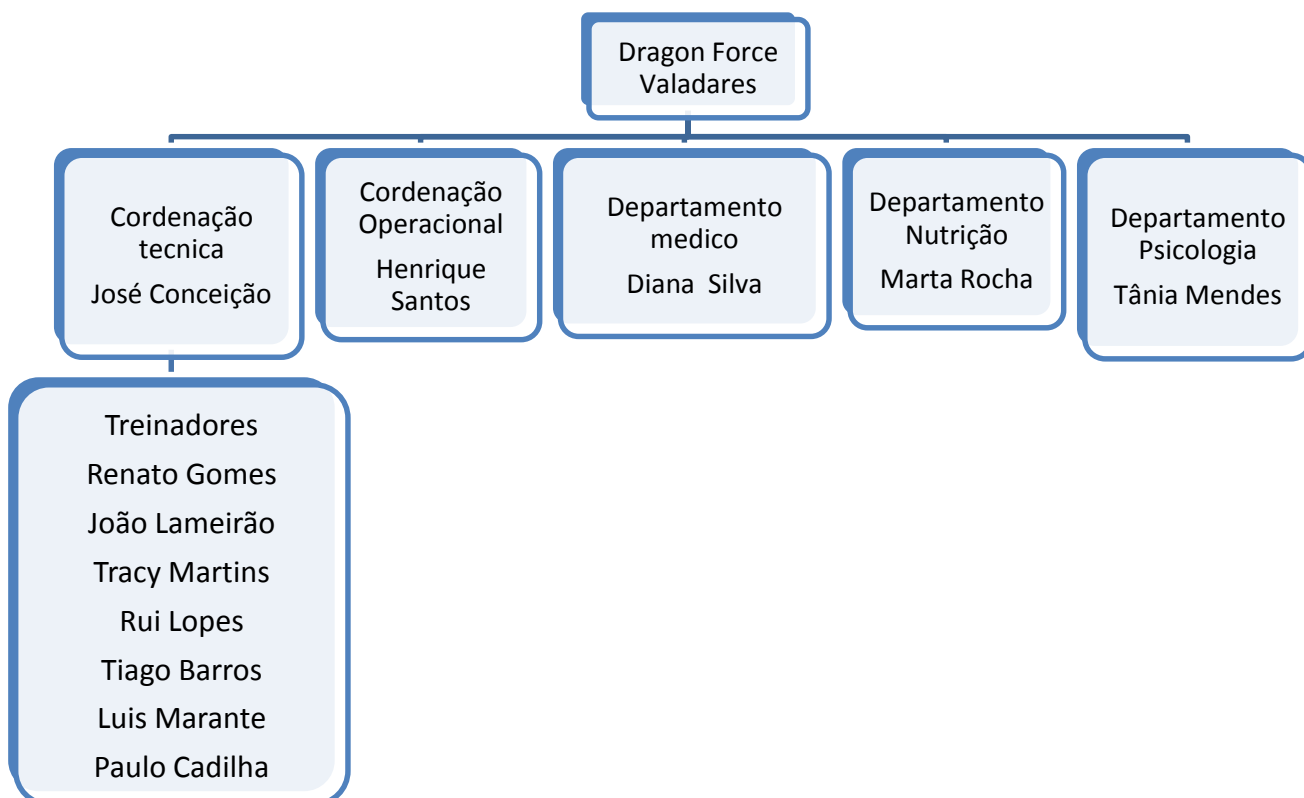


Figura 3. Organograma Da Organização Interna DF Valadares

## 4. Caracterização da População

Na instituição onde vai decorrer este estágio curricular, encontramos atletas com idades compreendidas entre os 4 e os 14 anos. Para que a intervenção do psicólogo do desporto seja feita de uma forma mais eficiente, é necessário conhecer um pouco daquilo que é o desenvolvimento humano em relação as diferentes idades.

Segundo Piaget (cit. Tavares & Alarcão, 2005), existe um fio condutor que atravessa vários estágios de desenvolvimento, sendo que existe uma interiorização progressiva de um mesmo processo. Foi sugerido pelo autor quatro estágios, o estágio sensório-motor, que vai desde a nascença até ao surgimento da linguagem (nascimento até aos 2anos), neste estágio os exercícios de reflexo interiorizam-se e transformam-se nos primeiros hábitos, vários esquemas vão se interiorizado ao longo desta fase (amparo, carinho, engatinhar, cuidar, andar, falar, início da função semiótica com o pensar), sendo que todo este processo é conduzido, no nível sensório-motor, por esquemas de ação, e no nível operatório de inteligência concreta e formal. Seguindo do estágio anteriormente referido, Piaget distingue, que o estágio do pensamento pré-operacional tem início por volta dos 2 anos e termina entre os 6 ou 7 anos, neste período as crianças fazem as mais rápidas aquisições no domínio da linguagem. As coisas do mundo a dizer são as primeiramente objeto de percepção, para serem, depois, imagens, sinais, símbolos, palavras, frases, linguagem. Neste estágio, o processo de interiorização dos esquemas, através dos mecanismos de assimilação, acomodação e equilíbrio, passa por comportamentos adaptados da inteligência sensoriomotora, por comportamentos lúdicos, relativos ao jogo e por comportamentos de imitação. Este processo denota a passagem do sujeito de um estado centrado em si próprio para um estado de descentração, de abertura. Ao nível deste estágio, o pensamento infantil utiliza como mecanismos uma espécie de intenção primária, global, centrada sobre o sujeito e sobre a sua própria atividade, No entanto na parte final deste estágio começam a emergir as operações concretas com o culminar de todo um processo de descentração regulação e coordenação ou sistematização das representações. Seguidamente dá-se a entrada no estágio das operações concretas. Após esta entrada, as estruturas operatórias da criança passam por dois níveis: o nível das

operações simples e elementares (classificação, a seriação e a numeração) e o nível das operações complexas espaço-temporais, onde se distinguem as operações físicas (substância, peso e volume), as operações espaciais (topológicas, projetivas euclidianas e métricas) e as operações temporais e cinéticas (noções de tempo, de movimento, de velocidade, de sucessão, de simultaneidade, de intervalo, etc..)

Finalmente, o último estágio do desenvolvimento, o estágio de inteligência abstrata ou formal, surge por volta dos 11 ou 12 anos e prossegue até aos 16 anos. Este estágio distingue-se em dois subestágios, o da gênese das operações formais (11 ou 12 aos 14), onde se adquire a noção de combinatória que torna possível as mais variadas operações e é constitutiva da lógica das proposições, das operações de inversão e reciprocidade que estão na base da proporcionalidade, do equilíbrio mecânico e da correlação, e o subestágio das estruturas operatórias formais ou abstratas (14 aos 16), que dão origem às estruturas de rede e de grupo, fundamentais em análise matemática e que estão patentes na flexibilidade do funcionamento do pensamento do adolescente e do adulto.

## **5. A Modalidade de Futebol**

O Futebol pertence a grupo de modalidades denominadas coletivas, com características próprias, comuns (Garganta, 2002).

Jorge Castelo (2004) defende que o futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade / rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse de bola (respeitando as leis do jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-lo na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória.

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

igualmente estabelecem “ um confronto de sistemas de jogo”, daí que o jogo de futebol se possa definir como um sistema de sistemas, complexos.

Riera (1989 cit. Garganta 2002) afirma que o futebol é um desafio onde o importante é jogar contra oponentes e coordenar ações para mover, conservar e capturar a bola para marcar golo.

A metodologia que é usada na instituição onde fui inserida, designa-se de Periodização Tática.

*“A Periodização Tática visa a melhoria de um todo organizado, por acrescento de complexidade, intervindo sobre diferentes escalas de diversas dimensões, e aqui refiro-me não só às escalas do jogar – Princípios, Subprincípios, Subprincípios, ... - como também às diferentes escalas da equipa – Individual, Sectorial, Intersectorial, Coletiva, ... - e às diferentes dimensões implicadas na vivencia do jogar – padrão de contração muscular, padrão metabólico, desgaste emocional, ... ”*

Jorge Maciel (2011)

É uma metodologia que reconhece a essência do futebol (organizativa, coletiva, internacionalizada, estruturada e complexa), procurando desenvolver e fazer evoluir uma forma de jogar tendo por base tais aspetos (Maciel, 2011).

### **5.1. Características Psicológicas da Modalidade de Futebol**

Buceta (1999 cit. David Peris), definiu sete variáveis psicológicas que englobam os aspetos psicológicos que, de alguma maneira, afetam uma equipa de futebol e conseqüentemente os seus jogadores. Assim sendo, as variáveis a ter em conta neste contexto são:

- Motivação;
- Nível de ativação;
- Autoconfiança;
- Atenção;
- Controlo do stresse;
- Coesão de grupo;
- Comunicação interpessoal.

Seguindo a mesma linha do autor anterior, A. Garrido e J. Prados (2007), enumeram, a motivação, a autoconfiança, a concentração, a ativação, a ansiedade e o stresse, os aspetos psicológicos a considerar no futebol.

...Estudos empíricos, em grande parte focados em fatores psicológicos individuais e sua influência sobre o desempenho que inclui confiança, motivação, atenção, visualização e habilidades psicossomáticas (Gucciardi, Gordon, e Dimmock, 2009 cit. Sadeghi, H., Jamalis, M., Ab-Latif, R., & Cheric, M. C. 2010).

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

- ✓ Prevenção de abandono jovem;
- ✓ Fatores inerentes da iniciação desportiva (condicionantes do futebol);
- ✓ Substituições/titularidade/suplente;
- ✓ Apoio/pressão parental;
- ✓ Saltos de crescimento físico;
- ✓ Liderança e comunicação;
- ✓ Autoconfiança;
- ✓ Motivação;
- ✓ Focalização da atenção e concentração;
- ✓ Controlo e manutenção da ativação;
- ✓ Tomada de decisão;
- ✓ Acompanhamento de lesões;
- ✓ Níveis de rendimento;
- ✓ Problemas de informação/organização e espaço;
- ✓ Bem-estar, diversão e alegria

## 6. METODOLOGIA DE INTERVENÇÃO

As intervenções, posteriormente descritas, serão assentes em abordagens teóricas que irão permitir uma melhor base de sustentação, a utilização de ferramentas e um apoio mais eficaz relativamente as estratégias a implementar.

### 6.1. ABORDAGEM COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Como qualquer outra metodologia alusiva a variáveis internas, o Comportamentalismo, possui parâmetros de enquadramento de avaliação e conceptualização comportamental, assim sendo, centra-se em comportamentos observáveis; conceptualiza o comportamento como amostra; esclarece as relações de funcionamento e ligação entre avaliação e tratamento (Gonçalves, 2006).

Meichenbaum (1977 in, Gonçalves, 2006) afirma que a tarefa e as suas exigências dependem das estratégias cognitivas requeridas.

A avaliação de comportamentos, emoções, cognições é o pressuposto base do modelo cognitivo-comportamental.

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

Segundo, Gonçalves (2006), cada ação é um comportamento e cada pensamento interfere com o sistema mental do jogador, é importante para a psicologia e ciências sociais conhecerem e interferirem com esses sistemas de pensamentos e comportamentos.

Os métodos de intervenção associados a esta abordagem permitem associar pensamentos, comportamentos e ações, principalmente, aos princípios de jogo. Essa é a grande capacidade e benefício destas técnicas, ou seja, a aproximação das técnicas meramente clínicas a um contexto diferenciado, sobretudo o contexto desportivo (Gonçalves, 2006)

Sendo assim as intervenções associadas a este paradigma sinteticamente são: Métodos de registo de pensamentos e discurso em associação livre de ideias; Imagética racional; Controlo encoberto e paragem de pensamento; Autorregulação; Autocontrolo; Estratégias de inoculação de *stress*;

A-B-C- de *Ellis*; Reestruturação cognitiva; Auto diálogo; Análise de pensamento; Técnicas de respiração. (Cautela, 1970; Mahoney 1974; Ellis, 1985; Meichenbaum, 1986 Gonçalves & Machado, 1989 cit. in. Gonçalves, 2006).

## 6.2. ABORDAGEM SISTÉMICA

A perspectiva sistémica assume-se como uma abordagem que se preocupa com o estudo da interdependência entre unidades (sistemas) opostas através de uma análise de contexto, particularidades, estudo de funções, estruturas e variável temporal. A forma como os sistemas comunicam e interagem é um dos pontos cruciais da abordagem sistémica.

Este processo no desporto assume papel preponderante, pois permite ao psicólogo perceber os diferentes intervenientes resultantes de cada caso e permite ainda uma recolha mais alargada de informação sobre todos os sistemas que o atleta se insere no seu dia-a-dia.

O seu papel e a sua relação com o desporto é retroativa e fundamental na tentativa de compreender o funcionamento de cada sistema enquanto único e enquanto subsistema integrado (Alarcão, 2000).

A sua ação desenvolve-se através de comunicação, interação e equifinalidade.

Através do desporto e com o desporto os sistemas interagem e dessas interações exigem comportamentos passíveis de investigação, modificação, interação, reestruturação ou adaptação a um novo contexto diferenciado (Hellsted, 1995)

Um dos pontos fundamentais que movem a utilização desta perspectiva no desporto, é a integração da família como parte integrante do processo de evolução do atleta. A abordagem sistémica olha para as famílias, como, uma rede complexa de sistemas interligados, sistemas de regras e relações, variadas interações, objetivos individuais e objetivos de sistemas (Carneiro, 1996).

Esta abordagem caracteriza-se pela necessidade de interação entre todas as partes, para o equilíbrio e cada sistema vai influenciar um outro sistema, assim sendo, irá ser criada uma rede de dependência e inter-relações. A criação desta rede vai fazer com que todos os sistemas estejam interligados em busca do melhoramento do rendimento do atleta

### 6.3. ABORDAGEM MULTIDIMENSIONAL DE LIDERANÇA

O treinador, representante máximo de liderança em uma equipa desportiva assume um papel dominante na preparação da sua equipa, sendo também um exemplo para aos seus jogadores, na demonstração de competência da equipa, do processo de treino e do sucesso dos jogadores.

Nos últimos tempos, a Psicologia do Desporto, tem vindo a analisar mais profundamente as questões relacionadas diretamente com a influência do treinador na equipa, assim sendo, vários foram os estudos desenvolvidos em que o objeto de estudo é entre outras coisas, a sua comunicação, o seu comportamento e a sua liderança.

O comportamento do treinador exerce um papel fundamental na influência a participação dos atletas no desporto (Smoll & Smith, 1984, cit in Cruz & Gomes, 1996).

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

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

A perceção dos jogadores e a avaliação que estes fazem também parte deste modelo.

Neste sentido é importante observar e registar os comportamentos do treinador para se conhecer a forma de liderar destes e de que forma influenciam as atitudes dos atletas na prática desportiva.

Para avaliar mais objetivamente o comportamento real dos técnicos, em situações naturais desenvolveram, os autores acima referidos, o CBAS (Sistema de Avaliação do Comportamento do Treinador- Coaching Behavior Assesment System).

Este instrumento avalia doze dimensões do comportamento do treinador, que por sua vez se dividem em duas categorias; os comportamentos espontâneos e os reativos.

Pelos comportamentos reativos entende-se, as respostas ao rendimento desejável dos jogadores, as respostas aos erros/ insucessos e pelas respostas aos comportamentos inadequados.

Os comportamentos espontâneos dizem respeito aos comportamentos relacionados com os jogos/competição e aos comportamentos irrelevantes para o jogo/competição.

## **7. Atividades Desenvolvidas**

Durante todo estágio foram desenvolvidas atividades, grande parte delas relacionadas com os encarregados de educação, os treinadores e a equipa sub13B. Porém, a minha intervenção nesta instituição esteve também relacionada com casos individuais que iam surgindo a pedido tanto dos treinadores como dos pais dos vários alunos.

Seguidamente, serão expostas as atividades e as intervenções desenvolvidas ao longo desta época.

### **7.1. Atividades com Encarregados de Educação**

Com os encarregados de educação da equipa dos Sub.13B foi realizada uma sessão inicial com o objetivo de informar sobre comportamentos incorretos, comportamentos corretos, problemas de instrução parental em contexto competitivo e de treino, pensamentos que normalmente surgem para a reflexão conjunta, conselhos dados aos encarregados de educação sobre comportamentos refletidos no terreno de jogo, comportamentos positivos, negativos, encorajadores e de instrução. Para esta intervenção foi utilizada uma apresentação em formato PowerPoint.

A postura colaborativa, de comunicação aberta, de relacionamento mútuo, confiança foram as principais ferramentas utilizadas na comunicação.

Após um maior conhecimento da equipa, e com os perfis psicológicos já traçados, foram marcadas reuniões, de caráter individual, com os pais. Nestas reuniões foram orientadas por mim e pelo treinador, com os seguintes objetivos:

- Reconhecer as capacidades técnicas do atleta e perceber como os pais veem os seus filhos no que diz respeito a técnica.
- Apresentar o perfil psicológico do atleta, de forma, a percebermos juntamente como os pais, se as nossas avaliações estão de acordo com o comportamento observado pelos pais, se existem lacunas que necessitem de intervenção psicológica.
  - Perceber quais as expectativas dos pais.
  - Recolher informação sobre o ambiente familiar e escolar.

No final, desta reunião verificamos que a nossa análise foi ao encontro com o que era observado e esperado pelos pais. Em alguns dos encarregados de educação, esta reunião, serviu para desenvolver a confiança que depositam nos técnicos e na instituição, visto que, verificaram que o nosso conhecimento por cada atleta, de forma individual, era pormenorizado, (devida a utilização dos perfis psicológicos e a tabelas sobre as capacidades técnicas), coerente e verídico.

A última reunião realizada com os pais, intitulou-se de “ Ser pai, antes durante e depois da competição”. Esta reunião surge, quando no decorrer dos jogos de competição, e principalmente quando os resultados não eram favoráveis, os feedbacks dos pais durante e após o jogo, tornaram-se muito negativos e que provocava um desânimo nos atletas principalmente nos treinos de segunda-feira (logo a seguir ao jogo). O objetivo desta reunião foi mostrar quais os comportamentos desejáveis que os pais devem adotar no futebol de formação. Para fundamentar esta reunião foi criado um documento que seguiu as seguintes linhas:

**“ Ser pai, antes durante e depois da competição”**

O ambiente familiar também tem sido apontado como um factor fundamental para o desenvolvimento do talento desportivo (Bloom, 1985; Côté, 1999; Côté & Hay, 2002; Côté, Baker & Abernethy, 2003; Czikszenmihalyi, Rathunde, & Whalen, 1993 cit. Teques 2009). Segundo Fredricks e Eccles (2004 cit. Dossil 2008) os pais avaliam as capacidades dos seus filhos e proporcionam níveis diferenciados de oportunidades, ânimo e apoio tendo em consideração as suas crenças pessoais e relacionadas com a atividade desportiva.

Muitas vezes, são os próprios pais que influenciam os seus filhos e os integram em contextos desportivos organizados, constituindo esta uma das

principais fontes de recrutamento de crianças e jovens para os clubes (Cotê, 1999 cit. Ferreira e Chicau

A influência dos familiares dos atletas é referido na literatura como um “efeito paradoxal” é referido na literatura uma vez que tanto se pode assistir a formas positiva e interação entre pais e filhas, como a problemas no modo como o jovem reage as experiencias desportivas (Gomes 2010)

A atitude de interesse que têm os pais perante a atividade física e o desporto pode ser suficiente para que os seus filhos pratiquem uma modalidade, mostre empenho e se sinta veiculado com a mesma (Dosi e González-Oya, 2003b, Fredricks e Eccles, 2004, cit. Dosil, 2008)

Dentro da do que é idealizado pela literatura, os pontos abaixo referidos são aqueles que devem ser promovidos nos pais (Gorden, 2000; Smol y Smith, 1999 cit. Dosil, 2008):

- Aprender a controlar as próprios emoções e favorecer emoções positivas nos seus filhos sem dar instruções ou fazer criticas durante os treinos ou as competições;
- Aceitar o papel de reinador sem interferir nos planeamentos e instruções que este dá ao seu filho;
- Aceitar os êxitos e os fracassos sem realizar comentários depreciativos dos jogadores ou dos pais da equipa contraria, treinadores ou árbitros;
- Expressar interesse, dar ânimo e apoio nos treinos e na competição;

Aceitar o seu papel em campo, sendo um modelo de autocontrolo e permanecendo na área que lhe foi designada. Depois destes ideais que devem ser seguidos pelos pais, podemos ir mais longe e especificar melhor quais são os comportamentos mais adequados aos vários momentos da modalidade, neste caso do futebol. Ou seja, antes, durante e após as competições o papel dos pais, principalmente no futebol de formação, assume-se como um aspeto fulcral para a continuidade, a motivação e o rendimento dos seus filhos na prática deste deporte.

Assim sendo, o quadro que se segue, indica os comportamentos desejados ou orientações que devem ser adotadas pelos pais durante todo o processo relacionado com a modalidade.

Antes da Competição	Durante a Competição	Depois da competição
<p>Dar segurança;</p> <p>Destacar o carácter divertido da atividade;</p> <p>Construir a imagem que a competição serve para que cada dia sejam melhores;</p> <p>Potenciar sempre o lado positivo do desporto;</p> <p>Não remeter os filhos para o conceito de ganhar ou perder;</p>	<p>Transmitir segurança</p> <p>Fomentar o desportivismo</p> <p>Animar e reforçar as boas ações;</p> <p>Não demonstrar demasiada importância perante os erros;</p> <p>Ter o máximo de cuidado com a comunicação verbal;</p>	<p>Escutar ativamente e compreender;</p> <p>Mostrar emoções adequadas em função do resultado;</p> <p>Reforçar os aspetos positivos da sua prestação e não insistir excessivamente nos negativos.</p> <p>Fazê-los compreender que depois de um jogo o importante é pensar no próximo treino.</p>

Tabela 1. Comportamentos Desejados Que Os Pais Devem Adotar Face À Competição (Dosil 2008)

Após esta reunião tornou-se notória a preocupação dos encarregados de educação, em criar um ambiente positivo e favorável, mesmo quando os resultados não eram os mais desejados apresentavam comportamentos e feedbacks mais cuidadosos e mais positivos do que aqueles que transmitiam anteriormente. A confiança dos pais na equipa técnica ficou assim mais solidificada.

#### 7.2. Atividades com Treinadores;

A intervenção com os treinadores aborda os diferentes temas que interligam a psicologia do desporto e do treino desportivo. A atitude de apoio, aconselhamento, debate, instrução, partilha, comunicação e suporte foi essencial para a criação de parceria de trabalho e intervenção.

Relativamente a esta temática foi realizado um trabalho continuado utilizando para tal o instrumento Sistema de Avaliação de Comportamentos

Treinador (CBAS/SACT, adaptado de Smoll & Smith, 1984, in Cruz & Gomes, 1996)

A estruturação do planeamento da intervenção com o CBAS, iniciou-se com o Visionamento de 2 a 3 jogos com a escala, seguidamente foram analisados dos dados e, por fim, o treinador foi confrontado com os dados obtidos.

Após esta avaliação, foram realizadas 4 reuniões com o treinador onde foram abordadas áreas diversas, como comunicação, Liderança, clima motivacional e gravação de treinos e/ou competições para análise de comportamentos verbais e não-verbais. Ao global de todas as intervenções como treinador foi atribuído o seguinte título, “*Comportamentos do treinador como preditores do sucesso da equipa...*”.

Os objetivos principais foram sempre o crescimento sustentado do técnico, a evolução e aprendizagem contínua.

Assim sendo, as reuniões foram sustentadas através de filmagens e documentos PowerPoint. A linha estrutural definida para este fim foi a seguinte:

#### 1. Reunião - CBAS

Nesta reunião o treinador foi confrontado com os dados observados e com filmagens dos jogos analisados e dos treinos dados por ele nessa mesma altura. As conclusões finais apresentadas ao mesmo, baseadas nos parâmetros avaliados pelo CBAS foram as seguintes:

- ✓ **Reforço:** Reações positivas após um bom esforço são reforçadas pelo treinador. Notando-se porem que este parâmetro é menos utilizado, do que aquilo que seria esperado pela literatura. Notoriamente, foi dado mais reforço no jogo onde o resultado, alem de favorável foi numeroso.
- ✓ **Punição:** salientar a média utilizada por jogo 7, apesar de já ser um número considerável, será sempre necessário ter em atenção que a punição pode ter efeitos negativos ao nível da motivação do jogador. Se não existir preocupação em encorajar e reforçar ao máximo os efeitos da punição podem tornar-se muito prejudiciais.
- ✓ **Instrução Técnica geral:** existiu de forma a calma e com bastante objetividade nas instruções individualizadas;

- ✓ **Instrução Técnica após o erro:** as instruções técnicas após o erro foram usadas de forma positiva, promovendo as alternativas que o jogador poderia ter tomado ou criando soluções para eventuais situações que poderiam ocorrer.
- ✓ **Instrução Técnica punitiva:** poucas vezes utilizada. Verifica-se uma maior utilização no jogo em que o resultado, apesar de ser uma vitória, foi conseguido por uma margem mínima, e também na primeira derrota, o que poderá ser associado a o fato de ainda estar a ser construída a relação Treinador-atleta.
- ✓ **Organização Geral:** Organização geral dos deveres e responsabilidades da equipa ou de um sector específico conta também com a preocupação deste treinador, tendo os Jogadores reagido com satisfação e prontidão ao que era solicitado pelo Treinador;
- ✓ **Ignorar erro:** O uso de ignorar um erro sem correção nem instrução ou encorajamento nota-se sobretudo nos jogos onde os resultados apontaram a derrota da equipa.
- ✓ **Instrução Técnica após o erro:** as instruções técnicas após o erro foram usadas de forma positiva, promovendo as alternativas que o jogador poderia ter tomado ou criando soluções para eventuais situações que poderiam ocorrer.
- ✓ **Ânimo ao erro:** Verifica-se maior encorajamento face ao erro, nas vitórias;
- ✓ **Ânimo Geral:** Resultados Satisfatórios. As mensagens de encorajamento foram mais visualizadas nas vitórias. Jogo analisados. Passa com resultado; No entanto comparativamente, á instrução técnica geral e a organização, apresenta uma discrepância de resultados que poderá não ser benéfica para o grupo. Existe a necessidade deste comportamento estar mais presente quando a equipa se encontra em situação de desvantagem.
- ✓ **Manter o Controle:** A mensagem de repor ordem, calma entre a equipa e o próprio treinador garantiu uma prestação positiva, tendo na maioria das vezes a equipa reagido bem a essas instruções; porem por vezes a nervosismo e desânimo do treinador acabava por ser transmitido a equipa.
- ✓ **Comunicação Geral:** sem qualquer relevância visto que o treinador, nos jogos analisados quase não se distraiu do seu trabalho, não tendo qualquer

tipo de intervenção para fora das quatro linhas que pudesse prejudicar ou perturbar os seus jogadores ou o jogo em si.

As **Diretrizes Comportamentais** fornecidas ao treinador após a análise, conjunta, das conclusões foram: a) Forneça reforço imediatamente após comportamentos positivos e reforce o esforço tanto quanto os resultados; b) Encoraje e corrija imediatamente após os erros. Enfatize o que o atleta faz bem, e não o que ele fez mal; c) Não puna atletas após eles cometerem um erro. O medo do fracasso é menor se trabalhar para diminuir o medo pela punição; d) Não dê feedback corretivo de maneira hostil, degradante ou ríspida, porque isso, provavelmente, aumentará a frustração e o ressentimento; e) Mantenha a ordem estabelecendo expectativas claras. Use reforço positivo para fortalecer comportamento corretos em vez de punir comportamentos incorretos. f) Não critique ou ameace os atletas para prevenir o caos; g) Use o encorajamento seletivamente para que seja significativo; h) Encoraje o esforço, mas não exija resultados; i) Forneça instrução técnica de maneira clara e sucinta e demonstre como realizar a habilidade sempre que possível;

## 2. Reunião- Liderança

Nesta fase, foram abordados os seguintes aspetos:

- ✓ Modelo multidimensional de Liderança (Chelladurai, 1978, 1990), a efetividade do líder desportivo variará dependendo das suas características, das características dos atletas e dos limites da situação.



Figura 4 Modelo Multidimensional De Liderança (Chelladurai, 1978, 1990)

- ✓ Qualidades Do Líder (Bill Parcells, 1995 cit. Weinberg e Gould, 2008):

- Integridade
- Flexibilidade
- Confiança
- Lealdade
- Responsabilidade
- Franqueza
- Preparação
- Desenvoltura
- Autodisciplina
- Paciência
- Inteligência
- Otimismo
- Motivação intrínseca
- Empatia

✓ Estilos de Liderança (Samulski 2009 Weinberg e Gould, 2008)

**Democrático-** Centrados/ orientado ao atleta; Cooperativo; Orientado ao relacionamento; **Autocrático-** Orientado à tarefa; Firmemente estruturado; Orientado à vitória. **Líder orientado ao atleta-** vantagens: Age melhor quando os membros do grupo geralmente precisam opinar na tomada de decisão; Pode lidar melhor com pessoas inseguras; Pode reduzir a ansiedade em situações nas quais a tarefa foi completada sem sucesso. Desvantagens: Pode causar ansiedade nos membros do grupo que sejam mais orientados à tarefa; Falta de preocupação sobre execução bem-sucedida da tarefa; Menos eficiente em situações altamente estressantes ou naquelas em que se dá ao líder grande poder. **Líder Orientado à tarefa,** vantagens: Mais eficiente, energia dirigida principalmente para a tarefa; Gasta pouco tempo em comunicações interpessoais; Eficaz em situações altamente favoráveis à liderança nas quais se dá grande poder ao líder; Designa rapidamente tarefas em atividades estruturadas; Desvantagens: Pode não trabalhar bem com subordinados importantes nem satisfazer a necessidade dessas pessoas de assumir uma liderança secundária; Pode aumentar os níveis de ansiedade de certos membros do grupo; Menos eficaz e situações moderadamente stressantes, nas quais os membros do grupo podem desejar interagir; Sacrifica a segurança pessoal do grupo pela realização dos objetivos.

✓ Estilos de tomada de decisão

Estilo autocrático: O treinador resolve os problemas sozinho, usando a informação disponível no momento; Estilo autocrático/ consultivo: O treinador obtém a informação necessária dos jogadores relevantes e então chega a uma

decisão; Estilo consultivo individual: O treinador consulta os jogadores individualmente e então toma uma decisão. A decisão pode ou não refletir as ideias dos jogadores; Estilo consultivo grupal: O treinador consulta os jogadores como um grupo e então toma uma decisão. A decisão pode ou não refletir as ideias dos jogadores; Estilo Grupal: O treinador compartilha os problemas com os seus jogadores; então os jogadores conjuntamente tomam a decisão sem qualquer influência do treinador.

- ✓ Ações do líder efetivo (Martens, 1987 cit. Samulski 2009):
  - Estabelecer objetivos e metas concretas;
  - Construir um ambiente social e psicológico favorável;
  - Instruir Valores;
  - Motivar os membros para o alcance de objetivos e metas;
  - Comunicar com os atletas;
- ✓ Fatores Situacionais (Samulski 2009; Weinberg e Gould, 2008):
  - Tipo de desporto: *Coletivo* (+ autocráticos) ou *Individuais* (+ democráticos);
  - Tamanho do grupo: quanto maior o grupo mais difícil utilizar uma liderança democrático;
  - Disponibilidade de tempo: quanto menos tempo disponível, mais desejável é o estilo autocrático;
  - Existência de algum tipo de tradição sobre a liderança: quando há a existência de um tipo de liderança preexistente é difícil de mudar para outro estilo.
- ✓ Qualidades dos Seguidores
  - Idade
  - Sexo
  - Nacionalidade
  - Nivele de capacidade e personalidade
  - Experiencia ou maturidade
  - Etc.

### 3. Reunião: Teoria dos Objetivos de Realização

A Teoria dos Objetivos de Realização, postula que existem dois tipos de orientação de objetivos de realização. Os objetivos orientados para a tarefa, onde existe uma Indiferenciada concepção de habilidade, um foco centrado no desenvolvimento de competências e na demonstração de mestria na tarefa (na realização). Neste tipo de objetivos a demonstração de habilidades é baseada no máximo esforço e a Avaliação do sucesso é autorreferenciada. Contrariamente, nos objetivos orientados para o ego, a avaliação do sucesso é resultante da comparação com os outros, existem diferenciadas concepções de habilidades, o Foco é centralizado na demonstração das suas competências, a demonstração de habilidades é baseada no mínimo esforço e com objetivo de ultrapassar os outros, de forma obter melhores performances.

Clima Motivacional: Segundo Ames (1992), o clima motivacional supõem um conjunto de sinais, sociais e contextuais, implícitos ou explícitos, através dos quais se definem as chaves do sucesso e do insucesso. Assim sendo os treinadores podem fomentar um clima orientado para a Tarefa, que se baseia no esforço, na referência pessoal, na melhoria ou desenvolvimento das capacidades Auto comparativas, no crescimento do bem-estar psicológico dos jogadores, no progresso e cooperação entre a membros da equipe e fazendo com que o erro faça parte da aprendizagem, ou então podem criar um clima orientado para o Ego, focando-se na Vitória (resultado), na Comparação social, no alcance de uma performance superior a outros, punindo os Erros, Potencializando a rivalidade entre os membros da equipa, e provocando menos bem-estar psicológico aos jogadores. (Moreno, Cervelló & González-Cutre, 2010 ; Balaguer & Castillo, 2003; Nicholls, 1984)

#### 4. Reunião: Comunicação

- ✓ Comunicação efetiva (Samulski, 2009; Weinberg e Gould, 2008):
  - Ato de fazer perguntas, estimular a expressão e saber ouvir;
  - Fator importante para o sucesso da equipa;
  - Ajuda na capacidade de estabelecer objetivos com os atletas, ensinar e aprende, resolver problemas e compreender os sentimentos reais dos outros indivíduos;
  - É pré-requisito para:
    - A coordenação de um grupo;

- O desenvolvimento e uma boa relação interpessoal e de confiança entre membros;
  - A criação de um ambiente positivo de trabalho.
- ✓ Enviar mensagens de forma Efetiva (Samulski, 2009; Weinberg e Gould, 2008)

Para conseguir enviar uma mensagem aos seus atletas de forma efetiva, Seja Direto, claro e coerente, Assuma as suas mensagens, Use uma linguagem adequada, Procure por feedback que demonstre que a sua mensagem foi corretamente entendida, Reforce a sua mensagem por meio da repetição, Seja completo e específico, Demonstre as suas necessidades e seus sentimentos de forma clara, Separe os factos das opiniões, Fale sobre um assunto de cada vez, Transmita a mensagem imediatamente, Tenha a certeza de que a sua mensagem possui realmente um propósito, Demonstre suporte, e por fim, Seja consistente com as suas mensagens não-verbais;

- ✓ Escuta Ativa (Samulski, 2009; Weinberg e Gould, 2008)

Para conseguir eficazmente sustentar uma escuta ativa, mantenha contacto visual, Faça acenos afirmativos com a cabeça e expressões faciais apropriadas, Evite ações ou gestos distraídos, Faça perguntas, Use o Paraphrasear, Não interromper, Não falar exageradamente, Transições suaves entre os papéis de orador e ouvinte

- ✓ Enviar Feedback Efetivo (Samulski, 2009)

Informação fornecida com o objetivo de ajudar o atleta a repetir os comportamentos motores adequados, eliminar os comportamentos incorretos e esperar os resultados obtidos. Podemos salientar três tipos de feedback:

Descritivo Objetivo	Descritivo Direto	Avaliativo Direto
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever de forma mais clara e objetiva possível o comportamento observado;</li> <li>• Sem avaliar;</li> <li>• A qualidade deste é muito importante para facilitar a aprendizagem de habilidades motoras,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever o comportamento do atleta e depois informar como reagir a ele</li> <li>• Informa como o próprio (treinador) reage ao comportamento tido pelo atleta.</li> <li>• Necessário existir uma relação de confiança e respeito entre ambas as partes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocorre quando o treinador avalia diretamente o comportamento do atleta sem lhe explicar como chegou aquela avaliação;</li> <li>• Feedback menos desejado.</li> </ul>

Figura 5. Tipos De Feedback

- ✓ Críticas construtivas: Abordagem sanduiche (Weinberg e Gould, 2008)

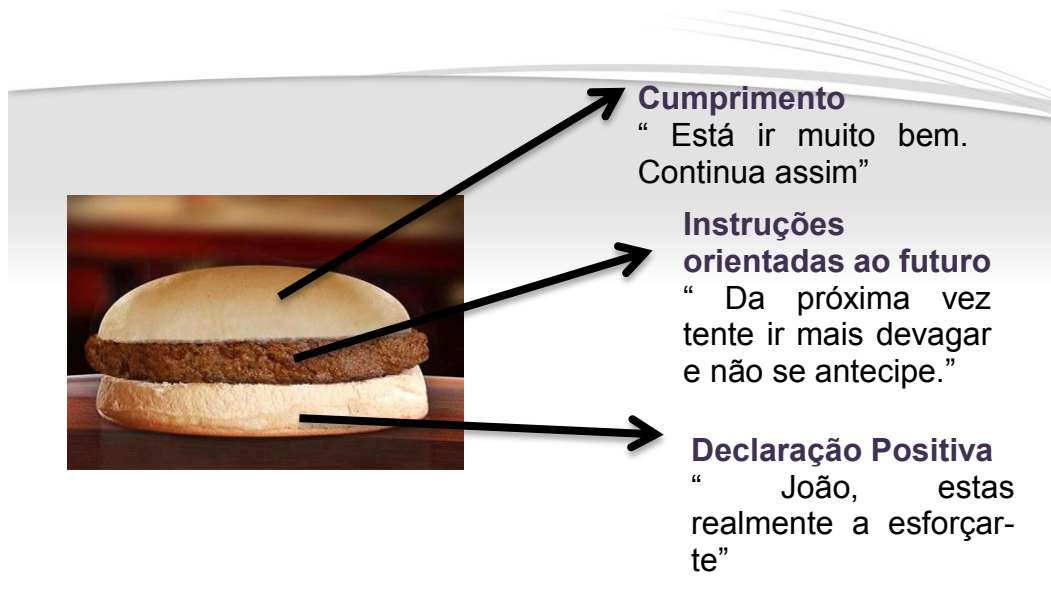


Figura 6. Abordagem Sanduiche (Weinberg E Gould, 2008)

- ✓ Recomendações para uma boa comunicação efetiva (Samulski, 2009; Weinberg e Gould, 2008):
  - Transmita as razões pelas quais espera (ou não espera) certos comportamentos de seus atletas;
  - Use um estilo de comunicação que seja mais adequado com sua personalidade e sua metodologia de ensino. Não tente copiar o estilo de comunicação de outro treinador apenas porque ele comunica bem;

- Aprenda a ser mais empático, colocando-se no lugar dos seus atletas. Demonstre preocupação por eles e procure entendê-los;
- Comunique de forma positiva, incluindo elogios, encorajamento, apoio e reforço positivo;
- Retribua sempre o cumprimento dos atletas;
- Seja consistente a administrar disciplina;
- Seja sincero e coerente;
- Falar de maneira clara e objetiva: a) organizar as ideias antes de falar com os atletas; b) explicar tudo detalhadamente, mas sem fazer monólogos longos e cansativos);
- Falar em alto e bom som e repetir as suas recomendações;
- Escute atentamente e ativamente os seus atletas;
- Lembre-se de não julgar pela aparência ou reputação;
- “Escute com os olhos” observando a linguagem corporal;
- Demonstre respeito e consideração;
- Formule perguntas para estimular os atletas a expressarem suas ideias e sentimentos;
- Crie condições favoráveis para que o atleta se sinta á vontade na sua presença e para que a comunicação flua livremente.

### 7.3 ATIVIDADES COM EQUIPA: SUB 13B;

Avaliação Inicial: Após um período, dois meses, de observação e integração, iniciámos as sessões de diagnóstico, com o objetivo de conhecer as necessidades psicológicas da equipa. Para realização das referidas sessões utilizámos os seguintes instrumentos: adaptação da versão brasileira de Newton Santos Viana Júnior do *Ottawa Mental Skills Assessment (OMSAT)* de Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001);

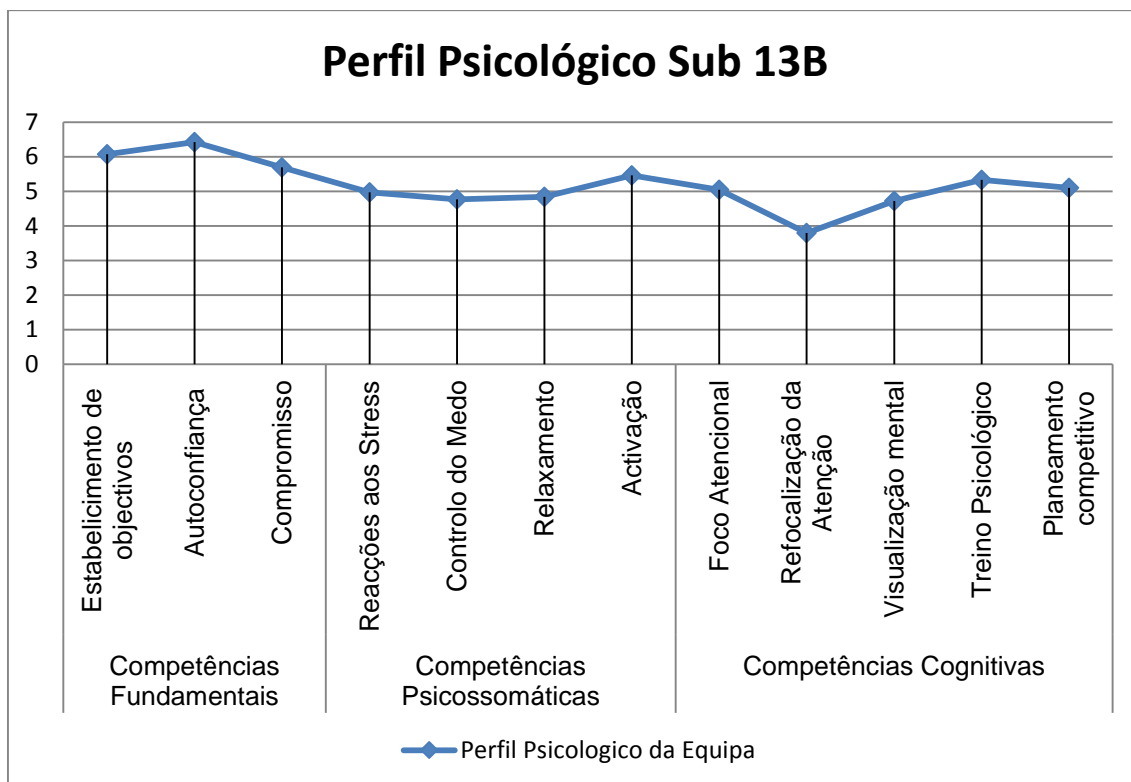


Gráfico 1 Perfil Psicológico- Avaliação Inicial

No gráfico acima referido, estão expostos os resultados do perfil psicológico da equipa, Sub 13B, que foi conseguido através dos valores apresentados no OMSAT. Conseguimos verificar que, as competências fundamentais (Estabelecimento de objetivo, Autoconfiança, Compromisso) são os aspetos fortes da equipa. A Refocalização da atenção é a capacidade psicológica que apresenta valor mais baixo, sendo necessária especial atenção. Por fim, apesar de apresentarem valores próximos de 5, a Reações aos Stress, o Controlo do Medo e o Relaxamento, são capacidades que devem ser tidos em conta, a fim de prevenir que os valores encontrados não se alterem ao ponto de se tornarem críticos ou prejudiciais ao rendimento da equipa.

Foi elaborado também um sociograma da equipa, visto que, esta ferramenta é fundamental para percebermos a dinâmica relacional do grupo. Conhecendo-se através dela, a presença de subgrupos. Compreendendo-se assim, pelas mãos dos jogadores, aqueles que se encontram mais isolados ou aqueles que são mais extrovertidos, aqueles que tem influência no grupo de forma positiva ou aqueles que exercem influência de forma negativa. A partir do conhecimento desta informação o treinador passou a gerir da melhor forma as formações de grupos dentro do treino.

Esta intervenção iniciou-se com a formulação das seguintes perguntas, “ Com quem partilharias quarto se fossemos a um estágio fora do país?”, “ Com quem não partilharias quarto se fossemos a um estágio fora do país?” que tinham de ser respondida com três nomes de colegas de equipa com quem partilharia e três nomes dos que não partilhariam.

Na figura 7, estão representadas as respostas e as ligações mútuas, verificando-se que só existe um elemento completamente isolado, 4 elementos que se interagem a margem do resto do grupo, sendo de salientar que dois desses apresentam valoração negativa, e também dois subgrupos mais evidentes, que se relacionam entre si através de um dos seus elementos. Esta informação demonstrou que a coesão de grupo ainda não estava muito consistente e que seria necessário algum trabalho da nossa parte.

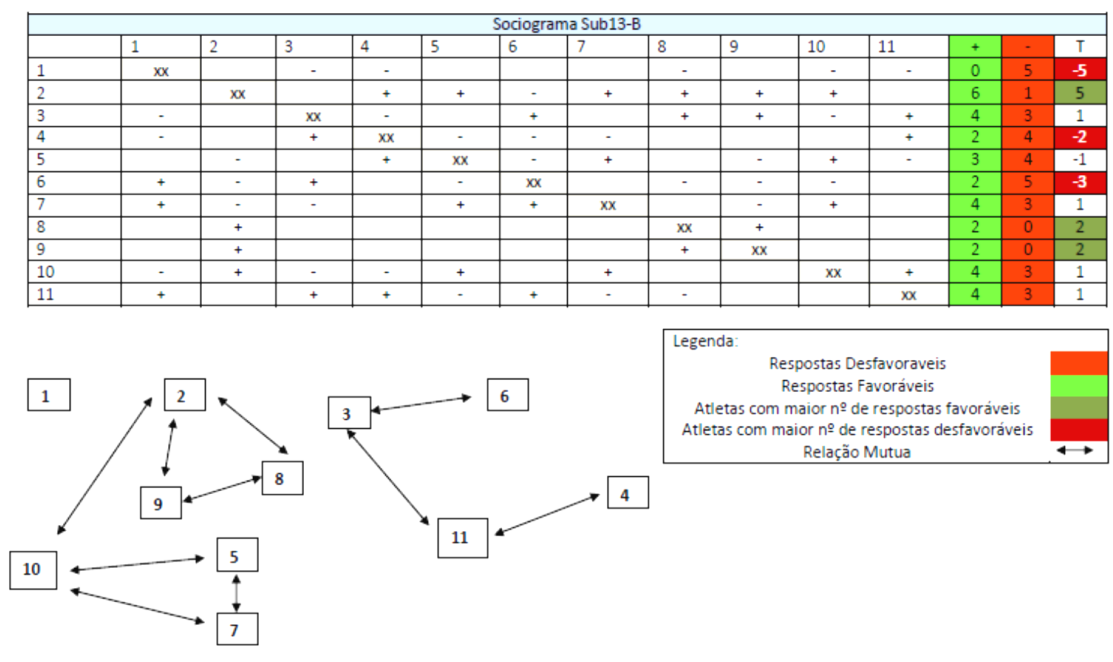


Figura 7. Sociograma Sub-13b

Seguidamente serão descritas algumas das intervenções realizadas com a respetiva equipa. Estas foram elaboradas através dos resultados obtidos no perfil psicológico e no sociograma, em cima citados, sendo que, as intervenções planeadas foram aplicadas ao longo da época.

✓ Intervenções

Para começar a desenvolver o trabalho foi feita uma intervenção com os atletas para que percebessem o que realmente era a psicologia do desporto. O objetivo desta intervenção foi desmistificar a presença do psicólogo como

membro da equipa técnica, e dar a entender aos atletas no que consiste a psicologia do desporto. Esta apresentação foi feita com a base num vídeo. A escolha da utilização do vídeo vai de encontro ao facto de estarmos a lidar com crianças com um intervalo de idades entre os 12 e os 13anos, e necessitarmos de captar a sua atenção a melhor forma possível (Vídeo: A psicologia do Desporto).

Para fomentar o sentido de compromisso e responsabilidade da equipa desenvolvemos um contrato de equipa que foi assinado por todos. Nesse contrato estavam explícitos os deveres a serem cumpridos para se manter o bom funcionamento da equipa. Esta decisão, veio ao encontro da necessidade do grupo perceber que em competição as atitudes deles tinha de ser outra, visto que, a equipa era constituída maioritariamente por atletas que provinham das turmas e nunca tinham entrado em competições.

Para este fim, foi redigido um Contrato de compromisso, com a seguinte estrutura:

*“Nós, equipa técnica e jogadores da equipa de Sub 13-B FCP Dragon Force comprometemo-nos a fazer todos os possíveis, de forma, ajudar a equipa a jogar bem, nunca esquecendo o nosso lema “Jogar, Lutar e Vencer!””*

*Para tal, vamos respeitar e realizar todos os pontos descritos abaixo:*

- ✓ *Assim que o treino ou a preparação para o jogo começarem, eu assumo automaticamente que estamos em “Modo de Jogo”;*
- ✓ *Durante todo o treino vou dar o meu melhor para que no jogo consiga atingir o meu rendimento máximo;*
- ✓ *Vou realizar o aquecimento concentrado no jogo e sem entrar em brincadeiras;*
- ✓ *No treino que antecede o jogo da competição, comprometo-me a fazer os possíveis e os impossíveis para não faltar.*
- ✓ *Comprometo-me, a chegar a horas às concentrações, antes dos jogos*
- ✓ *Nos 15 minutos antes do jogo, vou só pensar no jogo.*
- ✓ *No balneário antes do jogo, vou portar-me como um jogador “à Porto”, respeitando todos os colegas, e pensando no que tenho de fazer dentro do campo para ajudar a equipa.*

- ✓ *Comprometo-me a ajudar os meus colegas, incentivando e nunca dizendo mal deles, antes, durante e depois do jogo.*
- ✓ *Comprometo-me a respeitar sempre os árbitros, o público e as equipas adversárias.*
- ✓ *Vou respeitar as decisões dos treinadores.*

*É de salientar, a todos, que caso se identifiquem comportamentos que revelem o incumprimento deste contrato serão aplicadas punições. Dependendo das situações estas podem ser individuais ou coletivas.”*

O facto de ser a primeira vez que a equipa se encontrou em ambiente de competição, foi necessário reunir com os atletas para explicar o que é um capitão de equipa, as suas funções e quais os pontos que deveriam ter em conta na hora de escolher o colega que iria assumir esse papel. Esta necessidade de expor a importância deste papel na equipa acentuou-se ainda mais devido à imaturidade existente no grupo. Para esta intervenção foi elaborado um documento sobre o tema, e foram afixadas nas paredes da sala onde decorreu a reunião palavras-chaves, que queríamos que tivessem presentes no momento da eleição do capitão de equipa.

No âmbito da Psicologia do Desporto, uma das propostas teóricas que mais contributo tem fornecido no entendimento das questões relacionadas com a liderança é o modelo multidimensional de Chelladurai (1978, 1990, 1993<sup>a</sup> cit. Gomes et al. 2008). De acordo com este autor, a liderança está relacionada com a obtenção de uma congruência entre os comportamentos do líder, os comportamentos que são exigidos pelo contexto e os comportamentos que são preferidos pelos atletas. Quanto maior é esta congruência entre os três tipos de comportamentos, maior é a possibilidade de aumentar a satisfação dos praticantes e o rendimento das equipas.

Em pequenos grupos, é necessário abordar a dicotomia colocada entre a liderança formal e informal. Liderança formal significa que é definida pela estrutura formal do grupo (e.g. Direção, equipa técnica, etc.), sendo que, a liderança exercida sobre o grupo baseia-se no conceito de poder, associado com a posição hierárquica que o sujeito ocupa na equipa (Peus, Weisweiler e Frey, 2009 cit. Quintela 2012). No que diz respeito à liderança informal, esta baseia-se no conceito de influência, não sendo pré-determinada pela estrutura do grupo

(Wheelan e Johnston, 1996 cit. Quintela 2012), assim sendo, qualquer membro do grupo pode exercer esta liderança, independentemente do estatuto que lhe fora ou não atribuído pela estrutura do grupo. (Northouse, 2007 cit. Quintela 2012).

Dentro de uma equipa desportiva encontramos ambos os tipos de liderança referidos anteriormente, sendo que o objetivo deste trabalho passa por salientar as funções de um capitão de equipa (liderança formal).

Como assinala Garcia Ucha (1999 cit. Geisenow, 2007) as tarefas de capitão estão direcionadas a aumentar a eficácia da equipa e o rendimento desportivo. Relativamente as suas obrigações estas são as seguintes: (1) representar a equipa em diferentes situações, (2) em situações mais difíceis espera-se que o capitão tenha uma atuação notável, que nunca se dê por vencido, que transmita segurança equipa, e que saiba controlar as suas emoções como as dos companheiros, (3) deve ser um modelo, influenciando positivamente a conduta dos demais, (4) deve manter uma relação estreita e fluida com o treinador, ser seguidor da sua filosofia, ser o seu principal colaborador entre os jogadores, mas sem ser visto um “espia”, (5) deve atuar como um treinador dentro de campo, orientando os companheiros, (6) Deve ter capacidades de mediador, (7) ter responsabilidades e funções fora da atividade desportiva, (8) deve ter alta capacidade de empatia (9) deve saber diferenciar a relação positiva e negativa de todos os membros da equipa face a um determinado jogador, independentemente da sua relação pessoal com o mesmo desportista, (10) é o primeiro ao serviço dos companheiros, entendendo que é sua função ajudar os demais, mas também confronta-los quando algo não está bem, (11) em relação as capacidades individuais necessárias, ressaltam-se: a autoconfiança, a assertividade, as habilidades interpessoais, a compaixão, o alto nível de autocrítica e a capacidade para conservar a compostura em situações extrema.

Em geral, segundo outros autores, um capitão de equipa para ser um bom líder positivo e construtivo deve cumprir com as seguintes particularidades (Buceta, 2004; Geisenow, 2007):

- Participar em todas as tarefas regulamentadas pelo desporto que pratica;

- Possuir responsabilidades de caráter organizativo e diretivo dentro do grupo (e.g. ser o porta-voz)
- Exercer influência positiva no grupo;
- Ser respeitado pelos companheiros;
- Representar os valores sustentados pelo grupo;
- Estar consciente e convicto da realização dos objetivos da equipa;
- Dominar habilidades interpessoais e habilidades comunicativas;
- Exercer um bom método de trabalho, de forma, a constituir um bom exemplo de funcionamento para os colegas;
- Ter autocontrolo (em treino e em jogos);
- Ter uma boa atitude;
- Possuir respeito e confiança nos companheiros;
- Manter relação respeito e confiança com o treinador;
- Ter coragem de confrontar os colegas quando surgem problemas;
- Ser uma pessoa que goste de assumir responsabilidades, de forma a não interferir negativamente com o seu rendimento individual;
- Ser o “motor” nas questões motivacionais da equipa.

Quando falamos de equipas orientadas por objetivos, emergem na literatura dois tipos de liderança: líderes de tarefa e líderes socio-emocionais. Os líderes de tarefa, são considerados líderes de jogo, são pessoas altamente orientados para a tarefa, adotam um estilo diretivo (facilidades em tomar decisões acertadas) sendo capaz de iniciar e coordenar as atividades do grupo (Geisenow, 2007). Contrariamente, os líderes socio-emocionais, são considerados líderes sociais ou das relações sociais, são altamente orientados para as pessoas, são amistosos, apoiam e ressaltam os aspetos positivos dos companheiros, utilizam o humor e a alta capacidade para a empatia, diminui a tensão e contribui para um clima grupal positivo (Geisenow, 2007).

Outros autores salientam que além das necessidades internas do grupo (de tarefa e sociais) um líder também pode ter que ajudar o grupo a adaptar-se e lidar com o ambiente externo. Assim sendo, a este líder foi atribuído o nome de líder externo. A cada tipo de líder, apresentado na literatura, são atribuídas condutas características. O **Líder de Tarefa**, Ajuda a equipa a focalizar-se nas suas tarefas; Ajuda a clarificar as responsabilidades dos companheiros; Assiste

na tomada de decisão; Oferece instruções aos companheiros quando eles requerem. O **Líder Social**: Contribui para a harmonia do grupo; Assegura que os companheiros estejam envolvidos e incluídos nos eventos da equipa; Ajuda a solucionar conflitos interpessoais que podem surgir dentro da equipa; Oferece apoio e os companheiros confiam nele. O **Líder externo** Promove a equipa adequadamente dentro da comunidade; Representa os interesses da equipa em reuniões com a equipa técnica e outros organizadores desportivos; Tenta conseguir recursos necessários ou desejados, e reconhecimento para a equipa; Defende os companheiros de equipa das distrações exteriores.

Concluindo, o capitão de equipa trabalha em conjunto com o treinador na motivação dos jogadores, é essencial que exista cumplicidade entre eles. Deve ainda respeitar todos os membros da equipa, deve primar pelo exemplo, estar consciente que podem surgir conflitos entre jogadores e terá de ser capaz de os resolver. Em momentos de tensão deve ter a capacidade de se autocontrolar, bem como, de saber analisar corretamente uma situação e intervir quando necessário no sentido de defender a integridade dos jogadores.

Tabela dos Dragões: em conjunto com o treinador foi desenvolvida uma tabela, “Tabela dos Dragões de Ouro”, que foi construída com o intuito de promover respeito pelas regras impostas por nós, fomentar a competição, e estimular a motivação do grupo. No final da época os pontos adquiridos, ou seja os “Dragões”, foram somados e foram dados prémios aos três primeiros da tabela; (Camisola FCP, Cachecol FCP, Bola FCP).

Ao logo da época a atribuição e perda de Dragões poderia variar em conformidade com o comportamento dos jogadores no treino ou jogo, sendo pertencia ao treinador a legitimidade de dar ou retirar Dragões, se assim o entendesse, com a treinos (“Exercício de Ouro”) e com os Jogos do Campeonato. Na tabela (2) estão referenciadas as diretrizes que os atletas tinham como referência na questão de ganhos ou perdas de dragões.

Atribuisse Dragões d'Ouro...	Retirasse Dragões d'Ouro...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de OURO - 50 e 200 Dragões;</li> <li>• Exercícios de TPC - 20 a 30 Dragões;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faltar a treino sem justificação válida - 70 Dragões;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogador da Semana (aquele que somar mais Dragões no final da semana) – 80 Dragões</li> <li>• O melhor 7 em campo (jogos) - 50 Dragões</li> <li>• Golos e assistências - 20 Dragões cada</li> <li>• Por cada objetivo de jogo conquistado – 10 dragões (ou seja, se existirem 3 objetivos de jogo e se os conseguirem finalizar a todos com sucesso, significa que cada jogador (presente no jogo) somará mais 30 dragões.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chegar atrasado ao treino sem justificação válida - metade dos Dragões que conquistarem (ex.: exercício para 100dragões conquistado, o jogador em causa recebe somente 50 dragões devido ao atraso)</li> <li>• Comportamento menos próprio durante jogo com colegas, adversário, arbitro ou equipa técnica - 150 Dragões</li> <li>• Chegar atrasado à hora de concentração -50 Dragões</li> <li>• Chegar atrasado aos treinos -30 Dragões</li> <li>• Não trazer a R.E.D.E – 50 Dragões</li> </ul>
--	--

Tabela 2. Diretrizes Referentes A Atribuição De Dragões D'ouro

JOGOS: Durante o campeonato, para todos os jogos, foram definidos objetivos de acordo com as características de cada jogo e com os conteúdos que eram trabalhados ao longo da semana de treino. Como era o primeiro ano de competição optamos por definir sempre objetivos para a equipa de forma a fomentar a coesão e o sentimento de entre ajuda. A cada objetivo concluídos, os atletas somaram pontos a tabela dos Dragões. Juntamente com a definição de objetivos, em alguns jogos foram usadas estratégias motivacionais, como frases ou vídeos (Na totalidade: 3 vídeos, 19 Fichas de objetivos, 11 Frases motivacionais). No Anexo 1, está representado um exemplo referente a um dos jogos do campeonato, compondo-se por uma Ficha de Registo dos objetivos de jogo e a frase definida que foi exposta no balneário no dia do jogo. Foram também definidos objetivos para a época. Estes objetivos foram definidos por mim e pelo treinador na 2 fase do campeonato, pois o conhecimento que tínhamos da equipa eram mais consistentes para definir o que seria o seguimento deles na competição.

Ao longo do campeonato, fomos verificando que a preocupação dos atletas quando entrávamos no balneário antes do jogo era saber quais os objetivos para aquela partida. O foco nos objetivos, propostos a cada jogo, tornou-se crucial para criar a noção de competição nos atletas.

Torneio autonomia: Para fomentar a autonomia nos atletas, foi criado um torneio, que se realizava todas as quintas-feiras antes do treino. A modalidade deste torneio era o Futvolei, e os atletas estavam divididos em pares. Os pares foram escolhidos pelos atletas. No primeiro dia foi exemplificado como se montava o campo e quis as regras que deviam seguir. Depois disso, o torneio começou, e entre eles tinham de definir os jogos, consoante a disponibilidade dos pares, para que no final todos tivessem jogado contra todos. A responsabilidade de montar os jogos e apontar o resultado na tabela ficou também a cargo dos atletas. O objetivo deste torneio imposto por nós, era desenvolver a capacidade de autonomia, espírito de ajuda e responsabilidade nos nossos atletas.

Dinâmicas de grupo: Foram desenvolvidas algumas dinâmicas de grupo, que continuamente serão descritas, na maioria para desenvolver a coesão de grupo. Estas dinâmicas desenvolveram-se no treino de segunda-feira, após a palestra do treinador sobre o jogo do fim-de-semana. Em todas as dinâmicas os atletas cooperaram muito bem e atingiram o que era pedido por nós, apesar das dificuldades iniciais, visto que, as individualidades existentes dentro da equipa inicialmente tentaram sobrepor-se ao grupo. No entanto, como a dinâmica voltava sempre ao início quando isso acontecia, eles foram percebendo qual era o objetivo e passaram a integrar o grupo ajudando os colegas.

Com o objetivo desenvolver os temas cooperação, coesão de grupo e concentração foi realizada a Dinâmica da Formação de Conceitos, esta dinâmica foi realizada em três momentos, onde os procedimentos foram os mesmos, para cada uma das variáveis que queríamos trabalhar (temas cooperação, coesão de grupo e concentração) (Duração: 20 Minutos Local: Sala do “Espaço aberto”; Material: Papel, canetas, fita crepe, cola.)

Cada participante elaborou um desenho que considerava que representa a cooperação. Terminados os desenhos, cada um escreveu 5 palavras que representavam ou se associavam à cooperação. Em seguida cada atleta construiu uma frase com estas cinco palavras. Terminadas as tarefas individuais,

os atletas formaram grupos de 5 pessoas com a finalidade de: (1) Fazer um desenho único sobre o tema cooperação; (2) Selecionar 5 palavras, entre as dos participantes do grupo, que se relacionem com cooperação; (3) Construir uma frase utilizando estas 5 palavras.

No final, e após todos os grupos terem apresentado a sua frase e o seu desenho, iniciou-se uma discussão para que todos compartilhem suas sensações e ideias a respeito da dinâmica. Deste momento, conclui-se que as ideias que os atletas partilhavam, sobre as variáveis, estavam relacionadas com as prestações que eles observavam na equipa principal da instituição que frequentavam e com algumas vivências desportivas passadas. Visto que, não se focaram em definir o conceito mas em mostra-los através de exemplos.

A Dinâmica do nó, teve duração de 20 Minutos, foi realizada no Balneário, e toda a equipa participou. O objetivo foi fomentar a Coesão da equipa, visto estarmos integrados num ambiente onde a perceção de equipa e de competição ainda não estavam bem claros e concisos.

Os atletas ficaram de pé e de mãos dadas, formando um círculo. Foi pedido que decorassem quem esta a seu lado esquerdo e ao seu lado direito. Após esta observação, os atletas caminharam livremente. Ao meu sinal, todos pararam e permaneceram no local haviam parado. Posteriormente, sem saírem do lugar onde estavam, cada um deu a mão as pessoas que estavam ao seu lado no início da dinâmica, ou seja, a mão direita para quem segurava a mão direita e mão esquerda para quem segurava a mão esquerda. Assim que todos se encontraram ligados aos mesmos companheiros, foi solicitado que voltassem a posição inicial (ou seja, desamarrar o nó feito e voltar ao círculo inicial), porém sem soltarem as mãos e em silêncio (sem comunicação verbal). Após algum tempo, foi indicada uma nova regra que permitia a comunicação verbal.

Por fim, sucedeu-se uma pequena palestra onde foram discutidas as dificuldades que passaram durante o exercício, e também o que poderiam melhor se voltássemos a repetir a dinâmica. Desta palestra os atletas concluíram que as maiores dificuldades estavam na falta de diálogo entre eles e na descoordenação que se estava por todos quererem fazer o que achavam mais apropriado, sem estar interessados com a opinião dos outros colegas. Constataram também, que se tivessem começado a dialogar uns com os outros

mais cedo, tomando atenção á opinião de cada um, teriam concluído a dinâmica mais eficazmente, num menor período de tempo.

No seguimento, da necessidade de trabalhar a Coesão da equipa e a Cooperação foi realizada a Dinâmica do Elástico (Duração: 20 Minutos Local: Baliza). Primeiramente, os atletas colocaram um elástico entre os postes da baliza criando uma espécie de teia. Após, a teia estar pronta os atletas ficaram de pé dentro da baliza e foi pedido para saírem de dentro da baliza através da teia. No entanto, existiram regras que tinham de ter em conta: (1) Só pode sair um de cada vez; (2) Não podem tocar no elástico. Caso estas duas regras fossem desrespeitadas, independentemente do número de elementos que já estivesse fora da teia, todos voltavam para dentro e a dinâmica começava novamente.

Durante a dinâmica várias foram as vezes que voltaram ao início. Numa primeira tentativa algumas individualidades surgiram, no entanto foi explicado que a dinâmica só teria sucesso quando todos passassem para o exterior da baliza. Após esta observação, os atletas inconscientemente criaram dois grupos, que se situaram perto dos postes da baliza e que individualmente tentaram passar os colegas para fora da baliza. No entanto, o facto de existir esta divisão fez com as cordas do elástico oscilassem várias vezes, levando a dinâmica ao ponto de partida. Com o insucesso que estavam a sentir, foi pedido respondessem a seguinte pergunta “Imaginem que estamos num jogo da competição. Jogamos melhor futebol quando nos ajudamos uns aos outros ou quando cada um quer fazer por si e jogar sozinho?” A resposta a esta pergunta fez os atletas perceberem que era necessário entreajuda e cooperação entre eles para conseguirem passar a teia e concluir a tarefa com sucesso.

Exercícios integrados: Treino de variáveis psicológicas: para treinar algumas variáveis psicológicas principalmente a relocalização da atenção, foram criados alguns exercícios integrados. Ou seja, em reunião com o treinador durante quatro semanas foi escolhido um exercício do plano de treino, que foi reformulado por mim para abranger o treino das variáveis psicológicas que foram extraídas do OMSAT e das observações livres. Em baixo serão exemplificados alguns exemplos de exercícios utilizados.

<b><u>Material</u></b>	<b><u>Objetivo</u></b>	<b><u>Duração:</u></b>	<b><u>Participantes:</u></b>	<b><u>Local:</u></b>
------------------------	------------------------	------------------------	------------------------------	----------------------

Cones, bola, apito	Atitude dos atletas face a adversidade e o controlo do medo	20/30min.	Equipa	Campo
<p>✓ Simulações de adversidades: Foram criadas algumas simulações durante um dos exercícios do treino, com o objetivo de fazer os atletas passarem por possíveis panoramas que podiam encontrar ao longo da época, e serem capazes de se ajustarem e de se adaptarem eficientemente. Seguidamente, estão referenciadas por tópicos exemplos de situações que foram escolhidas por mim e pelo treinador para serem treinadas em 3 treinos por mês:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estamos a ganhar (1-0), faltam 5 minutos para acabar o jogo e precisamos desta vitória; (o marcador varia conforme o treinador pretender)</li> <li>• Vamos para o intervalo a perder por 2-0 (o marcador varia conforme o treinador pretender), precisamos de virar o resultado na segunda parte;</li> <li>• Entramos na segunda-parte e sofremos o terceiro golo precisamos de marcar dois golos para empatar o jogo e três para ganhar; (o marcador varia conforme o treinador pretender)</li> <li>• Estamos a ganhar e um dos nossos jogadores é expulso;</li> <li>• Estamos a perder e um dos nossos jogadores é expulso;</li> <li>• Estamos a empatados e um dos nossos jogadores é expulso;</li> <li>• Jogamos contra a equipa que está em primeiro lugar do campeonato e precisamos de um resultado positivo (empate ou Vitoria) para ir a fase seguinte do campeonato (esta simulação foi realizada 2 vezes em jogos-treino surpresa contra as sub13-A, uma das melhores equipas da Dragon Force de Valadares</li> </ul>				

Tabela 3. Exercício Integrado1

<u>Material</u>	<u>Objetivo</u>	<u>Duração:</u>	<u>Participantes:</u>	<u>Local:</u>
Cones, bola, apito	Treinar a concentração, Refocalização da atenção a coesão da equipa;	20 min;	7Jogadores (2 grupos de 7)	Campo
<p><b><u>Exercício1:</u></b> 2 equipas de 4 jogadores (4x4) onde o objetivo principal é circular a bola entre a equipa sem nunca a perde-la para a equipa adversária. A</p>				

circulação da bola não poderiam ser efetuada com mais de dois a três toques. O campo será delineado com dimensões reduzidas reduzido, como forma de o espaço de circulação da bola ser limitado. Para acrescentar a variante psicológica o exercício sofreu as seguintes alterações:

- Numerar os atletas: a todos os atletas, previamente, será atribuído um número (de 1 a 4). Cada equipa terá os atletas numerados;
- Reduzir o número de toques na bola: 1 toque;
- Campo minado: ou seja, existência de porções do campo onde nem a bola nem os atletas podem passar, caso isso aconteça toda a equipa irá realizar duas voltas em torno de todo o campo. Estes espaços serão identificados com a colocação de cones, formando um círculo.
- Mudanças de jogadores entre equipas: cada vez que o treinador pronunciar um número, os atletas que tiverem o respetivo número trocaram de equipa (ex.: treinador diz: “1”, o atleta 1 da equipa A passa para a equipa B e o atleta 1 da equipa B passa para a equipa A)
- Utilização de sinais sonoros: Palmas: os atletas não podem passar a bola ao parceiro que lhes passou a bola anteriormente. Apito: regresso a normalidade (podem passar a bola a qualquer um).

Tabela 4. Exercício Integrado2

<b><u>Material</u></b>	<b><u>Objetivo</u></b>	<b><u>Duração:</u></b>	<b><u>Participantes:</u></b>	<b><u>Local:</u></b>
Bola, apito	Treinar a concentração, Refocalização da atenção;	20 min.	8Jogadores (2 grupos de 8)	Campo
<p><b><u>Exercício:</u></b> 2 equipas de 6 jogadores, cada equipa vai estar de um ao lado da baliza (uma equipa numa baliza e a outra equipa na baliza oposta), os jogadores entre si terão de atribuir um número de 1 a 6. O treinador ira estar a meio do terreno de jogo, e irá lançar a bola e chamar por um número (1 a 6). O objetivo principal é, quando o treinador chama o número e lança a bola, os atletas de cada equipa com o respetivo numero, se defrontem de 1 para 1 e marquem golo.</p> <p>Para acrescentar a variante psicológica o exercício sofreu as seguintes alterações:</p>				

- Quando a treinadora adjunta apitar, quer dizer que o numero imediatamente a seguir ao que foi chamado tem que ir ajudar o seu colega
- Quando for batida uma palma, toda a equipa deve ir ajudar, respeitando as posições de campo indicadas pelo treinador;
- Quando o treinador voltar a pronunciar um número (exemplo: “1”), os únicos atletas que podem ficar em campo a disputar a bola são os que têm o respetivo número chamado pelo treinador.

Tabela 5. Exercício Integrado3

<u>Material</u>	<u>Objetivo</u>	<u>Duração:</u>	<u>Participantes:</u>	<u>Local:</u>
Bola	Treinar a atenção concentração. Autoconfiança	10 Min;	Guarda-Redes	Campo
<p><b><u>Exercício1:</u></b> O guarda-redes terá de bloquear a bola por cima da altura estipulada (delineada com um elástico). Posteriormente o treinador era enviar a bola e irá em voz alta revelar a direção da bola (esquerda/direita)</p> <p><b><u>Exercício2:</u></b> : O guarda-redes vai estar inserido dentro de um triangulo elaborado com cones, na direção de cada cone estará um colega pronto a rematar. Alternadamente os colegas vão rematando e ele terá de defender o maior número de bolas.</p>				

Tabela 6. Exercício Integrado 4

Ficha de dados do atleta: Para saber mais informações pessoais sobre os atletas, foram criadas umas fichas de registo individual, que facultavam mais dados acerca dos sistemas que o atleta estava envolvido. Anexo (2)

Avaliação Final: Na avaliação final procederam-se a dois momentos, à avaliação quantitativa e à avaliação qualitativa. Na avaliação quantitativa aplicámos novamente a adaptação da versão brasileira de Newton Santos Viana Júnior do Ottawa Mental Skills Assessment (OMSAT) de Durand-Bush, Salmela e GreenDemers (2001), para podermos comparar evoluções entre o perfil inicial e final. Nesta fase, obtivemos bons resultados, pois comparando os perfis, a maioria dos atletas evoluiu positivamente, não sabendo porem se essa evolução foi significativa e se foi resultado exclusivo do treino psicológico.

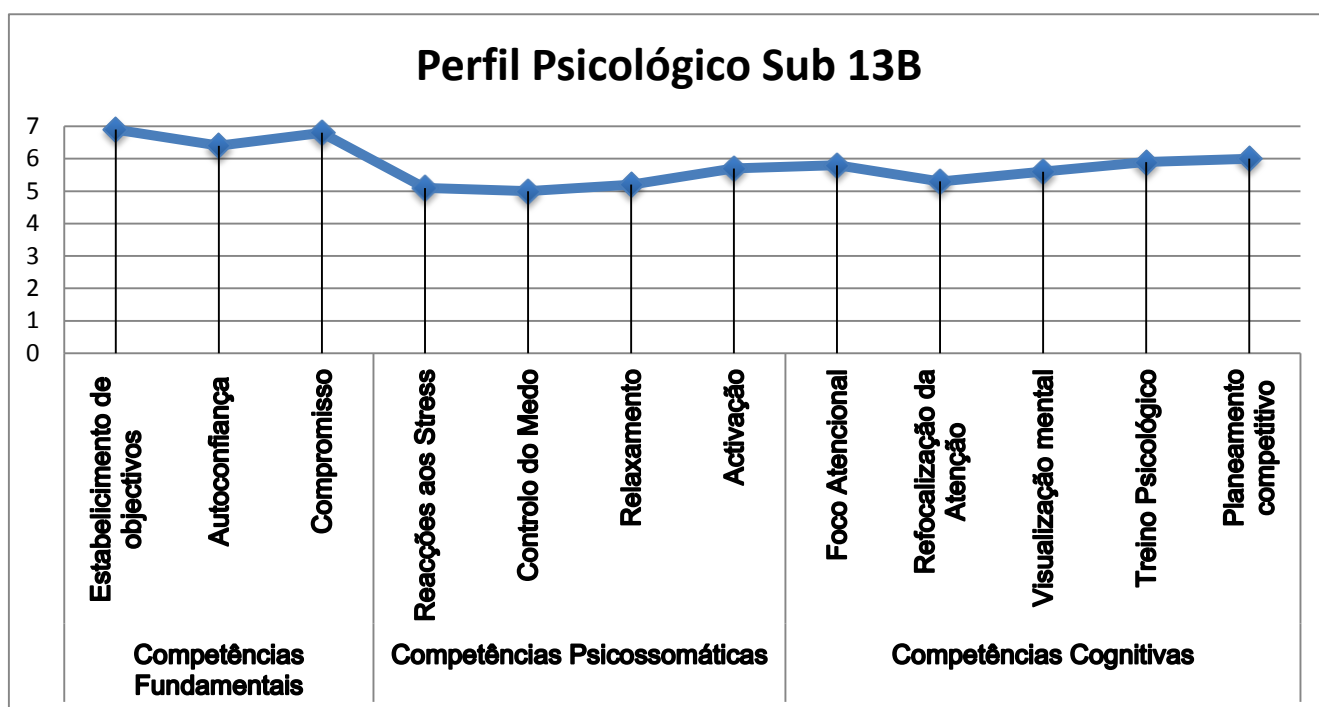


Gráfico 2. Perfil Psicológico- Avaliação Final

Na avaliação qualitativa, foi realizada uma pequena reunião com os atletas que ainda pertenciam ao clube e com o responsável pela direção técnica da equipa, com o objetivo de avaliar o desempenho da estagiária ao longo da época, bem como o seu contributo para o desenvolvimento individual e coletivo. Desta reunião, os atletas transmitiram as seguintes opiniões:

“ A tua intervenção ajudou-nos, aprendemos muito e estives-te sempre connosco em todos os momentos” opinião unanime entre atletas e treinador.

“Com a tua ajuda não desisti de ser avançado e consegui ser o melhor marcador no torneio de Fiães e marcar em todos os jogos”.

“Com a tua ajuda aprendi a controlar melhor a minha irritação e a respeitar melhor as decisões do arbitro.”

“ Foste Psicóloga, foste “adjunta” mas principalmente, foste uma ótima profissional”

Apesar de feedbacks positivos, relativos a minha intervenção senti que poderia ter dado mais atenção a certos aspetos que só no final do estágio percebi que poderiam ter-me ajudado mais.

### 7.3. Atividades com casos individuais

Individualmente foram realizadas intervenções com alunos em diversas temáticas, desde autonomia, relacionamento com colegas, Bullying, divórcio, dificuldades cognitivas e treino de concentração/atenção e comportamentos incorretos. Em todas as intervenções, foi realizada uma entrevista inicial, por vezes com a presença dos pais. As intervenções realizadas seguiram o modelo proposto por Weinberg (1995) e ainda por Martens (1987) e Bump (1989) que postula que as intervenções devem ser constituído por três fases distintas (citado por Silva 2008): Fase de Educação ou formação: consciencializar os atletas envolvidos, da importância da aprendizagem de certas competências psicológicas, bem como, expor de que forma os fatores psicológicos podem influenciar o rendimento; A Fase de Aquisição: durante a fase de aquisição selecionam-se as estratégias, de acordo com as competências que queremos desenvolver; Fase de Prática: esta ultima fase, recai na sistematização e automatização das competências adquiridas visando a sua utilização de uma forma sistemática na vida desportiva do atleta.

Em todas as intervenções foram assinados contratos de compromisso. No Anexo 3, será exposto um caso pratico realizado durante o estágio, consta neste anexo, o contrato de compromisso, a folha de acompanhamento atleta, as intervenções realizadas.

Intervenções individuais	
Problemas de concentração	Utilização de Jogo didáticos para trabalhar a concentração: foram utilizados jogos com o tangram e o jogo de fixar figuras. O objetivo era obrigar o atleta a focar-se nos jogos, que foram

	<p>realizador por mim e por ele em pleno campo. Visto que, quando foi administrado o teste dos numero (figura a baixo) dentro do gabinete e no campo a discrepância dos resultados mostrava que o atleta conseguiu identificar mais números dentro do gabinete do que no campo. Assim sendo começamos a treinar duas vezes por semana antes do treino no campo, para que o atleta aprendesse a concentrar-se no que estava a fazer não desviando o seu foco atencional.</p>
Agressividade	<p>Estratégia de autocontrolo          Restruturação Cognitiva</p>
Falta de motivação/Problemas de Finalização	<p>Visualização Mental          Definição de objetivos</p>
Problemas na escola	<p>Planeamento do tempo de estudo. A concretização do horário elaborado pelo atleta na consulta tinha como consequência a soma de dragões a tabela de equipa.          Restruturação Cognitiva</p>
Falta de motivação/ Medo	<p>Definição de objetivos          Troca de diálogo interno negativo para dialogo interno positivo.</p>

Tabela 7. Intervenções Individuais

Ainda no que representa as atividades com os alunos das turmas da escola Dragon Force Valadares, é frequente o aparecimento de situações envolvendo crianças (grupo de iniciação) que não querem treinar (normalmente apenas naquele dia). Essas crianças são acompanhadas pelo gabinete de psicologia o tempo entendido necessário (em consonância entre o encarregado de educação, criança, treinador e psicólogo), para análise causadora do problema. As principais ferramentas utilizadas são: Perceção de competência,

incremento de confiança, paixão pelo jogo e motivação (com recurso a comunicação verbal e não verbal e situação no campo desportivo)

## **8. Instrumentos utilizados**

### **8.1. OMSAT**

O Ottawa Mental Skills Assessment Tool – 3, OMSAT-3, Escala de Avaliação de Competências Psicológicas EACP, foi desenvolvido por Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001), traduzido e adaptado para a população portuguesa por Silva, Borrego, Moutão, Cid, Timoteo e Dias (2008).

Como referido anteriormente, a presente versão<sup>3</sup> inclui quarente e oito (48) itens e doze (12) competências Psicológicas agrupadas em três grupos:

1. Competências Fundamentais: é composto por três competências (Estabelecimento de Objetivos, Autoconfiança, Compromisso) base para o desempenho psicológico de alto rendimento no desporto.

2. Competências Psicossomáticas: composto por 4 competências (Reações ao Stresse, Controlo do Medo, Relaxamento, Ativação) importantes para avaliar e regular a intensidade da prática do desporto.

3. Competências Cognitivas: (Foco Atencional, Refocalização da Atenção, Visualização Mental, Treino Psicológico, Planeamento Competitivo) estas competências são extremamente importantes para o jogador manter elevada concentração nos seus objetivos e nas estratégias para os níveis de excelência.

As respostas OMSAT-3 são dadas numa escala tipo Likert de 7 pontos (1= “discordo totalmente” até ao 7= “concordo totalmente”). A avaliação das respostas obtém-se através do cálculo da média dos itens correspondentes a cada competência.

(Silva, Borrego, Moutão, Cid, Timóteo, Dias, 2008)

### **8.2. CBAS**

Adaptado de Smoll & Smith, 1984, por Cruz & Gomes, 1996, este instrumento avalia doze dimensões do comportamento do treinador, que por sua vez dividem-se em duas categorias; os comportamentos espontâneos e os reativos. Pelos comportamentos reativos entende-se, as respostas ao rendimento desejável dos atletas, as respostas aos erros/ insucessos e pelas respostas aos comportamentos inadequados. Os comportamentos espontâneos

dizem respeito aos comportamentos relacionados com os jogos/competição e aos comportamentos irrelevantes para o jogo/competição

---

## I - COMPORTAMENTOS REACTIVOS

---

### A - RESPOSTAS AO RENDIMENTO DESEJÁVEL

1. Reforço: Reação positiva e recompensadora, verbal ou não verbal, após uma boa prova ou um bom esforço.
2. Ausência de reforço: Ausência de resposta face a um bom rendimento.

### B - RESPOSTAS AOS ERROS E INSUCESSOS

1. Encorajamento contingente ao erro: Encorajamento dado ao atleta após um erro ou insucesso.
2. Instrução técnica positiva: Ensinar ou demonstrar ao atleta como corrigir um erro.
3. Punição: Reação negativa, verbal ou não verbal, após um erro ou insucesso.
4. Instrução técnica punitiva: Instrução técnica dada de forma punitiva ou hostil, após um erro ou insucesso.
5. Ignorar os erros: Ausência de resposta face ao erro e/ou insucesso do atleta.

### C - RESPOSTA A COMPORTAMENTOS INADEQUADOS

1. Manter o controlo: Reações destinadas a restaurar ou manter a ordem entre os atletas.

---

## II - COMPORTAMENTOS ESPONTÂNEOS

---

### A - RELACIONADOS COM O JOGO / COMPETIÇÃO

1. Instrução técnica geral: Ensino espontâneo das técnicas e estratégias da modalidade (não após um erro e/ou insucesso).
2. Encorajamento geral: Encorajamento espontâneo que é feito após um erro/insucesso.
3. Organização: Comportamento administrativo que estabelece as funções para a prova, indicando, por exemplo, os deveres e responsabilidades dos atletas.

### B - IRRELEVANTES PARA O JOGO / COMPETIÇÃO

1. Comunicação geral: interações com os atletas e/ou outras pessoas não relacionadas com o jogo/competição.
- 

### 8.3. Modelo de Guião de Entrevista.

Para a realização das entrevistas foi adaptado o guião de Gomes & Cruz (2007), para crianças e jovens em escolas de formação.

Para o estudo de crianças e jovens praticantes de desporto, a utilização de entrevistas pode ter um carácter mais complexo e mais intenso acerca de

diferentes áreas e fatores que se associam no rendimento desportivo e que podem desenvolver ou afetar o seu rendimento.

As áreas que constam neste guião são:

1. Informação demográfica;
2. Razões do pedido e história do problema;
3. Carreira desportiva, escolar/profissional;
4. Motivos e objetivos na prática desportiva;
5. Fontes de stresse e estratégias de confronto;
6. Família e apoio social;
7. Condição desportiva atual;
8. História médica e hábitos de vida;
9. Finalização da entrevista e da avaliação;
10. Diagnóstico e planeamento da intervenção.

## **9. Ação para a comunidade**

A Ação para a comunidade foi desenvolvida no Agrupamento Vertical de escolas de Castelo de Paiva e teve como principal objetivo dar a conhecer os alguns dos diferentes departamentos existentes numa escola de formação de Futebol. O projeto foi aceite em pedagógico, e a palestra foi dada no auditório da mesma escola.

✓ Título Do Projeto: Futebol de Formação: Uma visão 3D

✓ Contexto:

A unidade curricular de Estágio, referente ao curso de Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício, propõe a realização de uma ação de formação junto da comunidade. Deste modo, o presente documento surge como apresentação da ação de formação, proposta pela unidade curricular em questão.

✓ População Alvo:

9º/10º/11º/12º Anos

✓ Temática:

O Futebol de Formação é uma área em crescimento em Portugal. Diversos clubes apostam na formação com o objetivo de obter jogadores com índices de qualidade mais elevados, a todos os níveis. Com a evolução das Ciências, o Futebol de formação tem procurado expandir-se para outras áreas, deixando de se centrar simplesmente com o Treino Desportivo, e dando oportunidade à integração de novas áreas como: a Nutrição e a Psicologia Do Desporto.

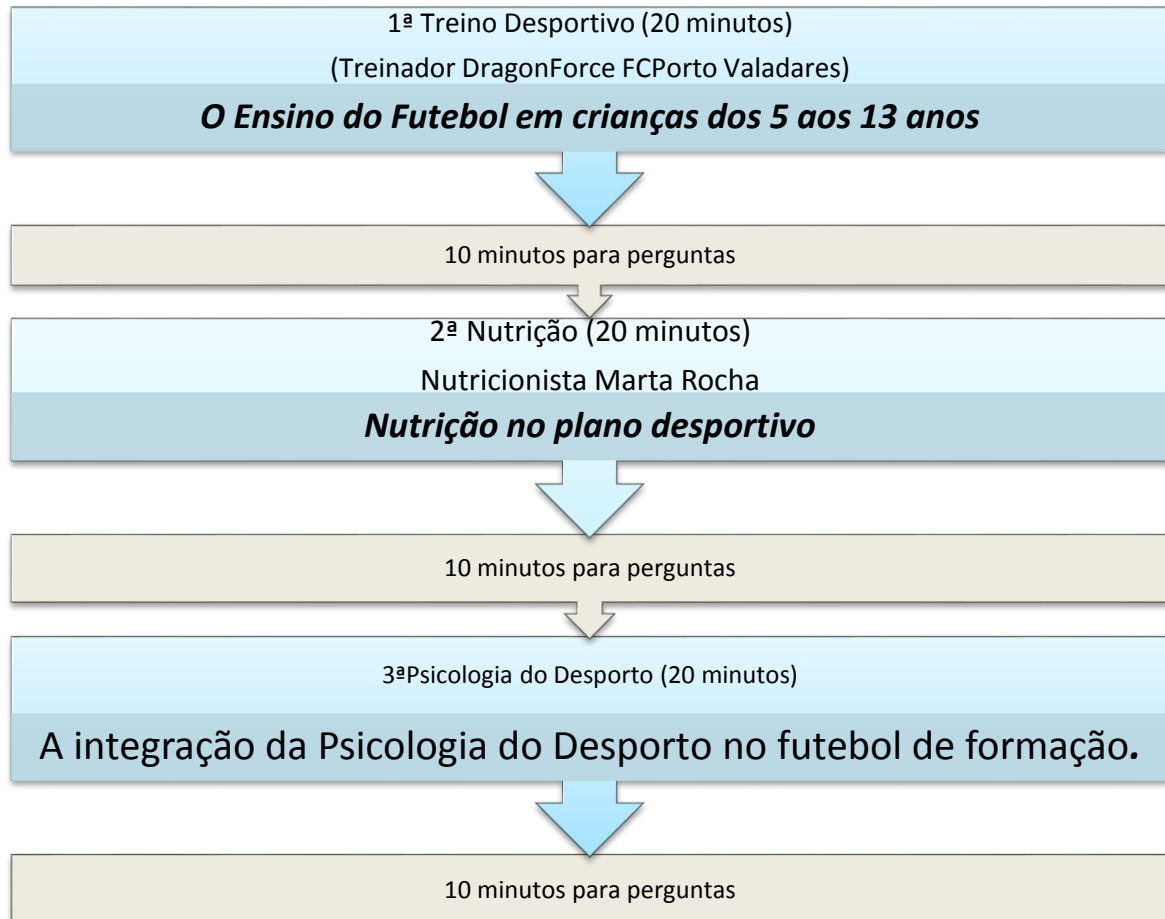
Os clubes com estruturas organizativas bem complementadas, como é o caso da Dragon Force FC Porto, já se encontram a implementar no seu sistema os departamentos transversais de Nutrição e Psicologia do Desporto. Assim sendo, esta intervenção vai abordar a importância das três áreas, Treino, Nutrição e Psicologia, no contexto de uma escola de Formação de Futebol.

✓ Objetivos:

- Dar a conhecer as três profissões subjacentes às áreas abordadas nesta ação (Treinador/Nutricionista/Psicólogo do Desporto). O intuito deste objetivo é alargar os horizontes dos estudantes que estão ainda a decidir o seu futuro profissional.
- Mostrar os conceitos básicos aliados ao treino de futebol de formação, nas diferentes faixas etárias;
- Destacar a importância da nutrição no decorrer de uma época desportiva;

- Explicar o que é a psicologia do Desporto, o trabalho desenvolvido pelo psicólogo do desporto na formação de futebol e a importância da sua integração neste contexto desportivo.

✓ Plano de ação/ Metodologia: 3 intervenções



## **10. Análise/ Reflexão crítica do processo de estágio**

O estágio curricular permite a criação de uma rede de pensamento, criatividade, autonomia e processo de aprendizagem e ensino mútuo. Vivenciar a prática da psicologia do desporto é uma experiência única apesar de todas as dificuldades por vezes encontradas quando nos deparamos com o desconhecido, o medo de fazer aquilo que na prática nunca fizemos.

O desenvolvimento pessoal, social, académico, desportivo deveriam ser colocados como fatores cruciais a serem trabalhados nos clubes, estes deviam dar maior importância a formação do atleta como ser humano e não só como máquinas de fazer desporto. Este serviço deveriam estar enraizados nos clubes e não serem vistos como alternativos. Para conseguirmos bons resultados desportivos temos que olhar para este processo como a soma do desenvolvimento de todas as partes envolvidas, ou seja, jogadores, treinadores, pais, e organização.

Cada intervenção no terreno exige rapidez de pensamento, audácia na procura de soluções e precisão na observação de tudo que possa ser relevante para cada situação em particular.

Cada dia de trabalho promoveu, uma capacidade de superação, assente numa flexibilidade e estabelecimento de estratégias, na constante procura de habilidades que melhorassem os rendimentos, de objetivos e de momentos de enriquecimento pessoal, pois a adaptação ao contexto da prática desportiva requer criatividade, responsabilidade e empenho. Ser humilde aproveitando todas as oportunidades para mostrar e dignificar o que é a psicologia do desporto.

A maior gratificação que levo deste processo de estágio, é a perceção que consegui enaltecer a profissão que abracei de corpo e alma! Chegar ao fim e ver os pais agradecer pelo trabalho realizado, ver que a inicial falta de crença na psicologia do desporto foi transformada em interesse por saber mais a cerca da mesma, ver que no momento da despedida de uma equipa técnica fantástica todos deram valor ao papel que desempenhei e consideraram-no bastante profissional, eficaz e de grande importância, faz desta primeira experiência profissional um sucesso no que diz respeito à minha realização pessoal.

As dificuldades foram surgindo, a cada etapa a existência de uma nova dúvida e por consequência uma nova procura incessante sobre a descoberta da melhor opção a ter em conta. A preocupação foi sempre adaptar a teórica ao atleta, porque nem sempre era fácil conseguir manter a sua atenção e principalmente fazê-los ter vontade de vir e participar ativamente nas consultas. Mas para meu conforto, consegui dar a volta a este obstáculo ao criar empatia suficiente com os atletas ao ponto de não pensarem “tenho de ir à psicóloga que seca”.

Apesar de tudo, fica a sensação que poderia ter dado mais de mim, ter dado atenção a pormenores que só com o rever da totalidade do que foi elaborado é que começaram a fazer sentido, sendo que, poderiam ter sido mais explorados.

Conclui-se assim, que o processo de estágio é feito de espinhos e lacunas, normais da inexperiência, de querer realizar as atividades da melhor maneira para que os resultados sejam visíveis rapidamente, demonstram apenas uma necessidade de crescimento acentuado e de recolha constante de informação para aprendizagem.

## 11. Bibliografia

- Alarcão, M. (2000). (Des)Equilíbrios Familiares. Coimbra: Quarteto Editora 16 (1) 38-42.
- Alves J. E Brito, A. P. (2011). Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores. Lisboa: Visão e Contextos.
- Brito, A. P. (2007). Psicologia do desporto para atletas. Lisboa: Caminho.
- Buceta, J. M. (2004). Estratégias psicológicas para treinadores de deportistas jóvenes. Librería-Editorial Dykinson.
- Carneiro, T. (1996). Terapia Familiar. Das divergências às possibilidades de articulação dos diferentes enfoques. Psicologia. Ciência e Profissão.
- Castelo, J. (2002). O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Edições FMH.
- Constantino, J. (2007). Os Valores Educativos do Desporto. Representações e Realidades. In Bento J. (2007). Em Defesa do Desporto – Mutações e Valores em Conflito pp. 57). Coimbra: Almedina Edições, SA.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sports. The Sports Psychologist, 13, 395-417.
- Cruz, J. & Gomes, A. (1996). Liderança de equipas desportivas e comportamentos do treinador. In Cruz, J. (1996), Manual de Psicologia do Desporto. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cruz, J. (1996). Psicologia do desporto e da atividade física: natureza, história e desenvolvimento. In Cruz, J. (1996). Manual de Psicologia do Desporto. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física e del deporte (2ª edição). Madrid: McGraw Hill. 399-408.
- D'El Rey, G. J. F., & Pacini, C. A. (2006). Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelos e técnicas. Psicologia em estudo, 11(2), 269-275

- Garganta, J. Competências no ensino do treino de jovens futebolistas. 2002 Revista digital Efdeportes 8(45) Buenos Aires.
- Garrido, A. J. G., & Prados, J. M. P. Aspectos psicológicos que influyen en el Futbolista. [Http://www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/) revista digital - buenos aires - año 11 - nº 106 - marzo de 2007
- Giesenow, C. (2007). Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos. Buenos Aires: Claridad
- Gleitman, H.; Fridlund, A. J. & Reisberg, D. (2003). Psicología (6ª ed.) (D. R. Silva, trad.). Lisboa: F.C.Gulbenkian, 785-804.
- Gomes, A.R. (2008). Revisão e melhoria do guião de entrevista de avaliação psicológica de atletas. In A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, & V. Ramalho (Eds.), Actas da XIII conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos. Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Gomes, a. R., pereira, a. P., & pinheiro, a. R. (2008). Liderança, coesão e satisfação em equipas desportivas: um estudo com atletas portugueses de futebol e futsal. *Psicol reflex crit*, 21(3), 482-91.
- Gonçalves, O.F.(2006) *Terapias Cognitivas: Teoria e Prática*. Porto. Afrontamento
- Hellison, D. (2003). *Teaching Responsibility through physical activity* (2ªed.). Champaign: Human Kinetics.
- Hellsted, J. (1995) *Invisible Players: A Family System Model*, in Murphy, S., *Sport Psychology Intervention* (48-145). Champaign: Human Kinetics
- Leite, Â. M. P. A importância do lúdico no desenvolvimento infantil.
- Loughead, T., Hardy, J., & Eys, m. (2006). The nature of athlete leadership. *Journal of sport behavior*, 29(2), 142.
- Maciel, J. (2011). *Não o Deixes Matar. O Bom Futebol e Quem o Joga. Pelo Futebol Adentro Não é Perda de Tempo!* Lisboa: Chiado Editora.

- Oliveira, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo. Porto: FCDEF-UP.
- Pacheco, R. (2001). O Ensino do Futebol de 7 – Um Jogo de Iniciação ao Futebol de 11. Edição de Autor.
- Peris, D. El entrenamiento psicológico en fútbol: variables implicadas. [Http://www.mc sports.es/](http://www.mc sports.es/).
- Piaget, J. (1993). A Linguagem e o Pensamento da Criança. São Paulo: Martins Fontes.
- Quintela, J. (2012). Liderazgo entre iguales en equipos deportivos: una revisión camino a la integración. Escritos de psicología (internet), 5(2), 12-19.
- Reis, E. (2008). Jogar Bom Futebol. Lisboa: Editora Sete Caminhos.
- Sadeghi, H., Jamalis, M., Ab-latif, R., & Cheric, M. C. (2010). The mental skills training of university soccer players. International education studies, 3(2).
- Samulski, D. (2009). Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2ªed. São Paulo; Manole.
- Smoll, F. (2001). Coach-Parent relationships in youth sports: Increasing and minimizing hassle. In J. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (pp. 151-161). Mountain View, CL: Mayfield.
- Tavares, J. & Alarcão, I. (1999). Psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem (5ªed.). Coimbra: Livraria Almedina.
- Teques, P. (2009). Envolvimento Parental no Futebol. Tese de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2006). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, Illinois, Human Kinetics.

[www.fcporto.pt](http://www.fcporto.pt) - acedido em 2014/10/23.

# ANEXO 1- DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS E ESTRATÉGIAS MOTIVACIONAIS

## TIPO



### Objetivos de jogo

➤ Fazer 2 golos na 1ª Parte.

➤ GANHAR a bola pelo menos 4 vezes (1ª e 2ª parte), através do erro do adversário.

➤ Não sofrer golos nos últimos 10' de cada parte.



### Objetivos de Epoca

- Conquistar um lugar de acesso a Liga Europa (4<sup>o</sup>/5<sup>o</sup>);
- Conseguir no final da segunda volta pelo menos 18 pontos;
- Alcançar uma diferença de golos (GM-GS) de +5;
- Diminuir o número de golos sofridos em jogos fora! Ou seja, na 2<sup>a</sup> volta sofrer somente até 20 golos; (1<sup>a</sup> volta 34)

### Consequência a aplicar quando se atingem ou não os objetivos

Por cada Objetivo conquistado	10 Dragões (p/cada um)
Todos Objetivos Conquistados	Atletas escolhem 3 exercícios do treino.
Nenhum objetivo conquistado	Não escolhem exercícios.

## ANEXO 2- FICHA PESSOAL TIPO DO ATLETA

Nome: _____		Apelido: _____	
Data de Aniversario: ____/____/____	Idade: _____	Nacionalidade: _____	
<b>Filiação</b>			
Pai: _____			
Mãe: _____			
Nº de Irmãos: ____	Nome(s): _____	Idade(s): _____	
Com quem vives?			
Tempo/Anos de Prática: _____		Clubes anteriores:	
1º		4º	
2º		5º	
3º		6º	
<b>Quais os teus jogadores do F.C.Porto favoritos?</b>			
1º		4º	
2º		5º	
3º		6º	
<b>Quais os teus jogadores internacionais favoritos?</b>			
1º		4º	
2º		5º	
3º		6º	
O que fazes nos teus tempos livres?			
Praticas mais alguma atividade (desportiva ou não)? Qual ?			

## Contrato de Compromisso

FCP Dragon Force - Valadares

Eu, \_\_\_\_\_,  
jogador da equipa/turma \_\_\_\_\_ FCP Dragon Force  
comprometo-me em participar ativamente em todas as  
atividades realizadas nas sessões. Assumo que é da minha  
inteira responsabilidade colaborar com o que me for pedido,  
mesmo que, por ventura, as atividades tenham de ser realizadas  
por mim fora da FCP Dragon Force (Casa/Escola).

O esforço, a dedicação, a responsabilidade e a cooperação  
são as palavras de ordem para tudo o que me for solicitado.

---

(Jogador)

---

(Psicólogo do Desporto)



## FICHA DE ACOMPANHAMENTO DE ALUNO PSICOLOGIA

Departamento Psicologia

Época:

2013/2014

Escola:

DFValadares

Nome:

x

Turma:

Sub-10

Ano

2004

Treinador:

y

Início Intervenção:

Março

Caus

Agressividade

Fim Intervenção:

Junho

Intervenção requerida por :

Mãe e Padrasto

Intervenção:

Estratégia de autocontrolo (estratégia de controlo de consequências)

Observações:

Feedback dos pais no fim das intervenções foi muito positivo, visto que notaram diferenças significativas nos comportamentos do filho.

Ao longo das consultas o atleta foi-se mostrando cada vez mais aberto e disponível a trabalhar e melhorar. No final do processo verifiquei que o atleta evoluiu e principalmente que conseguiu perceber que existem agente de autoridade e regras que têm de ser cumpridas.

## **Paradigma do Autocontrole**

“O poder do autocontrole na regulação do comportamento humano é um fenómeno absolutamente inegável e evidente para todo o observador do comportamento.” (Gonçalves, 2000)

O paradigma do autocontrole é um paradigma perentório na prática terapêutica, visto que, a maioria dos nossos comportamentos estão inacessíveis a processos de mudança que não sejam realizados pelo próprio cliente, subsiste uma associação entre grande parte dos comportamentos problemáticos com as Auto reações e os processos internos, existe a necessidade de um grande comprometimento e responsabilização por parte do cliente devido ao facto de toda a mudança de comportamento ser difícil e desagradável, por fim, é mais importante facultar ao cliente competências específicas de confronto e generalização do que remover determinados sintomas (Kanfer e Galick, 1986 cit. Gonçalves, 2000).

Segundo Rehm e Rokke (1988) (cit. Gonçalves, 2000) existem três dimensões comuns a qualquer modelo de autocontrole: a existência de um sujeito que se comporta como duas pessoas, visto que é simultaneamente sujeito e objeto do processo de mudança, o facto de o paradigma do autocontrole ter como objetivo ensinar os indivíduos a desenvolverem respostas de controlo, e por ultimo, a tentativa deste paradigma de evidenciar no sujeito o papel regulador de consequências a longo prazo em detrimento das consequências imediatas do comportamento

### **Modelo de Autocontrole de Thresen e Mohoney**

Segundo este modelo os estímulos antecedentes ou iniciadores são aqueles que antecedem as respostas controladas positivas, ou seja, aquelas que se pretendemos aumentar, ou as respostas controladas negativas, aquelas que pretendemos diminuir. Quando esta relação é explícita é porque estamos perante uma decisão consciente na emissão da resposta controlada do sujeito. Para modificar estas respostas controladas podemos utilizar respostas de

autocontrole. Para obtermos este controle podemos utilizar a programação comportamental (auto- reforço ou autopunição) e/ou o controle ambiental (controle de estímulos, autorregulação da exposição, autoinstrução)

### **Modelo de autoadministração de Kanfer**

Este modelo vê o autocontrole como uma competência para modificar a probabilidade de um comportamento na ausência de constrangimentos externos imediatos. Segundo Kanfer (cit. Gonçalves, 2000), processo de autocontrole obedece a uma sequência de três estágios: 1º Auto monitorização (observação sistemática, por parte do sujeito, dos seus comportamentos, pensamentos e emoções, bem como as circunstâncias associadas, aos mesmos, antes e depois de ocorrerem) 2º autoavaliação (dados recolhidos durante a Auto monitorização e um critério ideal definido pelo sujeito, são comparados pelo mesmo.) 3º Autorreforço (Respostas e atitudes do sujeito em relação aos resultados da autoavaliação, que acabam por funcionar como reforços ou punições, abertos ou cobertos). Este modelo constata ainda que os processos atribucionais são importantes no início do processo de autorregulação, na autoavaliação e no autorreforço.

### **Modelo de autorregulação de Bandura**

Para Alberto Bandura ( cit. Gonçalves, 2000), o processo de autorregulação regula-se através de três subprocessos. A semelhança dos modelos anteriores, o primeiro subprocesso é a auto-observação que para este autor tem duas funções importantes: obtenção de informação vantajosa para o estabelecimento de critérios comportamentais e avaliação das modificações comportamentais. O segundo subprocesso é o julgamento ou avaliação, este refere-se aos processos cognitivos do sujeito, usados nos dados da auto-observação. Por último, a Auto reação, ou seja, processo de autoatribuição de consequências.

### **Pressupostos do Paradigma do Autocontrole**

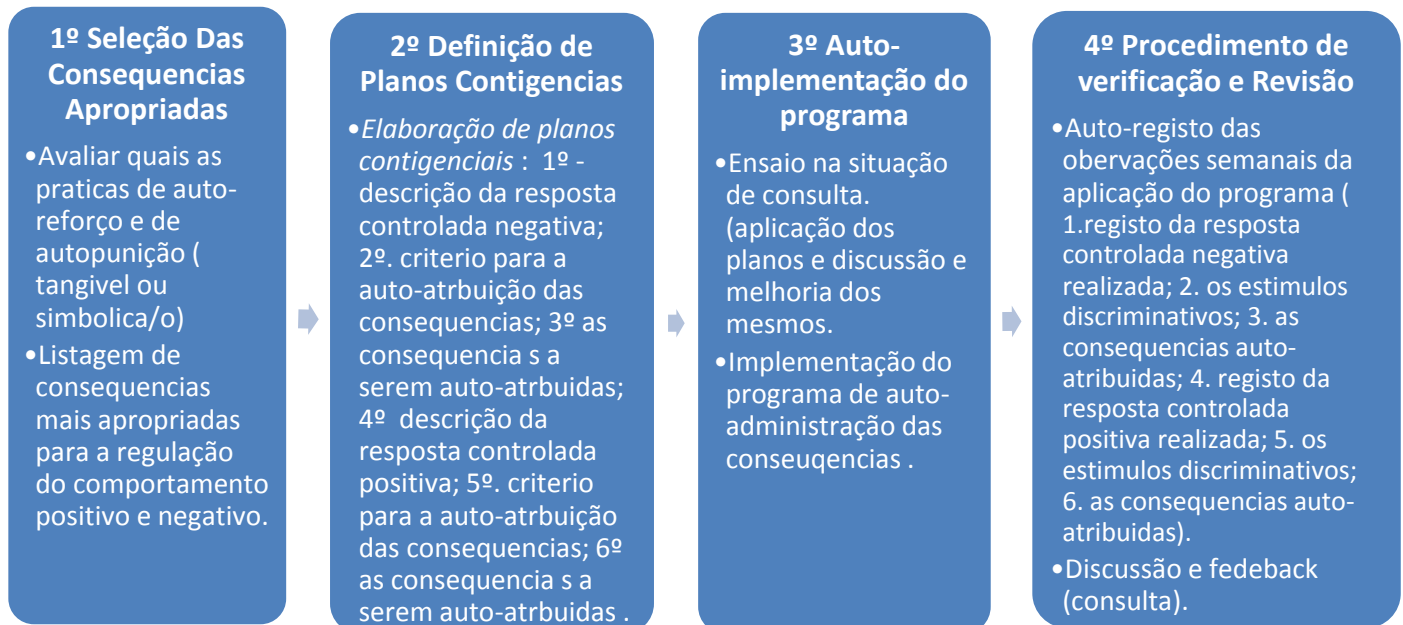
Neste paradigma encontramos, como característicos três pressupostos básicos (Gonçalves, 2000):

- Pressuposto do Autocontrolo: identifica que o conhecimento e controlo das contingências do meio determina a capacidade dos indivíduos regularem o seu comportamento.
- Pressuposto da Automedicação: afirma que, as atividades cognitivas (pensamentos, fantasias, imaginação...) e as auto reações estão precisamente associadas aos comportamentos problemáticos.
- Pressuposto da dinâmica «Controlar/controlado»: a dimensão de sujeito e a dimensão de objeto do processo de autocontrolo são as duas dimensões fundamentais no comportamento apresentado pelo sujeito.

O Paradigma dos Autocontrolo organiza em três componentes fundamentais as estratégias:





1. Estratégias de auto-observação;
2. Estratégias de controlo de estímulos;
3. Estratégia de controlo de consequências

Neste trabalho optamos por utilizar uma estratégia de controlo de consequências, seguindo os parâmetros descritos na literatura que são referidos no seguinte quadro:

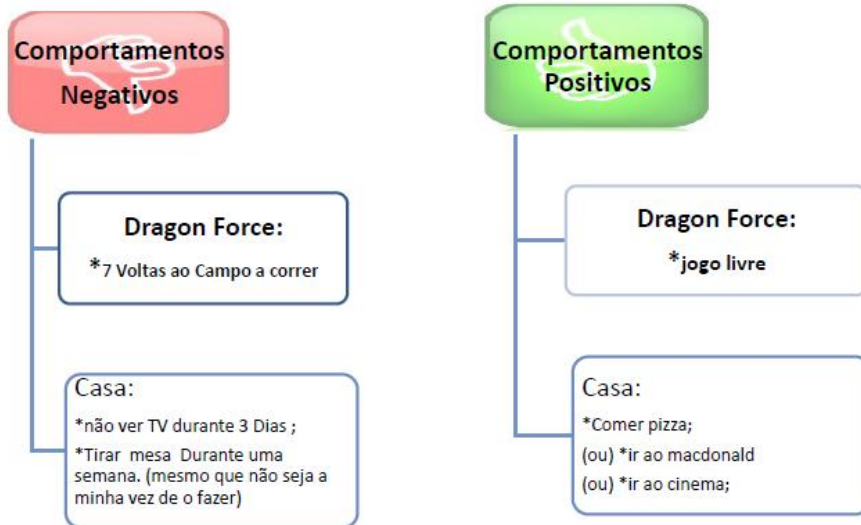


Registo De Treinos e Jogos				
Comportamentos Positivos	Segunda-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sábado
Consegui lidar bem com as decisões do árbitro que não me agradaram.				
Hoje perdi mas consegui manter a calma e o descontentamento.				
Hoje mantive a calma em relação aos meus colegas ou adversários.				
Comportamentos Negativos	Segunda -Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sábado
Reagi mal as decisões dos árbitros				
Descontrolei-me porque perdi				
Fui agressivo com os meus colegas/adversários				

✓ Registrar todas as semanas, depois de todos os treinos ou jogos;  
 ✓ Sempre que praticares comportamentos positivos, colocas no espaço referente ao treino ou jogo o seguinte Símbolo: 😊 (pode ser desenhado por ti ou podes fazer colagens com símbolos idênticos, que tu gostes)  
 ✓ Sempre que praticares comportamentos negativos, colocas no espaço referente ao treino ou jogo o seguinte Símbolo: 😞 (pode ser desenhado por ti ou podes fazer colagens com símbolos idênticos, que tu gostes)

Ficha de Auto Registo			
21 De Maio- 26 de Maio	28 De Maio- a 2 de Junho	4 De Junho-9 de Junho	11 de Junho- 16 de Junho
<b>Comportamentos Positivos:</b>			
 <p>Com esta conquista estou a sentir-me:</p> <p>_____</p>	 <p>Mais uma conquista. Sinto-me:</p> <p>_____</p>	 <p>Mais uma conquista. Sinto-me:</p> <p>_____</p>	 <p>Mais uma conquista. Sinto-me:</p> <p>_____</p>
<b>Comportamentos Negativos:</b>			
<p>Vou ter de melhorar!</p> <p>Tenho de melhorar porque, _____</p> <p>_____</p>	<p>Vou ter de melhorar!</p> <p>Tenho de melhorar porque, _____</p> <p>_____</p>	<p>Vou ter de melhorar!</p> <p>Tenho de melhorar porque, _____</p> <p>_____</p>	<p>Vou ter de melhorar!</p> <p>Tenho de melhorar porque, _____</p> <p>_____</p>

## Plano De Consequências



## Instruções

- ✓ Os comportamentos negativos são aqueles que nós pretendemos diminuir.
- ✓ Os comportamentos positivos são aqueles que nós pretendemos aumentar.
- ✓ Deves ser tu a colorir o quadrado, de acordo com os comportamentos que tiveste durante a semana. O outro quadrado deverá ficar em branco.
- ✓ Depois de Colorir, deves refletir, sozinho, sobre os teus comportamentos e acabar de preencher a ficha de auto registo.
- ✓ A aplicação de consequências será realizada conforme a disponibilidade das pessoas que estão contigo neste processo. Sendo que, o objetivo de todos nós é ajudar-te a ultrapassar as coisas menos boas.
- ✓ Lembra-te sempre do nosso acordo: "O esforço, a dedicação, a responsabilidade e a cooperação são as palavras de ordem para tudo que me for solicitado."