



## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	2
2. ENQUADRAMENTO.....	3
2.1. Caracterização do local de estágio .....	3
2.2. Psicologia do Desporto e Papel do Psicólogo do Desporto .....	4
3. AREA DE INTERVENÇÃO.....	6
3.1. Intervenção .....	6
A) O papel do psicólogo do desporto e do exercício no Clube de Futebol “Os Belenenses” – escalão de juniores .....	6
B) Características do futebol .....	6
C) Caracterização da população alvo - Os jovens desportistas de elite .....	7
3.2. Partes Fundamentais do estágio .....	12
4. ÁREA COMUNIDADE .....	26
4.1 Promoção .....	26
4.2 Organização/ Formação .....	26
5. ÁREA COMPLEMENTAR .....	27
6. REFLEXÃO CRITICA.....	28
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	30
Anexos.....	32
Anexo 1 Fichas de Definição de Objetivos Individuais	
Anexo 2 Rotinas do livre direto.	
Anexo 3 Plano de ativação	
Anexo 4 Trabalho psicológico para férias	
Anexo 5 Dinâmica de grupo (fase de manutenção)	
Anexo 6 Treino integrado de competências psicológicas	
Anexo 7 Seminário “Pertinência, Implementação e Benefícios de um Departamento de Psicologia do Desporto no Futebol”	



## I. INTRODUÇÃO

Este relatório visa finalizar e historiar o estágio curricular desenvolvido no âmbito do segundo ano de Mestrado do curso de Psicologia do Desporto e do Exercício.

O estágio permitiu a aplicação dos conhecimentos obtidos no primeiro e segundo ciclo de formação, em situação real de intervenção no contexto desportivo, tendo a supervisão de um docente designado pela Escola, o orientador, e o acompanhamento de um responsável pertencente à entidade acolhedora (coordenador do Futebol de Formação).

Pretende-se que o aluno, em contexto real de trabalho, aplique os conhecimentos teóricos decorrentes da sua formação académica, desenvolva capacidade para resolver problemas concretos e adquira as competências e métodos de trabalho indispensáveis a um exercício competente e responsável da atividade da Psicologia, designadamente nas suas vertentes: técnica, científica, deontológica e de relacionamento interpessoal.

O Estágio deve possibilitar que o estudante recorra aos mecanismos e instrumentos necessários, para poder avaliar, analisar e caracterizar os seus potenciais praticantes, promotores e dirigentes, e os recursos existentes na entidade de acolhimento, de modo a exercer tarefas de promoção e organização das suas atividades e da instituição em causa.

Em âmbito de estágio, os alunos devem 1) aplicar conhecimentos ao nível da avaliação e caracterização das principais competências psicológicas dos indivíduos com quem trabalham, 2) aplicar e explorar de forma ativa e autónoma competências ao nível do planeamento e intervenção com atletas, treinadores ou grupos desportivos e 3) recorrer a todos os mecanismos possíveis no sentido da melhoria do bem-estar dos indivíduos com quem trabalham, assim como da satisfação geral da entidade acolhedora.

Como objetivos específicos:

- a) Promover a integração do estagiário num contexto desportivo de alta competição;
- b) Adaptação das técnicas aprendidas durante a formação às necessidades dos destinatários;
- c) Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante atualização nos domínios da investigação, do conhecimento científico e de intervenção psicológica;



- d) Desenvolver a autoconfiança e a autonomia para poder intervir em qualquer situação que se exija;
- e) Contribuição para uma maior e melhor receptividade da psicologia do desporto em clubes de alto rendimento.

## 2. ENQUADRAMENTO

### 2.1. Caracterização do local de estágio

Segundo os seus estatutos, o Clube de Futebol “Os Belenenses”, associação desportiva, recreativa e cultural fundada em 23 de setembro de 1919, na Freguesia de Santa Maria de Belém, é uma pessoa coletiva de direito privado, de tipo associativo, qualificada de Instituição de Utilidade Pública nos termos do Decreto n.º 43153, publicado no Diário do Governo em 1960.

O clube tem por objetivos o desenvolvimento e a prática da Educação Física, a promoção e fomento de todos os desportos em geral e do futebol em especial, bem como de outras atividades de cultura e recreio. Pode ainda acessoriamente exercer atividades lucrativas, nomeadamente a participação em sociedades legalmente autorizadas.

O Clube de Futebol “Os Belenenses” caracteriza-se por apresentar uma massa associativa peculiar, sendo apelidados de “velhos do restelo” (personagem criada por Luís de Camões no canto IV da sua obra Os Lusíadas, que simboliza os pessimistas, os conservadores e os reacionários que não acreditavam no sucesso da epopeia dos descobrimentos portugueses). Apresenta ainda casas e núcleos fora do país: Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, Angola, São Tomé e Príncipe, Timor, Bélgica, Estados Unidos da América e Canadá. O Belenenses tem ainda cerca de 50 filiais e núcleos em Portugal continental e ilhas.

Ao longo da sua história, o Belenenses defrontou e venceu algumas das mais poderosas e conhecidas equipas do mundo: o Barcelona, o Valência, o Borussia Dortmund, o Bayer Leverkusen, o Monaco, o Olympique Lyonnais, o Vasco, o Cruzeiro de Belo Horizonte, o Newcastle, o Deportivo de La Coruña, o Bayern de Munique, o Sevilha, o Stade de Reims, o Dínamo de Zagreb e o Real Madrid (uma das vezes por 3-0). Com o Real Madrid, o mais bem-sucedido clube mundial do século XX, o Belenenses teve fortes ligações: foi



especialmente convidado para inaugurar o seu estádio, e voltou a sê-lo quando o estádio fez as bodas de prata.

Segundo o sitio oficial do clube, este apresenta, para além do, futebol as modalidades de andebol, atletismo, futsal, natação, paintball, voleibol, triatlo, rugby e hóquei de sala feminino.

Apesar do grande passado de glória que viveu, o C.F. “Os Belenenses”, atravessa um a grande crise financeira, que levou à demissão de vários funcionários. Esta crise gerou também ordenados em atraso para jogadores, treinadores e diretores. O clube vive assim momentos de instabilidade financeira que afeta o funcionamento do mesmo. Estas dificuldades fazem-se notar nos requisitos que um clube precisa de ter para um funcionamento saudável, uma vez que as instalações estão degradadas, existe escassez de material desportivo e o número de funcionários é muito reduzido para o número de funções que um clube destas dimensões exige.

## 2.2. Psicologia do Desporto e Papel do Psicólogo do Desporto

Desde sempre se pensou que os aspetos psicológicos tinham influência no comportamento e, por isso, no resultado desportivo (Brito, 2009).

A Psicologia do Desporto estuda os fenómenos psicológicos específicos do desporto, ou seja, os *comportamentos*, tudo aquilo que os desportistas fazem, e os *processos mentais*, tudo aquilo que se passa na cabeça do desportista (Brito, 2009).

Os profissionais que estudam psicologia do desporto visam dois grandes objetivos: 1) entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um desportista e 2) entender como a participação em desportos e exercícios afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa (Weinberg & Gould, 2001).

A Psicologia do Desporto surge:

- ✓ Na *aprendizagem* (aprender) e no *treino* (aprender a melhorar);
- ✓ Na *preparação para a competição*, onde o desportista toma consciência das dificuldades que vai enfrentar e aprende a controlar as emoções e as técnicas para melhorar o rendimento;



- ✓ Na *própria competição*. Momento onde o desportista pode tentar controlar a sua ação, sendo observado pelos técnicos e pelo psicólogo que os informam sobre aspetos positivos e a melhorar;
- ✓ *Após a competição*, fazendo uma análise reflexiva sobre o que decorreu e relacionando com o resultado. Nesta altura poder-se-á reformular o trabalho preparatório e a competição.
- ✓ *De novo no treino e na competição*. Recomeça-se tudo, melhorando aspetos importantes com vista à obtenção de um melhor rendimento na próxima competição.

A psicologia do desporto intervém, ainda, noutros níveis, estudando o ambiente e a dinâmica de grupo, os líderes e a sua influência, visando sempre melhorar o bem-estar do desportista e não apenas trabalhar para o rendimento que, maioritariamente depende desse equilíbrio ou bem-estar (Brito, 2009).

Brito (2009) constata que um psicólogo do desporto pode desempenhar diferentes trabalhos ou tarefas: 1) apenas observar ou estudar comportamentos; 2) trabalhar somente com o treinador, nunca intervindo com os atletas ou equipa; 3) integrar apenas a equipa técnica, acompanhando a equipa; 4) trabalhar num centro psicotécnico ou laboratório, onde os atletas realizam exames psicológicos e 5) consultor ou «psicólogo clínico» para casos específicos.

Weinberg e Gould (2001) e LeUnes e Nation (2002, cit. por Dosil, 2008) afirmam que os psicólogos do desporto desempenham três papéis básicos nas suas atividades profissionais: investigação, educação e aplicação.

Seja qual for a função que desempenha, o psicólogo não divulga publicamente os resultados ou apreciações acerca dos atletas e entidades envolvidas na sua intervenção (Brito, 2009).



## 3. AREA DE INTERVENÇÃO

### 3.1. Intervenção

#### A) O papel do psicólogo do desporto e do exercício no Clube de Futebol “Os Belenenses” – escalão de juniores

Tendo em conta o que foi apresentado anteriormente, sobre o papel do psicólogo do desporto, a intervenção no Clube de Futebol “Os Belenenses”, passou pela observação e estudo de comportamentos com o objetivo de avaliar e diagnosticar situações e pessoas, para posteriormente serem aplicadas estratégias que potencializem as mesmas, sendo a intervenção feita em consonância com o treinador otimizando, assim, a sua prática.

Com trabalho desenvolvido, foram alcançados os seguintes objetivos:

- a) Integração rápida e bem-sucedida, junto da equipa-técnica e dos jogadores;
- b) Identificação de competências psicológicas inerentes ao contexto onde incidiu a intervenção;
- c) Definição clara do papel do psicólogo estagiário junto da equipa técnica e jogadores;
- d) Aplicação prática de técnicas / estratégias aprendidas ao longo dos quatro anos curriculares;
- e) Contribuição para a melhoria e/ou desenvolvimento das competências psicológicas dos atletas;
- f) Avaliação e intervenção ao nível do apoio parental e na relação treinador-pais;
- g) Personalização de todas as intervenções, encarando cada caso como único;
- h) Disponibilização no auxílio em atividades do clube;
- i) Total respeito pelos princípios éticos inerentes ao trabalho do psicólogo.

#### B) Características do futebol

Thorpe Bunker e Almond (1986, cit por Dosil, 2002) sugerem as seguintes definições para futebol: “Uma luta pelo domínio territorial dentro de um quadro de regras que incluem aspetos estratégicos e técnicos, entre os quais a antecipação. A competição pela posse territorial decide-se mediante um sistema de pontuação que simboliza a amplitude da vitória. O código de regras permite identificar o problema e assegurar que ambas as equipas



e os jogadores vistos individualmente estão na mesma base”. Deve-se reconhecer o grande impacto social e económico que rodeia o futebol, comparativamente a outras modalidades desportivas.

## A. COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS INERENTES AO FUTEBOL

Existem poucas características que se possam dizer totalmente treinadas, e que devem ser combinados, para que, juntamente com as características físicas, táticas e técnicas, possam fornecer mais oportunidades para o progresso na prática de futebol:

- ✓ Controlo e gestão da ativação;
- ✓ Focalização adequada da atenção;
- ✓ Capacidade de *coping*;
- ✓ Nível ótimo de autoconfiança

Quando se compara futebolistas com talento com outros com menor talento, os primeiros (Williams e Relly, 2000, cit por Dosil, 2002):

- ✓ São mais rápidos e precisos na hora de reconhecer e evocar padrões de jogo;
- ✓ Antecipam-se mais eficientemente às ações dos seus adversários;
- ✓ As suas tomadas de decisão desportivas, técnicas e táticas são melhores e mais eficazes;
- ✓ São muito mais eficazes nas buscas visuais, o que implica melhores processos de concentração e atenção de base;
- ✓ São mais precisos na predição de como decorrerá o jogo, dadas algumas circunstâncias;
- ✓ Têm uma melhor perceção da sua competência;
- ✓ Têm, frequentemente, uma «inteligência de jogo» que lhes permite analisar as linhas mais importantes de jogo dos seus adversários;
- ✓ Têm mais confiança nas suas ações prévias ao seu rendimento;
- ✓ Têm mais ansiedade competitiva, mas também têm melhores técnicas de *coping* e menor de perceção dela como prejudicial;

## C) Caracterização da população alvo - Os jovens desportistas de elite

A intervenção do trabalho de estágio incidiu, sobre o escalão de juniores, da modalidade de futebol, jogadores do sexo masculino nascidos 1993 e 1994. Este escalão,



segundo Buceta (2004), requer um trabalho personalizado para corrigir os *deficits* individuais significativos, ao mesmo tempo que se desenvolvem as decisões táticas mais complexas. O nível de exigência deve ser maior porque é o momento onde se comprova que jogadores podem chegar a fazer parte da elite.

Os treinos devem promover situações competitivas *stressantes* que preparem os jogadores para render nas condições mais adversas das competições. Os jogadores devem aprender a utilizar os recursos de maneira rentável, considerando aspetos que não eram importantes no processo formativo de anos anteriores.

Deste modo, neste escalão de competição, o objetivo é ensinar os jogadores a competirem sobre a pressão de terem de ganhar, devendo parte das competições da época serem planeadas com vista a este objetivo.

Existem dois grupos distintos de desportistas jovens: os que são jovens promessas, que se destacam dos seus colegas e estão a caminho de serem jogadores de elite, e os jogadores de elite, que praticam desporto de alto rendimento.

## *I. Experiências stressantes*

Tanto nos jovens promessas como nos jogadores de elite, a dedicação e o esforço são enormes. É-lhes exigido um grande esforço físico e psicológico, são alvo de constantes avaliações, defrontam difíceis competições e treinam durante muitas horas, em vários dias do ano.

Além destes fatores, têm de conciliar a prática de desporto com os estudos e abdicar de muitas atividades próprias da sua idade. O pouco tempo livre que têm é ocupado com os estudos e descanso. Por isto, muitos adolescentes, gradualmente, vão perdendo as amizades extradesportistas e o seu círculo de amigos restringe-se aos colegas de equipa. O interesse por outras atividades é escasso e os temas de conversa rodeiam a prática de desporto.

Alguns destes jovens vivem em centros de treino, afastados da família, o que, para alguns, pressupõe um esforço adicional com o qual não são capazes de lidar, surtindo repercussões negativas na sua felicidade quotidiana e no seu rendimento. Outros vivem em suas casas, mas as longas deslocações que têm de fazer para os locais de treino implicam um acrescido desgaste.



Nesta fase o adolescente depara-se com uma dimensão da atividade desportiva diferente da que tinha quando começou a praticar. As exigências para que o rendimento seja ótimo e para que cheguem o mais longe possível são enormes. O rendimento diário, a melhoria de performance e os resultados desportivos a curto e a médio/ longo prazo ganham grande importância e a sua vida é orientada para alcançar objetivos desportivos ambiciosos.

Todos estes aspetos fazem com que a atividade desportiva destes jovens, e tudo o que a rodeia, seja muito stressante. Alguns deles estão preparados para lidar saudavelmente com estas experiências stressantes, mas outros não são capazes de lidar com o *stress*, tendo consequências negativas na sua saúde, felicidade e rendimento. Nestes casos, os jovens acabam por abandonar o desporto de alto rendimento, não por falta de talento, mas porque não conseguem superar o *stress* associado ao estilo de vida e a elevada exigência que está envolvida.

Assim, deve-se considerar prioritário atenuar o mais possível o *stress* destes jovens e ensinar-lhes habilidades psicológicas apropriadas para o controlarem eficaz e saudavelmente.

## II. *Motivação e autoconfiança*

Nos processos de treino e formação dos jovens desportistas de elite, trabalhar aspetos psicológicos como a motivação e a autoconfiança torna-se decisivo.

A sua *motivação básica* deve ser alta e estável, pois só assim conseguem aceitar e lidar com as consequências de ser desportista a este nível. Deste modo, é muito importante antecipar-lhes as dificuldades que vão encontrar, sendo interessante utilizar modelos apropriados para que os desportistas observem, na prática, essas mesmas dificuldades, as relacionam com o benefício alcançado e tendam a imitá-los.

Também é conveniente que a *motivação quotidiana* para o treino e competições seja razoavelmente alta; uma ajuda para este aspeto é a adequada utilização de desafios estimulantes e reforços casuais atrativos que aumentem o interesse e a taxa de gratificação diária.

Uma *motivação compensada e o fortalecimento da autoconfiança* são dos elementos mais importantes para combater o peso da avaliação contínua a que estão submetidos estes jovens: são avaliados pelos treinadores, pelos dirigentes, pelos pais, pelos seus



companheiros e avaliam-se a eles mesmos; alguns jovens são excessivamente negativos na sua autoavaliação; outros demonstram um falso otimismo ou falsa autoconfiança, o que esconde um deficit de autoconfiança.

Desta forma é importante que os desportistas desenvolvam expectativas de rendimento realistas e que se avaliem em função das suas condutas de rendimento e não dos resultados que alcançam. É, também, importante que aprendam a autoavaliar o seu rendimento construtivamente, valorizando as condutas melhor e pior realizadas independentemente dos resultados obtidos. É uma ajuda a este processo aprenderem a estabelecer objetivos de realização que sejam apropriados, assim como utilizar procedimentos adequados avaliar o rendimento.

A fim de fortalecer a autoconfiança é importante expor os atletas a situações difíceis que possam controlar, para experimentarem situações de êxito e de fracasso controlados que os fortalecerá psicologicamente.

### *III. Autoconceito, autoestima e problemas associados*

Outro risco, mais grave, da atividade desportiva destes jovens é o possível enfraquecimento do seu autoconceito e da sua autoestima, consequência de terem abandonado outras fontes de satisfação extra desporto.

Grande parte dos jovens desportistas de elite que abandonam o desporto fazem-no para fugir a uma situação stressante: a perceção do fracasso de não conseguirem atingir as expectativas que ele e o que os rodeia tinham e o baixo autoconceito e baixa autoestima advindos desta perceção de fracasso são exemplos. Muito jovens desportistas sentem-se culpados por não serem capazes de alcançar o que esperavam deles. Além disto, surgem habituais comentários como “tens de ter mais vontade” ou “falta-te...para teres sucesso”, o que acentua esta má perceção de fracasso e culpabilidade.

Muitos destes jovens estão presos à atividade que praticam mesmo já não obtendo a mesma gratificação de antes. Nestes casos continuam a praticar desporto até que surjam oportunidades que os ajudem a justificar o abandono, como lesões ou obrigações escolares. Para estes, o abandono pressupõe, por um lado um enorme alívio, mas por outro pode acentuar o *deficit* de autoconceito e autoestima, generalizando estes sentimentos para outras áreas, quando percebem que não foram capazes de alcançar os desafios desportivos que eles e os que os rodeiam pretendiam.



## IV. *Perfeccionismo versus conformismo*

A maioria dos jovens desportistas de elite é perfeccionista. A própria natureza do desporto de alto rendimento faz com que estes não se conformem apenas com as habilidades e os objetivos alcançados.

O perfeccionismo pode ser benéfico na altura de definir objetivos para a época e comprometer-se com eles e com os treinos, mas pode ser prejudicial quando vão defrontar as principais competições. Deste modo, os jovens com tendência perfeccionista devem perceber que nos dias e horas antes das competições o normal é que o rendimento não seja o mais elevado, pois o organismo deve guardar-se para poder render ao máximo quando a competição começa.

O *perfeccionismo rígido* faz com que os jovens tenham expectativas de rendimento pouco realistas e avaliem esse rendimento de maneira negativa. A chave para lidar com estes aspetos é ensinar os jovens a estabelecer objetivos de rendimento adequados e a desenvolverem um estilo de análise do rendimento, pois, caso contrário, torna-se provável surgirem *deficits* de autoconceito, autoconfiança e autoestima.

No outro extremo do perfeccionismo encontramos o *conformismo*, que implica que os jovens se conformem com a sua situação desportiva e, conseqüentemente, tenham uma maior dificuldade em progredir para metas ambiciosas, produzindo-se um estado de estagnação desportiva. Este conformismo pode estar relacionado com características destes jovens como a falta de interesse em alcançar metas ambiciosas, e estar cómodo com a situação desportiva atual ou o surgimento de outros interesses que interfiram com o seu progresso.

Para prevenir o conformismo é importante manusear adequadamente os aspetos que influenciam a motivação e a autoconfiança dos jovens, utilizando modelos adequados, definindo objetivos atrativos e alcançáveis, etc. Para o corrigir, quando já está presente, deve-se analisar que aspetos estão na sua origem e definir estratégias apropriadas para eles.

## V. *Apoios sociais e atividades paralelas*

A grande carga implícita à atividade desportiva de estilo de vida do jovem desportista de elite pode ser aliviada se estes contarem com o apoio de pessoas significativas, como os seus pais, treinador e colegas de equipa.



Pode também ser importante o apoio profissional de um psicólogo que o ajude a fortalecer-se psicologicamente e a manter um apropriado equilíbrio mental.

Nesta medida é importante que estes jovens desenvolvam interesses e atividades adjacentes ao desporto que compensem a sua alta dedicação ao alto rendimento e o ajudem a manter um equilíbrio psicológico fundamental à sua saúde, felicidade e rendimento.

## VI. *Habilidades psicológicas*

É importante dotar os jovens de elite de ferramentas adequadas para que eles próprios consigam lidar com as dificuldades implícitas à sua prática desportiva, ou seja, dotá-los de habilidades psicológicas que devem aprender a utilizar quando necessitem. Algumas delas podem surgir naturalmente quando se deparam com situações difíceis; outras devem ser treinadas com a ajuda de um psicólogo do desporto.

### **3.2. Partes Fundamentais do estágio**

O estágio dividiu-se em cinco fases, cada uma com objetivos diferenciados: apresentação, planeamento, avaliação inicial, intervenção e avaliação final.

A primeira fase consistiu na apresentação, na entidade de estágio, ao coordenador, equipa-técnica e jogadores, com o objetivo de realizar uma apresentação pessoal de quem é o estagiário e das suas competências enquanto estagiário de psicologia do desporto. Esta apresentação continha o *curriculum* académico, desportivo e profissional, as possíveis áreas de intervenção, objetivos e método de trabalho, temas e ferramentas de intervenção e os contactos pessoais. Para conceptualizar esta fase, a apresentação foi entregue em mão ao coordenador na entidade de estágio e foi verbalizada no primeiro dia de trabalho como estagiário. Nesse momento procurámos saber quais as expectativas e quais os objetivos que esperavam ser cumpridos. Após a apresentação ao coordenador na entidade de estágio, foi realizada a apresentação à equipa-técnica e jogadores tendo estas características semelhantes à primeira

A segunda fase correspondeu ao planeamento, e visou conhecer o plano anual do treinador e a partir dessa informação realizar as propostas de intervenção. O planeamento foi construído com base no calendário competitivo, no plano anual do treinador e da avaliação realizada através de entrevistas individuais com os jogadores, observação de



comportamentos em jogo e treino, solicitações da equipa técnica e necessidades da equipa e do clube. A partir dessa informação foram realizadas propostas de intervenção.

A terceira fase consistiu na avaliação inicial, onde a estratégia utilizada foi a observação direta dos jogadores, pais e treinador, visando avaliar a relação treinador-jogador, treinador-pais-jogador, rotinas competitivas, pontos fracos e fortes de ambos. De forma a complementar a esta avaliação, foram realizadas entrevistas semiestruturadas (guião de Entrevista de Avaliação Psicológica – EAP - do professor Rui Gomes) aos atletas para aferir sobre motivações, objetivos a curto, médio e longo prazo. Com o objetivo combinado de facilitar o estabelecimento de uma relação de ajuda e confiança entre o estagiário e o jogador, e fazer uma recolha e sistematização de informações acerca da história pessoal e desportiva do jogador. Os itens do guião explorados foram: Informação demográfica; Carreira desportiva, escolar/profissional; Motivos e objetivos na prática desportiva; Fontes de *stress*; Família e apoio social; Condição desportiva atual; História médica e hábitos de vida.

Para avaliar as competências psicológicas dos jogadores, adaptamos o Inventário de Avaliação das Habilidades Mentais para o Desporto (IAHMD – adaptado da versão brasileira de Newton Júnior, do OMSAT de Durand-Bush, Salmela e Green-Demers, 2001), para linguagem do futebol. Esta adaptação foi realizada com a colaboração dos restantes elementos da equipa técnica, sendo entregue a cada um o inventário, onde eles sugeriam alterações ao vocabulário. Depois foram recolhidas as suas sugestões e adaptadas consoante os objetivos e especificidades de cada questão. A aplicação do questionário era individual e sempre que surgia alguma dúvida, esta era esclarecida. O questionário foi utilizado também como facilitador de conversação, uma vez que levava os jogadores a falar de assuntos pessoais sugeridos nos itens do inventário. Posteriormente a terem preenchido o IAHMAD era entregue uma ficha com o perfil psicológico, que para além dos resultados do inventário continha uma descrição de cada uma das habilidades psicológicas em avaliação. O objetivo prioritário foi assim, mais do que a divulgação dos resultados, promover a consciencialização sobre quais as habilidades psicológicas básicas e a sua identificação no contexto da modalidade. Este conhecimento serviria também de base à promoção do interesse dos jogadores e à obtenção do compromisso para com uma intervenção futura.



Na quarta fase, o período de intervenção, foram aplicadas estratégias/ instrumentos que se adequassem às necessidades encontradas na fase de avaliação inicial. As intervenções tiveram o objetivo de recuperar habilidades perdidas, preservar pontos fortes, potencializar habilidades não utilizadas, prevenir problemas, desenvolver habilidades não existentes ou proporcionar alternativas. A intervenção incidiu sobre os jogadores, equipa-técnica, dirigentes e funcionários, sendo que a cada um correspondeu uma intervenção diferente e adaptada ao contexto onde o alvo da mesma esteve inserido.

A mesma dividiu-se em várias áreas de intervenção: treino de competências psicológicas, acompanhamento e assessoria académica, acompanhamento de jogadores institucionalizados,

## 1. Treino de competências psicológicas

### A. *Definição de objetivos individuais* - Anexo 1

Com os jogadores que jogavam regularmente foram definidos objetivos individuais, baseados nas tarefas que estes desempenhavam em campo, ou em características que os treinadores queriam desenvolver nos jogadores. A intervenção apresentou quatro momentos: 1) apresentação aos jogadores dos valores estatísticos que tinham realizado até à data; 2) discussão do que o jogador poderia melhorar para se tornar mais competente; 3) entrega aos jogadores de duas fichas explicativas da importância de se definir objetivos; 5) cada objetivo de tarefa tinha três níveis de resolução: mínimo, médio e máximo. Para evitar a subjetividade de se fazer uma avaliação apenas quantitativa, no final de cada jogo era entregue a cada jogador um CD com o vídeo do jogo, tendo este a obrigação de procurar os momentos descritos na estatística, aumentando assim a consciência da sua performance.

### B. *Acompanhamento dos jogadores lesionados*

Quer na fase de mobilização, quer na fase de tratamento, a presença bastante próxima dos jogadores foi um aspeto a ter em conta, uma vez que é uma fase que potencializa baixas de autoestima e alterações do estado de humor. Existe sempre a preocupação de, em conjunto com o massagista, controlar corretamente as expectativas que o jogador tem para a sua recuperação.

Neste capítulo existiram dois casos especiais: um jogador que foi operado ao apêndice e outro que esteve até ao final de época a recuperar de uma rotura dos ligamentos cruzados do joelho. O primeiro ocorreu no início da época. O jogador foi operado e esteve muito



tempo sem poder treinar e como este não podia estar presente nos treinos, era mantida ligação com o mesmo através de contacto telefónico, para ele se manter informado sobre os treinos e jogos da equipa, e avaliar a evolução da sua recuperação. Para evitar o isolamento foi proposto ao clube organizar uma visita a casa do jogador, algo que não se pôde realizar devido à indisponibilidade das carrinhas do clube. Ainda assim, numa fase mais adiantada da recuperação, foi-lhe oferecida uma camisola assinada pelos jogadores e equipa técnica, num jogo em casa quando marcamos um golo. No seu primeiro treino pós-lesão o seu pai veio agradecer-nos pessoalmente todo o apoio dado ao seu filho.

No segundo caso procurámos acompanhar de igual forma o jogador. Na véspera do dia da operação fomos almoçar com o jogador, a convite do próprio. Este encontrava-se bastante calmo e consciente do que o esperava. Posteriormente fez fisioterapia não estando apto para jogar até ao início época seguinte à decorrente.

### C. Treino de visualização mental na execução de um livre direto – Anexo 2

Esta intervenção visou melhorar o desempenho dos jogadores que habitualmente eram escolhidos para marcar os livres, rematando diretamente à baliza.

FASES	TREINO	DESCRIÇÃO
Fase de educação	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tem como objetivo consciencializar os jogadores da importância da aprendizagem desta técnica e da sua contribuição para a compreensão da influência dos diferentes fatores psicológicos no rendimento;</li> <li>2. Explicar aos jogadores o que é a visualização mental e quais os seus benefícios ou influências nas execuções técnicas;</li> <li>3. Apresentação de exemplos de casos práticos onde a visualização mental pode ser aplicada;</li> <li>4. Apresentar o programa de treino.</li> </ol>
Fase de diagnóstico	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar um exercício prático de visualização mental;</li> <li>2. Avaliação das necessidades e das capacidades psicológicas dos atletas, aplicando o</li> </ol>



		<p>questionário de Bump (1989), traduzido e adaptado por Alves, 1994);</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Conhecer as rotinas de cada jogador no momento de bater o livre;</li> <li>4. Adequar o programa de treino a cada jogador, tendo em conta as suas capacidades, necessidades e interesses;</li> <li>5. Avaliação inicial da percentagem de remates bem-sucedidos.</li> </ol>
Fase de aquisição	3, 4 e 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Treino de visualização a fim de fortalecer os sentidos considerados importantes para a prática da modalidade de futebol de alto rendimento (visão, audição, cinestesia e controlo emocional);</li> <li>2. Praticar exercícios que promovem a vivacidade e controlo da imagem e que desenvolvam a autoperceção da execução desportiva.</li> <li>3. Explicar os benefícios e aplicar a respiração de Lidman.</li> </ol>
Fase de prática	Até se tornar um mecanismo autónomo/ ao longo de toda a temporada	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Aperfeiçoamento e aplicação da técnica durante o treino no relvado, realizando a prática mental e física ao mesmo tempo.</li> </ol>
Fase de avaliação	No final da época.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Passar o questionário que avalia as capacidades de visualização mental dos atletas, aplicando o questionário de Bump (1989), traduzido e adaptado por Alves, 1994);</li> <li>2. Comparamos os registos individuais de cada treino para ver se existiu alguma evolução;</li> <li>3. Reunião individual com os atletas para</li> </ol>



		estabelecer novos objetivos, uma vez que já domina a técnica; 4. Visionamento destes lances em situações de jogo.
--	--	--

## D. Treino do Controlo de Ansiedade

FASES	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO	SESSÕES
Fase de educação	Compreensão da importância do autocontrolo no contexto do futebol; Compreensão dos princípios psicológicos subjacentes ao stress e à ansiedade no contexto do futebol.	Reunião individual com o atleta, fazendo uma avaliação primaria;	1
Fase de diagnóstico	Apresentação ao jogador, da reação do treinador em relação aos seus níveis de ansiedade durante os treinos (ex.: é frequente o treinador dizer que ele falha muitos lances por estar nervoso); Perceber se o jogador tem consciência desta realidade e qual o motivo de isto acontecer; Realizar avaliação primária; Saber o que potencializa esta reação;	Aplicação do IAHMAD; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Até que ponto esta situação afeta o teu rendimento pessoal?</li> <li>• Até que ponto a situação é consciente ou inconsciente?</li> <li>• O que achas que podes fazer para evitar, prevenir ou evoluir?</li> <li>• O que beneficiarás se fizeres de maneira diferente?</li> <li>• O que precisas de ajustar</li> </ul>	1



		<p>para melhorares?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que expectativas tens para esta mudança?</li> </ul>	
Fase de aquisição	<p>Mostrar os resultados obtidos no IAHMAD explicando o significado de cada valor;</p> <p>Definir a melhor estratégia de intervenção.</p>	<p>Apresentar-lhe uma folha com os resultados e com a explicação de cada item.</p> <p>Definição da melhor estratégia para contornar a situação.</p>	2
Fase de prática	<p>Utilização de imagens, onde o jogador foi bem sucedido, com o objetivo de melhorar a autoestima.</p> <p>Criar um estímulo fisiológico;</p> <p>Praticar inúmeras vezes.</p>	<p>Trabalhar a respiração de Lidman;</p> <p>Explorar os 5 sentidos;</p> <p>Explicar a importância de criar um "botão" que transmita uma ligeira dor;</p>	3
Fase de avaliação	<p>Saber se tem praticado a técnica antes de cada jogo;</p> <p>Qual a satisfação que retira da utilização da mesma.</p>	<p>Realizar uma avaliação da técnica em dia de jogo</p>	Dias de jogos

## E. Falta de Confiança

FASES	OBJETIVOS	DESCRIÇÃO	SESSÕES
Fase de educação	Perceber o porque da sua baixa rendimento;	Perceber se o jogador tem consciência desta realidade e qual o motivo de acontecer.	1
Fase de diagnóstico	Realização da avaliação inicial;	Aplicação do IAHMAD;	2
Fase de aquisição/prática	Apresentação dos resultados com a explicação de cada item; Definir estratégias.	Debate sobre os resultados obtidos no IAHMAD; Apresentação de possíveis ferramentas para melhorar a confiança; Definição de objetivos para a estratégia escolhida.	3 e 4
Fase de avaliação	Saber se tem praticado a técnica. Qual a satisfação que retira da utilização da mesma.	Saber se tem cumprido os objetivos; Saber se se sente mais confiante devido ao uso da ferramenta;	5

## F. Plano de ativação - Anexo 3

A equipa-técnica constantemente referia que, sempre que a competição era realizada fora, “a equipa não entrava bem em jogo”, “estávamos a dormir”. Como forma de solucionar esse problema foi desenvolvido um plano de ativação. O plano continha sempre um vídeo motivacional.

Na primeira aplicação do plano, explicou-se aos jogadores que, apesar de a ativação física não poder ocorrer dentro do autocarro, pode haver ativação psicológica, sendo esse o objetivo do plano.

## G. Entrevista Final de época

O grande objetivo desta última intervenção prendeu-se em proporcionar aos jogadores um momento de reflexão sobre a época que acabou, focando-se sobre o desempenho pessoal e da equipa-técnica. A estrutura da entrevista iniciava com o



preenchimento do questionário de avaliação da equipa técnica, seguidamente era pedido aos jogadores para fazerem um balanço pessoal da época e quais os seus planos para a próxima época. No final era aberto o envelope e verificava-se se tinham cumprido os objetivos pessoais e era mostrado o que eles tinham escrito nos objetivos escolares e desportivos.

Os jogadores foram bastante participativos nesta última intervenção, gostando principalmente do confronto com os objetivos que definiram no início do ano, assim como os da segunda fase. A participação nas respostas abertas do questionário também foi bastante pertinente, havendo sempre preocupação em fazer críticas construtivas.

Ao falarmos dos seus planos para o próximo ano desportivo, uns jogadores apresentaram ideias claras do que queriam fazer, outros estavam na expectativa sobre quais as opções que o clube tinha para lhe oferecer.

No final foi-lhes entregue a folha do treino psicológico para férias.

## 2. Acompanhamento e assessoria académica

Na entrevista de avaliação inicial foi recolhida a informação dos jogadores que se encontravam a estudar e quais os seus objetivos escolares para o ano letivo.

Nessa entrevista foi também referida a importância de existir um segundo plano para as suas vidas, para além de serem jogadores de futebol, sendo a via académica um excelente meio para alcançar a realização profissional. Utilizou-se a metáfora “dos vinte e seis jogadores que tem a nossa equipa, não se sabe quantos vão ser jogadores de futebol profissionais, mas todos de certeza vão ser homens!” para realçar a importância de não descuidarem a sua vida académica.

Com o aproximar do final dos semestres (universitários) ou dos períodos, houve jogadores que tiveram mais dificuldade em gerir o seu tempo e as suas prioridades. A abordagem neste contexto consistiu em perguntar ao jogador qual a sua prioridade número um e qual aquela que lhe podia dar mais sucesso futuro. Em casos de jogadores que apresentaram uma grande capacidade de organização e de autodisciplina para cumprir as tarefas a que se propõem, foi criado um horário, onde estes escreveram e organizaram os seus períodos de estudo e de treino. Após preencherem o horário, foi formulada uma regra que dizia que quando estavam na hora do estudo só se podiam concentrar no estudo e o



mesmo respetivamente às horas de treino e de descanso. Os jogadores referiram que organizavam o pensamento por “gavetas”, sendo que quando estavam no treino só abriam a “gaveta treino”.

No final do ano desportivo, muitos jogadores procuraram aconselhamento sobre a área escolar que tinham de escolher.

### 3. Acompanhamento dos jogadores institucionalizados

O Clube de Futebol “Os Belenenses” tem dentro do Estádio do Restelo um lar, que visa de abrigar atletas das diferentes modalidades do clube. Durante este ano desportivo, habitaram no lar, três jogadores do escalão de juniores.

Eram jogadores que tinham a família fora de Portugal, que tinham muitas dificuldades financeiras e também fraca capacidade para gerir o reduzido dinheiro que lhes era enviado pelos seus familiares. Para além das preocupações básicas como a alimentação, a temperatura dos quartos, as roupas que tinham para o inverno, existiu sempre uma preocupação com o facto de ser muito complicada a comunicação com os parentes e o facto de não terem nenhuma ocupação que os removesse por um instante deste espaço físico.

Tendo em conta estas condições, a preocupação com estes adolescentes de 17 anos era diária. Como forma de minimizar estas dificuldades através do aconselhamento foi conseguido que um jogador arranjasse emprego usando a sua rede social - *network*; juntamente com os treinadores e os seus colegas jogadores foi criado um banco alimentar onde mensalmente se angariava alimentos; após conversa com os diretores do clube, estes disponibilizaram um computador com internet onde os jogadores podiam falar com os seus pais; com o objetivo de retirá-los do espaço do lar, foram organizados jantares de equipa, onde os elementos da equipa técnica dividiam a despesa desses jogadores.

Mais do que reconhecer a evolução desportiva destes jogadores, foi importante observar os homens que se tornaram ao superar as dificuldades por eles vividas durante esta época desportiva.



#### 4. Intervenções na equipa

##### A. *Apresentação da estatística consoante o modelo de jogo*

A afixação da estatística dos jogadores consoante as ações que devem desempenhar em campo devido à posição que ocupavam, surgiu pois grande parte dos jogadores já tinham definido objetivos pessoais, sendo esses objetivos fundamentados na estatística dos jogos. Ao juntar os objetivos individuais criou-se uma ficha coletiva, que descrevia o que se pretendia estatisticamente de cada posição. Permitia também a cada jogador comparar o seu desempenho pessoal com o dos colegas.

Esta intervenção teve o objetivo de motivar os jogadores para as tarefas que têm de desempenhar no decorrer do jogo, havendo, complementarmente, um *feedback* dos treinadores.

##### B. *Dinâmica de grupo (final da primeira volta do campeonato)*

O grande objetivo desta dinâmica foi consciencializar os jogadores que a equipa estava longe da posição na tabela classificativa que seria desejada e que havia sido definida, dando a oportunidade aos jogadores de se expressarem. Para isso, foi afixado no balneário dos jogadores a folha com a tabela classificativa, com frases, com o objetivo de provocar uma reação nos jogadores. Por baixo estava uma segunda folha, em branco, onde os jogadores podiam escrever o que entendessem. Ao afixar a folha no balneário, foi-lhes dito que o mais importante era cada um refletir no que poderia melhorar, para haver alteração no lugar em que a equipa se encontrava, tendo ainda, cada um, a oportunidade de transmitir ao grupo mensagens que considerassem importantes.

##### C. *Definição de objetivos para a equipa (fase de manutenção) – Anexo 4*

Com a alteração do líder da equipa técnica, foi solicitado que, baseado nos resultados obtidos na fase de apuramento de campeão, fossem estabelecidos objetivos para a fase de manutenção. Para isso foi realizada uma apresentação onde foi explicado aos jogadores que se procurava superar os resultados que já haviam sido alcançados na primeira fase do campeonato. Juntamente com a apresentação dos objetivos, foi realizada uma dinâmica onde cada jogador escreveu os seus objetivos pessoais, os de equipa, e o que estavam dispostos a fazer para alcançar os objetivos definidos. Como o propósito de aumentar a consciencialização dos objetivos estabelecidos foram colocadas folhas com os mesmos na



cabine dos treinadores e no balneário dos jogadores. A três jogos do fim a equipa atingiu a manutenção e os treinadores socorreram-se dos objetivos que tinham sido definidos para manter a equipa competitiva e concentrada na competição.

#### *D. Palavras-chave*

Após uma palestra motivacional proporcionada pelo treinador no início da época, este solicitou que fosse afixado na parede do balneário as palavras “Atitude”, “Competência” e “Sorte”, para que a cada treino e a cada jogo se lembrassem do significado das mesmas, sendo estas as palavras escolhidas pelo treinador, para que os jogadores se focassem antes de cada treino e cada jogo.

#### *E. Autoavaliação de desempenho nos jogos*

Na fase preparatória, no final de cada jogo, os jogadores pontuavam a sua exibição de “0” a “5”; posteriormente os treinadores avaliavam o desempenho dos jogadores e a folha com estes números era colocada no balneário dos jogadores. Com esta intervenção pretendeu-se: primeiro obrigar os jogadores a refletir sobre a sua exibição; segundo criar uma via de comunicação entre os jogadores e o treinador, uma vez que este não tinha o hábito de falar do jogo. No final da fase preparatória, foi apresentada a média que cada jogador tinha feito, promovendo assim a consciencialização da sua performance.

#### *F. Outras intervenções*

- Colocação de um relógio no balneário dos jogadores, com objetivo de acabar com o atraso dos jogadores na hora do treino;
- Criar a dinâmica de a equipa se deslocar toda junta para o campo de treinos.

### 5. Assesoria à equipa técnica

Antes de iniciar um trabalho psicológico com um treinador, o psicólogo do desporto deve ter em conta (Dosil, 2002):

- A familiarização com o desporto é imprescindível. Para tal, conhecer os princípios de jogo do treinador é fundamental;
- Procurar conhecer o conceito de treino psicológico, como base do trabalho do psicólogo no futebol, ou seja, desmistificar com o treinador que o trabalho do



psicólogo não é mágico, e que apenas surte efeitos quando trabalhado em intensidade, magnitude e frequência com o treino físico, técnico e tático.

Os principais pontos de trabalho psicológico com os treinadores são:

- Formação. Demonstrar as ferramentas psicológicas que podem aplicar e aquelas que podem obter conjuntamente com o trabalho de um psicólogo;
- Assessoria, principalmente na abordagem da socialização de pessoas e na forma de lidar com os jogadores;
- Trabalhar direta e indiretamente com o treinador e, portanto, com o jogador e com a equipa, o psicólogo do desporto deve ser capaz de trabalhar os seguintes aspetos:
  - ⇒ Estilo de comunicação e controlo de aprendizagem;
  - ⇒ Controlo de estímulos antecedentes e consequentes à conduta desportiva;
  - ⇒ Gestão da equipa e dos jogadores;
  - ⇒ Observação, avaliação e intervenção relativa ao comportamento do treinador:
    - Controlo emocional, através do treino emocional e da ansiedade competitiva;
    - Estabelecimento de objetivos, como ferramenta básica da gestão da motivação dos jogadores;
    - Gestão do clima motivacional, durante os treinos, mediante técnicas de controlo dos tempos, do espaço, do grupo de jogadores e das tarefas;
    - Técnicas de *coping* das situações percebidas como stressantes;
    - Tomada de decisão. É tão importante trabalhar com os jogadores como com o treinador, pois todas as decisões que toma são de risco;
    - Perceção do *burn out* e de “prisão”. Quando o treinador está desmotivado com o seu trabalho pode continuar a exercê-lo, mas de forma “presa”, sem prazer, o que pode ter consequências para os jogadores

As intervenções de assessoria ao longo deste ano desportivo foram com o objetivo de facilitar e potencializar o trabalho dos treinadores, como por exemplo: realização da folha de presenças dos jogadores nos treinos; realização de uma folha de contactos dos



jogadores; realização de uma folha de disponibilidade dos jogadores para treinarem; criar e fornecer músicas para o vídeo motivacional; ajudar o treinador de guarda-redes; ajuda na montagem de exercícios no treino/apanhar bolas. Com o objetivo de criar uma dinâmica que promovesse a coesão de grupo, realizavam-se jogos entre os elementos da equipa técnica, três vezes por semana, no final dos treinos.

## A. *Treino integrado de competências psicológicas - Anexo 5*

Como forma de diminuir os comportamentos da equipa perante acontecimentos destabilizadores e prejudiciais ao desempenho da equipa, foram introduzidas variáveis durante um exercício competitivo no treino, simulando assim a competição. As variáveis eram, por exemplo, a expulsão de um jogador, lesão do guarda-redes, a equipa não ter mais substituições, entre outras. No final do exercício era feita uma reflexão sobre as reações, as positivas, realçando que se pretende uma resposta semelhante a estas situações em situação de jogo. Eram também tidas em conta as reações negativas, perante as quais se afirmava que, como a situação já havia sido treinada, já havia uma preparação para lidar com a mesma e a reação à mesma não seria a mesma em situação de jogo. O objetivo principal era fazer os jogadores refletirem sobre o que foi positivo e sobre o que devem melhorar. Na palestra do jogo eram lembradas as reações positivas perante as adversidades e sempre que uma situação idêntica às treinadas ocorreu, era lembrado que a equipa já a havia treinado e saberia como ser bem-sucedida.

## B. *Assessoria, comunicação e gestão da equipa*

Para se realizar assessoria aos treinadores, deve existir confiança e uma clara definição de papéis. Isso ocorreu a meio do ano desportivo, uma vez que, para além do líder da equipa técnica ter mudado, foi necessário algum tempo para que os requisitos referidos fossem cumpridos.

O tipo de trabalho desenvolvido incidiu sobre o estilo de comunicação do treinador, gestão do grupo de trabalho – treinadores e jogadores e estagiários.

A quinta e última fase, a avaliação final, pretendeu compilar tudo o que foi realizado nas fases anteriores, fazendo um balanço dos pontos positivos e negativos, conferindo se as



estratégias/ferramentas psicológicas utilizadas tiveram as consequências planeadas e desejadas.

## 6. ÁREA COMUNIDADE

### 4.1 Promoção

No âmbito da atividade da área comunidade, inerente ao estágio curricular, foram realizadas duas ações: o Seminário “Pertinência, Implementação e Benefícios de um Departamento de Psicologia do Desporto no Futebol” (anexo 6) e o “Festival de Encerramento de Época do Futebol Juvenil”.

O Seminário foi realizado conjuntamente com os dois alunos estagiários de psicologia a desenvolverem trabalho no clube, nos escalões “Juvenis” e “Infantis”, e teve como principal objetivo promover e divulgar a importância e funcionamento de um departamento de psicologia do desporto destinado ao futebol juvenil; outro dos objetivos prendeu-se com apresentar exemplos de departamentos que funcionem positivamente; para isso contamos com o testemunho dos nossos preletores convidados que desempenharam, durante o decorrer do seminário, o papel de psicólogos inseridos em clubes, onde iam dando bons exemplos de funcionamento dos seus respetivos departamentos.

A organização do “Festival de Encerramento da Época” foi uma grande ferramenta de promoção do clube, tanto internamente entre a sua comunidade, como no exterior ao ser destacada a sua realização pela comunicação social.

### 4.2 Organização/ Formação

Com o objetivo de promover as atividades e a instituição acolhedora, foi realizado um poster referente ao trabalho desenvolvido no estágio e à estrutura da entidade, bem como uma preleção dos estagiários envolvidos nesta entidade na apresentação dos estágios que decorreu durante esta feira.



## 7. ÁREA COMPLEMENTAR

Juntamente com as atividades acima descritas, foram realizadas:

- A. Participação no BlastOff 2012, apresentando as atividades desenvolvidas e a entidade acolhedora, através da criação de um poster e da participação na preleção dos estagiários;
- B. Elaboração do dossier de estágio;
- C. Redação de relatórios onde consta uma descrição das atividades desenvolvidas;
- D. Participação nas reuniões com o orientador de estágio;
- E. Elaboração de um currículo pessoal.



## 8. REFLEXÃO CRÍTICA

O estágio curricular tem o objetivo da integração e implementação de saberes, procurando confrontar o aluno com a utilização das estratégias adequadas a cada caso, através da aplicação dos conhecimentos proporcionados pelas disciplinas das diversas áreas de conhecimento e consequentemente promover a integração do estagiário no contexto profissional.

O trabalho realizado ao longo do estágio curricular foi considerado evolutivo. Esta evolução refletiu-se na diversidade de públicos-alvo e na diversidade de intervenções.

Ao longo do estágio foram desenvolvidas:

*Capacidade de adaptação.* Adaptação ao Clube, aos métodos de trabalho dos treinadores, à exigência dos jogadores, conseguir definir com sucesso um papel bem delineado dentro da estrutura da equipa técnica e do clube, foram as tarefas mais difíceis a desempenhar ao longo do estágio. O facto de a psicologia do desporto ser uma área embrionária no futebol, leva muitas vezes a que não seja bem aceite no meio, sendo este um meio muito fechado. Esta primeira, e importante, adversidade impulsionou o desenvolvimento da capacidade de pró-atividade e de argumentação, uma vez que havia a intenção de mostrar que o trabalho do estagiário era útil e que podia potencializar o trabalho global da equipa técnica. Mas, para cada proposta apresentada, existia sempre uma discussão minuciosa dos treinadores, procurando sempre falhas que pudessem desvalorizar a intervenção e importância na equipa técnica.

*Exigência máxima e tolerância mínima.* Juntando ao que foi descrito anteriormente, o facto de o trabalho ter sido desenvolvido num clube de topo na formação de jogadores, com treinadores de topo e participando no campeonato nacional de juniores, levou a que o nível de conhecimento sobre cada intervenção fosse ampliado, pois para cada intervenção existiu sempre a discussão com a equipa técnica e apresentação aos jogadores, que não eram menos exigentes. Esta exigência sobre o trabalho é, com certeza, o ponto mais memorável do estágio. E, se no início, esta exigência era fonte de *stress* e de insegurança, hoje apenas é retirado deste facto, aspetos positivos, pois tornou o trabalho muito mais efetivo e consequente.

*Criatividade.* O facto de o trabalho ter sido desenvolvido com atletas juniores, que já vivenciaram muitos anos de futebol, concebeu a necessidade de desenvolver novas formas



de interagir com os mesmos, para que as intervenções se tornassem estimulantes. Deste modo, houve necessidade de desenvolver a capacidade de constantemente criar novas formas de interação. Muitas vezes as intervenções eram construídas mutuamente entre o estagiário e os jogadores, pois era sempre muito valorizada a sua experiência enquanto jogadores e enquanto homens, uma vez que, fruto das exigências desportivas, apresentavam um grau de maturidade muito superior aos jovens da sua idade.

*Confiança e trabalho em equipa.* Com o decorrer do estágio, a integração foi tornando-se total e, por isso, o trabalho de assessoria aos treinadores ganhou nova forma. Este trabalho passou, então a decorrer no sentido de potencializar o desempenho dos treinadores, devido ao facto de ter sido estabelecida uma forte relação de confiança, onde todos os elementos sabiam as suas áreas de intervenção e os seus limites. Com esta evolução houve a urgência de desenvolver a capacidade de *espírito-crítico*, onde o que se pretendia era “questionar, para obrigar a pensar”. Muitas vezes promoviam-se discussões sobre determinados assuntos, ou colocavam-se hipóteses hipotéticas para obrigar a equipa-técnica a pensar sobre determinado assunto.

Há a consciência que não foi realizado um trabalho de excelência, e que o nível dos jogadores, dos treinadores e do clube era bastante elevado. A equipa onde foi levado a cabo o trabalho de estágio, realizou mais treinos e jogos que muitas equipas em regime profissional e sempre com níveis de dificuldade e de exigência muito altos. Mas também há perceção que a entrega ao estágio, aos jogadores, aos treinadores e ao clube foi total. Fica, ainda, a certeza que, através de um trabalho em cooperação foram melhoradas algumas coisas e que outras ficaram por melhorar. No final o estágio é percecionado como muito positivo, pelo que foi aprendido (Exigência sempre alta, sempre dinâmico e pró-ativo, com confiança e criativo!) e pelo que foi conseguido transmitir, principalmente pelo facto de ter sido anulada a ideia negativa que tinham sobre a psicologia do desporto.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brito, A. P. (2009). *Psicologia do Desporto para Atletas* (2ª ed.). Texto Editores;
- Buceta, J. M. (2004). *Estratégias Psicológicas para Entrenadores de Desportista Jóvenes*. Madrid: Editorial Dykinson, S. L.;
- Dosil, J. (2002). *La Psicología del fútbol*, in *El Psicólogo del Deporte: Asesoramiento e intervención*. Madrid: Editorial Sintesis, pp 101-131;
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (2ª ed.). Madrid: McGraw Hill;
- Site Oficial do Clube de Futebol “Os Belenenses”, obtido em 15 de junho de 2011 de <http://www.osbelenenses.com/>;
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (2ª ed.). Artmed Editora.
- Bello, M. (2011). *50 Segredos de coaching para portugueses*. Lisboa: A esfera dos livros;
- Catalão, J. e Penin, A. (2000). *Ferramentas de Coaching*. Lisboa: Lidel;
- Conde, M. (2009). *Fútbol. Camino al éxito I*. Espanha: Supérate;
- Díaz, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. (2ª Ed.). Madrid: McGraw Hill;
- Dosil, J. e Fayos, E. (2008). *Ser psicólogo del deporte. 10 competencias para la excelencia profesional*. Espanha: Netbiblo;
- Fayos, E. (2008). *Psicologia del Golf. Golpeando hacia el éxito*. Espanha: Nestiblo;
- Garcia-Mas, A. (2007). *La psicología del fútbol*. In Dosil, J. (Ed.) *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. 5, 101-131;
- Lourenço, L. e Ilharco, F. (2008). *Liderança. As lições de Mourinho*. (7ª Ed.). Lisboa: Booknomics;
- Pacheco, R. (2005). *Segredos de Balneário*. Fetais: Prime Books;
- Rolo, C. e Haan, D. (2009). *Treino Mental no Ténis – Estratégias Práticas para o Sucesso*.
- Srebro, R. e Dosil, J. (2009). *Ganar con la cabeza. Una guía completa de entrenamiento mental para el fútbol*. Espanha: Paidotribo;



---

Stefanello, J. (2007). Treinamento de Competências Psicológicas: Em busca da excelência esportiva. Brasil: Minha Editora: Manole;

Vieira, P. (2010). Spider. Como definir objetivos irresistíveis. (2ª Ed.). Porto: Edições Lifetraining;

## ANEXOS

### Anexo 1 – Fichas de Definição de Objectivos Individuais

“Gestão por objectivos funciona se os objectivos forem conhecidos. 90% das vezes não são”

*Peter F. Drucker*

“Se fizeres o que sempre fizeste, obterás o que sempre obtiveste”

*Anthony Robbins*

“Um objectivo sem um plano é só um desejo”

*Antoine de Saint-Exupéry*

“O mundo abre espaço para o homem que sabe para onde vai”

*Ralph Waldo Emerson*

“Não há falhanço, só aprendizagem”

*Jim Rohn*

### Definir objectivos!

SMART	PURE	CLEAR
<p><b>S – Specific (Específico)</b></p> <p>Definir com clareza. É mais fácil atingir aquilo que estás focado: O quê? Quem? Quando? Com Quê?</p>	<p><b>P – Positivo</b></p> <p>Pela positiva e não pela negativa. Os objectivos pela positiva são mais motivadores.</p>	<p><b>C – Challenging (Desafiador)</b></p> <p>Sem desafio e motivação não há acção. Atenção ao stress e tensão associados a desafios demasiado exigentes.</p>
<p><b>M – Mensurável</b></p> <p>Estabelece os critérios de avaliação do progresso rumo ao objectivo: Como saber que está a ser cumprido?</p>	<p><b>U – Understood (Compreensível)</b></p> <p>Se tiveres uma boa compreensão do objectivo ganharás maior consciência das consequências que dele resultarão.</p>	<p><b>L - Legal</b></p> <p>Em conformidade com o contexto legal e regulamentar da tua organização.</p>
<p><b>A – Accionável</b></p> <p>Deve depender apenas de ti o início e a manutenção do processo.</p>	<p><b>R – Relevante</b></p> <p>Quanto mais te sentires responsável pelo objectivo mais relevante ele será para ti!</p>	<p><b>E – Ecológico</b></p> <p>Apropriado e benéfico para o contexto global da tua vida.</p>
<p><b>R – Realista</b></p> <p>Realista e desafiador. Um objectivo é realista quando apesar de desafiador se considera alcançável e tu mostras-te decidido a fazê-lo.</p>	<p><b>E – Ético</b></p> <p>O objectivo deve respeitar os outros e as regras de conduta.</p>	<p><b>A – Adequado</b></p> <p>Adequado às tuas capacidades, personalidade e competências.</p>
<p><b>T – Temporal</b></p> <p>Cria um prazo para a realização do objectivo de forma a motivares-te para a tarefa, auxiliando a concretização do mesmo.</p>		<p><b>R – Registado</b></p> <p>O registo por escrito do objectivo torna-o bem visível para ti, reforçando o teu nível de compromisso.</p>



## Anexo 2 – Rotinas do livre direto

Clube de Futebol "Os Belenenses"



Nome: \_\_\_\_\_

Livres Directos

Acção	Tempo		Imagem mental
	Tempo acção	Tempo total	
Ir buscar a bola			

Estagiário em Psicologia do Desporto Pedro Domingos



## Anexo 3 – Plano de activação

### Clube de Futebol "Os Belenenses"

Juniores - Época 2011/12  
Deslocação a - - - 2012



HORAS	ROTEIRO	TAREFAS
7.15h	Concentração no Estádio do Restelo	Todos os jogadores, com fato de treino vestido, <u>carregam o material desportivo</u> para o autocarro.
7.30h	Iniciar a viagem	Aproveitar para "acabar de dormir". Muito <u>silêncio</u> e poucas conversas.
+/- 10h	Primeira paragem	Sair para caminhar um pouco e <u>começar a acordar</u> (Beber café).
+/- 10.15h	Tempo entre a primeira paragem e a chegada ao restaurante	Podem conversar livremente com <u>moderação no volume</u> . <u>Visionamento do filme: "Melhores golos da época"</u> .
11h	Almoço	Podem conversar livremente com <u>moderação no volume</u> .
12.15h	Passeio no final do almoço	Os capitães certificam-se de que a equipa está <u>junta</u> e têm +/- 30min para passeio <u>livre</u> .
12.45h	Viagem para o local do jogo	<b>FIM DO RELAXAMENTO</b> (Conversas, Brincadeiras, etc.). Iniciar a fase de <u>activação mental</u> . Pensar sobre: o que <u>conhecemos do adversário</u> e que tarefas tenho de <u>desempenhar no jogo</u> .
13h	Chegada ao estádio	<u>Transportar o nosso material</u> para o balneário.
13.05h	Observação das condições do relvado	Observar o <u>tamanho e qualidade da relva</u> . Decidir <u>quais as botas</u> para o jogo.
13.10h	Posto Médico	Quem necessitar de fazer ligaduras só tem 5min para ver o campo.
13.15	Equipar	Cuidado com o <u>tempo que demoram a ajustar os pitons</u> .
+/- 13.40	Palestra inicial	Ouvir atentamente o que o Mister está a transmitir.
14h	Aquecimento	<b>ACTIVAÇÃO FÍSICA E MENTAL A 100%</b>
14.50h	Palestra motivacional	Ouvir atentamente o que o Mister está a transmitir.
15h	Jogo	<b>DEPOIS DE CUMPRIDO O NOSSO PLANO, ESTAMOS PRONTOS PARA GANHAR!!</b>



## Anexo 4 – Trabalho psicológico para férias

C.F. "Os Belenenses" – Juniores época 2011/2012

### **TRABALHO PSICOLÓGICO PARA FÉRIAS**



Escola Superior  
de Desporto de  
Rio Maior  
[IPSantarém]

#### **PENSAMENTOS**

- Que tipo de jogador me tornei este ano?
- O que melhorei em termos pessoais e atléticos?
- O que podias ter corrido melhor?
- O que correu muito bem?
- O que quero esquecer?
- O que quero guardar para o próximo ano?

#### **VISIONAMENTO DE FILMES**

- Coach Carter;
- Gladiador;
- O último Samurai;
- Um domingo qualquer;
- Um sonho possível;
- Soul Surfer;
- The fighter – Ultimo round.

#### **DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS PARA O PROXIMO ANO**

- Que jogador vou querer ser para o ano?
- O que depende, apenas de mim, para ser melhor do que já sou?
- Que degraus vou ter de subir para atingir o meu sucesso?



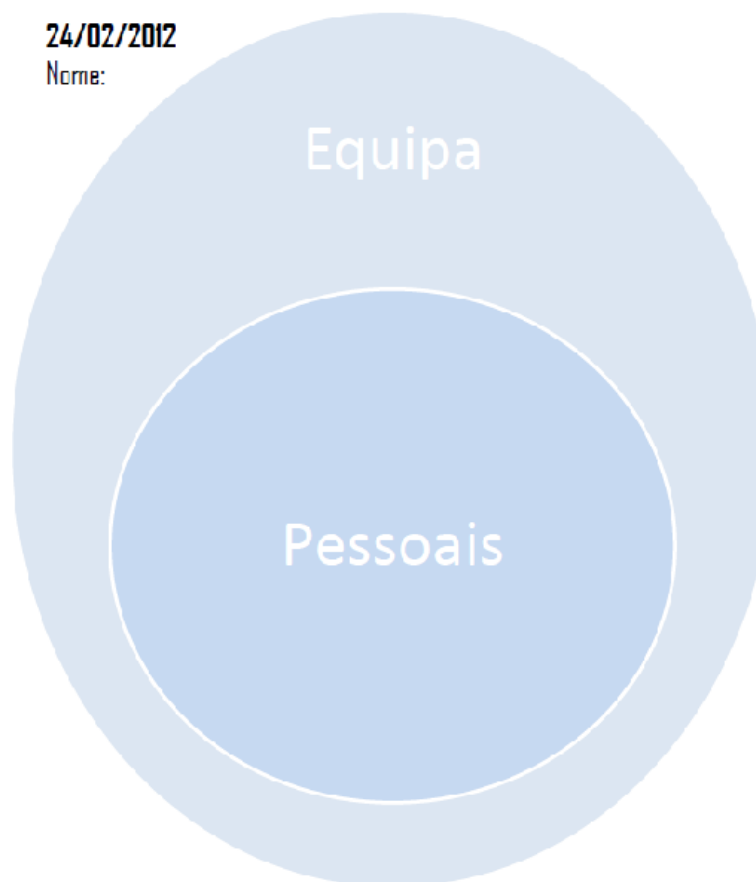
Estagiário de Psicologia do Desporto – Pedro Domingos



## Anexo 5 - Dinâmica de grupo (fase de manutenção)

24/02/2012

Nome:



O que estou disposto a fazer  
para alcançar os objectivos:



## Anexo 6 – Treino integrado de competências psicológicas

### Clube de Futebol "Os Belenenses"



#### TREINO INTEGRADO de COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

Durante um exercício competitivo introduzir...

1. Expulsão injusta de um jogador de campo;
2. Expulsão do GR e definir-se quem vai para a baliza;
3. Anular mal um golo;
4. Começar o jogo com uma equipa a perder e outra a ganhar (indicar as mudanças de táticas/estratégica da equipa que está a perder e da que está a ganhar);
5. Equipa está a ganhar com inferioridade numérica;
6. Está a perder com inferioridade numérica;
7. Equipa tem possibilidade de ganhar o jogo se marcar golo de penalti, canto, livre directo e indirecto, lançamento lateral;

No final do exercício...

1. Fazer sempre uma reflexão sobre as reacções que foram positivas realçando que queremos a mesma resposta no jogo.
2. Condenar as reacções negativas, dizendo que uma vez que já treinamos, já adquiriram conhecimentos e não vão repetir determinada reacção;
3. Se for possível por os jogadores a reflectir sobre o que foi positivo e sobre o que devem melhorar.

Na palestra do jogo...

1. Relembra a reacções positivas perante as adversidades;
2. Sempre que uma situação idêntica às treinadas ocorrer, relembrar que já a treinamos e sabemos como ser bem-sucedidos!



## Anexo 7 – Seminário “Pertinência, Implementação e Benefícios de um Departamento de Psicologia do Desporto no Futebol”

**Pertinência  
Implementação  
Benefícios**  
de um **Departamento de Psicologia do Desporto**  
no **Futebol**

**SEMINÁRIO** 30 Maio

Estádio do Restelo Sala de Imprensa 19h30m

**SPORTING**  
PORTUGAL

**Ana Vieira**  
Psicóloga  
Gabinete Psicopedagógico

**Pedro Almeida**  
Fundador e Coordenador  
Gabinete de Psicologia

**DANIEL PIRES PEDRO DOMINGOS RODRIGO VASCONCELOS**  
Estagiários do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício