

Índice

1.INTRODUÇÃO	1
2. ENQUADRAMENTO	3
2.1. Psicologia do Desporto.....	3
2.2. Caracterização do Local de Estágio	7
3. ÁREA DE INTERVENÇÃO	7
3.1. Intervenção.....	7
a) Caracterização da População – Alvo	7
b) Papel do Psicólogo do Desporto no SCLV / Objectivos específicos	8
c) Outras intervenções	9
3.2. Partes Fundamentais do Estágio	9
3.3 – Resultados da Intervenção.....	15
4. ÁREA DE COMUNIDADE	17
4.1. Promoção	17
4.2. Pertinência	17
4.3. Finalidade.....	17
4.4. População - Alvo	18
4.5. Prelectores Convidados	18
4.6. Organização / Formação	18
4.7. Resultados do Nível de Satisfação do Evento.....	18
4.8. Outras Considerações.....	19
5. ÁREA COMPLEMENTAR	21
6. REFLEXÃO CRÍTICA.....	21
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
8.ANEXOS	27

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio visa historiar o estágio curricular desenvolvido durante o presente ano lectivo/ desportivo que agora termina no âmbito do segundo ano de mestrado do curso de Psicologia do Desporto e do Exercício.

O Sporting Clube de Linda-a-Velha (SCLV), a entidade acolhedora de estágio foi escolhida por considerar em consonância com os supervisores da entidade académica que esta me irá proporcionar um clima “saudável” e equilibrado para poder desenvolver mais uma etapa na formação académica. Contudo, outras razões se levantam como: i) a área de intervenção relacionada com as minhas motivações pessoais; ii) conhecimento da modalidade em causa; e iii) abertura total da entidade acolhedora para a concretização de projectos.

Pretendemos ao longo do ano desenvolver junto da entidade desportiva e em colaboração com a mesma um trabalho planeado e diversificado onde possa aplicar os conhecimentos e competências adquiridos ao longo dos 4 anos de formação na Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), tentando demonstrar paralelamente um sentido de responsabilidade, competência, autonomia e criatividade.

O Estágio deve possibilitar que o estudante recorra aos mecanismos e instrumentos necessários, para poder avaliar, analisar e caracterizar os seus potenciais praticantes, promotores e dirigentes, e os recursos existentes na entidade de acolhimento, de modo a exercer tarefas de promoção e organização das suas actividades e da instituição em causa.

Os estagiários devem, prioritariamente, aplicar conhecimentos ao nível da Avaliação e Caracterização das principais competências psicológicas dos indivíduos com quem trabalham. Devem também aplicar e explorar de forma activa e autónoma competências ao nível do planeamento e intervenção com atletas, treinadores ou grupos desportivos. Estas competências devem respeitar a actual legislação sobre Desporto e actividade física orientada, assim como da ética profissional dos psicólogos. Devem ainda recorrer a todos os

mecanismos possíveis no sentido da melhoria do bem-estar dos indivíduos com quem trabalham, assim como da satisfação geral da entidade acolhedora.

O estágio deve ainda:

- Promover a integração do estagiário no contexto desportivo, a nível regional e nacional.
- Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante actualização nos domínios da investigação, do conhecimento científico e de intervenção psicológica.
- Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante actualização e domínio da utilização das novas tecnologias.

2. ENQUADRAMENTO

2.1. Psicologia do Desporto

A Psicologia do Desporto “*pode ser caracterizada pela preocupação com o efeito dos factores psicológicos que a participação no desporto poderão ter nos participantes (Cruz et all, 1996, p.17)*”. É considerada também uma disciplina científica que se dirige para a aplicação de técnicas e princípios psicológicos no sentido da promoção e optimização do rendimento e do bem-estar em contexto desportivo de atletas e demais agentes desportivos.

Poderá identificar-se dois objectivos primordiais: (a) compreender como os factores psicológicos afectam o rendimento físico dos indivíduos; e (b) compreender como o exercício e a participação desportiva afectam o desenvolvimento, a saúde e o bem-estar psicológico dos indivíduos. Os âmbitos e contextos de prática e intervenção vão muito além do desporto de elite, ou seja, passam pelo desporto de crianças e jovens (iniciação e especialização desportiva), pelo desporto sénior, pelo desporto e actividade física de recreação e lazer, pelo desporto e actividade física de pessoas com necessidades especiais, exercício e saúde, etc. E as pessoas alvas de intervenção poderão provir dos mais variados contextos do desporto e actividade física, tais como, atletas, treinadores, dirigentes, árbitros, e os pais das crianças e jovens atletas. Estas populações têm, obviamente, características e necessidades próprias, e que a Psicologia do Desporto direcciona à intervenção também especifica para cada um destes indivíduos.

Nos dias de hoje, o futebol é sem dúvida alguma um dos fenómenos desportivos e sociais mais importantes. Esta sua importância é visível na constante evolução que esta modalidade sofreu nos últimos anos. São inúmeros os factores de pressão para as equipas profissionais obterem os melhores resultados, o que faz com que os líderes tendo em conta os seus valores, recorram a todo o tipo de estratégias para a obtenção dos melhores resultados possíveis. O reconhecimento unânime da relevância dos aspectos psicológicos no sucesso desportivo, não tem um reflexo directo na importância

do papel que o psicólogo do desporto pode desempenhar no contexto de futebol.

Quadro 1 – Evolução da carreira do futebolista (Dasil, 2008)

DESPORTISTA	INICIAÇÃO	AMADURECIMENTO	ELITE
Atleta	Alegre, com vontade de jogar, excitado, especial	Compromisso	Obsessão, responsável
Treinador	Amável, carinhoso, centrado no processo	Duro, respeitável, exigente, habilidoso, exigente emocionalmente	Respeitável, temido
Pais e Família	Compartilham a excitação, apoio, positivos	Fazem sacrifícios	

Na modalidade de futebol existem vários momentos críticos para o atleta que o psicólogo do desporto deve ser capaz de detectar e saber qual o trabalho que pode ser realizado. São eles:

- Tempo de jogo: Concentração; Chegada ao campo; Aquecimento; Início da partida; Interrupções de jogo (lesões, faltas, etc.); Início da segunda parte; Substituições; Bolas paradas; Marcação de um golo; Golo sofrido; Fim da partida; Resultado final; e Balneário.

- Carreira de futebolista: Pressão/Apoio parental; Crescimento físico; Puberdade e adolescência (impacto do grupo de pares); Mudanças de treinador; Suplente/Titular; Mudanças de equipas e novos contratos; Lesões; Retirada desportiva.

Relativamente aos Treinadores, as competências psicológicas a serem potenciadas podem ser várias, aplicadas sob diferentes estratégias.

Assim, os principais pontos de trabalho psicológico com os treinadores são:

- Formação;
- Assessoria;
- Observação, avaliação e intervenção (se necessário) ao nível de um conjunto de competências, respeitando sempre o treinador.
- Controlo emocional;

- Estabelecimento de objectivos, como ferramenta básica para motivação dos jogadores, a curto e médio prazo, nos treinos e competições;
- Promoção de um clima motivacional, durante os treinos, tendo em conta diferentes técnicas de controlo de tempo, de espaço, de agrupamento de futebolistas e de tarefas;
- Tomada de decisões;
- Prevenção do *burnout*.

Pelo maior acompanhamento que hoje se verifica dos Pais e Familiares à actividade desportiva do seu educando é necessário também neste âmbito oferecermos as melhores estratégias e informação para a importância de comportamentos adequados em momentos antes, durante e depois da competição.

Estes são um dos factores psicossociais fundamentais numa fase de iniciação de qualquer desporto, e evidentemente também no futebol. É indiscutível que o trabalho do psicólogo do desporto no futebol passa também por conhecer o apoio/pressão dado a cada um dos desportistas, e intervir (se for possível) em algum caso que seja necessário. Podem ser realizadas acções/formações psico-educativas com as famílias dos jovens desportistas. Nestas acções o psicólogo do desporto pode optar por trabalhar uma situação específica da relação entre o futebolista e os seus pais, ou da relação dos seus pais com o treinador, que também é uma situação identificada como muito problemática.

Continuando o enquadramento e caracterização da população que intervimos, irei fazer um paralelismo de conceitos e definições entre um especialista na área da Psicologia do Desporto e um especialista na área do treino periodizado.

De acordo com Dosil (2008), a evolução da carreira de um futebolista na perspectiva psicológica (Quadro 1), está dividida em três fases: 1) Iniciação; 2) Amadurecimento; 3) Elite.

Tudor Bompa¹ (2005) com o quadro de aproximação a longo prazo sugerido para a especificidade do treino defende que, esta evolução deve também ser

¹ Professor titular na Universidade de York em Toronto, é reconhecido mundialmente como um dos melhores *experts* em treino periodizado: programas de acompanhamento que equilibram as cargas, duração e intensidade dos treinos para alcançar um máximo rendimento.

feita em três momentos: 1) Desenvolvimento multilateral (Aquisição de habilidades fundamentais. Entre os 6 anos e os 13 anos); 2) Treino especializado (Entre os 13 e os 19 anos) e 3) Alto Rendimento (Dos 19 anos em diante) (Bompa T., 2005, p. 21).

Fazendo um paralelismo entre as primeiras fases de desenvolvimento dos autores referenciados, Bompa (2005) afirma que a má construção de um plano de treino para o desenvolvimento de competências (físicas e psicológicas) por ter consequências negativas, entre as demais ao nível da *“saúde mental dos jovens integrados no programa, causando altos níveis de stress”, “das relações sociais do jovem, como a dificuldade de fazer amigos para lá do contexto desportivo”* e ao nível da *“motivação dos jovens, devido ao programa poder ser demasiadamente stressante e aborrecido”*. Isto a longo prazo poderá levar o atleta ao designado *burnout*. (Bompa T., 2005, pp. 20 - 21).

Na 2ª etapa de desenvolvimento, considerado por Dosil (2008) de *“Amadurecimento”* e por Bompa (2005) de *“Treino especializado”*, este defende que *“a especialização tem lugar depois dos desportistas terem desenvolvido uma base sólida multilateral e que tem o desejo em especializar-se numa modalidade em particular. A especialização é necessária para alcançar um alto rendimento em qualquer desporto porque conduz à adaptação e aperfeiçoamento das competências físicas, técnicas, táticas e psicológicas. É um processo complexo”* (Bompa T., 2005, p. 24).

No contexto de aplicação que é o futebol, recentemente já foram realizados alguns estudos. Assim, Ceballos & Sáinz (2009) estudaram a experiência de implementação de um serviço de psicologia do desporto numa academia de um clube de futebol profissional. Por sua vez, Cruz (1996) no *Manual de Psicologia do Desporto e do Exercício*, publicou uma quantidade imensa de estudos no qual nas suas conclusões demonstra os benefícios do tipo de intervenções psicológicas não só no futebol como no desporto de rendimento em geral. Entre os quais estão *“as características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo”, “Stress e ansiedade na competição desportiva: Natureza, efeitos e avaliação”, “Atenção e Concentração na competição desportiva”, “Treino das competências*

psicológicas e a preparação mental para a competição”, entre outros estudos desenvolvidos por Cruz, Sidónio Serpa, Diaz e outros.

2.2. Caracterização do Local de Estágio

O Sporting Clube de Linda-a-Velha nasceu em 1937, resultou assim de um grupo de pessoas amigas adeptos do Sporting Clube de Portugal e do Sport Lisboa e Benfica, por isso assim lhe deram o respectivo nome. Contudo, para que não houvesse divergências o seu equipamento foi concebido com as cores de vermelho e branco com as respectivas riscas mas neste caso horizontais. O clube iniciou-se, praticando futebol tornando-se depois multidisciplinar activando outras modalidades, como: Atletismo, Luta Greco-romana, Hóquei em campo e Ténis de mesa. Tendo atingindo alguma notoriedade a nível regional e nacional, como: Títulos e prémios em várias camadas no atletismo, campeão individual em maratona, pelo atleta Telmo Fernandes. Ainda de luta Greco-Romana, campeão nacional de pesos médios entre outros títulos.

Existem dois locais inerentes à localização do clube, ambas localizadas em Linda-a-Velha. A sua sede está localizada na Calçada do Chafariz e ainda o Parque Desportivo Fernando Magalhães situado na Av. Tomas Ribeiro. O Sporting Clube de Linda-a-Velha localiza-se num espaço privilegiado num dos topos do Complexo Desportivo do Jamor, no conselho de Oeiras.

3. ÁREA DE INTERVENÇÃO

3.1. Intervenção

a) Caracterização da População – Alvo

A intervenção do estagiário foi dirigida a atletas e a treinadores que constituem o departamento de futebol juvenil e o departamento de futebol de formação. No departamento de futebol juvenil a intervenção dirigiu-se para 25 atletas, com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos (média – 15,2 anos). No departamento de futebol formação foram avaliados 26 atletas, com idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos (média – 10,2 anos). Todos estes atletas são do género masculino. A nível da intervenção com os treinadores foi possível desenvolver a intervenção com uma equipa técnica (Iniciados A –

Juniores “C”), dois elementos. O treinador principal tem 27 anos e é do género masculino e o treinador adjunto tem 56 anos e é do género masculino.

Em suma, percebe-se que a nível de qualquer intervenção psicológica a partir dos conceitos e definições teóricos que as estratégias definidas com as diferentes classes etárias deverão ser obrigatoriamente diferentes independentemente dos objectivos gerais propostos.

b) Papel do Psicólogo do Desporto no SCLV / Objectivos específicos

No estágio desenvolvido no Sporting Clube de Linda-a-Velha tivemos a oportunidade de aplicar parte do conhecimento teórico adquirido ao longo destes 5 anos de formação académica. Desta forma, o trabalho desenvolvido passou pelas seguintes fases: 1) A integração na entidade acolhedora de estágio, observar e compreender o funcionamento de uma estrutura dinâmica no qual tem como principais objectivos rendimento desportivo e financeiro; 2) Avaliar e diagnosticar as necessidades fundamentais do sistema; 3) Definir estratégias de intervenção para otimizar o funcionamento do sistema; 4) Intervir de acordo com os objectivos definidos e 5) Avaliar todo o processo de intervenção desenvolvido.

Resumidamente, as fases pelo qual passamos durante este ano caracterizam-se em:

- 1. Integração, observação e compreensão do funcionamento da estrutura Sporting Clube de Linda-a-Velha* foi feita a partir da minha apresentação aos mais diversos responsáveis do clube permitindo-me isto compreender o funcionamento e objectivos que a direcção tem para o clube.
- 2. Avaliar e diagnosticar as necessidades fundamentais do sistema* fazendo reuniões com os coordenadores técnicos responsáveis pelos departamentos de futebol juvenil e de formação.
- 3. Promover a melhoria do rendimento da organização e dos atletas* através de estratégias definidas resultantes da necessidade maior de obter informações (avaliações) de determinados atletas desde o escalão menor de formação ao escalão maior (Juniores A). Foi criada uma base de dados de competências psicológicas para melhorar o nível da qualidade de trabalho que já era feito a

partir das avaliações sistemáticas que os atletas eram sujeitos ao nível das competências técnicas, táticas e físicas.

4. *Intervir de acordo com os objectivos definidos* inicialmente. Utilizando metodologias e instrumentos diferentes de acordo com as faixas etárias dos atletas. Recolher dados para à posteriori poder intervir com os treinadores ao nível do planeamento do treino para que o mesmo oferecesse condições para os atletas potenciarem as competências não tão desenvolvidas e mantivessem aquelas que já tinham desenvolvido.
5. *Avaliar todo o processo de intervenção desenvolvido* a partir de grelhas de satisfação distribuídas aos que mais de perto acompanharam o processo.

c) Outras intervenções

Durante o período em que estivemos inseridos na estrutura do clube, para além dos objectivos propostos inicialmente, desenvolvemos ainda e por proposta do orientador residente, Dr. Gonçalo Tomé, uma intervenção solicitado pelos pais de um atleta (10 anos). Após uma avaliação inicial, foram diagnosticados comportamentos desadequados apresentados no contexto escolar no qual houve possibilidade de através do contexto desportivo intervir nesse âmbito.

Uma outra intervenção foi desenvolvida por solicitação do treinador da equipa sénior do clube. Esta intervenção foi realizada sensivelmente a meio da época desportiva, que teve como objectivos de intervenção dois pontos claros, 1) Intervir ao nível da relação estrutura técnica e atletas e 2) Definir objectivos de rendimento para o que restava da época desportiva.

3.2. Partes Fundamentais do Estágio

O estágio está dividido em quatro partes fundamentais, cada uma com objectivos definidos: planeamento, avaliação inicial, intervenção e avaliação final.

A primeira fase – Planeamento – decorreu durante o mês de Setembro e inícios do mês de Outubro, e teve como objectivo a construção de um planeamento de acordo com os objectivos propostos. Esta fase a par da apresentação informal à grande maioria dos responsáveis técnicos e directivos do clube bem como o acompanhamento inicial aos treinos de todas as equipas do Sporting Clube Linda-a-Velha. Em simultâneo, eram mantidas bastantes conversas com o

Orientador da entidade de estágio com o objectivo de definir as melhores estratégias para as fases que se seguiam. De referir que as equipas do clube iniciaram a sua prática à modalidade em diferentes períodos do mês de Setembro.

A segunda fase – Avaliação inicial – decorreu nos meses de Novembro e Dezembro e teve como objectivo a observação bem como a integração e apresentação formal junto dos mais diversos agentes desportivos. Neste período, mantínhamos reuniões com os coordenadores técnicos dos diferentes departamentos bem como acompanhar esporadicamente os treinos e jogos das mais diversas equipas referenciadas. Nas reuniões mantidas com coordenadores técnicos e com o orientador, ficou claro a necessidade de realizar um trabalho convergente com as avaliações de outras componentes essenciais para a prática da modalidade. Assim, era necessário realizar uma avaliação psicológica aos atletas apresentando no final relatórios sobre as emergências a trabalhar no futuro com os atletas com mais de 12 anos e construir relatórios diversificados com informação adequada às necessidades apontadas pelos atletas para o clube, para os treinadores e para os pais dos atletas. Neste período foi minha preocupação também verificar que condições logísticas disponham para realizar o trabalho. Ao contrário do que estava estipulado no projecto de estágio, os instrumentos utilizados neste âmbito foram alterados em reuniões que mantive com a minha orientadora de estágio no qual me aconselhou a utilizar os que posteriormente foram utilizados. São esse o *Guião de entrevista para avaliação psicológica para jovens e crianças* proposto pelo Doutor Rui Gomes para os atletas com menos de 12 anos referenciados pelo departamento e para os atletas com mais de 12 anos foi aplicado a Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT 3 – EACP - Tradução e Adaptação - Carlos Silva, Filipa Dias e Patrício Timóteo - ESDRM), *Teste de Toulouse-Piéron (TP) – Atenção Concentrada* e o *POMS – Perfil de Estados de Humor*.

No departamento de futebol sénior, o trabalho começou a ser realizado já no mês de Setembro onde as reuniões para as avaliações de necessidades foram realizadas nos primeiros dias de estágio. Assim, realizei reuniões com o treinador principal da equipa onde ficou registado da minha parte a

necessidade de recolher informação teórica sobre os princípios estruturantes da modalidade de futebol para depois criar uma grelha de observação de comportamentos e informação técnica sobre os princípios estruturantes do modelo de jogo da equipa sénior para a elaboração do instrumento quantitativo no qual teríamos uma série de objectivos a cumprir quer na alteração dos processos cognitivos, quer na elaboração de objectivos para a temporada quer também na gestão da motivação dos atletas. No ponto seguinte desenvolvemos esta temática apresentando os constrangimentos que não permitiram a continuidade deste projecto.

Posteriormente, foi-nos solicitado um acompanhamento psicológico a um atleta da equipa de Benjamins onde esta solicitação chegou por intermédio dos Pais do jovem.

A terceira fase – Intervenção – decorreu desde o mês de Setembro com a equipa sénior mas terminou a meio do mês de Novembro. Ao nível dos departamentos de futebol de formação e juvenil a intervenção iniciou-se no início do mês de Janeiro onde houve como objectivo aplicar instrumentos que foram definidos no projecto de estágio *Futebol de Paixão e a Psicologia do Desporto*.

De acordo com as necessidades inicialmente apontadas, foram realizadas todas as sessões de intervenção de acordo com o objectivo definido. Estas sessões de acordo com os grupos etários foram realizadas individualmente com atletas com menos de 12 anos (uma sessão) e em grupo com atletas com mais de 12 anos (entre duas a três sessões). As sessões eram realizadas em gabinete e tinham a duração sensivelmente de 30 minutos.

A informação recolhida foi analisada para posteriormente elaborar os diferentes relatórios propostos. Esta informação foi analisada a partir do instrumento estatístico *Microsoft Excel 2007*. Foram criadas base dados para colocar as respostas aos itens do instrumento utilizado para a posteriori encontrarmos alguns valores de medida de tendência central (médias, medianas e modas) e outros valores de medida de dispersão (desvio padrão) tendo em conta as categorias avaliadas. Depois de encontrados estes valores, a partir do procedimento estatístico *Z-Score* (valor do individuo a subtrair pela média total a dividir pelo desvio padrão) encontramos o desvio padrão em relação à média

de todos os indivíduos. Estes valores permitiram criar a tabela de percentis da amostra.

A intervenção passou ainda por realizar sessões individuais com alguns treinadores que constituem o departamento de futebol juvenil para reflexão e modificação de algumas variáveis de exercícios de uma unidade de treino para a melhoria de componentes psicológicas que podem não estar bem treinadas.

Este tipo de trabalho só foi possível realizar com uma equipa técnica, pois a abertura para a intervenção neste âmbito não foi o melhor, ou seja, que todas as outras equipas técnicas não manifestaram interesse em abdicar de algum tempo (necessário para a reunião) para a intervenção definida. De referir ainda que este tipo de intervenção só foi definido como objectivo de estágio após o início do mesmo.

Com a informação obtida juntos dos atletas com menos de 12 anos, foi possível seleccionar os conteúdos mais relevantes para a construção dos diferentes relatórios. A partir dessa informação foi possível elaborar parte dos conteúdos a apresentar na acção de comunidade desenvolvida. Os conteúdos utilizados para esta acção de formação a realizar focalizou-se sobre o “apoio parental” percebido do jovem.

Outra intervenção que foi desenvolvida é ao nível do acompanhamento psicológico a um atleta do clube com 10 anos, no qual, o pedido surgiu por solicitação dos pais em meados do início do mês de Novembro do ano de 2010. Assim, e perante o diagnóstico feito pelo orientador residente, onde o jovem apresentava comportamentos agressivos, manifesta falta de concentração em contextos fundamentais e comportamentos pouco assertivos nesses mesmos contextos, este verificou condições para que eu pudesse desenvolver um trabalho de acompanhamento psicológico onde incidisse em “dar” ao atleta elementos facilitadores do desenvolvimento de comportamentos assertivos no contexto escolar.

Assim, foi definido uma intervenção directa com o atleta onde numa 1ª fase iríamos proceder a uma avaliação inicial bem como, o estabelecimento de relação com o atleta para que à posteriori a intervenção seja feita a partir de um exercício de auto avaliação proposto pelo Professor Palmi. Este exercício tem como objectivo a reflexão sistemática do atleta após o treino sobre o seu

comportamento e o seu desempenho no mesmo num período de tempo. Os parâmetros de reflexão serão definidos segundo os subsistemas onde o atleta na escola apresenta problemas de relação (Professor – Treinador, Colegas de escola – Colegas do clube, Funcionários escolares – Directores do clube, etc.). A intervenção foi concluída, fazendo junto dos treinadores e dos pais, com recurso a um instrumento de avaliação criado para o efeito, a avaliação final da intervenção.

A intervenção com a equipa sénior decorreu apenas e durante o mês de Setembro e de Novembro realizando com estes acompanhamento permanente das unidades de treino bem como o Jogo da competição. A intervenção passava essencialmente a partir de cada jogo, onde eu gravava os jogos e posteriormente analisava o mesmo segundo os critérios da grelha definida a partir do modelo de jogo idealizado pelo treinador para a equipa. Na 1ª unidade de treino do microciclo apresentava os relatórios sobre os dados do jogo e um *DVD* com a gravação do mesmo à equipa técnica. O compromisso passava pela análise dos resultados por parte do treinador entre a 1ª unidade e a 2ª unidade de treino para que a palestra relativamente ao jogo fosse sustentado em factos concretos reduzindo assim significativamente a possibilidade de análise subjectiva por parte dos atletas. Portanto, na 2ª unidade de treino, o relatório era afixado no balneário para consulta de todos. Uma hora antes do início da 4ª unidade de treino, era passado o vídeo do jogo para reflexão de comportamentos colectivos e individuais. Nesta sessão não era obrigatório a presença dos atletas derivado às características subjacentes ligadas ao futebol amador.

Derivado a este factor, era necessária uma mensagem forte a manifestar o compromisso e reforço da equipa técnica ao trabalho desenvolvido para criar laços fortes de comprometimento do grupo à actividade. Houve enormes expectativas e sentia-se grande satisfação por parte da maioria dos atletas nas primeiras sessões. Este sentimento de satisfação pela intervenção ao longo do tempo foi-se perdendo pela falta de comprometimento.

A partir daqui, todo o trabalho planeado não avançou derivado aos factores identificados como:

- Falta de capacidade de apresentar os benefícios que a intervenção psicológica poderia vir a ter a curto, médio e a longo prazo para a equipa.
- Falta de compromisso entre os agentes associados à equipa;
- Impossibilidade de presença derivado aos horários de trabalho dos atletas (relação horário de treino vs hora de saída do trabalho).

A 3ª fase terminou no fim do mês de Maio. A conclusão do trabalho foi antecedida pela intervenção com a equipa técnica (Iniciados – Juniores C) no treino integrado de competências psicológicas, inserida esta, no plano de avaliação com os diferentes instrumentos (OMSAT, Teste *Toulouse-Pieron*, etc) realizados aos atletas com mais de 12 anos.

Esta intervenção passou pelo seguinte plano de trabalho:

- Apresentação geral da Psicologia do Desporto, dos objectivos do trabalho a desenvolver, dos resultados gerais obtidos pelos atletas, clarificando o que em treino deveriam ser as competências psicológicas a ser potencializadas. Houve o compromisso que o trabalho a desenvolver passaria então pelas seguintes fases:
- Domingo – Envio via internet das unidades de treino que constituíam os microciclos semanais de trabalho. Analisava os exercícios definidos perspectivando sugestões para atingir os objectivos propostos;
- Segunda-Feira – Uma hora e meia antes do início do treino, reunia com os treinadores, orientando-os para as necessidades a serem atingidas, sendo este processo de aconselhamento e de discussão para nos exercícios serem alteradas pequenas variáveis que fossem de encontro as necessidades iniciais.
- Quinta-Feira – Eram realizadas conversas informais com o treinador principal sobre a percepção de eficácia do treino.

Este trabalho foi realizado durante dois microciclos.

A quarta e última fase – Avaliação final – decorreram no mês de Junho e pretendeu rever todas as fases anteriores, fazendo um balanço dos pontos positivos e negativos, e medir o nível de satisfação do trabalho desenvolvido.

Pretendeu-se ainda preparar toda a estrutura para a finalização do estágio.

Ao nível da avaliação do trabalho, este foi realizado a partir de escalas elaboradas com o objectivo específico de cada intervenção desenvolvida.

3.3 – Resultados da Intervenção

Neste ponto do relatório vão estar os dados relativos aos resultados das intervenções realizadas ao nível da criação de base de dados de competências psicológicas para o futebol juvenil, o treino integrado de competências psicológicas e do acompanhamento psicológico individual a um atleta de 10 anos.

- Base de dados de competências psicológicas:

Tabela 1 - Avaliação Final - Coordenadores

Avaliação realizada pelos Coordenadores do Futebol	
Itens Avaliados	Média de Resultados (Escala de 1 – 4)
Apresentação dos objectivos do trabalho a desenvolver	3
Organização e apresentação das sessões de avaliação	4
<i>Timing</i> das sessões de avaliação	3
Pertinência do trabalho desenvolvido	4
Pertinência das estratégias desenvolvidas	4
Eficácia da intervenção do desenvolvimento e melhoria C.P	2.5
Nível de relação com o estagiário	3.5
Clarificação dos objectivos da intervenção	3.5
TOTAL	3.44

- Treino integrado de competências psicológicas:

Tabela 2 - Avaliação Final - Equipa Técnica - Juniores C

Avaliação realizada pela Equipa Técnica – Juniores “C”	
Itens Avaliados	Média de Resultados (Escala de 1 – 4)
Apresentação dos objectivos do trabalho a desenvolver	3.5
Organização e apresentação das sessões de avaliação	4
<i>Timing</i> das sessões de avaliação	1.5
Pertinência do trabalho desenvolvido	3.5
Pertinência das estratégias desenvolvidas	3.5
Eficácia da intervenção do desenvolvimento e melhoria C.P	3.5
Nível de relação com o estagiário	3.5
Clarificação dos objectivos da intervenção	3.5
TOTAL	3.12

- Acompanhamento psicológico individual:

Tabela 3 - Avaliação Final - Encarregado Educação

Avaliação realizada pelo Encarregado Educação	
Itens Avaliados	Média de Resultados (Escala de 1 – 4)
Relação com o treinador	4
Relação com os colegas	3
Disciplina (Comportamento)	3
Interesse pela actividade	3
Pontualidade	4
Assiduidade	4
Concentração	3
Esforço	4
Níveis de agressividade (física)	3
TOTAL	3.44

Tabela 4 - Avaliação Final - Treinador e Seccionista

Avaliação realizada pelo Treinador e Seccionista	
Itens Avaliados	Média de Resultados (Escala de 1 – 4)
Relação com o treinador	3.5
Relação com os colegas	3
Disciplina (Comportamento)	3
Interesse pela actividade	4
Pontualidade	3.5
Assiduidade	4
Concentração	3.5
Esforço	4
Níveis de agressividade (física)	3
TOTAL	3.5

Como as tabelas anteriores indicam, os objectivos foram atingidos ao nível das diferentes intervenções. Assim, a realização da criação da base de dados de competências psicológicas foi avaliada pelos coordenadores responsáveis numa média de 3,44 em 4 pontos possíveis.

O treino integrado de competências psicológicas foi avaliado em média por 3,12 em 4 pontos possíveis.

O acompanhamento psicológico individual ao atleta foi avaliado em 3.5 pontos em 4 possíveis pelos responsáveis mais próximos no contexto desportivo (Treinador e Seccionista) e pelo Encarregado de Educação por 3.44 pontos em também 4 pontos possíveis.

4. ÁREA DE COMUNIDADE

4.1. Promoção

No âmbito da actividade na comunidade, inerente ao estágio curricular, desenvolvemos um seminário sobre a psicologia do desporto, na área da influência que o comportamento dos pais tem no desenvolvimento dos filhos, com o objectivo de dar a conhecer esta possível intervenção de um profissional desta disciplina. O Seminário “*Pais e Filhos no Desporto – Ajude-os a crescer desportivamente*” teve um impacto na comunidade bastante satisfatório.

A população - alvo foram todos os pais que têm filhos a praticar a modalidade de futebol ou outras no Sporting Clube de Linda-a-Velha e Football By Carlos Queiroz, bem como outras entidades desportivas. O Seminário destinou-se também a todos os interessados sobre o tema discutido. A entrada foi gratuita, sendo aberto a todos aqueles que estivessem interessados em assistir ao evento. Os objectivos específicos foram dar a conhecer a perspectiva de docentes credenciados sobre a área.

4.2. Pertinência

Existe um “Envolvimento Ideal” dos pais na formação desportiva dos filhos. Assim o tema torna-se ainda mais relevante para alertar que um baixo envolvimento é prejudicial, mas que nem sempre envolver-se demasiado na actividade desportiva dos filhos é sinónimo de proporcionar o melhor desenvolvimento pessoal e desportivo para eles.

4.3. Finalidade

O evento pretendeu primeiramente dar a conhecer a disciplina de Psicologia do Desporto e Exercício que tem vindo a adquirir uma crescente importância no meio desportivo. Isto foi realizado através da apresentação de um tema importante para a população a que se pretende dirigir.

Era esperado que a apresentação e debate realizados conseguissem transmitir aos pais de jovens praticantes de futebol, conhecimentos e ferramentas que lhes permitam saber qual a melhor forma de ajudar os seus filhos a crescer desportivamente, num ambiente saudável, com valores e sem condicionalismos para o seu desenvolvimento pessoal e desportivo.

4.4. População - Alvo

O seminário destinou-se a todos os pais de jovens envolvidos numa prática desportiva regular principalmente do futebol e essencialmente num âmbito competitivo, que tem normalmente uma maior carga emocional para os envolvidos e que portanto é passível de causar maior influência no desenvolvimento desportivo e pessoal dos jovens.

Foi de certo, um evento com potencial interesse também para todos os agentes desportivos envolvidos na formação desportiva, bem como para estudantes da área que pretendam partilhar e adquirir conhecimento.

4.5. Prelectores Convidados

Foram convidados para a prelecção de temas os seguintes profissionais:

- Hugo Pereira (Formador Técnico na Academia Football By CQ e Supervisor dos Estagiários em Psicologia do Desporto na entidade);
- Rodolfo (Ex Jogador profissional do FC Porto e Coordenador Técnico da Academia Dragon Force);
- Gonçalo Tomé (Psicólogo no Sporting Clube de Linda Velha e Supervisor do estágio em Psicologia do Desporto na Entidade);
- Professor Doutor Carlos Neto (Professor Catedrático na FMH e Fundador da Sociedade Internacional para Estudos da Criança – SIEC)

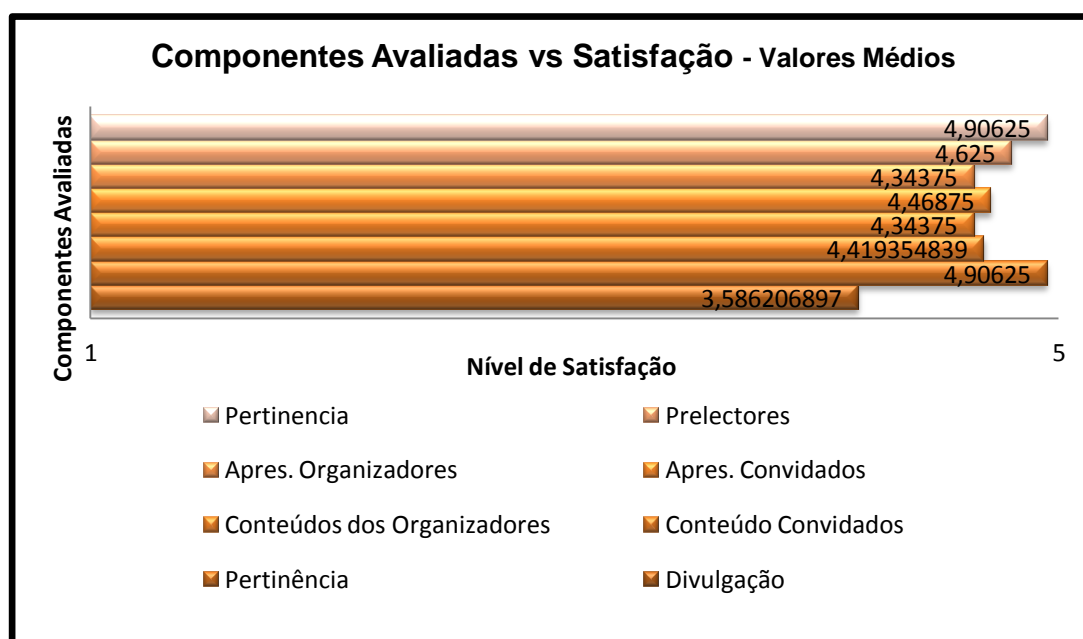
4.6. Organização / Formação

Com o objectivo de promover a actividade desenvolvida foram criados *posters* de divulgação do evento, panfletos informativos sobre o papel do Psicólogo do Desporto, redacção de cartas de promoção do evento para serem entregues junto dos pais a convidá-los para o evento, foram enviados emails para as instituições desportivas sediadas no concelho de Oeiras e arredores, bem como, foram enviados emails promocionais para as redacções de jornais, revistas e sites para a publicação e divulgação do mesmo.

4.7. Resultados do Nível de Satisfação do Evento

Neste capítulo iremos apresentar os gráficos com os resultados de satisfação do evento. Estes dados foram recolhidos a partir de um questionário de satisfação elaborado para o efeito.

No gráfico seguinte está representado as diferentes componentes avaliadas vs a média de satisfação das mesmas.



Neste segundo gráfico está representado os valores médios correspondentes à satisfação geral do evento.



4.8. Outras Considerações

Este evento realizou-se no dia 9 de Junho pelas 21h00, no Salão Nobre da Junta de Freguesia de Carnaxide, onde teve a presença de cerca de 100 pessoas.

Estiveram presentes no evento variadíssimos agentes desportivos, como encarregados de educação, treinadores, directores de instituições desportivas, professores, árbitros, estudantes na área da Psicologia bem como outro tipo de estudantes da área do desporto.

As pessoas que nos abordaram no final do evento, estavam entusiasmadíssimas com a qualidade do evento, confessando que decerto iriam ter nas, mais diferentes funções um maior cuidado para este tema que foi apresentado.

De realçar o vasto tempo de duração do evento, pois este aconteceu derivado à discussão de ideias, que levou este período ultrapassou o estipulado inicialmente.

A grande reflexão final do evento, construía a partir do aspecto referido anteriormente, pois, percebe-se a pertinência do tema e a preocupação de todos e mais diversos agentes desportivos para que este tema seja cada vez mais explorado, procurando estratégias de intervenção práticas.

5. ÁREA COMPLEMENTAR

Para complementar o estágio curricular desenvolvido no presente ano, foi feita a 1) Apresentação em *poster* na “Feira dos Estágios”, no dia 16 de Junho de 2011, onde expos, aos colegas, professores e outros convidados da Escola Superior de Desporto de Rio Maior as actividades desenvolvidas no estágio; 2) Apresentei o Dossier de Estágio elaborado ao longo do ano lectivo relativo às actividades desenvolvidas; 3) Foram redigidas as actas das reuniões com o Orientador e com o supervisor da entidade acolhedora; 4) Foram redigidos relatórios das actividades desenvolvidas ao longo do estágio; 5) Os nomes e a imagem da entidade desportiva e da entidade académica foram divulgados junto das mais classes sociais a partir das iniciativas que por nós eram realizadas (Feira de Estágio, Acção de Formação, etc); 6) Foi realizado o *Curriculum Vitae*, que segue junto no Dossier de estágio, pois é um instrumento que visa apresentarmo-nos junto das entidades empregadoras estando descritas entre as demais as próprias capacidades intelectuais e académicas; 7) Participação na apresentação dos programas de apresentação da *Sports Coaching* e pequena introdução de matérias como a programação neuro-linguísticas e estratégias para obter melhor rendimento do desporto.

6. REFLEXÃO CRÍTICA

Este tópico destina-se a auto reflexão acerca de todo o processo desenvolvido durante estes meses de estágio. A capacidade de desenvolver um processo estruturado, adaptado e exigente só foi possível derivado a um conjunto de pessoas e entidades no qual me apoiaram orientando-me no longo caminho que percorri.

De acordo com os objectivos a que nos propusemos atingir no início deste ciclo, estes, de uma forma geral foram atingidos.

Durante todo o processo de estágio fomos encontrando algumas barreiras que impossibilitou o cumprimento na íntegra das datas definidas no plano anual, contudo, estas mesmas barreiras possibilitaram desenvolver competências

humanas que de certo nos tornam mais eficazes no futuro com o surgimento de factores não perspectivados.

Assim, o estágio realizado permitiu-nos recorrer a mecanismos e a instrumentos necessários para avaliar, analisar e caracterizar os subsistemas no qual com quem trabalhamos. Fomos utilizando vários instrumentos de avaliação (OMSAT, Teste *Toulouse-Pierron*, Exercícios adaptados de reestruturação cognitiva, entre outros) para atingir os diferentes objectivos propostos. Desde a criação da base de dados de competências psicológicas ao treino integrado das mesmas competências fomos utilizando diversos mecanismos, como a utilização de ferramentas estatísticas para criarmos tabelas de referência (Tabela de Percentis) de acordo com a amostra utilizada. Esta estratégia garantiu-nos uma maior veracidade no enquadramento dos dados à realidade do contexto.

De outra forma, com a avaliação e caracterização dos atletas com menos de 12 anos, que foi realizada a partir da utilização do Guião de entrevista para crianças proposto pelo Professor Rui Gomes, foi possível recolher um conjunto de informações sobre o apoio parental aos atletas que impulsionou a realização do projecto de comunidade “Pais e filhos no Futebol – Ajude-os a crescer desportivamente”. Para além deste conteúdo, recolhemos ainda informações relativamente às características de liderança dos treinadores e à própria estrutura física do clube.

Para a análise de todos estes dados recorreremos ao instrumento informático *Microsoft Excel 2007*.

A promoção da integração do estagiário no contexto a nível regional e nacional foi conseguido após a organização, realização e participação do seminário, no qual já fomos convidados por outras instituições desportivas a realizar o mesmo tipo de eventos.

A necessidade implícita de uma actualização constante nos domínios do conhecimento científico e principalmente na intervenção psicológica, esteve presente ao longo de todo o trabalho do estágio, onde se reflectiu predominantemente no trabalho de reestruturação cognitiva com o atleta de 10 anos.

Apesar de não termos conseguido atingir o objectivo proposto com a intervenção prevista para a equipa sénior, esta, enquanto foi possível realizar, exigiu de nós a utilização de tecnologias como o vídeo, análise do vídeo (jogo) e projecção em *Slide Show* de momentos desse mesmo jogo analisado. Ao longo do processo, recorremos ao vídeo para a gravação do meu comportamento em entrevista com jovens para posteriormente fazer uma reflexão de aspectos positivos e menos positivos.

Em suma, acredito que o trabalho desenvolvido foi muito positivo para todos os elementos no qual mantive relação. Para mim, para o clube, para a escola e para os demais indivíduos no qual me cruzei, e que tive oportunidade de junto deles ter divulgado uma mensagem sobre a Psicologia do Desporto e do Exercício muito positiva.

Termino este processo com a profunda convicção que hoje, como homem e como futuro profissional da área, estou preparado para novos desafios que se coloquem mas com a consciência que hoje “*nada sei*”.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alves, J., & Brito, A. P. (2011). *Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores* (1ª ed.). Lisboa: Visão e Contextos.
- Becker Jr., B. (2000). *Psicologia Aplicada à Criança no Esporte*. Novo Hamburgo: Feevale.
- Becker Jr., B., & Samulski, D. (2002). *Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte* (2ª ed.). São Paulo: Feevale.
- Bompa, T. O. (2005). *ENTRENAMIENTO PARA JÓVENES DEPORTISTAS*. Barcelona: Hispano Europea.
- Cebballos, I. D., & Sáinz, M. E. (Abril de 2009). Experiencia de implantación de un servicio de psicología del deporte en la cantera de un club de futbol profesional. (J. D. Diaz, Ed.) *Revista de psicología general y aplicada* , pp. 21-33.
- Cruz, J. F., & Outros. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Díaz, J. D. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (2ªEdição ed.). Madrid: Mc Graw Hill.
- Durand, D. (1992). A Sistémica. In P. Vayer, *Colecção Fundamental das Ciências Humanas*. Dinalivro.
- Giesenow, C. (2007). *Psicología de los Equipos Deportivos - Claves para formar equipos exitosos* (1ªEdição ed.). Buenos Aires: Claridad.
- Gomes, R., & Cruz, J. (2007). Avaliação psicológicas de atletas em contextos de formação: desenvolvimento de um guiãode entrevista para crianças e jovens. In J.F.Cruz, J.F.Silvério, A.R.Gomes & C. Duarte. *Actas da Conferência Internacional de Psicologia do Desporto & Exercício* , pp. 82-99.

Silva, C., Dias, F., & Timóteo, P. (2009). Escala de Avaliação de Competências Psicológicas. Tradução e Adaptação do OMSAT para Português. Rio Maior: Escola Superior Desporto Rio Maior.

Viana, M., Almeida, P., & Santos, R. (2001). Perfil de Estados de Humor. Tradução e Adaptação do Profile of Mood States (POMS) para Português. Rio Maior: Escola Superior Desporto de Rio Maior.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (2ª ed.). São Paulo: Artmed.

8.ANEXOS

Anexo 1 – Regulamento Ético.	28
Anexo 2 – Cronograma de Estágio. Plano de Actividades.	29
Anexo 3 – Entrevista de Avaliação Psicologia para Crianças e Jovens.	30
Anexo 4 – Escala de Avaliação de Competências Psicológicas.	36
Anexo 5 – POMS – Perfil de Estados de Humor.	38
Anexo 6 – Teste Toulouse e Piéron.	40
Anexo 7 – Exemplo de um tipo de Intervenção.	42
Anexo 8 – Grelha de Avaliação Final // Coordenadores e Treinadores.	43
Anexo 9 – Grelha de Avaliação Final // Acompanhamento Psicológico.	44
Anexo 10 – Folheto do Seminário: Pais e Filhos no Futebol.	45
Anexo 11 – Cartaz de Divulgação do Seminário.	46
Anexo 12 – Nota de Imprensa do Seminário.	47
Anexo 13 – Avaliação de Seminário.	48

Anexo 1 - Regulamento Ético – Estabelecimento de Princípios Reguladores.

Neste sentido no decorrer do ano de 1995, a Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP), elaborou um manifesto, tendo como título “Os princípios Éticos da Psicologia do Desporto”, onde tinham como princípios gerais: *COMPETÊNCIA*: os membros da ISSP lutarão para manter os mais altos padrões de competência no seu trabalho. Os membros devem de oferecer os serviços para os quais estejam qualificados por meio de educação, treino ou experiência; *CONSENTIMENTO e SIGILO*: os membros da ISSP deverão obter permissão dos participantes nas práticas profissionais e de pesquisa, esforçando-se para preservar o carácter confidencial das informações que obtiverem; *INTEGRIDADE*: os membros da ISSP procurarão promover a integridade na pesquisa, ensino e pratica da psicologia do desporto. Nessas mesmas actividades os psicólogos do desporto deverão ser honestos, justos e respeitosos com os outros; *CONDUTA PESSOAL*: os membros da ISSP devem conduzir-se de um modo que favoreça o bem-estar dos seus clientes, de maneira a estabelecer credibilidade no campo da psicologia do desporto; *RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL E CIENTIFICA*: os membros da ISSP são responsáveis pela protecção dos seus clientes e da ISSP, em relação aos membros que não apresentem uma conduta ética; *ÉTICA DE PESQUISA*: os investigadores da Psicologia do Desporto deverão defender os altos padrões de investigação para conduzir as pesquisas; *RESPONSABILIDADE SOCIAL*: os membros da ISSP deverão estar conscientes das suas responsabilidades profissionais e científicas com a comunidade e a sociedade nas quais trabalham e vivem. Eles deverão aplicar e tornar público o seu conhecimento em psicologia do desporto para contribuir para o bem-estar humano. É através dos princípios anteriormente referidos que o Psicólogo do Desporto pode ter um comportamento ético no desempenho da sua profissão.

Anexo 2 – Cronograma de Estágio. Plano de Actividades.

	Semana 1							Semana 2							Semana 3							Semana 4													
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D							
Setembro	Pré-estágio																																		
Dias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27								
Outubro																																			
Dias		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26								
	Semana 4							Semana 5							Semana 6							Semana 7							S.8						
Novembro																																			
Dias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27								
	Semana 8							Semana 9							Semana 10							Semana 11							S. 12						
Dezembro																																			
Dias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27								
	Semana 13							Semana 14							Semana 15							Semana 16							Semana 17						
Janeiro																																			
Dias								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
	Semana 18							Semana 19							Semana 20							Semana 21							S. 22						
Fevereiro																																			
Dias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27								
	Semana 23							Semana 24							Semana 25							Semana 26							S. 27						
Março																																			
Dias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27								
	Semana 27							Semana 28							Semana 29							Semana 30							Semana 31						
Abril																																			
Dias								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
	Semana 32							Semana 33							Semana 34							Semana 35							Semana 36						
Maio																																			
Dias								1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
	Semana 37							Semana 38							Semana 39							Semana 40							41						
Maio/Junho																																			
Dias	31	1	2	3	4	5	6																												
	Semana 41							Semana 42																											

	Início de estágio		Base de dados
	Seniores		Acção de formação - Comunidade
	Construção do relatório		Fim de estágio

Anexo 3 – Entrevista de Avaliação Psicológica para Crianças e Jovens (EAP-CJ).**ENTREVISTA DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA
PARA CRIANÇAS E JOVENS (EAP-CJ)**

Identificação do Psicólogo _____

Data da realização da entrevista: ____ / ____ / _____

Tempo de duração da entrevista: _____ minutos

INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA DO(A) ATLETA

Nome _____ Idade ____ Nº de Irmãos ____

Clube _____ Tempo de presença neste clube ____ ano(s)

Modalidade _____ Tempo de prática desportiva ____ ano(s)

Escalão actual _____ Quais os escalões em que participaste neste clube? ____

Posição/posto específico – Especialidade desportiva/competitiva _____

Principais provas/competições disputadas

Torneios/Encontros ____ Campeonato/provas regionais ____

Campeonato/provas nacionais ____ Campeonato/provas internacionais ____

Outras (Quais?) _____

Principais títulos e classificações obtidas

Campeão regional ____ Campeão nacional ____ Campeão internacional ____

Outros (Quais?) _____

Número de internacionalizações: ____

Ano escolar actual: ____ Já reprovaste de ano? Sim ____ Não ____

Nome do pai _____ Idade _____

Habilitações literárias _____ Profissão _____

Nome da mãe _____ Idade _____

Habilitações literárias _____ Profissão _____

Condição actual dos pais: Casados ___ Divorciados ___ Viúvo ___ Viúva ___

Morada _____

Código postal _____ / _____ Localidade _____

Contacto _____

AVALIAÇÃO DO CLUBE, MODALIDADE E TREINADOR

1) Como é que **decidiste** vir para este clube/modalidade?

- a) Foram os pais que falaram e incentivaram a vir para o clube _____
- b) Foi pelo prestígio, fama e conhecimento do clube / modalidade _____
- c) Foi por ouvir ou ver na comunicação social _____
- d) Foram os/as amigos(as) que falaram e incentivaram a vir para o clube _____
- e) Foi por um convite do clube ou do treinador(a) _____
- f) Foram outros familiares (ex: irmãos, tios, etc.) que falaram e incentivaram a vir para o clube _____
- g) Outra razão. Qual? _____

2) O que mais gostas e menos gostas no **clube**?

Mais: _____

Menos: _____

Há alguma coisa que gostavas de **mudar** no clube? Não ___ Sim ___ O quê? _____

3) O que mais gostas e menos gostas nos **treinos**?

Mais: _____

Gomes, A. R. & Cruz, J. F.

Menos: _____

Há alguma coisa que gostavas de **mudar** nos treinos? Não ___ Sim ___ O quê? _____

4) O que mais gostas e menos gostas nos **torneios/competições**?

Mais: _____

Menos: _____

Há alguma coisa que gostavas de **mudar** nos torneios/competições? Não ___ Sim ___

O quê? _____

5) O que mais gostas e menos gostas no teu **treinador**?

Mais: _____

Menos: _____

Há alguma coisa que gostavas de **mudar** no treinador? Não ___ Sim ___ O quê? _____

EXPERIÊNCIA DESPORTIVA E PERCEÇÃO DE COMPETÊNCIA

6) Divertes-te nos **treinos**? Muito ___ Mais ou menos ___ Nada ___

7) Divertes-te nos **torneios/competições**? Muito ___ Mais ou menos ___ Nada ___

8) Como achas que **és** nesta modalidade?

Bom ___ Mais ou menos ___ Fraco ___ Porquê? _____

9. Queres **ser melhor** que os teus colegas ou isso não importa?

Ser melhor ___ Não importa ___ Porquê? _____

APOIO FAMILIAR

10. Os teus pais **apoiam-te** e **gostam** que pratiques este desporto?

Sim ___ Mais ou menos ___ Não ___

11. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles te apoia mais, ou é igual?

Pai ___ Mãe ___ Ambos ___

12. Gostavas que eles te apoiassem mais? Sim ___ Não ___

13. Os teus pais costumam **assistir** aos teus treinos e torneios/competições?

Sim ___ Não ___ Às vezes ___

14. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles vem mais vezes, ou é igual?

Pai ___ Mãe ___ Ambos ___

15. Gostavas que eles viessem assistir mais vezes? Sim ___ Não ___

16. Os teus pais costumam **falar contigo** sobre como correram os treinos e os torneios/competições?

Sim ___ Não ___ Às vezes ___

17. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles fala mais contigo sobre isso, ou é igual?

Pai ___ Mãe ___ Ambos ___

18. Gostavas que eles falassem mais vezes? Sim ___ Não ___

19. Os teus pais costumam dar-te **conselhos** ou ideias acerca de como deves treinar e jogar/competir?

Sim ___ Não ___ Às vezes ___

APOIO FAMILIAR

10. Os teus pais **apoiam-te** e **gostam** que pratiques este desporto?

Sim ___ Mais ou menos ___ Não ___

11. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles te apoia mais, ou é igual?

Pai ___ Mãe ___ Ambos ___

12. Gostavas que eles te apoiassem mais? Sim ___ Não ___

13. Os teus pais costumam **assistir** aos teus treinos e torneios/competições?

Sim ___ Não ___ Às vezes ___

14. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles vem mais vezes, ou é igual?

Pai ___ Mãe ___ Ambos ___

15. Gostavas que eles viessem assistir mais vezes? Sim ___ Não ___

16. Os teus pais costumam **falar contigo** sobre como correram os treinos e os torneios/competições?

Sim ___ Não ___ Às vezes ___

17. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles fala mais contigo sobre isso, ou é igual?

Pai ___ Mãe ___ Ambos ___

18. Gostavas que eles falassem mais vezes? Sim ___ Não ___

19. Os teus pais costumam dar-te **conselhos** ou ideias acerca de como deves treinar e jogar/competir?

Sim ___ Não ___ Às vezes ___

20. Comparando o teu pai e a tua mãe, qual deles te dá mais conselhos ou ideias, ou é igual?

Pai ___ Mãe ___ Ambos ___

21. Gostavas que eles te dessem mais conselhos? Sim ___ Não ___

STRESSE E PERCEÇÃO DE AMEAÇA

22. Como te **sentes** quando não jogas/competes bem ou quando não jogas/competes?

23. Achas que os teus **pais** gostam menos de ti quando não jogas/competes bem ou quando perdes o jogo/competição? Sim ___ Não ___ Porquê? _____

24. Achas que os teus **amigos** gostam menos de ti quando não jogas/competes bem ou quando perdes o jogo/competição? Sim ___ Não ___ Porquê? _____

25. Achas que o teu **treinador** gosta menos de ti quando não jogas/competes bem ou quando perdes o jogo/competição? Sim ___ Não ___ Porquê? _____

26. Tens medo de te **magoar** nos treinos ou nos jogos/competições? Sim ___ Não ___

27. Como é que te sentes quando **falhas** ou cometes um erro nos treinos e torneios/competições? _____

28. Quando pensas neste desporto, que situações ou problemas te costumam **preocupar** mais? Costumas ter **receio/medo** de alguma coisa? _____

Referência completa deste trabalho:

Gomes, A.R., & Cruz, J.F. (2007). Avaliação psicológica de atletas em contextos de formação desportiva: Desenvolvimento de um guião de entrevista para crianças e jovens. In J. F. Cruz, J. M. Silvério, A. R. Gomes, & C. Duarte (Eds.), Actas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício (pp. 82-99). Braga: Universidade do Minho.

CIPDE'07 – Conferência Internacional de Psicologia do Desporto & Exercício. Braga 2007

**Anexo 4 – Escala de Avaliação de Competências Psicológicas
(OMSAT 3 – EACP).**

Escola Superior de Desporto de Rio Maior
Laboratório de Investigação no Desporto - Psicologia

Escala de Avaliação de Competências Psicológicas
(OMSAT 3 – EACP) Código: _____

(Tradução e Adaptação- Carlos Silva, Filipa Dias e Patrício Timóteo -ESDRM)

Nome: _____	Idade: _____
Habilitações Literárias: _____	Sexo: _____
Tempo de prática (anos): _____	Nível Competitivo: _____
Tempo treino semanal (horas): _____	Data: ____/____/____
Obs: _____	

Instruções

As afirmações seguintes descrevem reacções a situações no desporto. Gostaríamos de saber como se sente geralmente em relação ao desporto e à competição. Leia cada afirmação e marque o número que indica o quanto concorda ou discorda com cada afirmação na escala, sabendo que:

1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-
Discordo	Discordo	Discordo	Não	Concordo	Concordo	Concordo
Totalmente		em parte	concordo	em parte		totalmente
			nem			
			discordo			

Não existem respostas certas ou erradas; responda simplesmente com o máximo de sinceridade.
Não perca muito tempo em cada uma das respostas. Lembre-se: escolha o número que descreve as performances como se sente geralmente, assinalando-o com uma cruz.

		Discordo			Concordo			
		Totalmente			totalmente			
	OMSAT-3	1	2	3	4	5	6	7
1	Estabeleço objectivos de treino diários.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Acredito que posso ter sucesso no meu desporto apesar dos obstáculos que encontrar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Tenho facilidade em relaxar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Existem algumas coisas no meu desporto que são potencialmente perigosas e das quais eu tenho receio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Quando estou cansado no treino consigo aumentar o meu nível de energia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Sinto problemas de desempenho porque sou muito nervoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Estou determinado a nunca desistir no meu desporto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Durante competições importantes eu perco a concentração.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Eu tenho facilidade em criar imagens mentais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Eu estabeleço objectivos difíceis mas alcançáveis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Eu planeio um conjunto de coisas para fazer antes de cada competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Eu actuo com confiança mesmo em situações desportivas difíceis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Eu pratico mentalmente o meu desporto todos os dias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	O meu corpo fica desnecessariamente tenso em competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Durante o treino diário perco a concentração.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Eu sinto dificuldade em treinar devido ao medo envolvido no meu desporto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Estou determinado em ser um atleta de excelência.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Eu tenho facilidade em modificar as imagens na minha mente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Consigo conscientemente diminuir a tensão nos meus músculos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Consigo aumentar o meu nível de energia quando estou demasiado relaxado em competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Eu pratico mentalmente o meu desporto com vista ao máximo desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Quando estou em competição, os erros levam muitas vezes a outros erros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Eu estabeleço objectivos para melhorar diariamente aspectos do meu desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Tenho medo de perder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Eu planeio uma série de coisas para pensar antes de uma competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Tenho imagens mentais nítidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Tenho dificuldade em retomar o controlo depois de ficar perturbado durante um desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Acredito que tenho capacidade pessoal para alcançar os meus objectivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Eu tenho facilidade em relaxar rapidamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Estou disposto a sacrificar a maioria das outras coisas para atingir a excelência no meu desporto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Em determinadas situações de treino, tenho dificuldade em concentrar-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Em competição, muito público põe-me nervoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Durante a visualização mental consigo sentir os movimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Durante a competição, tenho dificuldade em abstrair-me de um acontecimento inesperado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	O meu treino mental é planeado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Tenho melhor desempenho no treino do que na competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Consigo facilmente activar-me a um nível ótimo para o meu desempenho estar ao melhor nível.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Tenho dificuldade em manter-me concentrado durante toda a competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Sinto-me mais empenhado em melhorar no meu desporto do que em qualquer outra coisa da minha vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Planeio um conjunto de coisas para fazer durante a competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Os meus objectivos levam-me a trabalhar mais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Eu consigo relaxar eficazmente durante momentos críticos da competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Durante o treino, tenho dificuldade em controlar as coisas à minha volta de modo a reduzir os meus medos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	Penso muito nos meus erros durante o treino.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Treino-me mentalmente para situações críticas na competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	Se eu estiver “apático” posso facilmente activar-me antes da competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	Tenho um plano que inclui determinadas palavras-chave que digo para mim próprio na competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	Estou confiante na maioria dos aspectos do meu desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo 5 – POMS – Perfil de Estados de Humor.

ESCOLA SUPERIOR de DESPORTO de RIO MAIOR
Laboratório de Psicologia do Desporto

POMS – Perfil de Estados de Humor
Tradução e Adaptação de M. Viana, P. Almeida e R. Santos (2001) do Profile of Mood States (POMS) de McNair, Lorr e Droppleman (1971)

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: _____
Actividade Física: _____ Anos Prática: _____ Horas Prática: _____
Clube: _____ Data: _____

Instruções de Preenchimento

São apresentadas abaixo uma série de palavras que descrevem sensações que as pessoas sentem no dia-a-dia. Leia primeiro cada palavra com cuidado. Depois, assinale com uma cruz (X) a quadricula que melhor corresponda à forma como se tem sentido ao longo dos ÚLTIMOS SETE DIAS INCLUINDO O DIA DE HOJE.

Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Muitíssimo
0	1	2	3	4

1	Tenso					
2	Irritado					
3	Imprestável					
4	Esgotado					
5	Animado					
6	Confuso					
7	Triste					
8	Activo					
9	Mal-humorado					
10	Enérgico					
11	Sem valor					

		Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Muitíssimo
		0	1	2	3	4
12	Inquieto					
13	Fatigado					
14	Aborrecido					
15	Desencorajado					
16	Nervoso					
17	Só					
18	Baralhado					
19	Exausto					
20	Ansioso					
21	Deprimido					
22	Sem energia					
23	Miserável					
24	Desnorteado					
25	Furioso					
26	Eficaz					
27	Cheio de vida					
28	Com mau feitio					
29	Tranquilo					
30	Desanimado					
31	Impaciente					
32	Cheio de boa disposição					
33	Inútil					
34	Estourado					
35	Competente					
36	Culpado					
37	Enervado					
38	Infeliz					
39	Alegre					
40	Inseguro					
41	Cansado					
42	Apático					

Obrigado pela colaboração!

Anexo 6 – Teste Toulouse e Piéron.

Código: _____

Folha de Resposta
Teste de Toulouse e Piéron (TP)
Atenção Concentrada

Nome: _____ Idade: _____


Habilitações Literárias: _____ Sexo: _____

Obs: _____ Data: ___/___/___

Instruções

Identifique o mais rápido possível, através de um traço (/), todas as figuras iguais às indicadas, procurando não deixar nenhuma por assinalar e não traçar as que não forem iguais.

Exemplo para Treino



1 -> a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

2 -> a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9


3 -> a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

4 -> a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

5 -> a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

É favor não voltar a folha até que seja indicado

CONFIDENCIAL



1 -o ú q b d q-o o-ô q p o-o ó a d b m d p o-d q q o-o b ú q a-o q m d d q o-m
 2 d q-o o-m b d q b-o q o-d b m d a q p q b m b-a q o-d o-b a d b q p m d-o b q
 3 p o-d b q a m b o-d-o b m o-b q o-d-o q-o o-p a d q b m b b m a-o q q d b-o
 4 q o-m b-o a q q b o-m d b q a b-o a b o-o d q-o b m b o q a o-m d q b d o m o-d
 5 -o b q o-d q-o b b q p b-o b o-d a q o-m d m a d b q o-o b a q b-o a m d b q o-m
 6 -o b q a d b-o q b o-o b m-o b q q b o-o q a b o-o a q b o-o a q b o-o q o-a q o-m b
 7 a d b-o o-m a d o-o a d b q d m b b m b q o-m a q o d o-m b-o a q q b q b o
 8 a m b d b q b d m d o-d m a-o m b q d o a b q b-o o-p d b-o m o-p a d a b-o b-o o
 9 b q o-m a-o b q p a b q a d q b-o m o-a b-o o-d b-o m b d q b-o o-m b b d a d o
 10 b-o a q q a o-o q a b-o b m-o o-d q a b o-d o-d b m b d q b m-o b d b q o-a q m o-m b
 11 b q o-o o-m-o b a o-m q o-b m d b o-a q q a-o b a b d m q m d a b-o o-d-o q
 12 o-o m d b q d b o-q-o b a q p a d b-o d b d m d a b o-m a q o-o q b m o-b d m o-d-o
 13 a d q m b-o m b o-a-o d b a-o q b b b m o-b a q b b-o o-o q d b-o o-o q a o-m d
 14 b m-o q a d q o-b a d m o-b d-o a b b m o-a q b a b-o o-m d b-o a q b-o o-b q m
 15 a q d o-m o-o o-d a m q a b m d o-d b q a-o b b o-d o-m q m a d b-o o-b b-o q
 16 m o-a b q o-b-o q d b o-o m b o-m o-m a d q o-b b a q a-o m a b q o-m b
 17 q a d b-o q b o-o m o-a d q b b q m o-d q o-m o-d m b o-a o-o q b b-o m a q o
 18 -o b d a d o-m d q b a m-a o-b-o q m b-o b q m o-p a b a o-m-o a b d q b b
 19 d b a o-m b o q m-o a o-p o b b o-o q a d a-o m q o-o a b o-m b q d b m-o b o
 20 m o-d a q o o-o q o-d-o m b m o-b m a d q o-a b o o-o a q a-o m b b m q d a
 21 -o o-p b a o b b q m o-b a d b b m d m o-d a q b b-o o-b q a-o a m d b q o-m
 22 d a-o o-m d b o-d-o q b d b o-m a q p q b m o-o b a d a b-o b d q m b-o a q
 23 m b d b q o-m a b o-o o-m b b q o-a-o q-o b q b d o-b m b a o-m a-o q a d b
 24 q o-m a-o b q b o-m d o-b b d o-d a o-o m b b q o-a m b b q o-a m b b o-m d
 25 -o b q o-d a-o b b q m a-o b d o-b m d m a d b q b o-o a b q o-o a m d b q o-m
 26 b-o o-q b o-o q a b-o b m-o b d q a b b d m a d q o-m-o d a q o-a q o-m o-m
 27 a d b-o b m a d o-b d d q o-m-a a b a m o-p o-m o-p d b m o-o b q b o q b
 28 b m b o q b m d a b m a-o m b q d b o-b q a-o b q o-o m b q o-b a-o a-o o
 29 o-p o-m a-o b q m d a q o-d q b-o m b b o-o b d b-o m a d q b-o a m o-b d a d b
 30 b-o b q a d a-o q b a-o b m-o b d q o-b a d o-m b d q b m-o o-o q b o-m a m b
 31 b q o-o a m-o o-b m q b o-m d b b b q o-o a b a d o-m q m a d b a-o o-d-o q
 32 a-o m d b q d b a o-o o-o q m b a o-o o-d b m b q o-o q b m a b d m o-b o-o
 33 b q m b-o m o-a o-o o-o q a o-b d b m b b a q b-o o-b b q o-a q b b a m d
 34 b m-o q o-d q o-b b d m o-a o-d a m b q b b a b-o d m d b-o b q o-o o-p m
 35 b q d o-o m-o a b m q b b m d a b b q a-o b a d d b m q p o-o o-d o d a-o q
 36 m b a b q a o-o q d a b-o m b b m d o-b m a d d o-o o-a q o-o m b b q d b o
 37 q a b a-o b o-o m b a d q o-b q m d b m o-d b m b b o-o a d q a o-o m o-b
 38 -o b o-a d o m d q b o-m-o b a-o q m b-o b q d m a b o-b d m-o a o-d q o-b
 39 d o-a b m a q m-o b a q d a b o-o q o-d a-o m q b-o b b m b q o-o-m-o o-b
 40 m b o-b q a b-o q d b a-o m b b m a d q o-b d a o-b q o-o m o-b q d o a

Resultado do Teste

Primeira Parte		Segunda Parte	
<i>Nº Respostas Certas (RC1)</i>		<i>Nº Respostas Certas (RC2)</i>	
<i>Nº Respostas Erradas (RE1)</i>		<i>Nº Respostas Erradas (RE2)</i>	
<i>Nº Respostas Omissas (RO1)</i>		<i>Nº Respostas Omissas (RO2)</i>	
<i>Vel. de Execução (VE)</i>		<i>RC1+RC2</i>	
<i>Exactidão (E)</i>		<i>(RO1+RE1+RO2+RE2)/VE</i>	
<i>Resistência Fadiga (RF)</i>		<i>(RC1-(RO1+RE1))-(RC2-(RO2+RE2))</i>	

Anexo 7 – Exemplo de um tipo de intervenção.



Relatório dos resultados globais obtidos das avaliações psicológicas



Técnico Estagiário Responsável

Nelson Filipe Ferreira Rocha da Silva Azevedo

Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT-3)

	Valor Médio	Competências Fundamentais	Competências Psicossomáticas	Competências Cognitivas
Atleta 1	Médio Inferior	Médio Superior	Médio	Inferior
Atleta 2	Médio Inferior	Inferior	Médio	Médio Superior
Atleta 3	Médio	Médio	Médio Superior	Médio Inferior
Atleta 4	Inferior	Inferior	Médio Inferior	Médio Inferior
Atleta 5	Inferior	Inferior	Médio Superior	Inferior
Resultados	+	+	-	+

Teste de ~~Toulouse Piéron~~ (TP) – Atenção Concentrada

	Velocidade Execução	Exactidão	Resistência a Fadiga
Atleta 1	Superior	Médio Superior	Inferior
Atleta 2	Superior	Médio Superior	Inferior
Atleta 3	Superior	Superior	Superior
Atleta 4	Médio	Inferior	Inferior
Atleta 5	Superior	Inferior	Inferior
Resultados	-	+/-	+

- *Competências Cognitivas* (concentração - ~~focus~~, ~~reconcentração~~ - ~~refocus~~, treino psicológico, visualização mental e planeamento competitivo).

Anexo 8 – Grelha de Avaliação Final // Coordenadores e Treinadores.



Grelha de avaliação da intervenção psicológica



Esta avaliação tem como objectivo avaliar a intervenção desenvolvida no âmbito do estágio de mestrado desenvolvido no Sporting Clube de Linda-a-Velha.

Depois da apresentação ao nível das competências adquiridas pelos atletas avaliados e da intervenção definida para a melhoria das competências psicológicas ao nível do treino, avalie a eficácia da intervenção bem como o nível de importância deste tipo de trabalho.

Treino	Avaliação do trabalho desenvolvido				Algumas considerações...
	1 (Mau)	2 (Insatisfação)	3 (Satisfação)	4 (Bom)	
Apresentação dos objectivos do trabalho a desenvolver					(...)
Organização e apresentação das sessões de avaliação					(...)
Timing das sessões de avaliação					(...)
Pertinência do trabalho desenvolvido					(...)
Avaliação da intervenção desenvolvida					
Pertinência das estratégias desenvolvidas					(...)
Eficácia ao nível da intervenção do desenvolvimento e melhoria das competências Psicológicas					(...)
Nível de relação com o estagiário					(...)
Clarificação dos objectivos da intervenção					(...)

Anexo 9 – Grelha de Avaliação Final // Acompanhamento Psicológico // Encarregado Educação, Treinador e Seccionista.



Grelha de avaliação da intervenção psicológica



Esta avaliação tem como objectivo avaliar o acompanhamento psicológico realizado ao atleta ██████████

Em comparação com os comportamentos apresentados pelo atleta numa fase de pré-intervenção, avalie os comportamentos presentes do atleta segundo as diferentes características assinalando uma cruz (X).

Responda em função da sua própria observação e pelo feedback dos responsáveis escolares e desportivos.

Treino	Avaliação do Comportamento do Atleta				Algumas considerações...
	1 (Mau)	2 (Insatisfação)	3 (Satisfação)	4 (Bom)	
Relação com o treinador // Adultos					(...)
Relação com os colegas					(...)
Disciplina (Comportamento)					(...)
Interesse pela actividade (Escolar e Desportiva)					(...)
Pontualidade					(...)
Assiduidade					(...)
Concentração					(...)
Esforço					(...)
Níveis de agressividade (física)					(...)

Anexo 10 – Folheto do Seminário “Pais e Filhos no Futebol – Ajude-os a crescer desportivamente”

exterior

SEMINÁRIO

PAIS E FILHOS NO FUTEBOL

AJUDE-OS A CRESCER DESPORTIVAMENTE



SEMINÁRIO

PAIS E FILHOS NO FUTEBOL

AJUDE-OS A CRESCER DESPORTIVAMENTE

UM GUIA PARA FACILITAR O CRESCIMENTO SAUVAEL DO SEU FILHO, NO DESPORTO E NA VIDA.



interior

APOIE OS SEUS FILHOS

O seu filho precisa de si. Tem a missão de ajudá-lo no seu desenvolvimento e crescimento enquanto criança e desportista. As crianças têm o direito de jogar e divertirem-se. São crianças, não são adultos em miniatura. Encoraje o seu filho a divertir-se e a sentir-se bem. Não o ensine a ganhar a todo o custo, contra tudo e todos.

O que fazer?

“O stress pode ser aliviado reduzindo-se a avaliação social e a importância de vencer”

Antes da competição

Acompanhe o seu filho, questione-o, incentive-o, transmita-lhe segurança. Interesse-se por tudo o que ele faz e tente perceber como se sente. Escute o que ele lhe diz, para ele isso é muito importante. Às vezes é preferível ouvir do que dar conselhos precipitados.

AJUDE-OS A CRESCER DESPORTIVAMENTE**Durante a competição**

O seu filho tem um treinador, tente controlar o “treinador” que tende a existir em todos nós. Pense que independentemente do desporto que o seu filho pratique ele está a aprender a respeitar, tolerar, compartilhar e valorizar os outros e a si mesmo. Ajude-o a caminhar neste sentido.

RESPEITE AS DECISÕES DOS TREINADORES E DOS ÁRBITROS

Incentive-o e reforce-o quando ele se esforça, não apenas quando ganha. Seja um modelo para o seu filho, tente agir exactamente do mesmo modo que quer que ele se comporte. Não grite, insulte ou perca o controlo, pois ele poderá seguir o seu exemplo.

REFORCE TANTO O ESFORÇO COMO O DESEMPENHO**Após a competição**

“Ensine os atletas jovens a verem o sucesso como a superação das suas próprias metas, não meramente como vitórias em competições”

Algumas vezes ele perderá

Não enfatize a derrota. O seu filho está preocupado e possivelmente triste. Certamente que existem muitas coisas positivas a retirar. Esforçou-se, respeitou os adversários, obedeceu ao treinador, ajudou e incentivou os colegas ou fez uma jogada muito bonita? Será que isto não é suficiente para que ele possa dizer “MISSÃO CUMPRIDA”?

Se ganhou alegre-se, no entanto...

Apreendeu algo novo?
Sentiu-se bem?
Cumpru as regras?

Troque as questões:

Ganhaste?
Quantos golos marcaste?
Em que lugar estão?

Por:

Divertiste-te?
Como te sentiste?
O que gostaste mais no jogo?

A par do treinador você é a principal referência para o seu filho. Nunca se esqueça que ele tende a comportar-se de acordo com o que observa em si. Se quer influenciar o seu filho tome as decisões correctas.

SEJA "O" EXEMPLO!

Anexo 11 – Cartaz de Divulgação “Pais e Filhos no Futebol – Ajude-os a crescer desportivamente”



SEMINÁRIO

PAIS E FILHOS NO DESPORTO
AJUDE-OS A CRESCER DESPORTIVAMENTE

CONVIDADOS

9 DE JUNHO
21h00 às 23h00

Salão Nobre - Junta de Freguesia de Carnaxide

Organização
Gonçalo Monteiro, João Pereira e Nelson Azevedo
Licenciados em Psicologia do Desporto e Exercício pela
Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Carlos Neto (Professor Catedrático na FMH e Fundador da Sociedade Internacional para Estudos da Criança – SIEC)

Hugo Pereira (Formador Técnico da Football By Carlos Queiroz)

Rodolfo Minguens (Ex Jogador do FC Porto e Coordenador da Academia de Formação Dragon Force)

Gonçalo Tomé (Psicólogo no Sporting Clube Linda-a-Velha)

Inscrições gratuitas
paisfilhosnofutebol@gmail.com
(Nome/Localidade/Email)



Anexo 12 – Nota de Imprensa “Pais e Filhos no Futebol – Ajude-os a crescer desportivamente”.



NOTA DE IMPRENSA SEMINÁRIO “PAIS E FILHOS NO FUTEBOL – AJUDE-OS A CRESCER DESPORTIVAMENTE”

Dia 9 de Junho, às 21h
Salão Nobre Da Junta de Freguesia de Carnaxide
Carnaxide

Irá realizar-se no próximo dia **9 de Junho pelas 21h00**, no **Salão Nobre da Junta de Freguesia de Carnaxide** o Seminário “**Pais e Filhos no Futebol – Ajude-os a crescer desportivamente**”, organizado por um grupo de estudantes de Psicologia do Desporto e Exercício da Escola Superior de Desporto de Rio Maior a realizar estágio curricular no concelho de Oeiras.

Este evento tem como convidados **Carlos Neto** (Professor Catedrático na FMH e Fundador da Sociedade Internacional para Estudos da Criança – SIEC), **Hugo Pereira** (Formador Técnico na Football By CQ), **Rodolfo Minguens** (Ex Jogador do FC Porto e Coordenador da Academia de Formação Dragon Force) e **Gonçalo Tomé** (Psicólogo no Sporting Clube Linda-a-Velha).

O seminário pretende abordar o tema do envolvimento parental no desporto e a sua influência no desenvolvimento desportivo dos jovens, em particular no Futebol. Haverá espaço para uma breve apresentação teórica do tema seguida de um momento de debate e colocação de questões.

A inscrição é gratuita e pode ser feita para o endereço electrónico paisefilhosnofutebol@gmail.com com os seguintes dados: **Nome, Localidade e Email**.

Lisboa, 23 de Maio de 2011

Organização

Gonçalo Monteiro, João Pereira e Nelson Azevedo
Contacto: paisefilhosnofutebol@gmail.com

Anexo 13 – Avaliação do Seminário “Pais e Filhos no Futebol – Ajude-os a crescer desportivamente”.



QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO COM O EVENTO
“PAIS E FILHOS NO DESPORTO – AJUDE-OS A CRESCER DESPORTIVAMENTE”

DIVULGAÇÃO										
Como teve conhecimento da realização deste seminário?	Internet	Convite	Cartazes	Através de um amigo	Outro					
Como avalia a quantidade de informação disponibilizada nos meios de divulgação?	1 (Mau)	2	3	4	5 (Excelente)					
PERTINÊNCIA DO TEMA										
Como avalia a pertinência do tema escolhido para o seminário?	1 (Mau)	2	3	4	5 (Excelente)					
AMBIENTE										
Como avalia o ambiente em que decorreu o evento?	1 (Mau)	2	3	4	5 (Excelente)					
CONTEÚDO										
Como avalia os conteúdos apresentados pelos convidados?	1 (Mau)	2	3	4	5 (Excelente)					
Como avalia os conteúdos abordados pelos organizadores?	1 (Mau)	2	3	4	5 (Excelente)					
APRESENTAÇÕES										
Como avalia a qualidade das apresentações dos convidados?	1 (Mau)	2	3	4	5 (Excelente)					
Como avalia a qualidade das apresentações dos organizadores?	1 (Mau)	2	3	4	5 (Excelente)					
PRELECTORES										
Como avalia a qualidade dos convidados?	1 (Mau)	2	3	4	5 (Excelente)					
SATISFAÇÃO GERAL										
De 1 a 10 qual a probabilidade de voltar a participar num evento idêntico?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
De 1 a 10 em que grau recomendaria este evento a um amigo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SUGESTÕES										

