

Índice

Índice	1
Resumo.....	3
Apresentação à Instituição.....	4
Análise da Instituição	5
Análise do Local de Estágio	6
Análise da Modalidade – Voleibol.....	6
História da Modalidade.....	6
Caracterização do voleibol	7
Necessidades Psicológicas no Voleibol	9
Objetivos do Estágio.....	11
Caracterização da População Alvo	15
Intervenções realizadas ao longo do processo	16
Observações	16
Entrevista Psicológica	16
Questionário – OMSAT.....	17
Estabelecimento de Objetivos	17
Auto – Motivação	17
Autoconfiança	18
Concentração – Palavra-chave.....	18
Reestruturação Cognitiva.....	18
Stress e Ansiedade	18
Dossiê Individual do Atleta.....	19
Relação com o Treinador	19
Conversas Informais com os Atletas	19
Observação de Vídeos.....	20

Reuniões com Equipa Técnica	20
Relacionamento com os Encarregados de Educação	21
Avaliação do Perfil Psicológico dos Atletas - Comparação dos Resultados no Início, Meio e Fim da Época	22
Aplicação de Questionários – Comparação Habilidades Fundamentais	22
Aplicação de Questionários – Comparação Habilidades Psicossomáticas	23
Aplicação de Questionários – Comparação Habilidades Cognitivas	24
Análise do Processo de Estágio	25
Bibliografia	29
Anexos	30
Anexo 1	30
Plano Anual de Trabalho	30
Dossier do Atleta	30
Anexo 2	31
Competências Psicológicas contempladas no Programa de Treino da Modalidade de Voleibol	31
Anexo 3	36
Avaliação do Treinador e Atletas em relação ao Trabalho realizado pela Estagiária de Mestrado em Psicologia do Desporto e do exercício	36
Entrevista com o treinador Rodrigo Barroso	36
Entrevistas com os atletas	37
Anexo 4	39
Avaliação do Perfil Psicológico dos Atletas - Comparação dos Resultados no Início, Meio e Fim da Época	39
Aplicação de Questionários – Comparação Habilidades Fundamentais	39
Aplicação de Questionários – Comparação Habilidades Psicossomáticas	40
Aplicação de Questionários – Comparação Habilidades Cognitivas	41
Anexo 5	42
Área Comunidade	42

Resumo

Este trabalho pretende apresentar de forma detalhada todo o percurso desenvolvido ao longo de um ano de estágio no clube Sport Lisboa e Benfica.

Inicialmente será apresentado um pouco do percurso, desde a chegada ao clube, até à integração numa equipa, apresentando um pouco da história e organização do clube para uma melhor contextualização. O estágio foi realizado numa equipa de Juniores da modalidade de Voleibol, composta por 1 treinador principal, 2 treinadores adjuntos, 1 dirigente e 15 atletas, com idades compreendidas entre os 17 e 19 anos.

O trabalho começou por uma avaliação diagnóstica durante mais ou menos 2 meses, recolhendo o máximo de informação possível de forma a orientar a nossa intervenção ao longo da época.

Esta intervenção começou com uma observação durante todos os dias de treino nos primeiros 2 meses, foi também importante considerar um Treino de Competências Psicológicas (TCP), devidamente planeado para curto, médio e longo prazo, orientado para os objetivos da respetiva equipa, atendendo aos estágios de desenvolvimento cognitivos, morais, emocionais, etc. e adaptável às necessidades específicas de cada atleta, como sendo um passo de inequívoca qualidade na formação desportiva proporcionada pelo Departamento de Formação.

Palavras-chave: Equipa, atletas, psicologia do desporto, treino de competências psicológicas.

Apresentação à Instituição

O primeiro contacto com o clube realizou-se no final do mês de Maio, através do presidente da Secção de Voleibol Dr. Rui Mourinha, no qual pediu para entrar em contacto com o Coordenador de Formação Prof. Rodrigo Barroso, o qual recebeu com bastante agrado o email e marcou logo de seguida uma reunião para uma apresentação mais formal. O objetivo era discutir sobre a possibilidade de realizar estágio na equipa de voleibol de Juvenis ou Júniores, como Psicóloga do Desporto. Após esta reunião, ao qual o Prof. Rodrigo Barroso garantiu a nossa presença na próxima época desportiva numa das equipas referidas anteriormente, foram marcadas outras reuniões para a realização do protocolo entre a Escola Superior de Desporto de Rio Maior e o Club Sport Lisboa e Benfica.

Antes do início da época, houve novamente uma reunião, mais uma vez para definirmos qual a equipa que iria integrar. Ficou decidido que iríamos colaborar com a equipa de Júniores, devido ao facto de ser a equipa que estava com o Prof. Rodrigo Barroso, que foi com quem mais contacto estabelecemos dentro do clube inicialmente e também devido ao facto de ser uma fase da adolescência em que os atletas mais necessitam de suporte em termos de progredir a carreira para um escalão sénior ou não.

Tudo começou no dia 5 de Setembro no pavilhão nº 2 do Estádio Sport Lisboa e Benfica, sendo o primeiro dia no clube como estagiária de Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício. A agitação era notória, os preparativos para o arranque da época estavam prontos, para a receção e inscrição dos atletas no clube. Antes dos treinos começarem, houve uma reunião com todos os treinadores e dirigentes da modalidade, no qual o Coordenador de formação nos apresentou a todos os membros presentes na reunião. Fomos recebidos bastante bem.

Com a elaboração de uma proposta de estágio, relacionada com a avaliação e melhoria das competências psicológicas, tudo parecia simples e esclarecedor da forma como iria correr o nosso trabalho e intervenção ao longo da época. Tudo já estava minimamente delineado e pensado, para intervir nessa área. Pode agora ser garantido que tudo o que foi idealizado foi cumprido, existiu a máxima disponibilidade tanto por parte do treinador como dos atletas, para intervir com a equipa tanto individualmente como coletivamente.

Na terceira semana de estágio com o consentimento e presença do Treinador foi marcada uma reunião com os encarregados de educação dos atletas, na qual houve a oportunidade de explicar qual o papel de uma Estagiária de Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício na equipa e entregar uma autorização a cada encarregado de educação para que dessa forma pudessem autorizar a nossa intervenção junto dos seus educandos.

A experiência foi bastante positiva e retiramos bastante informação e conhecimento ao longo deste estágio.

Análise da Instituição

Em 28 de Fevereiro de 1904, um grupo de ex-alunos da Real Casa Pia de Lisboa (24 elementos de onde se destacava a figura de Cosme Damião), criou, nas traseiras da Farmácia Franco, na zona de Belém, o Sport Lisboa (com uma única secção, a de futebol). Nessa reunião histórica, ficou definido que o novo clube jogaria de vermelho e branco e que teria no emblema uma águia e o mote “E Pluribus Unum”. O primeiro campo de jogos foi na Quinta da Feiteira, mas os tempos eram difíceis. Devido a problemas financeiros, vários jogadores da primeira equipa abandonaram o Benfica para o mais abastado Sporting, o que contribuiu para a fusão do Sport Lisboa com o Grupo Sport Benfica (que tinha como prática o Ciclismo), levando à origem do atual emblema (com a introdução da roda de bicicleta) e o nome definitivo: Sport Lisboa e Benfica, na data de 1908, a real data de fundação do Clube. Contudo, as dificuldades mantêm-se. Nestes primeiros tempos, o Benfica salta de campo em campo: Em 1913 muda-se para Sete Rios, mas devido à elevada renda, quatro anos depois o clube vê-se obrigado a mudar para o campo de Benfica, onde em 1919 efetua, pela 1ª vez em toda a península ibérica, jogos noturnos.

Análise do Local de Estágio

Em 1925 o Benfica compra uns terrenos nas Amoreiras e fica pela 1ª vez proprietário de um estádio, com capacidade para 15.000 espectadores. É neste estádio que o Benfica conquista os primeiros títulos nacionais. Entretanto, já o Benfica tinha criado as secções de Hóquei em Patins, Hóquei em Campo, Râguebi, Basquetebol, Andebol, Bilhar e Voleibol.

No voleibol após vários anos sem conquistar qualquer título, em 2004/2005 conquistou-se o campeonato nacional e também a taça de Portugal, enquanto no andebol em 2007/2008, após 18 anos de jejum, chega a conquista do título, e em 2008/2009 a taça da liga.

O local de treino e de Jogo será no pavilhão nº 2 da porta nº 5 do Estádio do Sport Lisboa e Benfica. Este espaço tem capacidade para albergar uma assistência de 1800 pessoas, com uma cobertura metálica em forma de parábola.

Neste recinto existem somente duas bancadas laterais - principal diferença entre este e o Pavilhão Império Bonança, com as respetivas áreas do público geral, local específico da Imprensa e tribuna presidencial.

O espaço contempla ainda átrio principal, receção, apoio administrativo, instalações sanitárias para o público (incluindo deficientes), gabinete médico, arrecadação de material, recinto de jogos (pavilhão 1 e 2), balneários/vestiários/instalações sanitárias para os atletas, incluindo deficientes e árbitros, bancadas para o público e a secção de Voleibol.

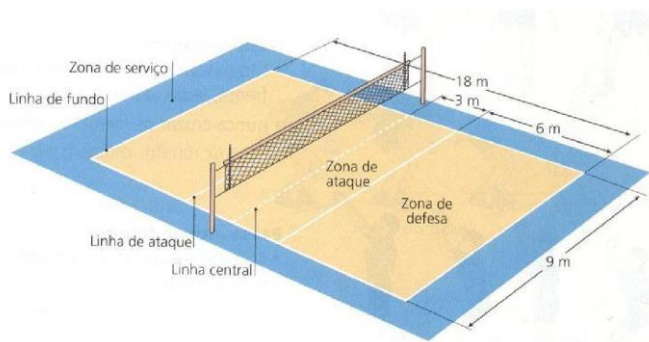
Análise da Modalidade – Voleibol

História da Modalidade

Em 1895 o professor de Educação Física G. Morgan, nos Estados Unidos, criou uma modalidade desportiva que, devido ao seu toque no ar, foi aceite universalmente como Voleibol. Durante a I Guerra Mundial as tropas americanas estacionadas na Europa dão a conhecer a modalidade aos europeus, tendo-se verificado uma grande expansão principalmente nos países do Leste Europeu.

Caracterização do voleibol

O Voleibol é um desporto coletivo, praticado por duas equipas que são compostas por doze jogadores: 6 jogadores de campo e 6 suplentes. O jogo realiza-se num campo retangular (cuja dimensão é de 18 metros de comprimento e 9 metros de largura), com uma rede no meio a uma altura variável conforme o sexo e categoria, (fig.1).



Para facilitar a aprendizagem, pratica-se o Voleibol, numa fase inicial, num campo de menores dimensões, e com menor número de jogadores por equipa.

É aconselhável jogar desde 1 contra 1 até 4 contra 4.

Objetivo do Jogo

Enviar a bola por cima da rede, respeitando as regras do jogo, fazendo-a tocar no campo do adversário (ação ofensiva), e impedir que esta toque no seu próprio campo (ação defensiva).

Duração do jogo

Não há tempo de jogo definido e ganha um jogo a primeira equipa que conseguir vencer 3 sets.

O Sistema de Pontuação

Para marcar um ponto:

Todas as ações de uma equipa que violem as regras de jogo são sancionadas por um dos árbitros e consideradas faltas.

Uma falta cometida por uma equipa implica a perda de jogada, ou seja, a equipa adversária ganha a jogada e um ponto:

- Se a equipa adversária servia, marca ponto e continua a servir;
 - Se a equipa adversária recebia o serviço, ganha o direito a servir e conquista um ponto.
- Uma equipa marca ponto sempre que ganha uma jogada, quer faça ou ganhe o serviço.

Para ganhar um set:

- Vence um set a equipa que primeiro fizer 25 pontos, desde que tenha uma diferença de 2 pontos. Em caso de igualdade a 24-24, o jogo continua até se verificar uma diferença de 2 pontos (26-24, 27-25...).

Para ganhar um jogo:

- Um jogo é ganho pela equipa que vencer 3 sets.
- Caso as duas equipas estejam empatadas em relação ao número de sets ganhos (2-2), o set decisivo (5º) é disputado até aos 15 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos.

Necessidades Psicológicas no Voleibol

Segundo a Federação Internacional de Voleibol, este é um desporto coletivo jogado por duas equipas, num campo dividido ao meio por uma rede, em que o objetivo reside em enviar regularmente a bola por cima da rede para o meio campo contrário, impedido que esta toque no chão do próprio campo, exigindo assim que os atletas adquiram algumas habilidades e que as treinem ao longo da sua carreira desportiva. (FIVB, 2009)

A preparação psicológica no voleibol significa a preparação psicológica da equipa e de cada um dos jogadores com o objetivo de melhorar e potenciar todas as habilidades que são necessárias no jogo e nos treinos para tentar alcançar com maior eficácia o êxito na competição.

A atuação no voleibol deve ser encarada da seguinte forma:

- Contribuir para a melhoria da prestação do atleta, em conjunto com os outros especialistas;
- Integrar uma equipa técnica multidisciplinar em cooperação, isto é, ser parte integrante da equipa técnica;
- Adequar o trabalho em função da análise rigorosa do contexto desportivo em que se insere e é inerente à correta identificação dos problemas;
- Desenvolver a nossa ação muito mais nos terrenos em que se movimentam os atletas do que no gabinete do psicólogo;
- Trabalhar continuamente durante todo o processo de treino/competição e não somente nos momentos altos da prestação desportiva;
- Inserir estratégias de intervenção psicológica de contexto prático na intervenção física, técnica e tática;
- Ajudar os atletas não só em situações de crise na vida desportiva, mas também a nível de vida pessoal.

Nesta fase da abordagem do papel do psicólogo do desporto, não se pode deixar de referir que esta profissão é regida por um código deontológico de ética rígido que obriga ao sigilo profissional, quando são abordados assuntos do foro pessoal do sujeito com o qual estamos a trabalhar quer sejam atletas ou membros da equipa técnica. Tudo o que é divulgado por nós tem de ter o consentimento da pessoa com a qual está a ser desenvolvido o trabalho psicológico.

Algumas das habilidades cruciais psicológicas no voleibol, são:

- Motivação;
- Objetivos desportivos;
- Sociabilidade;
- Auto – controlo;
- Autoestima;
- Confiança;
- Concentração;
- Disciplina;
- Estabilidade emocional.

(Dosil, 2002)

Objetivos do Estágio

Com a realização do estágio no Departamento de Formação da Secção de Voleibol do Sport Lisboa e Benfica, foi contactado o presidente da secção de voleibol do Sport Lisboa e Benfica, o qual foi bastante atencioso e nos encaminhou de seguida para o Coordenador de formação para abordar essa possibilidade e se possível marcar uma reunião para apresentação do projeto de estágio, constituído por uma carta de apresentação, regulamento de estágio e as competências a desenvolver na minha intervenção. Nessa reunião, o Coordenador mostrou-se bastante à vontade e recebeu-nos muito bem. Neste sentido, foi importante esclarecer o tipo de serviços que poderia prestar.

Aberta a possibilidade de realizar o estágio neste clube, pouco tempo depois houve a confirmação de que o estágio foi aceite e que seria especificamente na equipa de Juniores existindo também a possibilidade de colaborar momentaneamente com outros treinadores e equipas da formação.

A intervenção foi feita inicialmente para colmatar necessidades da equipa ou de atletas em particular, para de seguida se intervir no treino de competências psicológicas.

O trabalho junto da equipa iniciou-se com uma fase de observação onde o objetivo consistia na recolha de informação do meio onde estamos inseridos e tem como objetivo estudar em pormenor a modalidade, o comportamento dos atletas e treinadores e o estabelecimento de relação com todos os elementos da equipa.

A intervenção psicológica no desporto, pode realizar-se em três níveis distintos:

- 1) Formação;
- 2) Avaliação;
- 3) Treino.

O nosso trabalho enquadrou-se nos objetivos de todos os níveis. Na avaliação da situação foram recolhidas informações através de:

- Observação direta (sistemática) do atleta e do treinador e observação através de tabelas;
- Entrevistas formais e informais;
- Questionários psicológicos escritos específicos (Ex: OMSAT)

Treino de competências Psicológicas

A intervenção baseou-se no modelo de Programa de Treino de Competências Psicológicas abordado por diversos autores, entre eles Weinberg e Gould (1995); Cruz (1996) e Dosil (2004).

Este programa parte de dois pressupostos gerais:

- Os atletas são acima de tudo seres humanos e só depois são atletas;
- As competências psicológicas podem ser ensinadas e aprendidas.

Centra-se em dois aspetos fundamentais:

- A promoção do crescimento e desenvolvimento pessoal;
- A promoção e otimização do rendimento desportivo;

Estrutura Geral dos Programas de Treino de Competências Psicológicas (Weinberg e Gould, 1995)

Fases

- **Educação ou formação:** procura-se que os atletas tenham consciência da importância da aprendizagem de determinadas competências psicológicas e compreendam como os diferentes fatores psicológicos podem afetar o seu rendimento;
- **Aquisição:** focalizada nas técnicas e estratégias para a aprendizagem de determinadas competências psicológicas;
- **Prática:** incide na automatização e integração das competências psicológicas ensinadas.

Desenvolvimento e Implementação de um programa de Treino de Competência Psicológicas

Etapas

- **Discussão com o Treinador e Atleta:**
 - Tipo de serviços de treino e preparação psicológica, explicando a abordagem de Psicologia do Desporto.

- **Avaliação das Necessidades e Competências Psicológicas do Atleta:**
 - Entrevistas formais e informais;
 - Questionários analisar, a nível psicológico, os pontos fracos e fortes do atleta;
 - Observação sistemática e observação através de tabelas.
- **Determinação e Identificação das Competências Psicológicas:**
 - Integração e desenvolvimento de um programa de treino e preparação mental.
 - Interesse e tempo disponibilizado pelo treinador e atletas.
- **Determinação do Horário do Programa de TCP:**
 - Sessões formais e informais.
- **Avaliação Qualitativa e Quantitativa:**
 - Programa de Treino de Competências Psicológicas.
 - Eficácia no seu desenvolvimento e mudança das competências psicológicas.

Modelo de Intervenção Psicológica com os atletas

Modelo de Apoio Individual e envolvimento no treino

O nosso objetivo foi intervir ao longo da temporada e desenvolver um trabalho específico com cada atleta a partir dos dados recolhidos. Foi também objetivo intervir regularmente com o staff técnico, intervindo na planificação de modo a incorporar as suas necessidades no modelo global de treino.

- Implicações:
 - Entendimento absoluto do papel do especialista em Psicologia do Desporto, por parte do treinador e abertura para um trabalho multidisciplinar;
 - Conhecimento individual dos desportistas (observação, entrevista e questionários);
 - Avaliação das condições de treino e de competição (observação e registos de comportamento);

- Relação direta com o treinador quanto aos momentos de intervenção (em função das diferentes fases da temporada);
- Intervenção ao nível de treino mental:
 - Stress e Ansiedade
 - Concentração
 - Motivação/atribuições
 - Autoconfiança/Autoestima
 - Relaxamento
 - Visualização Mental
 - Plano de Competição
 - Dinâmica de Grupos
 - Estabelecimento de Objetivos
 - Assessoria;
 - Reestruturação Cognitiva;
 - Aconselhamento Individual;
 - Intervenção em lesões.

Caracterização da População Alvo

A equipa em que foi realizada a intervenção foi a equipa de escalão Júnior masculina de voleibol do Sport Lisboa e Benfica, esta é composta por 15 atletas, um treinador principal, dois treinadores adjuntos e um dirigente.

Era constituída por atletas com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos de idade. Esta etapa da vida ainda faz parte da fase da adolescência. A adolescência consiste num estágio de desenvolvimento do ser humano na puberdade, na qual existem uma série de mudanças físicas e psicológicas. Alguns autores apontam esta idade (17/18/19 anos) para o final da adolescência, a O.M.S. (Organização Mundial de Saúde) considera que a adolescência termina aos 19 anos de idade, porém, estes intervalos de idades são muito variáveis dependendo de fatores sociais, culturais, biológicos e psicológicos.

Os adolescentes vão tendo mudanças evolutivas que correspondem ao desenvolvimento durante a adolescência, estabelecendo os seus limites diferenciando as componentes biológicas e psicológicas marcando fortemente o seu carácter psicossocial, os seus problemas concretos têm a ver com o desenvolvimento cognitivo durante a adolescência, assim como o desenvolvimento da personalidade e das relações sociais. Muitos atletas do sexo masculino e do sexo feminino, dos quais consideramos adolescentes podem caracterizar-se por estar num sistema escolar ou em algum outro contexto de aprendizagem profissional e por estarem ainda dependente de seus pais e a viver com eles. Os adolescentes contam com a sua própria cultura, que se caracteriza por ter as suas próprias modas, hábitos, estilo de vida e os seus valores. Muitos jovens com uma idade mais madura, pensam em formar uma família e aceder às responsabilidades adultas e a trocar o seu comportamento de adolescente para um comportamento de adultos para serem autónomos e cada vez mais independentes, antes deste processo de individualização é provável que os jovens desfrutem dos privilégios, mas também lamentam as novas responsabilidades que devem assumir.

Intervenções realizadas ao longo do processo

Observações

Numa fase inicial e fazendo também parte da fase de integração na equipa, optamos por observações livres dos atletas, onde o foco inicial é o relacionamento da equipa, a coesão e estabelecimento de ligações entre os atletas e também com a equipa técnica.

Com estas observações deu para compreender a forma como os atletas se relacionavam e a forma como encaram o processo de treino. Alguns dos atletas já se conheciam, jogando na mesma equipa à algum tempo o que faz que já haja algum passado entre eles e o treinador.

Durante este período e em conversa com os atletas foi verificado que a maior parte dos atletas têm uma ótima relação com o treinador e com os colegas. Verificou-se que ao longo do tempo o treinador dá bastante feedback aos atletas e que os seus atletas o respeitam, também devido ao facto do treinador se preocupar com os atletas não só a nível desportivo como pessoal e escolar. Outra nota importante desta observação é que os treinadores adjuntos reforçavam muito positivamente todos os atletas, e quando era feito algum reforço negativo tinham a tendência para anteriormente ou posteriormente ao reforço negativo usar um reforço positivo.

Os atletas gostam bastante dos treinadores e alguns têm-nos como referências, pois todos eles foram grandes atletas, jogando até na seleção nacional.

Entrevista Psicológica

Através da realização de uma entrevista a todos os atletas, foi possível retirar várias informações acerca de cada um.

A Entrevista Psicológica permitiu saber a relação que cada atleta tem com os pais, saber como encaravam os treinos e os jogos, saber o que acham do treinador e dos colegas, saber como se sentem no clube, etc...

Foi um dos métodos de intervenção mais benéfico, pois, foi retirada quase toda a informação dos atletas, ou seja, a entrevista deu a possibilidade de conhecer cada atleta mais aprofundadamente.

Depois de aplicada e feito o relatório, em conjunto com o treinador conversamos sobre cada atleta e houve uma troca de ideias e informações, tanto positivas como negativas.

Questionário – OMSAT

Ao longo da época aplicou-se o questionário OMSAT três vezes. No início da época, em Janeiro e novamente em Maio. Para que desta forma fosse possível fazer uma comparação dos resultados dos questionários.

Foi possível verificar algumas alterações de resultados nos 3 questionários realizados.

Estabelecimento de Objetivos

No final da 1ª fase do Campeonato Nacional, em conjunto com o treinador resolvemos realizar um estabelecimento de objetivos para cada um dos atletas, então individualmente com cada um dos atletas, foram preenchidas 2 tabelas, Estabelecimento de Objetivos Coletivos e Estabelecimento de Objetivos Individuais a Longo Prazo.

Como não se conhecia a realidade do que seria a 2ª fase do Campeonato Nacional, das equipas que iam estar a competir, tudo o que os atletas disseram foi aceitável, até porque eram objetivos que eles cumpriam nos jogos e treinos.

No final da época foi possível verificar com cada um dos atletas se o estabelecimento de objetivos criado anteriormente se concretizou ou não.

Auto – Motivação

Quando os atletas conseguem definir corretamente os seus objetivos, é muito mais fácil se Auto motivarem.

Motivar-se a si mesmo é encontrar uma força capaz de fazer algo que possa dar prazer e satisfação, sem precisar de motivos externos para que isso aconteça, sempre consciente de que o que está a fazer é o melhor para si e para a equipa.

O conceito de Auto motivação trata-se da capacidade de motivar a si mesmo sem que haja necessidade de que outro o faça, isto é, o próprio indivíduo encontra uma razão (motivo) e forças para algum tipo de realização de sua própria parte.

Autoconfiança

Tal como a auto - motivação, também esta competência aparece depois de serem realizadas sessões de estabelecimento de objetivos, pois é muito mais eficaz trabalhar a autoconfiança, tendo já atuado em tudo o que está para trás.

Concentração – Palavra-chave

Implementação de uma palavra-chave que lembre os atletas, quando estão completamente desconcentrados, que devem jogar simples para o ponto.

Inicialmente é necessário compreender que a concentração é uma técnica que pode ser aprendida, se for praticada com regularidade. Desse modo, uma das diretrizes para melhorar a capacidade de concentração dos atletas que se mostrou eficaz no contexto do voleibol é a concentração através de uma palavra-chave, ou seja, este procedimento ajuda o atleta a centrar a sua atenção num foco mais apropriado, de acordo com o que está a acontecer, e a evitar pensamentos e sentimentos que causem distração.

Reestruturação Cognitiva

Aumentar o controlo de pensamentos dos atletas transformando pensamentos negativos que possam surgir em pensamentos positivos que visem a melhoria do rendimento

Stress e Ansiedade

A ansiedade e o stress são trabalhados durante a época inteira, uma vez que os atletas têm de estar bem psicologicamente ao longo de toda a temporada, não só porque o objetivo a longo prazo é exigente mas também porque, a ansiedade e o stress são cruciais no desporto de alta competição, pela exigência e pela pressão a que os atletas estão sujeitos.

Dossiê Individual do Atleta

Para ter um melhor conhecimento individual de cada atleta, foi elaborado um relatório individual para cada atleta, onde constava a informação recolhida com observações em contexto de treino e competição, com uma entrevista onde constavam informações pessoais, familiares, desportivas e escolares. Com três questionários aplicados sobre competências psicológicas (OMSAT) e com Estabelecimento de Objetivos.

Para a construção do dossiê foi também importante a informação recolhida com os pais dos atletas e a conversas informais com os atletas.

Relação com o Treinador

A relação com o treinador foi/é bastante positiva. Existe alguma troca de informação entre os dois, troca de artigos, livros e até de trabalhos em relação ao voleibol e até mesmo em relação à Psicologia do Desporto. Antes de fazer seja o que for com os atletas, o treinador teve sempre conhecimento para que pudesse dar autorização para intervir junto dos atletas.

Podemos conversar sobre os atletas, métodos de treino, fatos e situações que podiam ser alteradas e até mesmo melhoradas.

Conversas Informais com os Atletas

A forma mais fácil de obter informação sobre como estão os atletas é falando com eles de uma forma informal, quando já conhecemos já sabemos quando nos podemos aproximar de forma mais formal ou quando não vale a pena e que eles só precisam de um apoio, de saber que estamos ali para ajudar mas nada de muito formal, como falar com eles a parte, ou marcar uma hora, pois, quando os atletas necessitam são eles os primeiros a procurar apoio, tanto da estagiária de mestrado em psicologia como do treinador. É necessário saber dar-lhes o espaço que eles precisam, mas fazer notar que estamos presentes.

Antes de cada treino foi importante fazer uma ronda pelos atletas perguntando como correu o dia, a escola, as notas, e através dessa pequena conversa é possível perceber qual o estado emocional de cada atleta.

A meio do estágio já existiam atletas que se dirigiam a nós, e diziam que estavam chateados e qual o motivo, que não estavam concentrados, não conseguiam manter os níveis de concentração desejáveis, ou que o seu rendimento não era o que ele esperava e que não sabia o que fazer, normalmente falávamos para perceber qual o motivo para a distração e tentávamos arranjar alguma forma para alterar esse fato, o que normalmente não tinha qualquer tipo de planeamento e era feito de forma esporádica.

Observação de Vídeos

Normalmente, todos os jogos ou até mesmo alguns treinos eram filmados. Através destas filmagens o treinador, criou um vídeo de cada atleta em que mostrava o que cada um tinha que melhorar ou modificar, era enviado para cada atleta o vídeo correspondente para que individualmente, este pudesse observar e tirar as suas próprias conclusões.

Os atletas realizavam também uma observação coletiva de jogos de equipas adversárias, dos quais retiravam alguns apontamentos daquilo que observavam e no início do treino transmitiam aos colegas tudo o que observaram. Esta atividade era bastante positiva, pois permitia que entre eles houvesse uma “discussão” saudável e que compartilhassem e comparassem ideias.

Reuniões com Equipa Técnica

Todos os meses, a equipa técnica e os treinadores dos escalões de formação reunia-se na secção de Voleibol e trocavam informações acerca de treinos, jogos ou até mesmo de atletas.

Foi definido por alguns treinadores, realizar um ciclo de Conferências. Todos os treinadores iriam realizar uma conferência sobre um tema à sua escolha, a nós foi-nos dado o seguinte tema: Stress e Ansiedade em Jovens Atletas.

Relacionamento com os Encarregados de Educação

Os pais/encarregados de educação são as pessoas mais ligadas aos atletas e que melhor os conhecem, foi importante manter uma relação ativa com eles, dando informação que eles procuravam.

Os pais normalmente iam ver todos os jogos, sendo eles em casa ou fora, estes, seguiam proximamente a vida desportiva dos filhos. Tinham uma relação muito próxima com os atletas não só com os seus educandos mas também com os colegas de equipa apoiando assim, toda a equipa.

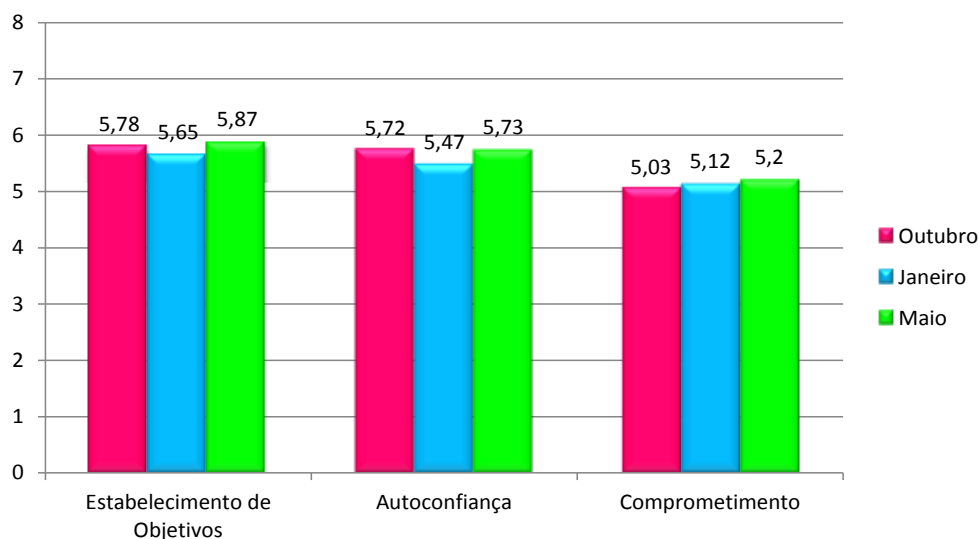
A ligação que havia com os pais dos atletas era importante, eles eram uma fonte de informação, mas não se trata apenas disso, eram eles que influenciam os filhos, eles são o suporte dos atletas, ninguém melhor que eles conhece os filhos e podem influenciar o seu comportamento, e se conseguirmos transmitir alguma informação são eles que a transmitem aos atletas o que leva que estes a aceitem com mais facilidade.

Muitas vezes os pais são também um fator de influência negativa para os atletas, existem pais que criam expectativas bastante elevadas sobre os filhos e isso vai aumentar a pressão sobre eles, pensam que são muito melhores que os outros, o que vai influenciar negativamente o atleta, pois, vai achar-se melhor que os colegas, e por vezes, chegam mesmo a ser manipuladores com os colegas. Por vezes quando não conseguem ter o rendimento que desejam arranjam motivos externos ao rendimento, como uma lesão por exemplo.

No final dos jogos, em que normalmente os pais estavam presentes, existia sempre uma conversa com alguns, acerca de como estiveram nos treinos, escola e com os colegas durante a semana.

Avaliação do Perfil Psicológico dos Atletas - Comparação dos Resultados no Início, Meio e Fim da Época

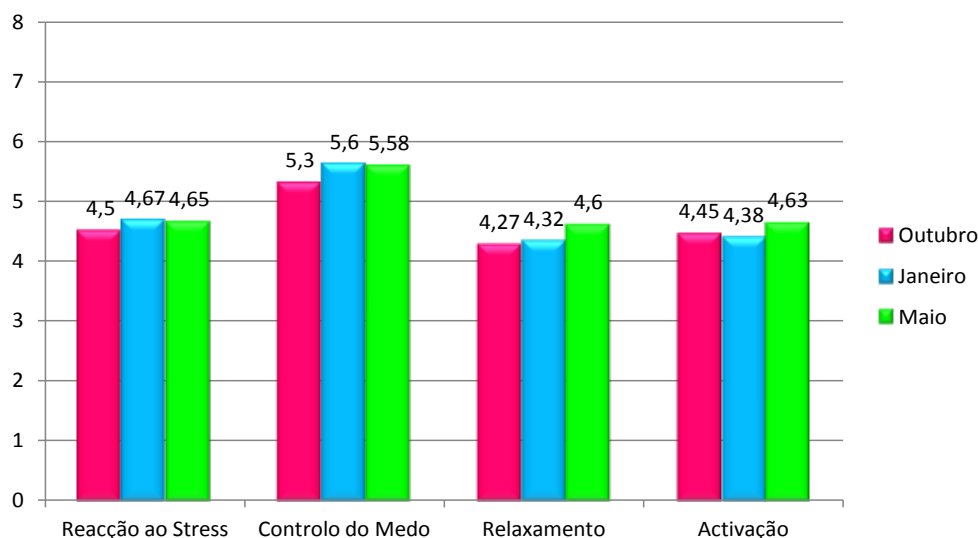
Aplicação de Questionários – Comparação Habilidades Fundamentais



De acordo com o gráfico percebemos que em relação ao estabelecimento de objetivos houve um aumento notório desde a aplicação do questionário em janeiro até à aplicação do questionário em maio. Este fato aconteceu também na autoconfiança e no Comprometimento. Este aumento deve-se ao facto do questionário em maio ter sido aplicado durante a fase final do campeonato nacional, ou seja, os atletas estavam muito mais focados e empenhados nos objetivos.

1 O	Estabelecimento de Objetivos – Outubro
1 J	Estabelecimento de objetivos – Janeiro
1 M	Estabelecimento de Objetivos – Maio
2 O	Autoconfiança – Outubro
2 J	Autoconfiança – Janeiro
2 M	Autoconfiança – Maio
3 O	Comprometimento – Outubro
3 J	Comprometimento – Janeiro
3 M	Comprometimento - Maio

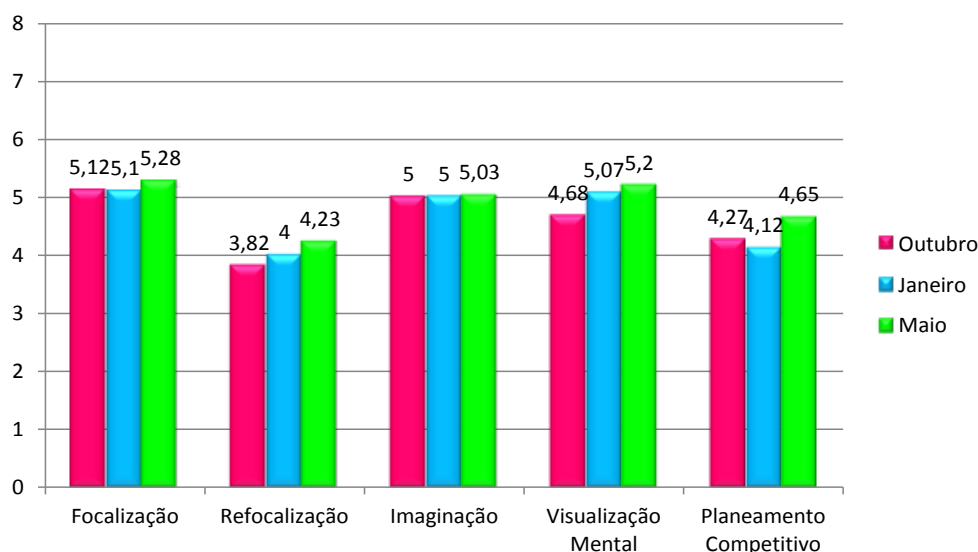
Aplicação de Questionários – Comparação Habilidades Psicossomáticas



De acordo com o gráfico acima, podemos concluir que no que diz respeito à reação ao stress, apesar de não existir uma grande diferença de valores entre as aplicações, trata-se de uma categoria que poderia ter sido um pouco mais trabalhada, pois os valores podiam ser mais elevados; quanto ao controlo do medo também não houve uma grande modificação de valores, no entanto, estes são bastante elevados, o que é bastante positivo. No que diz respeito ao relaxamento e à ativação o seu aumento foi bastante notório, este fator é extremamente positivo, pois, significa que os atletas à medida que o tempo passa eles se tornam cada vez mais autónomos e capazes de realizar e melhorar competências psicológicas sozinhos e assim melhorar o seu desempenho em treinos e jogos.

4 O	Reação ao Stress – Outubro
4 J	Reação ao Stress – Janeiro
4 M	Reação ao Stress – Maio
5 O	Controlo do Medo – Outubro
5 J	Controlo do Medo – Janeiro
5 M	Controlo do Medo – Maio
6 O	Relaxamento – Outubro
6 J	Relaxamento – Janeiro
6 M	Relaxamento – Maio
7 O	Ativação – Outubro
7 J	Ativação – Janeiro
7 M	Ativação – Maio

Aplicação de Questionários – Comparação Habilidades Cognitivas



De acordo com o gráfico acima, a categoria focalização apresenta valores elevados o que é bastante positivo, no que diz respeito à refocalização, é uma categoria que apresenta um aumento nas três aplicações, no entanto, esta habilidade ainda podia ser um pouco mais trabalhada e melhorada, para que desta forma os seus valores aumentassem. As restantes categorias, apresentam um aumento bastante positivo. Este aumento desde janeiro até maio deve-se ao facto desta última aplicação ter sido na fase final, onde os atletas estão motivados e predispostos para a tarefa o que é extremamente positivo.

8 O	Focalização – Outubro
8 J	Focalização – Janeiro
8 M	Focalização – Maio
9 O	Refocalização – Outubro
9 J	Refocalização – Janeiro
9 M	Refocalização – Maio
10 O	Imaginação – Outubro
10 J	Imaginação – Janeiro
10 M	Imaginação – Maio
11 O	Visualização Mental – Outubro
11 J	Visualização Mental – Janeiro
11 M	Visualização Mental – Maio
12 O	Planeamento Competitivo – Outubro
12 J	Planeamento Competitivo – Janeiro
12 M	Planeamento Competitivo – Maio

Análise do Processo de Estágio

Um estágio feito, 9 meses passaram e muitos foram os sentimentos distintos, viveu-se e sentiu-se a tão dita frase pela população estudantil... “o ano de estágio não é fácil...” foi difícil a integração, a adaptação ao contexto, à modalidade, aos treinadores, aos atletas, a uma realidade que não estávamos nada à espera.

Foi um começo difícil, sentimento de completo desamparo e à deriva, tendo que haver uma adaptação gradual à situação e aos treinadores, de forma a conseguir o melhor trabalho em conjunto.

Contudo, as experiências vividas ao longo deste ano, para quem está agora a iniciar uma carreira profissional como Psicólogo do Desporto foram muito enriquecedoras e gratificantes.

Começar a atividade com a formação, com jovens, começando desde a raiz a entender os fenómenos desportivos, como são vividos, como se comportam, como ultrapassam as dificuldades, ajuda-nos a adquirir bases fundamentais de conhecimento, para futuramente os entender em adultos. Uma série de fatores que é importante aprofundar e reconhecer logo no início da vida desportiva, de forma a ser melhorados e trabalhados para desenvolver um atleta profissional de excelência.

Trabalhar com formação tem algumas vantagens, permite experimentar e trabalhar todo o tipo de situações das mais variadas formas sem questionarem do “porquê”, e “para quê”, sem pedir justificações. Bem como, dá outra liberdade de intervir mesmo não estando tão seguros ou confiantes daquilo que vamos fazer, ou até mesmo da possibilidade de errar durante a intervenção, ao se tratar de jovens, por vezes nem se dão conta.

Agora, que é possível estar na área a intervir, vê-se a importância de ter uma bagagem sólida, de conhecimento sobre a modalidade em que se vai trabalhar, de forma a perceber e interpretar todas as situações, tanto físicas, como táticas e técnicas. Estando mais contextualizados, quando o treinador nos fala de determinadas situações, dando-nos segurança também para intervir e para desenvolver as intervenções psicológicas, com exemplos práticos que aconteçam durante os treinos.

Neste momento, algumas das dificuldades ainda não estão ultrapassadas, sobretudo na observação de comportamentos individuais ou em grupo.

Detetar e relacionar quais os aspetos que estão inerentes a alguns comportamentos, existe alguma falta de experiência e bagagem.

Muitas das vezes era necessário recorrer ao apoio e opinião do treinador, ajudando assim a associar alguns comportamentos dos atletas, perante o estado psicológico da equipa.

É difícil ver um jogo da nossa equipa, e abstrairmo-nos dos sentimentos e emoções, que ocorrem durante a partida. O coração vibra sempre mais alto, e quando se toma consciência, estamos a ver as jogadas bonitas dos atletas e da equipa, a vibrar com os pontos, e esquecemos, um pouco o nosso objetivo.

Os jovens atletas aprendem também bastante com a visualização de vídeos, respondendo melhor a pessoas que lhe mostram as situações do que àquelas que falam apenas nelas. Esta é uma das formas de como a maioria dos jovens aprende melhor. Mostrar aos jovens o que queremos deles e eles se focarem na observação atenta das diferentes partes do movimento e a seguir experimentarem mentalmente, irá proporcionar uma melhoria das suas aprendizagens.

A possibilidade de visualizar algumas filmagens dos treinos e dos jogos e a utilização dessas filmagens para a intervenção com os atletas, fazendo pequenos vídeos com algumas imagens e situações específicas de cada atleta, é bastante vantajoso e enriquecedor para a intervenção. Serve de certa forma para eles associarem mais facilmente a mensagem que lhes queremos transmitir, com o comportamento e atitude em causa, conseguindo logo captar a atenção dos atletas para a intervenção.

Constatamos também que é conveniente, preparar e ter sempre alguma mensagem idealizada ou referente à postura dos atletas ou até mesmo ao último jogo, para transmitir aos atletas quando o treinador nos pede ou pergunta se temos alguma coisa a dizer à equipa, de forma a destacarmos ainda mais o papel psicológico.

No caso da nossa equipa técnica, só o treinador principal é que frequentemente falava com a equipa e lhe transmitia os objetivos ou refletia sobre o balanço do jogo e da prestação de cada um ou da equipa. Em relação a isso ou a uma mensagem motivacional, um dos treinadores adjuntos quando tinha possibilidade também o fazia. Contudo, gradualmente foi possível verificar que muitas das coisas que idealizávamos, eram coincidentes com o discurso do treinador, bem como por algumas vezes comentávamos e trocávamos opiniões com o treinador, e ele transmitia aos atletas a mensagem e a ideia que tinha comentado anteriormente.

Gradualmente, o medo de transmitir ideias e/ou mensagens foi desaparecendo, quer aos atletas quer também ao treinador, tentando sempre associar uma mensagem psicológica ao que lhes era exigido, jogo após jogo e indo ao encontro do que tinha acontecido no jogo anterior e à coesão e união do grupo, em todos os aspetos possíveis.

Este enriquecimento é vital para o desenvolvimento enquanto profissional mas principalmente como pessoa. O principal objetivo do estágio para além de por em prática todos os conhecimentos adquiridos em quatro anos de formação académica, é o aumento da capacidade de aprender com os erros, de tolerância dos nossos próprios erros e diminuir o medo de arriscar. Aumenta também a capacidade de encaixe e conhecimento da vida no meio desportivo da modalidade. Neste momento existe a noção que não se fez tudo o que devia ter feito, mas com a consciência que se fez tudo o que podia com a liberdade que tinha, tendo sempre a expectativa de aprender a cada intervenção que realize futuramente.

Ao terminar a época, com 15 jogadores, não se sente o sabor da derrota. No dia 6 de Maio sagramo-nos Vice-Campeões Nacionais. Um Campeonato “quase” ganho, um trabalho de dedicação e empenho ao máximo, muito se incutiu aos atletas. Este momento, de certa forma não preparado, foi difícil para todos, para os atletas, para os treinadores, para os pais...para todos. Foi extremamente difícil ver os “meus” atletas tristes, desanimados, dececionados e até mesmo a chorar. Em todo o período de estágio foi dos momentos mais difíceis que se viveu, foi dos momentos mais complicados, foi difícil chegar junto deles e tentar levantar-lhes a cabeça, estavam demasiado dececionados. Chegar a uma final de um Campeonato Nacional e perder, foi extremamente difícil para eles superar isso. Já na viagem de regresso a casa, resolvemos em conjunto (equipa técnica) fazer um “exercício” com todos os atletas, em que todos teriam que dizer algo para todo o grupo. Foi dos momentos mais emocionantes durante todo o ano.

Num contexto, onde se estabelecem muitas relações humanas, nesta altura é impossível não ter atletas preferidos e vínculos com alguns atletas não só devido à prática desportiva.

Olhando para trás, fica um sentimento de saudade, uma sensação agradável de satisfação, de tarefa cumprida, com total empenho e trabalho ao longo desta caminhada. A vontade de continuar o trabalho com estes atletas é muito grande, com novas perspetivas e ambições.

Escola Superior de Desporto de Rio Maior
Voleibol – Sport Lisboa e Benfica

Foi uma experiência fantástica, a integração numa equipa, foi uma experiência muito boa e fascinante, percebendo agora claramente na prática o que é o Psicólogo do Desporto, qual o seu papel e a sua contribuição, existe um grande sentimento de realização e satisfação com o contributo desta nova profissão na formação dos jovens atletas.

Concluindo, estes 9 meses de estágio curricular foram sem dúvida bestiais. Simplesmente...fantástico!

Bibliografia

Brito, A. P. (2002). O Conhecimento do Atleta. Portugal.

Dosil, J. (2002). *El Psicologo del Deporte Asesoramiento e Intervención*. Madrid.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física e del deporte* (2ª edição ed.). Madrid.

FIVB. (2009). Regras Oficiais de Voleibol. *Federação Portuguesa de Voleibol*

Stefanello, J. M. F. (2007). *Treinamento de Competências Psicológicas - Em busca da excelencia esportiva*. São Paulo.

Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (M. C. Monteiro, Trans.). Porto Alegre: Artmed Editora.

Anexos

Anexo 1

Plano Anual de Trabalho

Dossier do Atleta

Segundo Brito (Brito, 2002) o dossier do atleta deverá ser confidencial, assinalado com uma sigla em vez do nome, a ele só devem ter acesso o psicólogo e os treinadores.

Deve conter os seguintes elementos:

História Do Atleta: todos os dados biográficos e a sequência da sua evolução, de um modo completo quanto possível. Esta “história” compõe-se de três partes.

História Familiar – os dados sobre os pais ou quem os substitui, irmãos, relação com eles, dinâmica familiar, etc., a evolução até à data e a situação presente.

História Escolar E/Ou Profissional – onde se descreve a evolução dos seus estudos e/ou vida profissional, com todos os dados e pormenores mais significativos;

História Desportiva – onde é registada toda a evolução, resultados e outras informações importantes.

Perfil Psicológico: onde estão registados os resultados obtidos através da aplicação de testes e/ou outras provas (questionários, inquéritos e dados psicomotores).

- O **OMSAT-3** parece-me o instrumento mais adequado para avaliação das competências psicológicas do atleta, uma vez que é o questionário mais completo conhecido (mede 12 habilidades psicológicas).
- Será efetuado um relatório de observações individuais de cada atleta, tendo em conta a ficha de observação do comportamento em competição.

Anexo 2

Competências Psicológicas contempladas no Programa de Treino da Modalidade de Voleibol

- 1. Atenção / Concentração** – Controle e alternância do nível de atenção para atender as exigências desportivas no voleibol. Recuperação e/ou manutenção da atenção e concentração diante da variedade de fatores que causam distração durante os treinos e as competições.

Diretrizes para melhorar a capacidade de concentração

- Familiarizar-se com os fatores de distração;
- Usar palavras-chave para focalizar a concentração;
- Desenvolver e treinar um forte padrão de comportamento, habituando-se a determinados rituais;
- Desenvolver planos de competição;
- Praticar o controle de visualização mental;
- Aprender a sintonizar-se com o próprio corpo, a fim de conseguir total integração entre os componentes físicos e mentais.

- 2. Imaginação e Visualização Mental** – fortalecimento da capacidade imaginativa dos atletas (capacidade para criar e/ou recriar imagens vividas e para controlá-las). Utilização da visualização como estratégia psicológica para diferentes fins ou situações desportivas (por exemplo: controle do nível de atenção, promoção da autoconfiança, eliminação de erros, motivação, regulação da ativação, controle de respostas emocionais, etc.)

Vantagens da Visualização Mental para a Prática Desportiva

- Aprendizagem, aperfeiçoamento e manutenção de competências motoras;
- Prática de destrezas desportivas;
- Prática de estratégias;
- Regulação da ativação;
- Recuperação de lesões e controle da dor;
- Controle de respostas emocionais e aumento da percepção desportiva.

3. Autoconfiança – Promoção e manutenção da autoconfiança diante de situações adversas no contexto desportivo.

Vantagens da autoconfiança no contexto desportivo

- Ativa emoções positivas;
- Facilita a concentração;
- Influencia os objetivos a alcançar;
- Aumenta o esforço a despender;
- Afeta as estratégias de jogo;
- Afeta o ímpeto psicológico.

Recomendações e estratégias para a promoção da autoconfiança no contexto desportivo

- Preparar-se adequadamente para as competições;
- Familiarizar-se com as situações competitivas;
- Observar modelos positivos;
- Ter objetivos específicos para cada competição;
- Ter estratégias específicas para a competição;
- Desenvolver um inventário pessoal de autoconfiança no desporto;
- Recorrer à utilização de afirmações positivas;
- Quebrar o elo de pensamentos negativos;
- Atribuir créditos pessoais pelo sucesso;
- Utilizar estratégias de reavaliação da ativação fisiológica ou emocional;
- Fazer uso da Auto comparação e da Auto recompensa;
- Recorrer ao treino da imaginação ou visualização mental;
- Demonstrar autoconfiança realista;
- Basear-se em dados concretos;
- Reduzir a carga emocional atribuída às situações;
- Atuar com confiança;
- Confiar nas próprias possibilidades.

- 4. Motivação para o Rendimento** – Implementação de um programa de formulação de objetivos como estratégia motivacional. Desenvolvimento de técnicas e estratégias de Auto motivação para as situações de treino e competição.

Princípios fundamentais para um programa de formulação de objetivos

- Formular objetivos de rendimento em vez de objetivos de resultado;
- Determinar prioridades ao estabelecer objetivos;
- Estabelecer objetivos específicos mensuráveis por meio de dados objetivos do comportamento;
- Estabelecer objetivos difíceis e desafiadores, porém realistas;
- Determinar períodos temporais ou datas-limite para a concretização de cada objetivo;
- Estabelecer objetivos a curto, médio e longo prazo;
- Formular objetivos para os treinos;
- Formular objetivos positivos;
- Estabelecer objetivos individuais;
- Determinar estratégias para o alcance dos objetivos;
- Registrar por escrito os objetivos a serem alcançados;
- Avaliar continuamente o progresso no alcance dos objetivos;
- Incluir variações e formas de diversão nos treinos.

- 5. Regulação da Ativação** – Otimização da ativação fisiológica e psicológica no contexto desportivo.

Aspetos a serem considerados para o alcance e a manutenção do estado ideal de ativação

- Certos atletas necessitam de mais estímulos que outros para uma atuação ao mesmo nível;
- A ativação pode manifestar-se em termos fisiológicos, motores ou cognitivos;
- O nível de ativação influencia o rendimento desportivo por suas vias;

- Cada mudança fisiológica do corpo corresponde a uma mudança paralela no estado emocional da pessoa;
- Um nível ótimo de ativação é necessário ao alcance de um nível superior de esforço e um estado ideal de execução.

6. Controle dos Níveis de Stress e Ansiedade – recuperação e/ou manutenção do autocontrolo diante das situações geradoras de stress e ansiedade no contexto desportivo.

Considerações para o controle dos níveis de stress e ansiedade em contextos desportivos

- Elevados níveis de stress provocam aumento da tensão muscular geral e consequente deterioração do rendimento;
- Elevados níveis de stress ocasionam deficits de atenção;
- O sucesso desportivo pode ser associado à capacidade do atleta para render sob pressão;
- A preocupação e ansiedade resultantes do confronto do atleta com situações stressantes apresentam um carácter circular;
- A significação de um acontecimento modela a resposta emocional e comportamental do atleta;
- A ansiedade tem um componente de ativação física percebida (ansiedade somática) e um comportamento de pensamento (ansiedade cognitiva);
- Alterar a avaliação cognitiva de situações e acontecimentos dá ao atleta maiores capacidade e competências para utilizar mecanismos eficazes e adaptativos nas situações de confronto;
- O corpo proporciona, constantemente, um grande número de indicativos, em caso de se estar “fora de controlo”;
- O stress, utilizado como arma psicológica, visa a quebrar o rendimento;
- O atleta, aprendendo a sintonizar-se com o próprio corpo e percebendo as próprias reações diante dos enfoques agressivos

(verbais ou físicos) dos adversários, tornará ineficaz a guerra psicológica;

- Como a ameaça e o insulto são frutos da avaliação cognitiva, não duvidar da própria capacidade e não ceder à pressão psicológica do adversário são condutas essenciais a um bom desempenho;
- Não demonstrar reações emocionais é uma importante estratégia para irritar o adversário;
- Manter o autocontrolo é necessário para um bom desempenho;
- Sob pressão, poderão ocorrer diferentes condutas: fuga, apatia e confronto;
- Identificar o estado de execução ideal e constatá-lo com o estado de execução real, tomando consciência de rotinas instintivas, favorece a recuperação de controlo;
- É necessária a recuperação do atleta face aos erros cometidos, o mais prontamente possível.

7. Controle do Pensamento – regulação dos processos mentais que afetam a conduta e a atuação desportiva.

Auto informe como chave do controle cognitivo

- Para a aquisição e execução de destrezas;
- Para a substituição de um hábito consolidado por outro mais eficaz;
- Para a reprogramação de técnicas ou estratégias, evitando a repetição de erros;
- Para a manutenção da mente focalizada;
- Para o controle do esforço e a manutenção do estado de ânimo;
- Para promoção e manutenção da autoconfiança;

(Stefanello, 2007)

Anexo 3

Avaliação do Treinador e Atletas em relação ao Trabalho realizado pela Estagiária de Mestrado em Psicologia do Desporto e do exercício

Foram realizadas algumas questões ao Treinador e a alguns atletas acerca do trabalho como estagiária de Mestrado em Psicologia do Desporto e do exercício na equipa júnior de voleibol do Sport Lisboa e Benfica. De seguida, será transcrito as perguntas e questões realizadas.

Entrevista com o treinador Rodrigo Barroso

1 – Quando soube da ida de uma estagiária de Mestrado em Psicologia do Desporto para o Benfica, achou que o trabalho de uma psicóloga iria constituir uma mais-valia...

1-1 - Para a equipa?

RB: Para a equipa foi uma aquisição fundamental, o grupo sabe receber e integrar qualquer elemento que queira trabalhar, evoluir e contribuir para o sucesso coletivo... A entrada da Vanda representou uma mais-valia.

1.2– Para si, enquanto treinador?

RB: Por vezes, não é fácil para o treinador manter um grupo de 19 atletas motivados para a sessão de treino e para as várias competições. A entrada da Vanda facilitou esse processo e conseguimos, mais uma vez, levar todos os atletas para a Fase Final e, mesmo os que não jogaram, demonstraram uma coesão tremenda para a obtenção do objetivo principal.

2 - Recomendou aos jogadores que fossem falar com a Estagiária em Psicologia do Desporto para terem qualquer tipo de acompanhamento? (nem que fosse para desabafar?)

- Não, não pretendia forçar a comunicação entre os atletas e a Psicóloga, acabou por acontecer, de uma forma espontânea e pessoal. Acabou por ser a melhor estratégia...

3 - Notou diferenças no desempenho dos jogadores? Quer a nível desportivo, quer a nível do relacionamento intrapessoal?

- O grupo já era muito forte. A entrada da Vanda ajudou, sobretudo, a que alguns atletas fortalecessem a prestação individual em prol do grupo - tanto na relação com o colega como na focalização da atenção e na capacidade de saber que o desenvolvimento de competências individuais iriam fortalecer as qualidades do grupo.

Entrevistas com os atletas

Atleta 1

1 - Achaste o serviço de psicologia importante?

- Sim, ajudou-nos a compreender melhor a nossa cabeça. Deu-nos dicas sobre como controlar o nervosismo, stress, etc..

2 - A estagiária de psicologia acompanhou-vos sempre e ia falar com vocês ou só quando notava que estavam “diferentes”?

- Normalmente, falava sempre connosco.

Acompanhou-nos no total, do início ao fim e não só quando estávamos com algum problema ou quando manifestávamos algum problema. É certo que se calhar quando nos viu digamos que “diferentes”, tentou pôr-nos melhor, mas o importante foi que esteve lá do início ao fim.

3 - Foi benéfico/notaste melhorias no teu desenvolvimento como jogador e pessoa?

- Sim, foi benéfico de uma certa parte pois em certas ocasiões lembrava-me das dicas (resposta 1) que a vanda nos tinha dado e podia aplicá-las para ajudar no meu controlo emocional.

Atleta 2

1 - Achaste o serviço de psicologia importante?

- Entregou-nos um documento interessante acerca da concentração e outras questões psicológicas relacionadas com o desporto, mas era interessante, li algumas partes e sim, tinham lá informação bastante útil para o nosso aproveitamento.

2- A estagiária de psicologia acompanhou-vos sempre e ia falar com vocês ou só quando notava que estavam “diferentes”?

- Em termos psicológicos acho que não. Fez-nos uma entrevista e entregou-nos uns questionários...

Atleta 3

1 – Achaste o serviço de psicologia importante?

- Sim, achei que foi.

2 – A estagiária de psicologia acompanhou-vos sempre que ia falar com vocês ou só quando notava que estavam “diferentes”?

- Acompanhou sempre, quer nos momentos bons quer nos momentos em que estávamos pior.

3 – Foi benéfico/notaste melhorias no teu desenvolvimento como jogador e pessoa?

- Foi benéfico em certas coisas, mas acho que principalmente antes da fase final de voleibol onde eu estava cheio de medo!

Anexo 4

Avaliação do Perfil Psicológico dos Atletas - Comparação dos Resultados no Início, Meio e Fim da Época

Aplicação de Questionários – Comparação Habilidades Fundamentais

Atletas	1 O	1 J	1 M	2 O	2 J	2 M	3 O	3 J	3 M
A	6	6,5	5,75	6,25	6,25	6,25	6,5	6	6,25
B	6,75	5,25	5,75	5,25	5,25	4,75	5	4,5	3,75
D	7	6,25	6	4,25	4,25	4,25	6,75	6,25	7
E	5,5	5	6,25	6	4,5	5,25	3,75	4,75	4,75
F	6	6	6	5,25	5,75	5,75	5	5,5	5,75
H	6,5	7	6,26	6,5	7	7	7	7	7
I	4,5	5	4,25	3,5	3,75	3,75	3	3	3
J	5,25	6	5,75	6,25	5,75	6	4,25	4,5	4,25
K	4,5	5	5,25	6,5	5,5	5,5	3	4	4
L	6,25	5	6	7	5,5	5,75	6	5,5	6
M	5,75	5,75	5,75	5	4,5	6,5	6,26	5,5	5,75
N	5,75	6,25	7	6,75	6,75	7	6,5	6,5	7
P	5,25	5,25	5,75	5,5	5,5	5,5	3,5	3,75	3
Q	6	5,25	6,5	5,75	6	6,75	4,75	5,25	5,25
R	5,75	5,25	5,75	6	5,75	6	4,25	4,75	5,25
Média	5,78333333	5,65	5,86733333	5,71666667	5,46666667	5,73333333	5,034	5,11666667	5,2

Aplicação de Questionários – Comparação Habilidades Psicossomáticas

Atletas	4 O	4 J	4 M	5 O	5 J	5 M	6 O	6 J	6 M	7 O	7 J	7 M
A	6,75	6,5	5,5	5,75	5,25	5	6	5,5	4,25	5,5	4,75	5
B	4,25	4,25	3,75	3	4	4,5	5,25	5	4	6	4,75	5
D	3,25	3,5	3	4,5	3,25	2,5	3	3,75	4,5	3,75	4	2,75
E	3,5	4	3,5	3	6	6,25	3	3,75	5,25	4,75	4,5	5,5
F	2,5	3	3,5	3,75	5,5	5,25	4,25	5,25	5,25	4,5	5,75	5,75
H	6	4,5	6,25	5,75	4,25	4,75	4	2,5	3,75	4,25	3,25	4,75
I	4,5	4,75	4,25	6,75	7	6,5	4,25	4	4,25	2,5	3,25	3,75
J	5,5	5,75	6	6,75	7	6,5	5,5	4,5	5,25	4,75	4,75	4,75
K	5,5	4,25	5	6	6,25	5,25	5,75	5,75	5,75	5	5	2,5
L	3,75	5,5	5,25	7	6,5	6	2,75	2,25	4	5,75	4,5	5,25
M	3,25	3,75	3,25	5	5,5	5,75	2,25	3,75	4	4,25	4,5	4
N	6,25	6,5	6,5	5,5	6,75	7	4,75	4,75	4,5	4,75	6	6,5
P	4,25	4,75	4,5	5,5	6,5	6,75	3,75	4,25	3,75	3	2,75	3,5
Q	4,25	4,25	4,5	6,5	5,75	5,75	4,5	4,5	4,75	4	3,5	5,5
R	4	4,75	5	4,75	4,5	6	5	5,25	5,75	4	4,5	5
Média	4,5	4,66666667	4,65	5,3	5,6	5,58333333	4,26666667	4,31666667	4,6	4,45	4,38333333	4,63333333

Aplicação de Questionários – Comparação Habilidades Cognitivas

Atletas	8O	8J	8M	9O	9J	9M	10O	10J	10M	11O	11J	11M	12O	12J	12M
A	4,75	4	5	4,75	4	4,75	2,75	4	4,5	5,25	6	5,75	2,25	2,5	2,5
B	4	4,5	4	2,5	3,5	3,25	5,75	3,75	3,25	3,5	3,75	4	3,75	2,5	3,75
D	1,75	3,5	2	2,5	2,5	1,75	5,75	6	7	6	5,75	6,25	4,25	4,75	5,5
E	7	6	6,25	3,75	3,75	4	4,5	4,75	5,25	5,25	5	5,5	5,25	4,5	5,75
F	4,75	5	6	3,25	4,25	4	5,25	5,75	6	5	5,25	5,25	4,75	5,25	4,75
H	4,75	5	5,5	4	3,5	5,25	5,5	5	4,75	5,75	5,75	6	4,5	5,25	4
I	5,75	5,25	5,5	3,25	3,25	3	4	4	4	3,75	4	4	3,25	3,25	3
J	5	6,5	6,25	5	4,5	5,25	4	4,75	5,5	4	5,25	5	4	4,25	5,25
K	5,25	6	5,25	3,5	3,5	3,25	6	6	6	5,25	4,75	5	4	3,5	3,75
L	6,5	5,75	5,75	6	6	5,5	5	4,5	5,5	4	5,25	4,75	4,5	5	5,25
M	4	4	4,5	2	3	3,75	4,75	5,75	5	4	5,25	5,25	3,25	2,25	3,25
N	6	5,5	6,25	5,75	6,25	6,5	6,5	6	7	6	6	6,5	5,5	5,5	6,75
P	5,5	3,75	4,25	3,25	3,25	3,5	4,5	3,25	2,75	3	3,75	3,75	3,5	3,25	3,25
Q	6,75	7	7	3,75	5	5,5	6,25	6,5	4	4,5	5,25	5,25	7	5	7
R	5	4,75	5,75	4	3,75	4,25	4,5	5	5	5	5	5,75	4,25	5	6
Média	5,11 6666 67	5,1	5,28 3333 33	3,81 6666 67	4	4,23 3333 33	5	5	5,03 3333 33	4,68 3333 33	5,06 6666 67	5,2	4,26 6666 67	4,11 6666 67	4,65

Anexo 5

Área Comunidade

No que diz respeito à área comunidade, a equipa de treinadores da formação de Voleibol do Sport Lisboa e Benfica, resolveu organizar um ciclo de conferências, que é apresentado de seguida:

Responsável	Temas Propostos	Aplicação Prática Proposta
Catarina Catalão	Minivoleibol: a aprendizagem do toque de dedos; Minivoleibol: a importância do jogo reduzido e condicionado.	Comparar quantidade e qualidade no toque de dedos entre exercício analítico e jogo reduzido e condicionado (do treino à competição). Variáveis no JRC: a altura da rede vs a dimensão do campo. Tr: ficha de observação e registo.
Marco Silva	O plano de treino: as preocupações do treinador de voleibol. Motivação e resultados desportivos: estratégias para uma postura vencedora (e continuar a aprender).	Estruturação de um plano de treino tendo em conta as estratégias, estilos e meios de ensino. Perante os grupos de Infantis e Cadetes, dissertar sobre a postura perante um grupo que pretende aprender com um outro grupo que oscila nesse interesse. Tr: ficha de observação e registo com índice de habilidade.
Hugo Nascimento	Voleibol de formação: a dinâmica da sessão de treino.	Dividindo a sessão de treino por partes, como deve ser dinamizada a sessão e qual papel do treinador; relação do modelo de jogo com a estruturação da sessão (exemplo com Iniciados) Avaliação da qualidade do <i>side out</i> e relação com a vitória (exemplo com Iniciados) Tr: ficha de observação e registo com índice de habilidade.
Diogo Carneiro	Periodização do treino de voleibol: o macrociclo de treino. Treino funcional: como fazer muito com pouco.	Apresentar o plano anual e como se pode construir as partes que o constituem (exemplo com Juvenis) A utilização do Theraband (vantagens, cuidados e aplicação prática ao Voleibol). Tr: documento orientador de Plano anual.
Vanda Hilário	Ansiedade e stress: como gerir com jovens atletas?	Experiência com o grupo júnior Tr: check list da postura do treinador e dos Atletas.

A conferência realizou-se no dia 7 de maio de 2012 pelas 17h00 na sala de imprensa do pavilhão Império Bonança (pavilhão nº2) do –sport lisboa e Benfica. A divulgação da conferência foi feita através de email, poster e através da rede social *Facebook*.

Os temas abordados na conferência foram: Stress, Ansiedade, Controlo dos níveis de stress e ansiedade, fontes de stress e ansiedade, relação/postura do treinador-atletas, estratégias diretas e indiretas sobre a ansiedade para melhorar o trabalho dos treinadores e aplicação e comparação dos resultados dos questionários OMSAT.

A conferência correu bem e a matéria apresentada cativou o público. No entanto, a publicidade sobre o evento devia ter sido maior, o que consequentemente, poderia levar mais gente a estar presente

A conferência realizou-se no dia após a chegada da fase final do Campeonato Nacional, os sentimentos estavam ainda bastante à flor da pele. No final da conferência, todos os presentes que pertenciam à equipa técnica da equipa deram uma opinião acerca da conferência e da época que passamos juntos. Foi bastante gratificante poder ouvir determinadas coisas acerca do meu trabalho. Numa opinião pessoal foi um estágio que correu bastante bem e é com enorme pena que não houve uma continuação deste trabalho com estes fabulosos atletas e equipa técnica.

Dessa forma, esta foi a divulgação e intervenção perante a comunidade desportiva, fica assim aqui um pequeno contributo, para o começo e investimento neste tipo de iniciativas.