

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	4
2. A MODALIDADE.....	5
2.1. Equipa Técnica	7
2.2. Caracterização Psicológica da Modalidade	8
2.3. Planificação física e psicológica	8
2.4. Períodos de preparação	10
2.5. Períodos de Competição.	12
3. CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO (2010 Odisseia Basket).....	14
4. OBJETIVOS PRETENDIDOS COM O ESTÁGIO	15
5. PLANO ANUAL DE INTERVENÇÃO.....	16
6. INTERVENÇÃO.....	18
7. MATERIAL/INSTRUMENTOS.....	20
8. RESULTADOS OBTIDOS NOS TESTES E TREINOS APLICADOS.....	21
a. Competências psicológicas.....	21
b. Questionário de Visualização Mental	22
c. Teste de ansiedade.....	23
d. Treino de visualização mental no lance livre	24
e. Formulação de objetivos:	25
f. Palavra-chave	26

9. PLANO DE INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA.....	27
9.1. AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA.....	28
10. REFLEXÃO DO PROCESSO DE ESTÁGIO.....	29
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	31
Anexo A.....	32
Guião de Entrevista semi-estruturada	
Anexo B.....	35
Plano de treino de Competências Psicológicas	
Treino de relaxamento muscular progressivo de Jacobson	
Anexo C.....	44
Plano de Treino de Visualização Mental Adaptado do programa de treino mental de Syer& Connoly (1987).	
Anexo D.....	54
Plano de Intervenção comunitária.....	54
Ilustrações da intervenção.....	56

Agradecimentos

Um obrigado a todos que de alguma forma contribuíram para que este percurso fosse possível, mas em especial ao 2010 Odisseia basket.

1. INTRODUÇÃO

Este relatório tem como objetivo dar a conhecer todo o percurso do meu estágio curricular, no âmbito do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. O estágio realizou-se no clube 2010 Odisseia basket, sita em Lisboa. Para manter em sigilo a identidade de todos os elementos participantes nesta intervenção, não foram mencionados nomes nem escalão em todo o documento. Durante o estágio foram desenvolvidas e treinadas algumas competências psicológicas dos jogadores após várias observações e avaliação inicial. Foram meses de muitas lições e de experiências que certamente serão marcantes no meu futuro profissional.

A escolha da modalidade de basquetebol para um primeiro contato com a prática da psicologia do desporto não foi por mero acaso. Tendo sido praticante desta modalidade, nutro ainda uma enorme paixão por este jogo. A experiência como treinadora de formação permitiu-me muito mais do que ensinar. Foram anos de experiência que enriqueceram meus conhecimentos sobre basquetebol, todavia ainda, fez-me crescer como pessoa e despertou-me para algumas questões que foram pertinentes na opção pelo mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício.

Abstract

This final report will explain my journey in order to accomplish my Master's in Psychology of Sports and Exercise with the Sport Sciences School Of Rio Maior. My internship was held at the Odisseia Club 2010 located in Lisbon.

To keep confidential the identity of all elements involved in this intervention, there were no names mentioned throughout the document.

Throughout the all process i developed and trained some psychological skills of the players after several observations and initial assessments.

The time spent with this organization and their athletes gave me the knowledge and tools i need to intervene and perform with other athletes in the future, were i will be a reliable professional in this matter.

Choosing Basketball for a first contact with the practice of psychology of sport was not by chance, i played Basketball in the past and i have a huge passion for this game, plus the experience i have as a coach allows me much more than just teach. These were years of experience that has enriched my knowledge of Basketball and the athletes, but also made me grow as a person and awakened me to some questions that were relevant in the choice of master's degree in Sport and Exercise.

2. A MODALIDADE

Segundo *Dosil* (2002), o basquetebol tem sofrido nos últimos anos algumas alterações que afetam diretamente as características técnicas, táticas e psicológicas do jogo. O motivo para estas alterações é na tentativa de alcançar maior espetáculo durante as competições, tentando assim aproximar do basquetebol da NBA, considerado do mais alto nível em todo mundo. Estas alterações implicam reajustes que abrigam estudos e adaptações anuais.

As competições de basquetebol sofrem efeitos de uma série de fatores específicos (tempo, situações de equilíbrio, vantagens/desvantagens) que explicam as diferenças nos comportamentos e nos rendimentos das equipas e jogadores (*Sampaio et al.*, 2006a, citado por *Silva*, 2010)

O basquetebol é um jogo disputado entre duas equipas de cinco jogadores cada. Tem como principal objetivo introduzir a bola no cesto do adversário e evitar que a outra equipa se apodere da bola ou marque pontos. O cesto que é atacado por uma equipa é o cesto do adversário e o cesto defendido por essa equipa é o seu próprio cesto.

A bola apenas deve movimentar-se através do passe, lançamento, drible, ou rolada, em qualquer direção, sujeita, no entanto, às restrições estabelecidas pelas normas. O jogo tem uma duração de 4 períodos, cada um de 10 minutos, sendo o intervalo feito depois do 2º período. A equipa que tenha marcado maior número de pontos no fim do tempo de jogo do 4º período ou, se necessário, de qualquer período suplementar, deve de ser a vencedora do jogo.

O espaço do jogo é uma superfície retangular, plana, dura e sem obstáculos. Para as principais competições da FIBA, bem como para todos os novos campos de jogo, as dimensões têm de ser de 28 m de comprimento por 15 m de largura, medidos a partir do bordo interior das linhas limite. Para outras competições, a entidade competente da FIBA, tal como a comissão de Zona ou Federação Nacional, tem autorização para aprovar os campos existentes com as dimensões mínimas de 26 m por 14 m de largura.

No início de cada jogo realiza-se um salto, entre um elemento de cada equipa, para decidir quem assume a posse da bola nos momentos seguintes. O tempo de ataque é de 24 segundos, com apenas 8 segundos para passar do meio campo próprio para o meio campo do adversário. Para ter direito a mais 24 segundos são necessários que a bola toque no aro de lançamento, com intenção de lançamento. Cada vez que a bola toca no aro os 24 segundos são repostos.

Durante o jogo existe o chamado tempo morto ou desconto de tempo, que tem a duração de minuto em que se pára o jogo para que os treinadores possam dar instruções à sua equipa. É permitido 1 desconto de tempo para cada equipa no primeiro, segundo e terceiro período. No quarto período são permitidos dois descontos de tempo. Esses tempos não são acumuláveis. A substituição de jogadores só pode ocorrer nesses descontos de tempo de 1 minuto, nas faltas, e em muitos outros momentos em que o jogo se encontra parado.

As faltas no basquetebol podem ser de quatro tipos:

- ✓ Faltas pessoais: contacto ilegal fora do ato de lançamento ou no ato de lançamento.
- ✓ Técnica: atitude anti-desportiva de um atleta em campo ou membro do banco.
- ✓ Anti-desportiva: falta pessoal grave cometida por um jogador em campo, normalmente é vista pelos árbitros como uma falta intencional.

2.1. Equipa Técnica

Uma equipa técnica de basquetebol de alto nível normalmente é composta por um número de profissionais que oscila entre os 6 e os 8 elementos. A figura do treinador principal é fundamental, sendo considerado o responsável máximo, que dirige e controla todos os outros membros da equipa técnica:

Treinador adjunto: pessoa da máxima confiança do treinador principal (ajudante e conselheiro) que partilha da mesma filosofia de jogo e que permite um estilo similar na ausência do treinador

Preparador físico: encarrega-se para que a equipa esteja em boa forma física durante toda a época.

Fisioterapeuta/massagista: encarrega-se da prevenção e recuperação de lesões desportivas.

Médico: ocupa-se dos problemas de saúde da equipa (doenças, lesões, problemas oculares, dentários, dietética, controlo da assimilação orgânica do treino, controlo anti-doping, etc.

2.2. Caracterização Psicológica da Modalidade

Segundo *Dosil* (2002), o basquetebol é um desporto espetacular, rápido, dinâmico e, sobretudo de fácil acesso para a população (é praticado em todo o mundo). Define-se como uma modalidade “com cooperação” e “com oposição” (*Riera*, 1986, citado por *Dosil*, 2002), o que implica um contato direto com os companheiros de jogo. Os atletas devem estar perfeitamente preparados a nível físico, técnico, tático e psicológico. Um dos primeiros elementos que recebeu grande atenção na história do basquetebol foi o “aspeto psicológico”, que foi tratado pelos treinadores, obtendo-se, em numerosas situações, bons resultados, mas talvez limitados. As exigências do basquetebol de competição atual fazem com que a presença de um psicólogo de desporto seja fundamental para alcançar rendimentos mais elevados.

2.3. Planificação física e psicológica

O trabalho de um psicólogo de desporto numa equipa de basquetebol, implica uma adaptação ao trabalho físico. Por isso, com a ajuda do treinador, devem ser

estabelecidos os objetivos desportivos para cada um dos períodos em que se divide a época para, posteriormente, estabelecer os objetivos psicológicos, de acordo com estes.

Buceta (1998), citado por *Dosil (2002)*, apresenta o peso que tem os aspetos físicos, técnicos, táticos e psicológicos nos diferentes momentos da época. É importante adaptar o trabalho psicológico para o momento em que nos encontramos. A aprendizagem das habilidades psicológicas é de grande importância no princípio da época para que, à medida que se avança nos períodos competitivos (menor e maior), o atleta se encontre assim preparado para aplicar e, em todo caso, treinar as habilidades adquiridas. A aprendizagem das habilidades psicológicas nestes períodos de competição devem centrar-se em problemas concretos do atleta, além de que uma aprendizagem correta das habilidades psicológicas no início da época servirá para minimizar a probabilidade de surgirem esses problemas (prevenção).

Períodos de preparação: considera-se um período fundamental, em que todo o treino se debruça sobre a competição. Tem uma duração entre 20 a 60 dias e divide-se em duas fases diferenciadas: a primeira, que se denomina por uma preparação geral, onde se trabalha a força, velocidade, resistência e técnicas motoras; a segunda, é de preparação específica, onde se trabalha no sentido para que o jogador domine os procedimentos técnicos e táticos.

Períodos de competições menores (o treino e a competição têm um peso similar) e período de competições maiores (o treino e a competição adquirem a máxima importância): a característica principal é que este período se alterna entre treinos e competições. Desde o ponto de vista físico, é necessário fazer “microadaptações”, pois são as competições que marcam quando se treina e com

que intensidade. *Zaragoza* (1991), citado por *Dosil* (2002) distingue três tipos de microciclos, em função da intensidade, em volume e em tempo de repouso:

Período posterior ao tempo de competição ou período de transição: a duração deste período varia segundo o nível da equipa (alto nível: 1 a 2 meses, amadores: 3 a 4 meses). Esta fase caracteriza-se por uma diminuição da intensidade e volume de treino, o que provoca uma regressão na forma física. *Generelo e Zaragoza* (1990), citado por *Dosil* (2002) dividem este período em três fases: recuperação (eliminação da sobrecarga física e psicológica), repouso ativo (realização de atividades complementares) e introdução progressiva do esforço (programas personalizados).

2.4. Períodos de preparação

O psicólogo de desporto deve aproveitar estes períodos para conhecer a equipa, observar os treinos e as competições de preparação. É importante estabelecer uma boa relação com a equipa técnica e com os jogadores, pois será fundamental para a realização de um bom trabalho. Entre as áreas importantes do trabalho do psicólogo do desporto, é importante destacar:

Motivação: no início da época os jogadores devem estar muito motivados, e mais ainda, se possível, quando começam a trabalhar com um novo treinador ou equipa. O período de preparação serve para que o treinador observe o desenvolvimento dos jogadores, para que estes se esforcem ao máximo para agradá-lo e, assim, obter um lugar na equipa. Relativamente aos aspetos motivacionais, devemos ter em conta que há jogadores que podem sentir-se desmotivados perante a falta de atenção, tendo a sensação que vão ficar para suplentes ou que podem ser excluídos da equipa, estar afastados da família, não

cumprir com as expectativas do treinador e da equipa, etc. (*Krane, Greenleaf e Show, 1997; Amorese e Horn, 2000, citados por Dosil, 2002*).

Stress: neste período os atletas enfrentam numerosas fontes de stress: cada treino é uma prova de evolução, as cargas físicas são duras e podem sentir medo e não superá-las. As novas situações – mudança de residência, para jogadores estrangeiros, o aspeto económico que depende do seu rendimento, entre outros. O psicólogo deve ter em conta estas situações e tentar minimizá-las. O acesoramento ao treinador é fundamental para conseguir que os jogadores possam render fisicamente ao mais alto nível.

Auto-confiança: no que diz respeito a esta variável, existe uma grande diferença entre os jogadores. Dentro de uma equipa há jogadores que confiam plenamente no seu jogo e nas suas possibilidades de entrar na equipa (muitas vezes tendo em conta os resultados de épocas anteriores), no entanto há outros que apresentam certas dificuldades e que são vulneráveis a “passar por períodos de mau jogo (sobretudo quando a equipa anterior não apresenta resultados muito favoráveis para o jogador). A ajuda do psicólogo com estes atletas é imprescindível para que possa ter “oportunidades” de entrar na equipa.

Nível de ativação: é importante observar o “nível ótimo de ativação” de cada jogador. As pressões que existem no início da época podem fazer com que o jogador se encontre mais ativado do que o normal (sobreativado), o que pode vir a desencadear consequências negativas no seu rendimento.

Concentração: estar concentrado nos treinos é fundamental para que se treine ao mais alto nível. O psicólogo deve observar se os jogadores prestam a atenção necessária no treinador e nos seus companheiros de equipa e, em caso de haver dificuldades, ensinar-lhes técnicas para aumentar a concentração.

Coesão de grupo: uma das características deste período é a dupla intenção de interesses que se produz: por um lado, o treinador pede o máximo de rendimento dos seus atletas, fomentando o trabalho individual e competitivo; por outro lado, o treinador faz com que se forme um coletivo onde existe coordenação, comunicação e “sentimentos” de equipa (coesão de grupo). Em algumas ocasiões, os interesses dos jogadores “chocam” com os interesses que o treinador procura; ora por estar centrado no trabalho de integração de equipa, descuidando do trabalho individual; ora por estar centrado no trabalho individual descuidando da equipa. É importante saber equilibrar estas duas características e, sempre, em função do que o treinador pretende de cada jogador e da sua equipa.

2.5. Períodos de Competição

No basquetebol os períodos de competição são muito largos. As características das competições de uma equipa profissional obrigam à realização de um trabalho contínuo de preparação-recuperação de competições.

Segundo o mesmo esquema apresentado anteriormente, existem aspetos semelhantes que são considerados importantes no trabalho que o psicólogo do desporto deve ter em conta:

Motivação: as competições, por si só, devem ter um carácter motivante para os jogadores. O problema que ocorre nas ligas de basquetebol é que têm espaços de tempo tão curtos entre um jogo e outro, que faz com que os jogadores “sofram altos e baixos” motivacionais, ou seja, dependendo do resultado de um jogo, estarão mais ou menos motivados para o próximo jogo. Primeiro nas competições menores, e que possuam uma “regularidade” motivacional, para que esta não venha a ser afetado por um bom ou mau resultado. É importante, mesmo nas ligas profissionais, o

trabalho com os suplentes. É necessário ter em conta que estes jogadores podem ser afetados a nível motivacional, acabando mesmo por perder possibilidades de jogar.

Stress: o período das competições (sejam menores ou maiores) gera stress nos jogadores de basquetebol. O número de viagens, a separação da família, a pressão dos meios de comunicação, etc., podem influenciar negativamente o rendimento e bem-estar do atleta. O psicólogo deve ter em atenção estes aspetos e tentar minimizar os efeitos do stress. Nas competições menores é fundamental treinar competências que vão ajudar nos momentos chave do período de competição.

Autoconfiança: é semelhante no que acontece nas variáveis de motivação e stress, a confiança de um atleta no seu jogo pode diminuir segundo os resultados e o seu rendimento nas competições. É importante que o psicólogo esteja atento a estas circunstâncias de possibilidade de falta de confiança, excesso de confiança (*Buceta*, 1998, citado por *Dosil* (2002)).

Nível de ativação: um dos objetivos do trabalho psicológico nos períodos de competição, e que persegue muitos treinadores, é de conseguir um nível ótimo de ativação durante as competições. A aprendizagem que é feita no período de preparação e em competições menores deve servir para assegurar com maior garantia as competições mais importantes.

Concentração: conseguir um nível apropriado de concentração em todos os membros da equipa é uma das finalidades do trabalho psicológico nos períodos de competição. Qualquer tipo de distração durante o jogo pode ser suficiente para provocar uma derrota. As competições menores servem para que o psicólogo estude a capacidade de concentração de cada jogador. Uma situação típica que se trabalha

é a perda de concentração pelas decisões da arbitragem e por um confronto com o adversário.

Coesão de grupo: sendo o basquetebol um desporto de equipa, necessita de uma boa coesão interna para poder alcançar os objetivos da época. O psicólogo do desporto deve prestar uma atenção especial às características individuais de cada atleta, adaptando aos objetivos gerais da equipa. É frequente encontrar jogadores com grandes capacidades individuais mas que não conseguem adaptar-se à equipa.

3.CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO (2010 Odisseia Basket)

O clube 2010 ODISSEIA BASKET, nasce em 2010, da motivação de treinadores e pais em dar corpo a um desafio homérico, formar um clube de basquetebol de raiz. É esta ideia em comum, de a partir do zero, sem sócios, sem instalações e sem quaisquer recursos financeiros, avançar com a missão de fazer e desenvolver um clube exclusivamente dedicado à prática do Basquetebol.

Os objetivos primários do clube são comuns a todas as organizações desportivas, ou seja, formar jovens basquetebolistas, inculcando-lhes ensinamentos basquetebolísticos (educar e socializar através do desporto), promover ideais e valores relacionados com o desporto, aprender a viver com regras, a trabalhar em equipa, a respeitar o adversário, a saber ganhar e perder com nobreza e, principalmente a ter que batalhar e “sofrer” para alcançar os objetivos desejados, vale para o desporto, vale para a vida!

Tendo como um dos pilares a ligação às escolas, o desenvolvimento da ideia CLUBE/ESCOLA, pretende ser a base onde assentará essencialmente o fomento, a divulgação e acção da nossa atividade. Como um Clube que nasceu e iniciou a sua

atividade ainda sem ter pavilhão, os primeiros treinos foram em “playgrounds” a céu aberto, as cores refletem o laranja dos campos e das bolas, o azul do céu que representa o teto e o Branco a “cor da luz do Sol” que nos iluminou e continuará a iluminar” (afirma o presidente do clube).

Neste momento o clube treina em pavilhões de três escolas (Escola Secundária Eça de Queirós, Escola Secundária Herculano de Carvalho e Escola Básica Fernando Pessoa) situadas na freguesia dos Olivais, concelho de Lisboa.

4. OBJETIVOS PRETENDIDOS COM O ESTÁGIO

O objetivo geral do estágio é a promoção de competências psicológicas de jovens em formação, e a partir disso pretendo ter um primeiro contato com a realidade profissional do psicólogo do desporto, diminuir os níveis de ansiedade nos jogadores e aumentar a eficácia no lance livre ao longo da época.

A escolha da modalidade basquetebol surge da paixão que desde sempre senti por este jogo. Estive sempre ligada à modalidade, inicialmente como praticante e posteriormente como treinadora de minibasquete e sub14 feminino durante três épocas, tendo feito o curso de basquetebol nível 1 através da associação de basquetebol de Lisboa em 2007. Na passada época, 2010/2011, um grupo de colegas treinadores tiveram a iniciativa de fundar um novo clube apenas com a modalidade basquetebol. O meu interesse em aprender mais sobre o basquetebol e de dar meu contributo para o desenvolvimento do clube foram as questões mais pertinentes na escolha desta modalidade para o meu estágio curricular. A experiência como treinadora permitiu-me verificar situações em treinos e competições que despertaram meu interesse na influência que certas variáveis têm

sobre o comportamento dos desportistas. Penso que o fato de conhecer bem a modalidade pode claramente ser uma grande ajuda, mas ao mesmo tempo sei que vou ter de abstrair-me um pouco da forma como pensava no treino como treinadora. Obviamente que o meu interesse e algum conhecimento sobre psicologia fazia com que eu tivesse preocupações nos treinos e competições que iam mais além do que a aprendizagem da técnica e tática. Porém, este estágio vai exigir de mim uma postura diferente nesses momentos e sei que será importante debruçar-me sobre alguns aspetos, que apesar de já ter meditado neles, nunca foram uma prioridade porque o tempo de treino era realmente o que mais importava. Com isto, no final do estágio deverei estar preparada para conseguir separar as duas áreas quando for assim necessário, e poder conseguir fazer observações tanto do lado técnico da modalidade como do lado psicológico de uma forma proficiente.

5. PLANO ANUAL DE INTERVENÇÃO



A equipa realizou quatro treinos semanais de 1h:30, de terça a sexta das 20h:30 às 22h, e os jogos normalmente decorreram ao fim de semana, por vezes em jornada dupla.

Os treinos em horário normal da época iniciaram na segunda quinzena de Setembro. Durante esse mês a minha presença nos treinos foi para integrar-me na equipa e conhecer quais são as eventuais necessidades do grupo durante a época 2011/2012 e as que se sucedem. Durante esse período, o meu objetivo foi conhecer os elementos da equipa e obter informações necessárias que serviram como suporte para todo o treino mental feito durante a época desportiva. Após este período de observação e integração consegui estar minimamente preparada para iniciar o meu trabalho junto à equipa, tendo em conta que o grupo não me era totalmente desconhecido.

Sem dúvida este período inicial serviu para aprender a observar o comportamento de todos os elementos envolvidos na equipa. A observação é no sentido mais lato, a constatação de fatos, sempre que se observa cria-se um sistema de expectativas, formam-se vários horizontes ou níveis de compreensão para além do “imediato concreto” e são estes aspetos que nos levam a aceitar a ideia de *Hazlewood (1979)*, citado por *Sarmiento (2004)*, segundo o qual observar é ver de um ponto de vista particular.

A formulação de objetivos com o treinador e eventualmente com os atletas deve ser trabalhado logo no início da época, pois isso permite uma melhor orientação das outras competências que podem seguidamente ser trabalhadas. Outro aspeto muito trabalhado no basquetebol é a visualização mental no lance livre. Se durante as competições a percentagem de lances livres concretizados fossem baixas, segundo os objetivos da equipa, a visualização mental foi planeada para

ajudar a colmatar o baixo rendimento nos lances livres. Para que seja possível um bom resultado nos treinos de visualização mental, é importante o treino de relaxamento. Este serviu não apenas para completar o treino de visualização mental mas, decerto que poderá ser útil em momentos de maior pressão tanto nos treinos como nas competições, para que os atletas consigam encontrar mais facilmente um nível ótimo de ativação, e lidar melhor com o stress e ansiedade que é comum em todos os desportos federados.

O treino de competências psicológicas é atualmente uma área considerada fundamental na preparação dos atletas para as competições. Geralmente, as intervenções realizadas apontam os efeitos benéficos dos programas destinados a recriar na mente dos atletas experiências muito próximas da realidade (visualização mental). A necessidade de definir padrões específicos e realistas de rendimento (formulação de objetivos) e o papel crucial dos estilos de pensamentos positivo e ajustados face às exigências concretas de cada modalidade (planos mentais) (Cox 1994, citado por *Araújo e Gomes*, 2003).

6. INTERVENÇÃO

Após o período de observação, foram realizadas entrevistas semi-estruturadas (Anexo A) a todos os atletas, com o objetivo de conhecer percurso de cada um no basquetebol, ambições, objetivos e adaptação na equipa e no clube. Consoante as conversas com o treinador e com os atletas, percebi que a grande preocupação dos jogadores era jogar com as melhores equipas mas não havia preocupação com o percurso e trabalho que seria preciso para conseguir jogar com as melhores equipas do distrito de Lisboa.

Após os resultados do OMSAT, teste de competências psicológicas e do TADC, teste de ansiedade no desporto de competição, foi aplicado o treino de relaxamento muscular progressivo de Jacobson (Anexo B) e de seguida o treino de visualização mental, adaptado de *Martens*, 1982, citado em *Weinberg & Gould*, 1994 (Anexo C).

Segundo o regulamento do clube nenhum atleta pode jogar se tiver mais de duas negativas, até melhorar as notas. Na equipa que trabalhei não se verificou nenhuma situação mas num outro grupo houve dois casos com um número mais elevado de negativas. Senti necessidade de intervir de alguma forma que pudesse motivar a equipa a superar a falta que alguns elementos podiam fazer no jogo e de alguma maneira ajudar o clube a ter um papel mais interventivo na parte académica já que exige essa norma no regulamento. Os pais perguntavam-me se essa norma era correta e se o treinador nunca abriria exceções. De certa forma acabei por estar envolvida nesse assunto. Propus ao clube um plano de estudos em grupo aos alunos que estudam na mesma escola, já que o clube, neste momento, não tem nenhuma sala de estudo disponível. Foi possível formar dois grupos em duas diferentes escolas. Mas como começou a resultar logo de início, membros da direção entraram em contato com uma das escolas onde o clube treina e conseguiram o espaço da biblioteca e daqui para frente todos os atletas do clube poderão usufruir desse espaço antes dos treinos. Mas quando fiz essa proposta ao presidente e treinador expliquei quais as vantagens além dos estudos. Seria uma forma de conseguir maior coesão entre alguns elementos das equipas, de suporte e de companheirismo. Outra proposta feita ao presidente do clube foi sobre a alteração de algumas cláusulas no regulamento do atleta. O regulamento passaria então a avaliar outras componentes em casos de jogadores com notas baixas (a assiduidade teria de ser, por exemplo, igual ou superior a 95% e a percentagem de

jogos oficiais realizado por cada jogador seria outra componente a ser considerado importante, porém as percentagens ficaram de ser debatidas no final da época).

O treino de habilidades comunicacionais não foi trabalhado com o treinador, por não ter observado grandes dificuldades no que diz respeito a essa aptidão. Em relação à observação dos vídeos, fizemos apenas algumas observações antes dos treinos no início da época. A equipa acabou por não fazer nenhuma atividade ou saída em grupo para que fosse possível observar mais vídeos como inicialmente achei possível. Apesar disso, continuei a filmar os jogos e alguns treinos, e o treinador observava-os e enviava especificamente as suas análises a alguns jogadores. Isto ajudou a consciencializar os jogadores de alguns comportamentos que tinham em campo e que deveriam ser corrigidos.

7. MATERIAL / INSTRUMENTOS

- ✓ OMSAT – Teste de avaliação de competências psicológicas
- ✓ TADC – Teste de ansiedade de desporto de competição
- ✓ Questionário de visualização mental.

8. RESULTADOS OBTIDOS NOS TESTES E TREINOS APLICADOS

a. Competências psicológicas

Avaliação inicial OMSAT

Competências Psicológicas	Atleta1	Atleta2	Atleta3	Atleta4	Atleta5	Atleta6	Atleta7	Atleta8	Atleta9	Atleta10	Atleta11	MédiaEquipa
Est.Objetivos	7	4,75	5,75	5,75	5,75	5,75	6,25	4	4,75	5,75	6	5,590909091
Auto Confiança	6	6	4,75	5,75	5,25	6,5	4,25	5	6	5,75	5,25	5,5
Compromisso	6,25	6,5	6	6,25	3,25	4,25	3,75	5	6,75	6,25	4,75	5,363636364
Reacção ao Stress	3	3,5	3,5	3,25	5,5	5,25	5,5	2,5	1,5	5,25	3,75	3,863636364
Controlo do Medo	5,25	4,5	4,75	2,25	5,25	5,25	5	4,75	6,5	5,75	4,5	4,886363636
Relaxamento	4,75	5,5	4,75	4,25	5,25	4,5	2,75	1,75	3,75	4,25	4,75	4,204545455
Activação	5	5,5	3,25	5	5,25	5,5	4,5	3,25	5,25	5	5	4,772727273
Foco Atencional	3,5	3,25	4,75	3,75	4,5	4,5	5,25	3	3,5	4	4,75	4,068181818
Refocalização	1,75	2,5	3,25	3	3	3	5	3	2,25	4,25	3,75	3,159090909
Imaginação	5,75	6	5,5	4,75	4,25	5,75	3,5	2,75	4,5	3,5	5,75	4,727272727
Treino Psicológico	5,75	4,5	5	4,25	4,25	5,75	3,5	3	4	4,25	5,75	4,545454545
Plano Competitivo	4,75	4,5	4,75	3,25	4,75	5,5	4,75	3	5,5	3,25	4,75	4,431818182

Avaliação final OMSAT

Competências Psicológicas	Atleta1	Atleta3	Atleta4	Atleta6	Atleta8	Atleta9	Atleta10	Atleta11	MédiaEquipa
Est.Objetivos	5,25	5,5	4,5	5,25	5,5	4,5	5,25	5,5	5,15625
Auto Confiança	5,5	6	4,75	5	6	5	5,5	6	5,46875
Compromisso	7	5,5	6,25	6	6	4,75	6,5	5,25	5,90625
Reacção ao Stress	3,75	3,75	4,25	5,5	6,5	6	4,5	3,75	4,75
Controlo do Medo	4,75	5,25	4,5	5,5	6	5	5	5	5,125
Relaxamento	4,5	5	4,75	5,5	6,5	5,5	5	4,5	5,25
Activação	4,75	5	4,5	5,25	5	4,5	4,5	4,75	4,78125
Foco Atencional	2,75	4,75	4	5	4	4,25	4,75	5	3,3125
Refocalização	1,75	3,5	2,75	3,75	3,5	3,75	3,5	4	3,3125
Imaginação	4	6	3,5	6	6,5	5,5	4,5	6,5	5,3125
Treino Psicológico	4,5	5,25	5,75	5,5	6,5	5,75	3,75	5,5	5,3125
Plano Competitivo	4,25	5	4	4,5	5	5,5	5	4	4,65625

Após conhecer pessoalmente os atletas foi possível notar que muitos dos números da avaliação inicial não correspondiam a realidade, essencialmente em relação ao relaxamento, reacção ao stress, treino psicológico e visualização mental.

São competências que tiveram que ser trabalhadas segundo a observação feita durante o decorrer da época e segundo o feedback que recebi do treinador. Os valores do teste variam entre 1 a 7 e um bom resultado é o que mais se aproxima do valor 7. No final da época a maioria das competências apresentaram uma ligeira melhoria. Com as intervenções realizadas, relaxamento e visualização mental é notável o aumento dos valores do relaxamento, da imaginação (que se aproxima da visualização mental, da reação ao stress e do treino psicológico.

b. Questionário de Visualização Mental

Avaliação inicial:

Dimensões Visualização M.	Atleta1	Atleta3	Atleta4	Atleta5	Atleta6	Atleta8	Aleta9	Atleta10	Atleta11	Media de Equipa
Visual	9	16	17	11	13	17	11	17	18	14,33333333
Auditiva	5	16	11	14	16	9	8	18	15	12,44444444
Quinestésica	8	16	13	9	14	18	9	14	15	12,88888889
Emocional	8	16	15	7	14	10	7	16	15	12

Avaliação final

Dimensões Visualização M.	Atleta1	Atleta3	Atleta4	Atleta6	Atleta8	Aleta9	Atleta10	Atleta11	Media de Equipa
Visual	14	17	16	17	17	18	17	18	16,75
Auditiva	15	16	16	16	14	8	18	18	15,125
Quinestésica	15	16	15	16	18	9	14	15	14,75
Emocional	15	16	17	14	14	7	16	17	14,5

Segundo o resultado do teste a maioria dos jogadores tem maior facilidade de visualização na dimensão visual e isso ficou mais claro nas primeiras duas sessões de visualização mental. O objetivo deste treino é, que além de conseguir melhorar a performance nos lances livres, é capacitar os jogadores a trabalhar as outras dimensões da visualização e poderem assim usufruir dessa competência em vários

momentos de treino e competição. Na avaliação do final da época foi possível verificar melhorias nas quatro dimensões de visualização.

c. Teste de ansiedade

Avaliação inicial		Avaliação final	
Jogador	Ansiedade	Jogador	Ansiedade
A1	23	A1	19
A2	10	A2	Desistiu
A3	19	A3	16
A4	20	A4	19
A6	20	A6	10
A7	12	A7	Desistiu
A8	21	A8	12
A9	29	A9	19
A10	16	A10	16
A11	17	A11	16
MédiaGrupo	18,7	MédiaGrupo	15,2

Os valores do teste de ansiedade variam de 10 a 30, então os valores mais próximos de 30 apresenta os jogadores com maior nível de ansiedade. Com as observações realizadas, alguns dos casos correspondem exatamente à realidade. No final da época foi novamente aplicado o teste para saber se de alguma forma e equipa diminui o seu nível de ansiedade após as várias sessões de relaxamento. É possível observar na tabela acima indicada uma diminuição nos valores de ansiedade. Penso que uma das limitações para que os valores não tivessem ainda mais baixos foi a reformulação da equipa. Muitos atletas subiram para o escalão em causa para a preparação da próxima época, e esse fator pode ter um efeito significativo no comportamento de equipa. Os atletas que subiram de escalão são alguns deles jogadores na seleção de Lisboa e outros que já fazem treinos para a seleção nacional. Esse fator altera no geral o tempo de jogo que cada jogador costumava ter. O próprio treinador começou a alertar a equipa sobre o esforço que

cada um devia fazer na próxima época, sendo que a equipa ia ter mais elementos, entre os quais jogadores muito capacitados. Para uma melhor perceção dos resultados do teste, este deveria ter sido aplicado antes das alterações feitas no grupo.

d. Treino de visualização mental no lance livre

<i>Resultado dos treinos práticos de visualização mental no lance livre</i>												
Jogador	1ª série	2ªsérie	3ªsérie	4ªsérie	5ªSérie	Média	6ªsérie	7série	8ªsérie	9série	10ªsérie	Média
1	2	4	5	9	5	5	5	7	7	8	9	7,2
3	12	10	11	13	9	11	10	12	12	13	12	11,8
4	6	7	7	6	9	7	8	7	10	12	11	9,6
6	9	10	10	12	11	10,4	12	11	11	13	14	12,2
8	7	8	13	9	9	9,2	10	12	13	12	13	12
9	9	8	10	8	9	8,8	9	10	10	12	11	10,4
10	11	9	8	11	9	9,6	9	12	9	13	11	10,8
11	9	8	10	9	9	9	8	12	12	11	12	11
<i>Cada jogador realizou 10 séries de 15 lançamentos</i>												

Após as sessões de visualização realizamos 10 treinos práticos no lance livre. Inicialmente o plano foi feita para 6 treinos mas achei que deveriam ser realizadas mais sessões. Tendo em conta que é um treino que facilmente motiva os atletas e decerto que com mais sessões mais facilmente poderiam melhorar os resultados. Depois de algumas intervenções os próprios atletas compreenderam o objetivo da visualização mental e começaram por criar estímulos distratores enquanto um colega efetuava os lançamentos, de modo a assemelharem esse treino aos momentos do jogo.

e. Formulação de objetivos:

Formulação de objetivos com o jogador 10								
Competências a melhorar	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Média	Treino 4	Treino 5	Treino 6	Média
Feedback comunicacional	8	13	28	16,33333	26	28	25	26,33333
Pontos marcados	2	4	8	4,66667	8	16	14	12,66667
Ressaltos defensivos	6	4	3	4,33333	4	6	5	5
Ressaltos ofensivos	4	5	5	4,66667	2	4	6	4
Assintências	3	4	6	4,33333	3	4	8	5
Roubos de bola	2	2	3	2,33333	2	5	5	4
Número de ataques realizado no treino	30	41	44	38,33333	22	45	53	40

Um objetivo pode definir-se como a “obtenção de um padrão específico de eficiência na execução de uma tarefa, genericamente dentro de um limite de tempo específico” (Locke.,1981. Cit. Por Cruz, J. 1996)

A formulação de objetivos foi inicialmente planeada para dois atletas, para aumentar a motivação e um maior sentido de compromisso dos dois dentro de campo e assim permitir o aumento da eficácia da performance de cada um. Um dos jogadores acabou por interromper a época antes que a intervenção pudesse fazer algum efeito. Os resultados do outro jogador encontram-se no quadro acima, e é possível observar alguma melhoria nos aspetos trabalhados após 6 unidades de treino. Não foi fácil estabelecer objetivos, pois nem sempre é possível prever o tempo de jogo no treino. O tempo de jogo varia de treino para treino e tudo depende das correções e indicações do treinador, que influenciam com que o treino seja mais parado ou mais corrido. A realidade é que o jogador começou por chegar ao treino sempre mais cedo para saber se eu nesse dia ia fazer a contagem do seu rendimento no treino, e mesmo durante o treino eu ia chamando a sua atenção para aspetos que ele deveria esforçar-se mais. O feedback comunicacional foi criado para que o jogador tivesse uma atitude mais presente dentro do campo, para que falasse mais quando fosse necessário. Os resultados foram positivos, pois atleta começou a

apoiar mais os colegas dentro de campo, a avisar mais sobre os bloqueios e questões sobre a defesa e tática do jogo.

f. Palavra-chave

Foram feitas duas entrevistas com um jogador de outro escalão que estava a apresentar algumas dificuldades nos jogos. Foi possível perceber que o jogador em questão ficava demasiado preocupado em “fazer o seu papel” mas isso não o ajudava dentro de campo. Uma das técnicas que optei por trabalhar com esse jogador foi o uso de palavras-chave. Optei por esta intervenção por saber que não iria ter muito tempo para estar com esse jogador e esta é uma técnica que ele pode facilmente conseguir trabalhar sozinho. Passaram duas semanas e segundo o feedback do treinador ele teve ligeiras melhorias, pois conseguia recuperar mais cedo na transição defesa-ataque. Conversei novamente com o atleta e este partilhou comigo quais eram as palavras-chave escolhidas por ele (esforço, compromisso, dedicação). Achei que talvez não fossem as palavras-chaves indicadas para esta situação, e expliquei ao jogador que as palavras-chave devem ser muito específicas e devem conseguir fazê-lo reagir numa determinada situação. Passado mais uma semana o jogador em questão veio falar novamente comigo para partilhar que conseguiu arranjar a palavra ideal para os ressaltos “arroz de polvo”. Depois de ele explicar entendi que era o seu prato favorito e começou a ver a bola como arroz de polvo, conseguindo assim ir buscar a bola no ar de uma forma mais determinada. De fato as estatísticas em relação ao ressalto começaram a apresentar resultados muito mais elevados.

9. PLANO DE INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

CAMPO DE FÉRIAS DA PÁSCOA 2010 ODISSEIA BASKET – 26 A 30 DE MARÇO

Dinâmica de Grupos

O campo de férias da páscoa do 2010 odisseia basket tem como objectivo ensinar fundamentos de basquetebol a crianças e jovens dos 8 aos 16 anos. Estarão presentes no campo 160 crianças, a grande maioria não pertencente ao clube, tendo sido esse o objetivo inicial da realização do campo de férias, cativar outras crianças para a prática desta modalidade. A minha intervenção teve como principal intuito realizar dinâmicas de grupo que permitissem um maior bem-estar a essas crianças durante essa semana, e que pudessem logo de início integrar-se no grupo que cada uma iria pertencer e conseqüentemente isso criar um maior prazer enquanto permanecessem no campo de férias. Estas dinâmicas viriam a ser a base para que todas as outras experiências em grupo fossem o mais positivo possível de modo a ganharem gosto pela modalidade.

Havia um número muito elevado de crianças e todos deveriam realizar as dinâmicas. Existiam vários setores no campo (lançamento, passe, drible, contra-ataque, ensino de inglês, histórias de sucesso no desporto...entre outros), cada grupo, constituído por mais ou menos 12 crianças deveria realizar uma dinâmica por dia. As dinâmicas seriam realizadas logo pela manhã de modo a criar um ambiente mais divertido e coeso para as restantes atividades do dia.

Uma das limitações desta intervenção foi não ter conseguido fazer todas as dinâmicas planeadas e não ter conseguido fazer com todas as crianças. Ao longo dos dias ia havendo várias alterações no programa que não permitiram o cumprimento de todos os jogos.

9.1. AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

Os jogos realizados no campo de férias tiveram o efeito esperado. O objetivo inicial foi proporcionar momentos de divertimento e de satisfação e que isso se expandisse para as restantes atividades planeadas para o dia.

No quebra-gelo foi possível observar que apesar dos grupos estarem formados há um dia ainda havia muita informação básica que ainda não tinha trocado. Alguns não se lembravam dos nomes de alguns elementos do grupo. O balão foi um elemento que provocou divertimento e bem-estar naquele momento. No jogo das cadeiras a diversão foi ainda superior, o que levantou em mim algum receio em relação às crianças mais novas pelo perigo de se magoarem fisicamente, pois foi um jogo que exigiu muito contato físico e não mostraram nenhuma apreensão nesse sentido.

Na construção da torre de esparguete estiveram todos motivados e focados na tarefa, com a exceção de um grupo em que houve um elemento que focou-se mais em comer os marshmallows, acabando por não apresentar sucesso na tarefa. Após os 10 minutos inicialmente planeado para a tarefa, os grupos solicitaram mais tempo. Conclui que o tempo era curto e para todos os outros grupos o tempo assou a ser de 25 minutos. Nesta atividade cada grupo de 12 a 15 elemento foi dividido em 4 elementos, ficando alguns com 3 elemento. A reflexão desta dinâmica feita com todos os grupos, mesmo com os mais novos com a ajuda dos treinadores e monitores que também participaram. Questionei os grupos sobre como poderíamos transferir esta atividade para dentro de campo e as respostas foram as seguintes:

- ✓ Trabalho de equipa;
- ✓ Os elementos do servem de suporte uns com os outros;

- ✓ Divisão de tarefas;
- ✓ Liderança.

10. RELEXÃO DO PROCESSO DE ESTÁGIO

A avaliação que faço deste processo assenta sobre vários aspetos: a minha prestação, a ideia com que fiquei sobre a vida profissional de um psicólogo de desporto, e da forma como o clube me recebeu e retirou vantagens da minha intervenção.

Ao longo do primeiro ano de aulas de mestrado, houve um conselho que foi comum entre todos os professores, planear sempre muito bem as nossas intervenções, e de forma clara e organizada. Isso foi uma das maiores dificuldades que senti durante todos estes meses, mas percebi a razão e a vantagem de trabalhar dessa forma. Apesar de nutrir uma grande paixão por esta área sei que para atingir a excelência terei que melhorar em outras competências.

Em relação à vida profissional senti que mais uma vez o planeamento e a organização devem ser tidos em conta antes mesmo da própria intervenção. Muitas das vezes no início de carreira o trabalho do psicólogo do desporto tem de ser conciliado com outro trabalho, o que dificulta um pouco mas também ensina que devemos estar preparados para fazer um boa gestão de tempo.

No que se refere ao clube não tive dificuldades em integrar-me pois já conhecia todo o corpo técnico. Alguns jogadores assimilaram muito bem as competências trabalhadas e sei que continuarão a fazer uso delas no futuro. É importante intervir consoante o plano proposto no início da época, porém devemos estar atentos às pequenas situações que ocorrem durante o treino, pois muitas vezes é dessa forma que conseguimos cativar os agentes desportivos de

compreender a vantagem de ter um psicólogo do desporto na equipa. Um psicólogo do desporto não deve esperar feedback para avançar com a sua intervenção, mas sim começar por mostrar de uma forma prática e clara quais são os benefícios da sua intervenção. Foi essencialmente isso que aprendi ao longo destes meses, que como muitos agentes desportivos não conhecem as vantagens de uma intervenção psicológica, somos nós que devemos dar a conhecer todas os ganhos que uma equipa passa a ter com o treino das aptidões psicológicas.

Independentemente da forma como avalio a minha intervenção, o convite que me foi feito para continuar no clube como psicóloga do desporto, fez com que eu conseguisse satisfazer um dos meus objetivos primordiais do início da época. Passar a ser reconhecida como profissional da área da psicologia e não apenas como treinadora é para mim uma conquista.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Araújo, S., Gomes, A., *Efeitos de um programa de controle de ansiedade e de visualização mental na melhoria de competências psicológicas em jovens atletas: uma intervenção na natação*, Universidade do Minho, (2003).

Dosil, J.L., A Psicologia del fútbol. *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*, Editorial Sintesis, Madrid, 2002.

Junior, B., Samulsky, D., *Manual do Treinamento Psicológico para o Esporte*, 2Ed. Feevale centro universitário, Brasil.

Silva, C., Dias, F., Timóteo, P., *Escala de Avaliação de Competências Psicológicas*, ESDRM.

Serpa, S., Pereira, F., Freitas, M., *Teste de Ansiedade no Desporto de Competição*, 1991.

Sarmiento, P., *Pedagogia do desporto e observação*, Faculdade de Motricidade Humana, Cruz-Quebrada, 2004.

Silva, J. A., *Utilização dos Bloqueios Directos de continuidade Na Liga Portuguesa de Basquetebol e na Liga ACB de Espanha em Função Dos Factores Situacionais*, Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2010.

Weinberg, R., Gould, D., *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*, Sao Paulo, 1994.

Anexo A

Guião de Entrevista semi-estruturada

Data da realização da entrevista de avaliação: ____ / ____ / ____

Local ____ Lisboa _____

Tempo de **duração** da entrevista ____ 25 Minutos _____

(Início _19h____h __00__min. / Final __19__h __25__min.)

Objetivo da sessão: Recolha de informação básica do atleta e esclarecimento da intervenção psicológica na equipa e abordagem sobre os objetivos.

Informação pessoal

Nome _____ Idade _____

Sexo: Feminino ____ Masculino ____

Habilitações literárias _____

Profissão: _____

Informação desportiva

Há quanto tempo pratica modalidade:

Como avalia seu nível de esforço na prática desportiva?

Baixo ____ Moderado ____ elevado ____

Alguma vez, interrompeu a sua prática desportiva? Se sim, porquê e quando?

O que motivou para esta modalidade:

Os objetivos: a curto, médio e longo prazo:

Como planeia atingir esses objetivos:

Planeamento do programa:

O programa é adequado (treinar, competir).

O foco principal para atingir esses objetivos:

O treino, está a ser efectuado segundo o plano ou segundo o objetivo?

O envolvimento é adequado:

O rendimento é adequado.

Quando costuma planear os objetivos (quantas vezes, com redefinições ou não)

Formula objetivos para cada treino ou jogo:

Sente-se satisfeito com o que tem feito para atingir os seus objetivos:

O que poderia fazer para melhorar:

Os seus objetivos são mensuráveis:

São objetivos realistas:

Estabelece limites de tempo:

Papel da família no acompanhamento da modalidade:

Relação com a equipa/Clube:

Expectativas da intervenção Psicológica:

Anexo B



Plano de treino de Competências Psicológicas

Treino de relaxamento muscular progressivo de Jacobson

O treino de relaxamento será efectuado com 2 ou 3 sessões por semana de forma a obter uma autonomia mais precoce da capacidade de relaxamento. De acordo com os resultados do TADC-Teste de ansiedade de desporto competição (adaptação de Sedónio Serpa, Fernando Pereira e Marta Freitas), os resultados variam entre 10 e 29 valores. Após alguns meses o teste será aplicado novamente de forma a obter mais informações sobre a assimilação da capacidade de relaxamento por parte dos atletas.

No final de cada sessão de relaxamento, ainda antes do processo de retorno serão dadas indicações para um pequeno treino de respiração.

As sessões vão realizar-se num ginásio ao lado do pavilhão de basquetebol que a equipa treina e é suposto que acorram pelo menos 45 minutos antes do treino para que os atletas tenham tempo de activação antes do treino. O Plano será aplicado entre Novembro e Janeiro, com uma ou duas sessões por semana.

Sessões 1, 2, 3 e 4

Os objetivos específicos destas sessões são

1. Tomada de consciência dos vários grupos musculares e a respectiva tensão muscular;
2. Exercícios de contracção e descontração.

A sessão tem uma duração de +/- 25 minutos

PS: Devido ao barulho das bolas do pavilhão ao lado, a partir do segundo dia de relaxamento todas as sessões foram realizadas com música (Sleep way – Bob acrí).

A luz também foi apagada. Todas estas adaptações foram feitas segundo o feedback dos atletas na primeira sessão.

5 Min.	<p>Cumprimentar os atletas; Captar a atenção dos atletas Explicar em que consiste os treinos de relaxamento. Explicar como se deve posicionar (deite-se com os braços ao longo do corpo, pernas descruzadas, tentar abstrair-se do ambiente ou focar-se em algo específico (ex: um barulho mais distante, imaginar alguma lugar agradável para cada um)</p>
1m30seg	<p>Início da técnica no grupo muscular 1. Pés/Pernas</p> <p>Estiquem o pé direito com a ponta dos dedos em direcção ao chão..o máximo que conseguirem e mantêm essa posição durante 10 segundos..sente a tensão nos músculos da perna..na canela...</p> <p>Deixa o pé voltar lentamente para cima, à posição inicial...vai relaxando...concentra-te na diferença dos dois estados. Tensão e relaxamento. A perna está a ficar cada vez mais relaxada. A perna direita está agora totalmente relaxada</p> <p>Concentrem-se agora na vossa perna esquerda. “Dar as mesmas indicações da perna anterior”.</p>
1 Min20	<p>Início da técnica no grupo muscular 2.Braços</p> <p>Agora, vamos pressionar o cotovelo do braço direito contra o chão; Vamos começar a sentir a tensão nos bicíspites...; Quando estiveres a sentir essa tensão, liberta o cotovelo e sente a diferença...; Vamos relaxar o braço calmamente... Repetir.</p> <p>“As mesmas indicações para o braço esquerdo” Repetir</p>
½ Min	
1 Min	<p>Início da técnica no grupo muscular 3.</p> <p>Agora, vamos começar a fechar lentamente a mão do braço direito e fazer sentir cada vez mais tensão em todo o braço. O braço está a ficar cada vez mais tenso. Neste momento o braço encontra-se totalmente contraído e tenso. Numa contagem decrescente de 10 segundos começa a libertar a</p>

	<p>tensão no braço e vai relaxando e desfrutando dessa sensação. O braço está totalmente relaxado.</p> <p>“As mesmas indicações param o braço esquerdo. Repetir mais uma vez em cada braço”</p>
40 Seg.	<p>Início da técnica no grupo muscular 4. Vamos iniciar agora o relaxamento facial...; Começa a sentir os músculos faciais, focaliza-te apenas na tua cara... Relaxa... Começa por levantar as sobrancelhas e enrugar a testa, fazendo contrair os músculos da testa... Sente-os cada vez mais tensos... Agora começa soltar lentamente e a relaxar...</p>
40 Seg.	<p>Início da técnica no grupo muscular 5. Vamos começar agora a fechar os olhos com força e a levantar o nariz...; Vamos enrugar o nariz...; Vamos sentir bem a tensão que isto provoca...; Agora vamos libertar bem devagar... Vamos relaxar...</p>
40 Seg.	<p>Início da técnica no grupo muscular 6. Agora lentamente vais cerrar os dentes com uma força média e puxar os cantos da boca para trás, como se estivesses a rir exageradamente; Começa a sentir os músculos das bochechas a contrair...; Sente essa tensão de uma forma profunda e agradável...; Agora lentamente começa a soltar e a relaxar os músculos... RELAXA...</p>
40 Seg.	<p>Início da técnica no grupo muscular 7. Agora começa por puxar o queixo contra o peito...Causando uma agradável tensão à volta do pescoço...; Agora, lentamente vais inverter o movimento, começando a sentir os músculos a relaxar... Sente como é bom estar relaxado...</p>
40 Seg.	<p>Início da técnica no grupo muscular 8. Foca-te na zona dos ombros, inspira profundamente e começa a puxar os ombros para trás até as omoplatas se tocarem, empurrando o peito para fora; Sente a tensão nos ombros, no peito e nas costas...; Agora expira e relaxa... RELAXA...</p>
40 Seg.	<p>Início da técnica no grupo muscular 9. Contraí agora os abdominais, de forma a ficarem tensos... tão tensos que estas perfeitamente preparado para suportar</p>

	<p>o peso de uma bola a cair-te nos abdominais...; Agora sente os abdominais a relaxar...</p>
40 Seg.	<p>Início da técnica no grupo muscular 10. Passaremos agora para os membros inferiores. Sente os músculos da coxa direita a contrair...; A tua coxa direita está cada vez mais tensa...; Começa por soltar lentamente e relaxa a coxa... RELAXA.</p> <p>“As mesmas indicações para a coxa esquerda. Repetir mais uma vez para cada coxa o mesmo para a coxa esquerda”</p>
1Min30seg	<p>Início da técnica no grupo muscular 11. Começa agora por empurrar os dedos do pé direito para a frente de forma que a barriga da perna fique tensa...; Sente essa tensão...; Começa a relaxar...Sente o gêmeo relaxado... RELAXA... “Dar as mesmas indicações para o pé esquerdo” Repetir mais uma vez em cada pé.</p>
1 Min.	<p>Início da técnica no grupo muscular 12. De seguida, começa a virar o pé direito para dentro, encolhendo o pé com os dedos para baixo...; Sente bem a tensão que isto causa na peito do pé...; Começa a relaxar... Sente como é bom estar relaxado... Repetir o mesmo para a pé esquerdo.</p>
2 Min.	<p>Treino da respiração/Retorno Inspira profundamente e ao expirar tenta prolongar ao máximo o tempo da expiração...concentra-te na tua respiração e relaxa...inspira....expira...relaxa.</p> <p>Agora vamos começar a mexer o corpo com pequenos movimentos... As mãos, os pés... Começa a mexer-te lentamente... Abre os olhos lentamente... vai abrindo lentamente... e começa a acelerar a respiração</p>
Sem tempo limit	<p>Agradecer por terem participado, observar o comportamento de cada um e receber feedback</p>

A partir da segunda sessão a luz do ginásio passou a ficar apagada, Segundo a feedback dos atletas percebi que a luz era um factor incomodativo no processo de relaxamento.

Sessões 5,6, 7

O objetivo desta sessão é a realização do relaxamento sem recorrer à fase de contracção muscular.

Explicar aos atletas que devem tentar sentir as zonas indicadas contraídas sem recorrer a nenhum movimento, em contrário às primeiras sessões.

Pretende durar +/- 12 minutos.

2 Min.	Cumprimentar o atleta; Captar a atenção do atleta.
3 Min.	Relembrar como se deve colocar
30 Seg.	Início da técnica no grupo muscular 1. Vamos concentrar-nos perna e coxa direita. Sente a tensão que essa concentração te propicia; toda a perna está a ficar cada vez mais tensa. Agora que já sentes a tensão, começa a libertar essa tensão ; sentindo essa relaxada... Sente a coxa relaxada Mesma indicação para a coxa/perna esquerda. Repetir mais uma vez para cada uma.
30 Seg.	Início da técnica no grupo muscular 2. Vamos concentrar-nos agora no braço, antebraço e mão direita Sente essa tensão...todo o braço está tenso. Agora que já sentes a tensão, começa a libertar...Sentindo o braço, antebraços e mãos cada vez mais relaxados; Relaxa... Mesma indicação para o braço esquerdo. Repetir mais uma vez para cada braço
30 Seg.	Início da técnica no grupo muscular 3. Agora foca a tua atenção na zona abdominal...começa a sentir toda essa zona tensa...cada vez mais tenso Começa a libertar a tensão e a relaxar
40 Seg.	Início da técnica no grupo muscular 4. Concentra-te, agora no gêmeo da perna direita, sente essa tensão...

	<p>Lentamente, começa a relaxar... Sente o gêmeo e a canela cada vez mais relaxados... RELAXA... Mesma indicação para a perna esquerda. Repetir mais 1 vez em cada perna.</p>
2 Min.	<p>Treino de respiração/Retorno Inspira profundamente e ao expirar tenta prolongar o máximo de tempo de expiração...concentra-te na tua respiração e relaxa...inspira....expira...relaxa Agora começa a mexer o corpo com pequenos movimentos... Os pés, as mãos... Começa a mexer essas partes do corpo muito lentamente... Começa a abrir os olhos lentamente... E a respiração vai começando a acelerar...</p>
	<p>Agradecer por ter participado, e tentar ter a noção se os atletas ficaram satisfeitos e receber feedback e opiniões.</p>

Sessões 8, 9, 10

O objetivo destas sessões é a realização do relaxamento de forma mais rápida, sem recorrer à fase de contracção.

Pretende durar entre 8 a 10 minutos

2 Min.	<p>Cumprimentar o atleta; Captar a atenção.</p>
1 Min.	<p>Coloca-te na posição de relaxamento. Sente o teu corpo relaxado.</p>
15 Seg.	<p>Início da técnica no grupo muscular 1. No braço, antebraço e mão direita...sente essa tensão... Agora que já sentiste essa tensão agradável, começa a libertar... sentindo o braço, antebraços e mãos cada vez mais relaxados... RELAXA... Deixa-te relaxar... “Dar as mesmas indicações para a mão esquerda”</p>
15 Seg..	<p>Início da técnica no grupo muscular 2. Vamos iniciar agora o relaxamento facial...Começa por sentir a tensão nos músculos faciais... (testa e bochechas); Agora sente os músculos de toda a cara a relaxar. RELAXA... Sente-te cada vez mais descontraído.</p>
15	<p>Início da técnica no grupo muscular 3.</p>

Seg.	Agora vamos começar a sentir os músculos do pescoço contraídos, o pescoço está cada vez mais tenso... Começa a sentir os músculos a relaxar; RELAXA... Sente como é bom estar relaxado.
30 Seg.	Início da técnica no grupo muscular 4. Vamos concentrar-nos, agora na coxa direita... Sente essa tensão. Agora que já sentiste a tensão, começa a libertá-la... sentindo a coxa cada vez mais relaxada... RELAXA... Deixa-te relaxar...
30 Seg.	Início da técnica no grupo muscular 5. Vamos concentrar-nos, agora no gêmeo da perna direita, sente a tensão que esse foco te propicia. Começa a relaxar... sente o gêmeo e a canela relaxados... RELAXA...
30 Seg.	Início da técnica no grupo muscular 6. Vamos concentrar-nos na coxa esquerda.. sente a tensão... Agora que já sentistes a tensão, vamos começar a libertá-la... sentindo a coxa cada vez mais relaxada... RELAXA... Deixa-te relaxar...
30 Seg.	Início da técnica no grupo muscular 7. Vamos concentrar-nos, agora no gêmeo da perna esquerda, sente essa tensão... Começa a relaxar... sente o gêmeo e a canela cada vez mais relaxados... RELAXA...
2 Min.	Treino de respiração/Retorno. Inspira profundamente e ao expirar tenta prolongar o máximo de tempo de expiração...concentra-te na tua respiração e relaxa...inspira....expira...relaxa Agora vamos começar a mexer o corpo com pequenos movimentos... As mãos e os pés. Começa a mexer-te lentamente... Vai abrindo os olhos lentamente sentindo a nossa respiração a acelerar.
Sem Tempo	Agradecer por ter participado, e tentar ter a noção se a pessoa ficou satisfeita, receber feedbacks e opiniões.

Sessões 11, 12

Estas sessões visam acelerar a realização do processo de relaxamento dando assim maior autonomia ao atleta. Devem durar entre 6 a 8 minutos

1 Min.	Cumprimentar o atleta; Captar a atenção
1 Min.	Coloca-te na posição de relaxamento. Sente o teu corpo relaxado.
20 Seg.	Início da técnica no grupo muscular 1. Vamos concentrar-nos no braço dominante... sente essa tensão agradável... Agora que já sentistes a tensão, começa a libertá-la... sentindo o braço cada vez mais relaxado... RELAXA... Deixa-te relaxar... Repete, agora sem indicações os mesmos exercícios que fizemos no braço contrário.
15 Seg..	Início da técnica no grupo muscular 2. Vamos iniciar agora o relaxamento facial... Começa a sentir os músculos de toda a cara a relaxar... RELAXA... sente-os cada vez mais descontraídos...
1 Min.	Início da técnica no grupo muscular 3. Vamos concentrar-nos na coxa dominante... sente a tensão... Agora que já sentistes essa agradável tensão, começa a libertá-la... sentindo a coxa cada vez mais relaxada... RELAXA... Deixa-te relaxar... Repete o exercício na coxa contrária.
2 Min.	Treino de respiração/Retorno Inspira profundamente e ao expirar tenta prolongar o máximo de tempo de expiração...concentra-te na tua respiração e relaxa...inspira....expira...relaxa Agora vamos começar a mexer o corpo com pequenos movimentos... As mãos, os pés... Começa-te a mexer... Os olhos vão abrindo lentamente... e a nossa respiração vai começando a acelerar...
Sem tempo limite	Agradecer por ter participado, e tentar ter a noção se a pessoa ficou satisfeita, receber feedback e opiniões.

Sessões 13, 14 e 15

Visam a realização automática do relaxamento geral.

Devem durar 3 a 5 minutos

30 Seg.	Cumprimentar o atleta; Captar a atenção
1 Min.	Tendo em conta o que aprenderam nas sessões anteriores, vão tentar efectuar o relaxamento de forma mais autónoma. Coloca-te na posição de relaxamento. Sente o teu corpo relaxado.
20 Seg.	Início da técnica no grupo muscular 1. Sente o teu braço dominante relaxado... RELAXA... deixa-te relaxar... Repete o exercício no braço contrário.
15 Seg..	Início da técnica no grupo muscular 2. Sente os músculos de toda a tua cara a relaxar... RELAXA... sente-te cada vez mais descontraídos...
40 Seg.	Início da técnica no grupo muscular 3. Vamos concentrar-nos na coxa dominante... Sente a coxa relaxada... RELAXA... deixa-te relaxar... Repete o exercício na coxa contrária.
2 Min.	Treino da respiração/Retorno Inspira profundamente e ao expirar tenta prolongar o máximo de tempo de expiração...concentra-te na tua respiração e relaxa...inspira....expira...relaxa Agora vamos começar a mexer o corpo com pequenos movimentos... As mãos, os pés... Começa-te a mexer lentamente... Os olhos vão abrindo lentamente e a respiração vai começando a acelerar de uma forma pausada.
Sem tempo limite	Agradecer por ter participado, e tentar ter a noção se os jogadores ficaram satisfeitos, receber feedback e opiniões.

Anexo C



Plano de Treino de Visualização Mental Adaptado do programa de treino mental de Syer & Connoly (1987).

Data de aplicação: Fevereiro a Março de 2011

O plano de treino apresentado a seguir é para aplicação em apenas um gesto técnico (lance livre). Este treino tem como objetivo melhorar a eficácia no lance livre, que tem rondado menos os 50% de eficácia nos jogos.

O plano será realizado a partir da segunda primeira semana de Fevereiro, e terminará na segunda quinzena de Março. Esta data está sempre sujeita aos acontecimentos dos treinos.

1ª Fase – Educação

- Nesta fase será explicada em que consiste a técnica de visualização mental, e as suas vantagens no treino em geral e especificamente na execução do lance livre.
- Criar um ambiente que seja propício para a prática do treino (motivação, etc). Neste momento podem ser apresentados vídeos para demonstrar a eficácia da visualização mental como o exercício do pêndulo, proposto por Martens (1987). A explicação pode decorrer no balneário ou no campo.
- Avaliar as capacidades de visualização mental de cada atleta. Como foi referido na revisão da literatura cada sujeito interpreta as imagens de forma diferente. Esta

avaliação pode ser feita pelo questionário de Avaliação da Capacidade de Visualização Mental (Bump, I, 1989) traduzido e adaptado para a população portuguesa por José Alves (1994); ou outro questionário disponível para o mesmo efeito.

- Depois do resultado do questionário adequar o treino às características de cada atleta.
- Recordar a importância do treino de relaxamento e da respiração profunda que já foram treinados.

A fase da educação vai decorrer em 1 sessões:

20 Minutos: Explicação da Técnica de Visualização mental, Motivação para a prática e Aplicação do questionário de Avaliação da Capacidade de Visualização Mental.

Fase de Aquisição

Esta fase tem como intuito desenvolver as competências de visualização mental através de exercícios apropriados a cada uma das características essenciais da visualização: Percepção sensorial; Nitidez da imagem e controlo da imagem.

2ª Sessão: exercício de iniciação

Todos os atletas devem sentar-se de forma confortável (ex: colchão) e fechar os olhos.

Instruções:

Respira algumas vezes profundamente e imagina sequencialmente o seguinte: um por do sol no mar...nuvens brancas a movimentarem-se no céu...uma parte do

equipamento que costumava utilizar...um jogador de basket famoso...o rosto de um amigo...um edifício que te agrada...uma rosa que se abre.

Agora imagina o seguinte: a chuva a cair sobre um telhado...o repicar dos sinos da igreja... ao longe, a gritaria da multidão, no momento em que uma equipa marca um ponto decisivo...vento entre as árvores...a tua música preferida, a voz de um colega de equipa ou de um adversário.

Agora imagina o seguinte: o sol sobre as costas...um banho/duche quente ou um banho/duche frio...o acto de apertar o atacador dos teus ténis de basket...o correr dentro de um campo.

Agora imagina o seguinte: os cheiros de folhas a queimarem-se, o cheiro do balneário, o cheiro de bacon frito, o cheiro de uma roupa nova ou de um equipamento novo ou roupa de desporto.

Agora imagina o seguinte: o sabor do bacon quente e crocante...o sabor de frutas frescas...o sabor salgado do suor...o sabor de uma bebida gelada após um esforço físico.

Podem abrir os olhos...

Agora devem reflectir quais desses tipos de imaginações de sentidos foram as mais fáceis e quais foram as mais difíceis. Quais sentidos são, na opinião de cada um, os principais e os secundários? “ Podem escrever individualmente numa folha”

Fecha novamente os olhos e imagina que estás a praticar basquetebol, podendo ser uma série de movimentos, seja em treino ou em jogo. Quais os factores são considerados importantes pelos diversos sentidos (ver, ouvir, sentir, cheirar e degustar)? Agora abre os olhos e escreve esses factores.

Explicar aos jogadores que essa lista pode ser muito útil, pois ela contém palavras-chave e associações importantes e necessárias que cada um tem com a modalidade de basquetebol. Essas associações podem ser muito importantes na preparação para uma competição. Antes de utilizarem certos fatores a vosso favor ou poder desprezar os fatores de distração, tem-se primeiro que torná-los conscientes.

A lista deve ser actualizada sempre que surgir um novo fator, sendo esse fator uma influência positiva ou negativa.

Agradecer e receber feedback.

3ª Sessão: Exercício básico 20 minutos

Escolher um local confortável.

Sentem-se e coloquem os pés paralelos ao chão e as mãos relaxadas sobre o colo. Fecha os olhos e relaxa o corpo, começando pela cabeça até à ponta dos pés.

Agora imagina o lugar em que podes trabalhar parte do teu rendimento desportivo (ex: lance livre), que desejas melhorar. Imagina exactamente o ambiente à tua volta. Onde é que tu te encontras? Dentro ou fora? Se dentro, que tamanho tem o ginásio/campo e que tipo de iluminação predomina? Consegues ouvir algum barulho (ex.: ventilador)? Alguém te observa? Se estás do lado de fora como está a estação do ano, o tempo, que horas são? Que tipo de cor se sobressai? Que tipo de roupa as pessoas à tua volta usam? Como elas cheiram? O que consegues ouvir? Utiliza todos os teus sentidos de forma a imaginar a cena o mais exato possível.

Observa a forma como entras na cena. Se tens uma bola na mão observa como a seguras para te preparares para o treino...observa-te. Agora começa a executar

lances livres. Presta atenção em fatores relevantes que tu desejas melhorar nesse gesto técnico. Observa-te a ti mesmo, da forma como executas o movimento perfeito. Como é introduzido esse movimento, como tu manténs o equilíbrio, como tens a cabeça e os braços, que importância tem as pernas e o quadril. Torna consciente o máximo de detalhes possíveis.

Volta novamente ao início, concentra-te um momento e visualiza, como tu executas a mesma sequência importante de movimentos, distingue tantos detalhes quantos possíveis. Para por um instante...inspira fundo e visualiza o cenário novamente, enquanto expiras lentamente. Agora vais passar a espectador, para que possas observar-te de um outro lugar, de um outro ângulo, de uma distância pequena ou grande. De um novo lugar observa-te novamente, a forma como executas o mesmo movimento. Presta atenção no que for bem executado. Não te esforces muito, deixa que o cenário se torne nítido sozinho. Se alguma parte da observação não estiver bem definida não tem problema. Caso o cenário esteja a ser nítido presta atenção no que te chama mais atenção nessa nova perspectiva. Deixa a sequência de movimentos ocorrer algumas vezes pelos teus olhos (dar tempo). Volta novamente para a espaço onde te encontras agora. Com os olhos fechados inspira fundo novamente e relaxa durante a expiração, antes de iniciares novamente a visualização.

Desta vez concentra toda a tua atenção numa mão...analisa como vais entrar em cena e sente como o movimento é realizado. Consegues sentir a temperatura ambiente no teu corpo? Consegues sentir a roupa em contacto com a tua pele? Qual é a parte do corpo que sentes que está carregada de energia? Olha a tua volta: o que vês, que objecto, que cor chama a tua atenção? Consegues ouvir algo? Consegues cheirar algo?

Agora começa com o movimento novo e concentra-te no que tu sentes quando o movimento é executado com perfeição. Torna consciente o quanto te sentes bem. Se a sequência de movimentos está a ser curta repete-o mais algumas vezes.

Relaxa novamente e concentra-te na visualização de um aspeto do movimento. Pode ser um aspeto que tenhas mais dificuldades em executar, ou uma parte do corpo que até ao presente não deste muito atenção. Presta atenção como a técnica trás sucesso, como a parte do corpo funciona perfeitamente, como tu executas com facilidade a sequência de exercícios durante a visualização. Alegra-te com a fluência do movimento integrado durante a visualização, quando vivências mais uma vez a evolução do movimento.

Agradecer e receber feedback.

4ª Sessão: Modelo ideal

20 Minutos

Explicação da sessão: Caso parte do exercício treinado não seja visualizado com sucesso, então significa que o movimento que se deseja treinar não é conhecido em todos os seus detalhes, ou que se executa o movimento de forma diferente a cada vez. Este exercício poderá ajudar nesses casos e pode mostrar constantemente, porque aparecem dificuldades numa certa sequência de movimentos.

Instruções:

Imagine um atleta que executa perfeitamente uma sequência de movimentos, neste caso que execute na perfeição todo o movimento do lance livre. Pode ser um jogador da tua equipa, de outro clube ou até de um que costumás assistir na televisão. Presta atenção para que o teu estilo e do outro jogador não se oponham.

Melhor mesmo é escolher alguém que tenha semelhanças com a tua altura e o teu peso.

Fecha os olhos e relaxa... Então imagina o teu local de treino, ao invés de te veres nesse lugar, vê o jogador que tiveste como exemplo. Presta atenção em como ele maneja o próprio corpo quando executa o movimento de lance livre. Observa-o algumas vezes, relaxa e concentra-te novamente no local de treino.

O teu modelo é perfeito e agora vais concentrar-te em uma das mãos dele até ter a impressão de que é a tua própria mão. Agora podes transportar-te para o corpo do modelo e verificar como é a sensação quando se executa o exercício com perfeição. Presta atenção na agilidade, na força/intensidade, na naturalidade e prazer de execução do movimento correcto, agora depois de teres executado o movimento, trás essas sensações para o lugar onde estás neste momento.

Agradecer e receber feedback.

5ª Sessão: Substituição (pode ser aplicada ou não, consoante o feedback das sessões anteriores).

Explicação: no caso de não conseguirem melhorar alguma das capacidades visualizadas, então a causa poderá estar no fato de se concentrarem em erros que desejam eliminar. Neste caso poderemos alterar o gesto para um outro que tenha mais sucesso, ou até mudar de lugar onde o executa e aos poucos ir mudando de cenário para o que deseja melhorar mas que inicialmente apresentava resistência.

Agradecer e receber feedback.

Instruções:

Relaxa completamente, fecha os olhos e visualiza, como tu executas o movimento com facilidade e elegância. Transporta-o para o teu interior e sente como executas o movimento na perfeição. Essa sensação é muito importante, guarda-a por um momento, volta a posição e observa de fora a sua capacidade em executar o difícil movimento. Como o corpo se movimenta? De que maneira percebes a tua capacidade e executar um movimento difícil de uma forma correta?

Observa a sequência correta de movimentos de uma ou duas posições diferentes e presta atenção apenas no que for feito diferente. Agora tenta relaxar por um instante...

Transfere para o teu interior a tua própria competência e sente com segurança e autoconfiança, como podes executar a complicada sequência de movimentos. Presta atenção nos aspetos importantes do movimento que sobressaíram anteriormente.

Agora podemos terminar...abre os olhos.

Escrevam os pontos chaves da visualização e tenham isso em atenção no momento do treino. Incorporem todas as modificações que experimentaram e que verificaram ser eficaz durante ou treino ou competição.

Agradecer e receber feedback

Fase da Prática (mais 6 sessões práticas, no total são 10 sessões sem contar com a sessão 5 que pode ser aplicada ou não).

Está fase decorrerá no final de cada treino de basquetebol, no pavilhão onde a equipa treina. Este treino será realizado durante 2 microciclos (6 treinos)

A prática terá de estar incluída nas rotinas do atleta, e usada nos aspetos que o treinador achar mais relevante para as necessidades do atleta, adaptando a visualização mental a situação concreta de cada atleta. Será pedido a cada atleta que leia todo o transcurso (escrito em outras sessões) do movimento de forma bem intensa e que no momento da leitura tente imaginar que está a executar todos os movimentos (tentar fazer uma análise numa perspetiva interna em câmara lenta), e procurar usar todas as sensações que foram treinadas em sessões anteriores.

Tendo em conta que o treino de relaxamento já foram treinados, é esperado que todos os atletas já dominem essa técnica para que comecem o treino de visualização com apenas alguns segundos de relaxamento. Posteriormente, consoante as necessidades de cada um, o relaxamento pode ser usado antes das sessões de treino físico para ajudar a obter um nível de disponibilidade mental apropriado para a prática, durante a execução técnica de uma destreza ou depois, com intuito de serem reafirmados determinados aspetos no controlo do treino realizado.

No final de cada treino é realizado o treino de visualização do lance livre, com 15 lançamentos a cada atleta, e o psicólogo, o jogador e/ou o treinador deverão fazer um registo diário de auto-monotorização (cestos convertidos e cestos falhados) para estarem cientes da evolução em cada treino. Além dos cestos convertidos devem também escrever todas as sensações que conseguiram sentir nos lançamentos. Os

atletas devem nesta altura conseguir imaginar o gesto técnico muito próximo da realidade, tanto a nível das sensações como do tempo de realização.

Agradecer e receber Feedback.

Anexo D

Plano de Intervenção comunitária CAMPO DE FÉRIAS DA PÁSCOA 2010 ODISSEIA BASKET – 26 A 30 DE MARÇO

Dinâmica Realizadas

2º Dia

Categoria: Jogo de quebra-gelo.

Objetivo: Facilitar o conhecimento do grupo

Nº Participantes: Até 24 (2 grupos)

Material: Balões

Regras do jogo: o grupo coloca-se em círculo e devem passar o balão debaixo do pescoço (entre o queixo e peito) para o colega seguinte sem usar as mãos ou os braços como apoio, e quem recebe o balão deve apenas receber com a zona do pescoço sem deixar cair ao chão. Se o balão cair apanham-no e continuam a dinâmica de onde parou. Enquanto seguram o balão debaixo do pescoço apresentam-se ao grupo dizendo o nome, idade, onde vive e o que gosta de fazer.

Desenrolar: é um jogo muito divertido que ajuda muito no conhecimento do grupo e em que todos têm um objetivo em comum “passar o balão sem deixar cair”.

3º Dia – Dança das Cadeiras

Categorias: Jogo de cooperação. Trabalha com a união, participação, interdependência.

Objetivos: valorizar cada pessoa e a reconhecer a importância de todos.

Nº de participantes: sem limite de nº

Material: cadeiras em número maior que o de participantes.

Regras do jogo: Terminar o jogo com todos os participantes sentados nas cadeiras que sobram.

Desenrolar: Esta é uma transformação do jogo tradicional da dança das cadeiras. No jogo convencional o objetivo é mutuamente exclusivo, ou seja, apenas um dos participantes pode sair vencedor, enquanto há garantia de que todos os outros terminarão como perdedores. Esta é uma estrutura que estimula a eliminação e a competição.

4º Dia

Construção de uma torre de esparguetes

Categoria: competição, divisão de tarefas, capacidade de organização.

Objetivos: Incutir alguma competição e stress na realização da tarefa e fazer com que entendam a importância do papel que cada um pode ter num grupo.

Nº Participantes: 12

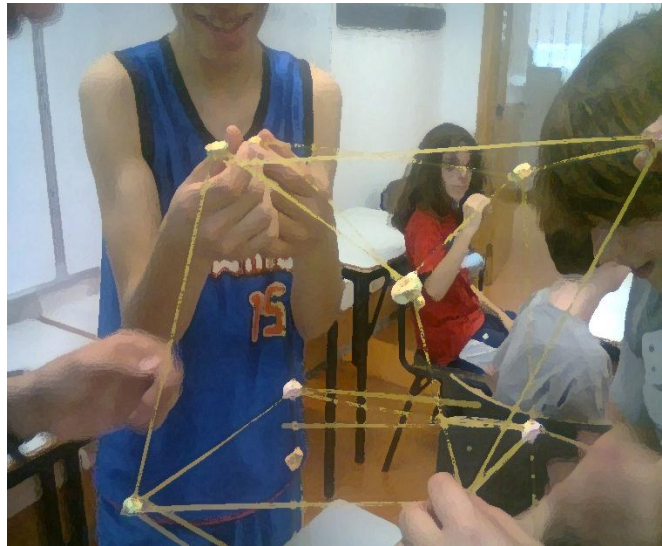
Material: Esparguete e marchimelos

Regras: o grupo de 12 será dividido em 2. Cada grupo tem que construir uma torre de esparguete em 10 minutos e ganha o grupo que conseguir fazer a torre maior. Os únicos materiais que podem usar é o esparguete e os marchimelos para unirem as pontas. Quando terminarem as torres devem manter-se firmes.

Desenrolar: No final é importante que o grupo reflita sobre como foi a participação de cada um e o que podia ter corrido melhor.

Receber o feedback sobre os outros jogos.

Ilustrações da intervenção Construção da torre



Jogo das cadeiras

