

## ÍNDICE

RESUMO .....	3
ABSTRACT .....	4
ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	5
PSICOLOGIA DO DESPORTO NO RUGBY .....	5
COMPETÊNCIAS SOCIAIS E PESSOAIS.....	7
ASSESSORIA AO TREINADOR.....	9
APRESENTAÇÃO DA INSTITUIÇÃO.....	9
OBJECTIVOS DO ESTÁGIO.....	10
OBJECTIVOS GERAIS .....	10
OBJECTIVOS ESPECIFICOS.....	11
INTERVENÇÃO .....	11
POPULAÇÃO-ALVO.....	11
INSTRUMENTOS.....	12
NECESSIDADES OBSERVADAS.....	13
AVALIAÇÃO.....	13
A. AVALIAÇÃO INICIAL .....	14
METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS.....	18
1. MOTIVAÇÃO.....	18
2. CONCENTRAÇÃO.....	19
3. PROGRAMA PSICOSSOCIAL .....	22
B. AVALIAÇÃO FINAL.....	27
ÁREA COMUNIDADE .....	32
REFLEXÃO CRÍTICA .....	35
REFERÊNCIAS .....	37

## **INDICE DE TABELAS**

Tabela 1. Média das competências pessoais e sociais por dimensão.....	14
Tabela 2. Média das competências pessoais e sociais por jogadora. ....	14
Tabela 3. Média das dimensões de competências pessoais e sociais. ....	16
Tabela 4. Média de competências pessoais e sociais de cada jogadora.....	16
Tabela 5. Resultados médios das dimensões nas três avaliações.....	27
Tabela 6. Resultados médios de cada jogadora nas três avaliações. ....	28

## **INDICE DE GRÁFICOS**

Gráfico 1. Avaliação inicial do treinador, Escala de Liderança no Desporto. ....	15
Gráfico 2. Resultados das três avaliações da Adaptação da Escala de Liderança no Desporto, Chelladurai & Daleh (1978). ....	30

## **INDICE DE QUADROS**

Quadro 1. Níveis de Responsabilidade Pessoal e Social de Hellison. ....	8
---	---

## RESUMO

A intervenção psicológica em contextos desportivos poderá ter como objetivos centrais a promoção do desenvolvimento e crescimento psicológico dos indivíduos e/ou grupos desportivos, e por outro lado, a promoção e otimização do rendimento individual e/ou coletivo (Weinberg & Gould, 2001). O presente relatório de estágio tem por objetivo principal o desenvolvimento de um programa psicossocial junto das jogadoras da equipa de rugby, em consonância com os objetivos da Escolinha de Rugby da Galiza onde pretendem consolidar um espaço de intervenção comunitário através do Rugby, desenvolvido para a formação humana e desportiva das crianças e jovens. É também nosso propósito assessorar o treinador na sua função e intervir junto das atletas de forma a melhorar e otimizar o rendimento das mesmas. A equipa participante no estágio é constituída por 18 atletas com idades compreendidas entre os 13 e os 27 anos, sendo que apenas 10 fazem parte do grupo que constitui a amostra. Os resultados mostraram que o nível médio de competências pessoais e sociais baixaram bem como o nível médio de competências de cada jogadora. Os resultados do treinador mostram um aumento no comportamento democrático bem como do treino-instrução. Pelo contrário, o comportamento de reforço, suporte social e autocrático revelam ligeiras diminuições desde a primeira avaliação realizada.

O processo de estágio inclui a realização de uma ação na comunidade com o tema “Treinar é Educar!”, onde pretendemos que os preletores desenvolvam sobre a educação de valores no desporto, mais especificamente, o que os treinadores e demais educadores podem e devem fazer e como atuar nessa formação pessoal e social.

*Palavras-chave:* rugby, responsabilidade pessoal, responsabilidade social, programa psicossocial, ação na comunidade.

## **ABSTRACT**

The psychological intervention in sports contexts may have as main objectives the promotion of development and psychological growth of individuals and / or sporting groups, and secondly, the promotion and optimization of individual income and / or collective (Weinberg & Gould, 2001). This internship report's main objective is the development of a psychosocial program with the players of the rugby team, in line with the goals of Escolinha Rugby Galicia where they intend to consolidate a community intervention through Rugby, developed for training human and sport for children and youth. It is also our purpose to assist the coach in your role and intervene with athletes to improve and optimize the performance of the same. The team participating in stage consists of 18 athletes aged between 13 and 27 years, of which only 10 belong to the group constituting the sample. The results showed that the average level of personal and social skills and decreased the average level of skills of each player. The results show an increase in the coach democratic behavior as well as the training-instruction. Rather, the reinforcing behavior, social support and autocratic show modest decreases from the first evaluation.

The internship process includes performing an action in the community with the theme "Training is Educate!", Where we intend to develop the speakers on the education of values in sport, more specifically, what the coaches and other educators can and should do and how to act in this personal and social education.

*Key-words:* rugby, personal responsibility, social responsibility, psychosocial program and action in the community.

## ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A psicologia do desporto é uma disciplina científica que estuda o comportamento das pessoas envolvidas no desporto e no exercício ou atividade física (Weinberg & Gould, 2001; Brito, 2007). Dirige-se para a aplicação de técnicas e princípios psicológicos no sentido da promoção e otimização do rendimento e do bem-estar em contexto desportivo de atletas e demais agentes desportivos (Teques, S.D.; Cruz, 1996). É uma área que apresenta múltiplas possibilidades de intervenção e, sobretudo, exige uma adaptação constante (Brito, 2007). Neste sentido, poderá identificar-se dois objetivos muito importantes da psicologia desportiva: i) compreender como os fatores psicológicos afetam o rendimento físico dos indivíduos; e ii) compreender como o exercício e a participação desportiva afetam o desenvolvimento, a saúde e bem-estar psicológicos dos indivíduos (Teques, S.D.; Cruz, 1996).

Segundo Weinberg & Gould (2001), os psicólogos do desporto precisam de entender e ajudar os atletas de elite, crianças, atletas jovens, atletas portadores de limitações físicas e mentais, pessoas de terceira idade e pessoas que praticam atividade desportiva no seu tempo livre, com a finalidade de desenvolver uma boa performance, uma satisfação pessoal e um bom desenvolvimento da personalidade por meio da participação. De um modo geral, a intervenção psicológica em contextos desportivos poderá ter como objetivos centrais a promoção do desenvolvimento e crescimento psicológico dos indivíduos e/ou grupos desportivos, e por outro lado, a promoção e otimização do rendimento individual e/ou coletivo.

Na equipa em questão, os nossos objetivos prenderam-se principalmente com o desenvolvimento de crescimento pessoal e social das praticantes de rugby, até porque na sua maioria são todas muito jovens com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos e com ambientes sociais (por exemplo ambiente familiar) desfavorecidos.

## PSICOLOGIA DO DESPORTO NO RUGBY

De acordo com Lonsdale e McKenzie (2006), o consultor de Psicologia do Desporto deve identificar, as forças e fraquezas de cada jogador, no que toca às suas competências psicológicas. Os mesmos autores referem que as competências estão agrupadas em três grupos: Competências de base (ex: motivação, auto-confiança, compromisso, etc.); Competências de desempenho (ex: aumento da activação física, da activação mental, da concentração, *coping* com pressão, etc.); Competências

facilitadoras (coesão de grupo, habilidades interpessoais (comunicação, liderança, etc.), gestão do estilo de vida (planeamento da retirada desportiva, etc.).

Os mesmos autores (Lonsdale e McKenzie, 2006) apresentam, métodos psicológicos específicos para atingir o desempenho ideal: (i) estabelecimento de objectivos; (ii) preparação mental (antes do jogo); (iii) visualização mental; (iv) relaxamento; (v) controlo de pensamentos; (vi) CARS (*critical action response strategies*) – estratégias de resposta crítica à acção.

Das competências acima referidas, e ao longo da época desportiva que acompanhamos, trabalhamos algumas competências de base, como a motivação e o compromisso, e competências facilitadoras, tais como, as habilidades interpessoais e a coesão de grupo, que foram trabalhadas com recurso ao programa psicossocial. Contudo, parece-nos agora importante que deveríamos ter recorrido a outras estratégias para crescimento e desenvolvimento do desempenho ideal das jogadoras, tal como estava estabelecido no planeamento anual de intervenção.

Por se tratar de um desporto de contacto permanente e muito intenso, é importante ter o maior cuidado e sensibilidade à resolução de problemas que resultam do confronto físico, isto é, aos comportamentos que sugerem o medo do choque com o adversário e com o solo (Moraiz, 2004). Moraiz (2004) apresenta como “problemas de ordem psíquica” nos jogadores de rugby, baixos níveis de concentração competitiva; atitude; reduzida capacidade de sofrimento; muita ansiedade pré-competitiva; falta de vontade de ganhar (capacidade volitiva reduzida); falta de agressividade e a coragem e decisão. Alguns destes “problemas” psicológicos foram também identificados na equipa de rugby feminina que acompanhar. Na maior parte das situações as jogadoras apresentavam uma atitude derrotista; alguma ansiedade pré-competitiva e em várias ocasiões de torneios falta de capacidade volitiva (vontade de vencer) o que as levava a entrar numa espiral de atitudes e pensamentos negativos.

Num estudo sobre a motivação em jogadores de rugby, realizado por McCarroll e Hodge (2000, 2004, citados por Lonsdale & McKenzie, 2006), descobriu-se que existem três factores que influenciam o nível de motivação para o grupo estudado: i) Competências de vida, jogadores com um estilo de vida equilibrado e que se envolvem em actividades foram do Rugby, são os atletas que apresentam níveis mais altos no treino de motivação. ii) Suporte Social, jogadores que recebem suporte significativo da gestão da equipa, especialmente do treinador, são mais prováveis de obter níveis altos no treino de motivação. Os jogadores que têm treinadores que dão suporte e feedback

significativo sobre as áreas em que precisam de trabalhar, oferecem ao atleta, foco e direcção sobre o seu treino, e a sua motivação aumenta. iii) Ambiente Social, esta área tem o potencial de influenciar o treino de motivação.

## **COMPETÊNCIAS SOCIAIS E PESSOAIS**

Em todas as circunstâncias, procura-se melhorar o bem-estar do atleta e não apenas trabalhar para o rendimento que, muitas vezes, depende desse equilíbrio ou bem-estar (Brito, 2007). Parece-nos que mais importante o rendimento desportivo é o bem-estar físico e psicológico das jogadoras. Ao longo dos últimos anos tem vindo a defender-se que o desporto constitui-se como um espaço social de interação por excelência (Grifo, 2010), que proporciona um meio favorável ao desenvolvimento social, de características positivas e de carácter. O desporto pode ser um instrumento eficaz de integração e de socialização já que pode facilitar ao indivíduo biológico a transformação para indivíduo social e desta forma, assimile as normas e valores do grupo social (Romans, Petrus & Trilla, 2003). O desporto pressupõe então, relação, convivência, integração e aprendizado de normas sociais, favorecendo a aprendizagem social (Romans, Petrus & Trilla, 2003).

Através da atividade desportiva o indivíduo pode desenvolver a experiência de grupo, potencializar os mecanismos individuais de auto-controlo e valorizar a estruturação das relações interpessoais (Santos, 2000). O que o rugby por si só já permite às suas praticantes desenvolverem. O desporto é assim um contexto privilegiado em termos de intervenção psicológica, por duas razões centrais: (i) cada vez existe mais adolescentes a praticarem desporto, parecendo ser um domínio onde os jovens de ambos os sexos consideram serem importante estarem envolvidos (Cruz, 1996); (ii) para muitos adolescentes, à medida que o seu interesse e envolvimento no desporto aumentam, também aumenta a sua preocupação com o desempenho e competências, o que torna o desporto um bom exemplo de competências sociais (Danish, 1990). No caso da equipa de rugby que acompanhamos as jogadoras continuavam a permanecer envolvidas no rugby porque as suas amigas também se encontravam lá e não porque considerassem ser importante estar envolvidas numa modalidade desportiva. Contudo, algumas jogadoras gostavam de praticar rugby e demonstravam uma preocupação para com o seu rendimento e prestação, principalmente nos treinos, como foi possível verificar com as várias reações que recebemos aquando da intervenção da “Jogadora da Semana”.

A ligação entre competências desportivas e competências para a vida bem-sucedida leva, treinadores, atletas e dirigentes desportivos a acreditarem que a participação no desporto pode ter um efeito benéfico no desenvolvimento psicossocial dos seus participantes, sendo o desporto visto como “um fórum para aprender responsabilidade, conformidade, subordinação, persistência e até um maior grau de tomada de decisões” (Kleiber & Roberts, 1981).

Desta forma, iremos implementar um Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais. O *Taking Personal and Social Responsibility* (TPSR) é um modelo de intervenção pedagógica através da actividade física, criado por Don Hellison para apoiar e formar o carácter de crianças e jovens (Hellison & Walsh, 2002; Hellison, 2003), e ajuda-los a responsabilizarem-se pelo próprio futuro, favorecendo a oportunidade de desenvolverem as suas capacidades pessoais e sociais bem como a responsabilidade social, tanto no desporto como na vida quotidiana.

O programa de responsabilidade pessoal e social de Hellison, encontra-se estruturado em cinco níveis de responsabilidade, de forma escalonada, onde cada nível define comportamentos, atitudes e valores de responsabilidade pessoal e social. Os níveis apresentam-se às crianças e jovens de modo progressivo e acumulativo, isto é, quando a criança/jovem supera um nível é que avança para o seguinte e assim sucessivamente.

<b>NIVEIS</b>	<b>COMPONENTES</b>
<b>I</b>	Respeito pelos direitos e sentimentos dos outros Auto-controlo Direito á resolução pacífica dos conflitos Direito a estar incluído
<b>II</b>	Participação e esforço Motivação Intrínseca Exploração do esforço e de novas tarefas Coragem de persistir quando a progressão é difícil
<b>III</b>	Autonomia Trabalho autónomo Progresso nos objectivos Coragem para resistir à pressão dos colegas
<b>IV</b>	Liderança e ajuda aos outros Atenção e compaixão Sensibilidade e compreensão Força interior
<b>V</b>	Fora do contexto desportivo* Tentar aplicar estas ideias noutras áreas da vida Ser um modelo a seguir

**Quadro 1. Níveis de Responsabilidade Pessoal e Social de Hellison.**

Hellison (2003), sugere que as crianças e jovens quando iniciam o programa, encontram-se no nível 0 que se caracteriza por condutas irresponsáveis, falta de controlo, falta de respeito pelos outros, falta de objectivos a médio e longo prazo e desinteresse pelo seu futuro. Para aprender os comportamentos relacionados com os valores do programa e interiorizar a sua filosofia da acção, as crianças/jovens intervenientes vão aprendendo e incutindo os níveis de comportamentos e atitudes que os ajudaram a tornarem-se pessoas responsáveis (Hellison, 2003).

## **ASSESSORIA AO TREINADOR**

O psicólogo desportivo é um preparador e assessor (Teques, S.D.) que deve estar capacitado para realizar as seguintes funções: 1. avaliar e diagnosticar pessoas e situações; 2. planificar e assessorar pessoas e organizações; 3. intervir em consonância com o treinador na modalidade desportiva e na otimização da sua prática; 4. educar e formar as demais pessoas implicadas na atividade desportiva a qualquer nível; e 5. Investigar a realidade desportiva (Teques, S.D.; Singer, 1989, citado por Samulski, 2002).

As habilidades psicológicas são condutas que contribuem para melhorar o rendimento, tanto no treino como na competição, pelo que devem treinar-se no dia-a-dia. O uso de estratégias psicológicas permitirá ao treinador desenvolver o seu trabalho com maiores garantias de êxitos (Dosil, 2008). O objectivo do treino mental com treinadores é conseguir que aumentem a sua capacidade de gestão do grupo e dos desportistas, através de estratégias de comunicação, do bom uso do reforço e castigos, autocontrolo, controlo da ativação, liderança, do estabelecimento de objetivos apropriados em cada momento ou, entre outros, da tomada de decisões (Dosil, 2008).

## **APRESENTAÇÃO DA INSTITUIÇÃO**

A Escolinha de Rugby da Galiza (ERG), da Santa Casa da Misericórdia de Cascais, foi fundada a 30 de Setembro de 2006. Tem como intenção consolidar um espaço de intervenção comunitário através do Rugby, desenvolvido para a formação – humana e desportiva – de crianças/adolescentes, entre os 3 e os 16 anos. A ERG surgiu na sequência de um projecto do ATL da Galiza, fundado em 1983, cuja missão

é a «construção de uma sociedade mais digna e justa onde a vida de cada ser humano é amada, respeitada, defendida e promovida em todas as etapas e em todas as suas dimensões (cultural, étnica, religião, sexo, etc.), desde a concepção à morte natural». A Escolinha de Rugby da Galiza é dirigida especialmente às crianças e jovens da comunidade. Tem uma forte componente educativa e integradora que surge da necessidade dos próprios jovens de praticarem actividade física e de adquirirem experiências e valores através do desporto, neste caso, do Rugby. Tem como Missão servir a comunidade, criando oportunidades de participação desportiva, que promovam a formação, o crescimento saudável e o desenvolvimento integral da pessoa e facilitem a sua integração na sociedade.

Uma das grandes missões da ERG, para além de formar jovens desportivamente é formar pessoas para a vida. Até porque nem todos podem ser campeões no desporto mas todos podem ser campeões na vida.

## **OBJECTIVOS DO ESTÁGIO**

### **OBJECTIVOS GERAIS**

- Trabalhar continuamente durante todo o processo de desenvolvimento desportivo (treino e competição) e pessoal (programa psicossocial, intervenções informais, etc).
- Desenvolver um programa de competências pessoais e sociais entre as atletas;
- Adequar o trabalho em função da análise do contexto desportivo (rugby);
- Inserir estratégias de intervenção psicológica de contexto prático.
- Auxiliar o treinador na sua prestação.
- Mostrar as potencialidades da Psicologia do Desporto no contexto desportivo aos vários intervenientes na modalidade.
- Desenvolver competências ao nível do conhecimento da modalidade do rugby, do trabalho que tem sido desenvolvido com as crianças na Escolinha de Rugby da Galiza e ainda, desenvolver competências pessoais no que toca ao relacionamento/intervenção com as jovens e treinadores.

## **OBJECTIVOS ESPECIFICOS**

- Contribuir para a melhoria da prestação da atleta, em conjunto com os outros intervenientes (ex: treinador);
- Contribuir para a melhoria da prestação do treinador, através da assessoria;
- Apoiar as atletas em situação de crise na vida desportiva, e possível transferência para o dia-a-dia. Muitas das técnicas utilizadas em Psicologia do Desporto são passíveis de serem transferidas para outros contextos da vida, como por exemplo, a escola;
- Apoiar o treinador na formação desportiva e pessoal das atletas (transmissão de valores), incentivando a aquisição e interiorização de valores próprios da modalidade;
- Desenvolver um programa de competências pessoais e sociais com as atletas, que permitam o crescimento equilibrado e o desenvolvimento do sentido de responsabilidade e do respeito pelo outro;
- Colocar em prática conhecimentos adquiridos, tais como, dinâmicas integradas, intervenções baseadas em observações;
- Desenvolver estratégias para motivar as atletas à prática do Rugby como forma de manutenção da condição física como na formação integral enquanto pessoas e mulheres adultas que serão;
- Desenvolver formações de forma a mobilizar as famílias (principais educadores) no projecto global de educação de cada criança/adolescente as forças necessárias para um bom e harmonioso desenvolvimento da mesma.

## **INTERVENÇÃO**

### **POPULAÇÃO-ALVO**

A população-alvo da nossa intervenção ao longo do estágio foi a equipa feminina de rugby, com 10 jogadoras e o treinador. A equipa tem jogadoras com idades compreendidas entre os 13 e os 27 anos.

A equipa foi constituída por 18 jogadoras, contudo apenas 10 foram alvo de intervenção, uma vez que foram as que participaram no programa e nos três momentos de avaliação do mesmo.

## **INSTRUMENTOS**

Para uma melhor e mais objetiva intervenção, selecionamos alguns instrumentos que nos ajudaram na concretização deste processo. Os instrumentos utilizados permitiram-nos, por exemplo, averiguar a evolução dos comportamentos de liderança do treinador para com as suas jogadoras. Serviram-nos o propósito de nos orientar na condução das entrevistas individuais, aquando da sua realização.

### *Entrevista Semi-Dirigida*

A entrevista foi construída, tendo por base as entrevistas de Gomes e Cruz (2007) e de Gomes (2008). Na entrevista avaliamos os domínios, historial desportivo, motivos e objectivos da prática desportiva, apoio social e as fontes de stress e estratégias de confronto.

### *Questionário de Competências Pessoais e Sociais*

O Questionário de Competências Pessoais e Sociais foi construído para a avaliação das competências das jogadoras, tendo por base as Escalas de Jardim e Pereira (2006). O questionário é constituído por 80 itens agrupados em 8 dimensões: autoconhecimento, auto-estima, liderança, resiliência, cooperação, auto-realização, empatia e assertividade. Foi utilizada uma escala de resposta do tipo Likert de 5 pontos, onde 1 significa “nunca” e 5 traduz-se em “sempre”.

### *Escala de Liderança no Desporto*

A Escala de Liderança no Desporto (versão autopercepção) foi construída por Chelladurai e Saleh (1978) e adaptada para português por Serpa, Lacoste, Antunes, Pataco e Santos (1988). O instrumento permite-nos avaliar o comportamento de liderança do treinador desportivo, mais concretamente, a versão autopercepção facilita a verificação da percepção do treinador sobre o seu próprio comportamento. A escala é constituída por 40 itens agrupados em 5 dimensões: comportamento de treino-instrução, comportamento de reforço, comportamento de suporte social, comportamento democrático e comportamento autocrático.

### *Sistema de Observação de Comportamento do Treinador (CBAS)*

O CBAS é um instrumento desenvolvido por Smith e Smoll (1984) utilizado para a codificação, registo e análise do comportamento dos treinadores em situações desportivas reais e naturais. Este instrumento mede os comportamentos do treinador, através do método da observação e o seu registo em contextos desportivos. O sistema de observação de comportamentos do treinador avalia 12 dimensões do comportamento dos treinadores, classificadas e categorizadas em dois tipos principais

dos seus comportamentos: comportamentos reactivos e comportamentos espontâneos.

### **NECESSIDADES OBSERVADAS**

Ao longo do período de observação (Setembro a Dezembro de 2012) pudemos notar algumas componentes em que era possível intervir, tais como, a motivação; a comunicação; a falta de pontualidade e assiduidade; a concentração e o medo de placar. Nesta perspetiva desenvolvemos um cronograma em que constaram as necessidades que foram observadas e o período de intervenção das mesmas. Assim, a motivação foi a primeira componente trabalhada no intervalo de tempo de Dezembro de 2011; seguiu-se a concentração com início em Fevereiro até ao final da época desportiva, bem como a comunicação. Pretendemos também trabalhar ao nível da definição de objectivos que tinha uma data prevista em Fevereiro, passando para o mês seguinte (Março). O medo de placar surgiu como componente a intervir nos meses de Março, Abril e Maio.

### **AVALIAÇÃO**

As avaliações da equipa (inicial, intermédia e final) caracterizam-se pela realização do dossier da atleta onde constam os dados obtidos da entrevista baseada e adaptada de Gomes e Cruz (2007) e Gomes (2008) e do Questionário de Competências Pessoais e Sociais, adaptado das escalas de Jardim e Pereira (2006).

Para a avaliação do treinador utilizámos a Escala de Liderança no Desporto (versão autopercepção) e o Sistema de Avaliação dos Comportamentos do Treinador (CBAS). No que concerne à observação através do CBAS, este preconiza a realização de filmagens dos treinos e dos jogos da equipa liderada pelo treinador. Das filmagens dos treinos serão observados 15 minutos, de 1 hora de treino e dos vídeos dos jogos serão levados em conta para observação 5 minutos, de 14 minutos por jogo. Convém referir que o CBAS foi apenas utilizado na avaliação inicial do treinador.

## A. AVALIAÇÃO INICIAL

### I. AVALIAÇÃO DA EQUIPA

Na avaliação inicial participaram 16 jogadoras da equipa de rugby feminino.

DIMENSÃO	MÉDIA
Autoconhecimento	35,3
Autoestima	38,1
Autorealização	37,2
Empatia	39,6
Assertividade	36,5
Cooperação	38,9
Liderança	36,6
Resiliência	36,1

Por observação da tabela 1, podemos verificar que a dimensão em que a equipa possui maior competência é a empatia, com uma média de 39,6. Contrariamente, a dimensão autoconhecimento (35,3) é onde as jogadoras possuem menor nível de competência.

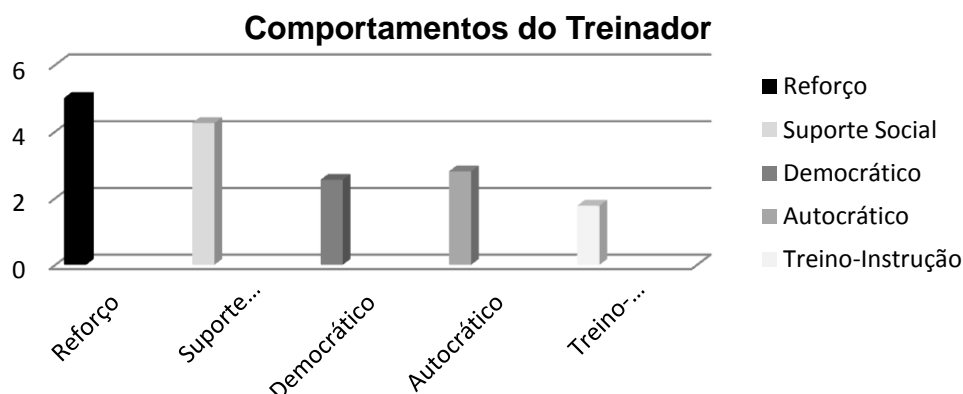
Tabela 1. Média das competências pessoais e sociais por dimensão.

JOGADORA	MÉDIA	JOGADORA	MÉDIA
1	35,6	12	30,9
3	37,6	13	43,6
5	38,3	16	31,5
6	42,3	18	38,6
7	35,6	23	33,5
8	33,9	24	35,9
10	43,1	27	39,9
11	37,8	28	38,6
		<b>MÉDIA</b>	
		<b>TOTAL</b>	

Tabela 2. Média das competências pessoais e sociais por jogadora.

Através da tabela 2, podemos constatar que o nível de competências pessoais e sociais da equipa é de 37,3, numa escala máxima de 50. A jogadora 12 é a que apresenta um nível mais baixo de competência (30,9) nas 8 dimensões avaliadas. Em contrapartida, a jogadora 13 apresentar o maior índice de competência pessoal e social (43,6).

## II. AVALIAÇÃO DO TREINADOR



**Gráfico 1. Avaliação inicial do treinador, Escala de Liderança no Desporto.**

Os resultados da escala de liderança no desporto sugerem que os comportamentos do treinador focam-se principalmente no reforço (5 pontos) que se caracterizam pelo interesse acerca das jogadoras e do seu bem-estar, procurando um bom ambiente de grupo e favorecendo as relações interpessoais entre as atletas. No que concerne à dimensão mais baixa, treino – instrução (1,77 pontos), os resultados mostram que o treinador não dá muita importância à melhoria da performance das atletas através de treinos duros e exigentes.

Na avaliação do treinador também utilizamos o Sistema de Observação dos Comportamentos do Treinador (CBAS – Smith & Smoll). Através da observação da sessão de treino, pudemos constatar que o treinador, no que toca aos comportamentos reativos, reforça muito as suas atletas, tendo em conta que no item referente à ausência de reforço. É um treinador que pune as jogadoras algumas vezes, mas através da visualização dos vídeos, pudemos verificar que esta punição é na maioria das vezes inconsciente. Isto é, o treinador utiliza interjeições de carácter punitivo mas sem ter noção de que a forma como as exprime transmite punição. Relativamente aos comportamentos espontâneos apresentados pelo treinador, este é claramente uma pessoa que fornece muita instrução técnica geral às jogadoras. De igual forma, também encoraja as suas atletas.

No que concerne à competição, os comportamentos reativos do treinador são focados no reforço das jogadoras. Demonstra em algumas circunstâncias, novamente, a punição e desta vez a instrução técnica após o erro. Já nos comportamentos

espontâneos, tal como acontece nos treinos, o treinador proporciona muita instrução técnica e encorajamento geral às suas atletas.

## B. AVALIAÇÃO INTERMÉDIA

### I. AVALIAÇÃO DA EQUIPA

Na avaliação intermédia do programa de competências pessoais e sociais participaram 11 jogadoras.

DIMENSÕES	MÉDIA
<b>Autoconhecimento</b>	36,4
<b>Autoestima</b>	37,6
<b>Autorrealização</b>	<b>35,6</b>
<b>Empatia</b>	37,9
<b>Assertividade</b>	37,5
<b>Cooperação</b>	37,5
<b>Liderança</b>	38,1
<b>Resiliência</b>	<b>39,6</b>

**Tabela 3. Média das dimensões de competências pessoais e sociais.**

A tabela 3 mostra-nos a média de cada dimensão. Podemos observar que a resiliência é a competência que a equipa mais tem desenvolvida (39,6) em comparação com a autorrealização (35,6) que se distingue como a competência onde houve menos crescimento.

Estes resultados podem ser explicados com recurso ao momento em que todos os elementos da equipa se encontram, fase de exames e testes, e às características da população de que são provenientes, mais desfavorecidas. É uma fase em que todo o grupo precisa de ultrapassar da melhor forma possível. A baixa autorrealização, encontra-se ligada ao mesmo motivo. A maior parte da equipa encontra-se numa etapa de escolhas para o futuro, que de certo modo é difícil e confuso.

JOGADORA	MÉDIA	JOGADORA	MÉDIA
<b>3</b>	39	<b>13</b>	38
<b>5</b>	40	<b>14</b>	32,9
<b>6</b>	40,8	<b>16</b>	37,5
<b>7</b>	38	<b>18</b>	38
<b>10</b>	41,5	<b>27</b>	36,3
<b>12</b>	31,1		

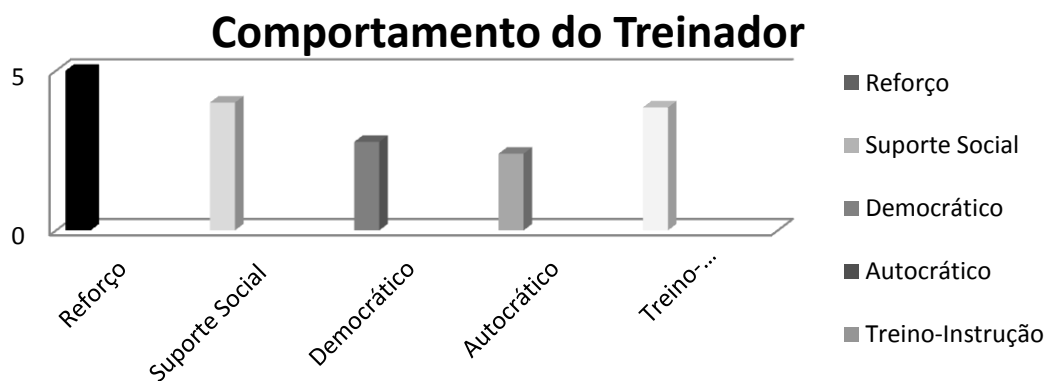
**Tabela 4. Média de competências pessoais e sociais de cada jogadora.**

A tabela 4 mostra-nos que a jogadora 10 é a que apresenta maior nível de competência pessoal e social (41,5). Em oposição encontramos a jogadora 12, com

apenas 31,1 pontos. É de notar e refletir que as duas jogadoras são, respetivamente, a mais nova e a mais velha da equipa. Sendo que a mais velha é menos assídua aos treinos em que realizamos as dinâmicas (maior parte das vezes, segunda-feira). Esta

jogadora, para além de jogar rugby também pratica futsal, daí a sua ausência aos treinos de segunda.

## II. AVALIAÇÃO DO TREINADOR



**Gráfico 2. Avaliação intermédia do treinador, Escala de Liderança no Desporto.**

Os dados relativos ao suporte social e reforço alvitram que os comportamentos do treinador se caracterizam pelo interesse acerca das jogadoras e do seu bem-estar, procurando um bom ambiente de grupo e favorecendo as relações interpessoais entre as atletas. Da mesma forma, trata-se de um treinador que reforça positivamente as jogadoras reconhecendo e recompensando os seus bons desempenhos.

Relativamente ao comportamento democrático, o treinador favorece nalgumas ocasiões a participação das jogadoras nas decisões relativas aos objectivos do grupo, métodos de trabalho, estratégias e táticas do rugby. No que toca ao comportamento autocrático do treinador, este impõe a sua autoridade pessoal quando necessário, e preconiza a independência nas tomadas de decisão que as jogadoras têm de ter, dependendo das situações.

A dimensão “treino-instrução” sugere que o comportamento do treinador é voltado para a melhoria da performance das jogadoras através da focalização das preocupações nos treinos exigentes, instruindo as jogadoras nas práticas, técnicas e táticas da modalidade, classificando a relação entre os membros do grupo, estruturando e coordenando as suas atividades.

## **METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS**

### **1. MOTIVAÇÃO**

#### **Actividade 1. 10 Regras de ouro da jogadora**

**OBJECTIVO:** com as “10 regras de ouro da jogadora” pretendemos dar algumas indicações do que esperamos das atletas e de certa forma mostrar ponto por ponto o que “devem fazer” para serem bem-sucedidas.

**METODOLOGIA:** Para esta actividade pensamos em conjunto com o treinador, em todas as características que são fundamentais para um treino e para as jogadoras serem bem-sucedidas. Antes do início do treino, entregamos a cada jogadora o documento final, com 10 regras (boa disposição; atitude; concentração; escuta ao treinador; trabalho em equipa; confiança; importância da opinião; pontualidade e assiduidade; empenho e diversão).

**REFLEXÃO:** De uma forma geral o documento parece ter sido uma boa estratégia, porém pode não ter tido o impacto pretendido. Após a apresentação do documento teria sido importante incluir as jogadoras na reflexão sobre o mesmo e perceber até que ponto estas estão de acordo com o mesmo, se era possível concretizá-lo e pedir sugestões de melhoria do mesmo. Desta forma o compromisso com as regras seria maior.

#### **Actividade 2. Vídeo motivacional**

**OBJECTIVO:** com a apresentação do vídeo pretendemos motivar as jogadoras mostrando aquilo de que são capazes. Para além do objectivo principal, motivar, pretendemos aumentar a confiança das atletas.

**METODOLOGIA:** O vídeo foi constituído por fotografias e vídeos das jogadoras nos jogos anteriores. As fotos e vídeos foram seleccionados de forma a mostrarem situações positivas e em equipa e nunca individuais e/ou negativas.

**REFLEXÃO:** Após o visionamento do vídeo deveríamos ter realizado uma reflexão juntamente com as atletas relativamente ao que acharam do vídeo, qual o seu objectivo e o efeito pretendido com o mesmo. De acordo com o treinador o vídeo mostrou-se positivo tendo atingido os objectivos a que nos propusemos. Contudo, após o visionamento devíamos ter ido directamente para o campo, o que não ocorreu, fazendo com que o efeito do vídeo se dissipasse/perdesse. A reflexão após o visionamento do vídeo não ocorreu o que se constitui como uma falha à intervenção.

Esta reflexão era importante não só para entender se o vídeo tinha tido algum efeito sobre as atletas mas também para saber o que elas retiravam do vídeo como positivo e como iriam colocar isso em prática no jogo.

## 2. CONCENTRAÇÃO

### Actividade 3. Palavras-chave

**OBJECTIVO:** Implementar na equipa uma palavra-chave ligada à concentração. Pretendemos que a palavra-chave seja uma rotina no seio da equipa, incluindo do próprio treinador. Como consequências da Palavra-Chave na concentração, pretendemos atingir um bom rendimento através da concentração correcta.

**METODOLOGIA:** Explicamos à equipa o que são as palavras-chave e qual o seu objectivo. Após a explicação questionamos as jogadoras sobre uma palavra à sua escolha que implique “concentração”. Esta palavra deve ser simples para que automaticamente active uma resposta desejada (concentração). A palavra escolhida deve ser unânime e conhecida por todas. É importante que a palavra escolhida seja utilizada nos treinos a fim de se tornarem familiares e bem aprendidas pelas jogadoras antes de serem usadas na competição. O treinador deve ter conhecimento desta palavra e sempre que necessário emprega-la nos treinos.

**REFLEXÃO:** Após a explicação inicial do que eram e para que serviam as palavras-chave, permitimos ao grupo que debatesse sobre uma palavra que as pudesse levar a estar concentradas. As sugestões basearam-se nas seguintes palavras: “Orienta-te”; “Manca-te”; “Gaivão”; “Objetivos”; “Atenção”; e “Posiciona-te”. De todas as palavras sugeridas, apenas duas tiveram maior consenso do grupo “Orienta-te” e “Gaivão”. A segunda palavra foi sugerida pelas jogadoras que se encontravam há mais tempo na equipa. Esta palavra é o apelido da presidenta da Escolinha, à qual as jogadoras respeitam, considerando assim como a palavra indicada para elas. Contudo, as jogadoras mais novas na equipa, não partilhavam dessa mesma ligação para com a presidente pelo que optaram pela primeira palavra. Encontrávamo-nos assim num impasse. Explicamos que a palavra tinha de ser consensual entre todas. Duas palavras poderiam ser confusas para a equipa e fazia com que se perdesse muito tempo quando se queria chamar à concentração da colega. Realizámos uma votação entre a equipa, sendo então a palavra-chave escolhida, “Orienta-te”. No entanto, foi perceptível a insatisfação de alguns elementos do grupo pela palavra, até porque para elas esta não lhes fazia sentido. Então, assim esta insatisfação, talvez possa ser

explicadora da não utilização da palavra-chave, considerando esta intervenção como um insucesso. No treino seguinte tentámos colocar a palavra-chave em prática, mas para isso teriam de ocorrer momentos de desconcentração o que não foi o caso. Aliás, a partir desta altura, intervenção pelas palavras-chave, raramente se verificaram momentos de desconcentração.

A palavra-chave é de fato uma intervenção útil mas tendo em conta o grupo que se apresenta e as suas características, deveríamos ter percebido que esta intervenção não era adequada nem fazia sentido para este grupo, daí o desenvolvimento da nossa próxima intervenção para a concentração, “Jogadora da Semana”.

#### **Actividade 4. Jogadora da Semana**

**OBJECTIVO:** Aumentar a concentração, motivação, pontualidade e assiduidade das jogadoras da equipa. A realização da “Jogadora da Semana” prendeu-se com a necessidade de tentar fazer uma mudança de comportamentos mais rápida e mantê-la constante, daí ser semanal e não apenas mensal.

**METODOLOGIA:** Para a atividade foi construída uma tabela para cada jogadora, onde constaram os itens: pontualidade, assiduidade, concentração e atitude/comportamento. A intervenção “Jogadora da semana” funcionou da seguinte forma: o item observado nos treinos equivalia a um mais (+); se não concretizado equivalia a um menos (-) e se se observasse apenas parcialmente assinalávamos um mais ou menos ( $\pm$ ). Estes sinais eram atribuídos pelo treinador e pela estagiária de Mestrado em Psicologia do Desporto no final de cada treino.

No final da semana, a ou as jogadoras com mais pontos (conversão dos sinais em pontos onde o mais correspondia a 2 pontos, o mais ou menos a um ponto e o menos a zero pontos) é ou são as “Jogadoras da Semana”. Foi permitida a repetição de jogadoras da semana na ou nas semanas seguintes, até porque pretendíamos uma modificação de comportamento e desta forma podíamos permitir essa evolução; para além da jogadora da semana existiu também a ou as “Jogadoras do Mês”. No final do mês fazia-se uma contagem dos resultados das semanas desse mesmo mês e a ou as jogadoras com mais pontuação, era ou eram as “Jogadoras do Mês”. No início de cada treino mostrávamos às jogadoras a sua tabela de resultados para que pudessem ficar a par dos itens em que poderiam melhorar e/ou manter.

A recompensa era a valorização do esforço e empenho perante a restante equipa, com a entrega de um certificado com a pontuação obtida.

**REFLEXÃO:** Aquando da apresentação desta intervenção a jogadora 16 perguntou se “esta intervenção não vai fazer com que aumente a agressividade?”. Respondemos à dita jogadora que não, que a agressividade não iria aumentar, uma vez que os itens aplicam-se individualmente, ou seja, a avaliação tinha em conta a prestação individual, aquilo que ela podia fazer.

No final da apresentação da Jogadora da Semana, questionámos todo o grupo se concordavam com a escolha dos itens (assiduidade, pontualidade, atitude e concentração) e se consideravam que se deveriam acrescentar mais algum (s) à tabela. Todo o grupo acordou que os itens apresentados eram suficientes e os necessários, não sendo portanto preciso acrescentar mais nenhum à tabela apresentada.

Quando falámos na recompensa, que seria a valorização perante o grupo com a atribuição de um diploma às jogadoras da semana, houve uma jogadora (18) que sugeriu a entrega de chocolates, sendo apoiada por outros elementos do grupo. Como é lógico, não acedemos à sugestão, uma vez que não pretendíamos que os elementos da equipa fossem jogadoras da semana apenas para receber chocolates, mas sim porque considerassem que é o melhor para elas e para a sua evolução enquanto jogadoras de rugby. Nesta altura, referimos que a intervenção iria começar na semana seguinte (Março), posto isto, a mesma jogadora dos chocolates, jogadora 18, referiu que assim “ainda podiam brincar até lá”, revelando, na nossa perspetiva que considera “levar a sério” a intervenção proposta.

Ao longo dos dois meses de intervenção com a “Jogadora da Semana” fomos recebendo alguns feedbacks por parte das jogadoras. A jogadora 12 referiu com algum desgosto que “vou sempre ficar em último, só posso vir às quartas”. Também a jogadora 10, numa semana em que não treinou todos os dias disse que “esta semana não vou ser jogadora da semana, mas não faz mal, para a semana já posso”. Quando à recompensa (diploma de Jogadora da Semana) a jogadora 7 perguntou-nos se “para a semana for jogadora da semana outra vez vou receber outro certificado?”. Estas reações foram alguns sinais que auferimos de que as jogadoras estavam a encarar bem e de forma positiva a intervenção proposta.

### 3. PROGRAMA PSICOSSOCIAL <sup>1</sup>

#### Actividade 5. Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais

A metodologia das actividades ao longo do programa psicossocial seguiu a seguinte ordem: apresentação da dinâmica, nome e procedimentos; seguida da actividade levada a cabo pelas participantes e por fim a reflexão sobre o que aconteceu na sessão.

NIVEL		I
<b>COMPONENTE</b>	Respeito pelos direitos e sentimentos dos outros	
<b>ATIVIDADES</b>	“Eu sou...E se tu fosses...O que serias?”; “Estátuas humanas”; “O que és para mim”; “Jogo dos iguais” e “Passeio às cegas”	
<b>OBJETIVOS</b>	Desenvolver identidade de grupo; Respeitar o outro de acordo com as suas escolhas; Apresentar ao grupo os 4 níveis de responsabilidade pessoal e social; Consciencializar o grupo para a necessidade de ser pessoal e socialmente responsáveis; Autoconhecimento; Autoaceitação; Respeito pela opinião dos outros; Identificação do grupo e Confiança no grupo.	

#### REFLEXÃO

A primeira actividade realizada teve como objectivo a identidade do grupo. Pudemos verificar que foi uma dificuldade generalizada do grupo, apontar características positivas pessoais. As sessões seguintes levaram as participantes a refletir sobre as várias actividades, sendo referido por exemplo, a facilidade em escrever características positivas das colegas; a dificuldade em confiar nos outros, seja de olhos vendados ou não; a dificuldade em cumprir algumas regras e a tomada de consciência das qualidades de cada uma e a forma como se vêm umas às outras.

NIVEL		II
<b>COMPONENTE</b>	Participação e esforço	
<b>ATIVIDADES</b>	“De quem é?”, “Torre de Bolas”, “A equipa”	

<sup>1</sup> Todas as sessões do programa psicossocial foram gravadas vídeo e áudio com recurso a uma câmara de filmar.

**OBJETIVOS**

Comunicação; Concentração; Persistência; Participação em novas tarefas; Persistência na realização da tarefa e Comunicação verbal; Cooperação; Coragem para persistir quando a progressão é difícil; Motivação intrínseca; Poder de Argumentação; Respeito pelos Direitos e Sentimentos dos Outros.

**REFLEXÃO**

As sessões realizadas até então permitiram-nos ter acesso às reflexões das jogadoras que se basearam, na capacidade de concentração, persistência e perseverança perante tarefas/situações difíceis de concretizar; necessidade de definir estratégias para a realização das actividades/situações e formas de lidar com os problemas (não pensar no problema e “atirá-lo para trás das costas”; “fugir do problema”; “passa-lo a outra pessoa”, etc.).

Relativamente à dinâmica “A equipa” na reflexão, todo o grupo referiu a argumentação como um objetivo da mesma, contudo os restantes objetivos foram difíceis de identificar, como foi o caso da capacidade de persistir quando a progressão é difícil. Porém, este último objetivo não foi referido porque o grupo é conhecido entre si, ou seja é um grupo que facilita para com os seus elementos. Um ponto que correu menos bem e que deveríamos ter previsto foi a argumentação/decisão das representantes da equipa. Enquanto guias da atividade deveríamos ter acompanhado o grupo nessa decisão de forma a observar a interação entre elas, como por exemplo, quem tinha mais poder sobre o grupo?, decisão era unanime?, quem acharam que argumentou melhor?, a decisão foi pela argumentação ou pelo conhecimento prévio das capacidades das praticantes?.

**NIVEL****III****COMPONENTE**

Autonomia

**ATIVIDADES**

“O Quadrado”; “Estafetas” e “Onde está?”

**OBJETIVOS**

Autonomia; Trabalho de equipa; Comunicação; Liderança; Respeito pelos direitos e sentimentos dos outros; Coragem para persistir quando a progressão é difícil; Progresso nos objetivos; persistir perante a pressão dos colegas e comunicação verbal.

**REFLEXÃO**

Na atividade do “Quadrado” a maior dificuldade para os três grupos formados foi interiorização das regras. Verificamos que o não cumprimento das regras, fez com que os grupos tivessem mais dificuldade na concretização da tarefa. Verificamos que

a todos os grupos se focaram na instrução “as peças formam um quadrado”, não dando importância às regras que ajudavam na concretização da dinâmica. A dificuldade por parte dos grupos em construir o quadrado através dos triângulos individuais levou a orientadora, a dar nova instrução, “as peças da mesma cor formavam um triângulo”. Esta nova instrução permitiu aos grupos perceberem que cada elemento formava com as suas peças um triângulo que depois junto com os restantes constituía um quadrado. Contudo, esta instrução levantou algumas questões às participantes, que não conseguiam montar o seu triângulo alegando que as suas “peças não encaixavam”, chegando mesmo a perguntar à orientadora se “não se tinha enganado” ou até mesmo se “não devia ter cortado as peças noutra sentido”. A dificuldade que a tarefa acarretou para um dos grupos (o último a concretizar a dinâmica) levou mesmo a questões de frustração pela incapacidade de resolução. Algumas participantes desse grupo afirmavam que a tarefa era “impossível”. Nesta situação, já todos os grupos tinham terminado a tarefa, a orientadora deu algumas indicações para a concretização com sucesso da tarefa, uma vez que o grupo se começava a mostrar impaciente e chateado por não conseguir atingir o objetivo. No final da atividade do “quadrado”, questionamos o grupo sobre se, no caso específico do rugby, a autonomia estaria presente e de que forma. O grupo acordou que a autonomia estava presente no rugby e que fazendo a analogia com a dinâmica, “cada uma de nós era um triângulo que tinha de trabalhar individualmente para chegar ao quadrado que era o trabalho de equipa”. A jogadora 24 rematou que “se cada um jogasse bem (fizesse a sua parte), a equipa ia jogar bem”. A jogadora 7 também adiantou que a relação entre a autonomia e o rugby era a necessidade do “trabalho em equipa” para um objetivo comum.

Nas duas últimas atividades deste nível foi solicitado ao grupo que se encontrava no meio do campo que pressionasse o jogador do outro grupo quando ele viesse ao seu encontro. Mas também foi pedido que a pressão não impedisse a progressão completa do elemento, ou seja, o grupo do meio não poderia agarrar impedindo de todo a progressão. Desta forma, a pressão foi apenas ligeira, isto é, de tapar o caminho até aos objetos. Esta situação, de pressão baixa, permitiu aos elementos do grupo ultrapassar a barreira formada dos colegas sem dificuldades, impossibilitando assim a que os vários elementos arranjassem estratégias para ultrapassar as dificuldades e persistir perante a pressão do grupo. Portanto é natural que o grupo não mencionasse a progressão perante a pressão, como um objetivo da sessão. Perante a situação de pressão dos colegas, perguntamos ao grupo como é

que ultrapassaram essa situação (a pressão), que estratégias utilizaram para serem bem-sucedidos na tarefa. A maior parte do grupo respondeu que a sua estratégia foi “fugir”, “fintar” ou até mesmo “ir contra o adversário”. Todas estas estratégias, de acordo com cada elemento, parecem ter surtido efeito e portanto continuariam a utiliza-las.

<b>NIVEL</b>	<b>IV</b>
<b>COMPONENTE</b>	Liderança e ajuda aos outros
<b>ATIVIDADES</b>	“O nó”, “O meu lugar”
<b>OBJETIVOS</b>	Comunicação verbal; Liderança; Ajuda aos outros; Líder natural; Atenção e compaixão e trabalho de equipa.

### **REFLEXÃO**

Na dinâmica do nó, a orientadora condicionou a dinâmica, esquecendo-se de dizer ao grupo que apenas deveriam obedecer às instruções dadas pela capitã quando eram específicas, como por exemplo, “perna esquerda para fora, por cima dos braços da X e da Y”. Não dando esta instrução, a orientadora condicionou toda a dinâmica, desta forma, bastaria a capitã dizer “perna para fora” que o grupo fazia.

No entanto quando nos apercebemos desta falha, solicitamos à capitã que as suas instruções fossem o mais específicas possível. Contudo, verificamos que capitã mostrava dificuldades em comunicar e desenvolver a tarefa a partir do ponto onde estava (cerca de 2 metros do grupo). Em muitas ocasiões tivemos de colocar questões à capitã para que ela conseguisse orientar o grupo, por exemplo, “Não podendo ir até ao grupo, há alguma coisa que elas possam fazer para poderes dar mais instruções?”. Notando as suas dificuldades, assentimos a que a capitã se deslocasse até ao grupo e orientasse mais de perto, mas sempre sem tocar nas participantes, regra que não foi cumprida. Na maior parte das situações a capitã agarrava nos membros da participante que queria orientar e realizava ela o que deveria estar a dizer. Verificamos que para a capitã é mais fácil fazer do que dizer. Notamos muitas dificuldades no que concerne à comunicação da capitã que na maior parte das vezes não o faz e quando o faz é de forma deficiente.

Na primeira atividade (“O nó”), a líder tinha sido escolhida, neste caso a capitã. Na segunda situação, procuramos a apresentação de uma líder natural, que foram a jogadora 3 e jogadora 13, de acordo com o grupo. Também estas jogadoras foram líderes dentro do nó, ajudando a capitã na tarefa de instruir o grupo de forma a desfazer corretamente o nó. Para a jogadora 10, a participantes 3 e 13 foram as

líderes porque eram “quem nos organizava”.

<b>NIVEL</b>	<b>V</b>
<b>COMPONENTE</b>	Fora do contexto desportivo
<b>ATIVIDADES</b>	“Pauliteiros”, “Dançarinas” e “A teia”.
<b>OBJETIVOS</b>	Trabalho de equipa; Autonomia; Estratégia; Participação e Esforço; Comunicação; Liderança; Confiança; Respeito pelos Direitos e Sentimentos dos Outros;

### **REFLEXÃO**

Por falta de tempo e/ou má gestão do mesmo não foi possível concretizar a última atividade (Dançarinas). Deveria ter havido uma maior preparação sobre a atividade final para que esta dinâmica fosse a primeira até porque, à partida parecia ser a dinâmica mais promissora e divertida para as participantes. As jogadoras gostam de dançar e a escolha da música teve em consideração os gostos musicais das participantes. A primeira dinâmica que realizamos foi a “teia”. Ao longo da sua realização verificamos que existiam algumas jogadoras que se estavam a colocar de parte. Notamos que apenas as jogadoras mais pequenas e magras tinha concretizado a tarefa, pelo que tivemos de arranjar alternativa para que todas fossem bem-sucedidas. Na teia, no maior espaço já disponível abrimos mais um pouco para que todas transpusessem sem dificuldades e com sucesso. Na elaboração da teia tínhamos tido o cuidado de deixar pelo menos um espaço ao alcance de todas e suficientemente grande para que todos os elementos da equipa a pudessem transpor, mas verificamos que o grupo se centrou nos espaços mais difíceis, pelo que mostraram aos restantes elementos que aquela seria a única solução disponível. Neste momento, o grupo que se encontrava à parte, deve ter-se sentido de certa forma discriminado, uma vez que, supostamente, a única forma de transpor a teia seria pelo espaço mais acima possível. Em próximas ocasiões teremos de orientar todo o grupo para que juntos definam a melhor estratégia para todas.

Na segunda e última dinâmica, “Pauliteiros”, após algumas tentativas falhas por parte do grupo para a concretização com sucesso da atividade, alguns elementos sugeriram que quem deixasse cair o tubo deveria sair da roda. Com a concordância de todo o grupo, os elementos que deixaram cair o tubo abandonaram a roda. Ao deixar o grupo decidir também foi uma forma de responsabiliza-lo pelas suas ações e decisões.

Em dinâmicas futuras, devemos levar em maior consideração o tipo de

ações/dinâmicas que o grupo pode preferir. A jogadora 12 referiu ter “gostado da dinâmica dos “Pauliteiros”, mas não se ter identificado com a “Teia”. Se nos tivéssemos colocado na perspetiva de participante talvez pudéssemos ter previsto que a dinâmica da “teia” não teria tanto efeito como por exemplo a atividade das “Dançarinas”.

## C. AVALIAÇÃO FINAL

### I. AVALIAÇÃO DA EQUIPA

Tendo em conta o número de jogadoras que realizaram as três avaliações, a nossa população final é de 10 elementos.

	AVALIAÇÃO INICIAL	AVALIAÇÃO INTERMÉDIA	AVALIAÇÃO FINAL
<b>AUTOCONHECIMENTO</b>	<b>36</b>	36,9	<b>35,1</b>
<b>AUTOESTIMA</b>	<b>39,2</b>	38,4	37,9
<b>AUTOREALIZAÇÃO</b>	38,5	<b>36,1</b>	36,8
<b>EMPATIA</b>	37,8	38	36,9
<b>ASSERTIVIDADE</b>	37,8	38,2	35,6
<b>COOPERAÇÃO</b>	39	37,7	37,6
<b>LIDERANÇA</b>	37	38,6	38,1
<b>RESILIÊNCIA</b>	38,8	<b>40,2</b>	<b>38,6</b>

**Tabela 5. Resultados médios das dimensões nas três avaliações.**

Tendo em consideração a amostra de 10 jogadoras, aquando da avaliação inicial a competência que surgiu mais evidenciada foi a autoestima (39,2) em contraposição com o autoconhecimento (36). Nesta altura de avaliação inicial, todo o grupo se encontra numa fase de descontração tanto desportiva como escolar, o que justifica os valores da autoestima. No entanto, não podemos descurar o fato de que estamos perante um grupo de jovens adolescentes na maioria com 15/16 anos, em que o conhecimento de si próprias ainda é, de alguma forma, uma incógnita, o que dificulta o pleno autoconhecimento.

No momento da avaliação intermédia, o resultado mais elevado encontra-se na competência da resiliência (40,2), sendo a autorealização (36,1) o resultado mais baixo. Este resultado pode dever-se ao momento pelo qual as jogadoras estariam a

passar, fase de testes e exames. Ou seja, nesta fase escolar, houve uma necessidade de ultrapassar um momento que para esta população é particularmente difícil (avaliações de 2º período) daí a necessidade de serem resilientes. E por outro lado, a pressão para obterem bons resultados e não conseguirem atingi-los leva a uma diminuição da realização pessoal.

A avaliação final, apresenta novamente a resiliência como a competência mais desenvolvida (38,6) embora relativamente mais baixa que na avaliação intermédia, e a dimensão autoconhecimento como a que menos desenvolvimento apresenta (35,1). Mais uma vez a resiliência vai no sentido da fase escolar em que a equipa se encontra, as jogadoras já se encontram em fase de testes e exames. O autoconhecimento surge no encadeamento do futuro que algumas das jogadoras terão de tomar, seguir para curso superior ou profissional, etc.

	<b>AVALIAÇÃO INICIAL</b>	<b>AVALIAÇÃO INTERMÉDIA</b>	<b>AVALIAÇÃO FINAL</b>	<b>MÉDIA DE COMPETÊNCIAS</b>
<b>JOGADORA 3</b>	37,6	39	38,1	38,2
<b>JOGADORA 5</b>	38,3	40	39,6	39,3
<b>JOGADORA 6</b>	42,3	40,8	41,8	41,6
<b>JOGADORA 7</b>	34,4	38	32	34,8
<b>JOGADORA 10</b>	43,1	41,5	41	41,9
<b>JOGADORA 12</b>	30,9	31,1	31,9	31,3
<b>JOGADORA 13</b>	43,6	38	35,8	39,1
<b>JOGADORA 16</b>	31,5	37,5	34,8	34,6
<b>JOGADORA 18</b>	38,6	38	37,8	38,1
<b>JOGADORA 27</b>	39,9	36,3	38	38,1
<b>MÉDIA DE COMPÊNCIA</b>	38,03	38,02	37,08	

**Tabela 6. Resultados médios de cada jogadora nas três avaliações.**

Pela observação das médias do nível de competência de cada jogadora, podemos verificar os elementos 10 (41,9) e 6 (41,6) são as que apresentam maior nível de competências pessoais e sociais. É de referir estas duas jogadoras são as mais jovens da equipa. Como refere a literatura, o início da idade da adolescência é mais propícia para desenvolvimento de competências pessoais e sociais. Por oposição a jogadora 12 é a que mostra menor média de competências pessoais e sociais. Esta jogadora, para além de ser a mais velha da equipa (18 anos) também é a única do grupo de jogadoras avaliadas que não pode comparecer nos dias das dinâmicas (segundas-

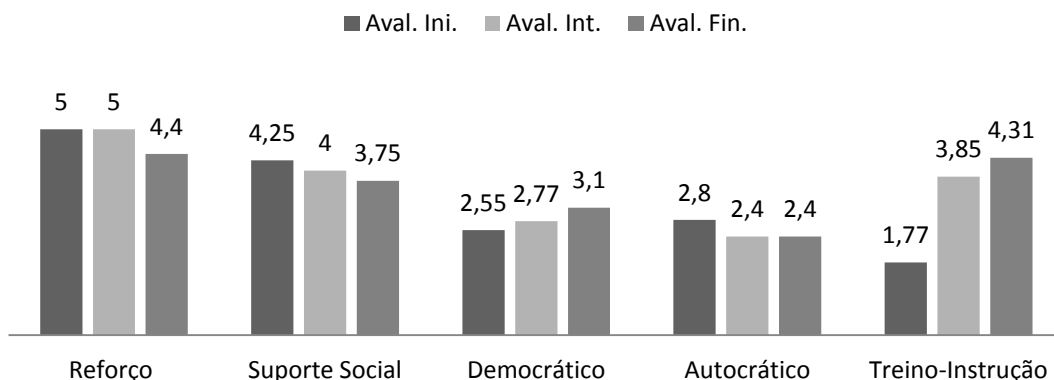
feiras), porque para além da prática do rugby, ela também pratica futsal. Quanto ao nível médio de competências nos três momentos de avaliação, verificámos que tem vindo a diminuir mesmo que de uma forma não significativa, cerca de 2%. Esta diminuição pode dever-se à extensão do questionário o que leva a que a maior parte das jogadoras o preencha de forma aleatória.

Os resultados médios das jogadoras nas três avaliações realizadas mostram que a atleta 12 é a que detém menos nível de competências pessoais e sociais. Quanto aos valores mais elevados, estes repartem-se por três jogadoras diferentes ao longo das três avaliações. Na avaliação inicial a jogadora 13 (43,6) foi a que maior nível de competência pessoal e social apresentou. Na avaliação intermédia, a jogadora com maior índice de competências foi a 10 (41,5) e na avaliação final foi a jogadora 6 com 41,8 pontos. É de salientar que em todas as avaliações a jogadora 6 foi a que se demonstrou mais equilibrada no que à média de competências diz respeito.

Os resultados obtidos na avaliação final, tendo em conta os das duas avaliações anteriores, que de uma forma geral baixaram, podem ser explicados pela extensão do questionário. Assim as jogadoras acabaram por preenche-lo sem refletir sobre as afirmações, não respondendo com total sinceridade. Alguns elementos chegaram mesmo a afirmar que iam preencher de forma aleatória, já que o questionário era demasiado grande. Também o fato de não ter passado, pelo menos, dois meses desde o último preenchimento (avaliação intermédia), fez com que as respostas fossem de alguma forma condicionadas pelas últimas reveladas. Alguns resultados são explicados sob a perspetiva da fase escolar e desportiva, que todos os elementos da equipa ultrapassam. Na escola as jogadoras estão a passar uma fase de testes e exames, sendo que nalguns casos, esses resultados definirão o seu futuro escolar. Com a aproximação do final da época desportiva, as jogadoras não se apresentam tão predispostas a treinar da melhor forma possível e portanto, como é exemplo, menos cooperativas.

## II. AVALIAÇÃO DO TREINADOR

### Escala de Liderança no Desporto



**Gráfico 2. Resultados das três avaliações da Adaptação da Escala de Liderança no Desporto, Chelladurai & Daleh (1978).**

Pela análise do gráfico 2, podemos verificar que houve uma ligeira diminuição do reforço do treinador. Também o comportamento de suporte social apresenta uma tênue redução em cerca de 12%. No que ao comportamento democrático e autocrático do treinador diz respeito, notamos que o primeiro verificou um aumento. Pelo contrário o comportamento autocrático diminuiu ligeiramente, encontrando-se no mesmo nível da avaliação intermédia. Por fim, o comportamento de treino-instrução foi o que mais incremento demonstrou. Esta dimensão teve um crescimento de cerca de 50% relativamente à primeira avaliação realizada.

O comportamento de suporte social do treinador caracteriza-se pelo seu interesse acerca das jogadoras e do seu bem-estar. O treinador procura um bom ambiente de grupo e favorece as relações interpessoais entre as jogadoras. Pela análise do gráfico podemos averiguar que na avaliação inicial o treinador mostrava maior interesse sobre as suas jogadoras e o seu bem-estar comparativamente à avaliação final. Parece-nos que este resultado, diminuição do nível de suporte social por parte do treinador, pode dever-se à fase de época desportiva em que se encontrava. Isto é, no final da época os próprios treinos vão deixando de ocorrer o que leva a um maior desleixo por parte das jogadoras e do próprio treinador. Ao passo que no início e durante a época desportiva, o treinador mostra mais interesse pelas jogadoras e assuntos que lhe estão relacionados, o que para ele pode ser uma forma

de manter a assiduidade das jogadoras. Desta forma, elas sentiriam que há alguém que se preocupa e interessa por elas e desta forma as faria continuar a ir aos treinos.

O comportamento de reforço do treinador sofreu um ligeiro decréscimo. Esta dimensão caracteriza-se pelo reforçar positivamente das jogadoras, reconhecendo e recompensando os seus bons desempenhos. Estas recompensas e reconhecimento centram-se em incentivos verbais. A diminuição do reforço pode explicar-se recorrendo ao reforço que o treinador foi dando ao longo da época desportiva. Ao longo da temporada desportiva o treinador foi sempre reconhecendo e recompensando as suas jogadoras pelos bons desempenhos. Este reforço contínuo leva a um aumento da confiança e autoestima das jogadoras o que lhes permite ser mais autónomas e não precisas de tantos reforços como inicialmente.

Os resultados aqui apresentados encontram-se em consonância com o comportamento do treinador ao longo da época desportiva. Apuramos que o comportamento democrático do treinador, ao longo da temporada, tem vindo a favorecer uma maior participação das jogadoras nas decisões relativamente a alguns aspetos relacionadas com a equipa. Por exemplo, permitindo, em algumas ocasiões, que as jogadoras escolham as atividades que querem desenvolver, ou seja, dando autonomia à sua equipa, no que às escolhas e responsabilidades das escolhas diz respeito. Contudo, quando se trata dos objetivos do grupo, métodos de trabalho, estratégias e táticas da atividade, isto é, aspetos mais técnicos, o treinador ainda é um pouco reservado.

Pela observação do gráfico 2, o comportamento autocrático do treinador diminuiu ligeiramente, cerca de 8%. O que nos leva a concluir que o comportamento autocrático do treinador tem vindo a preconizar cada vez menos a independência nas decisões bem como a atenuar a sua autoridade pessoal. Ou seja, cada vez mais o treinador tenta incluir as jogadoras nas decisões da equipa para que também elas se sintam e de fato sejam responsáveis pelas decisões tomadas. Parece-nos que, tendo em linha de conta os resultados aqui expressos, no início da época o treinador precisa de se mostrar um pouco mais autoritário para mostrar à equipa quem é o líder da mesma.

O comportamento de treino e instrução do treinador sofreu um aumento significativo, cerca de 50%, desde a avaliação inicial. Este resultado sugere-nos que o comportamento do treinador se tem vindo a centra na melhoria da performance das jogadoras através da focalização das preocupações nos treinos exigentes, instruindo as jogadoras nas práticas, técnicas e táticas do rugby.

## ÁREA COMUNIDADE

Na ação na comunidade realizamos uma formação teórica relativa ao tema “Educação de valores no desporto”. Para a execução desta ação realizamos uma parceria com a Câmara Municipal de Cascais e a Escolinha de Rugby da Galiza. O seminário “Treinar é Educar!” teve lugar no dia 12 de Maio de 2012 na Pedra do Sal em São Pedro do Estoril e contou com a presença de 7 pessoas e os 3 preletores convidados. Para além da estagiária de Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, contamos com a presença da Dr.<sup>a</sup> Maria Gaivão (Presidente da Escolinha de Rugby da Galiza), o Professor Joaquim Libânio (Coordenador Técnico da Escola de Futebol Central 32) e do Professor Mário Pato (Técnico da Associação de Rugby do Sul) como preletores no seminário.

O seminário foi aberto a toda a comunidade em geral. No entanto era mais direcionado para aqueles que trabalham diariamente com crianças e jovens e neste sentido são responsáveis pela sua (crianças e jovens) formação pessoal, social e desportiva. Entre eles, pais, professores, treinadores, desportistas, etc. Pretendíamos que nesta ação teórica os preletores desenvolvessem sobre a educação de valores no desporto, mais especificamente, a necessidade dessa mesma educação. O que os treinadores podem e devem fazer e como atuar nessa formação pessoal e social. No que concerne aos formandos pretendíamos que adquirissem a maior informação possível sobre o modo de transmissão de valores morais e interpessoais aos jovens praticantes desportivos. O grande objetivo do seminário era fornecer aos formandos estratégias e/ou técnicas de intervenção com as crianças e/ou jovens no ambiente desportivo.

A estagiária de Psicologia do Desporto deu início ao seminário apresentando os preletores na mesa e agradecendo a presença dos formandos e apoios prestados à organização da ação. Como previamente acordado com todos os preletores, as apresentações teriam um tempo limite de cerca de 15 minutos.

O primeiro preletor foi o Professor Joaquim Libânio (Coordenador Técnico da Escola de Futebol Central 32), que se teve de ausentar mais cedo por motivos profissionais, abandonando assim o seminário. A sua preleção baseou-se nos objetivos que a Escola Central 32 tem para as suas crianças e jovens, desde o conhecimento das regras do jogo, a cordialidade com os outros e instituições à necessidade de formação por valores onde o ganhar é secundário. O Professor Libânio abordou também as diretrizes que são pretendidas nos treinos, como é

exemplo, o respeito pelas idades das crianças e jovens, as competências necessárias aos treinadores que as acompanham, a alegria e diversão que devem caracterizar os treinos e os métodos de treino específicos a cada escalão. Em suma, o Professor diferencia a escola Central 32 das outras escolas de formação pelos objetivos que são inerentes a cada uma. No caso da Central 32 a formação física, psicológica e moral são objetivos a ter em conta e desenvolver.

Seguiu-se a Dr.<sup>a</sup> Maria Gaivão (Diretora do ATL da Galiza e Presidente da Escolinha de Rugby da Galiza). A Dr.<sup>a</sup> Maria abordou o tema da formação moral e interpessoal específica do rugby, do ponto de vista em que os objetivos da escolinha passam por permitir às crianças e jovens o bom crescimento e de forma equilibrada. Este crescimento e formação só faz sentido quando se envolvem todas as partes integrantes na vida destes jovens, falamos de desporto, família e a escola. De uma forma geral, a Dr.<sup>a</sup> Maria Gaivão apresentou que para uma boa formação moral e interpessoal necessita de ser baseada no respeito e na aceitação da diferença, onde todos cabem. Precisa igualmente que sejam os próprios jovens a responsabilizarem-se pela sua própria formação pessoal e social.

O terceiro preletor do seminário foi o Professor Mário Pato (Técnico da Associação de Rugby do Sul). A preleção do Professor foi orientada para a apresentação do rugby como uma modalidade tipo na transmissão de valores no desporto, a começar pela inexistência de competição nos escalões até aos 12 anos. Até estas idades, os objetivos da Associação de Rugby do Sul, orientam-se para mostrar a modalidade e deixar as crianças e jovens gostarem da mesma. O importante é participar, divertir e gostar de jogar, neste sentido o resultado é irrelevante. O Professor mostrou também que ao que à formação desportiva, pessoal e social diz respeito, a Escolinha de Rugby da Galiza é um exemplo a seguir, sendo “uma escola de vida” para quem por lá passa.

A última preleção foi realizada pela estagiária de Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, tendo como objetivo apresentar estratégias de desenvolvimento moral e interpessoal que os treinadores e outros demais pudessem colocar em prática com os seus jogadores. A apresentação começou com uma breve exposição de alguns aspetos relacionados com a formação integral dos jovens, como é o caso da qualidade da liderança dos adultos. De seguida, foram apresentadas cerca de 30 estratégias que podia ser postas em prática de forma a trabalhar o domínio socio afetivo; o autocontrolo, a maximização do empenho, a responsabilidade

pessoal, a preocupação com os outros, a facilitação da autonomia e o desenvolvimento desportivo.

No que aos aspetos que podem ser melhorados, consideramos que deveríamos ter antecipado a possibilidade de haver possíveis dificuldades técnicas, desta forma deveríamos ter-nos deslocado ao local previamente a fim de colmatar essas mesmas dificuldades de se sentirem. Deveríamos ter mostrado mais controlo sobre o grupo, principalmente no que tocou ao tempo de exposição de cada preletor e o tempo para questões. A nossa apresentação, antecipando possíveis dificuldades, poderia ter sido mais dinâmica de forma a tornar-se menos aborrecida, uma vez que estavam a ser expostas sugestões de estratégias que poderiam ser uteis.

A divulgação do seminário foi feita pelas redes sociais entre as quais facebook, envio de emails para escolas superiores, clubes, associações, entre outras instituições. Foram também colocados em alguns clubes da região cartazes de divulgação do seminário.

Por outro lado, os aspetos positivos desta formação centram-se na capacidade que mostramos para lidar com as adversidades que surgiram (apresentação e publico). Consideramos que o fornecimento do documento de apoio aos formandos foi uma mais-valia, uma vez que permitiu aos formandos seguirem o que estava a ser exposto. Poderíamos considerar a pouca audiência como um ponto a melhorar, mas não o encaramos dessa forma porque se assim fosse não tínhamos conseguido passar a informação de uma forma tão aberta e descontraída, nem os formandos tinham a abertura e disponibilidade que lhes foi permitida a interagir.

No final do seminário solicitámos aos formandos que preenchessem o questionário de satisfação elaborado para o efeito, cujo objetivo era avaliar a satisfação relativamente ao seminário. Pela observação dos resultados, pudemos verificar que os formandos ficaram muito satisfeitos quanto ao “interesse e utilidade dos conteúdos”; “domínio dos conteúdos”; “pontualidade”; “linguagem” e “documentação disponibilizada”. Por oposição os formandos mostraram-se pouco satisfeitos no que aos “meios audiovisuais” dizem respeito, já que estes não foram de todo utilizados devido a questões que já foram referidas. A “gestão do tempo” e as “instalações” foram dois itens que apenas satisfizeram os participantes no seminário.

Globalmente, os participantes ficaram “muito satisfeitos” com a ação desenvolvida. No entanto as expetativas relativas ao seminário foram apenas satisfeitas, o que nos leva a refletir sobre o que ainda poderíamos ter feito para que o seminário “superasse as expetativas”. Neste sentido, em próximas ocasiões devemos

realizar uma divulgação ainda mais forte e com maior antecedência pelos vários meios disponíveis, devemos também conhecer as instalações e meios audiovisuais disponíveis.

## **REFLEXÃO CRÍTICA**

O estágio curricular é uma fase do mestrado, neste caso, em Psicologia do Desporto no qual é-nos possível colocar em prática todos os saberes adquiridos ao longo dos últimos 4 anos de formação académica. Mas mais importante que praticar é aprender. Aprender a lidar com pessoas, parecidas connosco, com quem nos identificámos mas, no entanto, o verdadeiro desafio está em lidar com pessoas completamente diferentes da nossa maneira de ser. Pessoas, com que, à partida sabíamos que não íamos conseguir lidar, com quem íamos “chocar” e provavelmente nunca mais falar. Mas é a capacidade para lidar com essas pessoas que reside a verdadeira essência de um Psicólogo do Desporto.

Ao longo do processo de estágio foram criadas ligações com toda a equipa de rugby feminino e nesta perspetiva esse é o ponto mais forte desta fase. Também o programa psicossocial se constitui como algo positivo, uma vez que ao longo das várias sessões fomos verificando uma maior adesão por parte das participantes tanto na execução das actividades como na própria reflexão sobre as mesmas, algumas participantes chegaram a perguntar se “não tínhamos mais actividades” ou quando é que “iríamos fazer mais jogos”. O fato de pretendermos produzir intervenções direcionadas para a equipa como um todo e não individualmente faz com que o trabalho produzido possa ser adaptado para os outros escalões existentes no clube. Ainda como um ponto positivo da nossa prestação ao longo do estágio curricular foi a comunicação conseguida, isto é, conseguimos controlar a nossa impulsividade e realizar uma comunicação mais assertiva. Na orientação do programa psicossocial um dos pontos fortes foi a nossa capacidade de dar dicas/novas instruções nos momentos adequados, o que permite manter as participantes motivadas para as tarefas. Também é de referir que nas reflexões tentamos efetuar uma transferência do que se passou na dinâmica para outros contextos da vida das jogadoras, como por exemplo, familiar e/ou escolar.

Noutro polo encontramos os pontos a melhorar que se focam na necessidade de um planeamento prévio da nossa parte sobre as intervenções a realizar. A falta do planeamento antecipado afeta a execução das intervenções, chegando mesmo a

inviabilizar algumas, como foi o caso da definição de objectivos, da comunicação e do medo de placar. Pensamos que quando elaborámos o nosso projeto de estágio, vindos de um ano de aprendizagens teóricas, pretendemos colocar tudo o que nos foi ensinado em prática. Contudo, devido às várias condicionantes não nos é possível realizar múltiplas intervenções e conseguir obter sucesso em todas elas. Esta falha leva a que fiquemos sem margem de manobra para a alteração e/ou mesmo realização das intervenções. Outro ponto que tentamos melhorar ao longo da época foram os objetivos para as sessões de treinos. Surgiu-nos a necessidade de definir objectivos das sessões de treino mais específicos e focados no que observávamos e pretendíamos trabalhar.

Relativamente às intervenções realizadas, pensamos que as ideias foram bem conseguidas. Contudo a interferência nas decisões por parte das jogadoras ficou, nalgumas situações, aquém do que deveria ter acontecido, uma vez que não lhes foi dada oportunidade para tal, como foi o caso das “10 regras de ouro da jogadora” e do vídeo motivacional. Teria sido importante solicitar a opinião das jogadoras sobre as regras que estavam a ser impostas, a fim de perceber se concordavam com elas e se havia alguma (s) que quisessem acrescentar e/ou retirar. No vídeo motivacional, as jogadoras deveriam ter refletido sobre o vídeo, desde o que pretendíamos com ele e de que forma as teria afetado. Quanto ao programa psicossocial, os pontos a melhorar centram-se numa maior exigência nas reflexões, poderíamos começar por solicitar a que cada participante, de forma individual, fizesse a sua própria reflexão. Nas reflexões é suposto pensar sobre o que se passou na atividade e de que forma as afetou e/ou pode afetar. Ainda no programa, outra questão que nos foi difícil de orientar foi o próprio grupo. Por vezes era difícil controlar todas as participantes, eram 10 contra 1, sendo que nalgumas ocasiões o treinador se mantinha de parte sem interferir.

Em conclusão e fazendo referência aos objetivos proposto para a realização do estágio, verificámos que na sua maioria conseguimos concretizar os objetivos gerais a que nos propusemos. Porém o propósito de mostrar as potencialidades da Psicologia do Desporto no contexto desportivo aos vários intervenientes na modalidade talvez tenha ficado aquém do esperado, realizamos algumas intervenções de cariz psicológico mas parece-nos que, fazendo uma retrospectiva, poderíamos ter feito mais do que aquilo que fizemos. Quanto aos objetivos específicos, o último apresentado em que pretendíamos desenvolver formações de forma a mobilizar as famílias no projecto

global de educação de cada criança/adolescente, não foi concretizado na sua totalidade.

## REFERÊNCIAS

- Brito, A. (2007). *Psicologia do Desporto para Atletas*. Lisboa: Editorial Caminho.
- 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 actividade 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 y Del Deporte*. (2ªed.). Madrid: McGraw-Hill.
- Grifo, J. (2010). Desportivismo e competências sociais em adolescentes em risco: estudo com rapazes dos 14-18 anos em Centros de Reinserção Social. Dissertação de Mestrado. *Coimbra: Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física*.
- Hellison, D. (2003). *Teaching Responsibility through physical activity* (2ªed.). Champaign: Human Kinetics.
- Hellison, D.; Walsh, D. (2002). Responsibility-based youth programs evaluation: Investigating the investigations. *Quest*, 54(4), 292-307.
- Kleiber, D.; Roberts, G. (1981). The effects of sport experience in the developmental of social character: an exploratory investigation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 114-122.
- Lonsdale, K.; & McKenzie, A. (2006). Thinking rugby: using sport psychology to improve rugby performance. In Dosil, J. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Romans, M.; Petrus, A.; & Trilla, J. (2003). Profissão: Educador Social. Porto Alegre: Artmed Editora. 97-111.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte* (1ªed.). Brasil: Editora Manole.
- Santos, L. (2000). O desporto em si não educa. *Revista da Educação Física*, 11(1). 77-85.

Serpa, S.; Lacoste, P.; Antunes, I.; Pataco, V.; & Santos, F. (1988). Metodologia de tradução e adaptação de um teste específico de desporto – a “Leadership Scale for Sport”. *II Simpósio Nacional de Investigação em psicologia*. Lisboa: documento não publicado.

Teques, P. (S.D.). A importância da Psicologia no Desporto. Departamento de Psicologia e Comunicação da APEF: Associação portuguesa de escolas de futebol. Visto a 25 de Outubro de 2011, pelas 18:17h, em: [http://www.luvaspretas.com/Ficheiros\\_PDF/A%20import%C3%A2ncia%20da%20psicologia%20no%20desporto.pdf](http://www.luvaspretas.com/Ficheiros_PDF/A%20import%C3%A2ncia%20da%20psicologia%20no%20desporto.pdf)

Weinberg R.; Gould. D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. São Paulo: Artmed Editora.