

Índice

| | | |
|-------|--|----|
| I. | Introdução | 2 |
| II. | Objetivos Gerais do Estágio..... | 3 |
| III. | Enquadramento aspetos psicológicos do futebol..... | 4 |
| IV. | Metodologia | 6 |
| | a. Caracterização da equipa | 6 |
| | b. Instrumentos | 9 |
| | c. Procedimentos | 10 |
| V. | Resultados da Observação inicial..... | 11 |
| | a. Entrevistas e Observação naturalista..... | 11 |
| | b. Competências psicológicas..... | 11 |
| VI. | Plano de intervenção | 14 |
| VII. | Reflexão geral..... | 20 |
| VIII. | Ação para a comunidade..... | 23 |
| IX. | Referências Bibliográficas | 24 |

I. Introdução

O estágio desenvolvido no Clube de Futebol “os Belenenses”, teve como objetivo principal a aplicação dos conhecimentos obtidos na Licenciatura e 1º Ano de Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício em situação real de intervenção, no contexto desportivo.

No decurso do processo de Estágio foi necessário recorrer a mecanismos e instrumentos para poder avaliar, analisar e caraterizar os potenciais dos praticantes e os recursos existentes na entidade de acolhimento, de modo a possibilitar a execução do estágio na respetiva instituição onde decorrerá o mesmo.

Durante o estágio houve necessidade de recorrer a dois períodos de observação, tendo em conta que a meio da época houve alteração do Treinador. Consequentemente, este facto, obrigou a uma revisão do planeamento inicial, que sofreu pequenas alterações. O relatório contém uma breve caracterização da modalidade, a caracterização da equipa, as observações e consequentes planos de intervenção, e a discricção da ação para a comunidade.

II. Objetivos Gerais do Estágio

No início do estágio, de modo a uma melhor estruturação do mesmo, foram estabelecidos princípios orientadores e objetivos a cumprir durante a atividade. Deste modo os objetivos pretendidos do estágio foram:

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

A aplicação de conhecimentos ao nível da Avaliação e Caracterização das principais competências psicológicas de atletas da modalidade de futebol bem como aplicação e exploração de forma ativa e autónoma de competências ao nível do planeamento e intervenção com atletas, treinadores ou grupos desportivos foram também alguns dos objetivos concretizados.

III. Enquadramento dos aspetos psicológicos do futebol

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

Llames (1999 cit. por Dosíl, 2002) refere que “*existem poucas características diferenciais, treináveis e que se devem combinar em cada caso para em conjunto com as características físicas, fisiológicas e técnicas, o atleta possa ter mais possibilidades de singrar no mundo do futebol*”. Assim, a autora considera as seguintes características como importantes para o sucesso no futebol:

- Controlo e gestão da ativação;
- Focalização adequada da atenção;
- Capacidade de confrontação;
- Nível ótimo de autoconfiança;
- Motivação;
- Concentração;
- Tempo de reação.

A primeira questão que um psicólogo deve resolver, ao falar da prática do futebol, desde o escalão de iniciação ao de último nível é, quando é que existe competências genéticas e quando é que existe competências aprendidas no desempenho desta modalidade desportiva.

Devemos atuar de forma distinta a respeito das considerações referenciadas anteriormente:

- A respeito das características hereditárias: detetar, selecionar e promover os possíveis talentos;
- A respeito das características que se podem aprender: aplicar ferramentas específicas da intervenção na situação.

Integrando estes aspetos podemos dizer que o interesse do psicólogo no contexto do futebol será:

- Conhecer como interagem o conhecimento de base, as habilidades técnicas e as situações de jogo;
- Analisar o tipo de processos cognitivos implicados no futebol;
- Diferenciar as relações existentes entre o conhecer sobre o futebol e ser competente no futebol;
- Encontrar as possíveis aplicações psicopedagógicas.

Tendo em conta os aspetos descritos anteriormente o psicólogo do desporto no contexto do futebol terá que ter especial atenção aos seguintes aspetos (Dasil, 2002):

- A importância da motivação a persistência na prática da modalidade e não abandonar essa mesma prática, durante um período de tempo considerável;
- O tempo de reação é outro fator psicológico presente nos jogadores de futebol, característica muito importante nesta prática apontada por inúmeros investigadores;
- A relação da antecipação e interceção (tendo em conta as várias situações de jogo, verificando se o atleta escolhe bem o tipo de gesto técnico);
- A tomada de decisão (na componente técnica e tática, sendo capaz de tomar a decisão mais adequada, de acordo com a situação específica);
- Perceção das suas competências como jogador;
- Inteligência de jogo que permite analisar as linhas mais importantes do jogo e as suas oponentes;
- A autoconfiança nas suas ações de alto rendimento;
- A ansiedade competitiva (esta deverá corresponder ao nível ótimo de execução do atleta para a competição);
- A emoção (presente sempre em todas as situações, tristeza, alegria, relação com a perceção das várias situações de jogo);
- Estratégias de confrontação do atleta;
- A atenção e concentração exigida pela modalidade;
- Imaginação e visualização;
- Capacidade de resistência perante as várias situações da modalidade (treino, jogo, vitória, derrota...).

IV. Metodologia

a. Caracterização da equipa

O estágio no Clube de Futebol “osBelenenses” teve início no dia 14 de Julho de 2010. O estágio foi realizado na equipa de Futebol de Juniores do referido clube.

No que diz respeito a equipa técnica, esta também sofreu algumas alterações ao longo da época. Deste modo fizeram parte da equipa técnica os seguintes indivíduos:

| Nome | Cargo | Formação Académica |
|--------|--|--------------------|
| CFBRS | Treinador Principal (até 22 Novembro) | - |
| CFBJC | Treinador Principal (a partir de 22 Novembro) | Doutoramento |
| CFBAS | Treinador Adjunto | Licenciatura |
| CFBFC | Treinador Adjunto | Licenciatura |
| CFBJM | Preparador Físico | Licenciatura |
| CFBJQM | Treinador de Guarda-Redes (despediu-se em Outubro) | - |
| CFBPF | Treinador de Guarda-Redes (substituiu CFBJQM) | - |
| CFBPM | Fisioterapeuta | Licenciatura |
| CFBJF | Estagiário Psicologia do Desporto | Licenciatura |

Tabela 1: Caracterização da Equipa Técnica

O plantel era constituído por atletas com ano de nascimento compreendido entre 1992 e 1993. No início do campeonato foram inscritos 29 atletas. No término da época, a equipa era composta por 24 atletas. Em Novembro um atleta proveniente de outro clube veio reforçar a nossa equipa.

| Identificação do Atleta | Ano Nas. | Clube Anterior | Habilitações |
|-------------------------|----------|----------------|---------------|
| CFB1 ¹ | 1992 | C.F.Belenenses | 3º ciclo |
| CFB2 ² | 1992 | S.L.Benfica | 3º ciclo |
| CFB3 ³ | 1992 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB4 | 1993 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB5 | 1993 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB6 | 1992 | Central United | E. Secundário |
| CFB7 | 1993 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB8 | 1993 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB9 | 1993 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB10 | 1992 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB11 | 1992 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB12 | 1993 | Sporting C.P. | E. Secundário |
| CFB13 | 1992 | F.C. Alverca | E. Secundário |
| CFB14 | 1993 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB15 | 1993 | Sporting C.P. | E. Secundário |
| CFB16 | 1993 | C.F.Belenenses | 3º Ciclo |
| CFB17 | 1993 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB18 ⁵ | 1993 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB19 | 1992 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB20 | 1992 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB21 ⁶ | 1993 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB22 | 1993 | C.F.Belenenses | 3º Ciclo |
| CFB23 | 1992 | C.F.Belenenses | E. Secundário |
| CFB24 | 1992 | S.L.Benfica | E. Secundário |
| CFB25 | 1992 | C.F.Belenenses | 3º Ciclo |

| | | | |
|-------|------|----------------|---------------|
| CFB26 | 1993 | C.F.Belenenses | 3º Ciclo |
| CFB27 | 1992 | Ol. Moscavide | 3º Ciclo |
| CFB28 | 1993 | Casa Pia | E. Secundário |
| CFB29 | 1992 | C.F.Belenenses | 3º Ciclo |

Observações

- 1 Promovido ao plantel Sénior em Fevereiro
- 2 Chegou ao plantel em Novembro
- 3 Abandonou o plantel em Dezembro
- 4 Emprestado à U. Leiria em Janeiro
- 5 Por motivos escolares deixou o plantel em Fevereiro
- 6 Emprestado ao Atletico C.P. em Janeiro

Embora não tenham sido inscritos na federação faziam parte do plantel dois atletas que durante a época recuperaram de problemas de saúde.

Tabela 2. Caracterização do Plantel

Os jogos do campeonato de juniores eram disputados ao sábado às 15 horas, e os treinos, regra geral, realizavam-se de segunda a sexta-feira das 16h30 às 18h10, sendo que ocasionalmente durante a época se realizaram treinos ao Domingo e nos restantes dias da semana durante a manhã essencialmente no período de férias escolares.

No que diz respeito aos locais de trabalho, os treinos realizam-se preferencialmente no campo número 3 do complexo (piso sintético), sendo que esporadicamente também decorreram treinos no campo número 2 (Relva natural) e no campo principal do estádio do Restelo (Relva Natural).

Os objetivos definidos para a equipa, para a época desportiva foram, terminar a fase regular do campeonato entre os 4 primeiros classificados, de modo a permitir participar na fase de apuramento de campeão e formar jogadores capazes de integrar o plantel sénior na época seguinte. O primeiro objetivo não foi alcançado uma vez que a equipa se classificou na sexta posição do campeonato. Esta posição não permitiu a equipa disputar a fase de apuramento de campeão. Deste modo, foi relegada para a fase de manutenção na primeira

divisão do campeonato nacional. Relativamente ao segundo objetivo, foram chamados alguns jogadores ao plantel sénior, essencialmente os nascidos em 1992 que, mas só um deles foi promovido ao plantel principal da equipa de futebol do Belenenses no final da época.

b. Instrumentos

O início do estágio correspondeu ao processo de integração no clube e na equipa. Durante este processo iniciou-se em paralelo a recolha de informação pertinente e a observação.

Para tal recorreremos aos seguintes instrumentos:

Entrevista formal ao Treinador de acordo com o guião “**Liderança e Gestão de equipas desportivas**” (Gomes, 2007). Com esta entrevista foi pretendido avaliar as seguintes dimensões:

- Competências, princípios e “filosofia” do(a) treinador(a);
- Estilos de liderança e estratégias de gestão da equipa;
- Indicadores de eficácia e sucesso profissional;
- Condições de trabalho e relação com a organização desportiva;
- Carreira e comprometimento profissional.

Entrevistas formais e individuais aos atletas de acordo com o guião proposto pelo Professor Doutor Rui Gomes, “**Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas – Versão Revista**” (Gomes, 2008). Com esta entrevista pretendíamos avaliar as seguintes dimensões:

- Informação demográfica;
- Razões do pedido e história do problema;
- Carreira desportiva, escolar/profissional;
- Motivos e objetivos na prática desportiva;
- Fontes de stresse e estratégias de confronto;
- Família e apoio social;
- Condição desportiva atual;
- História médica e hábitos de vida.

OMSAT (Escala de Avaliação de Competências Psicológicas) Adaptação da versão Brasileira de Newton Santos Vianna Júnior do *Pottawa Mental Skills Assessement Toll*

(OMSAT) de Durand-Bush, Salmela e Green-Demers (2001). O OMSAT é composto por 12 dimensões, com 48 itens: Estabelecimento de Metas, Autoconfiança, Comprometimento, Reações ao Stresse, Controlo do Medo, Relaxamento, Ativação, Focalização, Refocalização, Imaginação, Prática Mental, Planeamento Competitivo. A Escala de Resposta é de 7 pontos (discordo totalmente a concordo totalmente).

SCAT (Teste de Ansiedade no Desporto de Competição) Tradução e Adaptação de Sidónio Serpa, Fernando Pereira e Marta Freitas (1991) do *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) de Martens (1977). O SCAT pretende medir o traço de ansiedade em competição, e é composto por 10 itens e mais 5 questões, que têm como objetivo diminuir as respostas duvidosas, não sendo estas questões corrigidas. A escala de resposta é de 3 pontos (quase nunca a muitas vezes).

No início da época foram realizados também alguns relatórios de jogo (particulares e os 5 primeiros jogos oficiais) onde era registado o tempo de jogo dos atletas, a forma como eram obtidos ou sofridos os golos, e outros aspetos relevantes. Estes relatórios não tiveram qualquer base bibliográfica.

c. Procedimentos

Embora no plano inicial estivesse previsto que o processo de estágio tivesse 5 fases, a mudança de Treinador Principal a meio da época criou a necessidade de um período de Observação Intermédio. Deste modo, o estágio desenrolou-se de acordo com a representação gráfica da figura 1.



Figura 1. Planificação do Estágio.

V. Resultados da Observação inicial

a. Entrevistas e Observação naturalista

Durante esta fase de observação apuramos que para os jogadores, os métodos de trabalho do então treinador (CFBRS) eram muitos díspares do treinador da época anterior, facto que provocou dificuldade ao treinador, uma vez que os jogadores não se estavam a adaptar aos novos métodos de treino. Podemos salientar algumas expressões mais comuns por parte dos atletas, *“no ano passado sabíamos o que tínhamos que fazer dentro de campo, este ano não temos fio de jogo”, “com o mister do ano passado os treinos eram muito mais intensos”*.

Para além dos jogadores também dentro da equipa técnica o trabalho do técnico principal também era contestado, sendo muitas vezes ouvidas algumas expressões de desagrado, tais como, *“não me identifico com esta forma de trabalhar”*.

Durante os jogos de preparação os atletas denotavam falta de comunicação entre si e evidenciavam fadiga e cansaço. Para além disso, a equipa falhava muitos passes e o portador da bola tentava sempre libertar-se dela o mais rápido possível. Especialmente durante os jogos não se registava qualquer tipo de reforço motivacional, ou correções mútuas entre os jogadores.

A medida que o tempo ia avançando a relação treinador/equipa técnica, e treinador/jogadores ia se degradando cada vez mais e era cada mais necessário intervir a esse nível, mas foi nos jogadores que surgiu um caso mais delicado, uma vez que um atleta começou a evidenciar indisciplina e um grande desmotivação para o treino. O referido atleta reclamava, *“ele (treinador) não gosta de mim, por mais que me esforce nunca vou ser titular.”*

b. Competências psicológicas

Após a análise e tratamento de dados do “**OMSAT**” obtiveram-se os resultados ilustrados na tabela 2:

| Dimensões | Valor Médio Coletivo |
|------------------------------|----------------------|
| Estabelecimento de Objetivos | 5,71 |
| Autoconfiança | 6,02 |
| Compromisso | 5,99 |
| Gestão de Stresse | 2,69 |
| Controlo Medo | 2,32 |
| Relaxamento | 4,79 |
| Ativação | 4,95 |
| Foco Atencional | 2,44 |
| Refocalização da Atenção | 3,31 |
| Visualização Mental | 4,69 |
| Treino Psicológico | 5,06 |
| Planeamento Competitivo | 5,15 |

Tabela 3: Resultados coletivos do OMSAT

Deste modo, e de uma forma geral, tendo em conta que a cotação dos itens “Gestão de Stresse”, “Controlo do Medo”, “Foco Atencional” e “Refocalização da Atenção” é atribuída de forma inversa, podemos observar que as médias da equipa são superiores ao valor médio. Salienta-se ainda o facto de os itens da Autoconfiança e do Compromisso serem aqueles onde a equipa apresenta valores mais elevados. Aquilo que se prevê após a análise dos resultados é que, de modo geral, os atletas da equipa tenderiam a melhorar a sua autoconfiança e o seu desempenho desportivo ajudando-os a aproximar dos objetivos por eles estabelecidos. O elevado nível comprometimento pode significar o assumir da responsabilidade pessoal pelas próprias ações, aprender com os seus erros, estar aberto a qualquer coisa que possa ajudar na sua evolução e esforçar-se para corrigir os mínimos detalhes que possam perturbar ou dificultar o atingir dos seus objetivos a longo prazo. Estes resultados vieram de encontro ao observado no dia-a-dia durante os treinos, uma vez que os atletas demonstravam possuir enorme vontade de aprender, e para isso demonstravam uma grande exigência não só para consigo mesmos, mas também para com a restante equipa.

Ao olharmos para o gráfico, tivemos de definir prioridades de intervenção. Apuramos que os aspetos que o “Relaxamento”, controlo da “Ativação”, a “Refocalização da Atenção” e a “Visualização Mental”, seriam mais pertinentes para trabalhar ao nível do grupo, não porque apresentassem níveis críticos, mas porque seriam os aspetos que mais se aproximavam do Valor Médio.

Em relação a ansiedade pré-competitiva “SCAT”, após a análise estatística podemos reparar que em média a equipa apresentava o valor médio **16,58**. Embora ao nível da equipa

os testes não tenham evidenciado valor alarmantes, quando olhámos para os resultados de forma individual, reparámos em alguns casos merecedores de intervenção.

VI. Plano de intervenção

Ao longo da época o desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas decorreu de acordo com o seguinte procedimento:

Discussão com o Treinador e Atleta:

- Tipo de serviços de treino e preparação psicológica, debatendo acerca da abordagem da psicologia do Desporto.

Avaliação das Necessidades e Competências Psicológicas do Atleta:

- Através de entrevistas e de testes/questionários analisar, a nível psicológico, os pontos fracos e fortes do atleta. Testes aplicados:
 - Teste de Medição de Habilidades Mentais (OMSAT);
 - Teste de Ansiedade no Desporto de Competição (SCAT);

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 Treino de Competências Psicológicas:

- Sessões formais e informais.

Avaliação Qualitativa e Quantitativa:

- Eficácia no desenvolvimento e mudança das competências psicológicas, assim como a observação dos atletas em contexto de treino e competição.

A primeira intervenção individual realizada foi com um dos guarda-redes, com o intuito de melhorar a concentração deste atleta durante os treinos e jogos. A intervenção surge porque o atleta em questão fez um pedido de ajuda para que pudessemos trabalhar essa componente psicológica.

Após a análise dos questionários constatou-se que seria importante realizar um plano de intervenção com toda a equipa no sentido de trabalhar o controlo do nível de ativação e ansiedade. Para além deste dado pude observar que seria necessário e útil, para alguns

jogadores, trabalhar algumas componentes psicológicas de forma individual de modo a melhorarem o seu rendimento desportivo.

As bolas paradas são cada vez mais importantes no futebol atual, podendo muitas vezes os jogos serem decididos através destes lances. Neste sentido foi proposto ao treinador um Programa de Visualização Mental para aumentar o nível de eficácia nos lances de bola parada. O treinador comprometeu-se a indicar quais os atletas escolhidos para baterem os livres diretos, de modo a estabelecer com eles o Programa de Visualização Mental. Porém nunca foi facultado essa informação, e a intervenção acabou por nunca se realizar.

Se os resultados iam disfarçando o clima instável que se verificava nos treinos, isso deixou de acontecer após o jogo com Sporting CP (jogo 9) onde a equipa perdeu por 9-0. No primeiro treino da semana, durante uma pequena palestra no balneário, o treinador e dois elementos da equipa técnica entraram em discordância e desse facto resultou a suspensão dos dois treinadores adjuntos (CFBFC e CFBAC). Este momento ocorreu, devido a falta de diálogo entre treinador e restante equipa técnica (que foi apanhada desprevenida quando a realização da palestra bem como do conteúdo abordado durante a mesma). A nova equipa técnica foi constituída com o novo treinador (CFBJC), sendo que o treinador adjunto CFBFC que tinha sido suspenso voltou a integrar a equipa técnica. O outro treinador adjunto suspenso anteriormente, acabaria por abandonar mesmo o clube, para iniciar um novo projeto fora do clube.

Ao segundo dia da semana de trabalho, houve uma reunião com o novo Treinador onde foi feita uma pequena caracterização do trabalho do estagiário, perceber quais os objetivos do novo Treinador, o método de trabalho e o raio de ação da intervenção do Estagiário em Psicologia dentro da equipa técnica.

Com a entrada de um novo treinador houve a necessidade de um novo período de observação, mais curto, implicando uma metodologia de trabalho diferente (ao nível da assessoria, avaliação, apoio individual aos atletas e envolvimento no treino).

A título de exemplo da nova dinâmica, apresentamos a primeira palestra do novo treinador. Durante a sua primeira palestra ao grupo o novo Treinador pediu a cada jogador que descrevesse numa palavra, uma qualidade que a equipa devia ter para ser uma equipa eficaz. Foi feita a recolha dessas palavras e elaborado um esquema (organigrama) que foi apresentado ao Treinador. Este concordou que esse esquema fosse colocado nas paredes do balneário para que os jogadores o pudessem ver, de forma a motivá-los e comprometê-los com eles próprios e com a equipa.

Com os novos métodos de trabalho a intensidade dos treinos aumentou consideravelmente. Relativamente ao efeito que este aumento de intensidade teve sobre os jogadores, estes apresentavam não só uma grande fadiga ao nível físico, como também a nível mental, uma vez que estavam a assimilar muita informação técnico-tática num curto espaço de tempo, e numa fase adiantada da época. A equipa teve uma quebra a nível de resultados (ver gráfico 1), o que pode estar relacionado com esse diferencial de intensidade de treino, levando a mesma a estar perto do seu limite a nível físico e mental. Deste modo, a paragem para férias de Natal e Ano Novo pode ter sido importante para os atletas recuperarem da fadiga e cansaço acumulado.

Após a paragem do Natal e Ano Novo foi dada continuidade às intervenções iniciadas anteriormente e tivemos ainda a oportunidade iniciar novas intervenções individuais. Houve uma aproximação do estagiário em Psicologia com o Treinador principal, do qual podemos salientar a discussão e troca de impressões sobre situações do treino (pertinência e objetivo dos exercícios) e sobre outras questões relacionadas com a equipa, nomeadamente a evolução da qualidade da execução dos processos da equipa, aumento do rendimento de alguns jogadores.

Um dos nossos atletas confessou que estava a ter dificuldades em dormir. Este facto devia-se a elevados níveis de Stress, causados pela dificuldade que ele sentia para conciliar a escola com o futebol, e a problemas familiares. Iniciámos então uma intervenção ao nível de aconselhamento para que o atleta pudesse encontrar estratégias, de modo a que os problemas pessoais não interferissem no seu rendimento desportivo. Uma vez que o relaxamento de Schultz ajuda a regular a qualidade do sono, decidimos iniciar um programa de relaxamento, que era executado três vezes por semana.

Durante os treinos, aos poucos começaram a ser incluídos vários exercícios com nuances para trabalhar componentes psicológicas tais como atenção/concentração.

A fase decisiva da época aproximava-se, devido a esse facto para elevar os níveis de motivação e confiança, decidimos passar a todos os atletas um vídeo, com uma mensagem motivacional, retirado da internet, com uma mensagem pessoal e personalizada para cada dos atletas do plantel. O vídeo foi passado via e-mail, e via Facebook. Em paralelo a esta atividade, procedemos a filmagem dos treinos desta semana de modo a recolher imagens para a conceção de um vídeo motivacional. O vídeo viria a ser passado na semana seguinte, no último jogo da primeira fase com o objetivo de encerrar um ciclo negativo e terminar a

primeira fase do campeonato com uma vitória. Durante a Primeira fase do Campeonato, a equipa obteve 9 vitórias, 4 empates e 9 derrotas.

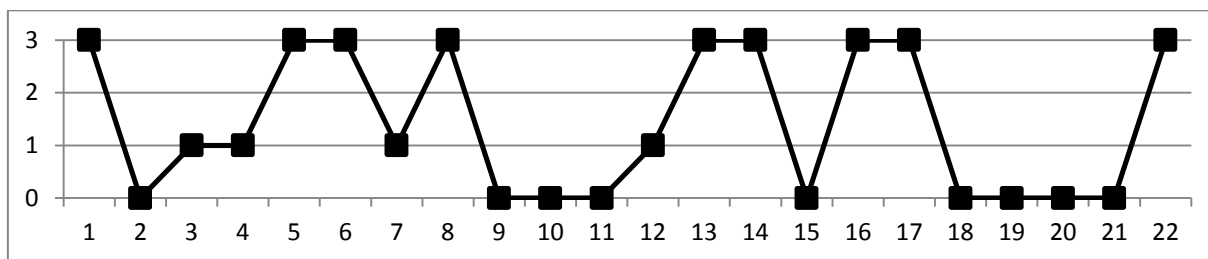


Figura 2: Rendimento Absoluto da Equipa na Primeira fase do Campeonato

A nível motivacional, o índice de motivação dos jogadores sofreu grandes quebras, com explicam o aumento as ausências ao treino, os frequentes atrasos, e os desabafos de alguns atletas, “temos qualidade para estar no Campeonato nacional e estamos no Campeonato dos fraquinhos...”, e ainda “nestes jogos ninguém nos vem ver. Assim tenho menos possibilidades de ser contratado por um bom clube para a próxima época”. Dessa forma, foi necessário encontrar algumas estratégias de modo a responsabilizar os atletas pelos seus resultados e pelos resultados da equipa. Para além deste procedimento, realizaram-se algumas intervenções individuais com o objetivo de trabalhar e maximizar não só o nível de motivação como a autoconfiança. Um fator que também contribuiu para manter os atletas motivados foi os constantes jogos de treinos realizados com o plantel sénior e a chamada de alguns jogadores para participarem nos treinos da equipa sénior.

Foram executados dois novos planos de intervenção individuais, uma no sentido de aperfeiçoar a coordenação motora, e outra para alterar comportamentos e pensamentos desajustados em situações específicas.

Na semana do último jogo da época, foi realizada em pleno relvado, no treino que antecedeu esse mesmo jogo, uma sessão conjunta de relaxamento. Esta intervenção ocorreu após uma conversa com o treinador, na qual achamos interessante quebrar um pouco a rotina de treino e ajudar os atletas relaxar após uma desgastante época não só a nível físico como também a nível psicológico. Em termos de desempenho coletivo, na fase de manutenção a equipa obteve 3 vitórias, 1 empate e 2 derrotas.

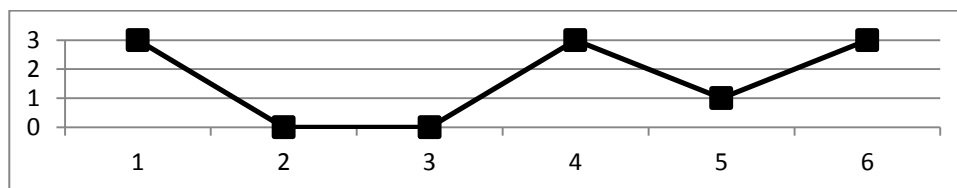


Figura 3: Rendimento Absoluto da Equipa na Primeira fase de Manutenção

| Intervenção | Estratégias |
|--|---|
| Treino de controlo da Ansiedade | |
| 7 Sessões | Aprendizagem das técnicas de Lindeman. Utilização grelhas de registos de pensamentos ocorridos antes, durante e após as competições. Introdução de uma “palavra-chave” como forma de evitar o surgimento de pensamentos desajustados e iniciar a utilização de pensamentos positivos em associação com as técnicas de controlo de ansiedade. Introdução da Visualização Mental como forma de evocar cada um dos momentos definidos, estimulando-se de imediato a aplicação das técnicas de controlo de ansiedade no sentido de ajudá-los a enfrentar os sentimentos negativos surgidos nessas ocasiões. Simulação de várias situações de competição e as possibilidades de utilização das técnicas treinadas. |
| Exercícios para promover a comunicação entre os atletas | |
| 2 Sessões | Foi sugerido que durante os exercícios do treino os atletas fossem obrigados a usar feedback positivo e a procederem como se tivessem em competição durante os exercícios. Como por exemplo: “ num exercício de passe os jogadores eram obrigados a pedir a bola ao colega, se no mesmo exercício os atletas necessitassem de fazer uma recessão orientada, o que fazia o passe avisaria o colega que estava sem marcação. |
| Treino de Relaxamento Muscular | |
| 7 Sessões | Três técnicas de relaxamento (Jacobson, Lindeman e Schultz). As técnicas de Lindeman foram ensinadas de modo a que os atletas possam controlar facilmente o seu nível de ativação durante o treino e competição. |
| Intervenção para trabalhar a Autoconfiança | |
| 5 Sessões | Em conjunto com o atleta, elaboramos um contrato pessoal para favorecer autoconfiança. Esta atividade tem como finalidade promover a responsabilização e desenvolver a autoconfiança do atleta. Esta ficha de apoio permitiu desenvolver um conjunto de frases positivas para cada uma das áreas do contrato pessoal, que o atleta se comprometeu a fazer. Para trabalhar uma postura corporal decidiram utilizar as técnicas de visualização mental, de modo a alterar o comportamento do atleta após o surgimento de uma situação adversa. |
| Ajustar comportamentos e pensamentos em situações específicas | |
| 8 Sessões | Inicialmente foi elaborada uma pequena Ficha sobre a tomada de consciência do Auto diálogo de forma a desenvolver o autocontrolo dos pensamentos, operando uma reestruturação cognitiva, procurando discernir os pensamentos e comportamentos adequados às situações. Na segunda fase do processo executaram-se sessões de visualizações mental com recurso a PNL, de modo a ajustar o comportamento e pensamentos em situações adversas. Na terceira fase procedemos a aplicação das competências trabalhar e adquiridas em contexto de treino. |

Melhorar a coordenação motora

12 Sessões Intervenção seria primariamente trabalhar os aspetos motores através da visualização mental e da PNL, trabalhando sobretudo a componente sensoriomotora, para que o atleta pudesse ter uma melhor perceção sobre o seu corpo e os seus movimentos, corrigindo cognitivamente esses mesmos movimentos. Após esta fase iniciaria uma outra que englobava exercícios de campo para melhorar a coordenação.

Motivação para o treino

8 Sessões Esta intervenção consistiu sobretudo na reestruturação cognitiva e estabelecimento de objectivos eficazes. Para facilitar socorremo-nos de fichas de preenchimento rápido individuais para treinar o estabelecimento de objetivos eficazes. As fichas foram elaboradas em conjunto comigo, o que permitia ao atleta ajustar os seus objetivos tornando-os em objetivos SMART.

Exercícios de treino integrado para trabalhar atenção/concentração

1 Sessão (por treino) Exercício proposto pelo Treinador: *“Duas equipas, situação de jogo formal, em que as reposições de bola eram efetuadas pelo treinador. Estas reposições eram efetuadas logo após a saída da bola que estava em jogo, para outro ponto do campo completamente ao acaso.”*

Programa de Visualização Mental para aumentar a eficácia da marcação de livres diretos

8 Sessões Introdução às técnicas de Relaxamento de Lindeman. Introdução as técnicas de Visualização Mental. Treino em “laboratório” através da visualização mental, de forma a corrigir e aperfeiçoar o gesto técnico, bem como desenvolver pensamentos e comportamentos ajustados. Aplicação do trabalho desenvolvido no treino integrado com a restante equipa

Tabela 4: Resumo do Plano de Intervenção durante o Estágio

VII. Reflexão geral

Roosevelt disse um dia que *“Não ter medo de errar, é aprender a não cometer duas vezes o mesmo erro”*. Reconhecer que acima de tudo, que o estágio é mais uma etapa de aprendizagem e que por isso não deve haver o medo de errar, mas sim a consciência de que tudo fazemos para que não haja erros ou limitações ao nosso trabalho foi um grande passo para a evolução do mesmo. Porém, não foi fácil colocar essa mentalidade e essa forma de pensar em prática. Houve pois, muitos fatores que obrigaram, desde cedo, a ganhar forças e coragem para os ultrapassar. O facto da presença assídua de um estagiário de psicologia do desporto na área reservada a jogadores, por si só, já causou algum ruído, com muitas perguntas, muitos entraves e muita resiliência à presença do mesmo. Para além disso o clube atravessava um momento conturbado da sua história, que levou a que se criasse um clima de tensão, não foi de estranhar portanto que em pouco tempo o estagiário fosse obrigado a equipar para os treinos, num local distante da restante equipa técnica, algo que dificultou em grande escala o nosso trabalho. Tornou-se muito difícil intervir com os atletas e com os próprios treinadores, uma vez que em termos operacionais, o local destinado ao psicólogo ficava a cerca de 150 metros dos restantes membros da equipa. Restava portanto aproveitar ao máximo horário relativo ao treino para trocar impressões com o treinador, e restante equipa técnica, bem como com os atletas.

As divergências de metodologias e opiniões entre o treinador e a restante equipa técnica, facto que não ficou alheio aos jogadores, tornaram indispensável intervir ao nível do aconselhamento aos atletas, de modo a que estes se mantivessem alheados dos problemas entre os seus treinadores e que se focalizassem apenas nos aspetos que podiam controlar, tornando os pensamentos e comportamentos ajustados ao seu desenvolvimento (reestruturação cognitiva). Foi efetuado trabalho ao nível da manutenção da coesão de grupo, e da motivação para o treino e jogos. Esse clima que se ia vivendo no seio da equipa permitiu que o grupo se unisse em prol da equipa e da obtenção dos objetivos a que se tinham proposto anteriormente. Todo o trabalho desenvolvido regia-se por duas premissas: a lealdade ao treinador enquanto chefe de uma equipa técnica e não assumir uma posição declarada durante a gestão de conflitos, ou seja, ser a ponte de união entre as partes envolvidas no conflito, uma vez que o lugar do psicólogo não é posto em causa pela saída de um treinador, mas este deve ser reorganizar e reestruturar a sua posição e intervenção de acordo com o método de trabalho do novo treinador.

A mudança de treinador no decorrer da época, permitiu-nos experimentar duas metodologias completamente distintas e formas de liderar igualmente diferentes. Com a mudança de treinador, uma nova etapa, e uma nova oportunidade de ganhar o meu espaço não só dentro da equipa técnica como também com os atletas, uma vez que o estagiário voltou a equipar com a restante equipa técnica. Nesse momento o trabalho “indireto” e informal na vertente do aconselhamento e da reestruturação cognitiva abriu caminho para intervenções ao nível das competências psicológicas, uma vez que já havia o fundamental para o sucesso de um profissional em Psicologia do Desporto, a Confiança do Atleta.

Iniciamos então um grande número de intervenções individuais, que embora não tenha conseguido concluí-las todas, devido à saída de jogadores, por incapacidade minha de ser persuasivo na forma como fazia perceber os atletas para a utilidade e importância do treino de competências psicológicas, e ainda outras por falta de tempo, uma vez que no plano inicial algumas intervenções que estavam previstas começar em Setembro, só começamos a realizá-las em Janeiro, pelas razões já explicadas anteriormente. Passamos portanto a salientar as ilações apontadas relativamente às intervenções realizadas.

Relativamente ao Treino de Controlo de Ansiedade, fizemos algumas alterações ao programa de intervenção inicial, uma vez que, os atletas já tinham cumprido o programa de relaxamento muscular anteriormente, procedemos portanto apenas à aprendizagem das técnicas de respiração de Lindeman. Decidimos compilar a aprendizagem das técnicas de visualização mental em apenas duas sessões uma vez que os atletas adquiram esta técnica com facilidade. Durante estas mesmas sessões de visualização mental decidimos aplicar alguns conceitos aprendidos com a PNL de modo a tornar mais eficaz a minha intervenção. Embora inicialmente tivesse sido planeado e estabelecido como necessário efetuar intervenções com toda a equipa, isso foi alterado uma vez que não estava a ser eficaz (alguns atletas perturbavam os restantes, ou chegavam atrasados, ou ainda como em alguns casos nem chegavam a comparecer). Os atletas demonstraram sempre alguma resistência ao treino psicológico em grupo, e embora fosse fácil e acessível trabalhar de forma individual, em grupo isso foi muito mais difícil.

Os exercícios integrados no treino para promover a comunicação entre os atletas tiveram efeitos positivos, melhorando não só a comunicação da equipa como o ambiente de grupo, favorecendo o conhecimento e promovendo a relação interpessoal dos atletas.

No que diz respeito ao relaxamento, obtemos melhores resultados com Schultz quando o objetivo era promover um relaxamento mais profundo e uma recuperação de fadiga e cansaço.

Com a técnica de Jacobson os atletas afirmaram que não conseguiram relaxar com tanta facilidade, *“da outra vez, (com Shultz) foi melhor, não me consegui abstrair dos ruídos lá fora”*, mas quando utilizamos o Jacobson combinado com Schultz o resultado voltou a ser eficaz. O relaxamento foi também utilizado para o atleta que estava a ter dificuldade em dormir onde os resultados foram também muito satisfatórios, sendo que o atleta referiu que *“nos dias em que faço relaxamento durmo melhor”*.

Anteriormente, expusemos o caso de um atleta que evidenciava falta de motivação para o treino. O referido atleta faltava várias vezes aos treinos, e tinha vontade de sair do clube, *“com este treinador nunca jogo, vou procurar outro clube”*. Ele não tinha consciência dos erros que cometia durante os jogos e por isso não compreendia porque tinha sido afastado da equipa, não ajudava a equipa nas tarefas defensivas e reagia passivamente à perda de bola. O trabalho realizado com o atleta baseou-se sobretudo ao nível da reestruturação cognitiva de modo a que o atleta se focasse nos aspetos internos e controláveis, de forma que os pudéssemos trabalhar. Após algumas semanas o atleta começou a evidenciar mudanças e após a entrada do novo treinador a possibilidade de voltar a ser titular fez com que a sua motivação em treino aumentasse consideravelmente, e nos jogos evidenciou uma maior eficácia nas tarefas defensivas.

Relativamente ao trabalho para a melhoria da coordenação motora, este surge, após verificarmos que um dos atletas era ligeiramente descoordenado. Isto não foi possível de prever no planeamento inicial, uma vez que, este atleta tinha sido operado ao joelho e só começou a treinar com a equipa em Outubro. Começamos a intervenção em Março. A nossa ideia inicial seria, primariamente utilizar a visualização mental e da PNL, trabalhando sobretudo a componente sensoriomotora, para que o atleta pudesse ter uma melhor perceção do seu corpo e movimentos, corrigindo cognitivamente esses mesmos movimentos. Após esta fase iniciávamos uma outra que englobava exercícios de campo para melhorar a coordenação. Porém não foi possível executar a segunda fase do processo uma vez que o atleta voltou a lesionar-se, desta vez no pé, ficando impedido de competir até ao final da época.

De acordo com o modelo cognitivo, os fatores ambientais desencadeiam determinados pensamentos que, irão influenciar as nossas emoções, as nossas sensações físicas e o nosso comportamento. Sempre que um pensamento é desajustado, este irá desencadear uma resposta (emoção, sensação física e comportamento) igualmente desajustada. Torna-se portanto importante alterar esses pensamentos, ajustando-os as situações, para que possamos obter o comportamento desejado. Esse é o maior desafio do Psicólogo do Desporto.

VIII. Ação para a comunidade

Tema: A Liderança no Futebol no futebol Profissional/Juvenil

Data: 25 de Junho de 2011

Local: Sala de imprensa do estádio do Clube de Futebol os Belenenses

População Alvo

O "target" principal da conferência “A Liderança no Futebol” foram os treinadores do Clube de Futebol os Belenenses e das equipas participantes na Belém Cup. Sendo, secundariamente, destinada a atletas, treinadores, dirigentes ou qualquer tipo de população que tenha interesse nesta área.

Parceiros/Patrocínios:

- Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM);
- Clube Futebol os Belenenses (CFB);

Preletores/Temas Abordados:

A conferência “Liderança no Futebol” desenvolveu-se em duas partes:

- **Primeira Parte:** foi composta pelo desenvolvimento da parte teórica do tema pelos estagiários em Psicologia do Desporto e do Exercício, João Figueira, Mónica Correia e Nuno Gomes.

- **Segunda Parte:** Espaço aberto ao debate de ideias e interação com os convidados:
 - **Professor Doutor Jorge Castelo**
 - **Atleta Duarte Machado**
 - **Treinador e diretor de Escolas do Academia do Sporting João Raimundo**
(que não compareceu)

IX. Referências Bibliográficas

- Dosil, J. (2002). *El psicologo del deporte: Asesoramiento e intervencion*. Madrid. Editorial Sintesis.