



## Conteúdo

Resumo .....	2
Abstract.....	2
Introdução .....	3
Caracterização do estágio .....	4
Componentes Psicológicas no Futebol .....	4
Infra-estruturas de treino.....	5
Caracterização do grupo .....	5
Perfil Psicológico da Equipa e do Atleta .....	6
Vídeos .....	7
Lesões .....	7
Relaxamento .....	8
Visualização Mental .....	10
Visualização Mental na relva.....	11
Controle Emocional .....	12
Auto Confiança .....	13
Concentração .....	14
Motivação com Formulação de Objectivos .....	15
Abandono.....	16
Exercícios práticos na relva .....	17
Relatório da 1ª Actividade .....	17
Relatório da 2ª Actividade .....	19
Relatório da 3ª Actividade .....	21
Relatório da 4ª Actividade .....	23
Relatório da 5ª Actividade .....	25
Relatório da 6ª Actividade .....	27
Relatório da 7ª Actividade .....	29
Relatório da 8ª Actividade .....	30
Relatório da 9ª Actividade .....	31
Relatório da 10ª Actividade .....	32
Relatório da 11ª Actividade .....	33
Reflexão final.....	34
Referencias: .....	36



## Resumo

No presente relatório está a descrição de todo o trabalho desenvolvido ao longo de uma época, com uma equipa de futebol sénior profissional da 2ª Liga. Estão descritas todas as intervenções efectuados individualmente e em grupo, o porquê de terem sido feitas e os principais resultados obtidos através da execução das mesmas. Tem também todas as actividades em grupo. Foi uma época bastante produtiva ao nível do meu trabalho, com satisfação de todas as partes, embora os objectivos iniciais não tenham sido alcançados.

## Abstract

This report is a description of all work carried out over a season, with a senior professional football team of the 2nd League. They are all described interventions carried out individually and in groups, why they were made and the main results obtained by implementing the same. It also has all the group activities. It was a very productive time at my work with satisfaction of all parties, although the original objectives are not achieved



## Introdução

Este relatório foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Estágio, do 2º ano de Mestrado do curso de Psicologia do Desporto e do Exercício. A sua realização visa expor métodos de trabalho como técnicas e intervenções utilizadas, tendo em conta a avaliação e a observação efectuada. Serve também para a avaliação das nossas intervenções e para reflectirmos sobre o trabalho desenvolvido ao longo do estágio.

O presente relatório tem como estrutura todas as intervenções que foram feitas ao longo da época pela data da sua realização separadas por actividades em gabinete e no campo. Possui também a caracterização do grupo alvo de intervenção, onde procuramos explicar as necessidades de intervenção, a análise da sua execução e o resultado das mesmas.



## **Caracterização do estágio**

O estágio foi realizado num clube de futebol profissional, no escalão sénior, pertencente à Associação de Futebol de Santarém. Os objectivos do clube quando foi fundado eram a prática de hóquei, patinagem artística e danças de salão pelo que de momento apenas o futebol e o futsal permanecem estando dependentes do clube. Este é o terceiro ano que a equipa está na 2ª liga, embora que não consecutivo. O plantel é era formado inicialmente por 23 jogadores, sendo que na época de trocas saíram 8 jogadores e entraram 7 o que fez com que a equipa ficasse com 22 jogadores até ao final da época. A equipa técnica sofreu mudança de treinador/ treinador adjunto três vezes ao longo da época sendo constituída por treinador principal, treinador adjunto, treinador dos guarda-redes, massagista, fisioterapeuta, médico, estagiária em fisioterapia, estagiária em psicologia do desporto, oito directores desportivos e presidente. Tem como objectivo a longo prazo a chegada à 1ª liga.

## **Componentes Psicológicas no Futebol**

Tal como em vários desportos (Mahl & Vasconcelos Raposo, 2005; Lazaro, Casimiro & Fernandes, 2004), existem várias componentes psicológicas associadas ao futebol, tais como: comunicação, motivação, concentração, ansiedade, auto estima, auto confiança. Existe, de acordo com várias literaturas, aspectos fundamentais para a prestação de um atleta de futebol como a motivação, autoconfiança, atenção e pensamentos negativos, tendo em conta o escalão e tempo de prática. (Carvalho & Lázaro, 2004; Vasconcelos-Raposo, 1994; Williams & Krane, 2001)



## **Infra-estruturas de treino**

O local de treinos e onde ocorrem todos os jogos em casa é o Estádio Municipal da cidade. O estádio é composto por campo de futebol, pista de atletismo, sauna, banhos de imersão, sala de fisioterapia, balneários para treinadores outro para jogadores e outro para a restante equipa técnica. O campo tem as medidas oficiais para competições nacionais e internacionais, possui uma bancada para cerca de 1500 pessoas, com cobertura total e com três camarotes. De realçar, esta é uma das melhores infra estruturas da região. Existe, ainda, um campo que era o anterior estádio do clube onde fizemos alguns treinos porque a nossa relva estava em tratamento ou para a poupar para o jogo, neste campo é onde decorrem os treinos dos outros escalões de futebol.

## **Caracterização do grupo**

A intervenção foi dirigida para os atletas da equipa sénior de futebol, num total de 30 elementos, com idades compreendidas entre os 20 e os 37 anos. Os atletas são alguns jogadores com percurso no clube, sendo maior parte do plantel novas aquisições ou emprestada de outros clubes. Temos assim jogadores do norte, sul e centro do país. Em relação aos estudos temos cinco jogadores a acabarem o 12º ano, não temos nenhum jogador a frequentar a universidade embora alguns tenham estudado para fazer exames nacionais para ingressar na faculdade no próximo ano, temos também três jogadores a fazerem formações de treinadores. A presença de família nos jogos que fizemos no norte foi enorme, nos jogos em casa razoável. Nesta equipa temos jogadores em final de carreira e outros a começar a voar mais alto pretendendo na próxima época integrar já num plantel da 1ª Liga.

## Processo de observação e diagnóstico

### Perfil Psicológico da Equipa e do Atleta

O objectivo que tivemos com esta intervenção foi criar um perfil psicológico de cada jogador da equipa através da realização de entrevistas e preenchimento de um questionário psicológico a cada atleta. No global, ficamos com a ideia do perfil psicológico da equipa e quais as necessidades que podem ser trabalhadas. Para o perfil psicológico foi utilizado o Omsat 3, versão portuguesa que avalia três competências psicológicas: fundamentais (composto por três competências que são a base para o desempenho psicológico de um atleta – estabelecimento de objectivos, autoconfiança e compromisso); competências psicossomáticas (composta por quatro competências: reacção ao stress, controlo de medo, relaxamento e activação; que servem para avaliar e regular a intensidade com que se pratica o desporto) e competências cognitivas (como *focus*, reconcentração, treino psicológico e planeamento competitivo – importantes para manter um atleta num nível alto de performance). O questionário possui no total 48 itens, cuja resposta é dada numa escala de Lickert de um a sete, em que um significa que discorda totalmente e sete concorda totalmente. A entrevista foi baseada num artigo do Dr. Rui Gomes, em que a informação é estruturada em informação pessoal, desportiva, relação com pais, objectivos para a época e futuro, historial de lesões, situação desportiva actual e consumo de substâncias. (ver anexo 1). As entrevistas foram feitas ao longo do período de observação, durante cerca de dois meses, no local de treino dentro de uma gabinete que o clube disponibilizou para as minhas práticas.

## Vídeos

Considero que os vídeos são algo que mexem com as nossas sensações, pelas músicas que têm, pelas mensagens que transmitem, sobretudo pela mensagem. Então fomos mostrando vídeos aos jogadores em momentos importantes e o feedback foi sempre bastante positivo, os jogadores depois trocavam impressões dos vídeos.

## Lesões

Com esta intervenção tenho como objectivos ajudar os jogadores lesionados na recuperação da lesão com a capacidade que adquirem de controlo da dor e das sensações, da boa sensação que esta técnica lhes proporciona, de acabarem com pensamentos negativos relativamente à lesão e adquirirem sensação de bem-estar, vontade e determinação para ultrapassar a lesão. A necessidade desta intervenção surge pela questão de auxílio aos jogadores no momento difícil que é a lesão e pela falta de capacidade de quase todos os jogadores que se tem lesionado de lidar com a lesão, embora tenha jogadores com uma mente muito voltada para a recuperação e que não pensam na lesão a não ser para falarem da recuperação, e que encaram a lesão com normalidade e tranquilidade, mas mesmo com esses jogadores foi feito o relaxamento. De uma forma geral ficam revoltados, tristes, chateados, pessimistas... e tenho então como objectivo que se foquem na recuperação e que não tenham este tipo de pensamentos. Os objectivos de intervenção foram cumpridos, os jogadores gostaram da técnica e consideram que ajuda bastante quando estão lesionados, pelo mau estar que sentem, por conseguirem controlar a dor com este tipo de pensamentos, por sentirem que relaxam a zona lesionada. O fisioterapeuta fala em melhoras mais rápidas por acreditarem e quererem a recuperação o mais rápido possível. Objectivo cumprido.

## Relaxamento

Com esta intervenção tivemos como objectivos ajudar os jogadores a melhorarem lacunas relacionadas com as questões de activação, que verifiquei quer através de observação, quer através da aplicação do instrumento psicológico Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (Omsat-3). A técnica de respiração profunda de Lindemann pode ajudar os atletas a controlar os níveis de activação. Esta técnica servirá também de base para a aplicação de outras técnicas que irão ser utilizadas, como por exemplo, a visualização mental. A necessidade desta intervenção surge por quatro razões: primeira através da observação natural de treinos e jogos, em que se verificou um nível baixo de activação por parte da maioria dos atletas na fase inicial do jogo o que fazia que sofrêssemos golo logo nos minutos iniciais, o que fazia depois com que os jogadores activassem e fizessem tudo para “dar a volta ao jogo”, verifiquei também falhas na concentração por parte de alguns jogadores; segunda surgiu através de conversas com os jogadores, que me disseram directamente que não iam bem “despertos, activos” para dentro de campo; terceira em conversa com o treinador, em que dizia que os jogadores “entram a dormir em campo”, dei-lhe a minha opinião que me parecia uma questão de activação uma vez que os jogadores depois de sofrermos golo pareciam outros o que fez com que o aquecimento antes de jogo fosse alterado; quarta devido às respostas dos jogadores ao Omsat-3, que eram inferiores ao considerado ideal, relativamente a nível de relaxamento, visualização mental e refocalização da atenção. A escolha da técnica de Respiração Profunda de Lindemann, para ajustar níveis de activação e melhorar índices de relaxamento dos atletas, pode ser justificada por dois motivos: É de fácil aplicação e aprendizagem por parte dos atletas, tendo uma curta duração de utilização e pouco perceptível por elementos “estranhos” aos atletas. Dessa forma, hipoteticamente, posso ter uma melhor aprovação por parte dos atletas; Serve de base para aplicação de outras técnicas, como a visualização mental, que planeio utilizar, de forma a assegurar um maior controlo na activação, relaxamento e outras áreas que necessitem de ser trabalhadas. A



intervenção passa pela observação e avaliação inicial, pela aplicação da intervenção e numa posterior avaliação que será feita aos jogadores em períodos diferentes, uma vez que a intervenção é individual e quando eu estiver na última sessão e me faltarem metade dos jogadores já poderei fazer uma avaliação qualitativa dos primeiros jogadores. A intervenção é feita de forma individual, porque em grupo os jogadores não conseguem abstrair se dos colegas e entram na brincadeira e o efeito é totalmente nulo. Este feedback foi me dado por jogadores que no ano anterior tinham feito outra técnica de relaxamento em grupo e veio confirmar a minha ideia. A aplicação da técnica será efectuada no gabinete, situado no estádio municipal da cidade. A intervenção vai ser feita com os jogadores de futebol profissional. Verificou se de facto nos jogos que não sofremos golos nos primeiros minutos, via-se claramente os jogadores despertos para o jogo. Foi também visível na semana de treino seguinte os jogadores com um maior domínio da sua activação, stress. Os próprios jogadores comentavam esta questão, até referiam que a técnica ajudava os quem tem dificuldade em adormecer. Em conversa com o treinador ele transmitiu-me claramente que tinha visto melhoras nos jogadores, o que ele via pela ausência de golos sofridos nos primeiros minutos de jogo. Os objectivos de intervenção foram cumpridos, os jogadores gostaram da técnica e consideraram-na útil, o treinador verificou melhoras então o resultado foi totalmente alcançado. A aplicação da técnica foi feita de forma razoável pelas condições que tínhamos, embora os jogadores diziam “ontem fiz isto deitado e é diferente”, ao que expliquei que deitado é mais fácil conseguir relaxar para a maioria das pessoas. A avaliação qualitativa é então positiva.

## Visualização Mental

Com esta intervenção tivemos como objectivos ajudar os jogadores a melhorarem lacunas relacionadas com as questões de visualização mental antes durante e depois dos jogos, que verifiquei quer através de observação, quer através da aplicação do instrumento psicológico Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (Omsat-3). Será a base do treino mental, A utilização da visualização mental no treino mental tem-se mostrado eficaz, tanto quando é usada em combinação com outras estratégias cognitivas como quando é usada sozinha), nomeadamente, em: Ajudar os atletas a adquirir e a praticar habilidades motoras complexas; Ensaiar estratégias; Ajudar os atletas na aquisição de competências psicológicas; Ajudar os atletas na recuperação de lesões.

Para que a visualização possa atingir a sua máxima eficácia, é necessário que o atleta consiga criar imagens o mais próximas possível da realidade. Para tal, o atleta necessita de percepcionar todas as características associadas à imagem, nomeadamente, os sons e as sensações. Como habilidade que é, poderá, portanto, ser treinada, quer na captação sensorial das características da situação, quer na nitidez (clareza), quer, ainda, no controlo da imagem. A necessidade desta intervenção surge por ser uma questão básica da qual parte quase todo o treino mental, e para que os atletas possam evoluir a este nível é necessário que a tenham adquirido. Assim, a prática da visualização deve ser utilizada criteriosamente até que os atletas tenham uma ideia razoável do que se pretende da habilidade e as sensações a ela associadas. Esta pode ser útil quando se inicia a aprendizagem de habilidades, combinando séries de habilidades conhecidas com uma nova, formando um movimento mais complexo. Pode também, ser muito eficaz quando a habilidade tenha sido bem aprendida, devendo haver uma combinação harmoniosa no uso da visualização e da prática física. Os objectivos de intervenção foram cumpridos, os jogadores gostaram da técnica e consideram-na útil, o treinador verificou que os jogadores aderiram e considerou importante então o resultado foi totalmente alcançado. A avaliação qualitativa é então positiva.

## Visualização Mental na relva

Com esta intervenção tivemos como objectivos ajudar os jogadores a melhorarem nas bolas paradas. A necessidade desta intervenção surge por ver que os jogadores falham muito as bolas paradas, ou passam muito junto ao posto, ou passam bastante longe, verifiquei que alguns falham porque batem menos bem na bola e outros pela postura do corpo. A visualização mental é, então, uma técnica que programa a mente e o corpo para responderem optimamente. Através do uso da Visualização Mental, os desportistas adquirem a capacidade de ver e acreditar, o que lhes dá confiança, focalizando-os para desempenhar com sucesso as tarefas desportivas. Como refere Alves (1999), muitos atletas têm utilizado a Visualização Mental com a esperança de melhorar a sua performance desportiva, no entanto muitos não o fazem com a frequência que seria desejada. Assim, ao pretender produzir uma imagem mental o mais real possível, o atleta não só visualiza o acontecimento na sua mente, como reintegra a experiencia completa, incluindo os aspectos visuais, auditivos, olfactivos, tácteis, quines-tésicos e emocionais utilizados durante a execução real. Foi bastante positivo ver os jogadores em jogo a fazerem visualização mental nas bolas paradas. O treinador verificou efeito desta actividade, e viu-se que dois dos jogadores com quem trabalhei fizeram uma marcação de golos bastante boa.

## Controle Emocional

Com esta intervenção tivemos como objectivo ajudar este jogador a ter um maior controle sobre as suas emoções, espero no final da intervenção que o jogador tenha maior controle em si mesmo, que pense antes de agir. A necessidade desta intervenção surge porque este jogador tem comportamentos inapropriados às situações, em treino reclama muito com os colegas se ele por acaso achar que eles não estão a dar tudo como ele está a dar, nos jogos não consegue controlar-se totalmente, é muito impulsivo responde ao adversário, ao árbitro, o que faz com que depois leve cartão amarelo ou até seja expulso. A escolha da técnica de auto ancoragem de recursos surgiu por ser uma técnica de fácil utilização, e que ajuda facilmente o atleta a mudar uma situação que ele sabe que tem de corrigir e que o prejudica. Após o jogo dessa semana falei com o jogador, dei-lhe os parabéns pelo excelente comportamento em jogo, o jogador estava bastante satisfeito. O treinador que me tinha dito que seria importante trabalhar esta questão com o este jogador, uma vez que ele tinha comportamentos inadequados em campo, e mesmo nos treinos com os colegas, e todas estas atitudes causavam desequilíbrio na equipa e neste momento era fundamental que tudo decorre-se com normalidade. O treinador dizia também que este jogador é “um excelente jogador, com qualidade para estar na primeira liga, mas tem de crescer a este nível de se controlar”, e disse isto perante o próprio, o que acabou por ser uma ajuda na mudança do seu comportamento.



## **Auto Confiança**

Com esta intervenção tivemos como objectivos ajudar os jogadores a melhorarem questões de confiança, que tem vindo a ser abaladas pela ausência de resultados que ajudem a equipa a voltar a ter confiança. A auto-confiança é a expectativa de ter sucesso, quer seja um pontapé específico, quer seja em demonstrar a sua capacidade real ao longo de todo o jogo. O trabalho com a visualização todas as vezes que se prepara para um jogo pode fortalecer a confiança e a convicção na sua capacidade (Silvério, 2006, p.183). Verificou se de facto uma maior confiança por parte dos jogadores, que foi transmitida pela atitude que foram tendo ao longo dos treinos que estava em parte a ser afectada depois pelas questões de balneário relativamente ao treinador. A avaliação desta actividade coincidiu com o primeiro jogo do novo treinador no qual ganhamos após vários empates e várias derrotas consecutivas. Ao falar com os jogadores percebi que a técnica tinha tido efeito, e pude verifica-lo no jogo, mas senti também que se devia à entrada do novo treinador que vinha trazer uma nova esperança à equipa e também pelo seu discurso positivo transmitido aos jogadores.

## Concentração

Com esta intervenção tivemos como objectivos ajudar os jogadores a melhorarem lacunas relacionadas com as questões de Concentração, Ansiedade e confronto com a adversidade, que verifiquei através de observação, quer através da aplicação do instrumento psicológico Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (Omsat-3). Esta técnica pode ajudar os jogadores a controlar algo que esteja a correr menos bem em campo, a controlar a ansiedade e a auxiliar os jogadores para poderem estar mais concentrados durante os treinos e jogos. Espero que no final da intervenção tenha pelo menos metade da equipa a utilizar esta técnica. A necessidade desta intervenção surge por três razões: primeira através da observação natural de treinos e jogos, em que se verificou algumas perdas de concentração através de passes falhados, golos sofridos em que se vê desconcentração por parte da defesa; verifico também que os jogadores se sentem ansiosos pelas questões dos resultados que temos vindo a alcançar o que depois os volta a afectar no jogo seguinte e eles próprios me referiram esta questão; segunda em conversa com o treinador, que refere que não entende como falham tanto passe, não alcançam as bolas, deixam o adversário jogar fácil; terceira devido às respostas dos jogadores ao Omsat-3, que eram inferiores ao considerado ideal, relativamente às questões da concentração e controlo do medo. A técnica envolve, durante a sua execução, pensamentos relativos a uma situação bastante positiva para o jogador, tentando recordar com todo o pormenor a situação, com todos os sentimentos e associá-la a um gesto. Verificou se de facto nos jogos que não sofremos golos nos primeiros minutos, via-se claramente os jogadores despertos para o jogo. Foi também visível na semana de treino seguinte os jogadores com um maior domínio da sua activação, stress. Os próprios jogadores comentavam esta questão, até referiam que a técnica ajudava os quem tem dificuldade em adormecer. Em conversa com o treinador ele transmitiu-me claramente que tinha visto melhoras nos jogadores, o que ele via pela ausência de golos sofridos nos primeiros minutos de jogo.

## Motivação com Formulação de Objectivos

Esta intervenção foi sendo realizada sempre que sentíamos algum jogador a reagir mal com o facto de não jogar, o que no inicio até encaram com normalidade, mas depois com a frequência da situação reagem bastante mal.

Tivemos como objectivos ajudar estes jogadores a ultrapassarem esta fase, e a terem vontade de vir treinar. Continuarem motivados. A necessidade desta intervenção surge porque os jogadores em gabinete me confidenciavam por exemplo: “não tenho vontade de treinar”; “o que ando aqui a fazer”; “sinto me um boneco a ocupar lugar”; “ele (treinador) nunca me vai dar uma oportunidade”; “estou entre a fossa e o esgoto”; “vou fazer isso para quê”; “não preciso de aprender a estar mais concentrado para ficar no banco” (quando eu pretendia trabalhar algo com eles). Posteriormente fizemos esta intervenção com todos os jogadores.

Os jogadores consideraram todos ser importante ter objectivos de grupo, individuais para a época, para cada treino. E gostaram de aprender esta técnica, alguns já criavam objectivos a cada treino mas de forma errada, o que depois fazia com que a realização ou a não realização do objectivo lhes fosse indiferente, porque na realidade não criavam objectivos. Tive também um jogador que me disse que quando começou a colocar objectivos para a sua vida as coisas lhe começaram a correr mal, e quando lhe mostrei as características dos objectivos ele de facto viu que os criava de forma errada e viu então que os objectivos de forma errada podem influenciar negativamente uma carreira.



## Abandono

A necessidade desta intervenção surge porque o abandono é sempre uma fase dura porque o jogador vive para o desporto e do desporto durante anos, com uma dedicação total. Por vezes não tem formação, e isso acontece com um dos jogadores que está neste momento a acabar o 12º ano através do RVCC. Todos os jogadores falam da retirada pelos anos que já tem de carreira, começam a ficar com idade de mais para continuarem a praticar futebol. As sessões foram para os jogadores falarem das suas angústias, medos, relacionados com o abandono. Tentámos ver também os gostos de cada um para uma futura saída profissional. Um dos jogadores, tem formação superior e dá aulas, pelo que tem o seu futuro orientado, o abandono passa apenas pela tristeza de deixar um desporto que fez parte da sua vida durante vários anos. Com o outro jogador chegamos à conclusão que queria continuar ligado ao futebol, e que iria arrancar com cursos de treinadores já na próxima época. O outro não quer continuar ligado ao futebol, quer abrir o seu negócio de roupa, ou algo ligado ao comércio, refere que não consegue ficar ligado ao futebol e vê-lo fora de campo, sem poder jogar. A última sessão foi feita com os três jogadores, são jogadores que se dão bastante bem e quis que trocassem impressões uns com os outros, que sentissem apoio, o facto de terem um colega na mesma situação acaba também por dar algum conforto. Nesta sessão falámos de casos de jogadores de futebol que abandonaram e continuam com uma boa vida, e bastante realizados profissionalmente.

## Exercícios práticos na relva

### Relatório da 1ª Actividade

**Actividade:** “Cadeia”

**Data:** 11 de Setembro 2010

**Local:** Estádio Municipal

**Hora:** 11h- 11h15

**Nº Participantes:** Equipa

**Variantes:** Comunicação, coordenação e liderança

#### Descrição da actividade

Com esta actividade pretendia que a equipa se divertisse, que a coesão de grupo fosse fortalecida e também trabalhar determinadas componentes grupais. Assim, quis também apelar á capacidade de comunicação e coordenação dos jogadores entre si, e perceber também questões de liderança, quem iria dominar nos grupos que se formariam.

Depois de muito pensar, e de ler bastantes exercícios dentro deste género lembrei me então de um exercício “cadeia”:

- O exercício começou com dois capitães de equipa de mão dada, e iam em zona limitada (1/4 de campo), apanhando os jogadores um a um até acabar a cadeia estar completa com todos os jogadores.

#### Aspectos Positivos

- ✓ Os jogadores fizeram o exercício com uma risota enorme, todos divertidos.
- ✓ Percebi q durante o exercício continuavam a ser os capitães a dar as instruções de deslocação da cadeia, mesmo que no final do exercício eles tenham ficado mais ou menos a meio da cadeia;



- ✓ Com o exercício estava também a trabalhar questões de tomada de decisão dos jogadores, no sentido de para onde “fugir” para não serem apanhados;

## Aspectos Negativos

- ✓ Não tenho nenhum aspecto negativo a apontar.

## Relatório da 2ª Actividade

**Actividade:** “Mata”

**Data:** 18 de Setembro 2010

**Local:** Estádio Municipal

**Hora:** 11h- 11h15

**Nº Participantes:** Equipa

**Variantes:** Tempo de reacção, Concentração, Tomada de decisão

### Descrição da actividade

Terei como objectivo em todas as actividades a questão de trabalhar as questões grupais e fazer com que a equipa se divirta a fazer os exercícios.

Assim, mais uma vez um exercício muito simples. Dois jogadores da equipa, que foram escolhidos após um sprint em que foram os primeiros a chegar, tinham uma bola cada um e tinham de “matar” os colegas com as bolas, e tinham de estar no mínimo mesmo ao pé do jogador e tocar-lhe com a bola, e esses jogadores iam sendo eliminados do jogo, numa área de  $\frac{1}{4}$  de campo mais uma vez.

### Aspectos Positivos

- ✓ Mais uma vez divertiram-se muito os jogadores.
- ✓ Percebi que eles fintavam-se uns aos outros como se de uma jogada em competição se tratasse;
- ✓ Com o exercício estava também a trabalhar questões de tomada de decisão dos jogadores, no sentido de para onde “fugir” para não serem apanhados;



- ✓ Este exercício apelava também á concentração uma vez que havia três jogadores com bola e quem não tinha de estar bastante concentrado porque podia ser “morto” de vários lados dos campo.

## Aspectos Negativos

- ✓ Não tenho nenhum aspecto negativo a apontar.

## Relatório da 3ª Actividade

**Actividade:** “Cor”

**Data:** 25 de Setembro 2010

**Local:** Estádio Municipal

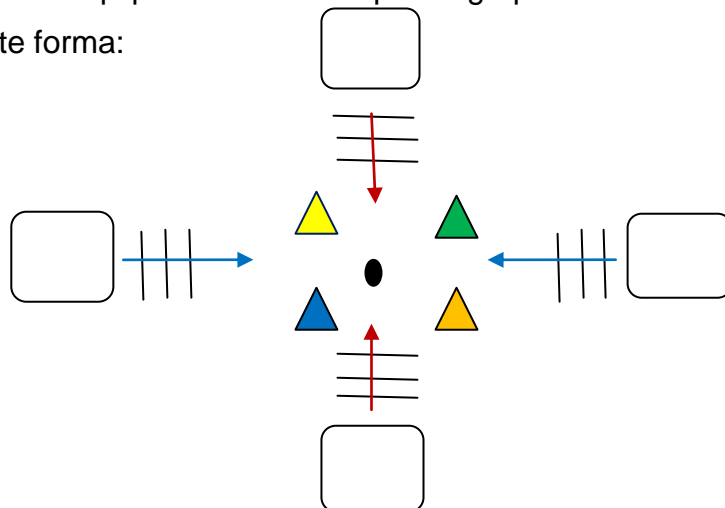
**Hora:** 11h- 11h15

**Nº Participantes:** Equipa

**Variantes:** Tempo de reacção, Concentração.

### Descrição da actividade

Esta actividade tem como objectivo trabalhar o tempo de reacção dos jogadores. Equipa dividida em quatro grupos aleatoriamente que se dispõe da seguinte forma:



 Grupos de jogadores

Os jogadores vão “competir” com a equipa que está á frente.  
O adjunto vai apitar, ao apito os jogadores arrancam, fazem skipping para passar as barras no chão e vão para o centro do quadrado, e depois o adjunto grita a cor para onde os jogadores têm de se dirigir.

### Aspectos Positivos



- ✓ Os jogadores perceberam que o importante era a leitura da situação que os envolvia, porque tinham de decorar onde estava cada cor, para depois então reagir á voz;
- ✓ Os jogadores enquanto esperavam pela indicação da cor mantinham-se aos saltinhos para mais facilmente reagirem;
- ✓ O facto de haver a vertente competitiva tornou o exercício ainda mais divertido;
- ✓ Este exercício fez os jogadores perceberem como precisavam de estar (postura corporal e a nível mental) para reagir á voz d forma mais rápida e eficaz possível.
- ✓ Os jogadores puxavam pelo jogador da equipa, e estavam mesmo com o espírito da competição.

### **Aspectos Negativos**

- ✓ Não tenho nenhum aspecto negativo a apontar.

## Relatório da 4ª Actividade

**Actividade:** “Duas Cores”

**Data:** 2 de Outubro 2010

**Local:** Estádio Municipal

**Hora:** 11h- 11h15

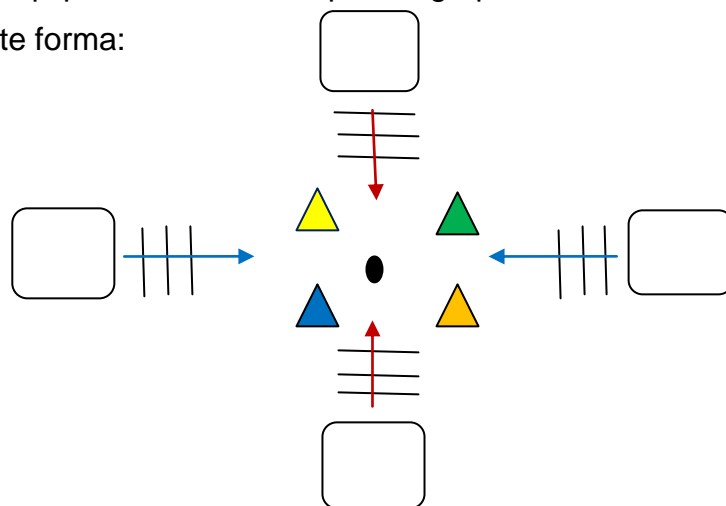
**Nº Participantes:** Equipa

**Variantes:** Tempo de reacção, Concentração.

### Descrição da actividade

Esta actividade tem como objectivo trabalhar o tempo de reacção. Exercício igual ao da semana passada, no qual introduzi a questão de os jogadores terem de ir a duas cores.

Equipa dividida em quatro grupos aleatoriamente que se dispõe da seguinte forma:



 **Grupos de jogadores**

Os jogadores vão “competir” com a equipa que está á frente. O adjunto vai apitar, ao apito os jogadores arrancam, fazem skipping para passar as barras no chão e vão para o centro do quadrado, e depois o adjunto grita as cores para onde os jogadores têm de se dirigir.



## Aspectos Positivos

- ✓ Os jogadores perceberam que o exercício era igual ao da semana passada mas, referindo logo que era “mais difícil”.
- ✓ Correu de igual modo bem, mas eles perceberam que tinham de estar ainda mais concentrados.

## Aspectos Negativos

- ✓ O entusiasmo dos jogadores fazia com que os jogadores que estavam a fazer o exercício tivessem dificuldade em ouvir as cores para onde tinham de ir. Tive de controlar os ânimos e chamá-los como se faz com os miúdos 😊.

## Relatório da 5ª Actividade

**Actividade:** “Contornar”

**Data:** 9 de Outubro 2010

**Local:** Estádio Municipal

**Hora:** 11h- 11h15

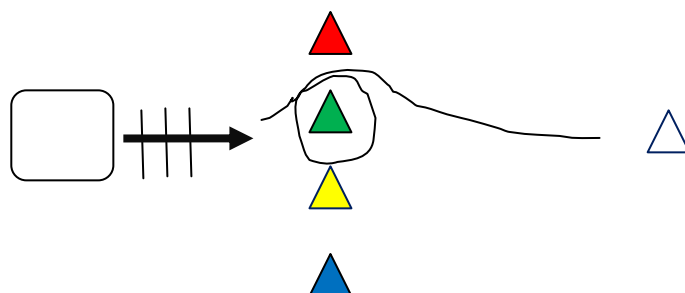
**Nº Participantes:** Equipa

**Variantes:** Tempo de reacção, Concentração.

### Descrição da actividade

Exercício igual ao da semana passada, no qual introduzi a questão de os jogadores terem de ir a duas cores.

Equipa dividida em quatro grupos aleatoriamente que se dispõe da seguinte forma:



Grupos de jogadores

Duas equipas, lado a lado.

O adjunto vai dizer uma cor de pine, eles vão arrancar contorná-lo e depois sprintar até ao pine branco. Anotei quem chegava primeiro em cada vez para criai a componente competitiva no exercício. Fez se o exercício de novo mas,



com o contorno de duas cores.

### **Aspectos Positivos**

- ✓ Os jogadores á medida que faziam o exercício o tempo de reacção diminuía porque já sabiam onde estava aquela cor;
- ✓ Os jogadores abstraíram-se do barulho que os colegas fazem, e concentraram-se na tarefa.

### **Aspectos Negativos**

- ✓ Como havia a componente da competição alguns jogadores falcatruavam o exercício e não davam a volta ao pine, mas eu avisava que tinha visto e que não era válido então a vitória era para o adversário.

## Relatório da 6ª Actividade

**Actividade:** “Ausencia de comunicação”

**Data:** 16 de Outubro 2010

**Local:** Estádio Municipal

**Hora:** 11h- 11h15

**Nº Participantes:** Equipa

**Variantes:** Comunicação

### Descrição da actividade

Esta actividade teve como objectivo os jogadores perceberem a importância de comunicarem entre si durante os jogos, uma vez que eu juntamente com o Mister estávamos a verificar que havia falta de comunicação entre eles no jogo. Assim, o exercício passa por fazerem os meinhos durante 5 minutos, sem poderem falar verbalmente. Depois foi colocada outra regra, que os jogadores não poderiam comunicar nem verbalmente, nem gestualmente.

### Aspectos Positivos

- ✓ Os jogadores na parte inicial do exercício os jogadores perceberam que não comunicando verbalmente podiam faze-lo gestualmente, e foi o que fizeram, conseguindo aí perceber que é possível comunicar assim e deram então total importância à comunicação verbal.
- ✓ Na segunda parte do exercício os jogadores não falavam entre si, falavam para mim dizendo “isto é muito difícil assim”, e estavam apenas a fazer um exercício não estavam em jogo, o que considero positivo porque eles perceberam a importância de comunicar entre si.



## Aspectos Negativos

- ✓ Foi difícil fazer com que eles cumprissem as regras, dizendo “não consigo, eu tenho de falar”, o que acaba por ser um pouco negativo porque não estavam a entrar na regra o tempo que eu pretendia.

## Relatório da 7ª Actividade

**Actividade:** “Rodar”

**Data:** 23 de Outubro 2010

**Local:** Estádio Municipal

**Hora:** 11h- 11h15

**Nº Participantes:** Equipa

**Variantes:** Concentração e tempo de reacção

### Descrição da actividade

Esta actividade tinha como objectivo os jogadores estarem concentrados e também trabalharem o tempo de reacção. Os jogadores em duas filas paralelas, sentam se no chão de costas para o adjunto, e quando ele apitar os jogadores tem de rodar, levantar se e ver o gesto que ele está a fazer que indica a direcção. A direcção era: braço direito esticado para o lado os jogadores vão para a esquerda, braço esquerdo esticado para o lado os jogadores tem de ir para a direita, os dois braços levantados os jogadores tem de ir em frente. No exercício foram introduzidos outros gestos como os dois braços levantados para os lados, os braços em cima da cabeça, os dois esticados para baixo, para os jogadores conseguirem decidir e avançarem apenas ao sinal correcto.

### Aspectos Positivos

- ✓ Os jogadores divertiram se bastante a fazer o exercício, “gozavam” quando algum jogador ia para o lado errado, o que fazia com que cada vez houvesse mais concentração por parte deles, e depois velocidade a executar o exercício.

### Aspectos Negativos

- ✓ Não tenho nenhum aspecto negativo a apontar.

## Relatório da 8ª Actividade

**Actividade:** “Passar a bola”

**Data:** 30 de Outubro 2010

**Local:** Estádio Municipal

**Hora:** 11h- 11h15

**Nº Participantes:** Equipa

**Variantes:** Coesão de equipa

### Descrição da actividade

Esta actividade tinha como objectivo os jogadores divertirem-se, criarem laços entre si, descompressão de algumas coisas menos boas que se tem passado. Os jogadores em duas filas paralelas de costas uns para os outros vão dobrar se para a frente e passar a bola com as mãos entre as pernas uns dos outros, se a bola cair no chão tem de voltar ao inicio. Fazer o exercício duas vezes, para dar hipóteses às duas equipas. Depois os jogadores na mesma posição mas erguidos, passarem a bola para o colega de trás. E repetir duas vezes também. Em caso de empate uma terceira vez.

### Aspectos Positivos

- ✓ Os jogadores divertiram se bastante a fazer o exercício. No final andaram a abraçar se uns aos outros e a brincar com a equipa que perdeu.

### Aspectos Negativos

- ✓ No segundo exercício foram muito trapalhões a fazer o exercício e as vezes passavam a bola logo para dois jogadores atrás, e depois a outra equipa refileva, mas não criou conflito entre os jogadores, estavam todos na brincadeira.

## Relatório da 9ª Actividade

**Actividade:** “Brincar”

**Data:** 6 de Novembro 2010

**Local:** Estádio Municipal

**Hora:** 11h- 11h15

**Nº Participantes:** Equipa e Mister

**Variantes:** Coesão de equipa

### Descrição da actividade

Esta actividade tinha como objectivo os jogadores e o treinador participarem numa actividade juntos que proporciona-se o divertimento, já que o ambiente não estava nada bom. Duas filas, lado a lado, o mister com um lenço em cada mão, cada jogador corria para apanhar o lenço, levava-o, dava ao colega de equipa, este deixava lá o lenço e o mister e assim sucessivamente até acabar a fila de cada equipa. O exercício foi feito duas vezes. E teve de ser feito uma terceira para desempatar. Depois todos deitados no chão, lado a lado as equipa e o Mister em uma das equipas, os jogadores, um a um, levantam se e saltam sobre todos os colegas, repetem o exercício duas vezes, quem acabar primeiro ganha.

### Aspectos Positivos

- ✓ Os jogadores divertiram se bastante a fazer o exercício, riram-se com o Mister, a equipa ficou com um ambiente mais leve neste treino.
- ✓ Os jogadores estavam todos muito bem dispostos.

### Aspectos Negativos

- ✓ Não tenho nenhum aspecto negativo a apontar.

## Relatório da 10ª Actividade

**Actividade:** “Juntar”

**Data:** 27 de Novembro 2010

**Local:** Estádio Municipal

**Hora:** 10h30- 10h45

**Nº Participantes:** Equipa

**Variantes:** Coesão de equipa

### Descrição da actividade

Esta actividade tinha como objectivo os jogadores descomprimirem das fase em que estamos de mudança de treinador e de resultados menos positivos. Ao apito o treinador diz 3 a 3, 5 a 5, 2 a 2, 10 a 10, por aí fora e os jogadores vão se juntando, quem não arranja grupo faz flexões como castigo. Depois Mister dizia 4 a 4 com um ao colo, 3 a 3 e 3 pernas no chão...dependendo do que lhe vinha à cabeça.

### Aspectos Positivos

- ✓ Os jogadores divertiram se bastante a fazer o exercício, riram-se com o Mister, a equipa ficou com um ambiente mais leve neste treino.
- ✓ Os jogadores estavam todos muito bem-dispostos.

### Aspectos Negativos

- ✓ Não tenho nenhum aspecto negativo a apontar.

## Relatório da 11ª Actividade

**Actividade:** “Arrancar”

**Data:** 4 de Dezembro 2010

**Local:** Estádio Municipal

**Hora:** 10h30- 10h45

**Nº Participantes:** Equipa

**Variantes:** Tempo de reacção

### Descrição da actividade

Esta actividade tinha como objectivo os jogadores reagirem rápido e estarem atento apenas aos estímulos relevantes. Os jogadores em fila, dois grupos, partem de costas, o Mister apita eles viram-se para ele, e quando mister bater com bola no chão eles arrancam na sua direcção. O mister ia mandando fazendo outros movimentos com a bola, sem ser o correcto que era bater com ela no chão, para distrair os jogadores. Depois os jogadores partiam de costas e de joelho e faziam o mesmo exercício.

### Aspectos Positivos

- ✓ Os jogadores tentavam arranjar estratégias para ser os primeiros a arrancar, quando não conseguiam agarravam o colega da equipa adversária, o que também foi bastante divertido.

✓

### Aspectos Negativos

- ✓ Não tenho nenhum aspecto negativo a apontar.



## Reflexão final

Desde o início que tudo correu bem entre nós e todos os intervenientes na equipa. Tenho de deixar um agradecimento ao primeiro treinador e ao presidente que permitiram a minha entrada no clube. Agradecer também aos dois outros treinadores por me terem permitido trabalhar e me verem como um auxílio na equipa.

Em relação ao trabalho desenvolvido, temos a sensação de dever cumprido, o trabalho foi sempre feito de forma a ajudar o grupo a melhorar adaptando-nos sempre às circunstâncias que tínhamos. Muita coisa pode ainda ser explorada mas, sentimos também que muita coisa foi trabalhada. Penso que poderíamos ter trabalhado mais caso os jogadores que tinham de se deslocar a casa no fim do treino numa só carrinha tivessem tão pouco tempo para trabalhar o que acabou por atrasar algumas intervenções. Apesar disto, a disponibilidade do grupo foi excelente, disponibilizaram-se sempre a trabalhar, mesmo sendo um pouco sépticos em relação a certas coisas. A mudança de treinadores foi uma questão um pouco complicada de ultrapassar para quem está em estágio mas, tentamos ultrapassá-lo da melhor maneira. Ao longo do ano foi desenvolvida uma relação de confiança entre todos os elementos da estrutura que permitiu uma óptima troca de informações e uma óptima base de trabalho.

Cada intervenção que fazíamos encarávamos como um desafio, todas nos deram bastante prazer pois, em cada uma delas tivemos jogadores a aprender e a melhorar em algo, o que dá vontade de continuar a trabalhar e de os ver a evoluir, mesmo os que tem mais anos de experiência. Ouvir os jogadores dizerem “isto resulta”, “é incrível”, “vou usar sempre isto” são o pagamento de tantas horas dedicadas ao clube. Os feedbacks recebidos ao longo da época por parte do presidente, directores, mestres e jogadores foram sempre positivos em relação ao meu trabalho, mesmo quando as coisas estavam a correr menos bem. Agradeço ao clube a possibilidade de acompanhar a equipa em todos os jogos fora, foram sempre experiências em que aprendemos algo, e que de facto estamos dentro da equipa, dentro do mundo do futebol.



Ao longo do ano, o estágio permitiu conhecer algumas realidades do futebol em concreto, tendo sido uma oportunidade para aprender e acumular conhecimentos quer na área do futebol quer noutras áreas. A aprendizagem constante, a adaptação necessária para superar obstáculos e o pouco tempo para o fazer foram fundamentais para tornar este ano de dificuldades como um dos anos de maior conhecimento adquirido, no qual contei com a ajuda de várias pessoas desde o orientador de estágio, aos dirigentes, treinadores e atletas e à minha família, sobretudo aos meus pais pelo sacrifício económico diário que fizeram para me poder deslocar ao local de estágio e que me ajudaram mais que todos a superar este ano complicado mas fantástico do qual nunca me irei esquecer, e ao meu irmão pela ajuda enorme na realização do poster. Talvez a melhor forma de avaliar o meu trabalho tenha sido o feedback que recebi ao longo do estágio por parte de treinadores e atletas, sempre favorável embora o resultado final da classificação da equipa não tenha atingido os objectivos que pretendíamos, mas aqui outras questões externas a mim se colocam. Mas considero que em relação ao meu trabalho foi um ano positivo para todos os jogadores e espero que apliquem o conhecimento no próximo ano.

## Referencias:

- Becker B., & Samulski D. (2002). *Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte*. (2<sup>a</sup>ed.). Porto Alegre: Feevale
- Carvalho, F.A.S.V. & Vasconcelos-Raposo J. (1998). *Caracterização do perfil psicológico de prestação do jogador de futebol*. (Monografia não publicada). Vila Real: UTAD.
- Cruz, J. (Ed.) (1996). *Manual de Psicologia do Desporto*. Sistemas Humanos e Organizacionais, Braga
- Dósil, J. (2002). *El psicólogo del Deporte: Asesoramiento e intervención*. Editorial: Síntesis
- Dósil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid, McGraw Hil;
- Gomes, A.R., Dias, C., & Cruz, J.F. (1997). Avaliação da eficácia de uma intervenção cognitivo-comportamental no desporto: estudo de caso com um treinador. In M. Gonçalves e colaboradores (Eds.). *Avaliação psicológica: formas e contextos* (vol. V). Braga: APPORT – Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Gomes, A.R. (2007). Liderança e gestão de equipas desportivas: Desenvolvimento de um guião de entrevista para treinadores. In J.F. Cruz, J.M. Silvério, A.R. Gomes & C. Duarte (Eds.). *Actas de conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp. 100-115). Braga: Universidade do Minho.
- Gomes, R. & Cruz, J.F. (2007). Avaliação psicológica de atletas em contexto de formação desportiva: Desenvolvimento de um guião de entrevista para crianças e jovens. In J.F. Cruz, J. M. Silvério, A.R. Gomes & C. Duarte (eds.). *Actas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp. 82-99). Braga: Universidade do Minho.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do esporte*. São Paulo: Editora Manole
- Sousa, P.M. & Rosado, A. (2006). *Do treino psicológico e da visualização mental: Aplicações em psicologia do desporto*. Universidade Lusíada. Lisboa.



- Vasconcelos-Raposo, J. (1994). *Perfil Psicológico de Prestação em Futebol: Diferenças entre Jogadores Titulares e Suplentes*. Vila Real: UTAD. [repositorio.utad.pt](http://repositorio.utad.pt)
- Weinberg & Gould (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2<sup>o</sup> Edição. Artmed Editora
  - Williams, J.M. & Krane, V. (2001). *Psychological characteristics of peak performance*. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp.137-147). Mountain View, CA: Mayfield.
  - Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, IL.

## ANEXO 1 – Entrevista Dr. Rui Gomes

- Nome, idade, morada
- Nome dos pais e idade
- Composição do agregado familiar
- Estado civil
- Há quanto tempo pratica este desporto?
- Como entrou para esta modalidade? Alguém o aconselhou?
- Quais os pontos mais altos e mais baixos da carreira desportiva?
- Para além do desporto, existe alguma actividade importante da qual dependa? (financeiros, pessoais ou educativos)
  - Quais as razões que leva a realiza-las?
  - Qual a mais importante? Consegues concilia-las? Como?
- Quais os principais problemas que encontra no desempenho dessas actividades? Como os resolve?
  
- Porque escolhes-te praticar esta modalidade?
- Actualmente, porque continuas a fazer este desporto?
- Quais são os teus objectivos ou metas pessoais neste momento? E para esta época? E para o futuro?
- Que resultados esperas obter este ano na sua equipa?
- Que tipo de indicadores utilizas para avaliar o seu rendimento desportivo?
- Para ti, o que significa ter um bom rendimento?
- Para ti, o que significa ter sucesso desportivo?
- Qual o teu “sonho”, no futuro, enquanto atleta?
- Quais são as principais fontes de stress/pressão que sentes na tua vida pessoal e desportiva?
- O que fazes para lidar com essas situações?
- És capaz de me descrever uma situação que te tenha gerado elevados níveis de stress, pressão ou ansiedade, durante uma competição/prova que tenhas realizado?
- Descreve-me o que fizeste e o que pensaste para ultrapassar e lidar com essa situação.

- Quais as pessoas mais importantes para ti, em termos pessoais e desportivos?
  - Como descreves o teu relacionamento com essas pessoas? Como é que elas encararam o facto de seres atleta? Apoiam-te?
  - Como é a relação com os teus colegas de equipa? Costumas realizar actividades com eles fora do clube? Em que momentos recorres a eles? De que forma é que estes foram e são importantes na tua carreira desportiva?
  - Como descreve o relacionamento com o treinador? De que modo ele foi e é importante para ti? Costumas recorrer a ele para resolver problemas?
  - De todas as pessoas que estivemos a falar, a quem recorres preferencialmente quando tens momentos menos bons no desporto? Sentes-te satisfeito com o apoio que tens dessas pessoas?
- 
- Estás satisfeito com: Qualidade e quantidade do treino? - Capacidade técnica e aspectos tácticos? A tua condição física e recuperação do esforço dos treinos e competições? Com as condições materiais do treino, plano de competição e equipamentos utilizados? Com as condições financeiras?
  - Autoconfiança nos treinos e competições?
  - Ansiedade/“nervosismo” nos treinos e competições?
  - Motivação nos treinos e competições?
  - Pensamentos e sentimentos antes, durante e após as competições?
  - Como descreves o teu estado de saúde actualmente, ao nível físico e mental?
  - Tiveste lesões no passado? E actualmente? Que tipo? Qual o tempo de recuperação? Que impacto tiveram? De que forma é que as lesões afectam actualmente o teu rendimento desportivo?)
  - Tiveste alterações de peso ultimamente? Tens apetite e vontade de comer?
  - Sentes-te mais cansado do que habitualmente? De que forma?
  - Como tens dormido ultimamente? Tens dificuldades em adormecer? Houve alguma alteração nos teus padrões de sono? Desde quando?
  - Costumas ingerir algum tipo de droga (ex: fumar, beber, tomar medicamentos não receitados, etc.)? Quais as razões da utilização dessas drogas? Que quantidade tomas? Já ingeris te alguma substancia com objectivo de melhorar a tua

performance física?