

## Índice

Índice de Figuras .....	3
Índice de Gráficos.....	3
Índice de Tabelas .....	3
1. Motivo da escolha do estágio .....	4
2. Caracterização da Instituição/Local de Estágio.....	4
3. Caracterização da Modalidade de Futebol .....	6
3.1. O Espaço .....	6
3.2. O Jogo .....	7
4. Características psicológicas associadas ao Futebol .....	8
5. Caracterização da População Alvo .....	8
6. Paradigma da Intervenção Psicológica Cognitivo-Comportamental.....	9
7. Modelos e Pressupostos Teórico-Práticos Subjacentes ao Estágio .....	10
7.1. Período de Adaptação .....	10
7.2. Formas ou instrumentos de avaliação/intervenção .....	10
7.3. Observação no Futebol .....	10
7.4. Liderança e Comunicação.....	11
7.5. Envolvimento Parental no Desporto .....	12
7.6. Envolvimento do Treinador Desportivo .....	13
8. Objetivos da Intervenção .....	14
8.1. Programa de Otimização da Eficácia dos Pais no Desporto (Teques, 2009)...	16
8.1.1. Instrumentos .....	18
8.1.2. Objetivos da Sessão.....	18
8.1.3. Procedimentos .....	18
8.1.4. Resultados .....	19
8.1.5. Conclusões .....	21
8.2. Programa de Formação para a Eficácia dos Treinadores (Smoll & Smith, 2001)	
.....	21
8.2.1. Objetivos da sessão .....	22
8.2.2. Instrumentos .....	23
8.2.3. Procedimentos .....	23
8.2.4. Resultados .....	24
8.2.5. Conclusões .....	26

9.	Atividades.....	27
9.1.	Estudo de Caso Único .....	27
10.	Área comunitária .....	28
11.	Área complementar .....	28
11.1.	Blast-off – Exposição profissional e de oportunidade.....	29
12.	Planeamento Anual .....	30
13.	Cronograma de Atividades.....	31
14.	Reflexão Crítica.....	32
15.	Referências Bibliográficas .....	34

## Índice de Figuras

Figura 1: Dimensões e áreas de um campo de futebol de 11, campo oficial.....	6
Figura 2: Dimensões e áreas de um campo de futebol de 7, campo oficial.....	7
Figura 3: Triângulo relacional baseado em Smoll e Smith, 2001. ....	14
Figura 4: Calendário época desportiva 2012/2013 .....	30

## Índice de Gráficos

Gráfico 1: Resultados gerais na pré-intervenção e pós-intervenção (dados originados do instrumento de observação ao público). ....	19
Gráfico 2: Percentagens das condutas dos treinadores da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves nos escalões de Infantis e Feminino em Futebol de 7, com as condutas dos treinadores das equipas adversárias, observados na totalidade em 9 jogos pela estagiária. ....	24
Gráfico 3: Percentagens das condutas do treinador da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves nos escalões de Juvenis em Futebol de 11, observados na totalidade em 7 jogos pela estagiária.....	25

## Índice de Tabelas

Tabela 1: Número de ocorrências e percentagens das condutas dos pais nos jogos observados, antes e depois da intervenção. ....	20
Tabela 2: Número de ocorrências e percentagens das condutas dos treinadores observados pela estagiária. ....	25
Tabela 3: Número de ocorrências e percentagens das condutas do treinador dos juvenis da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves observados pela estagiária. ....	26
Tabela 4: Cronograma temporal das atividades. ....	31

## **1. Motivo da escolha do estágio**

A realização do estágio na Escola de Futebol Hernâni Gonçalves na modalidade de Futebol desencadeou-se sobretudo pelo fato de quando se falava do estágio curricular em Psicologia do Desporto e do Exercício tínhamos de encontrar uma instituição onde tínhamos o acompanhamento de um orientador de local ligado à psicologia.

Outro motivo dessa escolha foi o fato de conhecer a modalidade em causa.

A escolha da modalidade e da instituição foi-me sugerida pelo meu orientador de local de estágio, pois este era professor na Escola Superior de Desporto de Rio Maior ao qual frequentamos algumas unidades curriculares lecionadas por este.

A Escola de Futebol Hernâni Gonçalves foi-me apresentada como uma entidade que tinha um processo de formação e organização muito favorável para a minha evolução como profissional, ao qual esta centra a sua atenção no atleta como pessoa e no seu desenvolvimento através de inúmeras variáveis, como o treino desportivo, formação pessoal do indivíduo e acompanhamento familiar.

## **2. Caracterização da Instituição/Local de Estágio**

A Associação Juvenil – Escola de Futebol Hernâni Gonçalves (AJ-EFHG) está organizada em dois Pólos institucionais: O Pólo do Porto (Pólo I) e o Pólo de Leça do Balio (Pólo II). A instituição está conotada a nível nacional como uma instituição formativa e inovadora, com filosofia, ideologia e metodologia de treino integrantes num processo de formação no futebol.

O projeto da instituição AJ-EFHG surgiu no ano 2000. Na atualidade, esta escola têm aproximadamente 400 atletas, tem como objetivos despertar o interesse de rapazes e raparigas dos 3 aos 18 anos de idade para a prática de futebol e outras atividades desportivas, como também, a criação de rotinas desportivas e a ocupação dos tempos livres das crianças, e por fim, o acesso à prática do futebol a todos, independentemente da capacidade de cada um.

Esta instituição dispõe também de diversas infraestruturas. Entre elas encontramos um campo de futebol de 11 de relva sintética, onde em alternativa poderão funcionar dois campos de futebol de 7, ou quatro campos de futebol de 5; dois campos de futebol de 5 de relva sintética; oito balneários; um pavilhão gimnodesportivo; dois ginásios; um campo de minigolfe; gabinete médico e de primeiros socorros; gabinete para

professores/treinadores; sala de reuniões; secretaria/recepção/serviços administrativos; dois bares; um restaurante e um parque de estacionamento (referente ao Pólo I).

A AJ-EFHG tem como focalização central a modalidade de Futebol.

Está organizada em sete focos institucionais: a) a escola de Futebol, b) o ABC-Futebol, c) Futebol-competição, d) Futebol-pais, e) Convívios Mensais, f) Seminários Internacionais e g) Festas de Aniversário.

- a) A Escola de Futebol, destina-se a todos os jovens do sexo masculino e feminino, entre os 6 e os 16 anos, funcionando em 5 grupos: Sub-7; Sub-9; Sub-11, Sub-13 e Sub-17.
- b) O ABC-Futebol, destina-se a crianças entre os 3 e os 5 anos de idade, com o objetivo de proporcionar uma atividade lúdico-desportiva agradável e atrativa, com o objetivo fundamental de desenvolver as capacidades motoras das crianças e uma maior socialização destas.
- c) O Futebol-Competição, destina-se a todos os jovens do sexo masculino, entre os 10 e os 16 anos agrupados em 4 equipas: Infantis B (10 e 11 anos); Infantis A (11 e 12 anos); Iniciados (13 e 14 anos) e os Juvenis (15 e 16 anos).

Tendo também uma equipa feminina no futebol de competição, que se destina a jovens entre os 13 aos 18 anos, agrupada numa única equipa de Sub-18 (atletas nascidas até 1995 inclusive), podendo cada equipa apresentar 2 atletas Sub-23, não podendo em simultâneo estarem as duas em campo.

Para ambas as equipas de competição tem como objetivo a participação no Campeonato Distrital da Associação de Futebol do Porto, proporcionar aos jovens habilidades motoras específicas do futebol e a participação destes em torneios inter-clubes nacionais e internacionais.

- d) O Futebol-Pais, destina-se a todos os cidadãos com idade superior a 18 anos de idade, com o objetivo de desenvolver capacidades motoras, jogos de futebol-5 e convívios desportivos inter-pais.
- e) Convívios mensais, destina-se aos atletas da escola de formação, em parceria com a Associação Portuguesa de Escolas Futebol, são organizados torneios mensais, proporcionando o convívio com outras escolas de futebol.
- f) Seminários internacionais, estes seminários proporcionam a exposição, convívio e debate de ideias com personalidade do futebol nacional e internacional.

- g) Festas de aniversário, estas festas proporcionam às crianças a oportunidade de experienciarem uma festa diferente na companhia dos seus amigos e familiares juntando a prática desportiva (minigolfe, dança e futebol).

### 3. Caracterização da Modalidade de Futebol

#### 3.1. O Espaço

Segundo a Federação Portuguesa de Futebol e a Associação Portuguesa das Escola de Futebol, este é jogado num campo retangular, que pode ser de terra batida, relva natural ou relva sintética. As medidas oficiais permitidas do terreno são entre 90 a 120 metros de comprimento e entre 45 a 90 metros de largura, embora se recomendem as seguintes medidas: entre 100 e 110 metros de comprimento, e entre 64 e 75 metros de largura.

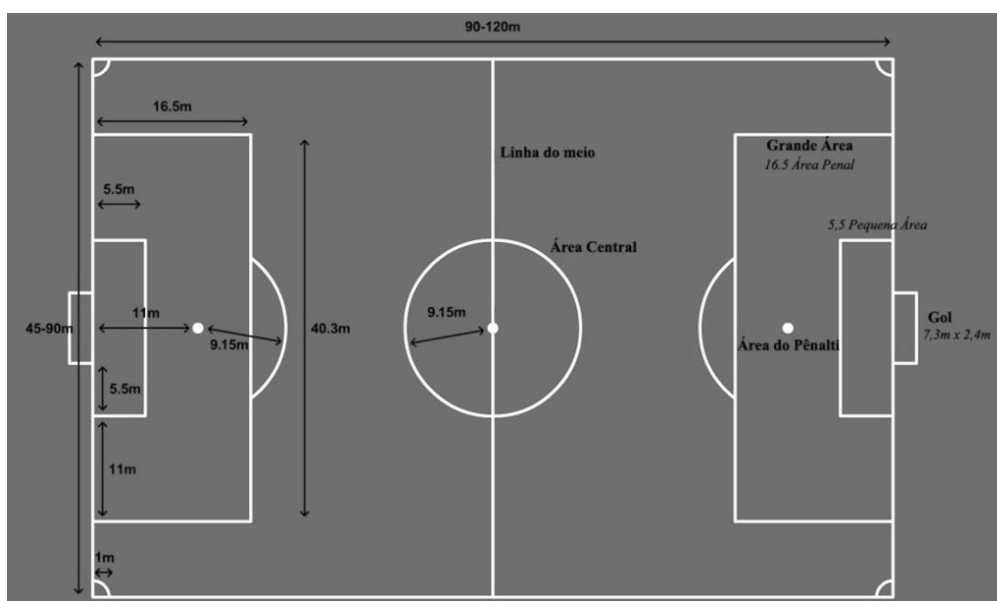


Figura 1: Dimensões e áreas de um campo de futebol de 11, campo oficial.

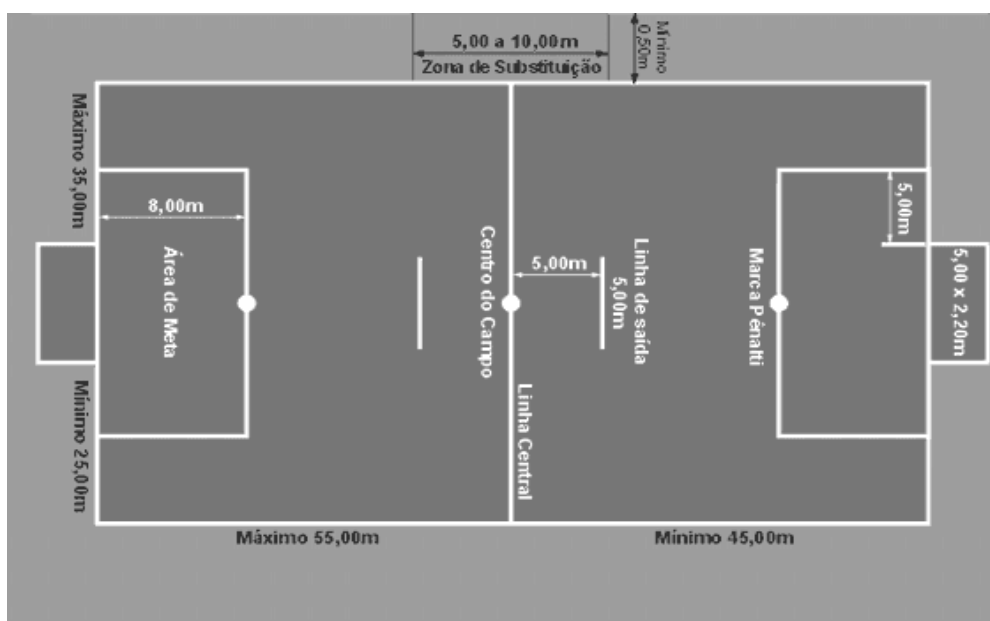


Figura 2: Dimensões e áreas de um campo de futebol de 7, campo oficial.

### 3.2. O Jogo

O futebol tem várias variantes, mas neste caso, será abordado o futebol de 11 e o futebol de 7 visto ser o futebol praticado neste contexto.

O jogo de futebol de 11 (Juniões “B” – Escalão de Juvenis) joga-se com duas equipas de 11 elementos cada, podendo ter como suplentes mais 7 elementos, dos quais apenas 5 podem entrar em campo (2 na primeira parte e 3 na segunda). Tem uma duração de 80 minutos nesse escalão, divididos em duas partes de 40 minutos, com 10 minutos de intervalo.

O futebol de 7 (Juniões “D” – Escalão Infantis B e Feminino Sub-18) joga-se com duas equipas de 7 atletas cada, podendo ter como suplentes 7 elementos, dos quais podem entrar todos em campo através de rotatividade entre ambos os atletas. Tem uma duração de 60 minutos nessa variante do futebol, dividido em duas partes de 30 minutos, com 10 minutos de intervalo.

O futebol é uma modalidade coletiva que se caracteriza pela necessidade de execução de ações motoras num contexto (jogo) de elevada instabilidade e imprevisibilidade, ou seja, é uma modalidade que exige a execução de habilidades motoras

#### **4. Características psicológicas associadas ao Futebol**

Segundo a literatura e referido por Violas (2009), Dosil (2004) e Samulski (2002), no contexto do futebol, existem inúmeras componentes passíveis de serem trabalhadas, tais como:

- Motivação;
- Comunicação;
- Controlo emocional;
- Coesão;
- Pensamentos (positivos e negativos);
- Atitude competitiva;
- Autoconfiança;
- Ansiedade;
- Atenção;
- Visualização.

Todas estas componentes são fundamentais para a aquisição de novas capacidades ou habilidades, para o seu desenvolvimento e para a sua aplicação tanto em situações de treino como de competição.

Olhando para a competição, o Futebol é um desporto que facilmente gera stress nos atletas, uma vez que estes têm de desempenhar as suas funções de forma ideal, e sob circunstâncias que exigem uma participação ativa, elevada atenção, concentração e autoconfiança, que são mediadas por vários fatores todos eles externos ao atleta, como os árbitros, os adversários o tempo de jogo, e que exigem estratégias adequadas para lidar com as mesmas, assim como controlo emocional e assertividade na tomada de decisão. Sendo um desporto de equipa, é bastante importante a forma como os atletas se relacionam entre si e com a equipa técnica, sendo que quanto melhor for a sua relação, especialmente dentro do campo, maiores serão as probabilidades de sucesso.

#### **5. Caracterização da População Alvo**

O estágio na AJ-EFHG foi primordialmente direcionado para as equipas de competição (Infantis B, Juvenis e Feminino sub-18). Equipa de Infantis B constituída por 14 atletas com idades compreendidas entre os 10 e os 11 anos, os Juvenis é constituída por 21 atletas com idades entre os 15 e os 16 anos, enquanto a equipa Feminina Sub-18 é constituída por 14 atletas com idades dos 13 aos 18 anos (atletas nascidas até 1995

inclusive), podendo cada equipa apresentar 2 atletas Sub-23, não podendo em simultâneo estarem as duas em campo.

Entretanto um dos pontos de intervenção da estagiária de psicologia do desporto e do exercício foi direcionada para os pais/encarregados de educação destas equipas de competição e os respetivos treinadores, com idades diferentes uns dos outros (aproximadamente entre os 30 e os 55 anos de idade para os pais/encarregados de educação e para os treinadores entre os 22 e os 38 anos).

## **6. Paradigma da Intervenção Psicológica Cognitivo-Comportamental**

Neste estágio o modelo de intervenção foi baseado na abordagem cognitivo comportamental. Nesta abordagem os psicólogos acreditam que o pensamento é fundamental na determinação do comportamento, onde esse pode ser determinado pelo ambiente como pela cognição e que os pensamentos e as interações desempenham um papel especialmente importante.

Segundo Weinberg e Gould (2008), existem muitos fatores que podem influenciar o desenvolvimento do indivíduo tais como a sociedade, a cultura, os contextos, as redes sociais e as características físicas.

Na perspetiva cognitiva comportamental as diferenças na personalidade pela maneira como as pessoas agem e pensam, insistindo em que tais atos e pensamentos são, em grande dimensão, produzidos pela situação que o indivíduo se encontra no momento ou já enfrentou em momentos passados (Gleitman, 2009).

Os psicólogos que adotam esta orientação enfatizam as cognições ou pensamentos e os comportamentos do atleta, acreditando que o pensamento é fundamental na determinação do comportamento. Os psicólogos do desporto de orientação cognitiva – comportamental podem por exemplo, desenvolver medidas de autorrelato para avaliar a autoconfiança, ansiedade, orientações ao objetivo, visualização e motivação intrínseca. Assim é possível perceber de que modo é que essas avaliações estão ligadas à mudança de comportamento de um atleta.

Igualmente uma orientação cognitivo-comportamental à psicologia do desporto e do exercício pressupõe que o comportamento é determinado tanto pelo ambiente como pela

cognição e que os pensamentos e as interpretações desempenham um papel especialmente importante (Weinberg & Gould, 2008).

## **7. Modelos e Pressupostos Teórico-Práticos Subjacentes ao Estágio**

### **7.1. Período de Adaptação**

Alguns autores, consideram que a primeira fase que temos de cumprir na realização do estágio para que a nossa intervenção seja possível implementá-la com sucesso é o conhecimento da modalidade na qual vamos trabalhar (Balaguer & Castillo, 1994).

O período de adaptação foi uma fase com uma temporização de sensivelmente um mês e meio, essa fase foi especialmente dedicada à observação e conhecimento do funcionamento da instituição.

Ao longo do processo de estágio as técnicas de observação foram dos instrumentos mais utilizados, desde o período de observação na fase de adaptação até à observação das condutas dos pais e treinadores ao longo do ano.

### **7.2. Formas ou instrumentos de avaliação/intervenção**

Neste âmbito, foram realizados programas de intervenção (treinadores/pais) utilizando como fontes de informação os pais, os treinadores, os diretores e os jovens atletas, cujos principais métodos de avaliação diagnóstica e *follow-up* são a observação sistemática, questionários, e gravações em vídeo e áudio. No final, os resultados foram alvo de triangulação.

### **7.3. Observação no Futebol**

A experiência da atividade de observação direta e sistemática pode proporcionar um conhecimento ao observador que mais nenhum outro instrumento ou metodologia poderia conceder (Sarmiento, 2004).

Brito (1994), afirma que observar é olhar com atenção, examinar para o estudo, e o observador é aquele que segue com atenção, que observa os fenómenos e os acontecimentos. A noção ou conceito de observação vai desde o simples observar até ao rigoroso estudo sistemático de comportamentos e situações.

Segundo Sarmiento (2004), no âmbito desportivo, a observação é um instrumento, cujos limites interdisciplinares e disciplinares se reflete nas reações do treinador à prestação dos jovens atletas, as quais enfatizam a capacidade de ver e avaliar o movimento do

atleta. Esta razão, altamente didática, sugere que, para alcançar a competência de instrução de tarefas motoras, é sensato dispor de observadores experimentados, numa linha de raciocínio em que a compreensão do que se observa sugere um “olho-treinado” que permite ver padrões motores que se assemelham ou se diferenciam.

O desenvolvimento de grelhas de observação é um auxílio bastante importante para o trabalho com treinadores e pais, por ser um instrumento e complemento à avaliação psicológica.

#### **7.4. Liderança e Comunicação**

Em toda a literatura, independentemente da natureza da organização, a liderança é definida de diversas formas. Segundo Hersey e Blanchard (1986) liderança é a capacidade que uma pessoa tem de influenciar outra ou um grupo para a realização de um objetivo em determinada situação.

O conceito de liderança está relacionado ao de personalidade, no qual o líder é definido como o indivíduo que possui o maior número de traços desejáveis de personalidade e de caráter. Nessa definição, o conceito de líder aborda a liderança como uma relação homogénea, cuja ação se exerce num só sentido, esquecendo a interação mútua entre características da liderança e da situação (Leitão, 1999).

Samulski (2002), afirma que os diversos conceitos de liderança podem ir da mais elementar relação de submissão e coação que envolve, normalmente grupos de pouca maturidade, até a relação em que o líder assume essa função pelo reconhecimento da sua competência por parte do grupo que, normalmente é bem maduro.

Um outro aspeto fundamental e bastante estudado pela Psicologia do Desporto no contexto desportivo é a comunicação.

Crespo e Balaguer (1994), afirma que 70% do trabalho de um treinador consiste em comunicar com os atletas, daí a relevância deste fenómeno para o treinador.

A maioria da literatura existente refere que a comunicação é uma componente que o indivíduo pode aprender e desenvolver se conhecer quais são as chaves e a sua preocupação e insistência em praticá-las continuamente (Crespo & Balaguer, 1994)

Segundo Weinberg e Gould (2003), as boas competências de comunicação apresentam-se como das mais importantes componentes que contribuem para o bom rendimento e crescimento pessoal dos indivíduos em contexto desportivo.

Dessa forma, devem existir linhas de comunicação abertas entre os treinadores e os atletas, onde estes podem acudir e falar com o treinador de qualquer problema, sabendo que esse é uma pessoa em quem podem confiar (Dasil, 2004)

### **7.5. Envolvimento Parental no Desporto**

A influência parental na participação desportiva das crianças e dos jovens tem sido dominado por uma abordagem sociocognitiva para estudar o comportamento motivado (Brustad, 1992). Esta perspetiva partilha a ideia de que as diferenças individuais do processo cognitivo de avaliação influenciam os padrões de comportamento motivado e de realização. Ou seja, as autoperceções de competência e de capacidade, bem como as cognições acerca do significado de realização, são elementos do processo de avaliação cognitiva que mais contribuem para influenciar a motivação pessoal. O modelo de expectativa-valor preconiza que os pais influenciam as autoperceções dos atletas através do feedback. Os comportamentos parentais favorecem a interpretação por parte da criança acerca da sua própria competência, modelando as suas expectativas para a realização. Tal como referem Fredricks, Simpkins e Eccles (2005), os pais avaliam as capacidades dos filhos e providenciam níveis diferenciados de oportunidades, encorajamentos e suporte, tendo em consideração as crenças pessoais.

O reconhecimento social dos programas competitivos para as crianças e jovens, tem levado ao aumento do envolvimento parental nos últimos anos. A investigação respeitante a esta temática demonstra que os pais têm um papel fundamental no processo de socialização das crianças na prática desportiva, sendo que, cada vez mais, o papel dos pais tende a ser considerado de modo mais complexo e estruturado por parte da investigação e prática em psicologia do desporto (Brustad, Babkes, & Smith, 2001).

Em outra medida, se considerarmos o triângulo da iniciação desportiva (Cruz, 2001), formado pelos atletas, treinador, e pais, constata-se que o vértice relativo aos pais não tem a mesma consistência dos modelos e da investigação referentes, por exemplo, aos processos de influência do treinador nas experiências desportivas de crianças e jovens (Smoll & Smith, 1989, 2001; Smith, Smoll, & Hunt, 1977). E, relativamente a uma variedade de áreas de influência sobre a criança, tais como, o contexto académico, o desenvolvimento intelectual, sociomoral ou da linguagem, onde o papel dos pais é considerado fundamental.

## 7.6. Envolvimento do Treinador Desportivo

“O ponto fundamental em todo o processo de formação do atleta é o papel do treinador, pois interfere tanto pela intervenção técnica quanto pelos aspetos sociais e afetivos. A relação entre os dois é ponto capital para o desenvolvimento do atleta em todas as fases, mesmo que os termos dessa relação se modifiquem, como a mudança das exigências da figura de um treinador líder e companheiro para a figura do treinador com qualificação de excelência” (Durant-Bush & Salmela, 2002).

O comportamento dos treinadores e a forma como os mesmos se relacionam com seus atletas tem vindo a ser objeto de estudo de diferentes trabalhos, como seja o de Serpa (1995), Cruz (1996), Brito (2001). Definir o perfil ideal de um treinador requer considerar inúmeras variáveis, como as características do desporto praticado, o estilo de comunicação do treinador e liderança induzido por ele.

Smith e Smoll (1984) referem que apesar da importância incontestável dos treinadores no desenvolvimento de competências motoras, a sua influência nos jovens poderá estender-se para outras áreas de intervenção.

De fato, dentro do ambiente de prática desportiva de crianças e jovens, os treinadores influenciam fortemente a natureza e a qualidade das experiências desportivas. Os objetivos que promovem, as atitudes e valores que transmitem e a natureza das suas interações com os atletas podem influenciar os efeitos na prática desportiva (Smith, Smoll & Cumming, 2007)

Conforme Gallahue (1996) o treinador tem a responsabilidade de auxiliar os atletas a adquirir habilidades motoras, melhorar a aptidão física, aumentar os aprendizados cognitivos e afetivos, sendo fundamental a criação de uma atmosfera positiva no processo de ensino-aprendizagem. O treinador é responsável por ensinar o atleta acerca do que fazer, como fazer e o porquê de fazer (Hodges & Franks, 2002).

Com a comprovação de que diferentes pesquisadores (Black & Weiss, 1992; Horn, 1985; Smith, Smoll & Curtis, 1979; Smith & Smoll, 1984) têm tido sucesso em identificar comportamentos utilizados por treinadores de desporto infantil, os quais tem um impacto diferenciado na aprendizagem, torna-se desta forma, crucial ao treinador ou professor, saber como intervir, na expectativa de se alcançar um sólido desenvolvimento pessoal, social e desportivo dos seus atletas.

Uma forma de intervenção bastante presente no ambiente desportivo, diz respeito à atitude dos treinadores em relação ao erro dos seus atletas. Mesquita (2004) coloca que, para o atleta ser capaz de examinar sua aprendizagem e procurar fundamentos que

expliquem o erro que cometeu, é necessário que ele se aperceba que não foi ele que errou, mas sim a ação que realizou, colocando ênfase, a um carácter mais construtivista ao erro no processo de ensino-aprendizagem.

Mesquita (2004) afirma que, para tal acontecimento exige por parte do treinador o entendimento de que mais do que existirem erros existem experiências de aprendizagem, que necessitam de ser interpretadas pelos praticantes, no sentido destes compreenderem o que de fato necessita de ser melhorado. Deste modo, as fragilidades são encaradas como algo natural, e que decorrem da própria prática, sendo consequentemente criadas condições para o desenvolvimento das competências desejadas.

## 8. Objetivos da Intervenção

A intervenção subjacente ao estágio realizou-se numa perspetiva integrada, deste modo, a aluna estagiária estava em contato direto com a equipa técnica, os atletas e com os pais, através duma presença assídua, e sempre que necessário ou solicitado um apoio individual quer com os atletas como, também, com os membros da equipa técnica e com os pais. A intervenção decorreu ao longo da época desportiva sempre baseada no triângulo treinadores-pais-atletas como se verifica na Figura 3.

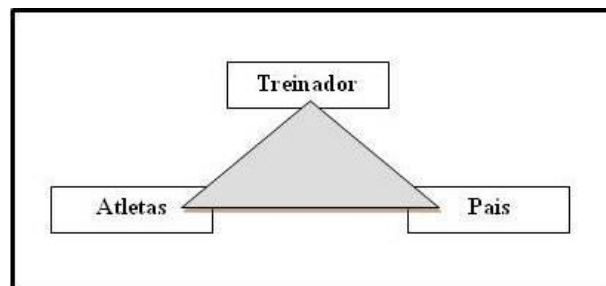


Figura 3: Triângulo relacional baseado em Smoll e Smith, 2001.

No que refere ao contexto social da participação desportiva de crianças e jovens, Smoll (2001) afirma que este é compreendido pela criança, o treinador, e o ambiente familiar. Deste modo, considero que se deverá perspetivar uma *abordagem sociocognitiva* (Bandura, 1986) para o processo de formação desportiva, devido à constatação de que a criança e/ou jovem atleta não é o único responsável pela sua prática desportiva, ou seja, para além das próprias condicionantes psicológicas do atleta, existem fatores sociais de

influência que podem determinar a positividade ou negatividade do processo de ensino e aprendizagem do atleta durante este período.

Neste sentido, o estudo das demais variáveis de influência sobre a formação desportiva do jovem tem evidenciado três elementos principais, caracterizando-se num “triângulo da formação desportiva – Triângulo Relacional ” – Figura 3. Assim, a formação desportiva parece estar determinada pelos comportamentos e relações entre os membros que a integram.

O foco principal, obviamente, está no atleta, sobre o qual deverá recair toda a atenção e as consequências positivas ou negativas da prática da atividade.

Para os atletas, entende-se que a intervenção deverá ter a função de proporcionar ao indivíduo estratégias que o possam ajudar a conciliar e confrontar as exigências da sua prática desportiva e académica. Neste âmbito, o êxito entender-se-á como a capacidade de obter o máximo proveito dos diferentes contextos, desfrutando delas e obtendo uma aprendizagem significativa. O resultado final será consequência dessa atuação, sendo que se avaliará o êxito pelo esforço e pelo processo de desenvolvimento, não pelos resultados desportivos. Ensinar os jovens atletas a avaliarem o treino, a competição e os estudos através do esforço, dedicação e organização empregue na tarefa deverá ser um dos objetivos globais da intervenção psicológica e educativa na formação desportiva.

Os pais têm um papel fundamental no processo de socialização desportiva, logo, deverão ser percebidos como responsáveis educativos no desporto. Segundo estudos com esta população, verifica-se que constituem uma influência direta no que refere à motivação, encorajamento, suporte e orientação imprescindíveis à criança para serem bem-sucedidas na prática desportiva (Bois, Sarrazin, Brustad, Chanal, & Trouilloud, 2005; Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller, 2006).

Um dos determinantes importantes da participação desportiva, obviamente, versa na relação treinador-atleta (Serpa, 1996). A forma como os treinadores estruturam, não somente as situações técnicas, táticas ou físicas, mas também, as situações psicológicas e emocionais (as atitudes e valores que transmitem, e os comportamentos que apresentam) influenciam marcadamente os efeitos da participação e desenvolvimento desportivo das crianças e jovens.

## **8.1. Programa de Otimização da Eficácia dos Pais no Desporto (Teques, 2009)**

A metodologia implicada no *Sistema de Avaliação do Comportamento Parental*, permite formar uma base para o desenvolvimento de uma intervenção cognitivo-comportamental delineada para otimizar a eficácia do envolvimento parental no desporto, incrementando comportamentos positivos e de suporte (emocional, instrumental e informacional) no clima de aprendizagem das crianças e jovens atletas.

O propósito deste programa será promover a autoconsciência nos pais para a importância do seu papel na prática desportiva dos filhos e a necessidade de criar um clima positivo durante o processo de aprendizagem desportivo. Neste âmbito, o programa tem em consideração alguns princípios orientadores para o envolvimento eficaz dos pais:

- a) Oferecer suporte emocional é a forma mais eficaz para os pais ajudarem o filho a evoluir na prática desportiva. O suporte emocional poderá ser providenciado ao dar suporte após experiências negativas (dar encorajamento) ou positivas (reforçar) vividas pela criança; ouvir e compreender a criança quando esta relata os seus momentos desportivos ou ajudá-la a compreender determinadas situações potencialmente confusas; promover o autoconhecimento na criança, ao fazê-la sentir-se apoiada independentemente dos seus resultados desportivos;
- b) Os pais deverão ser exemplos de valores como o trabalho, dinamismo e persistência no alcance dos objetivos. Os pais são os principais modelos sociais durante os primeiros anos do processo de formação desportivo, logo, deverão comprometer-se a exporem comportamentos de alcance da autorrealização, através de uma orientação motivacional fundamentalmente direcionada para a tarefa, tanto em casa como nos treinos e competições;
- c) Os pais ao serem modelos sociais de excelência têm a responsabilidade de promoverem comportamentos de desportivismo durante a competição. Os comportamentos dos pais em treinos e jogos serão fundamentais para a criança desenvolver um espírito desportivo durante a sua formação, neste particular, os pais deverão apresentar comportamentos adequados perante as ações dos árbitros, treinadores e dos próprios atletas;
- d) Expetativas equilibradas favorecem o desenvolvimento das crianças na sua prática desportiva. Expetativas elevadas sobre a evolução desportiva do filho são uma fonte de

stress e ansiedade para a participação desportiva da criança; expectativas baixas estão associadas a uma redução do entusiasmo da criança e conseqüente abandono desportivo. Em suma, o fundamento deste programa será perspetivar os pais como um fator capaz de aceitar a importância sobre o desenvolvimento desportivo da criança, sendo que o objetivo geral será conduzir os pais a constituírem-se, eles próprios, como uma condição favorável para a aprendizagem da criança. Ou seja, trata-se de ter os pais “*a jogarem do nosso lado*”. Assim, seguidamente apresenta-se o desenvolvimento do Programa para a Otimização da Eficácia dos Pais (POEP), considerando como método de avaliação o Sistema de Avaliação dos Comportamentos dos Pais (SACP; Teques, 2007).

Para observação dos mecanismos comportamentais dos pais, utilizou-se o *Sistema de Avaliação do Comportamento Parental* (SACP – Teques, 2007), que permite a observação e avaliação das ações dos pais em contexto de treino ou competição. As categorias comportamentais dos pais derivam do modelo do envolvimento parental na escola elaborado por Hoover-Dempsey e Sandler (2005), recentemente adaptado ao contexto desportivo (Teques & Serpa, 2009). As quatro categorias do SACP são o reforço, encorajamento, instrução e punição.

**Reforço:** Comportamentos verbais ou não verbais do público que expressam aprovação contingente às ações dos atletas, treinadores ou árbitros. Exemplos: *Bater palmas*, “*Muito bem!*”, “*Bem jogado!*”.

**Encorajamento:** Comportamento verbal contingente a erros ou fases menos positivas dos atletas, treinadores ou árbitros. Exemplos: “*Vamos!*”, “*Para a próxima sairá melhor!*”

**Instrução:** Comportamento verbal dos pais dirigido a qualquer um dos principais atores da competição (atletas, treinadores e árbitros) com o intuito de indicar o que devem fazer em qualquer situação relacionada com o jogo. Exemplos: “*Passa*”, “*Remata*”, “*Joga mais à defesa*”, “*Olha na direita que está livre*”, “*É amarelo!*”, “*Mete o João em campo!*”.

**Punição:** Comportamento verbal dos pais dirigido a atletas, treinadores ou árbitros no sentido de recriminar qualquer ação praticada por estes. A punição engloba qualquer ato recriminatório, insulto, juízo negativo ou discurso sarcástico em relação ao jogo. Exemplos: “*Passa a bola, pá!*”, “*O que é que tu estás a fazer?!*”, “*Ó palhaço!? É falta*”.

### **8.1.1. Instrumentos**

- Grelha de observação e registo da frequência dos comportamentos do público durante os jogos (de acordo com 12 categorias comportamentais);
- Gravador digital.

### **8.1.2. Objetivos do Programa**

Promover o aumento de comportamentos desejáveis e adequados aos pais no terreno de jogo e nas relações com os filhos relativamente à prática desportiva:

- Reforço (pelo bom rendimento; ex.: palmas, “muito bem”, “vamos”).
- Encorajamento após erros ou fracassos da equipa em jogo.
- Saber comunicar com os filhos antes e depois dos jogos.
- Aprender a controlar as próprias emoções e promover emoções positivas nos filhos, sem dar instruções ou fazer críticas.
- Aprender a aceitar o papel do treinador do filho, sem interferir nas suas instruções ou decisões que este dá ao seu filho.
- Aceitar o seu papel na prática desportiva, sendo modelos de autocontrolo e interagindo de forma adequada em situações desfavoráveis à equipa ou ao seu filho.

Promover a diminuição de comportamentos indesejáveis e inadequados aos pais no terreno de jogo e nas relações com os filhos relativamente à prática desportiva:

- Instrução para o campo.
- Punição e recriminação (em relação a jogadores, treinadores e árbitros).
- Eliminar comportamentos que não se conciliem em saber aceitar as vitórias e os fracassos, e realizar comentários desproporcionados a quem quer que seja.
- Eliminar comportamentos de modificação das decisões e do planeamento do treinador em relação ao atleta.

### **8.1.3. Procedimentos**

De forma a testar a eficácia e de impor uma aparência profissionalizante à intervenção, o programa foi constituído por 3 fases: pré-intervenção; intervenção; pós-intervenção/follow-up.

#### **A) Pré-Intervenção**

Diagnóstico de observação em 3 jogos (em três equipas, Infantis B, Juvenis e Feminino Sub-18). Estes jogos foram observados de forma sistemática pela estagiária com vista a

identificar o estado da situação e os casos mais críticos. No final destes 3 jogos foram avaliados os comportamentos dos pais através do instrumento de observação (IOP – Instrumento de observação do público).

### B) Intervenção

Este tipo de intervenção destacar-se-á por dar a entender que é necessário um compromisso sério por parte dos pais relativamente aos seus comportamentos. Esta fase foi constituída por um *workshop* com sensivelmente meia hora de duração, realizou-se numa sala em que foram focados os principais objetivos da sessão, simulação de comportamentos, bem como, a apresentação de excertos dos vídeos e os dados concretos da observação feita nos jogos pela estagiária.

### C) Pós-Intervenção

Esta fase consistiu em observar sistematicamente 3 jogos (em três equipas, Infantis B, Juvenis e Feminino Sub-18), para registar os comportamentos dos pais. A avaliação da eficácia do programa consistiu na comparação do momento de pré-intervenção e de pós-intervenção, no sentido de analisar se existem diferenças entre essas fases.

## 8.1.4. Resultados

De seguida apresentam-se os resultados obtidos da observação das condutas dos pais resultantes das duas fases de intervenção, consequentes do instrumento de observação ao público – IOP.

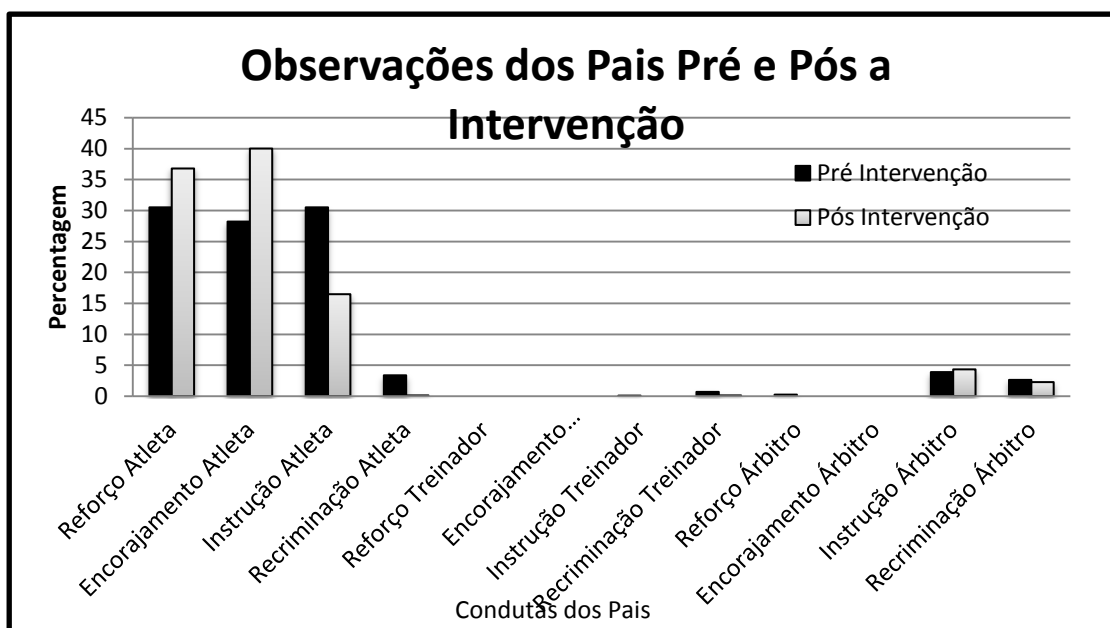


Gráfico 1: Resultados gerais na pré-intervenção e pós-intervenção (dados originados do instrumento de observação ao público).

Tabela 1: Número de ocorrências e percentagens das condutas dos pais nos jogos observados, antes e depois da intervenção.

<b>Total dos comportamentos obtidos nas duas fases</b>				
<b>Condutas dos Pais</b>	<b>Pós-Intervenção</b>		<b>Pré-Intervenção</b>	
	<b>Nº de Ocorrências</b>	<b>%</b>	<b>Nº de Ocorrências</b>	<b>%</b>
<b>Reforço Atleta</b>	684	36,78	410	30,5
<b>Encorajamento Atleta</b>	744	40	379	28,2
<b>Instrução Atleta</b>	306	16,46	410	30,5
<b>Recriminação Atleta</b>	2	0,1	45	3,35
<b>Reforço Treinador</b>	0	0	0	0
<b>Encorajamento Treinador</b>	0	0	0	0
<b>Instrução Treinador</b>	0	0	1	0,07
<b>Recriminação Treinador</b>	2	0,1	9	0,67
<b>Reforço Árbitro</b>	0	0	3	0,23
<b>Encorajamento Árbitro</b>	0	0	0	0
<b>Instrução Árbitro</b>	80	4,31	52	3,87
<b>Recriminação Árbitro</b>	42	2,25	35	2,61
<b>Total</b>	1860	100	1344	100

### Diferenças ponderadas

- Relacionadas aos atletas
  - Reforço: 1º (30,5%); 2º (36,78%)
  - Encorajamento: 1º (28,2%); 2º (40%)
  - Instrução: 1º (30,5%); 2º (16,46%)
  - Recriminação: 1º (3,35%); 2º (0,1%)
- Relacionadas ao treinador
  - Reforço: 1º (0%); 2º (0%)
  - Encorajamento: 1º (0%); 2º (0%)
  - Instrução: 1º (0%); 2º (0,07%)
  - Recriminação: 1º (0,67%); 2º (0,1%)
- Relacionadas aos árbitros
  - Reforço: 1º (0,23%); 2º (0%)
  - Encorajamento: 1º (0%); 2º (0%)

- Instrução: 1º (3,87%); 2º (4,31%)
- Recriminação: 1º (2,61%); 2º (2,25%)

### **8.1.5. Conclusões**

A intervenção foi avaliada através do instrumento de observação ao público na totalidade de 18 jogos (9 na pré-intervenção e 9 na pós-intervenção). Onde na pré-intervenção os pais foram observados sem qualquer conhecimento desse acontecimento, para não influenciar as suas condutas perante os jogos observados, seguidamente foi realizada uma sessão de intervenção com estes, no sentido de sensibilização os pais para a ética desportiva, por fim foi realizada a fase pós-intervenção, onde foram observadas novamente as condutas dos pais.

Na totalidade das fases os resultados parecem evidenciar que os pais melhoraram ao longo dos jogos no reforço e encorajamento ao atleta, ao nível da instrução e recriminação existiu um decréscimo aproximadamente para metade de uma fase para a outra.

Ao que se refere ao treinador e aos árbitros não parecem existir diferenças relevantes de uma fase para a outra.

Como o objetivo foi sensibilizar para que a intervenção pudesse ser efetiva, deveriam ser realizadas mais sessões com esta população, mas a dificuldade de conseguir juntar uma boa parte desta população foi bastante difícil, pois nem todos podem estar presentes devido a questões pessoais ou profissionais.

### **8.2. Programa de Formação para a Eficácia dos Treinadores (Smoll & Smith, 2001)**

A principal característica deste programa parte da opção dos seus autores (Smoll & Smith, 2001) por avaliar o comportamento do treinador através do método de observação e seu registo em contexto desportivo, acompanhada da recolha de dados por questionários para avaliar as perceções dos atletas e treinadores. Mais concretamente, são especificados quatro elementos centrais do modelo: a) comportamentos do treinador, b) perceção e recordação dos atletas, c) reações avaliativas dos atletas, e d) perceção do treinador relativamente às atitudes dos atletas.

No entanto, a categoria comportamental do treinador relacionada com a retroação (*feedback*) é de extrema importância para os princípios psicopedagógicos, tanto no

contexto de treino como de competição, fazendo crer que a sua inclusão no sistema de registo das categorias comportamentais do treinador apresenta-se como fundamental. A agregação desta categoria da retroação às outras categorias que perfazem o padrão comportamental do treinador faz com que se crie um sistema de registo mais completo, conciso e coerente.

Um dos instrumentos mais utilizados internacionalmente para aceder ao comportamento do treinador, é o *Coaching Behavior Assessment System* (CBAS; Smith, Smoll, & Hunt, 1977). O CBAS providência uma observação direta baseada em 12 categorias do comportamento do treinador. As categorias derivam empiricamente e podem ser classificadas em comportamentos do treinador reativos e espontâneos. Comportamentos reativos são aqueles que o treinador exhibe em resposta à variedade dos comportamentos dos atletas. Especificamente, o CBAS apresenta duas respostas do treinador face a rendimentos de sucesso ou de insucesso por parte dos atletas (reforço e não reforço) e cinco respostas do treinador a erros técnicos cometidos pelos atletas (encorajamento ao erro, instrução técnica após o erro, punição, instrução técnica punitiva, e ignorar o erro). Adicionalmente o CBAS, especifica uma resposta do treinador aos desvios comportamentais dos atletas (manter o controlo). Para a categoria dos comportamentos espontâneos do treinador, poderão ser identificados quatro tipos de comportamentos: instrução técnica geral (respostas que não especificam uma execução de um atleta em particular), encorajamento geral, organização geral, e comunicação geral (irrelevante ao jogo).

Originalmente, o CBAS desenvolveu-se como um instrumento observacional de base, mas também a forma de questionário foi, consecutivamente, adaptada. Portanto, esta versão do CBAS permite comparar o comportamento do treinador a partir de três medidas diferentes (a observação direta por parte do observador, as perceções dos atletas, e a perceção do próprio comportamento do treinador).

### **8.2.1. Objetivos do Programa**

Promover o aumento de comportamentos desejáveis e adequados do treinador:

- Reforço e encorajamento (pelo esforço e pelo bom rendimento);
- Encorajamento após o erro ou fracasso;
- Instrução/ensino para a correção de erros (dada de forma encorajadora e apoiada); Instrução técnica (instrução espontânea nas técnicas e estratégias da modalidade).

Promover a diminuição de comportamentos indesejáveis e inadequados do treinador:

- Ausência de reforço (não reagir a um esforço ou a um bom desempenho);
- Punição (verbal e não-verbal);
- Instrução punitiva (instruções dadas de forma sarcástica ou irónica);
- Comportamentos autoritários visando manutenção do controle.

### **8.2.2. Instrumentos**

Utilização da adaptação do CBAS – *Coaching Behavior Assessment System* de Smith, Smoll, & Hunt, 1977) por (Gomes, Dias e Cruz, 1999)

- Autoperceção do treinador relativamente aos seus comportamentos durante cada jogo (escala com 11 itens, cotados de 1 a 5);
- Perceção dos atletas, relativamente aos comportamentos do treinador durante cada jogo (escala com 11 itens, cotados de 1 a 5);
- Grelha de observação e registo da frequência dos comportamentos do treinador durante os jogos (de acordo com as 12 categorias comportamentais).

### **8.2.3. Procedimentos**

De forma a testar a eficácia e de impor uma aparência profissionalizante à intervenção, o programa foi constituído por 3 fases: pré-intervenção; intervenção; pós-intervenção/follow-up.

#### **A) Pré-intervenção**

Apresentação do programa a cada treinador, tendo em consideração a metodologia a seguir e objetivos a concretizar.

Tendo em consideração os instrumentos e medidas anteriormente referidas, avaliou-se o comportamento do treinador – autoperceção do treinador, perceção dos atletas, observação, registo e gravação em vídeo dos comportamentos do treinador durante quatro jogos.

#### **B) Intervenção**

Análise, discussão e *feedback* contínuo e sistemático relativo aos comportamentos do treinador durante os jogos (dados recolhidos da observação, vídeo e da avaliação da perceção do comportamento pelos atletas). Consistiu numa autoavaliação contínua, por parte do treinador, relativamente aos seus padrões de comportamento durante os jogos, através da formação do treinador de acordo com os princípios e normas para a

promoção e/ou otimização de padrões eficazes de liderança, relacionamento e comunicação com os jovens atletas.

Foram também realizadas atividades de modelagem e “role playing” para demonstração da aplicação das diretrizes e princípios de orientação do programa a diferentes situações específicas.

### C) Pós-intervenção (follow-up)

Considerando os instrumentos e medidas referidos, avaliou-se o comportamento do treinador – autoperceção do treinador, perceção dos atletas, observação, registo, e gravação em vídeo dos comportamentos do treinador durante três jogos.

O mesmo procedimento de avaliação foi efetuado no final da época desportiva.

## 8.2.4. Resultados

De seguida apresentam-se os resultados obtidos da observação das condutas dos treinadores, resultantes da utilização do instrumento de observação CBAS - Coaching Behavior Assessment System

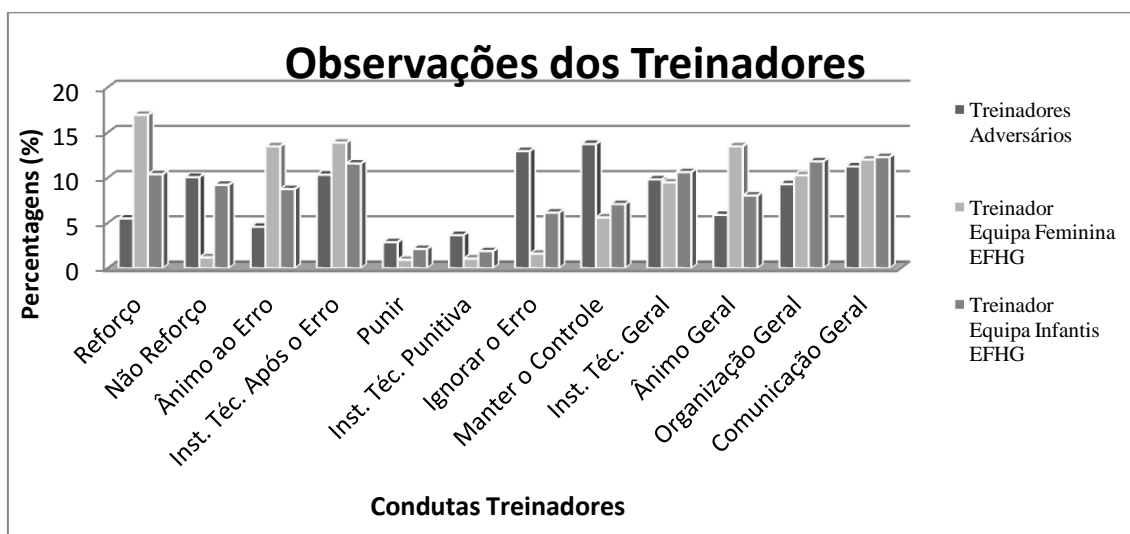


Gráfico 2: Percentagens das condutas dos treinadores da EFHG nos escalões de Infantis e Feminino em Futebol de 7, com as condutas dos treinadores das equipas adversárias, observados na totalidade em 9 jogos.

Tabela 2: Número de ocorrências e percentagens das condutas dos treinadores observados.

<b>Observações dos Treinadores</b>						
Condutas dos treinadores	Treinadores Adversários		Treinador Feminino EFHG		Treinador infantis EFHG	
	Nº de Ocorrências	%	Nº de Ocorrências	%	Nº de Ocorrências	%
<b>Reforço</b>	42	5,5	127	16,96	44	10,4
<b>Não Reforço</b>	77	10,08	9	1,2	39	9,22
<b>Ânimo ao Erro</b>	35	4,58	101	13,48	37	8,75
<b>Inst. Téc. Após o Erro</b>	79	10,34	104	13,89	49	11,58
<b>Punir</b>	22	2,88	7	0,93	9	2,13
<b>Inst. Téc. Punitiva</b>	28	3,66	8	1,07	8	1,89
<b>Ignorar o Erro</b>	99	12,95	12	1,6	26	6,15
<b>Manter o Controle</b>	105	13,74	42	5,61	30	7,09
<b>Inst. Téc. Geral</b>	75	9,82	71	9,48	45	10,63
<b>Ânimo Geral</b>	45	5,89	101	13,48	34	8,03
<b>Organização Geral</b>	71	9,29	77	10,28	50	11,82
<b>Comunicação Geral</b>	86	11,26	90	12,01	52	12,29
<b>Total</b>	764	99,99	749	99,99	423	99,98

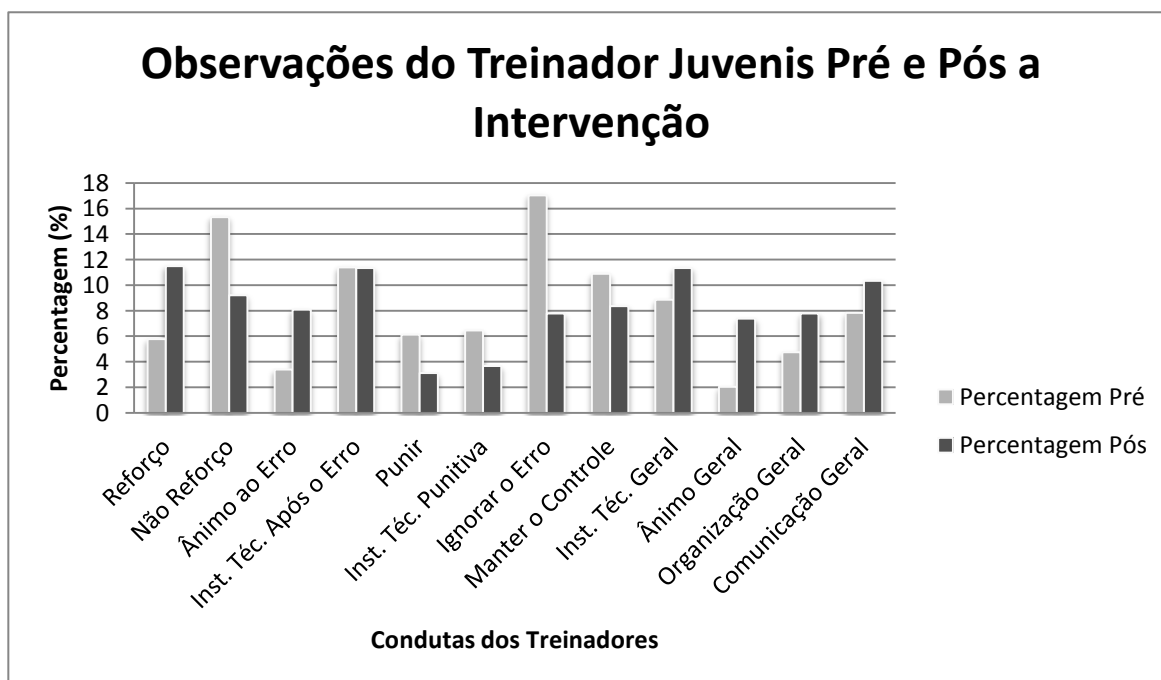


Gráfico 3: Percentagens das condutas do treinador da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves nos escalões de Juvenis em Futebol de 11, observados na totalidade em 7 jogos.

Tabela 3: Número de ocorrências e percentagens das condutas do treinador dos juvenis da EFGH observados.

<b>Observações do Treinador dos Jovens</b>				
	Pré-Intervenção		Pós-Intervenção	
Condutas dos treinadores	Nº de Ocorrências	%	Nº de Ocorrências	%
<b>Reforço</b>	34	5,79	81	11,49
<b>Não Reforço</b>	90	15,33	65	9,22
<b>Ânimo ao Erro</b>	20	3,41	57	8,09
<b>Inst. Téc. Após o Erro</b>	67	11,41	80	11,35
<b>Punir</b>	36	6,13	22	3,12
<b>Inst. Téc. Punitiva</b>	38	6,47	26	3,68
<b>Ignorar o Erro</b>	100	17,04	55	7,8
<b>Manter o Controle</b>	64	10,9	59	8,37
<b>Inst. Téc. Geral</b>	52	8,86	80	11,35
<b>Ânimo Geral</b>	12	2,04	52	7,38
<b>Organização Geral</b>	28	4,77	55	7,8
<b>Comunicação Geral</b>	46	7,84	73	10,35
<b>Total</b>	587	99,99	705	100

### 8.2.5. Conclusões

Neste programa não foi possível efetuar todos os procedimentos delineados no projeto inicial, devido ao campeonato das equipas observadas ter sofrido alterações de ajuste de calendário, ao qual em março de 2013 o campeonato já estava a terminar para ambas, assim decidimos realizar observações a outros treinadores para podermos avaliar o nível de instrução e formação dos treinadores da Escola.

Como consta no Gráfico 2 foram observados 3 grupos de treinadores, o treinador dos infantis B que iniciou este ano pela primeira vez a competição, um de uma equipa feminina, (ambas as equipas pertencem à escola onde foi efetuado o estágio) e para compararmos a instrução e formação destes foram observados 3 treinadores de equipas adversárias. Como podemos verificar de todos os treinadores observados, o treinador da equipa feminina mostra um nível de formação e instrução de condutas positivas perante a sua equipa durante a competição que os outros não está tão evidente.

Ao que se refere ao treinador da equipa dos juvenis foi realizado um acompanhamento contínuo com este, onde foram observados 3 jogos antes de se realizar uma intervenção, para observar os tipos de comportamentos que mais necessitavam de serem melhorados. Como se pode observar pelo Gráfico 3 todas as condutas do treinador sofreram uma ligeira modificação para positiva, o que podemos concluir que possivelmente

continuando a realizar um trabalho mais a longo prazo com este treinador poderíamos obter melhores resultados, infelizmente não conseguimos efetuar todos os procedimentos de avaliação de autoperceção e de perceção dos atletas para com os comportamentos do treinador, assim sendo a observação, foi de inteira responsabilidade nossa com a utilização da grelha de observação e registo da frequência dos comportamentos do treinador durante os jogos.

## **9. Outras Atividades**

### **9.1. Estudo de Caso Único**

#### **Identificação**

O jovem é um atleta juvenil, de 15 anos, do género masculino, e frequenta o 10º ano do ensino secundário. Vive com o pai, 42 anos, é empresário por conta própria e a mãe, de 40 anos, é auxiliar de educação.

#### **Motivo**

O pedido de acompanhamento partiu por parte dos pais devido, segundo estes à dificuldade de obter bons resultados académicos.

#### **Historial médico**

Sem nenhum caso a registar.

#### **Técnicas e instrumentos de avaliação**

Neste caso foram efetuadas quatro sessões com o jovem atleta, das quais duas delas foram criar uma relação empática com o jovem mantendo uma conversa mais informal, com o objetivo de este se familiarizar com processo de avaliação e acompanhamento. As outras duas sessões tiveram com base a construção e utilização de um guião de recolha de informação (anamnese), com o objetivo de proceder à caracterização exaustiva do atleta e, por conseguinte à definição de um plano de intervenção ajustado.

#### **Dificuldades no decurso do caso**

Após as quatro sessões, este caso não teve mais desenvolvimento, devido ao jovem ter deixado de comparecer aos treinos desportivos e às sessões marcadas.

## **10. Área Comunidade**

A ação para a comunidade serve para promover a Psicologia do Desporto e do Exercício e o que um psicólogo do desporto pode fazer num clube/equipa desportiva.

Sendo assim, a Escola Superior de Desporto de Rio Maior através dos estagiários com parceria com a entidade acolhedora ao longo da época realizaram uma atividade para a comunidade. Esta ação tinha como objetivo desenvolver capacidades e competências para a nossa formação, pois necessitávamos de planear, desenvolver, organizar, executar e orientar um conjunto de tarefas para a realização do seminário.

No dia 10 de junho de 2013 pelas 9 horas da manhã realizou-se o 4º Seminário Infanto-juvenil “Ensinar bem para jogar melhor” e teve os seguintes preletores: o “Mestre Pedro Teques” com o tema “Pais e Treinadores: Otimizar uma relação necessária no desenvolvimento de desportistas”, a “Mestre Catarina Barriga Negra” com o tema “Treino desportivo: Comunicação do treinador para desportistas, em contexto de treino e competição”, o “Mestre Rui Pacheco” com o tema “Preocupações Pedagógicas no Ensino do Futebol”, a “Dr.ª Ana Domingos” e “Dr. Rui Soares” com o tema “Sugestões de ensino no ABC-Futebol – 3, 4, 5 anos”, mais ligados à modalidade de futebol ensino tivemos a presença do “Dr. Nuno Real” com o tema “Propostas no ensino/treino no futebol de 7”, contamos também com a presença de um treinador de futebol de 11 “Rui Pedro” com o tema “Ataque organizado vs Ataque rápido” e por fim o “Mestre Daniel Barreira” que nos veio trazer um pouco da sua experiência numa equipa de juvenis na primeira nacional.

A moderar as conferências de Psicologia estiveram os estagiários da Escola Superior de Desporto de Rio Maior e as conferências mais relacionadas com a modalidade de futebol esteve o Mestre Rui Pacheco.

O método de divulgação foi feito através da Newsletter da escola, rede social, nomeadamente facebook da Associação Juvenil – Escola de Futebol Hernâni Gonçalves e Associação Recreativa “Os Restauradores do Brás-Oleiro” (futsal), e correio eletrónico das direções as entidades e através de um cartaz elaborado para o evento.

Nesta iniciativa estiveram presentes cerca de 45 pessoas maioritariamente treinadores.

## **11. Área complementar**

No dia 15 de abril de 2013, foram realizadas a V Jornadas de Desporto: Psicologia do Desporto, organizadas pelo Instituto Politécnico da Guarda, com a participação de

diversos preletores, tais como, Professores Doutores António Paula Brito, José Alves, António Fonseca, Luís Cid e a Teresa Fonseca.

Tendo sido abordados nesse dia diversos temas como, “O Psicólogo e o Treinador/Aconselhamento”, “Perspetivas Psicológicas do Lazer”, “Identificação ao Desenvolvimento da Excelência no Desporto”, “Psicologia na Adesão ao Exercício Físico” e por fim “Preparação Mental no Desporto: O treino dos Skills Psicológicos”.

A transmissão destes temas foi bastante esclarecedora e produtiva por parte dos preletores, pois temas como “Identificação ao Desenvolvimento da Excelência no Desporto”, ainda está pouco desenvolvido, devido as crenças que o rodeiam, mas nesta preleção ficou bem claro como é o treino para atingir a excelência desportiva em jovens/adolescentes sem a existência de especialização precoce. Também o tema “Preparação Mental no Desporto: O treino dos Skills Psicológicos” foi bastante benéfico para a preparação de um psicólogo do desporto no alto rendimento, em como preparar uma equipa para o sucesso, foram transmitidas diversas técnicas para ajudar cada jogador a atingir diversas habilidades em treino e competição tais como, visualização mental, formulação de objetivos, técnicas de concentração, rotinas desportivas, diálogo interno e controlo do nível de estimulação.

Com tudo, numa avaliação sintética, posso afirmar que estas jornadas de desporto foram benéficas para o meu percurso académico e profissional, transmitindo assim, um melhor conhecimento no meu futuro próximo.

### **11.1. Blast-off – Exposição profissional e de oportunidade no desporto**

No que se refere ao “Blast-off 2013” que se realizou na Escola Superior de Desporto de Rio Maior tivemos de elaborar uma apresentação em *power point* das atividades realizadas ao longo da época desportiva e a apresentação do e-poster com a informação necessária para apresentar o nosso trabalho.

O Blast-off realizou-se no dia 19 de Junho, e participamos em todas as atividades inerentes a esta Exposição profissional e de oportunidade no desporto, destacando-se a sessão no auditório da ESDRM, a apresentação do nosso e-poster e a participação numa mesa redonda com antigos alunos do curso de Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício e dois treinadores que trabalharam com estagiários deste curso.

## 12. Planeamento Anual

De seguida será apresentado um quadro com a planificação anual da intervenção, a qual inclui sessões de treino diárias e sessões periódicas.

É importante referir que este plano não foi fixo, uma vez que face às necessidades tiveram de surgir alterações.

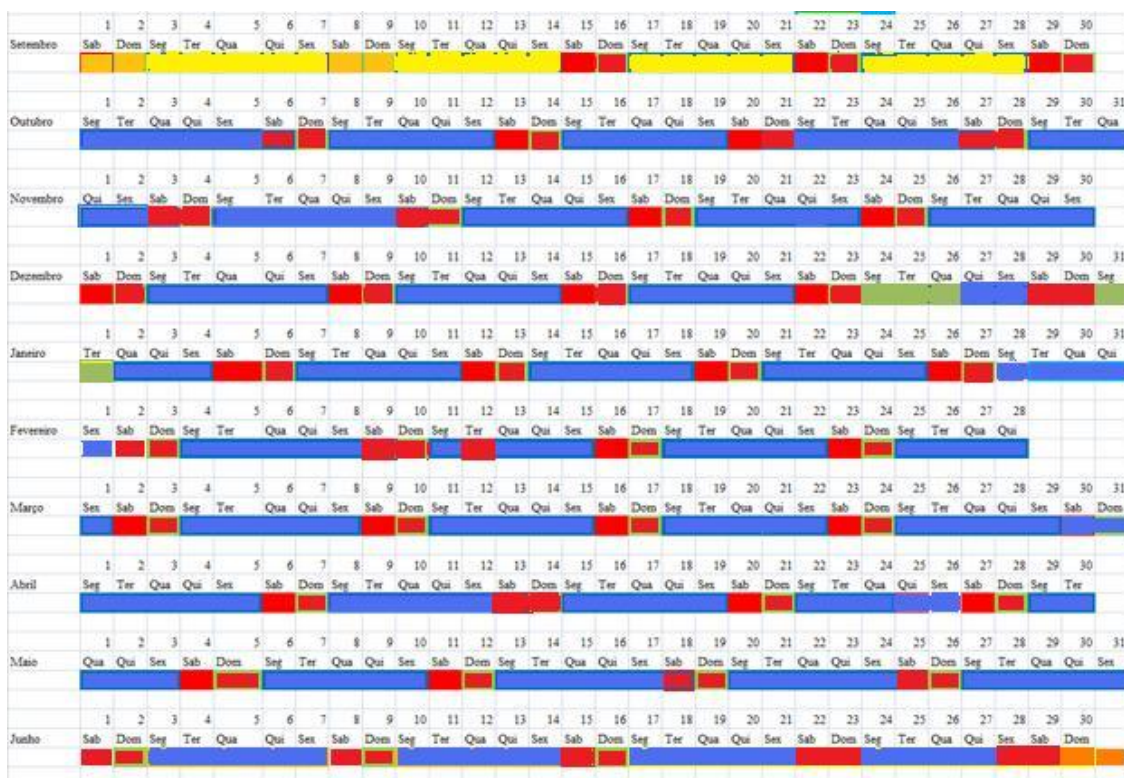


Figura 4: Calendário época desportiva 2012/2013

Legenda:

- Jogo "Amigável" Observação
- Observação dos Treinos
- Competição
- Treinos
- Pausa

### 13. Cronograma de Atividades

Tabela 4: Cronograma temporal das atividades.

<b>Datas/Mês</b>	<b>Atividades</b>
<b>Setembro/Outubro</b>	Observação Período de adaptação
<b>Novembro/Dezembro</b>	Registo áudio Aplicação das grelhas de observação (jogos) – Para registo dos comportamentos dos Pais (Pré-Intervenção) Sessão – Intervenção (Pais)
<b>Dezembro/Janeiro</b>	Aplicação das grelhas de observação (jogos) – Para registo dos comportamentos dos Pais (Pós-Intervenção)
<b>Fevereiro/Março</b>	Registo audiovisual Aplicação das grelhas de observação (jogos/treinos ao treinador, pré-intervenção) Sessões com o treinador - Intervenção
<b>Abril/Maio</b>	Registo audiovisual Aplicação das grelhas de observação (jogos/treinos ao treinador, pós-intervenção)
<b>Junho</b>	4º Seminário Infanto-juvenil “Ensinar bem para jogar melhor” Final do estágio

## 14. Reflexão Crítica

Como em quase tudo na vida existe um início e um fim, há quem olhe com saudade, há quem pretenda que o tempo ande para trás, há quem chore, há quem grite, pois nem todas as pessoas são iguais e cada reação é uma reação.

No início ingressei numa viagem completamente desconhecida, numa cidade nova inteiramente sozinha sem conhecer ninguém, como a instituição, atletas, dirigentes, equipa técnica, pais e as demais pessoas que faziam parte de todo o funcionamento da entidade.

Em questões interpessoais e relacionais dentro da EFGH não tive grande dificuldade, mesmo não conhecendo ninguém nesse meio, tive bastante sorte de ter um acompanhamento nas fases iniciais dentro da instituição com os mestres Pedro Teques e Rui Pacheco (orientadores de local de estágio) que desde o início foram bastantes compreensíveis, acolhedores e prestativos para qualquer situação que eu necessitasse na fase de adaptação.

O mais complicado inicialmente foi adaptar-me à cidade e às pessoas desta, pois não estava no meu meio de conforto e tinha bastante medo, chorei e tive mesmo para desistir de tudo, mas com a ajuda dos meus pais, amigos e mesmo com a ajuda dos meus orientadores fui conseguindo ultrapassar esses obstáculos.

Uma das situações que possam ter feito a diferença foi o fato de na instituição não ter um profissional de psicologia, por isso fez com que desenvolva-se mais capacidades de autonomia e necessidades de procurar conhecimento para assim sermos melhores profissionais.

No trabalho que realizamos sobre o envolvimento parental deparamo-nos com diversas dificuldades, tais como, a falta de formação específica sobre o tema, a forma como conseguiríamos registar todas as condutas dos encarregados de educação e controlar o nervosismo que poderia transparecer perante a falta de experiência no contexto.

Com este trabalho aprendemos que os encarregados de educação podem fazer a diferença no desenvolvimento desportivo dos filhos e a sua relação diária com os mesmos e com o treinador poder ser alterada.

Em relação ao trabalho com os treinadores aprendemos que uma boa formação por parte deste pode fazer a diferença de como lidar com uma equipa.

O positivo do estágio foi sem dúvida a experiência enriquecedora que tive ao trabalhar com esta população específica e como consegui ultrapassar todas as barreiras que me

iriam aparecendo pela frente, adquirindo assim capacidades que estavam menos desenvolvidas em mim. Penso ter alcançado todos os objetivos propostos inicialmente e transmitir assim alguma da importância que é ter um profissional de psicologia a trabalhar nas instituições desportivas.

Com tudo, este percurso não teria sido possível sem o acompanhamento incansável e disponibilidade dos meus orientadores de local (Mestre Pedro Teques e Mestre Rui Pacheco) que estiveram sempre presentes no momento necessário. Desde já quero agradecer por tudo.

Quero agradecer também à minha orientadora de estágio (Dr.<sup>a</sup> Anabela Vitorino) pela orientação, disponibilidade, tolerância e acompanhamento neste percurso, que sempre esteve presente em todos os momentos, mesmo estando longe do local. Um sincero agradecimento por tudo.

Por fim e sem menos importância para este percurso ser possível quero agradecer de coração aos meus pais, que sem eles não teria a coragem e vontade de seguir e nunca desistir.

Quero acabar esta reflexão com a partilha de uma citação que levo sempre no coração ao qual o autor é desconhecido.

*“Da vida não quero muito... Quero apenas saber que tentei tudo o que quis, tive tudo o que pude, amei tudo o que valia e perdi apenas o que no fundo, nunca foi meu ...”*

## 15. Referências Bibliográficas

Balaguer, I., & Castillo, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. In I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento Psicológico en el Deporte: principios e aplicaciones* (pp. 307-344). Valencia: Albatros Educación.

Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Black, S., & Weiss, M. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *14*, 309-325.

Bois, J., Sarrazin, P., Brustad, R., Chanal, J., & Trouilloud, D. (2005). Parent's appraisals, reflected appraisals, and children's self appraisals of sport competence: A yearlong study. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*, pp. 273-289.

Brustad, R. (1992). Integrating socialization influences into the study of Children's Motivation in sport. *Journal of Sport and exercise psychology*, *14*, 59-77.

Brustad, R., Babkes, M., & Smith, A. (2001). Youth in sport: Psychological considerations. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology*, (2ª ed.) (pp. 604-635). New York: John Wiley.

Brito, P. A. (1994). *Observação Directa e Sistemática do Comportamento*. Cruz Quebrada: edições FMH.

Brito, P. A. (2001). *Psicologia do Desporto*. Lisboa: Omniserviços.

Crespo, M., & Balaguer, I. (1994). Las relaciones entre el deportista y el entrenador. In I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento Psicológico en el Deporte: principios e aplicaciones*, (pp. 307-344). Valencia: Albatros Educación.

Cruz, J. (1996). Psicologia do desporto e da actividade física. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 17-41). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

Cruz, J. (2001). Factores motivacionais en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del deporte* (pp. 146-176). Madrid: Síntesis.

Dosil, J., (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill.

Durant-Bush, N., & Salmela, J. (2002). The development maintenance of expert athletic performance: Perception of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154 -171.

Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2005). Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 3-31.

Gallahue, D. L. (1996). *Developmental physical education for today's children*. WCB: McGraw-Hill.

Gleitman, H. (2009). *Psicologia* (8ª Ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Gomes, A., Dias, C., & Cruz, J. (1999). Avaliação e follow-up da eficácia de uma intervenção cognitivo-comportamental no desporto: Um estudo de caso. In A. P. Soares, S. Araújo e S. Caires (Org.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos, VI*. Braga: APPORT – Associação dos Psicólogos Portugueses.

Hersey, P., & Blanchard, K. (1986). *Psicologia para administradores: a teoria e as técnicas da liderança situacional*. São Paulo: EPU

Hodges, N. J., & Franks, I. M. (2002). Modelling coaching practice: the role of instruction and demonstration. *Journal of Sports Sciences*, 20, 793-811.

Hoover-Dempsey, K. V., & Sandler, H. M. (2005). *Final Performance Report for OERI Grant #R30T010673: The Social Context of Parental Involvement: A Path to Enhanced Achievement*. Proposed to the Institute of Education Sciences, U. S. Department of Education.

Horn, T. S. (1985). Coaches' feedback and changes in children's perceptions of their physical competence. *Journal of Educational Psychology*, 77, 174-186.

Leitão, J. (1999). *A relação treinador-atleta: percepção dos comportamentos de liderança e de coesão em equipas de futebol*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Dissertação de Doutoramento

Mesquita, I., (2004). Refundar a cooperação escola-clubes no desporto de crianças e jovens. In: Gaya, Marques e Tani (2004). *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidade* (pp.143-169). Porto Alegre: Editora da UFRGS.

Ommundsen, Y., Roberts, G., Lemyre, P.N., & Miller, B. (2006). Parental and coach support or pressure on psychosocial outcomes of pediatric athletes in soccer. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16, pp. 522-526.

Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Editora Manole, Ltda.

Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Lisboa: Edições FMH

Serpa, S. (1995). *A relação interpessoal no dia de treinador-atleta. Desenvolvimento e aplicação de um inventário de comportamentos ansiogénicos do treinador*. Tese de Doutoramento. Lisboa: FMH-UTL.

Serpa, S. (1996). A relação treinador-atleta. In J.F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 411-423). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

Smith, R., & Smoll, F. (1984). Leadership research in youth sports. In J. M. Silva & R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Smith, R., & Smoll, F. (1997). Coaching the coaches: Youth sports as a scientific and applied behavioral setting. *Current Directions in Psychological Science*, 6, 16-21.

Smith, R., Smoll, F., & Cumming, S. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes sport performance anxiety. *Journal of sport and exercise psychology*, 29, 39-59.

Smith, R., Smoll, F., & Curtis, S. (1979). Coach effectiveness training: a cognitive behavioural approach enhancing relationship skills in youth coaches. *Journal of sport psychology*, 1, 59-75.

Smith, R., Smoll, F., & Hunt, E. (1977). A system for the behavioural assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407.

Smoll, F. (2001). Coach-Parent relationships in youth sport: Increasing and minimizing hassle. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 151-161). Mountain View, CL: Mayfield.

Smoll, F., & Smith, R. (1989). Leadership behaviours in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.

Smoll, F., & Smith, R. (2001). Coaching behavior research and intervention in youth sports. F. L. Smoll & Smith (Eds), *Children and Youth in Sport: A Biopsychosocial Perspective* (2<sup>a</sup> ed.). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

Teques, P. (2007). *Sistema de Avaliação do Comportamento Parental no Desporto*. Manuscrito não publicado. Guimarães: Associação Portuguesa de Escolas de Futebol.

Teques, P. (2009). *Envolvimento Parental no Futebol*. Dissertação de mestrado não publicada. Lisboa: FMH.

Violas, C. (2009). *Competências Psicológicas no Futebol de Alta Competição: um estudo comparativo entre equipas de Sucesso e de Insucesso*. Dissertação de mestrado não publicada. Porto: Universidade Fernando Pessoa.

Weinberg, R., & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (3<sup>a</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. (4<sup>a</sup> Ed). Porto Alegre: Artmed.