

Relatório de Estágio

Intervenção Psicológica numa Equipa de Iniciados A de Futebol

Aluna estagiária

Kátiuska Ferreira

Orientador

Mestre Luís Gonzaga

Curso

Psicologia do Desporto e do Exercício

Unidade Curricular

Estágio Curricular em Psicologia do Desporto e Exercício

Índice Geral

Agradecimentos	3
1. Introdução.....	6
2. Caraterização da Entidade Acolhedora	7
2.1. Contexto Específico do Estágio	10
3. Breve Caraterização da Modalidade Desportiva – Futebol.....	10
4. Definição dos objetivos de Estágio	11
5. Plano Anual de Intervenção	13
5.1. Cronograma	13
5.2. Diário de Campo	14
6. Principais Atividades Desenvolvidas em Estágio	16
6.1. Avaliação dos Atletas	16
6.1.1. Teste Sociométrico – Avaliação Relações Interpessoais	17
6.1.2. Perfil Global da Equipa	20
6.1.3. Perfil Individual do Atleta.....	20
6.2. Treino de Competências Psicológicas	22
6.3. Dinâmicas de grupo	22
6.4. Gabinete de Psicologia do Desporto	23
7. Área de Extensão à Comunidade	24
8. Área Complementar	26
8.1. Participação em ações de formação/ congressos/seminários	26
8.2. <i>BlastOff</i> – Feira Anual de Estágios	28
9. Reflexão Crítica do Estágio.....	30
10. Referências Bibliográficas.....	32
11. Anexos.....	33

Índice Figuras

Figura 1: Cronograma do Estágio Curricular	14
Figura 2: Sociograma geral – Avaliação inicial e final	18
Figura 3: Sociograma vertente tarefa – Avaliação inicial e final	18
Figura 4: Sociograma vertente Lúdica – Avaliação inicial e final	19
Figura 5: Perfil global da equipa – Média inicial e média final	20

Índice Tabelas

Tabela 1: Resultados da avaliação inicial e final – ICPD/PSIS	21
--	----

Agradecimentos

No final de mais uma etapa do meu percurso académico, vários são os sentimentos que inevitavelmente me invadem, é tudo um misto de pensamentos, ideias e crenças que não consigo bem decifrar e entender...

Primeiro um medo pelo incerto que o futuro me transmite; a nostalgia por todos os momentos que vivi e jamais esquecerei; os sonhos realizados e principalmente os sonhos que ainda espero concretizar; as saudades de algo que não consigo descrever; a fé talvez descabida de nunca perder certas pessoas com quem me cruzei; a lembrança de todas as lágrimas caídas de tanto rir e os risos forçados por não conseguir chorar mais, todas as conversas com sentido e principalmente aquelas que surgem sem sentido nenhum... por tudo isto e por nada disto... porque a vida só faz sentido se a vivermos ao máximo e a partilharmos com alguém...

Apesar de todos estes sentimentos bons e outros menos bons sei que nada conseguirei sem a presença e apoio incondicional destas pessoas, a quem deixo o meu agradecimento e a certeza que terão um papel muito importante na minha vida profissional e pessoal:

... Principalmente e acima de tudo aos meus Papás, as pessoas mais importantes da minha vida, por todos os sacrifícios, tristezas, alegrias e vitórias que partilhamos ao longo da vida! Tudo o que sou e o que tenho é por vocês e para vocês! OBRIGADO!

... Ao meu “Nhonhita”, o meu exemplo de vida, exemplo a seguir; o que mais desejo é que se orgulhe de mim, como eu me orgulho dele; à nossa Joana pela mulher, amiga e apoio que foie à minha IRIS, a “pipoquinha” da madrinha, porque apesar de ser tão pequenina, já penso em fazer as coisas para queum dia se consiga orgulhar de mim, como eu já me orgulho dela.OBRIGADO!

... Ao meu orientador de estágio, Professor Mestre Luís Gonzaga, por toda a paciência e força que sempre me deu, não só ao longo deste estágio, mas sem dúvida ao longo de todo o meu percurso académico.OBRIGADO POR TUDO!

... ao Diogo e ao Néilson, pela partilha, vivencia, e por de certa forma ao complicarem ou descomplicarem os problemas me deram força para seguir, OBRIGADO!

... a toda a família do Núcleo Sportinguista de Rio Maior, passando por toda a estrutura, pelos pais dos atletas e em especial pelo meu orientador da entidade, Professor Especialista Eduardo Teixeira, OBRIGADO POR TUDO E A TODOS!

... aos “meus meninos” que muitos problemas me criaram ao longo deste estágio, mas que me fizeram crescer como profissional e principalmente como pessoa. Não há palavras para descrever o que vivi com aqueles 21 jovens no geral e com cada um em particular; com as suas diferenças e particularidades que fazem de cada um único, especial e inesquecível. OBRIGADO GRANDE EQUIPA, desejo-vos tudo de bom!

... aos meus incansáveis treinadores, em especial ao André, por tudo o que aprendemos juntos, todos os erros que cometemos e todas as vitórias que alcançamos. Por mais que tente, não encontro mais palavras para descrever e para agradecer... Obrigado pelo suporte, pela ajuda e pelo “descomplicador” ao longo de toda a época! “*JUST SHINE*”!

... a todos os professores que fizeram parte deste meu percurso, por todos os conhecimentos que ao longo destes anos me transmitiram, OBRIGADO!

... ao Prof^o Doutor Pedro Almeida pela força que me deu num momento fulcral deste meu percurso, por me ter transmitido sempre confiança e coragem, OBRIGADO!

... a todos aqueles que a distância não separa: Carol, Anita, Meg, Pito (em particular), Russo e Tetinho; Sarinha, Joana, Ana; Sandrinha e Fia (em especial); à Guida, Luís, Gabriel; OBRIGADO!

... ao Dani, que apesar das voltas da vida, sempre foi um grande apoio nesta jornada académica e pessoal, um suporte e uma grande fonte de esperança, coragem e fé. Sim, sim... Porque sim! OBRIGADO POR TUDO!

... à minha família de Rio Maior, especialmente à minha Paulinha e à Malhadinhas; ao Zãozinho, Cris, Venezuelano Kando, Prates, Carlinha, Tonecas, Ângela, Fragoso, Manelii, Pseudo Cardona, afilhados: Rafa, Filipe, Lúcia e Nancy; Catarina; JP; MDMO, OBRIGADO A TODOS!

... a todos que não me lembrei, mas que jamais esquecerei, OBRIGADO!

Resumo

Este relatório de estágio insere-se na Unidade Curricular Estágio, do curso do segundo ano de Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, da Escola Superior de Desporto, do Politécnico de Santarém. O Estágio realizou-se entre o mês de Setembro de 2012 e Maio de 2013 na equipa de Iniciados A, do Núcleo Sportinguista de Rio Maior. O objetivo principal deste estágio foi a integração na equipa técnica e o acompanhamento psicológico da equipa.

Após a avaliação inicial, centrada na observação, troca de ideias com a restante equipa técnica, no teste sociométrico e no "Psychological Skills Inventory for Sports" - PSIS de (Mahoney, Gabriel e Perkins, 1987), foram implementados treinos de competências psicológicas para a otimização e desenvolvimento dos atletas. Os resultados na avaliação final indicaram que existiu uma evolução positiva ao longo da época.

Palavras-chave: Psicologia do Desporto, Futebol de Formação e treino de Competências Psicológicas.

Abstract

This internship report is part of the Training Course, the course of the second year of Master in Sport and Exercise Psychology, the School of Sport, the Polytechnic of Santarém. The internship takes place between September 2012 and May 2013, the team Initiates A the Núcleo Sportinguista Rio Maior. The primary purpose of the internship is to integrate the technical team psychologist and to monitor psychological team.

After the initial assessment, focused on the observation, exchange of opinions with the rest of the technical team, the sociometric test and "Psychological Skills Inventory for Sports"- the PSIS (Mahoney, Gabriel and Perkins, 1987), were implemented to psychological skills training optimization and development of athletes. The results of the final evaluation indicated that there was a trend throughout the season.

Key-words: Sports Psychology, Football Training and Psychological Skills training.

1. Introdução

Neste relatório é apresentado e descrito todo o trabalho que fui desenvolvendo no estágio e que me propus a desenvolver no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 2º ano do Mestrado de Psicologia do Desporto e do Exercício da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, do Instituto Politécnico de Santarém e que tem como título “Intervenção Psicológica numa Equipa de Iniciados A de Futebol”.

O Estágio Curricular decorreu numa situação real de intervenção de forma ativa por parte da estagiária, sendo supervisionado por um orientador, designado pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Mestre Luís Gonzaga e enquadrado institucionalmente através da entidade acolhedora, o Núcleo Sportinguista de Rio Maior, tendo o acompanhamento de um responsável – Professor Especialista Dr. Eduardo Teixeira.

As atividades descritas neste relatório de estágio foram realizadas entre Setembro e Junho de 2013 e constituem os períodos de avaliação (em dois momentos - inicial e final) global da equipa, perfil individual de cada atleta e o período de intervenção psicológica.

2. Caracterização da Entidade Acolhedora

A entidade acolhedora, Núcleo Sportinguista de Rio Maior (NSRM), foi fundada a 31 de Janeiro de 1992, apesar das suas atividades terem começado ainda em 1991. Os seus propósitos iniciais eram a dinamização de atividades desportivas, culturais e recreativas, em benefício dos seus sócios e da comunidade, a fim de divulgar o ideal Sportinguista, bem como os princípios do desportivismo, da tolerância, da cooperação e da amizade.

Em termos estatutários, o Núcleo Sportinguista de Rio Maior é uma associação civil que congrega os sócios do Sporting Clube de Portugal, residentes no concelho de Rio Maior.

Contudo, a Escola de Formação do Núcleo Sportinguista de Rio Maior só surgiu a 26 de Janeiro de 1999, com a ideia da criação de uma Escola de Futebol, com o objetivo de dinamizar a atividade do Núcleo e aproveitar o facto de existirem em Rio Maior apenas dois escalões de formação (Juvenis e Juniores), naquela altura enquadrados na União Desportiva de Rio Maior.

Nas duas primeiras épocas a Footescola do Núcleo Sportinguista de Rio Maior limitou-se à participação nos Torneios da Associação Portuguesa de Escolas de Futebol, nos escalões de Escolinhas, Escolas, Infantis e Iniciados. A partir da época de 2000/2001 as equipas começaram a ser inscritas nos campeonatos distritais promovidos pela Associação de Futebol de Santarém.

Em termos competitivos, um dos momentos mais significativos da atividade do Núcleo registou-se na época de 2003/2004, quando a equipa de Iniciados conseguiu vencer o Campeonato Distrital de Santarém.

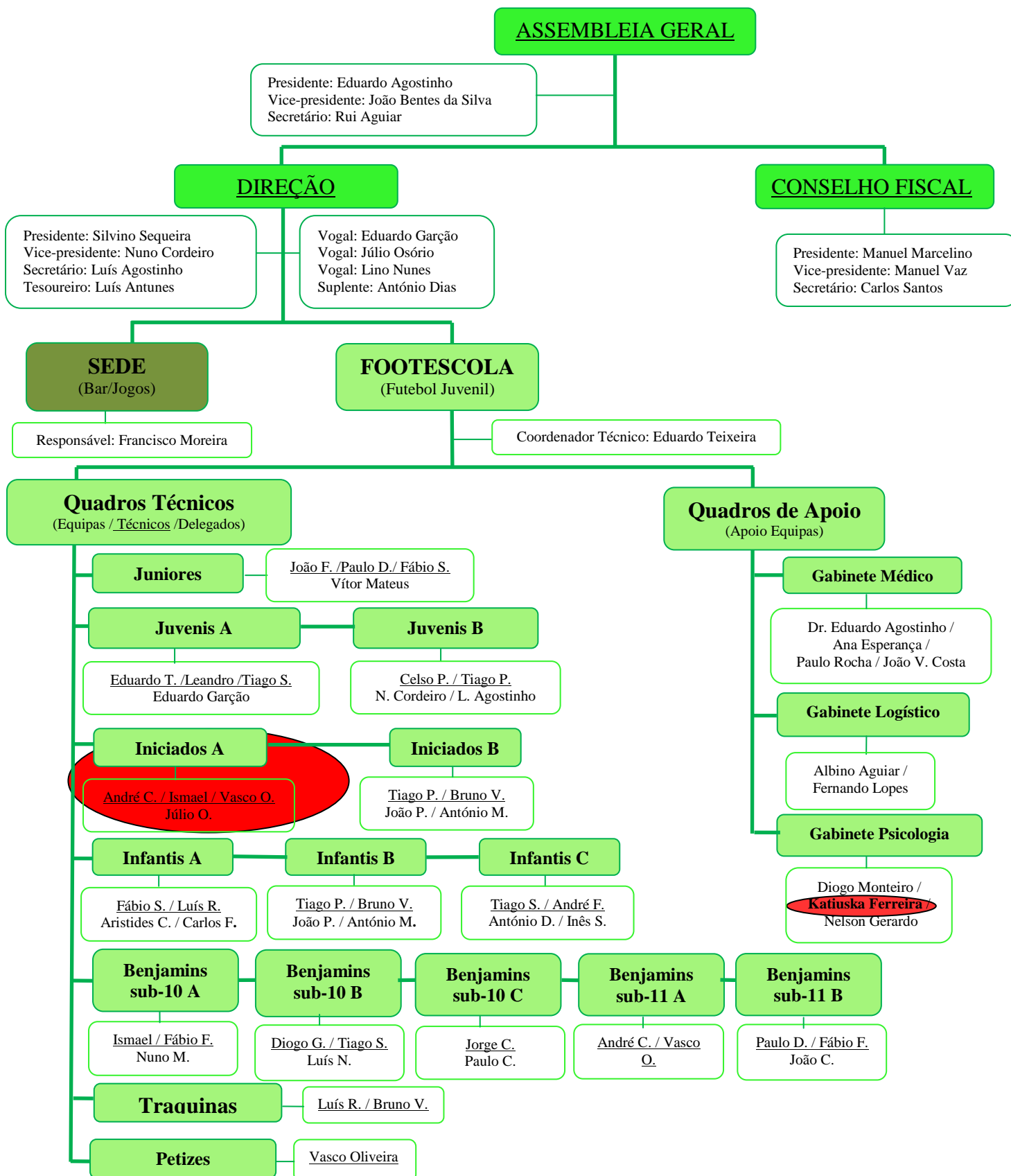
O número de atletas inscritos na Footescola do Núcleo Sportinguista de Rio Maior tem vindo a aumentar, tendo registado nesta temporada (2012/2013) aproximadamente 250 inscrições de jovens, com idades compreendidas entre os 6 e 18 anos, distribuídos em 7 escalões de formação e 15 equipas.

Pode-se também realçar que o Núcleo tem um *staff* técnico com formação superior constituído por 17 treinadores e 18 delegados e um quadro de apoio dividido em três

gabinetes; o gabinete logístico, o gabinete médico e o gabinete psicológico e uma estrutura diretiva constituída por 15 elementos.

Em relação às condições infraestruturais, estas são constituídas por dois campos sintéticos, um campo relvado, dois balneários, posto médico, arrecadação para o material e um ginásio.

Por fim, é apresentada toda a estrutura atual do Núcleo Sportinguista de Rio Maior, na a época 2012/2013, em organograma:



2.1. Contexto Específico do Estágio

O contexto específico do meu estágio esteve inserido na equipa de Iniciados A, com um plantel constituído por 21 atletas com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos de idades, residentes maioritariamente no centro de Rio Maior e a frequentar várias escolas de todo o conselho de Rio Maior. A equipa participou no Campeonato Distrital de Iniciados de Santarém.

Os treinos da equipa realizavam-se à terça-feira (das 18h45 às 20h15), quarta (das 19h às 20h30) e à sexta (das 18h45 às 20h15). À quinta-feira a equipa tinha um treino de ginásio (das 19h30 às 21h), realizado até Dezembro no campo relvado e a partir de Janeiro no ginásio. Este treino serviu para os jogadores melhorarem a condição física e foi dirigido por um dos treinadores adjuntos – Ismael Ferreira. Os jogos do campeonato realizaram-se aos domingos de manhã.

Esta equipa nunca tinha tido nenhum acompanhamento psicológico, apesar de ter havido no ano anterior três psicólogas (estagiárias) no Núcleo, mas que apenas acompanharam a equipa de Juniores.

3. Breve Caracterização da Modalidade Desportiva – Futebol

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

Decorrente das características da modalidade, Dosil (2002) refere que o Psicólogo do Desporto no contexto do futebol deverá dar especial atenção aos seguintes aspetos:

- A motivação e à persistência na prática da modalidade no sentido de evitar o abandono precoce dessa mesma prática;

- O tempo de reação dos jogadores de futebol, fator psicológico presente e relevante nesta prática;
- A relação da antecipação e interceção (tendo em conta as várias situações de jogo), verificando se o atleta escolhe bem o tipo de gesto técnico;
- O processo de tomada de decisão (na componente técnica e tática);
- A perceção das competências próprias como jogador;
- A inteligência de jogo que permite analisar as linhas mais importantes do jogo e as suas componentes;
- A autoconfiança nas suas ações de alto rendimento;
- A ansiedade competitiva (que deverá corresponder ao nível ótimo de execução do atleta para a competição);
- A emoção (presente sempre em todas as situações, tristeza, alegria, relação com a perceção das várias situações de jogo);
- As estratégias de confrontação do atleta;
- A atenção e concentração exigidas pela modalidade;
- A imaginação e visualização mental;
- A capacidade de resistência perante as várias situações da modalidade (treino, jogo, vitória, derrota).

Por seu lado, Paula Brito (2009) salienta que nos desportos coletivos ou de equipa, como é o caso do futebol, a principal capacidade solicitada é a cooperação interpessoal. Segundo Lança (2012, 18), “Existe por vezes uma confrontação, uma anulação de indivíduos que faz com que a gestão de uma equipa não seja apenas juntar boas individualidades, peritos nas tarefas e funções e esperar que o resultado apareça por magia”, ou seja, para Lança, a cooperação interpessoal é igualmente salientada como prioridade de intervenção para que a equipa seja mesmo uma equipa e não somente um grupo de pessoas que se juntam para fazer uma determinada tarefa em conjunto.

4. Definição dos objetivos de Estágio

O **objetivo geral** do presente estágio consistiu na integração na equipa técnica e ao acompanhamento psicológico da equipa. Apesar de salvaguardar que, em algumas

situações específicas, poder vir a desempenhar trabalho ou tarefas em qualquer dos restantes pontos que A. Paula Brito (2009) sugere que o psicólogo do desporto, na sua intervenção pode desempenhar, como:

1. Observar ou estudar comportamentos e situações;
2. Trabalhar com o treinador, aconselhando-o, mas sem interferir com os atletas ou a equipa;
3. Trabalhar num gabinete de psicologia, centro psicotécnico ou laboratório, onde os atletas vão realizar exames psicológicos;
4. Ser consultor ou “psicólogo clínico” para casos especiais ou difíceis, desempenhar o papel de uma pessoa que o atleta pode consultar, pedir apoio.

Em qualquer destas funções, o psicólogo está obrigado a agir em “segredo profissional”, isto é, nunca divulga publicamente os resultados ou apreciações e nunca refere nomes, porém cada atleta tem direito de saber os seus resultados, apreciações ou dados, mas nunca dos seus colegas, tal como é indicado no Código Deontológico e Princípio da Confidencialidade.

Por seu lado, Cruz e Viana (1996) sugerem que a intervenção psicológica no desporto se concentre essencialmente em dois aspetos fulcrais:

- Potenciação do crescimento e desenvolvimento pessoal;
- Promoção e otimização do rendimento desportivo.

Da apresentação efetuada por Dosil (2002), de um programa desenvolvido no âmbito desta modalidade, salientam-se outros aspetos de intervenção potencial:

- Trabalho com pais, jogadores, treinadores e ainda a vertente da investigação;
- Treino de habilidades psicológicas (concentração, motivação, gestão da ansiedade competitiva, entre outros);
- Registo, observação e avaliação de comportamentos desportivos;
- Resolução de conflitos e gestão da equipa;
- Detecção e seleção de jogadores para o seu crescimento na carreira;
- Investigação, como por exemplo a adaptação de testes psicométricos;
- Transmissão de valores relacionados com a socialização pelo futebol, especificamente, o *fairplay*.

Da conjugação dos pontos referidos anteriormente (Cruz e Viana, 1996; Dosil, 2002), exponhoos seguintes **objetivos específicos** a concretizar no âmbito do meu estágio e com o grupo com quem trabalhei: intervir junto dos pais e/ou familiares com vista à promoção de um coletivo de apoio e suporte à equipa; proceder ao registo, observação e avaliação de comportamentos desportivos com vista ao treino de competências psicológicas, pessoais, sociais e desportivas dos jogadores; atuar na eventual resolução de conflitos e gestão da equipa; e assegurar a transmissão de valores relacionados com a socialização pelo futebol.

5. Plano Anual de Intervenção

Neste ponto, apresento os planos anuais de intervenção, como o cronograma que criei logo no início do meu estágio para planificar cronologicamente as minhas intervenções e atividades e o diário de campo que representa a minha habitual semana de treinos e competição durante toda a época.

5.1. Cronograma

O cronograma serviu de suporte para toda a época, já que me ajudou a orientar e perceber que tipo de intervenção/atividades devia ou não realizar em cada momento do meu estágio.

Em relação ao que foi planificado no início da época, surgiu a necessidade de realizar alguns ajustes, como é o caso das dinâmicas de grupo, que não se realizaram todas as quintas-feiras, já que os treinos de ginásio, momento definido para esta atividades, apenas se realizaram de quinze em quinze dias.

Em relação à claques com os pais, não se formou uma claques organizada e sim uma claques de apoio, ou seja, tentou-se promover nos pais uma atitude e postura de constante apoio e suporte aos atletas.

Em relação à área da complementar, foi realizada no primeiro momento previsto, ou seja Outubro e o *Blast-off* foi realizado no dia 19 de Junho. A área da comunidade foi realizada em dois momentos consecutivos, a 13 e 14 do mês de Junho.

A avaliação inicial e final, a consultoria, a observação e as intervenções com os atletas foram todos realizados nos períodos previstos.

Semana	Epoca	Mês	Planeamento							
1	Pré-Epoca	Setembro	Consultoria	Dinâmicas de grupo (todas as quintas-feiras)	Criação da claque com os pais	Area Complementar	Observação	Intervenção com os atletas	Avaliação Inicial	
2										
3										
4										
5										
6										
7	Competição	Outubro								
8										
9										
10										
11										Novembro
12										
13										
14										Dezembro
15										
16										
17										Janeiro
18										
19										
20										Fevereiro
21										
22										
23										Março
24										
25										
26	Abril									
27										
28										
29	Maio									
30										
31										
32										
33										
34	Blast Off									

Figura 1: Cronograma do Estágio Curricular

5.2. Diário de Campo

Este ponto tem como objetivo relatar a minha habitual semana de treinos e competição durante a época desportiva. A equipa treinava todas as terças das 18h45 às 20h15, quartas-feiras das 19h às 20h30 e sextas-feiras das 18h45 às 20h15. Havia também um treino de ginásio que se realizava normalmente de quinze-em-quinze dias (dependia da disponibilidade dos jogadores e do treinador adjunto que dava este treino) e realizava-se das 19h30 às 21h.

As competições realizaram-se normalmente aos domingos de manhã, o horário ia variando de jornada para jornada. Com duas exceções, dia 13 de Outubro de 2012 que jogamos num sábado às 16h e no dia 25 de Abril de 2013 (quinta-feira) que jogamos às

10h30. Nestas semanas foi realizado menos um treino semanal; no primeiro caso, não treinamos na sexta-feira e no segundo não treinamos na quarta-feira.

Em todos os treinos tentava chegar pelo menos 30 minutos antes de este iniciar, para poder estar presente no momento em que os jogadores começavam a chegar, para conseguir ter ali uma oportunidade de trocar ideias, conselhos e opiniões com os jogadores. Também aproveitava este tempo disponível para ajudar e falar com os treinadores perante as necessidades que iam surgindo.

No treino de terça, como era o primeiro treino da semana, fazia-se sempre um pequeno balanço do jogo passado, partilhando e debatendo (treinadores, psicóloga e jogadores) quais teriam sido os pontos fortes e os pontos a melhorar. Normalmente também se aproveitava este treino para falar do próximo jogo, fazendo uma breve referência às características do adversário.

O treino de quarta era o treino em que eu tinha mais oportunidade de intervir e condicionar alguns exercícios em conjunto com os objetivos do treinador.

O último treino da semana, o treino de sexta era virado principalmente para o jogo que teríamos no fim de semana. Neste treino tentávamos motivar os atletas para o jogo, salientando os pontos fortes de toda a semana de trabalho.

Em todos os treinos, sem exceção, houve oportunidade para eu poder intervir junto dos atletas, junto dos treinador e mesmo nos exercícios, sempre que eu, um jogador ou qualquer elemento da restante equipa técnica, achasse relevante.

Para as competições, dependia se o jogo era realizado em casa ou num campo adversário. Se o jogo fosse em casa, normalmente concentrávamos (sempre no complexo desportivo) uma hora antes da partida, se o jogo fosse fora, aí dependia do tempo que se despendia na viagem. As deslocações para os jogos fora, eram feitas nas carrinhas do clube e em alguns carros particulares dos pais que acompanhavam a equipa.

Em todas as competições, tendo em conta as necessidades de cada atleta e/ou equipa, havia sempre a oportunidade de falar com os atletas (coletiva ou individualmente) para tentar melhorar os seus níveis psicológicos. Algumas vezes estas intervenções eram feitas em conjunto com o treinador principal.

Quando os jogos eram fora, normalmente assistia ao jogo da bancada com um dos dois treinadores adjuntos. Nos jogos em casa, tentava ficar (quando tinha autorização dos árbitros) atrás da linha lateral do lado oposto do nosso banco de suplentes, para desta forma, conseguirmos (equipa técnica) comunicar e apoiar, sempre que necessário, os atletas.

Nos momentos das palestras, antes de iniciar os jogos e nos intervalos, estive sempre presente, aproveitando estes momentos para intervir com os atletas sempre que achava oportuno. Estas intervenções eram sempre efetuadas com o conhecimento e autorização do treinador principal.

6. Principais Atividades Desenvolvidas em Estágio

Apresentamos nesta sessão as principais atividades que fomos desenvolvendo ao longo de todo o estágio curricular.

6.1. Avaliação dos Atletas

Para a identificação das necessidades e competências psicológicas dos atletas, mais concretamente a análise dos seus pontos fortes e fracos, ao nível psicológico, administrei um instrumento de avaliação psicológica, o “Psychological Skills Inventory for Sports” (PSIS) de Mahoney, Gabriel & Perkins, que foi traduzido por Sidónio Serpa, Ana Severo, Jorge Ramos e Susana Domingues (FMH – Laboratório de Psicologia do Desporto) como o “Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto” (ICPD) e que é constituído por 45 questões que se agrupam em seis dimensões: Ansiedade; Concentração; Confiança; Preparação mental; Motivação e Ênfase à equipa.

Foi feita a administração do **ICPD/PSIS** (Anexo II) individualmente, em dois momentos distintos – Avaliação Inicial e Avaliação Final – a primeira durante o mês de Outubro e a última durante o mês de Maio, num gabinete de apoio cedido pelo Núcleo, onde os atletas puderam responder sem interferências e/ou distrações. Teve sensivelmente a duração de 15 minutos para cada atleta e foi administrado sempre antes dos treinos semanais. O dia e a hora de cada atleta foram combinados com os respetivos.

Para a avaliação também se administrou, em dois momentos, o **Teste Sociométrico** (Anexo III), no dia 19 de Setembro de 2012 e outro no dia 14 de Maio de 2013, com o

intuito de perceber o tipo de relações interpessoais existentes dentro da equipa em que se trabalhara nestes dois momentos.

O teste sociométrico foi aplicado numa pequena sala cedida pelo NSRM no complexo desportivo e foi feito em grupos de dois/três jogadores durante um treino, no qual se realizou exercícios complementares para que ficassem rotativamente de fora dois/três jogadores durante 5/10 minutos (tempo suficiente para o preenchimento deste teste).

O teste sociométrico na primeira aplicação foi entregue a 20 dos 21 jogadores e na segunda a 19 dos 21, por motivos de lesão dos atletas em falta no momento das aplicações.

Mais uma vez com a aplicação propriamente dita dos instrumentos de avaliação, não senti nenhuma dificuldade, já que são instrumentos relativamente pequenos, de resposta rápida e fácil.

No que toca a interpretação dos resultados, na primeira aplicação de ambos os instrumentos senti mais dificuldades do que na segunda, por não conhecer ainda a equipa.

Para além destes instrumentos, tive em conta para a avaliação toda a observação que fiz e toda a troca de ideias que tive com a restante equipa técnica.

6.1.1. Teste Sociométrico – Avaliação Relações Interpessoais

Para melhor interpretar os sociogramas que se seguem é importante esclarecer como as legendei, optei por colocar as relações unilaterais com uma seta a escuro e as relações recíprocas salientei-as com uma seta a vermelho. Para melhor evidenciar os casos de sucesso coloquei uma estrela a verde nos que achava que devia de salientar positivamente e uma estrela vermelha para melhor evidenciar os casos menos positivos.

Os resultados obtidos nesta recolha foram os seguintes:

Sociogramas Gerais:

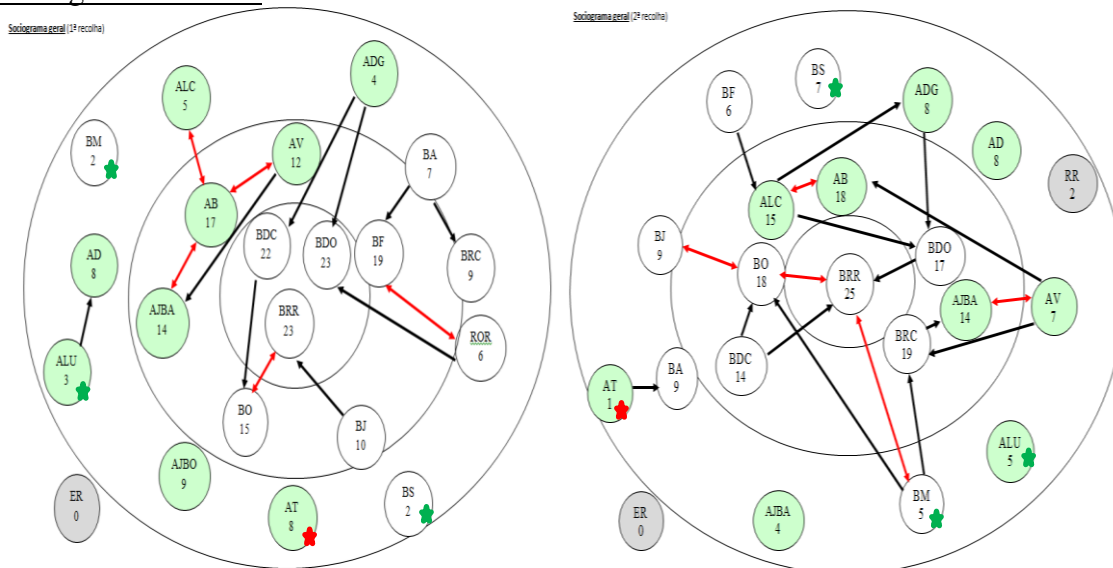


Figura 2: Sociograma geral – Avaliação inicial e final

- Podemos observar que os jogadores mais preocupantes, que se encontravam mais à periferia na primeira avaliação, nomeadamente o BM, o BS e o ALU já não se encontram tanto à periferia na segunda avaliação;
- O ROR não foi desta vez tão solicitado, mas talvez devido à lesão que fez com que ele não estivesse presente em equipa durante muito tempo;
- O que nos preocupou foi o facto de o AT ter vindo para a periferia nesta segunda avaliação, apesar de acharmos que este é um jogador muito sociável e que se dá relativamente bem com todos os colegas.

Sociogramas vertente tarefa:

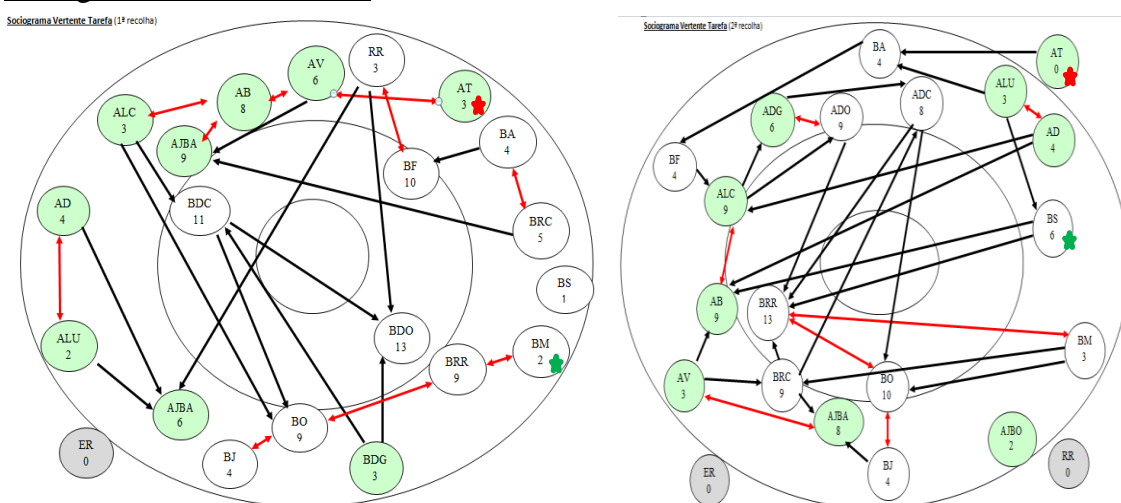


Figura 3: Sociograma vertente tarefa – Avaliação inicial e final

- Neste sociogramas podemos observar que existem muito mais ligações no sociograma final do que no sociograma inicial, ou seja, os jogadores na vertente tarefa – treino e competição – estão mais coesos;
- O caso mais preocupante é do AT, que poderá estar a ocupar este lugar por ser GR e não fazer tantos exercícios em conjunto com os colegas;
- Felizmente o caso mais preocupante – o BS – conseguiu sair da periferia como se verificava anteriormente.

Sociogramas vertente lúdica:

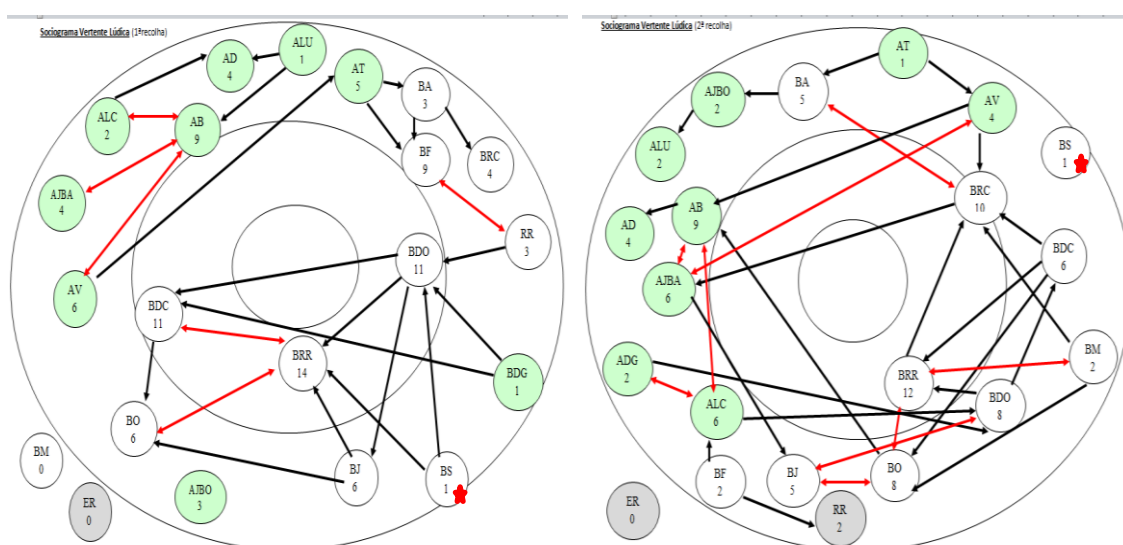


Figura 4: Sociograma vertente Lúdica – Avaliação inicial e final

- Mais uma vez observam-se mais ligações na avaliação final do que na avaliação inicial, o que revela que a equipa se encontra mais coesa do que no início do ano;
- Aqui praticamente todos os jogadores se encontram sensivelmente no mesmo nível, tirando o BS que mais uma vez se encontra na periferia, tal como se encontra na avaliação inicial, querendo isto dizer que socialmente este jogador não se conseguiu integrar na equipa como esperávamos. Acreditamos que não conseguimos integrar o BS como desejávamos, também pela personalidade dele e falta de humildade que já tinha referido que este jogador apresenta, não agradando muito aos colegas.

Na avaliação inicial com o teste sociométrico não tivemos qualquer resposta às perguntas na negativa. Na avaliação final, tivemos 11 respostas, 10 delas para o atleta

BJ, o que nos preocupa, mas que de certa forma estávamos à espera devido ao comportamento que este jogador teve em relação aos colegas e equipa técnica durante toda a época. Este jogador, ao longo da época, foi um dos jogadores perturbadores e desestabilizadores da equipa e que se recusava a receber ajuda, apoio e a trabalhar connosco.

6.1.2. Perfil Global da Equipa

Com os dados obtidos no ICPD/PSIS foi possível criar o perfil global da equipa nos dois momentos distintos de avaliação, que foram os seguintes:

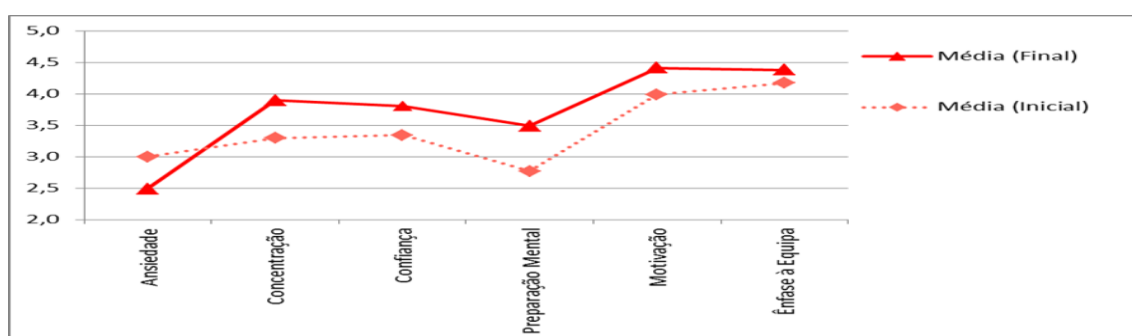


Figura5: Perfil global da equipa – Média inicial e média final

Com a figura anterior, verificamos que todos os valores melhoraram desde o momento da avaliação inicial até à avaliação final, ou seja, os valores de ansiedade diminuíram e todos os outros valores das restantes competências psicológicas avaliadas pelo ICPD/PSIS subiram.

Para comprovar a sustentabilidade destes valores, foi realizado um teste não paramétrico de Wilcoxon de diferenças de médias entre os valores obtidos em cada competência psicológica na avaliação inicial e na avaliação final.

Em todos os testes podemos observar que se rejeita a hipótese nula em todos os casos, ou seja, há diferenças significativas entre as duas medidas em comparação em cada competência nas duas situações avaliadas – inicial e final. Assim sendo, em todas as competências, os valores subiram significativamente da primeira para a segunda avaliação. (Anexo IV)

6.1.3. Perfil Individual do Atleta

Com os dados obtidos no ICPD/PSIS podemos criar o Perfil

Foram destes dados que tiramos os valores para criar o perfil individual de cada atleta:

Tabela 1: Resultados da avaliação inicial e final – ICPD/PSIS

	Ansiedade		Concentração		Confiança		Preparação Mental		Motivação		Ênfase à Equipa	
	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final
BA	3,20	2,40	3,33	4,17	4,11	3,78	3,00	3,50	4,14	4,43	3,57	4,29
AB	3,40	2,70	3,83	4,17	3,67	4,22	3,50	3,67	4,00	4,14	4,43	4,43
AD	3,60	2,60	4,17	3,33	4,11	3,56	3,00	3,17	3,57	4,14	4,00	4,14
BDC	3,20	3,00	3,17	3,83	2,78	4,22	3,17	3,33	4,43	4,71	4,43	4,57
ADG	3,90	3,00	3,67	4,50	4,44	4,33	2,33	3,67	4,57	4,57	4,71	4,43
BDO	2,80	2,20	3,50	3,83	3,11	3,33	3,17	3,67	3,29	4,14	4,00	4,29
BF	2,80	2,10	3,00	3,83	2,56	3,67	3,00	3,00	3,86	4,57	4,29	4,00
BJ	3,50	3,20	4,33	3,83	4,00	3,78	2,17	3,50	4,14	3,57	4,14	4,00
AJBA	2,30	2,70	2,50	3,67	3,11	3,67	2,67	3,83	3,86	4,29	5,00	4,71
AJBO	3,20	2,50	3,50	3,67	3,89	3,89	2,50	3,17	4,71	4,86	4,43	4,86
ALC	3,10	3,00	3,67	3,83	3,33	3,44	3,17	3,83	3,71	4,43	4,14	4,43
ALU	2,40	2,30	4,00	3,00	3,00	3,67	2,50	2,83	4,29	4,71	4,14	4,57
BM	2,60	2,70	2,33	4,33	2,44	3,56	2,33	3,33	3,86	4,29	3,71	3,86
BO	3,00	2,60	2,67	3,83	3,11	3,44	2,50	3,67	3,71	4,29	3,43	4,29
BRR	3,00	2,10	3,33	4,33	4,11	4,56	3,17	3,50	3,98	4,71	4,14	4,57
BRC	3,10	2,40	3,17	3,33	3,11	3,33	2,50	3,50	4,00	4,57	4,29	4,43
BS	3,30	2,40	3,33	3,83	2,89	4,00	2,50	3,83	4,00	4,29	4,00	4,57
AT	1,90	1,50	1,83	4,33	2,56	3,67	2,33	4,00	3,43	4,57	4,00	4,43
AV	2,70	1,90	3,33	4,33	3,22	4,22	3,17	3,33	4,29	4,57	4,43	4,29
Média	3,00	2,49	3,30	3,89	3,34	3,81	2,77	3,49	3,99	4,41	4,17	4,38

Como podemos observar na tabela anterior, os valores que estão sublinhados a vermelho são os valores cujos atletas em vez de melhorar os dados obtidos da avaliação inicial para a avaliação final regrediram.

Este facto pode dever-se a vários fatores, como por exemplo, o caso do BJ que regrediu em quase todas as competências psicológicas estudadas. Acreditamos que estes valores dependem sobretudo da instabilidade que este atleta apresenta, pois os valores na primeira amostra foram altíssimos e agora nesta segunda amostra desceram e pareceu-nos natural, pois achamos que os primeiros dados não correspondiam à realidade deste atleta.

O facto de nem todos os atletas terem evoluído de forma igual, no nosso ponto de vista, deve-se essencialmente ao facto de cada atleta ser único e por isso as mensagens que tentamos transmitir não chegarem de igual forma para todos, por isso, tendo em conta a generalidade dos dados, achamos que a nossa intervenção teve resultados muito positivos, comparando os valores na generalidade.

6.2. Treino de Competências Psicológicas

Como metodologia de intervenção no âmbito competitivo, tentei seguir as ideias de Weinberg&Gould (2008) que defendem ser através do Treino das Competências Psicológicas (TCP) que os atletas conseguem atuar efetivamente por conta própria e capazes de se autorregular em no futuro, sem a necessidade de orientações constantes de um técnico ou psicólogo do desporto.

Rolo e Haan (2009) referem por seu lado que o treino mental aponta para a aprendizagem, prática e aplicação em situações de treino e competição das diversas habilidades mentais (paragem e substituição de pensamentos negativos e irrelevantes, gestão da ansiedade e concentração, motivação que contribuem para o sucesso dos atletas.

A nossa opção da metodologia de intervenção pelo TCP fundamenta-se num modelo sistémico do atleta, o que facilita no conhecimento dos vários contextos em que este se encontra.

Weinberg e Gould (2008) referem que um programa de treino mental assenta em três fases (fase de educação, fase de aquisição e a fase de prática). Na minha intervenção realizei seis treinos de competências psicológicas: treino da concentração (Anexo VI), treino da motivação(Anexo VII), treino da confiança (Anexo VIII), treino da preparação mental(Anexo IX), treino da ansiedade (Anexo X)e treino da ênfase à equipa (Anexo XI).

No geral todos os atletas colaboraram para que os treinos corressem da melhor forma. No final, no pequeno debate que realizávamos, os atletas participavam de forma ativa e faziam com que a atividade fosse dinâmica. Achamos que eles perceberam o objetivo de todos os treinos de competências psicológicas.

6.3. Dinâmicas de grupo

Com o objetivo de promover a união,a interajuda, a cooperação, o espírito de equipa e outras competências relacionadas com o grupo, foram realizadas algumas dinâmicas de grupo (ver Anexo XII) tentando melhorar os resultados obtidos na primeira passagem do teste sociométrico.

Foram realizadas sete dinâmicas de grupo, todas realizadas nos treinos de quinta-feira (treino de ginásio), na parte final do treino, durante 15 a 20 minutos, dependendo da dinâmica.

As dinâmicas correram, na generalidade, muito bem, já que os jogadores foram colaborativos e empenhados nas tarefas. No início das sessões era sempre difícil captar a atenção dos jogadores, mas quando eles se concentravam, a dinâmica corria bem e no geral achamos que os jogadores retiravam as principais mensagens que era suposto passar com estas atividades.

No geral, os jogadores gostaram imenso deste tipo de atividades, onde se divertiam e assimilavam bem o que lhes era transmitido.

6.4. Gabinete de Psicologia do Desporto

Este estágio contemplou igualmente a manutenção dos serviços no âmbito de um gabinete de Psicologia do Desporto, inserido nos quadros de apoio do clube, criado no ano anterior, por três alunas estagiárias também da Escola Superior de Desporto de Rio Maior que no ano transato, estagiaram nesta instituição. No presente ano letivo, foi solicitado aos atuais três alunos estagiários, por parte do coordenador técnico da Footescola, dar seguimento a este projeto.

Este gabinete visa o acompanhamento a todos os agentes desportivos do NSRM (e.g. treinadores, atletas, dirigentes e familiares). Este acompanhamento decorreu ao longo da época e de forma sistemática em treinos e jogos das equipas quando solicitado e podendo igualmente ser feito em função da solicitação e marcação prévia pela parte dos agentes desportivos para uma entrevista no gabinete – sala de apoio cedida pelo Núcleo.

Para dar seguimento a este projeto criei um *e-mail* que foi divulgado junto de todos os agentes desportivos mencionados anteriormente. Este *e-mail* tinha como objetivo dar a oportunidade de todos os agentes poderem partilhar e solicitar a nossa ajuda sempre que sentissem necessidade.

Apesar das tentativas, nunca tivemos nenhuma solicitação através deste meio. A única solicitação que tive foido treinador principal da equipa de iniciados B que me pediu ajuda para estudar as relações interpessoais existentes na equipa, já que é um treinador novo.

Para o ajudar, apliquei o teste sociométrico no dia 28 de Setembro de 2012, tal como apliquei à equipa de iniciados A, com o objetivo de indicar ao treinador quais os jogadores de equipa mais e menos influentes e os atletas com inimizades (escolhidos nas perguntas na negativa). (Anexo I)

Com a aplicação deste instrumento, não senti nenhuma dificuldade, apesar de não pertencer a esta equipa, a maior parte dos jogadores sabiam que sou psicóloga no clube e estiveram desde o princípio colaborativos, também por se tratar de um teste pequeno e de resposta rápida e fácil.

7. Área de Extensão à Comunidade

A Unidade Curricular de Estágio propõe também que seja realizado uma ação de formação junto da comunidade.

Neste seguimento e em parceria com os meus outros dois colegas estagiários de psicologia do desporto do Núcleo Sportinguista de Rio Maior – Diogo Monteiro e Nélson Geraldo, realizamos duas ações para a comunidade:

Uma ação para a **comunidade académica** em que demos uma aula de mestrado, falando aos alunos de primeiro ano de mestrado sobre o nosso estágio, as dificuldades e várias vivências por onde passamos ao longo deste, salientando principalmente as intervenções que fizemos no treino da competência psicológica motivação, já que a Unidade Curricular que intervimos tem o nome de Teorias da Motivação e é lecionada pelo nosso orientador de estágio, Mestre Luís Gonzaga.

Esta ação foi bem aceite por parte dos alunos do primeiro ano de mestrado, que entreviram e nos colocaram várias dúvidas. No meu ponto de vista, esta ação foi muito importante, pois no ano anterior tinha as mesmas dúvidas e incertezas que os meus colegas, e ter recebido alguém que já tivesse passado por esse processo e que conseguisse esclarecer essas dúvidas, tinha sido positivo para tomar certas decisões que têm de ser tomadas na fase em que eles estão neste momento.

Para além desta ação, também realizamos uma ação para a **comunidade no geral**. Como podemos observar no cartaz (Anexo XIII), para este evento, contamos com a preleção do professor Dr. Acácio Santos – treinador de futebol e comentador Sport TV; professor Dr. Mauro Moderno – treinador e campeão nacional de futebol seniores

femininos do Clube Atlético Ouriense e o professor Doutor Pedro Almeida – fundador e coordenador do gabinete de psicologia do Sport Lisboa e Benfica.

Este evento teve como tema geral “A Importância da Psicologia do Desporto no Futebol” e dois subtemas: “Importância da Psicologia do Desporto no Processo de Treino – Estar motivado para treinar e competir – Perspetiva do Treinador” e “A Importância e os Benefícios da Implementação de um Gabinete de Psicologia do Desporto no Futebol de Formação”. Estas duas conferências contaram com a moderação do professor e especialista em futebol, Dr. Eduardo Teixeira.

Este simpósio de conferências foi realizado no dia 14 de Junho de 2013, das 14h até às 20h, na sede do NSRM e esteve aberto para toda a comunidade, tendo como população alvo, alunos que estejam a terminar o ensino secundário, alunos universitários principalmente de desporto, professores, atletas, dirigentes e outros agentes desportivos.

Este evento contou com a presença de cerca de 50 pessoas em cada conferência e correu com uma excelente participação de todos os intervenientes. Salientar que os feedbacks que recebemos por parte dos participantes, preletores e orientadores foram muito positivos.

A primeira comunicação foi dada pelo Dr. Mauro Moderno e este salientou essencialmente a importância que a psicologia tem para o processo de treino, mostrando algumas ferramentas para trabalharmos certos aspetos, como por exemplo, o estabelecimento de objetivos. O orador tentou essencialmente passar ao público presente que há várias formas para se atingir um mesmo objetivo e se detetarmos que de uma forma não dá devemos tentar outra até acertarmos.

Já a segunda comunicação dada pelo Dr. Acácio Santos, relatou a sua experiência como treinador, incluindo em países estrangeiros como a Malásia e destacou a importância que o psicólogo do desporto pode ter numa equipa técnica.

A terceira e última comunicação consistiu na preleção do Doutor Pedro Almeida, que falou sobre a sua experiência como psicólogo do desporto, principalmente na modalidade de futebol e como é que há dezoito anos fundou o gabinete de psicologia no Sport Lisboa e Benfica. A comunicação terminou com um debate e troca de ideias entre o preletor e a plateia onde vários assuntos foram abordados.

Na minha opinião, esta ação correu muito bem e no geral todas as pessoas elogiaram a iniciativa. Um ponto menos positivo a salientar, que achamos que era importante melhorar em futuros eventos é a gestão dos horários, para que não haja atrasos e tentar minimizar imprevistos neste campo, de resto, não temos mais nada a apontar.

Acho que estes seminários foram importantes para a obtenção de conhecimentos sobre as temáticas abordadas, percebendo a perspetiva do treinador para a importância da existência de um psicólogo numa equipa técnica e a perspetiva de um psicólogo, falando de casos práticos e de soluções para nos conseguir afirmar neste mundo e como poderemos minorizar os encargos para uma instituição ao nos contratar, dando algumas hipóteses para o gabinete de psicologia ser de certa forma autossustentável se houver necessidade de tal.

8. Área Complementar

8.1. Participação em ações de formação/ congressos/seminários

Tal como me propus no projeto de estágio, participei em algumas formações, com o intuito de poder colmatar algumas dificuldades que julgava ter, confrontando os meus conhecimentos com a perspetiva, os saberes e essencialmente a experiência que os oradores partilham neste tipo de ações, conseguindo desta forma evoluir constantemente na minha área.

As áreas que me propus a adquirir mais conhecimento foram: dinâmicas de grupo, ansiedade competitiva e pré-competitiva, lesões desportivas, suporte parental, comunicação, informações acerca da performance do guarda-redes, liderança, análise de redes sociais e a ponte entre o treino de futebol e a psicologia.

Neste seguimento participei nas XIII Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, que decorreram nos dias 26 e 27 de Outubro na Universidade Lusófona em Lisboa participando nas seguintes sessões:

- **Conferência “Dinâmicas de grupo em momentos competitivos – as consequências da coordenação interpessoal”**

- Oradores: Pedro Passos (UTL) e Duarte Araújo (FMH – UTL)

- Assuntos abordados: A importância das relações interpessoais no contexto competitivo e a importância da inteligência interpessoal.

- **Simpósio: “Informação e performance do guarda-redes de futebol: aplicações à grande penalidade e contexto de jogo”**

- Oradores: Vilar, L.; Leite, R. e D. Araújo

- Assuntos abordados: A influência da posição do guarda-redes (GR) na baliza na marcação de uma grande penalidade no futebol; Como pode o GR prever a direção da bola na grande penalidade; A coordenação interpessoal do GR durante o jogo de futebol.

- **Simpósio: “Tomada de decisão do árbitro de futebol”**

- Oradores: N. Melo, P. Cruz, P.; J. Pina

- Assuntos abordados: Estudo dos fatores de eficiência no processo de tomada de decisão do árbitro de futebol de alto rendimento; Tomada de decisão do árbitro de futebol de primeira categoria ao longo do tempo de jogo; A influência do som ambiente na tomada de decisão do árbitro de futebol.

- **Simpósio: “O contributo dos jogos reduzidos e condicionados no treino da coordenação interpessoal no Futebol”**

Oradores: B. Travassos e L. Vilar,

Assuntos abordados: A influência do espaço na criação de oportunidades de ação; Consequências da utilização de vantagem numérica no ataque para a organização de jogo; O efeito da utilização exclusiva de jogos reduzidos e condicionados na aprendizagem do jogo.

- **Simpósio: “O comportamento coletivo em Equipas de Futebol: Estudos e aplicações”**

- Oradores: J. P. Ramos; H. Folgado e P. Silva

- Assuntos abordados: Análise de redes sociais como instrumento de estudo de desportos coletivos com bola: uma aplicação ao Voleibol; A coordenação didática intra-equipa durante o período preparatório e de acordo com o nível de oposição em futebol; A perceção de *affordances* guia a criação de sinergias interpessoais nas equipas de futebol.

- **Mesa redonda: “Do treino do futebol para a psicologia da performance”**

- Oradores: Rui Dias – Ex-treinador de futebol profissional e atual “coach” de empresas; Ricardo Peres – treinador de GR da seleção nacional de futebol.

- Assuntos abordados: A importância da psicologia no futebol e a psicologia da performance.

Como reflexão, para mim foi enriquecedor ter participado nestas conferências, pois ajudou-me a colmatar alguma falta de conhecimentos que ainda sentia nas áreas e assuntos abordados em cada preleção, acho que foi importante para o meu crescimento como futura profissional da área, mas também a nível pessoal.

Na minha opinião é importante confrontar as nossas opiniões e conhecimentos com a opinião das pessoas que realizam este tipo de preleções e que se mostram disponíveis para partilhar o seu conhecimento.

Neste conjunto de preleções a mais importante para mim, para o meu enriquecimento foi a mesa redonda intitulada por “Do treino do futebol para a psicologia da performance” já que na plateia desta comunicação estava a Psicóloga Ana Ramirez que já trabalhou com um dos preletores da mesa, Ricardo Perez e em conjunto partilharam a experiência que vivenciaram os dois, dando-nos exemplos concretos de intervenção.

8.2. *BlastOff*’– Feira Anual de Estágios

O *blastOff*’ é uma exposição profissional e de oportunidades no desporto. Nesta exposição o aluno estagiário pode apresentar o que constituiu o seu estágio, apresentando o seu conteúdo em forma de um *e-poster* e serve para entidades empregadoras interessadas poderem participar e ter conhecimento dos vários estágios realizados nesta área durante este ano.

O blastOff⁷ é um dos momentos de avaliação do estágio. A avaliação incidirá na qualidade da sintetização do período de estágio no *e-poster* (Anexo XIV) e na forma do aluno apresentar e esclarecer todas as dúvidas.

O blastOff⁷ realizou-se no dia 19 de Junho de 2013, os alunos participantes tiveram a oportunidade de apresentara síntese do seu estágio durante cinco minutos numa sala da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

9. Reflexão Crítica do Estágio

Entrar numa entidade bem estruturada com rotinas e crenças enraizadas que no meu contexto específico, nunca tinham trabalhado com uma pessoa desta área, não foi no princípio fácil delinear o meu espaço e papel dentro da mesma. Mas na verdade, foi essa dificuldade, que senti no início de estágio que fez com que eu tivesse ainda mais vontade de me assumir e delinear o meu papel e a minha função. Ao longo do estágio, isso foi ficando cada vez mais óbvio e cada vez mais tinha a oportunidade e liberdade de atuar onde achava necessário e acertava com os meus treinadores.

Para mim, o meu estágio foi sem dúvida uma fase muito enriquecedora no meu trajeto académico e também no meu trajeto de vida, pois muitas dúvidas, receios e anseios foram aparecendo ao longo de todo o meu estágio, mas foi devido a essas pequenas dificuldades que fizeram com que eu me confrontasse e com a ajuda dos meus treinadores e orientadores conseguisse superar com o passar do tempo cada uma.

Relativamente a aspetos concretos como **objetivo geral** do meu estágio - integrar a equipa técnica e proceder ao acompanhamento psicológico da equipa – foi completamente cumprido, apesar de no início ter sentido algumas dificuldades em ser vista com parte integrante da equipa técnica, por parte de alguns jogadores, que nunca tinham tido antes qualquer tipo de apoio neste campo, essas relutâncias foram-se dissipando ao longo da época e agora, sem dúvida qualquer elemento da equipa me vê como parte dela.

Relativamente aos **objetivos específicos** que formulei- intervir junto dos pais e/ou familiares com vista à promoção de um coletivo de apoio e suporte à equipa; proceder ao registo, observação e avaliação de comportamentos desportivos com vista ao treino de competências psicológicas, pessoais, sociais e desportivas dos jogadores; atuar na eventual resolução de conflitos e gestão da equipa; e assegurar a transmissão de valores relacionados com a socialização pelo futebol – foram todos parcialmente ou totalmente cumpridos, tendo sido estes objetivos a minha linha de condução durante toda a época desportiva.

No geral e salientado agora os aspetos que saliento como positivos no estágio, foi o facto de aos poucos ter ganho a confiança dos treinadores e dos atletas para poder intervir junto de cada um, retiro também o *feedback* positivo que os treinadores dão ao

meu trabalho, indicando que foi fulcral para termos conseguido construir uma verdadeira equipa durante a época, a harmonia que se vivia dentro desta e os atletas terem referido que gostariam de continuar a trabalhar comigo no futuro.

Como negativos é importante referir, de modo a não voltar a cometer esse erro, foi o facto de ter entrado não muito confiante e apreensiva no estágio, o que não favoreceu logo no início a minha integração, talvez também por o treinador não facilitar ao início a minha presença. Mas como referi, posso dizer que este aspeto negativo, se transformou num positivo ao longo da época, porque ao deparar-me com as dificuldades, fez com que eu reconhecesse o erro e luta-se pelo meu espaço dentro da equipa sem receios e no final, na minha opinião, acho que consegui acabar por o conquistar e por valer o meu papel.

Em suma, a verdade é que senti algumas dificuldades em integrar-me na equipa no início da época, talvez como já referi, devido ao facto dos jogadores e o *staff* técnico nunca terem trabalhado antes com nenhum/a psicólogo/a e estarem um pouco relutantes ao meu papel na equipa, facto que se foi alterando ao longo da época com as minhas várias tentativas de aproximação e colaboração para resolver pequenos problemas. Com o passar do tempo os jogadores foram confiando mais em mim e cada vez mais me foram solicitando para intervir em várias situações, ganhando assim a confiança de cada um.

Concluindo que este estágio foi importante por ter tido a oportunidade de perceber na realidade qual era a aplicabilidade de todos os conteúdos aprendidos durante toda a minha formação académica, de ter percebido que é nas dificuldades que surgem as melhores oportunidades e ter tido a oportunidade de crescer como futura profissional que espero ser.

10. Referências Bibliográficas

Castelo, J. (2004). *Futebol – Organização dinâmica do jogo*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Cruz, J., & Viana, M. (1996). O Treino de Competências Psicológicas e a Preparação Mental para a Competição In J. Cruz (Ed.). *Manual da Psicologia do Desporto* (pp.533-625). Braga: SHO Edições.

Dosil, J. (2002). *El Psicólogo del Deporte: Asesoramiento e Intervencion*. Madrid: Editorial Sintesis.

Lança, R. (2012). *Como Formar Equipas de Elevado Desempenho*. Lisboa: Escolar Editora.

Paula Brito, A. (2009). *Psicologia do Desporto para Atletas, (2ª Ed.)*. Alfragide: Texto Editores.

Rolo, C., & Haan, D. (2009). *Treino Mental no Ténis – Estratégias e Práticas para o Sucesso*. Edição RoLo Mental Coaching.

Weinberg, R., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da Psicologia do Desporto e do Exercício*. Porto Alegre: Editora Artmed.

11. Anexos

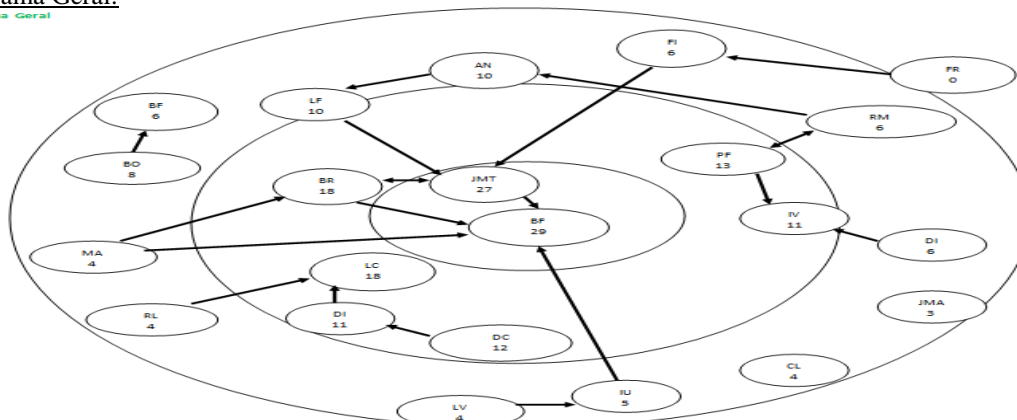
Índice de Anexos

Anexo I: Sociométrico da Equipa de Iniciados B.....	34
Anexo II: ICPD/PSIS.....	36
Anexo III: Teste Sociométrico.....	37
Anexo IV: Avaliação inicial e final através do ICPD/PSIS – Teste de diferenças de médias.....	38
Anexo V: Perfil Individual do Atleta - Avaliação Inicial e Final.....	39
Anexo VI: TCP - Treino Concentração.....	44
Anexo VII: TCP - Treino da Motivação.....	46
Anexo VIII: TCP - Treino da Confiança.....	51
Anexo IX: TCP - Treino da Preparação Mental.....	54
Anexo X: TCP - Treino da Ansiedade.....	56
Anexo XI: TCP - Treino da Ênfase à equipa.....	57
Anexo XII: Dinâmicas deGrupo.....	59
Anexo XIII: Cartaz da Área da Comunidade.....	64
Anexo XIV: E-poster para oBlastOff.....	65

Anexo I. Teste Sociométrico da Equipa de Iniciados B

Sociograma Geral:

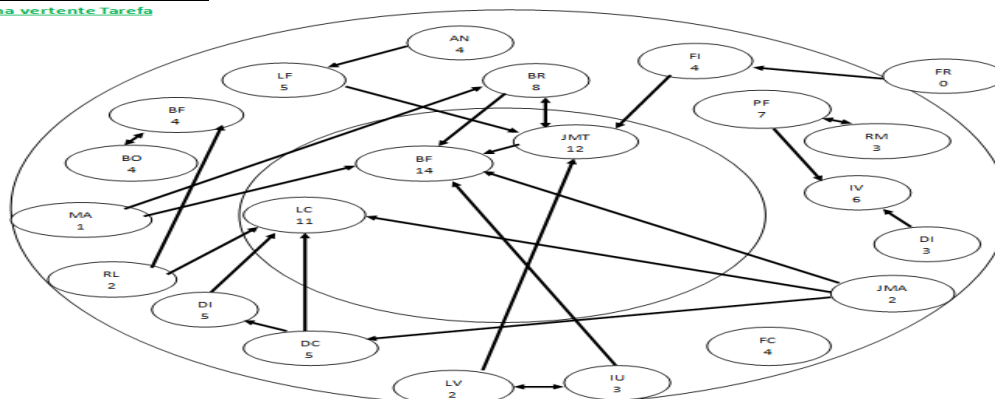
Sociograma Geral



- Podemos observar que os jogadores mais influentes na equipa são o BR e o JMT. Podemos dizer que o treinador pode utilizar estes jogadores em algumas alturas para conseguir chegar mais facilmente a todos os outros, ou seja, se o treinador conseguir levar estes jogadores a fazer algo, será mais fácil os outros o seguirem devido a esta influência.
- Temos que ter em conta os jogadores que se encontram na periferia do gráfico, principalmente o FR que não foi mencionado uma única vez pelos colegas, este facto pode dever-se, segundo os treinadores desta equipa, por este jogador ter entrado só este ano para a equipa e nunca antes ter jogado futebol e ainda teve pouco tempo para conviver com os colegas.
- Também é importante ter em conta que o FR e o JMA se encontram muito na periferia do gráfico.

Sociograma Vertente Tarefa:

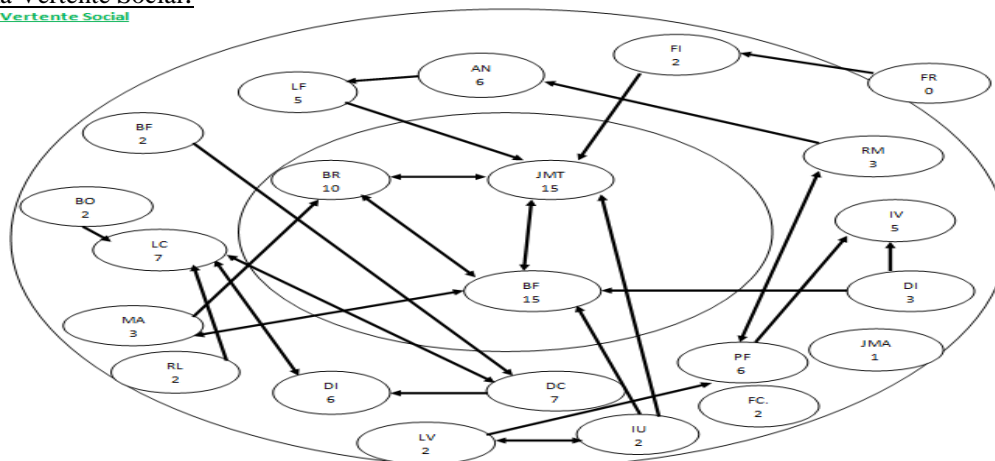
Sociograma vertente Tarefa



- Neste sociograma o caso mais preocupante é sem dúvida, tal como no gráfico anterior, o caso do FR e julgamos ser pelos mesmos motivos mencionados atrás;
- É importante referir que o LC neste gráfico, passa a ser um dos jogadores mais influentes da equipa, sendo em parceria com o BF e o JMA, um dos melhores jogadores da equipa, daí acreditarmos, que ele seja um dos atletas mais mencionados neste gráfico de vertente tarefa.
- Mais uma vez os jogadores: MA, o DI, o RL, o LV e o JMA apresentam-se aqui na periferia do gráfico, o que vem reforçar a ideia anterior.

Sociograma Vertente Social:

Sociograma Vertente Social



- Neste gráfico podemos reparar que o BR entrou para um dos atletas mais influentes da equipa no que toca à área social, os treinadores referiram que este jogador é muito responsável e muito comunicativo, daí dever-se este facto.
- Na periferia passa a estar também o jogador IU, o FI, o FC, o BO e o BF, sendo dos jogadores mais acanhados da equipa e fechados da equipa, o que pode justificar este facto, segundo os treinadores desta equipa.

Nas perguntas na negativa os jogadores indicaram o BO 4 vezes e o MA 7 vezes, facto que não admirou os treinadores, mas que os preocupou.

Em suma, acreditamos que todos os indivíduos que se apresentam em periferia, com o tempo se vão integrando naturalmente na equipa e ao evoluírem durante a época se vão sentindo mais à vontade com os colegas e com eles.

Anexo II: ICPD/PSIS

INVENTÁRIO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS PARA O DESPORTO (PSIS/ICPD)
M. MAHONEY, T. GABRIEL & S. PERKINS

Adaptação Sidónio Serpa, Ana Severo, Jorge Ramos & Susana Domingues
(FMH - Laboratório de Psicologia do Desporto)

As afirmações que se seguem dizem respeito a diversos aspectos da prestação e da competição desportiva. Por favor classifique cada afirmação de acordo com o modo que melhor descreve a sua experiência pessoal. Marque com uma cruz (X) o quadrado que melhor descreve o seu grau de concordância com a afirmação. Por favor preencha todas as afirmações. Obrigado.



	Discordo Totalmente		Concordo Totalmente		
	1	2	3	4	5
1. Estou muito motivado para ser um bom praticante da minha modalidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tenho muitas vezes problemas em concentrar-me durante a minha actuação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Soubo frequentemente com a competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tenho muita confiança nas minhas capacidades atléticas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Fico muito frustrado quando um colega de equipa está a ter uma fraca actuação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Fico mais tenso antes, do que durante as competições.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Procuro não pensar na minha actuação durante as 24 horas anteriores à competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Tenho frequentemente momentos em que o meu rendimento é excepcionalmente bom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Algumas vezes falta-me motivação para treinar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Dou-me muito bem com outros elementos de uma equipa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. É raro estar de tal modo tenso, a ponto de isso afectar a minha actuação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ganhar é muito importante para mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Frequentemente "ensaio" mentalmente a minha actuação, momentos antes da competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Na maior parte das vezes vou para as competições confiante de que terei uma boa actuação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Tenho tendência para actuar melhor quando me sinto mais tenso do que quando me sinto menos tenso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Quando estou em prova, praticamente não me dou conta da assistência.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Quando estou a ter uma má actuação, tenho tendência para perder a concentração.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Não é preciso muito para abalar a minha auto-confiança.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Concentro-me mais na minha actuação do que na actuação da minha equipa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Fico muitas vezes com muito medo nos momentos imediatamente anteriores ao início da minha actuação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Quando cometo um erro, tenho dificuldade em esquecê-lo e concentrar-me de novo na minha actuação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Gostaria de estar mais motivado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Discordo Totalmente		Concordo Totalmente		
	1	2	3	4	5
23. Uma pequena lesão ou um mau treino conseguem abalar a minha auto-confiança.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Atino normalmente os objectivos a que me proponho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Sinto, algumas vezes, grande ansiedade durante a minha actuação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Durante a actuação a minha atenção parece saltitar entre aquilo que estou a fazer e outras coisas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Gosto de trabalhar com colegas de equipa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Duvido frequentemente das minhas capacidades atléticas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Gasto muita energia a tentar manter-me calmo, antes da competição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Quando começo a actuar mal, a minha confiança baixa rapidamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Penso que o espírito de equipa é muito importante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Preocupo-me muito com a possibilidade de cometer erros numa competição importante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Quando "ensaio" mentalmente a minha actuação, "vejo-me" tal como se me estivesse a ver de fora.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Geralmente consigo manter-me confiante, mesmo durante as minhas piores actuações.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Quando me preparo para actuar, tento viver as mesmas sensações corporais que tenho durante a execução.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Tenho uma auto-confiança contagiante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Quando a minha equipa perde, sinto-me mal independentemente do meu rendimento individual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Quando cometo um erro durante a minha actuação fico ansioso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Neste momento, a coisa mais importante da minha vida é atingir um bom nível de prática na minha modalidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. O meu nível de ansiedade diminui rapidamente assim que inicio a minha actuação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Consigo controlar bem os meus níveis de tensão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Para mim a modalidade que pratico é tudo na vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Sempre trabalhei bem com os meus treinadores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Acecito bastante em mim próprio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. À medida que se aproxima o início de uma competição, desejo frequentemente estar melhor preparado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBRIGADO

Nome: _____

Anexo III: Teste Sociométrico

Teste Sociométrico
Época 2012/2013

⊗ As perguntas que se seguem não são para te avaliar;
⊗ Responde de forma sincera a todas as questões, colocando sempre 3 nomes de colegas teus de equipa;
⊗ Estas respostas são confidenciais, isto é, as respostas não vão ser reveladas a ninguém.

NOME: _____

A. No balneário, preferes colocar as tuas coisas e equipar-te ao lado de quem?

1ª _____
2ª _____
3ª _____

a) Há algum colega de equipa que não gostas de ter ao teu lado no balneário? Quem?

B. No treino, se pudesses escolher um colega de equipa para fazer um determinado exercício 2+2, quem escolherias?

1ª _____
2ª _____
3ª _____

a) Há algum colega na equipa que não gostas de fazer os exercícios no treino? Quem?

C. Quais seriam os colegas de equipa que convidavas em primeiro lugar para a tua festa de anos?

1ª _____
2ª _____
3ª _____

a) Há alguém na equipa que não convidavas para a tua festa de anos? Quem?

D. Quais seriam os três colegas de equipa a quem confiarias para contar um segredo teu muito importante e pessoal?

1ª _____
2ª _____
3ª _____

a) Há alguém na equipa a quem não contarias um segredo? Quem?

Anexo IV. Avaliação inicial e final através do ICPD/PSIS – Teste de diferenças de médias

Para avaliar as diferenças de médias entre a avaliação inicial e final do ICPD/PSIS utilizamos o teste não paramétrico de Wilcoxon.

Relação entre os valores da ansiedade inicial com os valores da ansiedade final:

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Ansiedade and Ansiedade_Final equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	,001	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

Relação entre os valores da concentração inicial com os valores da concentração final:

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Concentração and Concentração_Final equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	,010	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

Relação entre os valores da confiança inicial com os valores da confiança final:

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Confiança and Confiança_Final equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	,006	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

Relação entre os valores da preparação mental inicial com os valores da preparação mental final:

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Preparação_Mental and Preparação_Mental_final equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	,000	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

Relação entre os valores da motivação inicial com os valores da motivação final:

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Motivação and Motivação_Final equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	,001	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

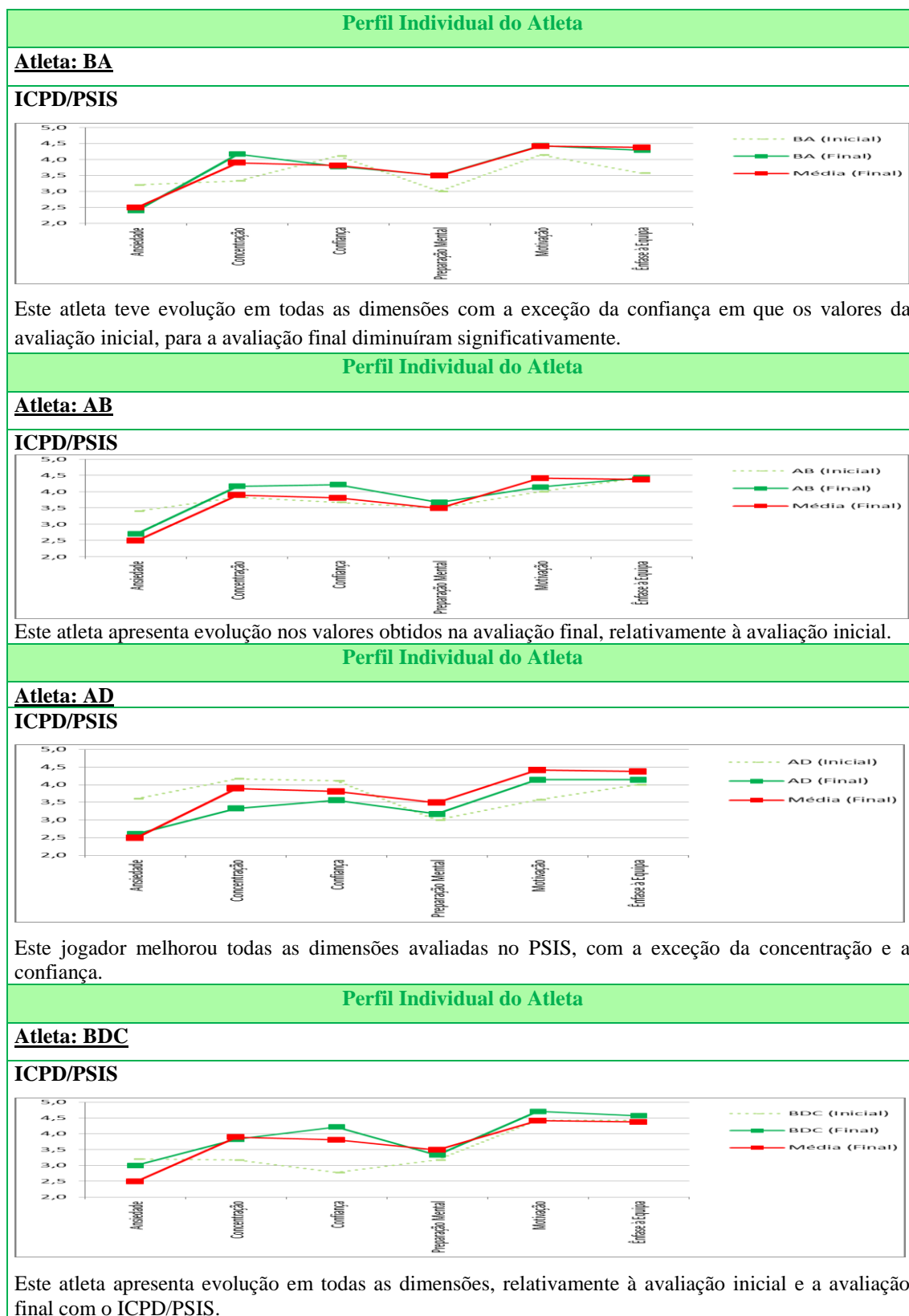
Relação entre os valores da ênfase à equipa inicial com os valores da ênfase à equipa final:

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Ênfase_Equipa and Ênfase_Equipa_Final equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	,024	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

Anexo V- Perfil Individual do Atleta - Avaliação Inicial e Final

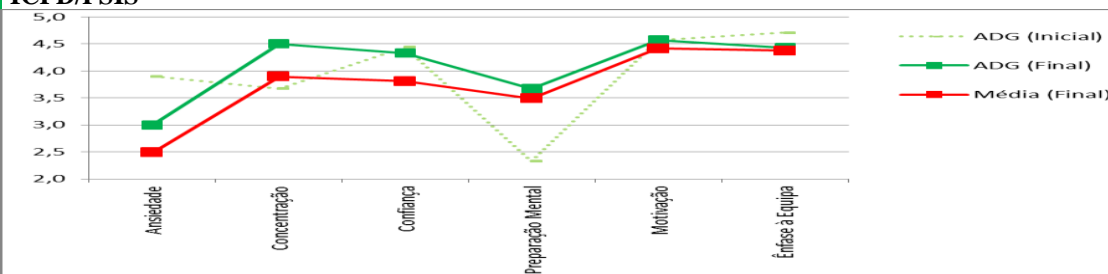
Tendo em conta os resultados obtidos no ICPD/PSIS, estes são os perfis individuais de cada atleta:



Perfil Individual do Atleta

Atleta: BDG

ICPD/PSIS

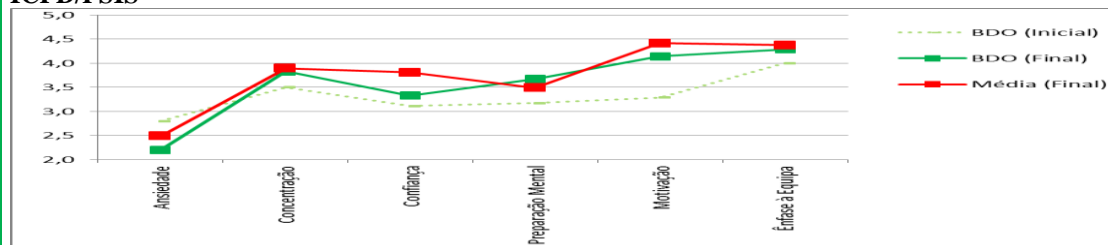


Este jogador apresenta na avaliação final, valores inferiores na dimensão

Perfil Individual do Atleta

Atleta: BDO

ICPD/PSIS

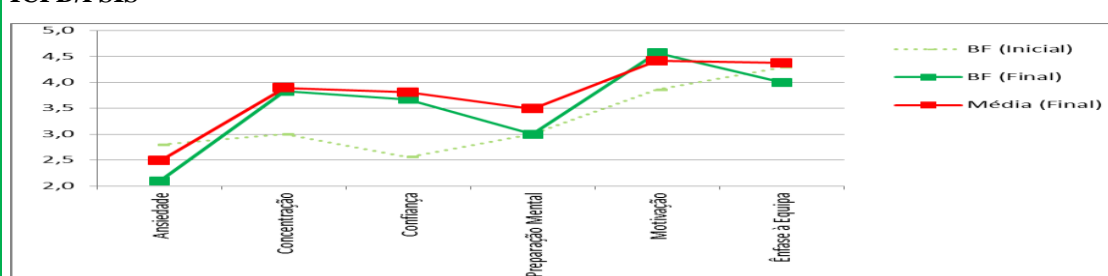


Este atleta na comparação dos dois momentos de avaliação demonstrou em todas as dimensões uma evolução.

Perfil Individual do Atleta

Atleta: BF

ICPD/PSIS

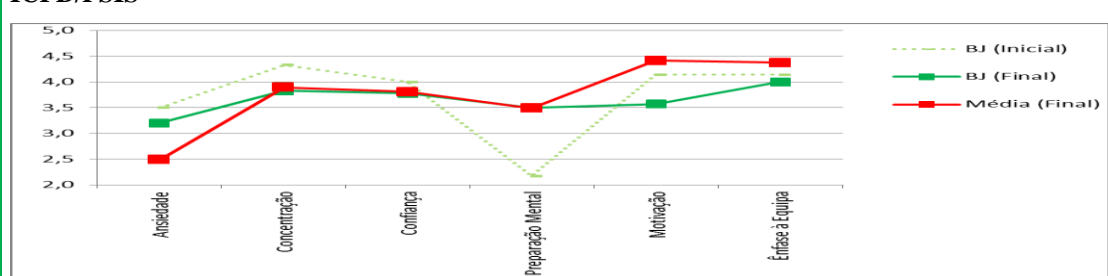


O BF apresenta uma evolução ao longo da época em todas as dimensões avaliadas pelo ICPD/PSIS, excetuando a dimensão ênfase à equipa.

Perfil Individual do Atleta

Atleta: BJ

ICPD/PSIS

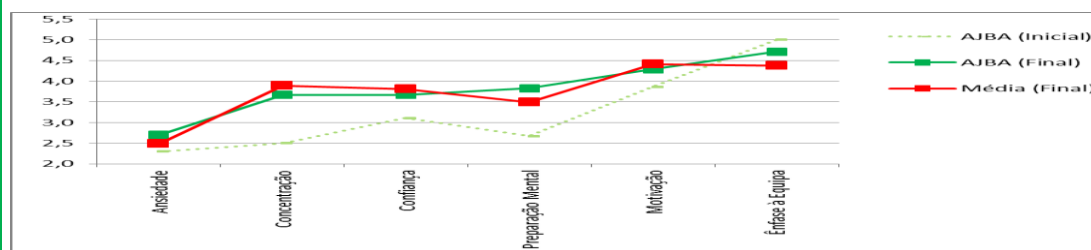


O BJ não teve melhorias nas dimensões concentração, confiança, motivação e ênfase equipa.

Perfil Individual do Atleta

Atleta: AJBA

ICPD/PSIS

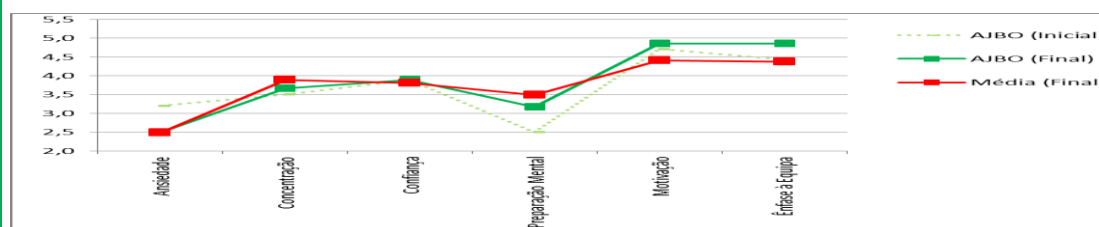


Este atleta não teve melhorias nas dimensões ansiedade e ênfase à equipa.

Perfil Individual do Atleta

Atleta: AJBO

ICPD/PSIS

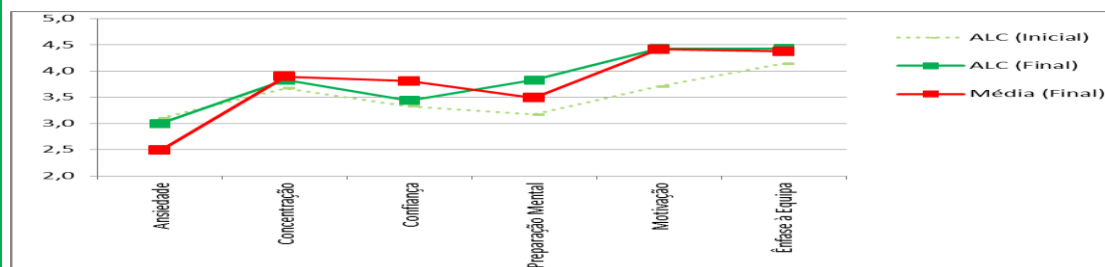


Este jogador teve ao longo da época melhorias em todas as dimensões.

Perfil Individual do Atleta

Atleta: ALC

ICPD/PSIS

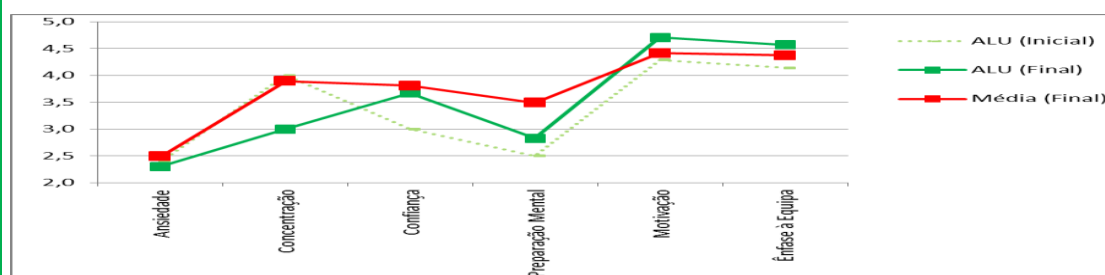


Este jogador evoluiu em todas as dimensões.

Perfil Individual do Atleta

Atleta: ALU

ICPD/PSIS

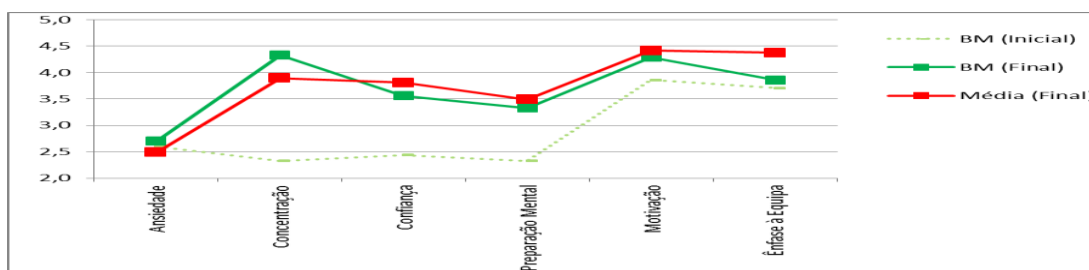


O ALU apresenta evolução em todas as dimensões com a exceção da dimensão concentração.

Perfil Individual do Atleta

Atleta: BM

ICPD/PSIS

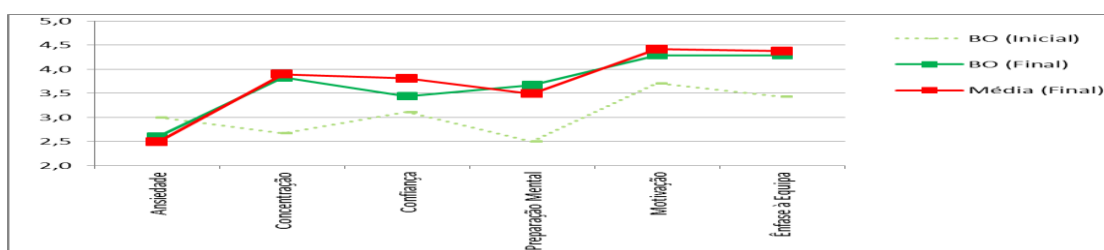


Este atleta evoluiu ao longo da época em todas as dimensões estudadas pelo ICPD/PSIS

Perfil Individual do Atleta

Atleta: BO

ICPD/PSIS

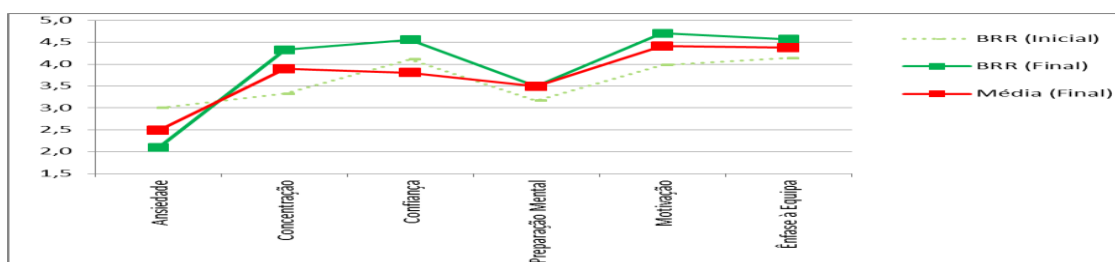


Relativamente à avaliação feita inicial e final a este atleta, observa-se melhorias em todas as dimensões.

Perfil Individual do Atleta

Atleta: BRR

ICPD/PSIS

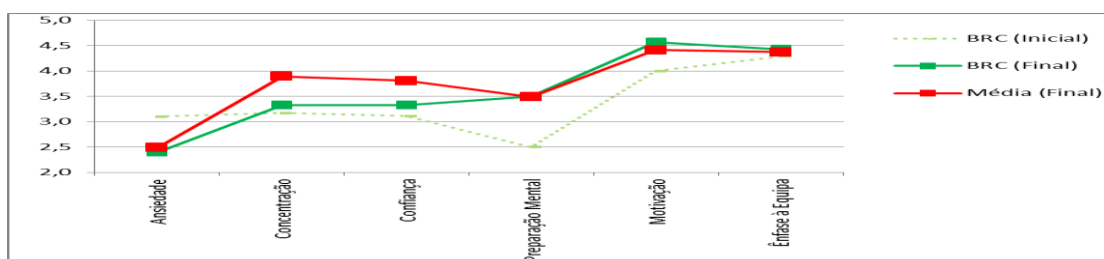


O BRR apresenta evolução em todas as dimensões avaliadas.

Perfil Individual do Atleta

Atleta: BRC

ICPD/PSIS

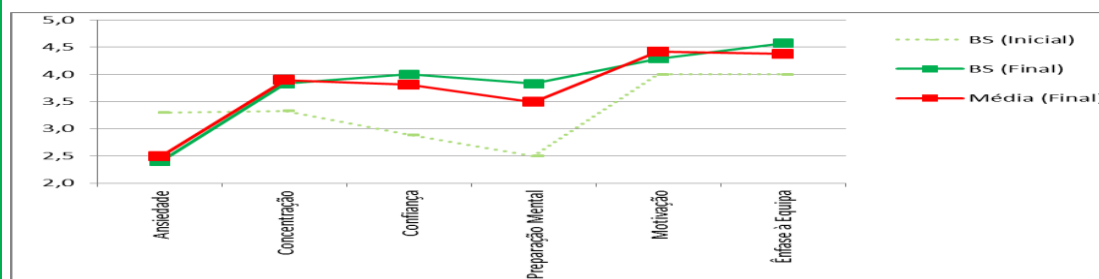


Este atleta teve evolução em todas as dimensões avaliadas pelo ICPD/PSIS.

Perfil Individual do Atleta

Atleta: BS

ICPD/PSIS

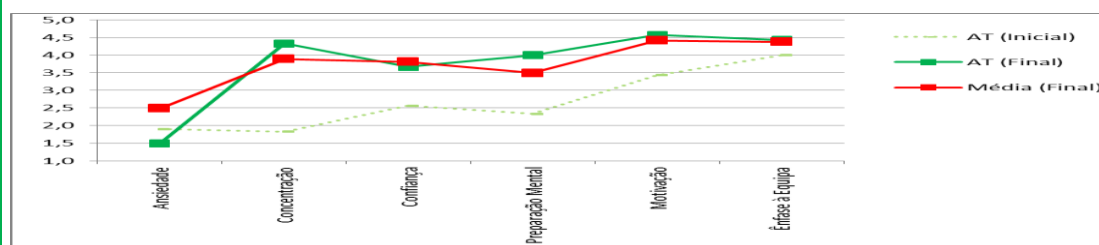


Este atleta apresenta melhorias em todas as dimensões avaliadas pelo ICPD/PSIS.

Perfil Individual do Atleta

Atleta: AT

ICPD/PSIS

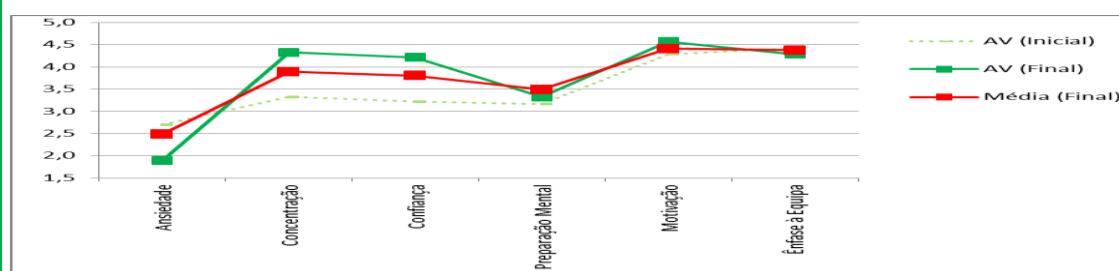


Este atleta apresenta melhorias ao longo de toda a época em todas as dimensões avaliadas pelo ICPD/PSIS.

Perfil Individual do Atleta

Atleta: AV

ICPD/PSIS



Este atleta apresenta melhorias em todas as dimensões avaliadas pelo ICPD/PSIS excetuando a ênfase à equipa.

Anexo VI- TCP - Treino Concentração

		Treino da Concentração
Fase de educação	Data	12 de Fevereiro de 2013
	Local	- Sala de apoio
	Duração	- Sensivelmente 30 minutos
	Principais pontos tratados	- O que é a concentração; - Os 5 tipos de atenção; - Importância da concentração; - Fatores que afetam a concentração.
Fase de Aquisição	Data	13 e 15 de Fevereiro
	Local	Campo de treino
	Exercício	Desenvolver a concentração na presença de distrações, adaptado de Rolo e Haan (2009).
	Atletas	Todos
Fase de Prática	Os atletas trabalham em autonomia simulando as competências aprendidas em situação de treino e posterior aplicação em competição.	

Justificação Intervenção

Segundo Rolo e Haan (2009) a concentração é uma das áreas mais importantes do treino mental, pois é um atributo que explica a diferença entre os bons jogadores e excelentes jogadores. Indicando que a falta de concentração resulta normalmente num fraco desempenho, que induz a um auto diálogo negativo, linguagem corporal negativa e consequentemente contribui para a diminuição da autoconfiança.

Tendo em conta o que foi referido anteriormente e analisando os resultados da avaliação inicial, com base no PSIS, observação e troca de opinião com a equipa técnica, chegou-se a conclusão que todos os atletas necessitavam melhorar esta dimensão, já que apresentavam em algum momento indícios de pouca concentração e alguns deles até terem reconhecido tal facto.

Intervenção

Exercício 1: Desenvolver a concentração na presença de distrações, adaptado de Rolo e Haan (2009).

Capacidades Mentais: Concentração.

Local: Campo.

Objetivos: Objetivo de simular diferentes envolvimentos, levar os jogadores a treinar num campo com distrações e com material de pouca qualidade. Este exercício é usado para desenvolver a concentração na presença de distrações externas, recorrendo ao auto dialogo para manter o seu nível de concentração.

Procedimentos: Este exercício foi feito em duas sessões:

Numa sessão foi utilizado bolas em condições que normalmente os jogadores em treino não estão habituados a jogar – bolas velhas e bolas demasiado cheias ou vazias. Será importante colocar esta condicionante, porque nem todos os clubes que defrontamos tem as mesmas condições físicas (materiais - bolas e instalações – campo) que encontramos no nosso clube e isso é à partida um fator que não joga a nosso favor, já que os jogadores começam logo a reclamar quando se deparam com outras condições e apresentam algumas dificuldades a adaptar-se a novas realidades.

Noutra sessão pediu-se aos jogadores que teriam treino depois do nosso e que chegam mais cedo, que normalmente fazem pequenos exercícios com bola ao lado do campo, que o fizessem perto do nosso campo de treino e que se expressassem alto e com euforia a ponto de isso afetar a concentração dos nossos colegas.

Questões para debate: Conseguiram manter-se concentrados no treino mesmo com as diversas distrações externas? O que fizeram para se manterem concentrados?

Avaliação da Atividade

Primeira sessão: A maior parte dos atletas à partida reagiu mal ao deparar-se com a qualidade das bolas, reclamaram e até chegaram a pedir ao treinador para mudar as bolas por aquelas estarem em más condições, ao que a equipa técnica respondeu somente para se concentrarem nos exercícios.

Depois desta primeira fase, os atletas começaram a perceber que aquele poderia ser um exercício para testar as capacidades destes em concentrarem-se naquilo que realmente interessava e na sua capacidade de adaptação aos diferentes obstáculos que vão surgindo e foram passando isso aos colegas.

No debate, as respostas dos jogadores foram ao encontro daquilo que podemos observar. Relataram que no início foi difícil a adaptação, mas que se aperceberam que poderia ser uma oportunidade para demonstrarem que se conseguem adaptar e concentrar a novas realidades. Tendo em conta as respostas dos jogadores achamos que o exercício teve sucesso, tendo em conta os objetivos previstos para este.

Segunda sessão: Nesta sessão os jogadores reagiram muito melhor aos distratores que surgiram de fora, com os colegas de outras equipas a fazerem imenso barulho e alarido mesmo ao lado do campo onde decorriam os exercícios, conseguiram ignorar e concentrar-se nos exercícios.

No debate os jogadores disseram que perceberam que os colegas estavam a tentar que eles se distraíssem e por isso comunicaram e apoiaram-se entre eles para que não tivessem sucesso nessa tarefa.

Na opinião da equipa técnica o exercício correu ainda melhor que o outro e temos esperança que os jogadores comecem agora a perceber que é muito importante unirem-se e apoiarem-se entre si para que todos se foquem realmente nos objetivos e no jogo.

Anexo VII: TCP - Treino da Motivação

		Treino da Motivação
Fase de educação	Data	19 de Fevereiro de 2013
	Local	-Sala de apoio
	Duração	Sensivelmente 20 minutos
	Principais pontos tratados	- O que é a preparação mental; - A importância da preparação mental; - Preparação mental e alto rendimento.
Fase de Aquisição	Data	Início 20 e 21 de Março de 2013
	Local	Balneário
	Exercício	1.Desenvolver palavras-chave, frases ou imagens auto-motivantes. (Adapt. Rolo & De Haan, 2009). 2.Construção de um Puzzle de Equipa 3. Vídeo Motivacional
	Atletas	Todos
Fase de Prática	Os atletas trabalham em autonomia simulando as competências aprendidas em situação de treino e posterior aplicação em competição.	

Justificação Intervenção

Segundo Rolo e Haan (2009), o facto de um jogador chegar a horas ao treino, ouvir com atenção a informação/feedback do treinador e frequentemente ficar após o treino a aperfeiçoar ou ajustar determinados aspetos do seu jogo são possíveis indicadores que o atleta se encontra motivado, se tais factos não acontecerem podemos desconfiar que esse jogador tem os níveis motivacionais baixos. De uma forma mais específica, existem outros indicadores que também demonstram falta de motivação, como por exemplo: falta de energia, falta de interesse no treino, falta de empenhamento, falta de disciplina, apresentar desculpas constantes para não treinar, chegar tarde ao treino ou sair mais cedo, protestar constantemente sem razão, imprevisibilidade e bloquear frequentemente em competição.

Tendo em conta o que foi referido anteriormente e analisando os resultados da avaliação inicial, com base no PSIS, observação e troca de opinião com a equipa técnica, chegou-se a conclusão que os atletas mencionados anteriormente necessitavam melhorar esta dimensão, já que apresentavam em algum momento indícios de índices motivacionais baixos tanto para treinar como em competição.

Rolo e De Haan (2009) referem que a motivação é o motor para atingirmos o desejado sucesso e que existem dois tipos de motivação: a motivação intrínseca - motivação originada internamente. Um desejo ou necessidade que o cérebro determina que é importante ou proporciona prazer; e a motivação extrínseca - motivação associada à existência de recompensas ou castigos.

Intervenção

Segundo Rolo e Haan (2009) existem várias técnicas de promoção da motivação, como por exemplo o estabelecimento de objetivos, desenvolvimento palavras-chave, frase ou imagens auto motivantes e diário de treino para monitorizar a concretização de objetivos.

Exercício 1:

Desenvolver palavras-chave, frases ou imagens Auto motivantes. (Adapt. Rolo & De Haan, 2009).

Capacidades mentais: motivação; auto diálogo positivo preparação mental e imagética..

Duração: Sensivelmente 15 minutos.

Local: gabinete.

Recursos materiais: 1 folha e um lápis para cada jogador.

Objetivos: Este exercício tem como objetivo compreender as razões que levam o jogador a jogar futebol, desenvolvendo palavras-chave, frases ou imagens para se motivarem.

Procedimentos:

1. Dar a cada jogador um lápis e uma folha;
2. Dar ao jogador cerca de 3 a 5 minutos para responderem à questão “por que jogas futebol?”;
3. Dar mais 3 a 5 minutos para que os jogadores desenvolvam palavras-chave, frases ou imagens motivantes, relacionadas com as suas respostas;
4. Pedir aos jogadores para que durante cerca de 3 a 5 minutos determinem quando e em que situações usariam as suas palavras-chave.

Questões para debate: Como podes aplicar as tuas palavras-chave, frases ou imagens auto motivadoras em situações de competição?

Avaliação da Atividade:

Os atletas estiveram empenhados nesta tarefa, apesar que para alguns ter sido difícil encontrar o motivo pelo qual praticam este desporto, com o apoio de todos conseguiram encontrar reais razões para se sentirem motivados e satisfeitos a praticarem esta atividade.

Em debate alguns atletas referiram que por vezes é difícil encontrar vontade para vir para um treino ou para um jogo, que saberão à partida que não irão jogar, outros porem referiram que gostam de jogar, mas que há fases que parece que tudo corre mal e que não tem sucesso no futebol tal como várias áreas da vida e sentem que é difícil encontrar motivos para continuar.

Todos os atletas referiram que este exercício foi importante, porque todos conseguiram encontrar motivos para se sentirem bem e realizados a praticar este desporto e que tentarão lembrar-se desses motivos quando acharem que necessitam.

Exercício 2:

Construção de um Puzzle de Equipa

Capacidades mentais: Motivação, comunicação, interajuda, confiança, motivação.

Duração: A construção do puzzle é feita durante o apuramento campeão.

Local: campo de treinos

Recursos materiais: Peças do puzzle.

Objetivos: Este puzzle é construindo jornada após jornada com estabelecimento de objetivos reais e com a tentativa do cumprimento destes, tem como objetivo principal trabalhar a motivação dos atletas.

Procedimentos:

Todas as jornadas serão estabelecidos objetivos reais com toda a equipa técnica e jogadores. Estes objetivos, tanto podem ser para a semana de treinos, como para a competição, como para um treino específico, isso pode variar conforme a temporada que se está a passar.

Depois de se estabelecer esse objetivo, toda a equipa terá que tentar cumpri-lo. Se esse objetivo for cumprido no tempo em que for estabelecido, então será dado à equipa uma peça pertencente a um puzzle.

O objetivo é a equipa conseguir estabelecer objetivos reais e alcançáveis e que se sintam todas as semanas motivados para o alcançar, para conseguirem, no final desta competição completar o puzzle da equipa.

Cada peça do puzzle terá uma palavra impressa por trás que terá sido dita por cada um dos jogadores, quando lhes foi pedido para traduzirem numa só palavra a equipa. Cada palavra tem um significado e todas as semanas será feita uma pequena reflexão sobre essa palavra e que significado esta tem para toda a equipa.

O puzzle é constituído por 25 peças, ou seja, representa os 21 jogadores pertencentes à equipa, mais os três treinadores e a psicóloga, porque todos nós como um todo construímos a equipa, como podemos ver aqui:

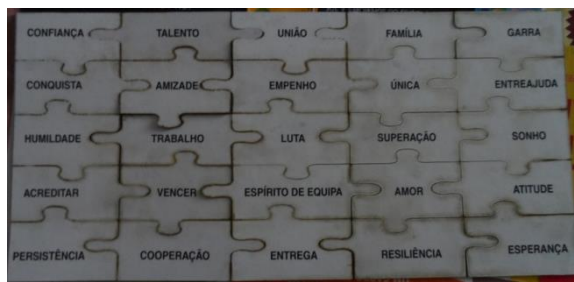


Figura 28: Parte detrás do *puzzle*



Imagem 29: Parte da frente do *Puzzle*.

Na próxima figura está indicado as várias palavras do *puzzle*, a data em que a peça foi entregue e o objetivo que estava inerente a essa peça:

	Data	Objetivo
Acreditar	19 a 24 de Fevereiro	Todos os jogadores no próximo jogo têm de demonstrar que acreditam que esta fase irá correr bem (Confiança)
Empenho	26 de Fev. a 3 de Março	Todos os jogadores têm que comunicar positivamente dentro de campo (Comunicação/Interajuda)
Entreajuda	2 a 7 de Abril	Todos os jogadores têm que comunicar e ajudar a equipa (Interajuda)
Superação	16 a 21 de Abril	Comunicação positiva dentro de campo (Comunicação/Interajuda)
Vencer	9 a 14 de Abril	Vencer o próximo jogo (Confiança/Motivação)
Atitude	23 a 25 de Abril	Ganhar o próximo jogo (Confiança/Motivação)
Persistência	26 a 28 de Abril	Não sofrer nenhum golo e marcar pelo menos 3 (Concentração)
Família	16 de Abril a 26 de Maio	Os 21 jogadores têm que comparecer ao último jogo da época (União)
Conquista	7 a 12 de Maio	Levar o jogo para a 2ª parte com o resultado em aberto (Concentração/controla/motivação)
Garra	14 a 19 de Maio	Comunicação positiva (Comunicação)
Confiança	30 Abril a 5 Maio	Fazer 10 recuperações após perda de bola (Interajuda)
Esperança	4 a 10 de Março	Ganhar próximo jogo (Confiança)
Sonho	21 a 26 de Maio	Conseguir ficar em 4º lugar (Confiança)
Talento	12 a 17 de Março	Ninguém pode levar cartões neste jogo (Controle emocional)
Única	19 a 24 de Março	Não sofrer nenhum golo na primeira parte (Motivação)
Amizade	21 de Maio	Marcar 4 golos em cada parte no jogo treino contra os Iniciados B (Concentração)
Cooperação	26 de Fevereiro	Marcar pelo menos um golo no jogo treino contra os Juvenis B (Resistência)
Espírito de Equipa	12 de Fevereiro	Comunicação positiva e não sofrer nenhum golo (Interajuda)
Entrega	2 de Abril	Marcar pelo menos 10 golos aos infantis A (Concentração)
Luta	9 de Abril	Dedicar os golos ao AV no jogo treino contra os Juvenis B (Apoio/União/Interajuda)
Trabalho	19 a 24 de Maio	Todos têm que se empenhar na semana de treino
Resiliência	19 a 26 de Maio	BF, ER e RR (atletas lesionados) têm de saber o que é a resiliência e explicar ao grupo
Humildade	23 de Abril	Dar o máximo neste treino (Entrega)
União	21 a 26 de Maio	Pontuar neste jogo (Motivação)
Amor	26 de Maio	Esta peça foi entregue no final do campeonato como prémio.

Figura 30: Planeamento da gestão das peças do *Puzzle*

Questões para debate: Sentiram-se motivados em equipa, para alcançar os objetivos propostos semana após semana?

O que este puzzle represente para ti?

Avaliação da Atividade:

Esta atividade como se prolongou durante uma fase inteira teve momentos em que a equipa técnica sentiu que estava a fazer grande sucesso e que realmente os jogadores estavam empenhados a cumprirem os objetivos, como houve alturas em que sentimos que os jogadores não estavam muito confiantes e motivados, devido à fase que estavam a passar menos positiva.

No geral achamos que esta atividade teve resultados positivos e foi gratificante depararmo-nos com os jogadores várias vezes a lembrarem a peça que estava em jogo e a apoiarem-se e unirem-se para cumprirem os objetivos que muitas vezes eles próprios estabeleciam.

Em relação ao debate os jogadores reconheceram que nem sempre se sentiam motivados para cumprir com os objetivos, mas que estava sempre algum colega que estava mais motivado e que tentava influencia-los e espicaça-los para poderem cumprir esses objetivos.

Em relação ao que o puzzle representa para os jogadores, em debate, os jogadores disseram que representa a equipa que construíram semanas após semana com muito esforço e união durante esta época.

No final, foi muito importante deparar-nos que os jogadores perceberam que no fundo, querer é poder e por isso mesmo se quiserem e estiverem motivados para alcançar algo, conseguem e se for em equipa, é ainda muito mais fácil.

Exercício 3:

Vídeo Motivacional: “Melhor vídeo motivação e liderança”

Capacidades mentais: motivação; liderança

Data: 25 de Abril de 2013

Duração: Sensivelmente 7 minutos.

Local: balneário

Recursos materiais: computador e vídeo motivacional retirado da Internet.

Objetivos: Este vídeo serve para os atletas se motivarem para o jogo difícil que iram defrontar neste dia.

Procedimentos: Depois do aquecimento reuniu-se todos os atletas no balneário e passou-se o vídeo motivacional.

Questões para debate: Que mensagem principal conseguem tirar deste vídeo?

Avaliação da Atividade:

Este vídeo mostra em suma que não há limites se acreditarmos que somos capazes de alcançar algo. Mostra a importância que tem termos fé e acreditarmos que somos capazes.

Os atletas mostraram-se realmente entusiasmados depois de visualizarem o vídeo, apesar de irem defrontar uma equipa muito forte e que na primeira volta tínhamos perdido, eles próprios expressaram mensagem de apoio entre eles como: “Força malta, vamos ganhar!”, “Nós também somos capazes” entre outras, a união, a ajuda, a comunicação e a garra dentro de campo realmente foi notória e a verdade é que conseguimos ganhar este jogo.

Anexo VIII: TCP - Treino da Confiança

		Treino da Confiança
Fase de educação	Data	26 de Fevereiro de 2013
	Local	- Sala de apoio
	Duração	- Sensivelmente 20 minutos
	Principais pontos tratados	- O que é a confiança; - A importância da autoconfiança; - Autoconfiança e rendimento; - Fatores que afetam a confiança.
Fase de Aquisição	Data	27 de Fevereiro
	Local	- Sala de apoio
	Exercício	Elaborar um contrato pessoal que favorece a autoconfiança, adaptado de Rolo e De Haan (2009).
	Atletas	BDC; BDO; BF; AJBA; ALU; BM; BO; BRC; BS; AT; AV
Fase de Prática	Os atletas trabalham em autonomia simulando as competências aprendidas em situação de treino e posterior aplicação em competição.	

Justificação Intervenção

Rolo e De Haan (2009) referem que a autoconfiança é um fator associado ao sucesso ou ao fracasso no desporto. Jogadores mentalmente fortes mantêm a autoconfiança mesmo quando estão a perder ou quando falham numa jogada, conseguindo reagir melhor ao insucesso e desta forma recuperar mais rapidamente.

Jogadores confiantes acreditam neles próprios e projetam confiança. Um nível adequado de autoconfiança faz com que os jogadores se sintam mais focalizados, mais positivos e com mais energia, intensificando as emoções positivas e aumentando a concentração, levando os jogadores a estabelecerem objetivos mais desafiantes, estimulando o esforço máximo dos jogadores e contribuindo para que os jogadores desenvolvam estratégias competitivas eficazes. (Rolo e De Haan, 2009)

Por isso, estes atores defendem que em qualquer área da nossa vida, podemos por vezes não ter controlo sobre o que nos acontece, mas temos certamente controlo sobre a forma como reagimos a esse evento.

Tendo em conta o que foi referido anteriormente e analisando os resultados da avaliação inicial, com base no PSIS, observação e troca de opinião com a equipa técnica, chegou-se a conclusão que estes atletas necessitavam melhorar esta dimensão, já que apresentavam em algum momento indícios de pouca confiança.

Intervenção

- Fase de aquisição:

Exercício: Elaborar um contrato pessoal que favorece a autoconfiança, adaptado de Rolo e De Haan (2009).

Capacidades mentais: autoconfiança.

Local: gabinete.

Recursos humanos e materiais: folha e lápis.

Objetivos: manter a autoconfiança nem sempre é uma tarefa fácil. O objetivo desta atividade é levar os atletas a ter consciência deste facto e apoiá-los no desenvolvimento de estratégias para diariamente desenvolver a sua autoconfiança.

Procedimentos:

1. O psicólogo deverá explicar que este exercício pretende que os jogadores estabeleçam um contrato pessoal com eles próprios, em que se comprometam a ter comportamentos e pensamentos positivos que induzam emoções positivas, e consequentemente, desenvolvam a sua autoconfiança;
2. Dar a cada jogador uma folha e uma caneta;
3. Solicitar que escrevam frases positivas, para cada uma das áreas do contrato pessoal que eles se comprometem a cumprir. Para cada compromisso seguinte: Confiar em mim próprio; Dar o meu melhor em todas as situações; Ter expectativas realistas; Ver situações que correm mal como positivas; Auto valorizar-me.
4. Lembrar os jogadores que podem acrescentar outros compromissos;
5. Pedir aos jogadores que assinem o seu contrato pessoal.

Questões para debate: Foste capaz de desenvolver uma declaração pessoal positiva para cada um dos compromissos apresentados na ficha de apoio?

O que podes fazer de modo a honrar o teu contrato pessoal e contribuir para manter a tua autoconfiança?

Avaliação da Atividade: No início foi difícil que os jogadores percebessem que se tratava de uma atividade séria e se eles levassem a sério o contrato que estavam a elaborar, isto podia a que em cada altura conseguissem ter pensamentos mais positivos e por isso, terem mais confiança.

Depois de conseguir passar aos atletas que o contrato que estavam a fazer era importante para a sua autoconfiança e se levassem a sério podiam alterar os seus pensamentos e consequentemente a sua postura em jogo, o exercício começou a correr bem e os atletas empenharam-se na atividade.

No final os atletas afirmaram que o pensamento influencia muito as suas ações e concordaram se entrarem e mantiverem uma postura positiva independentemente do momento de jogo que está a ocorrer, eles conseguem alterar o resultado a seu favor.

Avaliação da Atividade

Esta atividade no início não estava a correr nada bem em quase todos os grupos, apesar de estarem somente três/quatro jogadores de cada vez e destes acharem que terem confiança neles próprios é muito importante para a sua postura em campo e posteriores sucessos e resultados, não percebiam a importância de realizarem esta atividade.

Depois de lhes ter passado a importância desta atividade, os jogadores começaram a levar a atividade mais a sério e acabou por correr bem nos diversos grupos.

No debate todos os atletas disseram que foram capazes de estabelecer uma declaração positiva para cada compromisso e reconheceram a importância de mudarem os pensamentos em algumas situações o ajudaria a ultrapassar mais facilmente algumas dificuldades e a encararem os desafios de uma outra forma.

Todos os atletas disseram que iriam tentar lembrar-se deste contrato nessas alturas e fazer a mudança de pensamento e atitude.

Anexo IX- TCP - Treino da Preparação Mental

		Treino da Preparação Mental
Fase de educação	Data	5 de Março de 2013
	Local	- Sala de apoio
	Duração	- Sensivelmente 20 minutos
	Principais pontos tratados	- O que é a preparação mental; - A importância da preparação mental; - Preparação mental e alto rendimento.
Fase de Aquisição	Data	6 de Março de 2013
	Local	Balneário
	Exercício	Viagem Coletiva.
	Atletas	Todos
Fase de Prática	Os atletas trabalham em autonomia simulando as competências aprendidas em situação de treino e posterior aplicação em competição.	

Justificação da Intervenção

Segundo Rolo e Haan (2009), a preparação mental é a capacidade de prática intencional ou sistemática de habilidades mentais, com finalidade de melhorar o rendimento e a qualidade de vida do jogador.

Estes autores referem que os fatores psicológicos são os principais responsáveis pelas flutuações diárias do desempenho em treino e em competição, daí a preparação ser fulcral para atingir uns bons níveis de prática.

Assim sendo e como alguns atletas apresentaram níveis de preparação mental baixos decidimos avaliar um pouco esta área, neste caso, começamos pela imagética, para começarem a ter capacidade de se controlarem através de imagens e sensações que essas imagens trazem.

Intervenção

Fase de aquisição:

Exercício 1: “Viagem coletiva”

Capacidades mentais: Preparação mental, relaxamento, construção de um sentir coletivo, imagética.

Duração: Sensivelmente 15 minutos.

Local: Balneário

Recursos humanos e materiais: psicóloga e atletas

Objetivos: Este exercício tem como objetivo os atletas começarem a ter algumas ferramentas para controlarem as suas sensações e emoções em momentos fulcrais, já que os atletas nunca tiveram contato algum com este tipo de exercícios.

Procedimentos:

1. Sentam-se todos confortavelmente de costas apoiadas à parede, de olhos fechados, e concentram-se na respiração;
2. Pede-se aos jogadores para imaginarem uma imagem em que tiveram sucesso, uma imagem de felicidade no futebol;
3. Assim que se formar uma imagem, fala-se dela e descreve-se essa imagem. Os outros ouvem e, sem interrogar, têm toda a liberdade de acrescentar as suas imagens;
4. Pede-se para repetir a frase “Se eu já fui capaz, eu sou capaz”;
5. Continua-se o processo até pensar que ele ainda é compensatório, respeitando qualquer silêncio prolongado que se venha a observar.

Questões para debate: Como se sentiram a imaginarem-se naquela situação? Como se sentem agora?

Avaliação da Atividade:

Esta atividade teve que ter um grande cuidado no discurso que a antecedeu, devido a idade do grupo que estamos a trabalhar, tivemos que dar responsabilidade aos jogadores e demonstrar que o exercício não era uma brincadeira, o que até correu bem e surtiu efeito, porque apesar de ter atrasado um pouco até que todos os jogadores se acalmaram, pois só começamos quando todos se comprometeram a levar a atividade a sério.

Em debate, todos os jogadores disseram que conseguiram imaginar uma situação e sentir as sensações boas que sentiram naquele momento, mesmo aqueles jogadores que não quiserem descrever e partilhar com os colegas essa situação.

Todos os jogadores referiram que se sentiram bem, felizes, mais calmos e que parecia que estavam a flutuar, apesar de alguns dizerem que sentiram mais sensações que outros, o que achamos normal.

No final, a maioria dos jogadores referiam que se sentiam mais relaxados.

Na nossa opinião, a atividade correu bem, apesar da parte inicial que não correu muito bem devido aos jogadores não se concentrarem logo na atividade, mas depois do discurso introdutório, que os chamava à atenção da importância da atividade, o exercício fluiu tranquilamente.

Anexo X - TCP - Treino da Ansiedade

		Treino da Ansiedade
Fase de educação	Data	26 de Março de 2013
	Local	Sala de apoio
	Duração	Sensivelmente 20 minutos
	Principais pontos tratados	- O que é a ansiedade; - A importância do controlo dos níveis de ansiedade; - A ansiedade e o bloqueio de ações.
Fase de Aquisição	Data	27 de Março de 2013
	Local	Balneário
	Exercício	Criação de frases e imagens chave
	Atletas	Todos
Fase de Prática	Os atletas trabalham em autonomia simulando as competências aprendidas em situação de treino e posterior aplicação em competição.	

Intervenção

Exercício: Criação de frases e imagens chave

Capacidades mentais: Controle da ansiedade

Duração: 10 minutos

Local: balneário

Objetivos: Este exercício tem como objetivo a criação de palavras ou imagens chaves que tranquilizem o jogador a fim de controlar a ansiedade em momentos fulcrais

Procedimentos:

1. Entregou-se a cada atleta uma folha e um papel e pediu-se para imaginarem palavras, imagens ou músicas que os fizesse sentirem-se bem, felizes e relaxados;
2. Pediu-se então para escreverem o que acabaram de imaginar e descrevessem o que essa imagem ou frase ou música o fazem sentir e se gostam de sentir isso;
3. Pedir aos atletas para guardarem os papeis e sempre que precisem, que se lembrem daquilo que imaginaram e escreveram.

Questões para debate: Como te sentiste a pensar nessas imagens ou música ou frases? Achas que se pensares nisso vai-te ajudar a tranquilizar?

Avaliação da Atividade:

Esta atividade correu bem, a mesma inquietação no início como é costume, mas rapidamente os atletas se acalmaram e colaboraram na atividade.

Em debate, a maior parte dos atletas disseram que pensam muitas vezes naquilo que pensaram hoje, porque realmente os faz sentir bem e mais confiantes. Alguns jogadores disseram que não são capazes de imaginar assim nada de especial, a esses pedi para se lembrarem no acontecimento bom no futebol, ou num momento bom com a família, ou numa coisa que gostem muito, aí os atletas disseram que já pensaram e que iam tentar utilizar esta estratégia.

Anexo XI - TCP - Treino da Ênfase à equipa

		Treino da Ênfase à Equipa
Fase de educação	Data	9 de Abril de 2013
	Local	- Sala de apoio
	Duração	- Sensivelmente 30 minutos
	Principais pontos tratados	- O que é a ênfase à equipa; - A importância de darmos ênfase à equipa; - O que é uma equipa;
Fase de Aquisição	Data	12 de Abril de 2013
	Local	Campo de treinos
	Exercício	1. Em prol da equipa 2. Um ou mais toques?
	Atletas	Todos
Fase de Prática	Os atletas trabalham em autonomia simulando as competências aprendidas em situação de treino e posterior aplicação em competição.	

Justificação Intervenção

Bandura (1986) propôs que a eficácia coletiva é uma extensão de autoeficácia, sugerindo que a eficácia coletiva é mais do que a soma de níveis de eficácia individuais dentro do grupo. Eficácia coletiva envolve assim as percepções dos indivíduos a respeito das capacidades do desempenho do grupo. (Ramzaninezhadet al., 2009)

Tendo em conta o que foi referido anteriormente e analisando os resultados da avaliação inicial, com base no PSIS, observação e troca de opinião com a equipa técnica, chegou-se a conclusão que todos os atletas necessitavam melhorar esta dimensão, já que apresentavam em algum momento indícios de índices de ênfase à equipa baixos.

Intervenção

Exercício 1: Em prol da equipa

Capacidades mentais: Ênfase à equipa

Duração: 3 × 5 minutos

Local: campo de treinos

Objetivos: Este exercício tem como objetivo compreender a importância que os colegas de equipa têm para cada um, percebendo se cada jogador é capaz de se esforçar em prol da equipa.

Procedimentos: Jogo reduzido, sempre que o treinador apitar e chamar o nome de um ou dois jogadores, este/s tem que sair do espaço do exercício e dar uma volta completa ao campo utilizado para a realização do exercício. Nesse espaço de tempo a equipa fica a jogar em desvantagem com um número inferior de jogadores, relativamente à equipa adversária. O objetivo desta atividade é ver como os jogadores reagem e como dão essa volta ao campo – muito devagar, pensando só neles e no esforço deles, não pensando que a equipa está em desvantagem por causa deles ou se por sua vez, dão a volta ao campo o mais depressa possível, desgastando-se mais, mas esforçando-se para voltarem de novo ao exercício para ajudar a equipa.

Questões para debate: De que forma é que deste a volta ao campo? Porquê?

Avaliação da Atividade:

Esta atividade, no nosso ponto de vista correu muito bem, os atletas empenharam-se todos e depressa perceberam que era importante apoiar a equipa em todas as alturas, pensar no coletivo e não só neles.

Os primeiros jogadores ainda saíram e deram a volta ao campo devagar, mas depressa perceberam que assim a equipa estava em desvantagem numérica e de seguida começaram a dar a volta no máximo, excetuando na parte final do exercício em que os jogadores já denotavam um cansaço físico.

Por sua vez, os atletas gostaram desta atividade e disseram que foi muito importante para perceberem a importância de todos estarem a dar o máximo pela equipa, porque se algum deles se ausenta, toda a equipa sofre com isso e por vezes é necessário se sacrificarem em prol do todo.

Exercício 2: Um ou mais toques?

Capacidades mentais: Ênfase à equipa

Duração: 8 minutos

Local: campo de treinos

Objetivos: Tentar cumprir com as regras para não prejudicar o colega seguinte, limitar o próprio indivíduo para não prejudicar o colega seguinte; Interajuda.

Procedimentos: Exercício condicionado vulgarmente conhecido por “meinho” em que existe três equipas de três elementos num espaço reduzido, em que está uma equipa no centro deste jogo que tem como objetivo tirar a bola aos outros elementos que estão a circular a bola entre si, sem que os elementos do meio a interesete.

Este exercício tem porem uma condicionante, ou seja, se o jogador que está a passar a bola só der um toque o jogador seguinte pode dar o que ele quiser, mas se der mais do que um toque, o próximo jogador só pode dar um toque obrigatoriamente, se não perde um ponto e vai a equipa para o centro. Ou seja, o objetivo deste jogo é todos os jogadores tentarem dar só um toque, para não prejudicar/condicionar o colega seguinte.

Questões para debate: Quantos passes é que tentaste fazer? Porquê?

Avaliação da Atividade:

Este exercício foi muito bem aceite pelos jogadores, pois é um exercício normalmente utilizado pelo treinador para aquecimento, mas sem as condicionados que se colocaram com fim a trabalhar a ênfase à equipa.

Em debate apercebeu-se que os jogadores perceberam a importância de se sacrificar a si, dando só um passe quando poderia dar os que queria, para não condicionar o colega seguinte. Falaram na importância de pensar no colega e não só em alcançar os objetivos individuais.

Anexo XII: Dinâmicas de Grupo

1. Dinâmica de grupo: “Os nossos objetivos”

Data: 18 de Outubro de 2012

Justificação da Intervenção: O campeonato irá começar para a próxima jornada, por isso achamos fulcral trabalhar o sentido de pertença e união dentro da equipa, aproveitando para trabalhar estes fatores devido ao Teste sociométrico.

Objetivos: União e sentido de pertença

Intervenção:

Material – Um novelo de lã.

Procedimentos – Toda a equipa forma um círculo. Dá-se o novelo de lã a um dos jogadores que passa o fio a volta dele, este tem que dizer ao grupo o porquê de estar ali e quais os objetivos para a época e passa o novelo para um outro colega que passa o fio por detrás dele, este também dirá o motivo de estar ali e quais os objetivos para a época e assim sucessivamente.

No final, é importante olhar para o emaranhado que se formou no meio deles, emaranhado esse que ninguém consegue quebrar ou destruir, porque está forte com tantas voltas que deu que significam os objetivos destes para a época.

Perguntas para debate:

O que significará esta teia que vocês construíram?

Conclusão:

Esse emaranhado que se formou é o que eles devem formar, uma equipa com objetivos fortes e coesos, para juntos ultrapassarem todas as barreiras, já que se o fizerem, tal como ninguém exterior consegue entrar no meio desse emaranhado, também ninguém conseguirá destruir os objetivos de uma equipa forte e coesa.

Em debate os jogadores perceberam que aquela teia forte que tinham acabado de construir com os objetivos de cada um para a época, significava a união que toda a equipa tinha que tentar para se sentir forte e capaz de alcançar todos os objetivos e um dos jogadores chegou mesmo a dizer que a “União faz a força”.

Eventuais Dificuldades/Avaliação da Atividade:

Esta atividade correu bem, os jogadores perceberam desde cedo o objetivo desta atividade e por isso mesmo, levaram esta dinâmica a sério. No final os feedbacks por parte dos jogadores e do treinador adjunto foram positivos e aparentemente os jogadores estavam muito motivados e cheios de força para alcançar os objetivos a que se tinham proposto.

2. Dinâmica de grupo – “União faz a força”

Data: 25 de Outubro de 2012

Objetivos: União

Procedimentos: Pede-se a um jogador para se voluntariar e deitar-se no chão. Depois pergunta-se aos colegas se alguém consegue tirar o colega do chão sem que este colabore.

Dá-se espaço para os colegas pensarem e tentarem, provavelmente a resposta será negativa. Aí pede-se para os jogadores pensarem o porquê de não estarem a conseguir arranjar uma solução. Dá-se mais uma vez espaço para pensarem e aí diz-se, se não obtivermos essa resposta, que não estão a ter sucesso porque estão a pensar individualmente e não como equipa.

É esperado que a partir daí os jogadores trabalhem como equipa e que em conjunto elevem o colega. Aí pode-se dar várias tarefas, como: “Agora, sem saírem do lugar, quero os pés do vosso colega onde está a cabeça e a cabeça nos pés”; “Agora quero o vosso colega mais alto possível”; “Quero o vosso colega pela altura das vossas cinturas”.

Perguntas para debate:

Que mensagem tiram desta dinâmica?

Conclusão:

Em debate os jogadores referiram a importância de pensarem em coletivo e trabalharem como um todo; referiram a importância de ajudar os colegas que estão mal e tentarem tira-los muitas vezes do chão e referiram também que mesmo que os desafios sejam difíceis de superar sozinhos, em conjunto podemos ultrapassá-lo.

Eventuais Dificuldades/Avaliação da Atividade:

No início os jogadores tentaram levar esta atividade para a brincadeira e mal ouviam as indicações, depois de os chamar a atenção para levarem a atividade a sério, a dinâmica começou a correr melhor e no final perceberam qual era o objetivo desta.

Os feedbacks foram muito positivos, os jogadores divertiram-se muito com esta atividade.

3. “O que tu és para mim”

Data: 01 de Novembro de 2012

Objetivos: Controle emocional, conhecimento, aceitação e união.

Material: Cartão, canetas e fita adesiva

Procedimentos:

- Cola-se um cartão nas costas de cada participante com fita;
- Cada elemento deve ter uma caneta;
- Ao sinal, os participantes devem escrever no papel dos colegas, numa única palavra uma qualidade e noutra um defeito mas construtivo.

Perguntas para debate: Concordas com todas as qualidades e defeitos que os teus colegas escreveram no teu papel? Pretendes fazer algo para melhorar?

Conclusão: Em debate, a maioria dos jogadores reconheceram em si, aquilo que fora apontado pelos colegas e todos reconheceram que deviam alterar esses pequenos defeitos para se tornarem melhores.

Eventuais Dificuldades/Avaliação da Atividade: Esta atividade foi muito importante no nosso entender para os jogadores aprenderem a aceitar as pequenas críticas como uma potencialidade de melhoria e não numa perspetiva de os deitar a baixo, já que todos tiveram oportunidade de elogiar e criticar cada um dos colegas, por isso perceberam que tal como criticaram outros, os outros também os podem criticar a eles.

No início foi complicado alguns aceitarem bem as críticas, mas todos juntos perceberam que eram construtivas e se as melhorassem podiam-se tornar pessoas melhores.

4. Dinâmica de grupo: “Tiro pela Culatra”

Data: 22 de Novembro de 2012

Objetivos: Ênfase à equipa e respeito pelo outro

Material: Papel e caneta

Procedimentos:

- Entrega-se a cada atleta um papel e uma caneta;
- Dá-se o comando para cada elemento escolher uma tarefa embaraçadora para o colega do lado direito realizar e que podem ser um pouco mauzinhos, mas com algum cuidado;
- Depois de escolherem e dizerem a tarefas, o coordenador dá um novo comando: “Cada pessoa deverá praticar a tarefa, exatamente como foi escolhida para o colega”.

Perguntas para debate: Achaste justo seres tu a fazer a tarefa embaraçadora que escolheste para o teu colega do lado? O que tiraste desta dinâmica?

Conclusão: Em debate todos os jogadores perceberam que não devem tentar tramar o colega, pois as coisas podem correr mal e no fim quem se trama são eles próprios e que em vez disso devem apoiar o colega e funcionar como equipa.

Eventuais Dificuldades/Avaliação da Atividade: Alguns jogadores levaram a dinâmica para a brincadeira e tentaram exagerar demasiado na tarefa que escolheram, aí tivemos que intervir e relembrar que não queríamos nada de exageros;

Achamos que no final todos perceberam a mensagem que tentamos passar com esta dinâmica e todos perceberam que não devem tentar prejudicar o colega de equipa para sobressair mas sim ajudá-lo e apoiá-lo.

5. Dinâmica de grupo: “Pêndulo”

Data: 17 de Janeiro de 2013

Objetivos: Confiança, relação interpessoal

Procedimentos:

- Pede-se aos jogadores que se agrupem três a três; Colocam-se dois jogadores frente a frente e outro no meio deles com uma distância próxima de um metro;

- O jogador do meio terá que se deixar cair para trás e deixar que o jogador de trás o empurre para a frente deixando-se cair para a frente, para o jogador da frente o agarrar e o empurrar para trás e assim sucessivamente como se de um pendulo se tratasse.

Perguntas para debate: Como se sentiram quando estavam entre os vossos dois colegas? Que mensagem tiram desta dinâmica?

Conclusão: Em debate a maioria dos jogadores disseram que no princípio recearam deixar-se cair para os braços dos colegas, mas depois de terem realizado o exercício uma vez, a atividade começou a correr melhor.

Alguns jogadores também referiram a importância de confiarem nos colegas na vida e dentro de campo e do quão é difícil às vezes confiar.

Eventuais Dificuldades/Avaliação da Atividade: Os jogadores gostaram desta atividade, divertiram-se e perceberam a principal mensagem que queríamos-lhes transmitir com esta dinâmica.

6. Dinâmica de grupo: Emboladão

Data: 31 de Janeiro de 2013

Objetivos: União e interajuda

Procedimentos:

- Faz-se uma roda de mãos dadas, cada pessoa tem que decorar a pessoa da direita e da esquerda;
- Soltam-se e começam a andar aleatoriamente a olhar nos olhos uns dos outros;
- Ao sinal, todos se tem de abraçar no centro e em seguida tem que dar as mãos às pessoas que estavam anteriormente, sem ninguém sair do lugar;
- Depois de todos estarem de mãos dadas, tem que tentar, todos juntos abrir novamente a roda, mas nunca sem soltar as mãos dos colegas.

Perguntas para debate: Qual é a principal mensagem que tiram desta dinâmica.

Conclusão: Os atletas referiram a importância de trabalharem em conjunto; um jogador também disse que às vezes temos que nos unir e trabalhar juntos para superar os desafios.

Eventuais Dificuldades/Avaliação da Atividade: Esta dinâmica foi muito divertida, no nosso entender os jogadores estavam mesmo a precisar de uma dinâmica em que eles se divertissem e ao mesmo tempo retessem a principal mensagem que queríamos passar, por isso achamos que esta dinâmica teve muito sucesso.

7. Convívio para jogadores e pais

Data: 10 de Fevereiro de 2013

Objetivos: União e suporte parental

Procedimentos: A equipa técnica organizou, mais uma vez, todo o convívio trazendo comer e bebidas para os jogadores e pais. Depois do jogo organizamos as coisas e fizemos a surpresa, já que era o último jogo da primeira fase do campeonato.

Eventuais Dificuldades/Avaliação da Atividade: Os pais gostaram muito da nossa iniciativa, agradeceram imenso, falaram bastante connosco. Salientar também, que os jogadores gostam sempre deste tipo de iniciativas.

Anexo XIII – Cartaz da Área da Comunidade

14h15 - Sessão de Abertura

14h30 - 1ª Conferência
**“Importância da Psicologia do Desporto no Processo de Treino
Estar motivado para treinar e competir - Perspetiva do Treinador”**

Preletores:
|| Acácio Santos ||
(comentador Sport Tv e treinador de futebol)
|| Mauro Moderno ||
(treinador e campeão nacional de futebol sêniores femininos do Clube Atlético Ourense)

16h30 - Intervalo (coffee break)

18h00 - 2ª Conferência
**“A Importância e os Benefícios da Implementação de um Gabinete de
Psicologia de Desporto no Futebol de Formação”**

Preletores:
|| Pedro Almeida ||
(fundador e coordenador do gabinete de psicologia do Sport Lisboa e Benfica)

20h00 - Encerramento do Dia de Conferências

A importância da
PSICOLOGIA DO DESPORTO
no futebol

sexta-feira
14 Junho 2013
Sede do Núcleo Sportinguista
de Rio Maior
(entrada gratuita)

Salinas

Escola Superior de Desporto de Rio Maior
IP Santarém

Organização | Alunos estagiários do NSRM do mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício | Diogo Monteiro | Kátiuska Ferreira | Nelson Gerardo

Anexo XIV: E-poster para o BlastOff


INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NUMA EQUIPA DE INICIADOS A DE FUTEBOL
NÚCLEO SPORTINGUISTA DE RIO MAIOR

OBJETIVO GERAL

- Integrar a equipa técnica e proceder ao acompanhamento psicológico da equipa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Intervir junto dos familiares com vista à promoção de um coletivo de apoio e suporte à equipa;
- Proceder ao registo, observação e avaliação de comportamentos desportivos com vista ao treino de competências psicológicas de impacto pessoal, social e desportivo dos jogadores;
- Atuar na eventual resolução de conflitos e gestão da equipa;
- Assegurar a transmissão de valores relacionados com a socialização pelo futebol.



AValiação INICIAL

- Teste Sociométrico
 - Relações interpessoais
- ICPD / PSIS
 - Ênfase à equipa
 - Ansiedade
 - Motivação
 - Preparação Mental
 - Concentração
 - Confiança


INTERVENÇÃO

- **Atletas:**
 - Treino Competências Psicológicas → Fase educação (Weinberg & Gould, 2008)
 - Fase aquisição
 - Fase prática
- Dinâmicas de Grupo
- Intervenções Pontuais
- **Pais**
 - Promoção de um coletivo de apoio

AValiação FINAL

- Teste Sociométrico
- ICPD/PSIS

Verificou-se melhorias em todas as competências trabalhadas



Orientador da Escola:
Mestre Luis Gonzaga

Orientador da Entidade Acolhedora:
Prof. Espec. Dr. Eduardo Teixeira

Aluna Estagiária:
Kátiuska Ferreira
(katuska_sofia_f@hotmail.com)

* Estágio curricular inserido no 2º ano do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício * 2012/2013 *