



Índice

1. Da Busca do Local de Estágio á integração no Clube.	2
2. Apresentação da Entidade – Sport Clube Beira-Mar	3
2.1. Palmarés Desportivos do Basquetebol	4
3. Caracterização da Modalidade	4
3.1. A Modalidade de Basquetebol.....	4
3.2. História e Origem do Basquetebol	5
3.3. Características Psicológicas da Modalidade.....	5
4. Definição de Objectivos de Estágio	6
5. Planificação Anual do Estágio	7
5.1. Perspectiva de Intervenção	7
5.2. Avaliação Inicial.....	7
5.3. Necessidades Levantadas	8
6. Intervenções Realizadas ao Longo do Processo	10
6.1. Intervenções Realizadas no Mini Basquete (sub – 12).....	10
6.2. Intervenções Desenvolvidas no Escalão Iniciados	11
6.3. Intervenções Desenvolvidas no Escalão Cadetes	21
7. Avaliação Final do Treino de Competências Psicológicas	22
8. Intervenções realizadas junto da Comunidade.....	24
9. Análise/ Reflexão do Processo de Estágio.....	27
10. Bibliografia	30



1. Da Busca do Local de Estágio á integração no Clube

No mês de Maio do ano passado, iniciou-se a minha busca relativamente ao local onde queria ou gostaria de vir a desenvolver o meu estágio académico, no âmbito da Psicologia do Desporto e Exercício. As opções eram algumas, e as modalidades que me despertavam um maior interesse de trabalho também. Optei assim por me dirigir junto de algumas instituições pelas quais eu tinha interesse, no sentido de perceber qual a disponibilidade e receptividade para a minha integração junto de uma equipa. Em três das instituições visitadas Ovarense, União Desportiva Oliveirense e Sport Clube Beira-Mar, a receptividade á minha abordagem relativamente ao assunto estágio foi bastante positiva. Posteriormente, ambos os clubes exigiram que lhes fosse enviado uma proposta mais formalizada onde explica-se as directrizes do estágio. O mesmo documento foi elaborado por mim, especificamente e dirigido a cada entidade via e-mail. Após algum tempo de espera, eis que chegaram as primeiras respostas, duas eram positivas, da outra nunca cheguei a obter feedback. Após as respostas afirmativas do Sport Clube Beira-Mar (modalidade de Basquetebol), e a União Desportiva Oliveirense (modalidade de Hóquei em Patins), foram marcadas respectivas reuniões com os responsáveis de cada modalidade nas respectivas entidades. O intuito dessas reuniões era dar a conhecer pessoalmente qual o tipo de trabalho que poderia desenvolver, transmitir mais conhecimento da nossa área, bem como eu perceber quais os tipos de condições e abertura para a minha integração na equipa técnica da equipa, bem qual a relevância que poderia vir a ser dada ao meu trabalho, e as condições que cada entidade proporcionava para o desenvolvimento do mesmo. Embora as duas reuniões tivessem decorrido de uma forma positiva, as abordagens por parte dos dois responsáveis e as condições que os locais me ofereciam eram um pouco diferentes, sendo uma mais aliciante do que a outra, o que facilitou então a minha decisão relativamente á escolha que tinha de fazer. E a minha opção sem hesitar foi desenvolver o meu estágio na instituição **Sport Clube Beira-Mar** na Modalidade de Basquetebol nos escalões da formação. Os processos para o desenvolvimento do estágio, ou seja, para eu preparar as minhas possíveis linhas de trabalho, bem como ter o conhecimento do funcionamento do clube, mais concretamente da formação de Basquetebol, iniciaram-se em Julho, Agosto com algumas reuniões com o coordenador da formação. Nessas reuniões recolhi dados sobre atletas, planeamentos anuais, informações do funcionamento da nossa



secção de basquetebol, e fui também conhecendo algumas pessoas com quem iria me relacionar ao longo do ano de estágio.

Em suma, todo o processo desde a escolha do local de estágio, ao contacto directo com a entidade, bem como as futuras reuniões, foi sempre um processo que embora sobre o conhecimento do Professor Carlos Silva, o meu orientador de estágio, se realizou de uma forma autónoma e proactiva. Algo do qual me orgulho, pois esta experiencia foi bastante importante para o futuro que se avizinha, pois não é fácil entrar neste mundo, ainda existem alguns portões fechados, mas as portas começam-se a abrir e as janelas estão totalmente abertas para nos receber.

1. Apresentação da Entidade – Sport Clube Beira-Mar

O Sport Clube Beira-Mar foi fundado em Aveiro no dia 1 de Janeiro de 1922, com Luís da Rocha Leonardo como o primeiro presidente da direcção. No entanto, já em 1918, um grupo de jovens da zona da beira-mar aveirense concretizou a ideia da criação de uma associação de futebol. Mas foi em 1921 que o Beira-Mar sofreu o seu impulso definitivo, graças à acção de alguns emigrantes chegados dos Estados Unidos da América que se juntaram para fundar o Sport Clube Beira-Mar.

O Beira-Mar foi desde sempre reconhecido como um clube eclético, tendo desde cedo apostado na integração de outras modalidades além do futebol na estrutura do clube. Como aconteceu com o pólo aquático em 1924, ou o basquetebol em 1932. Nos dias de hoje o clube continua a contar com a prática de diversas modalidades, tais como: basquetebol, futsal, boxe, judo, badminton, futebol, ginástica, entre outras.

Um clube que sempre teve uma maior tradição no futebol. No entanto na década de 90 viveram-se momentos mais auspiciosos na modalidade de Basquetebol. Contudo, devido a problemas financeiros e directivos a modalidade começou a decair, e a apagar-se cada vez mais do panorama nacional. Largos anos depois, uma nova direcção da secção de basquetebol, tinha o desejo de ver a modalidade voltar a vencer, e a fazer historia, para tal era preciso mais recursos humanos e uma nova reorganização. O primeiro objectivo era relançar a equipa sénior, voltando a coloca-la nas principais competições nacionais. No entanto, a



modalidade de basquetebol não se resume apenas á equipa sénior, e a direcção dos últimos anos de basquetebol tem esse facto bastante vincado. Quero com isto dizer que, uma das maiores apostas neste momento está também na formação. Formar um atleta na modalidade desde cedo, e fazer dele um atleta com gosto pela modalidade, pelo desporto e pela competição, tentando que a longo prazo, o mesmo possa vir a ser um atleta de basquetebol para a equipa sénior.

1.1. Palmarés Desportivos do Basquetebol

1 Campeonato Nacional A2 (1994-95)

1 Campeonato Nacional CNB2 (2008-2009)

8 Presenças na 1ª Divisão (86-96)

3 Presenças nas competições europeias (8 jogos: 4 vitórias - 4 derrotas)

4 Vezes finalista vencido da Taça da Liga

1 Taça Nacional de Juniores

Tabela 1: Palmarés da Modalidade de Basquetebol

2. Caracterização da Modalidade

2.1. A Modalidade de Basquetebol

O basquetebol é um dos desportos colectivos mais populares do mundo, disputado entre duas equipas de cinco jogadores, cujo objectivo é introduzir a bola no cesto da equipa adversária (marcando pontos) e, simultaneamente, evitar que esta seja introduzida no próprio cesto. No fim, a equipa que obtiver mais pontos, vence o jogo. Este desporto pode ser praticado dentro de um ginásio ou pavilhão bem como ao ar livre. É considerado um desporto olímpico desde 1936. A competição deste jogo é dirigida por três árbitros, que têm com função assegurar o cumprimento das regras do jogo; um marcador e o seu auxiliar, que têm como funções o preenchimento do boletim de jogo, onde registam os pontos marcados, as



faltas pessoais e técnicas, o cronometrista, que verifica o tempo de jogo e os descontos de tempo; um operador de vinte e quatro segundos, que controla os 24 segundos que cada equipa dispõe para a posse ininterrupta da bola e duas equipas, que são compostas por 5 elementos cada (em jogo), mais 7 suplentes.

2.2. História e Origem do Basquetebol

O basquetebol foi inventado por um professor de Educação Física canadiano, Dr. James Naismith. Verificando que durante o tempo chuvoso de Inverno os seus alunos começavam a mostrar algum desinteresse pelas aulas de ginástica, que na altura era a única actividade que se podia praticar dentro do ginásio, procurou criar um jogo que os motivasse e pudesse ser praticado num local fechado. James Naismith descartou imediatamente a ideia de um jogo que utilizasse os pés ou com muito contacto físico, pois poderia tornar-se muito violento, devido às características de um ginásio (local fechado e com piso de madeira). Logo, escreveu as treze regras básicas do jogo e pendurou um cesto de pêssegos em cada extremidade do ginásio, a uma altura equivalente a 3,05 metros, altura que se mantém até hoje. No entanto, como os cestos tinham fundo, sempre que encestavam tinham que subir uma escada para recuperarem a bola. O ritmo era por isso constantemente cortado. Imaginaram então um mecanismo controlado por um longo fio, que, ao ser puxado, vertia o fundo do cesto e a bola caía no chão. Só mais tarde é que o fundo foi retirado, dando uma maior dinâmica à partida. Inicialmente, este jogo era executado com uma bola de futebol. Os cestos de pêssegos foram utilizados até 1906, quando foram finalmente substituídos por aros de metal com encosto.

2.3. Características Psicológicas da Modalidade

O basquetebol apresenta uma grande variação de acções durante o jogo, fazendo com que seja uma das modalidades desportivas mais complexas que ainda apresenta limitações relacionadas ao espaço e ao tempo de jogo. O jogo no basquetebol encontra-se estruturado com base em três aspectos sequenciais e interdependentes: fundamentos, situações onde ocorrem a combinação desses fundamentos e aspectos tácticos de defesa e ataque. Uma boa execução dessas componentes estruturais depende basicamente das capacidades físicas, coordenativas e perpetuais, bem como das habilidades motoras e cognitivas. As componentes físicas, coordenativas, perpetuais, técnicas e tácticas inseridas nas situações do próprio jogo e



aliadas às exigências psicológicas, fazem do basquetebol um desporto muito complexo, proporcionando uma escala infindável de análises, inúmeras opções e uma grande variabilidade de situações.

O basquetebol exige três factores básicos para a sua prática: **concentração, controle e confiança**. O atleta precisa estar focalizado na tarefa, controlando as suas emoções e confiando na sua capacidade de realizá-la. O atleta tem que ter auto controle e não deixar que as emoções influenciem as decisões a serem tomadas. É um ajuste essencial entre a mente e o corpo. No contexto competitivo, o basquetebol é um desporto potencialmente gerador de *stress*, na medida em que os atletas são solicitados a desempenhar de forma ideal, sob circunstâncias dinâmicas que exigem grande atenção, concentração e participação activa, mediadas por pressões diversas como tempo de jogo, adversários, arbitragem, entre outros. Embora estas sejam algumas das componentes psicológicas mais apontadas no Basquetebol, existem inúmeras componentes passíveis de serem trabalhadas, assim como melhorar a eficácia na marcação de um lance livre.

3. Definição de Objectivos de Estágio

Definição de Objectivos Pessoais/Profissionais	<ul style="list-style-type: none">• Promoção e desenvolvimento das minhas competências enquanto estagiária e futura profissional em Psicologia do Desporto.• Mostrar o contributo e a importância do trabalho na nossa área junto de uma equipa.• Construção de uma linha de continuidade;
Definição de Objectivos de Estágio	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver trabalho nas diferentes perspectivas de intervenção: Assessoria, Grupo, Individual e Organização.• Desenvolvimento de competências psicológicas em jovens atletas.

Tabela III: Objectivos de Estágio



4. Planificação Anual do Estágio

4.1. Perspectiva de Intervenção

Mini-Basquetebol - Sub 12	Iniciados	Cadetes
<ul style="list-style-type: none">• Perspectiva de Assessoria, ou seja, todas as intervenções que fossem necessárias desenvolver para o grupo, seriam feitas através da pessoa do treinador para o grupo.• Intervenção Individual, caso seja necessário com algum atleta especificamente.• Presença num treino de 15 em 15 dias.	<ul style="list-style-type: none">• Perspectiva de Assessoria ao Treinador.• Integração na Equipa Técnica, o que pressupõe o acompanhamento directo da equipa, em treinos e jogos.• Intervenções/acompanhamentos Individuais (após a avaliação inicial e as necessidades levantadas)• Intervenções de Grupo	<ul style="list-style-type: none">• Perspectiva de Assessoria ao Treinador.• Intervenção Individual, com os atletas caso exista alguma necessidade a ser trabalhada.• (Presença num treino por Semana)

Figura I: Apresentação das Diferentes Perspectivas de Intervenção.

4.2. Avaliação Inicial

A avaliação inicial decorreu durante o primeiro mês de estágio, pois nesta fase inicial é prioritária paralelamente á integração no clube, desenvolver um levantamento de necessidades, quer a nível individual, grupo ou assessoria. A avaliação inicial foi feita através da **observação directa dos treinos e jogos**, para conhecer o contexto, a equipa e o treinador, complementando com uma **Entrevista Inicial de Avaliação Psicológica para Jovens Atletas**. Que mostrou ter um contributo positivo para estabelecer um primeiro contacto mais directo com cada um dos atletas, e daí começar a construir algumas relações de maior empatia e segurança. Esta entrevista tinha como principal objectivo recolher **informações demográficas dos atletas, do agregado familiar**, bem como perceber a **sua história enquanto atleta, compromisso para com o clube e modalidade, apoio familiar**



relativamente ao desporto, e a percepção de competência. A última fase da avaliação inicial iria culminar com a aplicação do **questionário OMSAT-3**, um questionário que avalia as habilidades psicológicas do atleta relativamente ao desporto. Os resultados daí extraídos foram importantes para confrontar alguns dados recolhidos através das observações, bem como das entrevistas, fornecendo assim bases mais sólidas para uma confrontação com os atletas e assim estabelecermos o compromisso para umas futuras intervenções. De enaltecer ainda, que todas as informações e dados recolhidos foram relevantes e essenciais para o início da construção do dossier de cada atleta do escalão iniciado.

4.3. Necessidades Levantadas

Após a realização da avaliação inicial, foram levantadas algumas necessidades, através da confrontação dos dados obtidos de cada uma das vertentes de avaliação. Algumas das necessidades levantadas nas diferentes perspectivas foram:

Necessidades na Perspectiva Individual

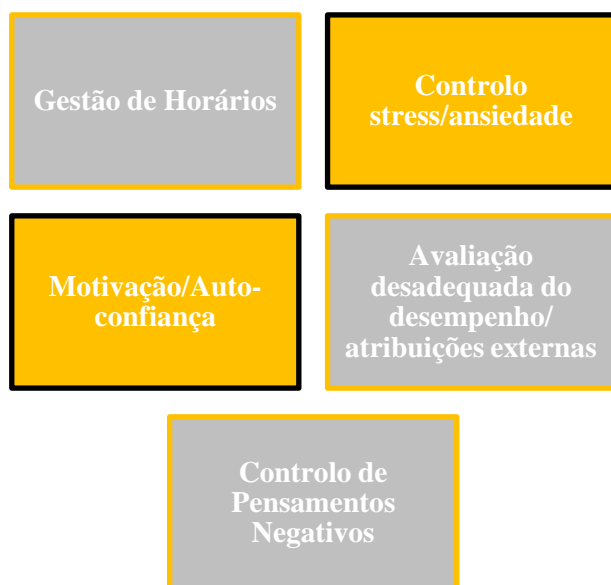


Figura II: Necessidades Levantadas na Perspectiva Individual.



Necessidades Levantadas na Perspectiva Grupal



Figura III: Necessidades Levantadas na Perspectiva de Grupo.

Necessidades Levantadas na Perspectiva de Assessoria

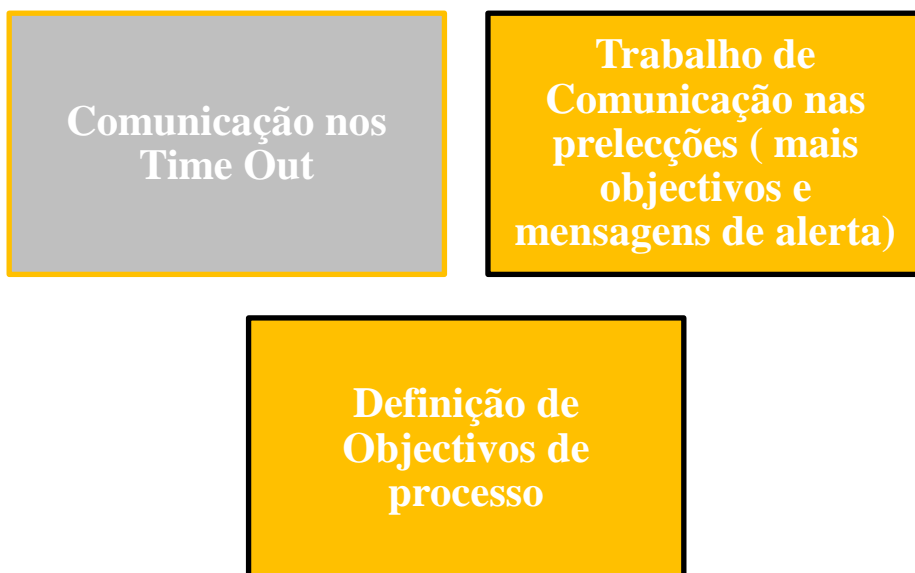


Figura IV: Necessidades na Perspectiva de Assessoria



5. Intervenções Realizadas ao Longo do Processo

5.1. Intervenções Realizadas no Mini Basquete (sub – 12)

Intervenção	Objectivo	Avaliação
<i>“Plano de Comportamentos Adequados ao Treino – Numa Criança Hiperactiva”</i>	<p>O objectivo desta grelha de comportamentos adequados, foi promover a aquisição de regras que ele deve respeitar no treino, bem como os comportamentos que deve assimilar como sendo os correctos. Fazendo-o de uma forma mais divertida e vista como um jogo, onde existem cartões coloridos, sendo que cada um tem o valor diferente. Pressupõe-se que de uma forma mais educativa e de aprendizagem informal, se consiga instituir na criança regras, comportamentos e valores, sem recorrer á punição de uma forma tão evidente e rígida.</p>	<p>Esta intervenção foi desenvolvida em assessoria ao treinador, uma vez que, só estava presente neste treino uma vez de 15 em 15 dias. É então um pouco complicado fazer uma avaliação mais sólida sobre a mesma. No entanto, tendo em conta o feedback que o treinador ia emitindo todas as semanas, o atleta embora inicialmente tivesse um pouco dificuldade em adaptar-se a esta metodologia. A sua adaptação foi então gradual às regras do “jogo”, conseguindo á medida que se ia adaptando ir obtendo resultados eficazes na classificação do seu comportamento todos os treinos.</p>
<i>“Plano de Comportamentos Adequados ao Treino – Aprender a Treinar”</i>	<p>O objectivo desta intervenção foi criar um quadro que se encontrará numa cartolina, onde estão expostos os comportamentos adequados e desejados por parte dos atletas durante o treino. Cada atleta fará uma pequena auto-avaliação do seu comportamento, assinalando</p>	<p>De acordo com a informação recolhida semanalmente através do treinador, e nos treinos em que estive presente até ao momento. Posso referir que a aceitação deste tipo de metodologia de avaliação foi bem aceite em geral por todos os atletas, embora alguns inicialmente não tivessem visto com bons olhos o facto de</p>



	<p>posteriormente com uma cruz os comportamentos que considera ter de melhorar para se encontrar dentro dos comportamentos desejados pelo treinador para o treino.</p>	<p>serem assim avaliados. No entanto com o decorrer do tempo, e posteriormente com a atribuição das primeiras recompensas, os atletas começaram a estar cada vez mais envolvidos, e os resultados em termos de comportamentos em treino a serem cada vez mais visíveis. Face á avaliação do treinador e á minha observação, pode-se assumir que a intervenção desenvolvida para este contexto foi eficaz, culminando no final com o objectivo pretendido.</p>
--	--	---

Tabela IV: Intervenções no Mini Basquete

5.2. Intervenções Desenvolvidas no Escalão Iniciados

Perspectiva Grupo

Intervenção	Objectivo	Avaliação
<p><i>“Jogar a Honrar o Nome Beira-Mar” – Preparações mentais de cada jogo</i></p>	<p>O objectivo desta intervenção foi trabalhar a coesão de grupo, sentimento de pertença, motivação e objectivos para a tarefa. De forma a conseguirmos depositar nos sentimentos dos atletas após o jogo, que embora tivéssemos perdido o jogo, a aprendizagem e a evolução eram mais importantes. Esta intervenção desenvolveu-se através da criação de um puzzle onde cada peça era entregue num jogo, e cada uma tinha uma</p>	<p>Esta intervenção realizada ao longo da época desportiva, embora em diferentes moldes por vezes, teve sempre com um objectivo bastante linear.</p> <p>Dos dois moldes que esta intervenção teve, embora o primeiro apela-se mais ao lado emocional (foto/puzzle), e chamasse mais a atenção, considero que a cartolina com as palavras referidas pela equipa, bem como o enquadramento da</p>



	<p>mensagem específica sobre o mesmo. Após terminar o puzzle, a mesma intervenção manteve-se, no entanto em outros parâmetros. Existia uma cartolina preenchida com palavras ditas pelos atletas sobre a equipa e o seu comportamento em campo, e ao meio em cada jogo existiam frases diferentes (era substituída), centradas nos objectivos para esse mesmo jogo.</p>	<p>mensagem e por vezes das palavras na prelecção do treinador, tinham junto da equipa um efeito mais visível e eficaz.</p> <p>De forma geral, esta intervenção contínua trouxe benefícios á equipa, quer a nível da sua interpretação e preparação para cada jogo, quer mesmo por ajudar na prelecção do treinador. Tornando a mensagem dele mais objectiva e apelativa.</p>
<p><i>“Treino da Resiliência da Equipa”</i></p>	<p>Trabalhar a resiliência da equipa, promovendo cenários em jogo formal, através do uso do marcador. Realizando no treino de situações adversidade, ou seja, situações de desvantagem, e também em situação de vantagem. O objectivo final deste trabalho é que a equipa no contexto real consiga se adaptar de forma adequada às diferentes situações do jogo, tendo também em conta o tempo de jogo (gerir ou arriscar), bem como manter a sua resiliência independentemente do resultado.</p>	<p>Fazendo uma análise desta intervenção ao longo de cinco meses, conclui-se que a mesma correspondeu e adaptou-se face às necessidades. Apresentando a curto e longo prazo resultados visíveis, tendo apresentado um enorme contributo para a evolução da equipa. A importância e evolução da equipa em termos de resiliência são aspectos que muitas vezes são ressaltados pelo treinador, que em variadas ocasiões faz uma reflexão sobre a evolução da equipa, atribuindo uma forte percentagem a este tipo de trabalho feito por mim durante o jogo.</p>
<p><i>Técnica Concentração aplicada aos Lances Livres – Rotina RIFA</i></p>	<p>Fornecer aos atletas ferramentas que lhes proporcionassem uma melhor preparação mental para o momento da marcação do lance livre, tais como, o controlo adequado da respiração (Relaxamento de Lindemann), e</p>	<p>Competências Psicológicas da Intervenção avaliadas pelo omsat, são: relaxamento, foco atencional, visualização mental e treino psicológico.</p> <p>Tendo em conta que a avaliação foi desenvolvida em grupo irei</p>



a antecipação do acontecimento mentalmente (treino visualização mental). Todas estas ferramentas integram as fases da rotina RIFA que irão então passar a utilizar no momento da marcação do Lance, Respirar, Imaginar (VM), Focalizar, Acção.

apresentar a média do grupo nas diferentes competências, quer na avaliação inicial como final.

Av. Inicial	Av. Final
Relaxamento: 5,1	6
Foco Atencional: 3,5	3
V.Mental: 5,23	6
T.Psicológico: 5,23	5,75

Após a avaliação final da intervenção, os dados referiram que: os atletas com valores mais baixos acabaram por ser os que tiveram uma maior taxa de evolução, no entanto, também existiram atletas que mesmo já com 50% de eficácia tiveram uma grande evolução. Neste momento os atletas já têm a rotina assimilada, e mais de 90% deles de uma forma já inconsciente, e a verdade é que a evolução da percentagem de eficácia da equipa nos jogos tem aumentado sempre gradualmente, já tendo atingido um dos objectivos do treinador que são os 50% de lances livres.

Qualitativamente os atletas foram também avaliados, através de um questionário sobre o contributo da aprendizagem da rotina, onde foram obtidas respostas como: “concentrar-me mais nos lances livres”; “diminuir a pressão”; “controlar a minha respiração”, “estar mais calmo e concentrado



	(...) aumentar a eficácia”, ou seja, a avaliação que posso extrair desta intervenção é positiva e de sucesso, pois os resultados estão sempre a aparecer cada vez mais, e o reconhecimento por parte dos atletas também.
--	--

Tabela V: Intervenções desenvolvidas na Perspectiva de Grupo.

Perspectiva Individual

Intervenção	Objectivo	Avaliação
<i>Controlo de Pensamentos Negativos</i>	A presente intervenção tem como principal objectivo desenvolver estratégias em conjunto com o atleta, no sentido de transformar o seu auto-dialogo negativo, em positivo, e desenvolver consigo uma palavra que preconize a paragem de pensamentos negativos, ou seja, que provoque um corte de espiral negativa. Estas ferramentas vão permitir ao atleta, melhorar o seu rendimento o pessoal e da equipa, estando mais enquadrado no jogo, mais concentrado e motivado dentro de campo.	<p>As componentes psicológicas que se encontram associadas a esta intervenção são: ansiedade/reacções stress, foco atencional e refocalização.</p> <p><u>Avaliação Inicial:</u></p> <p>Foco Atencional: 4,50</p> <p>Refocalização: 5,50</p> <p>Ansiedade/ reacções stress: 6,50</p> <p><u>Avaliação Final:</u></p> <p>Foco atencional: 2,25</p> <p>Refocalização: 2,75</p> <p>Ansiedade/ reacções stress: 6,50</p> <p>Nos valores apresentados pela avaliação através do questionário de competências psicológicas Omsat, são verificáveis evoluções significativas nas componentes mais directamente associadas á intervenção especificamente.</p> <p>Fazendo agora uma avaliação</p>



*Treino/Desenvolvimento
de Competências de
Capitão*

qualitativa, tendo como base as respostas do jogador no seu questionário de avaliação sobre a intervenção, ele refere que: a mesma o ajudou na mudança do seu auto-dialogo, da forma de pensar, e a controlar os seus pensamentos em jogo. Na observação longitudinal, constata-se que os resultados obtidos pela mesma, tal como, o atleta também avaliou podem e devem ser considerados positivos, pois embora observe que muitas vezes ele se esquece da utilização do gesto, sei que o foco de controlo de pensamento dele neste momento é correcto e adequado. Já conseguindo controlar os seus pensamentos e molda-los, bem como já consegue fazer avaliações do seu desempenho no final de um jogo, centradas na tarefa, e no foco positivo e que dentro do seu controlo.

Desenvolver com o atleta os objectivos que pretende atingir no seu papel enquanto capitão, e a definição dos planos de acção para atingir os mesmos. E posteriormente através do Treino Integrado, em situação de jogo formal, ele ir aplicando gradualmente algumas dessas suas funções desempenhando em campo, tendo em conta o seu estatuto no grupo.

As componentes Psicológicas do Omsat, em que a intervenção é feita mais directamente é na auto-confiança e planeamento psicológico (comportamentos que ele preparava e tinha de adoptar enquanto capitão em competição).

Avaliação Inicial:

Auto-Confiança: 5

Planeamento Competitivo: 6

Avaliação Final:



*“Organização Escolar –
Definição de
Objectivos”*

Auto-Confiança: 6

Planeamento Competitivo: 7

A evolução do atleta com esta intervenção foi notória em algumas componentes, podendo-se dizer neste momento que muitas delas são já inconscientes e feitas de forma totalmente autónoma. Tendo em conta os dados de observação, e as avaliações periódicas e final que realizadas com o atleta, que a intervenção realizada foi importante para a optimização de componentes psicológicas associadas às características de líder e que hoje em dia o atleta desempenha o seu papel no grupo não de forma exímia, mas de uma forma sólida, colocando sempre em prática as competências que desenvolveu.

O objectivo é após uma conversa com o atleta perceber qual o seu interesse pela escola, bem como fazê-lo reflectir sobre a mesma situação através de um questionário onde se encontram algumas perguntas nesse sentido. Após esta fase inicial, o objectivo é fazer um estabelecimento de objectivos no âmbito escolar com o atleta a longo, médio e curto prazo, de acordo com os princípios SMART, e posteriormente o desenvolvimento de planos de acção que integrem o desenvolvimento de cada um desses objectivos. Paralelamente

Tendo em conta a intervenção de definição de objectivos, as competências psicológicas do atleta que têm uma relação directa com a mesma são: estabelecimento de objectivos.

Avaliação Inicial: 6

Avaliação Final: 6,50

Com esta intervenção tal como o atleta referiu no questionário de avaliação “ senti-me mais motivado e com maior responsabilidade”, ou seja, a definição de objectivos actuou face às suas maiores características, ser uma técnica de motivação, e neste



*“Definição Objectivos
/Planos de Acção para
aumentar o
envolvimento em
Treino”*

á definição de objectivos, foi também desenvolvida uma gestão horária, para que o atleta aprende-se a gerir o seu tempo disponível em função dos estudos.

O objectivo desta intervenção centra-se na definição de objectivos comportamentais por parte do atleta relativamente ao treino, e consequentemente os seus planos de acção para atingir esses mesmos objectivos. Ou seja, o que ele quer mudar e que para si é um objectivos, e o como ele vai fazer para o mudar ou alcançar, isto são os planos de acção do atleta.

caso também de compromisso. No entanto, também a gestão horária teve uma importância relevante, pois tal como referiu – “comecei a saber aproveitar melhor o meu tempo e aprendi a estudar”.

Fazendo uma avaliação desta intervenção, realmente se pode considerar como bastante positiva e eficaz, tendo de uma forma simples auxiliado o atleta a “resolver” alguns pontos que se encontravam perdidos. Considero que no futuro tendo como base o horário estabelecido que o atleta tenha uma maior capacidade de autonomamente criar o seu próprio horário de estudo, assim como definir os seus objectivos.

Tendo em conta a intervenção de definição de objectivos, as competências psicológicas do atleta que têm uma relação directa com a mesma são: estabelecimento de objectivos e o compromisso.

Avaliação Inicial

Estabelecimento de Objectivos: 6

Compromisso: 6

Avaliação Final

Estabelecimento de Objectivos: 6,50.

Compromisso: 7

Avaliando esta intervenção em termos psicológicos e pessoais para o atleta, considera-se que teve um



*Definição Objectivos
para o Treino -
Melhoria da Técnica*

Desenvolver os objectivos de acordo com os princípios SMART, o desenvolvimento dos objectivos tem como principal finalidade motivar o atleta para o treino tendo em conta a sua evolução, ou seja, através de objectivos individuais de tarefa. Para fazer o estabelecimento destes objectivos usei duas folhas de exercícios de estabelecimento de objectivos da autoria da *Coach* Cristina Rolo.

contributo positivo, pois ajudou-o a estar mais envolvido no treino, o que promoveu da parte do treinador para com sigo, um decréscimo das chamadas de atenção, e assim um aumento do reforço, bem como e por consequência um aumento do seu rendimento. Ainda durante o período de prática da intervenção e após, o atleta atingiu um nível de estabilidade psicológica e rendimento como ainda não tinha sido possível ao longo desta época, sendo o objectivo agora mantê-lo até ao final da mesma.

Tendo em conta a avaliação feita pelo atleta, esta revelou-se bastante positiva e importante esta intervenção para ele, avaliando-a numa escala de Lickert de 0 a 10, com um 9, e assumindo numa das questões que o trabalho o fez estar “mais concentrado e também mais motivado para os treinos”

Tendo em conta a intervenção de definição de objectivos, as competências psicológicas do atleta que têm uma relação directa com a mesma são: estabelecimento de objectivos, em que na **Avaliação Inicial**, o atleta apresenta o valor 3,50. E na **avaliação final** o valor de 5,50.

Quanto a avaliação da intervenção a atleta avaliou-a no questionário de avaliação numa escala de Lickert de 0 a 10, com um 9, referindo ainda numa das questões



	<p>do questionário que – “ o estabelecimento dos objectivos ajudou-me a melhorar muito, mas também a estar ainda mais concentrada no treino”.</p> <p>A base da minha avaliação sobre a intervenção, assenta na minha observação, bem como nas declarações feitas pelo treinador relativamente á evolução dos atletas. Tendo como base essas avaliações considero que a intervenção desenvolvida com base nos princípios SMART dos objectivos, foi feita com eficácia, conseguindo obter os resultados pretendidos pelo atleta.</p>
--	--

Tabela VI: Intervenções desenvolvidas na perspectiva Individual

Perspectiva de Assessoria

Intervenção	Objectivo	Avaliação
<i>Definição de Objectivos Processo/Tarefa</i>	Manter a equipa motivada nas diferentes fases do campeonato (onde competimos com equipas bastante superiores, e mesmo com as equipas que se encontravam ao nosso alcance), centrada sempre no processo, e nos objectivos de tarefa, em detrimento do resultado. Estes objectivos eram redefinidos tendo em conta cada fase do campeonato.	O processo de definição de objectivos revelou-se bastante eficaz ao longo da época. Os atletas especialmente nos jogos “mais difíceis” valorizaram eles próprios sempre o seu desempenho tendo em conta os objectivos estabelecidos. Mesmo nos jogos que ganhamos, era sempre referido á equipa os objectivos de processo atingidos. Um dos objectivos que se permaneceu inalterável desde o início da época, foi a obtenção dos 50% de lances livres em cada jogo. Foi sempre o mais difícil de alcançar pelos atletas. No entanto, a



<p><i>Estruturação da Comunicação nos Time Out</i></p>	<p>partir do meio da época esse foi se aproximando cada vez mais do valor padrão. E o facto é que o conseguimos atingir algumas vezes ainda ao longo da época.</p> <p>O treinador antes de pedir o time out, ter já uma linha de orientação sobre os aspectos que quer focar. Escrevendo no seu bloco apenas os pontos-chave, para que não se perdesse no seu discurso. Pois o tipo de mensagem a emitir neste momento, deve ser curta, objectiva e incisiva.</p>
<p><i>Comunicação nas Prelecções</i></p>	<p>Usando esta estruturação da informação durante o momento do time out, o seu discurso passou a ser mais incisivo e objectivo, e por consequência mais facilmente interpretado e assimilado pelos atletas, o conteúdo emitido nas mensagens. Ao invés de usar o tempo todo do desconto de tempo, emitia a mensagem em menos tempo, os atletas descansavam, bebiam água e enquanto isso tinham tempo de interiorizar e reflectir sobre a mensagem do treinador. Sendo posteriormente o resultado em campo positivo.</p> <p>Trabalhar o lado emocional e apelativo do treinador na emissão das mensagens, e ainda a sua objectividade. Pois muitas vezes, ele referia mensagens que embora interessantes, se estendia demasiado, perdendo depois ele, eu e os atletas o foco central da questão. É preciso ser objectivo, incisivo e ter poder de síntese.</p> <p>A comunicação nas prelecções começou por ser trabalhada, através das frases de preparação mental para o jogo. Uma vez que, a sua mensagem incidia 90% na frase, estreitando o seu discurso e tornando-o mais objectivo. Posteriormente fui referindo a importância da emotividade, do alerta (mais no intervalo), são aspectos que focam a atenção dos jogadores na prelecção, tendo sempre como base objectividade da mesma. Com este trabalho as prelecções ficaram mais curtas, e a concentração dos jogadores aumentou durante esse momento, o que posteriormente tem influência</p>



no seu desempenho em campo. Pois conseguem seleccionar a informação importante para o jogo, e do que deve ser o plano de jogo.

Tabela VII: Intervenções desenvolvidas na Perspectiva de Assessoria.

5.3. Intervenções Desenvolvidas no Escalão Cadetes

Intervenção	Objectivo	Avaliação												
<i>Rotina – Controlo de Reactividade</i>	Fornecer ao atleta ferramentas que lhe permitam agir e reagir de uma forma adequada às situações potencialmente desencadeadoras de reacções reactivas, de forma a ter um maior auto-controlo sobre o seu comportamento, e assim não se prejudicando a si e ao grupo.	<p>Tendo em conta a intervenção da aplicação da rotina de controlo da reactividade, as competências psicológicas do omsat que têm uma relação directa com a mesma são: reacções stress, relaxamento, treino psicológico, foco atencional e refocalização.</p> <table> <tr> <td>Avaliação Inicial:</td> <td>Av. Final:</td> </tr> <tr> <td>Reacções stress: 4</td> <td>2,50</td> </tr> <tr> <td>Relaxamento: 4,75</td> <td>5,50</td> </tr> <tr> <td>Foco atencional: 3,50</td> <td>2,50</td> </tr> <tr> <td>Refocalização: 2,50</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Treino psicológico: 3,50</td> <td>5</td> </tr> </table> <p>Relativamente a resultados práticos da intervenção, os mesmos começaram a surgir á medida que a intervenção se desenvolvia. O atleta estava bastante mais controlado, calmo, e quando algo acontecia que pudesse perturbar o comportamento ele aplicava o gesto/rotina por si seleccionada e ao mesmo tempo controlava a respiração. De acordo com, a opinião do atleta a intervenção foi bastante positiva, tendo o</p>	Avaliação Inicial:	Av. Final:	Reacções stress: 4	2,50	Relaxamento: 4,75	5,50	Foco atencional: 3,50	2,50	Refocalização: 2,50	2	Treino psicológico: 3,50	5
Avaliação Inicial:	Av. Final:													
Reacções stress: 4	2,50													
Relaxamento: 4,75	5,50													
Foco atencional: 3,50	2,50													
Refocalização: 2,50	2													
Treino psicológico: 3,50	5													



<p><i>Rotina Rifa – Lances Livres</i></p>		<p>ajudado “ agora consigo controlar-me mais”, e dando também outros conhecimentos que pode aplicar não só no desporto como no seu dia-a-dia. Numa escala de Lickert de 0 a 10 o atleta refere um 9, o contributo e a eficácia que a intervenção teve para si.</p>									
	<p>Fornecer ao atleta ferramentas que lhe proporcione uma melhor preparação mental para o momento da marcação do lance livre, tais como, o controlo adequado da respiração (Relaxamento de Lindemann), e a antecipação do acontecimento mentalmente (treino visualização mental). Todas estas ferramentas integram as fases da rotina RIFA que irá então passar a utilizar no momento da marcação do Lance, Respirar, Imaginar, Focalizar, Atirar.</p>	<p>As competências psicológicas associadas á intervenção directamente são: relaxamento, visualização mental, foco atencional, e treino psicológico.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Av. Inicial</th> <th>Av. Final</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Relaxamento: 3</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>V.Mental: 5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Foco Atencional: 3,5</td> <td>2,50</td> </tr> <tr> <td>T.Psicológico: 5,25</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table> <p>A avaliação final revela uma boa evolução nas diferentes competências. Ao nível da eficácia, o atleta na sua avaliação inicial tinha conseguido 2 lances em 10, na avaliação final concretizou 6 em 10. Ou seja, conseguindo já obter 50% da eficácia. Relativamente á assimilação e integração da rotina, de acordo com o atleta, esta são já realizadas de uma forma inconsciente. E aplica algumas das ferramentas desenvolvidas na intervenção (controlo de respiração e visualização) agora em outros momentos do treino e do jogo, sentido uma influência positiva no rendimento.</p>	Av. Inicial	Av. Final	Relaxamento: 3	5	V.Mental: 5	6	Foco Atencional: 3,5	2,50	T.Psicológico: 5,25
Av. Inicial	Av. Final										
Relaxamento: 3	5										
V.Mental: 5	6										
Foco Atencional: 3,5	2,50										
T.Psicológico: 5,25	6										

Tabela VIII: Intervenções desenvolvidas no Escalão de Cadetes.

6. Avaliação Final do Treino de Competências Psicológicas



No início do mês de Junho, após ter terminado de todas as intervenções que se encontravam em desenvolvimento, realizou-se a avaliação final do treino de competências psicológicas realizado ao longo da época. Esta avaliação surge neste momento, uma vez que terminaram todas as intervenções, e também o término do campeonato e consequentemente final do estágio.

A avaliação final incidiu então em alguns dos parâmetros utilizados na avaliação inicial. Sendo que na avaliação tinham sido usados três instrumentos, porém nesta fase os únicos que fariam sentido manter como meios de avaliação eram os questionários de habilidades psicológicas – OMSAT-3, e algumas avaliações fruto da observação da equipa/ individual. A segunda recolha dos questionários pressupõe então uma comparação entre os dados/ resultados da avaliação inicial, e agora da avaliação final. No sentido de perceber se o treino de algumas competências psicológicas desenvolvidas ao longo da época levou a uma optimização dessas mesmas competências.

No entanto, no que diz respeito aos dados da avaliação final, após a comparação entre os dados da primeira recolha e os da segunda recolha em cada um dos atletas, constata-se em todos eles uma evolução ao nível das habilidades mentais. Esta evolução denota-se não só nas componentes trabalhadas directamente nas intervenções efectuadas ao nível do treino mental, mas também outras componentes que indirectamente são influenciadas pelo treino mental. Esta evolução que os questionários reflectem, tem sido também verificada ao longo dos treinos, competições, onde os atletas apresentam índices de preparação mental para enfrentar as situações com maior tranquilidade, confiança, conseguindo alguns deles já fazer a sua própria preparação através de rotinas antes de entrar em campo, ou mesmo aplicadas durante o jogo. Podemos considerar então que o trabalho realizado ao longo desta época desportiva contribuiu para o desenvolvimento dos atletas, quer a nível pessoal quer psicológico, a par do desenvolvimento técnico e físico. Esta multiplicidade de trabalhos com o mesmo objectivo, formação do jovem atleta, ajudaram a construção da equipa que hoje termina a época, uma equipa quer no seu todo como individual, mais confiante, mais motivada, persistente, bem como capaz de se adaptar e gerir situações mais adversas.



7. Intervenções realizadas junto da Comunidade



Figura V: Diferentes acções realizadas junto da Comunidade.

Intervenção	Objectivo	Avaliação
Actividades de Team Building - III Clinic	Desenvolvimento de actividades de <i>Team Building</i> , para o Clinic de aperfeiçoamento técnico, onde participei durante dois dias. Todas estas actividades foram desenvolvidas por mim, e têm como principais componentes psicológicas e de dinâmicas de grupo a trabalhar a: liderança, comunicação, concentração, confiança e coesão.	O desenvolvimento das actividades foi bastante agradável e a adesão dos jovens atletas foi muito boa, estavam empenhados, e em alguns grupos houve bastante competitividade. No final do Clinic, as opiniões eram consonantes, todos tinham gostado dos jogos, e o mais importante de tudo perceberam que a coesão de um grupo faz a diferença, quando querem atingir algo.



Actividades de Team Building - Festa de Natal	Desenvolvimento de actividades de <i>Team Building</i> , para a festa de natal. O objectivo era o desenvolvimento de oito actividades que iriam estar divididas em 8 estações, cada uma com um elemento a organizar. O desenvolvimento das actividades foi feito por mim, no entanto na aplicação apenas uma foi de minha responsabilidade.	As actividades desenvolvidas tiveram uma boa receptividade e feedback por parte dos pais, que se divertiram imenso, conheceram-se melhor e todas as equipas partilharam aquilo que era importante, espírito de equipa, união e entreatajuda. Numa análise geral feita pela organização e por mim, as actividades desenvolvidas corresponderam às expectativas inicialmente projectadas.
--	---	---

Tabela IX: Exposição das Acções desenvolvidas para a comunidade.

Acção “ Da Formação aos Seniores - Contributo do Desporto para o Desenvolvimento Social e Pessoal do Jovem Atleta

Objectivos da Acção:

O objectivo da acção foi promover um contacto e aproximação entre os seniores do clube, e a respectiva formação. No entanto, o principal objectivo da acção onde estiveram presentes os atletas seniores, foi abordar temas do interesse dos jovens da formação relacionados com o basquetebol (percurso no basquetebol, gestão da escola com o desporto, realidade do basquetebol em Portugal, momentos marcantes na vida de cada atleta). Na acção estiveram também presentes os três jovens com maior destaque na formação beiramarense, em que dois deles jogam pontualmente também pelos seniores. A presença deles considerou-se importante pelo que eles poderão ser um exemplo também para os mais novos que estão agora no inicio da sua formação. Percebendo que podem crescer no clube onde se encontram, e que mais tarde poderão ser eles a representar a equipa sénior do clube!

Estruturação da Acção:



Apresentação individual de cada atleta, e uma breve passagem pelo percurso desportivo de cada um deles.

Mesa Redonda moderada pelo Coordenador Rui Nazário. Este momento foi um espaço para a colocação de perguntas aos atletas relacionadas com os temas que se pretendiam abordar na acção (o processo de formação de cada atleta, gestão da escola com o desporto, realidade do basquetebol em Portugal, episódios/momentos marcantes nas suas vidas enquanto atletas...).

Debate/ espaço de abertura a perguntas dos atletas da formação aos convidados.

Resultados/ Avaliação da Acção:

Desenvolvendo uma reflexão pessoal e avaliação sobre o evento organizado, quero primeiro do que tudo referir, o contributo e a aprendizagem que o mesmo me proporcionou, quer do ponto de vista organizativo, desportivo, e ainda mais um degrau no meu desenvolvimento enquanto profissional. Toda a organização deste evento envolveu uma enorme vontade, gosto e pro-actividade. Desde o entrar em contacto com os atletas seniores, explicando a cada um deles o objectivo da acção, perceber qual a disponibilidade dos mesmos. O desenvolvimento das questões a abordar na acção, tendo em conta cada tipo de tema que se queria ver explorado, foi algo que me fez crescer. Desenvolvendo a minha capacidade de reflexão sobre cada tema, para poder elaborar as perguntas, bem como a minha capacidade de organização de um evento.

No entanto após todos estes processos realizados, e a acção finalmente realizada, posso então dizer que consegui cumprir com os objectivos que me propus para a mesma. Estes eram: fazer uma boa organização, desenvolver um bom momento de partilha de experiências e conhecimento, obtendo respostas que fossem de encontro a algumas curiosidades destes jovens, bem como perceber que este momento foi enriquecedor não só para os atletas, mas também para quem esteve presente a dar o seu testemunho.

E isso foi algo que após terminar a acção eu consegui analisar, tendo em conta os agradecimentos de quem esteve presente, bem como pelo feedback que os jovens atletas me



foram dando. Neste sentido, penso que consegui atingir tantos os meus objectivos pessoais, bem como o objectivo central da acção desenvolvida.

8. Análise/ Reflexão do Processo de Estágio

Toda a envolvência que englobou o processo de estágio teve sempre um desenrolar do qual me orgulho bastante, por ter sido feito sempre de uma forma bastante autónoma, com pro-actividade, com uma enorme vontade de divulgar esta fantástica área científica que é a Psicologia do Desporto, falando dela com orgulho. Este foi um processo que a cada passo que dava me ensinava coisas novas, e do qual eu ia retirando boas experiências para o futuro, e crescendo com ele. Tendo todo o processo da procura á formalização do estágio decorrido de uma forma tão positiva, de outra forma não esperava que se sucedesse o seu inicio. E a verdade é que assim foi, embora nem sempre seja fácil integrarmo-nos num meio desconhecido, e ainda mais onde estamos para trabalhar e mostrar a nossa competência. Toda a comunidade Beiramarensense com quem estabeleci os meus primeiros contactos no inicio do estágio, me começaram desde logo a tratar como alguém que já fazia parte daquela família, e em quem depositavam total confiança. E sem dúvida que esse foi um dos factores que contribuiu para a fácil adaptação ao clube, á organização da secção de basquetebol, pela quem hoje tenho um enorme carinho, e identificação para com o clube e modalidade.

A integração de uma forma geral foi então bastante fácil e positiva, no entanto um pouco mais complicada foi a total integração na equipa técnica, e conquistar o lugar na equipa aos olhos dos atletas. Pois embora da parte do treinador estivesse totalmente á vontade para desempenhar o meu trabalho, intervir nas conversas de grupo sempre que achasse necessário desde o primeiro dia, manifestar as minhas opiniões relativamente ao grupo. Para o grupo sentia que era vista como uma estranha, sobre a qual eles tinham alguns pontos de interrogação. Percepção inicial que tinha relativamente á opinião deles sobre o “Psicólogo” condicionou-me inicialmente na postura que deveria adoptar dentro de campo com eles, de como aborda-los. No entanto, quando começaram as entrevistas e á medida que fui falando com todos, o gelo começou a quebrar-se especialmente em gabinete. Pois quando estavam todos em grupo continuavam bastante fechados comigo,



mas encarei isso como algo normal da adaptação do ser humano, e á medida que desenvolvi mais confiança com uns, vieram os outros, e com o desenvolvimento da primeira intervenção aumentou significativamente o nível de relacionamento com todos eles. A pouco e pouco foi possível criar e conquistar o meu espaço dentro do grupo na perspectiva dos atletas, que hoje sei que está totalmente seguro! Mas estas não foram as únicas dificuldades pelas quais passei, outras surgiram, desde o como observar, o que observar, á construção de grelhas de observação, ou até mesmo ao local onde me deveria posicionar nos treinos para uma melhor observação dos comportamentos e levantamento das necessidades. No entanto, ao final de uns tempos, após construir tantas grelhas e experimentar vários locais, e vários “que observar”, lá encontrei o rumo. Mas na minha opinião todo este processo de nos sentirmos uns dias mais perdidos, outros dias perto do que desejamos, é fundamental pois promove em nós uma capacidade de superação e resolução de problemas, bem como uma maior capacidade de adaptação, algo que na nossa profissão é bastante importante e fundamental, pois nem sempre temos as condições essenciais para o desenvolvimento da nossa actividade.

Passando agora da fase de integração no grupo e conquista do espaço, pretendo agora abordar de uma forma não muito alargada um pouco o processo de todo o trabalho que desenvolvi, numa perspectiva de auto-avaliação do mesmo. E nesse sentido, tendo em conta as diferentes fases pelo qual o trabalho passou, desde a avaliação inicial, como ao início do desenvolvimento das intervenções, e agora a avaliação final. Considero que todo este foi sempre realizado de uma forma bastante pensada, e estruturada antes de ser colocado em prática. Quero com isto dizer que, todos os instrumentos utilizados por mim na avaliação inicial tinham um objectivo específico e lógico, nenhum foi usado apenas para ser mais um, tal como as intervenções realizadas, todas elas basearam-se em necessidades levantadas, confrontadas com os atletas e onde os mesmos assumiram que queriam estabelecer o compromisso de desenvolver as intervenções, e só após este processo é que a mesma era delineada tendo em conta o atleta e a sua situação específica. Ao longo das intervenções realizadas procurei respeitar sempre as condições necessárias á aplicação de algumas técnicas, bem como respeitar indiscutivelmente os princípios éticos pelos quais os psicólogos nos devemos reger. É importante realçar ainda que sempre que era realizada uma intervenção individual os pais dos atletas eram informados com antecedência sobre o acontecimento, tal como o treinador. Atendendo a tudo o que acabei



de enunciar, penso que a minha perspectiva de trabalho se centrou nos objectivos pretendidos no estágio curricular, bem como nas expectativas que a entidade que me integrou tinha. E uma das manifestações de que o meu trabalho é reconhecido, e como já disse anteriormente conquistei o meu espaço no clube, foi o convite feito pelo coordenador para organizar todas as actividades de dinâmica de grupos da festa de natal, bem como também a participar no III Clinic/aperfeiçoamento técnico, onde durante dois dias, onde teria uma estação onde se iriam realizar actividades de dinâmica de grupos. Estas actividades que me foram propostas extra estágio, a mim deixam-me orgulhosa, pois se me convidaram é certo que têm confiança em mim e no meu trabalho valorizando-o.

Felizmente consegui também conquistar este reconhecimento junto dos que por vezes são mais difíceis de conquistar neste mundo da “formação desportiva”, os pais, que por norma são críticos de tudo, e nem sempre é fácil satisfazer os seus requisitos. Embora esta conquista não seja a 100%, pelo menos a 99% eu sei que é, pois ao longo do ano estabeleci boas relações com muitos pais, e através das mesmas consegui retirar alguns benefícios, tais como mais disponibilidade horária para quando preciso ter uma sessão com os seus filhos, ou mesmo saber algumas informações extra sobre os atletas.

Tendo já feito uma análise global de como se desenrolou todo o meu estágio académico, desde a procura, integração, intervenções, conquista do meu espaço e da confiança dos pais. Existia um campo que eu não conseguia analisar, tendo só por base a minha avaliação e observação. Diz este respeito, a algo que ao longo do ano de trabalho nos preocupa sempre, isto é, a avaliação de com quem trabalhamos, se estamos a corresponder ou não às expectativas. E chegando agora a esta fase final do estágio tornou-se importante para mim ter esta abordagem, junto do meu treinador. E eis que a sua resposta veio ao encontro daquela que era a minha percepção, valorizando a minha presença e trabalho que se tinha revelado um enorme contributo ao longo da época, tanto na melhoria do treino, como no desenvolvimento psicológico de alguns atletas. E que o meu trabalho ia além do desenvolvimento das competências psicológicas, promovendo também nos jovens um desenvolvimento social. Sendo esse um dos objectivos principais também da formação desportiva do clube, a componente pessoal e social.

Em suma, poderei eu dizer que só tenho aspectos positivos a retirar desta primeira experiência no terreno? É certo que é o que penso, pois de facto de negativo não há, pois



mesmo as situações um pouco mais difíceis, se tornaram fáceis, e ajudaram-me a crescer, a arranjar estratégias para as ultrapassar. Hoje ainda com mais certeza do que em Agosto sinto que tomei a decisão correcta quando optei por estagiar na Formação de Basquetebol do **Sport Clube Beira-Mar**. Pois além de estar bastante bem organizada, tem uma perspectiva de formação de jovens modelo para muitos outros clubes, centrada no desenvolvimento do jovem enquanto atleta e pessoa, preocupada sempre com o seu bem-estar. E permitiram-me sempre ao longo deste ano desenvolver o meu trabalho, sem restrições ou limitações. Posso dizer que o mesmo se desenrolou tendo em conta a perspectiva ideal que apresentei como proposta de estágio, e a verdade é que o ideal foi o real ao longo desta época desportiva.

Na verdade quando vim estagiar para a formação nunca pensei vir a gostar tanto, a me identificar tanto com este tipo de trabalho e perceber o quanto enriquecedor é um trabalho junto dos jovens atletas, e é esta descoberta que desejava continuar ao longo da próxima época. No entanto, não por falta de valorização do meu trabalho, percepção do contributo que o mesmo deu ao longo deste ano, e vontade da minha continuidade com a equipa, mas sim por razões económicas será impossível continuar a fazer o acompanhamento da equipa e continuar integrada na secção de basquetebol do Beira-Mar. Este processo de “sair” daquela que já considerávamos uma casa para nós não é fácil, e envolve um turbilhão de emoções. No entanto, termino este ano de estágio com a certeza de que dei sempre o melhor de mim em cada intervenção que desenvolvi, em cada acção que realizei. Deixando uma boa imagem na instituição do meu trabalho, mas da nossa área e da escola que me formou e preparou para o mercado de trabalho.

9. Bibliografia

- Gaspar, J;. (1998). Historial do Clube, acedido a 12 de Junho de 2011, in www.beiramar.pt.
- Rose Jr.; (2006) Modalidades esportiva coletivas: o basquetebol. In: De Rose Jr., D., *Modalidades Esportivas Coletivas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, cap. 9.
- Rose Jr., D. & Silva. T.A.F.; (2006). As modalidades esportivas coletivas (MEC): história e caracterização. In: De Rose Jr., D., *Modalidades Esportivas Coletivas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, cap. 1.