

Índice

1. Resumo	2
2. Abstract	3
3. Introdução	4
4. Apresentação da entidade	5
4.1. Análise da instituição	5
5. Caracterização da modalidade	6
5.1. A modalidade de futebol	6
5.2. Características psicológicas da modalidade	8
6. Papel do psicólogo do desporto na FBCQ	10
6.1. Objetivos gerais do estágio	12
7. Planificação anual do estágio	13
7.1. Perspetivas de intervenção	13
7.2. Avaliação inicial	15
7.2.1. Início e desenvolvimento das atividades	15
7.2.2. Fase de avaliação geral	16
7.2.3. Fase de avaliação específica	18
7.2.4. Construção de instrumentos para avaliação/intervenção	18
8. Intervenções realizadas	21
8.1. Assessoria	21
8.2. Intervenções individuais	23
8.3. Intervenções de grupo	24
9. Avaliação final das intervenções	25
9.1. Assessoria	25
9.2. Intervenções individuais e de grupo	26
10. Avaliação geral das atividades	27
11. Outros âmbitos de intervenção	28
11.1. Área de comunidade (Atividades de promoção)	28
Promoção	28
12. Referências bibliográficas	30

1. Resumo

A exigência e competitividade do mundo laboral, obriga a uma maior necessidade de especialização a um nível superior. Para além do mais, os avanços tecnológicos e científicos fazem com que surjam necessidades de atualização, reaprendizagem e evolução. Ao enquadrar estes factos, nasce a motivação e vontade de com este estágio, construir um modelo de trabalho em psicologia do desporto, que permita associar os conhecimentos teórico-práticos aprendidos, com a primeira experiência profissional.

O estágio curricular foi realizado numa academia de futebol juvenil situada no concelho de Oeiras entre os meses de Setembro de 2011 e Junho de 2012. O objetivo principal seria a aplicação dos conhecimentos apreendidos na área de psicologia do desporto, cumprindo um trabalho de acompanhamento a uma equipa de competição de benjamins sub-9 em todos os seus momentos (planeamento de atividades, treino e competição).

Para o desenvolvimento da atividade foi primeiramente realizado um projeto de intervenção que depois de uma análise mais profunda e presencial, fora alvo de alterações que permitiram uma maior operacionalização das intervenções perspectivadas.

O produto final de todo o processo, tendo em conta a análise detalhada de todas as tarefas e aplicações de métodos inerentes à prática da psicologia do desporto num contexto específico, permitiu a sistematização dos conteúdos anteriormente apreendidos.

Em suma, todas as aquisições de conhecimentos e experiências passadas ao longo deste ano de trabalho, são analisados de uma forma bastante positiva numa reflexão crítica de desempenho. As dificuldades e barreira que caracterizarão o início deste processo, acarretaram um estudo e uma evolução progressiva onde foram potencializadas as capacidades de adaptação, oportunidade, auto-confiança e criatividade.

Por fim, a riqueza que as atividades de estágio proporcionaram foram bastante enriquecedoras do ponto de vista pessoal como auto-conhecimento pessoal, perceção das capacidades e preparação efetiva para o mercado de trabalho no contexto desportivo.

2. Abstract

The demand and competitiveness of the working world, necessitates a greater need for specialization at a higher level. Furthermore, the scientific and technological advances make emerge needs updating, retraining and development. By framing these facts arises the motivation and will to with this stage, build a working model in sport psychology that allows to associate the theoretical and practical knowledge learned with the first experience.

The traineeship was held in a youth soccer academy located in Oeiras between the months of September 2011 and June 2012. The main objective would be to apply the knowledge learned in the field of sport psychology, fulfilling a job accompanying a team competition benjamins under-9 in all its moments (planning activities, training and competition).

For the development of the activity was first conducted an intervention project that after further analysis and face, off target changes allowing greater operationalization of envisaged interventions.

The end product of the whole process, taking into account the detailed analysis of all tasks and applications of methods inherent to the practice of sport psychology in a specific context, allowed the systematization of content previously seized. In short, all acquisitions of knowledge and past experiences along this working year are analyzed in a very positive performance in a critical reflection. The difficulties and barriers that characterize the beginning of this process entailed a study and a progressive evolution which were potentiated adaptive capacity, opportunity, self-confidence and creativity.

Finally, the wealth that the internship provided were very enriching the personal point of view as personal self-awareness, perception skills and effective preparation for the labor market in the context of sport.

3. Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Curricular, do 2º ano do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício. A finalidade deste documento visa relatar todo o processo de estabelecimento de objetivos, planeamento das vertentes de intervenção e relatório de todas as atividades desenvolvidas.

Este relatório para além de descrever as ações empreendidas ao longo do estágio é também uma reflexão crítica do trabalho efetuado.

A necessidade e vontade de explorar o mundo profissional no desporto, podendo assim construir um modelo de trabalho que vise a implementação de um plano estruturado na área da psicologia do desporto, integrado em todas as variáveis do treino, deu o título a este relatório: “Desenvolvimento de um plano – sistematização de um processo”.

A realização deste trabalho permite desenvolver uma capacidade crítica sobre o processo, analisar a aplicação de conceitos e estratégias, e rever todos os procedimentos de pesquisa, construção e reformulação.

O trabalho de estagiário na instituição acolhedora prendeu-se com a participação ativa numa academia de futebol, mais especificamente no escalão de benjamins Sub-9. A autonomia dada quanto às formas e métodos de trabalho, fizeram com que fosse possível praticar quase todas as áreas de intervenção que estão associadas à psicologia do desporto.

As atividades relatadas dizem respeito aos períodos de avaliação geral e específica (de 6 de Setembro a 26 de Novembro), período de intervenção propriamente dita (de 29 de Novembro a 19 de Maio) e avaliação final (de 22 de Maio a 2 de Junho). Será assim apresentada uma breve exposição dos aspetos considerados como mais pertinentes, bem como uma perspetiva de intervenções e formas de atuação.

4. Apresentação da entidade

4.1. Análise da instituição

O principal objetivo da entidade acolhedora visa o desenvolvimento de um projeto desportivo, que se propõe a alcançar os modelos, normas e procedimento que levam à excelência na formação no futebol. A qualidade do trabalho pedagógico, onde estão incorporadas várias abordagens, pretende oferecer um espaço amigável e divertido, que proporciona o desenvolvimento da personalidade e, simultaneamente, um estilo de vida saudável.

A formação pessoal e social é entendida aqui como processo fundamental à promoção de relações duradouras, de forma a permitir a exploração de problemas pedagógicos e estruturais no futebol. O processo reconstrutivo e evolutivo faz parte deste modelo de formação desportiva.

Em termos estruturais, esta instituição funciona com 6 modelos que representam cada programa patente na escola (School; Holiday Camps; Saturday Class; Executive; After School; Parent`s Class).

Para além das anteriormente apresentadas, a academia é composta por mais uma unidade, denominada de Development Squads. Esta é constituída pelas equipas de competição, que representam a instituição em vários campeonatos federados.

Existe uma filosofia base, que tem como principal premissa as “capacidades para a vida”, onde estão integrados as competências da forma de jogar (técnica, tática, física, mental e social) e o código de conduta (atitude, bom comportamento, comunicação, entusiasmo, disciplina e fair-play).

5. Caracterização da modalidade

5.1. A modalidade de futebol

A origem do futebol surge logo nas primeiras raízes da nossa civilização, na antiga Grécia. Desde então que esta modalidade coletiva tem vindo a crescer, até se tornar no fenómeno global que é hoje. O reforço da comunicação entre as sociedades ou civilizações mostrou claramente a importância que este desporto tem no mundo global.

Enquadrando este fenómeno com o planeamento que apresento, pego na premissa que antes de ser jogador, já era uma pessoa. É certo que o futebol é uma escola para a vida (Querol, 2008) ensinando algo mais que simples habilidades técnicas. Na formação desportiva, a passagem de valores como a capacidade de trabalho, sacrifício, solidariedade, companheirismo, valentia, respeito, relação com a derrota e vitória, sendo úteis tanto na vida desportiva, mas também na vida pessoal e social.

O futebol é uma modalidade que possui uma dinâmica própria, que moldada pelas suas leis e regulamentos dão origem a uma série de atitudes e comportamentos técnicos e táticos. Este desporto tem como é óbvio um quadro experimental específico, onde podemos observar particulares ações motoras, desempenhos e solicitações de ordem psíquica (Castelo, 2008).

Teodoresco (1983), citado por Castelo (2008) afirma que o futebol possui um carácter lúdico, agonístico e processual, em que os “jogadores que constituem as duas equipas, encontram-se numa relação de adversidade não hostil – denominada de rivalidade desportiva”.

Em relação ao jogo de futebol e ao estabelecimento da sua teoria, podemos dizer que este joga-se num sistema aberto, dinâmico, complexo, adaptativo e dentro de limites adaptativos (Castelo, 2008).

O mesmo autor, distingue aproximações ao jogo, sendo estes aspetos fundamentais para a caracterização e compreensão desta modalidade:

- Aproximação regulamental: normaliza a conduta dos jogadores, no qual está implicado o sentido e espírito de jogo.
- Aproximação psicossocial: os jogos desportivos coletivos têm a particularidade de se poder explorar dinâmicas de grupo.

- Aproximação técnica: os modelos de execuções técnicas determinam a resolução das situações. Existem habilidades fechadas, que são executadas em contextos estáveis e as habilidades abertas, onde a execução técnica é realizada face à variabilidade do contexto.
- Aproximação tática: devido ao grau de complexidade deste jogo, é necessário execuções rápidas, no momento exato, antecipações das ações do adversário, tomar decisões corretas.

Como finalidade do jogo de futebol, podemos dizer que é um jogo coletivo que opõe 2 equipas de 11 jogadores, num espaço definido. O objetivo é “lutar” pela posse de bola e introduzi-la o maior número de vezes na baliza adversária. Por outro lado, é necessário adotar estratégia de forma a evitar que a bola entre na própria baliza. Portanto podemos concluir que o jogo tem fases de processo defensivo e ofensivo e respetivas transições (Castelo, 2008).

Como sabemos no futebol ou em qualquer desporto, a formação desportiva passa por várias fases até à chegada ao escalão sénior ou a *expertise*. No início da atividade desportiva no futebol, não faria sentido a realização de um jogo formal (11x11) com crianças. Com esta ideia procedeu-se à adaptação do jogo tendo em conta as características físicas, psicológicas e comportamentais das crianças. Assim este jogo de “futebol 7”, possui as seguintes características (Pacheco, 2001):

- Terreno de jogo reduzido;
- Redução do número de jogadores;
- Redução do peso e tamanho da bola;
- Simplificação das regras de jogo.

A partir do futebol 7, o treino e evolução das ações técnico-tático, individuais e coletivas, defensivas e ofensivas é mais emergente, sendo que prepara o atleta para as ações e exigências do futebol de 11. Por outro lado, esta organização estrutural, também tem implicações psicológicas positivas ao nível da tomada de decisão, capacidade de antecipação, autoconfiança, auto-estima e motivação.

5.2. Características psicológicas da modalidade

A evolução do futebol fez com que os níveis de exigência subissem para valores elevadíssimos, sobretudo devido a outros agentes que não treinadores ou adeptos. Hoje em dia é necessário que um atleta saiba ser competente ao nível tático, técnico e físico, mas também psicológico, aprendendo a lidar com stress, comunicar adequadamente, saber respirar, ter uma boa capacidade de autocontrolo, tomada de decisão, gestão das emoções e do estilo de vida.

É principalmente na formação desportiva que o treinador deve ter um conhecimento mais abrangente em termos técnicos, metodológicos e psicológicos, para evitar baixo rendimento, erros desportivos persistentes, desmotivação, ansiedade, medo, reações inadequadas, entre outras mais. Correndo-se assim o risco de existir um abandono precoce do atleta que pratica tal modalidade desportiva.

As competências que podem ser adquiridas no futebol alargam-se aos vários contextos de vida onde o pequeno atleta está inserido. A competência social deve ser essencialmente transferida a todos os ambientes em que nos relacionamos. É vital que esta ascensão do atleta seja programada conscientemente, tomando bem em conta aspetos como o envolvimento parental, planeamento e exigência desportiva.

É importante que nas etapas de formação existam cuidados, de forma a não se saltar etapas. Assim tanto o psicólogo como o treinador devem tomar em consideração estes aspetos e realizar um planeamento tendo em conta os períodos de infância, pubertárias e da adolescência, bem como as etapas de iniciação, orientação e especialização desportiva.

Estes períodos têm grande preponderância ao nível da construção de várias competências psicológicas, onde podemos englobar a construção da personalidade. Este é um ponto essencial na formação desportiva e social.

Existem várias características da personalidade, que estão associadas ao praticante de futebol (Garcia-Naveira, 2008) Este último autor identificou vários estilos de personalidade associados a jogadores de futebol, dos quais passo a enumerar:

- São atletas otimistas quanto às possibilidades futuras e através da interação do contexto desportivo, tentam retirar partido de sensações positivas;

- Movem-se entre a satisfação dos interesses pessoais e as necessidades da sua equipa e grupo de trabalho;
- Baseiam-se em fontes de informação concretas e observáveis;
- Os atletas na generalidade sociáveis tentam ser estimulados e ter a atenção dos colegas de equipa;
- São dominantes, agressivos, competitivos e ambiciosos nas suas relações sociais;
- Estabelecem fortes vínculos e são leais para com os outros, podendo ser uma estratégia de adaptação ao meio e aos seus círculos de relações.

No que concerne às competências psicológicas, no meu entendimento todas elas são essenciais e passíveis de exploração e treino, sendo a sua importância repartida por todas. Estas são também utilizadas nos mais variados e diversos contextos, mas talvez com diferentes critérios e situações. Por outro lado, existe na literatura algumas capacidades que ganham maior relevo por parte de certos autores.

Querol (2008), afirma quando um jogador tem uma boa performance numa partida, significa que apresentou maiores níveis de confiança, concentração, segurança, capacidade de adaptação, de “leitura de jogo”, perceção, comunicação com a equipa e uma grande capacidade de auto-motivação.

Outra competência psicológica inerente aos jogos coletivos como o futebol é a tomada de decisão. Esta última enfatizada por Araújo (2005), dizendo que o jogo é uma construção ativa num ambiente onde surgem vários constrangimentos e possibilidades, sendo que o jogador terá de realizar as suas escolhas e tomar as decisões. Esta visão revela que as características do jogo de futebol (complexo, dinâmico, não-linear) pressupõem um alto índice de capacidade de decisão, associada a este está a perceção.

Almeida (2004), centra-se em vários aspetos, nomeadamente os que estão também centrados no trabalho com os treinadores, estes são:

- Competências de relacionamento interpessoal;
- Gestão do estilo de vida;
- Competências psicológicas avançadas (problemas relacionados com o controlo emocional, concentração, motivação e autoconfiança);
- Envolvimento parental.

Vealey (1992), citado por Cruz e Viana (1996), propõe uma hierarquização de um conjunto de competências psicológicas essenciais:

Competências avançadas: Auto-confiança, motivação, stress e ansiedade, concentração e capacidade em lidar com as adversidades.

Competências básicas: Relaxamento, visualização mental, formulação de objetivos e controlo do pensamento.

Competências facilitadoras: Gestão do estilo de vida e competências interpessoais.

Antes da realização de qualquer tipo de treino de competências básicas ou avançadas, surgem as competências facilitadoras que devem de ser previamente potencializadas (Almeida, 2004).

O treinador como líder do processo terá de possuir, um conjunto de características que lhe permita atingir os seus objetivos. Segundo Almeida (2004), este deve, numa primeira instancia desenvolver o seu auto-conhecimento, preocupar-se com o outro, comunicar eficazmente, comprometer-se emocionalmente e controlar as suas emoções.

6. Papel do psicólogo do desporto na FBCQ

O papel que a psicologia do desporto representa, é cada vez mais relevante. Qualquer declaração de um atleta ou treinador faz referência a aspetos mentais ou psicológicos. No entanto, a figura profissional do psicólogo não é ainda aceite na comunidade desportiva (Dasil, 2008).

Brito (2007), identificou para o psicólogo diferentes trabalhos ou tarefas: 1) o psicólogo pode apenas observar ou estudar comportamentos e situações; 2) trabalhar exclusivamente com o treinador, aconselhando-o, não interferindo, no entanto, em atletas ou equipa; 3) integrar apenas a equipa técnica, acompanhando sempre a equipa; 4) trabalhar num centro psicotécnico ou laboratório, onde os atletas vão realizar exames psicológicos; 5) consultor para casos especiais ou difíceis se desempenhar o papel de uma pessoa que o atleta pode consultar, pedir apoio.

Todas estas funções deverão ser realizadas, sempre, com base no Código de Ética Profissional do Psicólogo, que impede a divulgação pública dos resultados ou

apreciações acerca dos atletas, equipa ou clube. Por outro lado, a intervenção psicológica só é realmente eficaz junto das pessoas que realmente estão dispostas a trabalhar esta competência.

Para o sucesso do psicólogo do desporto, este, terá de possuir várias faculdades e conhecimentos, que lhe permitam desenvolver as competências do atleta, equipa ou treinador.

Segundo Dosil (2008), existem 10 competências base que o psicólogo terá de possuir para desempenhar de forma ótima e clara o seu papel:

1. Conhecer a psicologia de cada desporto;
2. Capacidade de observação (avaliação de situações imprevistas);
3. Estabilidade emocional e tolerância à frustração;
4. Compreensão e utilização do tipo de comunicação da modalidade desportiva;
5. Criatividade na construção de um programa de treino mental;
6. Trabalhar personalizadas com cada atleta;
7. Capacidade de interação através da comunicação;
8. Adaptação a equipas heterogéneas e a diferentes tipos de pessoas;
9. Desenvolvimento de exclusividade com o atleta: compromisso;
10. A excelência como característica do psicólogo do desporto.

Ser psicólogo é mais que fazer simplesmente algo, para além de o psicólogo ter de possuir habilidades pessoais, deverá transmiti-las e dar uma série de ferramentas e destrezas necessárias para o desenvolvimento de competências. Associadas a estas estão as funções para o qual o psicólogo do desporto está capacitado/ habilitado a exercer (Teques, sd):

1. Avaliar e diagnosticar pessoas e situações;
2. Planificar e assessorar pessoas e organizações;
3. Intervir em consonância com o treinador da modalidade desportiva e na otimização da sua prática;
4. Educar e formar as demais pessoas implicadas na atividade desportiva a qualquer nível;
5. Investigar a realidade desportiva.

6.1. Objetivos gerais do estágio

De acordo com a pré-avaliação anteriormente referida, através do reconhecimento da instituição e papel do psicólogo do desporto, ponderou-se uma exposição daquilo que foram os objetivos de intervenção.

Assim, pretendemos observar e estudar comportamentos, avaliar e diagnosticar pessoas e situações, aplicando, *a posteriori*, estratégias que proporcionassem otimizar as mesmas, para que intervissem em consonância com os vários treinadores e atletas.

Os objetivos para este processo de estágio estiveram relacionados com:

- Integração rápida e bem-sucedida junto de todos os elementos e órgão da entidade de estágio, desenvolvendo relações de confiança e identificação do tipo de comunicação utilizada neste contexto;
- Adaptação às rotinas e filosofia da Academia, tomando sempre uma atitude dinâmica, proactiva e interessada;
- Definição e clarificação do papel do estagiário na instituição;
- Levantamento das necessidades e competências dos elementos que compõem o quadro das equipas técnicas, através de avaliações junto dos mesmos;
- Colocar em prática todo o conjunto de estratégias e técnicas, adaptadas á realidade do contexto e aos elementos, no qual irei intervir de forma personalizada;
- Contribuir para a melhoria, potencialização e desenvolvimento de competências dos treinadores, através de quadros de intervenção de assessoria nas mais variadas áreas;
- Avaliar e intervir na tríade treinador-pais-atleta, tendo sempre uma perspectiva de formador;
- Auxiliar em atividades da instituição, eventualmente alargadas a outros contextos;
- Agir sempre em consciência e em consonância com as normas e princípios éticos da minha atividade.

7. Planificação anual do estágio

7.1. Perspetivas de intervenção

O programa de estágio esteve organizado de forma a permitir uma intervenção flexível, com a implementação de estratégias pontuais e outras de carácter mais contínuo. Estas atividades foram divididas em três períodos (avaliação inicial, intervenção e avaliação final), dando consistência ao processo.

Nos vários períodos de estágio, foram utilizados os seguintes modelos de intervenção:

- Formação;
- Avaliação/ assessoria;
- Consulta individual;
- Treino.

No período de avaliação, desenvolvemos um planeamento respeitando o projeto realizado para as equipas alvo. Este permitiu-nos enquadrar as várias dimensões, e planear em termos de volume (ênfase dado a cada uma das dimensões durante o microciclo), o período semanal tendo em conta os objetivos estipulados, antecedentes e competições futuras. Este tipo de planeamento fez com que fosse desenvolvida uma linha de trabalho eficaz tanto na atuação do psicólogo estagiário como do treinador.

A tabela que segue apresenta o volume de trabalho para cada dimensão no período competitivo. A utilidade da projeção permitiu que o treinador tivesse mais um elemento de auxílio para a construção e desenvolvimento do seu microciclo semanal. Este planeamento foi um importante elemento de avaliação e de reflexão ao longo da época, visto que constituiu um indicador que permitiu verificar a qualidade e eficácia do trabalho, quando comparado com os resultados e objetivos atingidos. Numa avaliação final foi evidente a constatação de um padrão comportamental e de treino, que permitirá numa fase futura (próxima época) constituir um meio fundamental de trabalho, visto que apresenta de certa forma as necessidades coletivas que o grupo foi tendo ao longo da época.

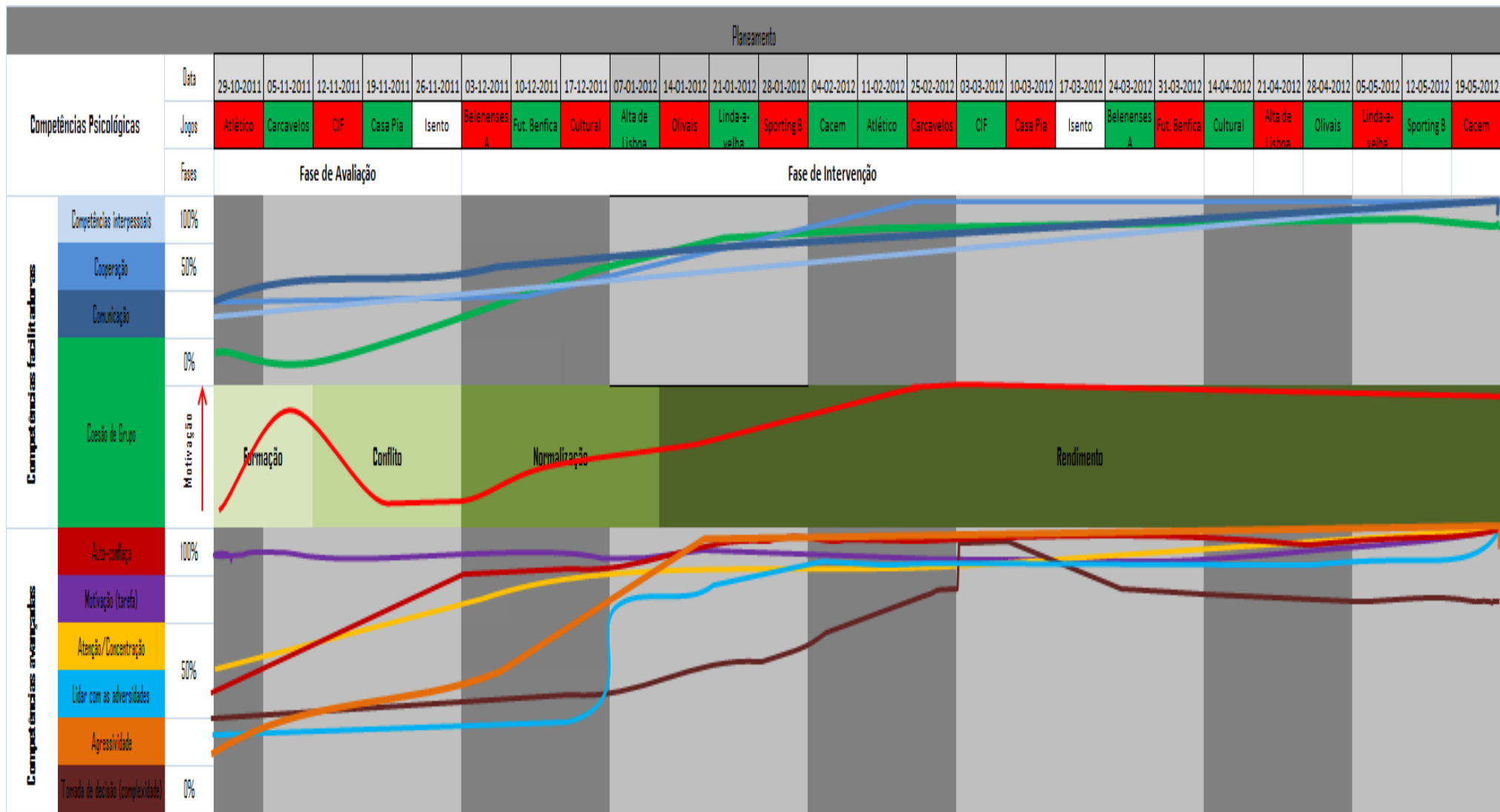


Tabela 1 – Planeamento Anual do escalão de Benjamins B

7.2. Avaliação inicial

7.2.1. Início e desenvolvimento das atividades

O início das atividade de estagiário ficou marcado por uma reunião inicial, onde o objetivo estava relacionado com os vários esclarecimentos acerca do papel e funções na Academia. Outro facto importante, foi a constatação das expectativas que os elementos da estrutura técnica tinham acerca do trabalho.

Preparamos assim um conjunto de questões base que considerámos imprescindíveis para o início da época desportiva:

- Conhecer o tipo de trabalho que foi realizado pelo psicólogo estagiário no último ano;
- Verificar quantos psicólogos já trabalharam na instituição, bem como os tipos de intervenção que realizaram e se possível obter feedbacks das suas participações;
- Dar a conhecer projeto e verificar possibilidades de intervenção;
- Constatar expectativas;
- Esclarecer outras áreas de intervenção passíveis de exploração;
- Debater que tipo de trabalho podia ser realizado e que tipos de alterações a realizar no projeto;
- Conhecer a agenda desportiva da época, bem como os conjuntos de equipas que iram nela participar;

Inicialmente foram apresentados vários aspetos daquilo que iria ser o trabalho na instituição. A proposta baseou-se na realização de um trabalho diferente daquilo que os anteriores estagiários fizeram, visto tinha ocorrido uma reestruturação de departamentos, bem como algumas saídas e entradas de vários treinadores. Posto isto, o lugar proposto foi direcionado para duas equipas de futebol 7, bem como o seu conjunto de treinadores (benjamins A e B).

Após este primeiro esclarecimento seguiu-se a apresentação do projeto de estágio, onde sentimos uma boa receptividade e expectativa em alguns aspetos do mesmo.

Numa fase inicial (avaliação geral e específica), as funções focalizaram-se num acompanhamento direto e ativo na equipa de benjamins B, enquanto que na equipa de benjamins A, apenas foram realizadas observações de treinos/competições e algumas

intervenções pontuais. Após este período inicial ocorreram algumas reestruturações das equipas técnicas que fizeram com que apenas dirigisse-mos a nossa intervenção para uma equipa (benjamins B), onde foram exercidas as mesmas funções até ao final da época.

7.2.2. Fase de avaliação geral

Na fase inicial do processo de estágio, um dos momentos mais importantes da atividade esteve relacionado com a integração rápida e bem-sucedida junto de todos os elementos das equipas técnicas. Este ponto implicava sobretudo o desenvolvendo relações de confiança e a identificação com o tipo de comunicação utilizada neste contexto. Esta fase do processo permitiu a clarificação do papel na instituição e por outro lado, a sensibilidade quanto às necessidades e competências dos elementos que compõem o quadro das equipas técnicas.

Foram surgindo assim tanto por proatividade, como por curiosidade várias conversas de cariz informal, muitas delas relacionadas com a área de intervenção em questão, principalmente nos momentos que antecediam os treinos.

Ao desmistificar as questões anteriormente referidas, o processo foi conduzido para a reestruturação do planeamento, tornando-o assim mais flexível e realizável. Como tal foram surgindo algumas propostas de trabalho realizadas pelo treinador, como a receção e entrega dos alunos aos pais. Para além disso, foram também propostas algumas intervenções como:

- Construção de uma ficha de observação sistemática;
- Instrumento de gestão do treino;
- Integração das variáveis psicológicas no treino propriamente dito;
- Constituição de grupos para jogos reduzidos;
- Estabelecimento de objetivos para os exercícios.

Nesta primeira fase de avaliação inicial, foram identificadas algumas necessidades nas várias áreas que iriam ao encontro das vertentes de intervenção perspetivadas.

Assessoria

Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém

- Dificuldades em lidar com os comportamentos desajustados dos alunos;
- Adaptação a uma equipa com diferentes características que tivera nos anos anteriores;
- Necessidades ao nível da comunicação e relação treinador-atleta;
- Pouco controlo emocional nos momentos críticos do treino e da competição;
- Palestras muito técnicas, pouco estruturadas e com baixo nível motivacional;

Benjamins A (Equipa)

- Necessidades de reagir positivamente ao erro, golo sofrido;
- Dificuldades em adaptar-se à maior agressividade dos adversários;
- Alguma falta de concentração nos momentos de bola parada;
- Dificuldades de concentração quando existe uma manifestação mais intensa por parte do público, ou quando o treinador adversário intervêm de forma mais impetuosa com os seus jogadores.

Benjamins B (Equipa)

- Dificuldades naturais de adaptação ao primeiro ano de competição;
- Desadaptação às dinâmicas que envolvem o treino de uma equipa em competição (nível de exigência, especificidade do treino e maior rigor);
- Etapa crítica de desenvolvimento dos alunos, sendo esta caracterizada pelas necessidades de valorização pessoal;
- Necessidades de concentração em momentos específicos do treino/ competição;
- Vários comportamentos desajustados.

Benjamins B (Individual)

Na maioria dos casos, ambas as equipas (benjamins A e B), apresentavam necessidades comuns:

- Auto-controlo emocional;
- Resistência à frustração;
- Necessidades de adaptação e de integração com os elementos da equipa.

7.2.3. Fase de avaliação específica

Esta fase de avaliação esteve relacionada com elementos mais específicos, tendo em conta as primeiras necessidades identificadas e conclusões retiradas tanto dos questionários que foram dirigidos aos atletas, bem como as observações realizadas aos treinadores. A partir desta fase, perspetivou-se a definição de algumas intervenções, com os atletas e treinadores que tinham maiores necessidades.

Por fim e como principal objetivo desta primeira fase, foram elaborados os seguintes relatórios:

- Relatório individual para cada atleta das equipas de benjamins A e B, com base no questionário e observações realizadas ao longo desta etapa;
- Relatório de grupo das equipas de benjamins A e B, com base no questionário e observações realizadas ao longo desta etapa;
- Relatório individual dos treinadores alvos de observação, com base no instrumento de observação do comportamento verbal e observações diretas realizadas ao longo da fase de avaliação.

7.2.4. Construção de instrumentos para avaliação/intervenção

Questionário de competências psicológicas:

Pelo facto de não existirem instrumentos adaptados e validados às faixas etárias em questão, procedeu-se à construção de um questionário adaptado á logística, organização do treino e disponibilidade de treinadores e atletas.

Pretendeu-se assim o desenvolvimento de uma ferramenta de análise que fosse adaptada às capacidades cognitivas da população alvo, tendo sempre em consideração que a forma como as crianças encaram a competição ou o treino, é diferente do modo como é percebida pela equipa técnica. O uso deste questionário num modelo adaptado à estrutura organizacional, teve a vantagem de permitir uma recolha de informação mais completa, profunda e genuína sobre o comportamento do atleta.

Na maioria dos casos os resultados obtidos através deste instrumento não validado foram ao encontro de algumas perceções, acrescentado ainda informações úteis.

O questionário de competências psicológicas foi suportado por várias referências encontradas na literatura, tais como:

- Guião de entrevistas para crianças e jovens (Gomes, R. & Cruz, J., 2007),
- Inventário de avaliação das habilidades mentais para o desporto (OMSAT-3)
- *Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista* (Dasil & Batista, 2008).

Ficha de observação sistemática dos padrões comportamentais

A construção desta ficha de observação sistemática, teve como base a *Grelha de Observação dos Comportamentos Desportivos* (Almeida, 2004). A partir deste instrumento, fomos adequando face às necessidades várias categorias que nos pareceram relevantes para atingir os nossos objetivos:

- Proporcionar ao treinador uma ferramenta útil de análise que permitisse uma avaliação do momento de competição;
- Fornecer dados válidos com o objetivo de auxiliar na construção do microciclo;
- Informar o treinador sobre os comportamentos dos alunos após o erro, e consequências práticas desses acontecimentos, com o objetivo deste adequar os seus feedbacks e tipos de comunicação nos vários momentos específicos;
- Verificar o tipo de reação ao erro, bem como as consequências futuras do mesmo (sucessão de erros);
- Identificar padrões comportamentais, individuais e coletivos.

Este instrumento foi constituído por dados de rendimento desportivo que indicassem perda de posse de bola (mau passe, desarme, má finalização), e as reações dos atletas após esses momentos. Para além destes, consideramos a introdução de uma nova categoria (sucessão de erros), com o objetivo de identificar se o erro tinha repercussões negativas na ação seguinte do aluno. Todas estas ações, no momento da observação indireta, eram realizadas em função do tempo e resultado.

A informação era enviada ao treinador, antes do primeiro treino da semana após o jogo em questão.

A construção deste instrumento revelou ser um elemento importante, que serviu como base de uma observação profunda acerca dos níveis de rendimento e comportamentais tanto ao nível individual como de grupo. Foi possível verificar e confirmar a partir deste instrumento, que a generalidade dos alunos sentiam-se nervosos após o erro, sendo que este parecia representar um forte impacto que levava em alguns dos casos a consequências negativas nas ações seguintes. Numa análise mais qualitativa foi possível também verificar que após o erro, os alunos procuravam menos a posse da bola, assumindo menos a responsabilidade das suas funções.

Ficha de análise da comunicação verbal do treinador

O instrumento de análise da comunicação verbal do treinador, teve como principal objetivo avaliar e analisar o comportamento verbal tanto a nível qualitativo, como quantitativo. A construção deste instrumento permitiu identificar várias necessidades que serviram para futuras intervenções no âmbito da assessoria. Através do mesmo, foi possível consciencializar o treinador do seu próprio comportamento verbal, e realizar uma avaliação comparativa entre esta análise verbal do treinador e o perfil e necessidades dos atletas.

A utilização de um instrumento de análise para a avaliação dos treinadores, fez com que se procedesse a uma revisão de literatura aprofundada:

- Guia de ação pedagógica – FBCQ;
- *Sistema de Avaliação do Comportamento do treinador: Categorias de Resposta* (Cruz & Gomes, 1996);
- *Sistema de Observação do Treinador e do Atleta* (Rodrigues, 1996);
- *Sistema de Observação do Comportamento pedagógico dos Instrutores de Fitness* (Franco, 2009).

Após a utilização deste instrumento, concluímos que apesar de fornecer dados úteis e válidos que me permitiram uma avaliação mais consistente e fundamentada, seria necessário um trabalho posterior que trouxesse consequências práticas visíveis, mais precisamente ao nível do impacto da comunicação do treinador.

8. Intervenções realizadas

8.1. Assessoria

Relatórios de avaliação

Intervenção âmbito dos quadros de assessoria – Comunicação treinador- atleta	<p>Necessidades/ Objetivos: Consciencializar os treinadores da influência e impacto que tem a sua comunicação nos vários momentos do treino.</p> <p>Estratégias: Entrega de um relatório de análise da comunicação (através da gravação áudio do treino); Elaboração de relatórios de treino/ competição, descrevendo o impacto que determinado tipo de comunicação teve no(s) atleta(s).</p>
<p>Consideração acerca da intervenção: Após a entrega e discussão do relatório de análise da comunicação com o treinador, seguiram-se várias intervenções ou relatórios pontuais. O objetivo destes foi proporcionar ao treinador uma maior consciência do impacto da sua comunicação, bem como da adaptação da mesma à individualidade de cada aluno ou estado emocional do grupo e aos objetivos dos exercícios.</p>	

Intervenção individual

Intervenção individual no âmbito dos quadros de assessoria (Treinador)	<p>Necessidades: Dificuldades no controlo emocional, gestão da competição, comunicação e tomada de decisão.</p> <p>Objetivos: Otimizar a capacidade de tomada de decisão; Definir estratégias para o auto-controlo emocional; Melhorar capacidades de gestão e controlo da competição.</p> <p>Estratégias: Preenchimento de instrumento de auto-registo; Preparação mental para a competição; Treino de habilidades decisórias (exercício <i>premortem</i>); Revisão dos aspetos chave em dias de competição.</p>
<p>Consideração acerca da intervenção: Esta intervenção composta por estratégias</p>	

distintas proporcionou ao treinador ganhar uma maior consciencialização dos seus comportamentos. Por outro lado, melhorou a sua capacidade de identificar variáveis e estabelecer objetivos, planear, projetar e antecipar de modo positivo o dia de competição bem como os seus momentos.

Numa análise mais específica, o treinador melhorou a sua eficácia na comunicação nos momentos pré-competitivos (palestra), competitivos (instrução, reforço, feedback) e pós-competitivos (avaliação e balanço do jogo).

Outras intervenções

<p>Intervenção no âmbito dos quadros de assessoria (Treinadores)</p>	<p>Treino de competências psicológicas no treino propriamente dito: Construção de uma matriz de competências psicológicas integradas no treino (concentração/ atenção, tomada de decisão, reação ao erro, lidar com as adversidades, motivação para a tarefa, estabelecimento de objetivos).</p> <p>Gestão e controlo do treino: Elaboração de um quadro de penalizações, adaptado a cada exercício de treino, com o objetivo de reforçar as condutas desejadas e evitar condutas inapropriadas.</p> <p>Para este mesmo fim, foram ao longo do ano adotadas estratégias – “policia bom, policia mau” – de maneira a conseguir uma melhor gestão dos comportamentos do grupo.</p> <p>Integração de rotinas competitivas e palavras-chave em momentos específicos do jogo: Melhorar a focalização da atenção e concentração em momentos específicos ou críticos da competição, auxiliando e facilitando o treinador e alunos nas suas tarefas.</p> <p>Para além do cariz mais técnico, esta intervenção revelou ter também uma influência positiva no estado emocional tanto dos alunos como do treinador (ansiedade, auto-controlo).</p> <p>Construção de um sociograma: Avaliar o nível de coesão da equipa, identificação de líderes e elementos isolados. Após estes dados, foram</p>
---	---

	<p>delineadas estratégias de integração, liderança e aumento da coesão, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a interação entre os elementos isolados e os líderes (tutoria). • Utilizar o sociograma para a respetiva formação de grupos nos exercícios. <p>Ficha de observação sistemática do comportamento dos atletas: Gravação vídeo e observação indireta através de uma ficha de observação. Entrega de relatórios aos treinadores.</p> <p>Relatórios individuais e de grupo: Entrega de relatórios individuais e de grupo dos alunos, tanto em momentos de treino como de competição.</p> <p>Estes relatórios foram realizados de acordo com tabelas de observação previamente definidas para o tipo/objetivo do treino ou competição, tanto em termos individuais como coletivos.</p>
--	--

8.2. Intervenções individuais

Competências psicológicas

<p>Intervenções no âmbito das competências psicológicas (Alunos)</p>	<p>Competências psicológicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilização de estratégias de auto-aplicação (rotinas competitivas e pré-competitivas, técnicas de controlo da ativação, palavras-chave, auto-diálogo positivo); • Treino de competências sociais (sentimento de pertença e compromisso com a equipa); • Auto-controlo emocional e resistência à frustração (palavra-chave e respiração de Lindeman, consciencialização do estado emocional e da respiração); • Rotinas Competitivas em momentos específicos do jogo (atenção/ concentração);
---	--

Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício

	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-confiança (desenvolvimento de auto-dialogo positivo) • Rotinas pré-competitivas e competitivas (otimização do rendimento desportivo).
--	---

8.3. Intervenções de grupo

Competências de grupo

<p>Intervenções de grupo no âmbito das competências psicológicas (Alunos)</p>	<p>Dinâmicas de grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Integração do novo treinador e troca de papéis e funções (treinador - jogador, jogador – arbitro) • Resumo dos conteúdos aprendidos, e explicação da importância dos objetivos e do funcionamento da equipa ao estabelecer um compromisso comum; <p>Temas da semana: Construção numa perspetiva interventiva e formadora de temas da semana, tendo em conta os antecedentes e projeções futuras. Esta atividade passou a ser considerada como essencial no planeamento. A evolução destes conteúdos levou á associação desta atividade, ao treino de competências psicológicas no treino propriamente dito.</p> <p>Desenvolvimento de competências sociais e de grupo: Desenvolvimento de competências que permitam, elevados padrões de desempenho e comportamentos associados aos objetivos comuns da equipa, utilizando estratégias que permitam, a cooperação, integração, interação, partilha, confiança e compromisso.</p>
--	--

9. Avaliação final das intervenções

9.1. Assessoria

No âmbito da assessoria, o objetivo geral consistiu no caráter prático e visível das intervenções de uma forma direta (otimização das competências de liderança, comunicação, tomada de decisão e controlo emocional do treinador), e indireta (influência positiva sobre os alunos). A fase de avaliação remeteu-se para uma grande reflexão no que diz respeito à estratégia a adotar nesta área.

Ao longo do ano foram surgindo constantes modificações devido a questões externas, que fizeram com que as intervenções fossem alvo de constantes adaptações. A busca da complementaridade entre as intervenções e a disponibilidade do treinador tornou-se uma preocupação essencial do trabalho.

Quanto às intervenções propriamente ditas, os resultados superaram o esperado, devendo-se sobretudo à disponibilidade e entrega do treinador, mas também ao conjunto diversificados das intervenções.

As dificuldades em implementar um trabalho linear no que diz respeito ao treino das habilidades básicas como a motivação, ativação, atenção e confiança (Dosil, 2011), fez com que fosse ao encontro das necessidades existentes. Tal consideração levou a um trabalho ao nível do treino de habilidades avançadas como o auto-controlo e a tomada de decisão do treinador.

Na avaliação final realizada com o treinador, foi clara a consciencialização que foi ganhando acerca das suas emoções e formas de atuação que no início da época não eram tão claras. O trabalho teve em consideração os traços da sua personalidade e as suas competências técnicas do treinador, onde partindo deste princípio foi possível otimizar as suas qualidades.

As intervenções realizadas permitiram ao treinador tornar-se mais sensível aos aspetos do contexto, ser mais incisivo, objetivo e impactante nas suas comunicações, tomar decisões mais eficazes, gerir melhor o contexto de treino/competição e possuir um melhor conhecimento das suas emoções. Por outro lado, revelou-se como fonte de informação e análise essencial para melhorar a performance das suas atividades técnicas, vários instrumentos de observação e registo (sociograma, ficha de observação sistemática, relatórios de observações diretas).

9.2. Intervenções individuais e de grupo

Em relação à otimização das competências psicológicas individuais e coletivas dos alunos, tentamos ao máximo ir ao encontro das necessidades identificadas e propostas pelos treinadores.

Não querendo que o trabalho fica-se vinculado ao estereótipo de “solucionador de problemas”, o passo foi alargar um pouco a atuação para potencializar competências, otimizando assim as performances dos alunos em termos sociais e psicológicos.

Uma das vertentes de trabalho que constituiu um enorme desafio, foi o desenvolvimento e integração da dimensão psicológica no treino/competição. Este processo foi evoluindo ao longo da época tal como a experiência e o conhecimento. Na fase de intervenção esta componente do treino começou a ser definida no planeamento, onde para além de tentar desenvolver algumas competências nos alunos como a reação positiva ao erro, lidar com a adversidade, focalização da atenção e gestão do stress, influenciou positivamente a qualidade de intervenção do treinador no treino. Paralelamente a este trabalho foi necessário um maior estudo e preparação, ao nível da instrução durante o treino e na explicação dos exercícios.

Com isto os vários aspetos psicológicos e sociais como a concentração, atenção, comunicação, cooperação, compromisso, reação positiva, entre outros, foram tornando-se parte do quotidiano da equipa e da sua comunicação. Este facto aumentou a importância dada por parte dos alunos e treinador, promovendo-se assim um ambiente de treino e competição onde todas as dimensões do treino se interligavam.

As intervenções individuais focalizaram-se tanto na resolução de problemas como na potencialização dos aspetos psicológicos e sociais considerados essenciais para estas faixas etárias. A maior parte das intervenções foi passível de transferência para os vários contextos de vida, sendo em alguns dos casos referenciados pelos pais no que diz aos comportamentos dos seus filhos tanto na escola como em casa. As estratégias utilizadas permitiram não só a melhoria do aluno, como também constatou-se uma influência positiva na equipa.

Na maioria das intervenções individuais e coletivas houve um impacto positivo, que permitiu uma evolução com vista aos patamares estipulados por nós. Numa avaliação geral, constatou-se que os programas, dinâmicas e estratégias utilizadas tanto a nível

coletivo como individual, proporcionaram essencialmente um maior autoconhecimento pessoal e uma capacidade crítica e reflexiva sobre os rendimentos e atitudes por parte dos alunos.

Por outro lado, foram visíveis evoluções ao nível: 1) compromisso e cooperação (responsabilidade pelas funções e papéis representados quer a nível individual como coletivo); 2) consciencialização do “jogar em equipa”; 3) interpretação e aptidão atencional para os estímulos relevantes das tarefas; 4) Concentração (conhecimento de formas e estratégias que visam a manutenção da atenção); 5) Auto-controlo emocional (consciência das próprias emoções e atribuições causais).

Todos estes aspetos fizeram com que os alunos adquirissem uma maior consciência daquilo que é o seu papel ao nível social e disfrutassem cada vez mais da sua atividade desportiva.

10. Avaliação geral das atividades

Ao realizar um balanço das práticas, atividades e intervenções desenvolvidas, consideramos que o estágio foi extremamente positivo. A abertura, interesse e preocupação dos agentes (treinadores e alunos) com que colaboramos diretamente foi enorme, daí ter sido possível desenvolver quase na totalidade as projeções idealizadas inicialmente. Como tal, foi possibilitado realizar um trabalho ao nível da assessoria, competências psicológicas individuais e de grupo, integração da componente psicológica no âmbito do treino propriamente dito e uma interação direta com os pais, que permitiu identificar expectativas e exigências por parte destes agentes.

Outro aspeto importante esteve relacionado com o início de trabalho, que mesmo planeado, nem sempre foi fácil colocá-lo em prática e ir ao encontro das necessidades. No entanto e ultrapassadas tais dificuldades, o método de trabalho foi-se desenvolvendo e ajustando.

O estágio revelou ser uma fonte de conhecimentos e aprendizagens, não só porque “obrigou” à pesquisa e estudo de vários aspetos com vista à solução de problemas, mas porque permitiu-nos ser mais flexíveis e eficazes.

O desenvolvimento e exploração das atividades, possibilitou encontrar cada vez mais vertentes e formas de potenciais intervenções. Isto permitiu-nos desenvolver algo que

consideramos muito importante, método de trabalho, sendo essa uma das principais vantagens retiradas do estágio.

Quanto às atividades realizadas, inicialmente surgiram algumas dificuldades, no que diz respeito ao momento de colocar em prática as atividades planeadas. Assim, na maioria das intervenções, tentamos procurar ao máximo a sua sistematização e flexibilidade, alcançando resultados positivos. Este facto auxiliou-nos bastante ao longo da época, já que as várias alterações dos quadros técnicos (treinadores), fizeram com que algumas intervenções que não foram concluídas, fossem reestruturadas e adaptadas para outros elementos.

Numa última consideração, este ano apresentou momentos e intervenções positivas e negativas, que tendo em conta a regra dos sinais poderá concluir-se numa experiência positiva. O conjunto e diversidade de intervenções e atividades que foram realizadas destacam a proatividade e entusiasmo com que nos dedicamos a este estágio, sempre á procura de soluções, respostas e novas perspetivas.

11. Outros âmbitos de intervenção

11.1. Área de comunidade (Atividades de promoção)

Promoção

Seminário: “Psicologia do Desporto – Da Promoção à Ação”

O seminário teve lugar numa Escola Secundária situada na cidade de Torres Novas, no dia 28 de Maio de 2012. Esta atividade de Promoção á psicologia do desporto e do exercício durou cerca de 80 minutos, sendo o preletor, o aluno Nuno Vicente (estagiário do Mestrado de Psicologia do Desporto e do Exercício). As estimativas de adesão ao seminário foram as esperadas, sendo este presenciado por 43 pessoas nos quais se incluíam alunos e professores.

O objetivo desta atividade esteve relacionado com a promoção da psicologia do desporto, tornando esta parte integrante das atividades letivas das turmas do Curso

Tecnológico do Técnico de Apoio à Organização Desportiva, bem como dos seus professores.

Perspetivou-se que com este seminário, os participantes adquirissem uma maior sensibilidade e consciência da importância e formas de atuação da psicologia do desporto integrada nos quadros desportivos.

A sessão decorreu como o previsto, sendo um dos pontos altos e de maior relevância, o momento de questões e reflexão daquilo que fora apresentado. A apresentação foi interativa e dinâmica permitindo sobretudo uma noção real embora superficial tendo em conta a população alvo, das funções e necessidades que se colocam para a integração desta área no contexto desportivo.

Na generalidade os objetivos foram cumpridos, ficando a faltar apenas um maior aprofundamento das questões e estratégias práticas ligadas à intervenção do psicólogo.

No final da sessão o feedback dado pelos presentes foi positivo, focalizando-se nos conteúdos e forma de apresentação do preletor.

Esta atividade permitiu desenvolver e experienciar o papel de preletor/ formador noutra contexto que não o académico, que colmatou numa experiência positiva e num conjunto de aprendizagens para uma futura atividade laboral do género.

12. Referências bibliográficas

- Almeida, P. (2004). *"Intervenção Psicológica no Futebol: Reflexões de uma experiência com uma equipa da Liga Portuguesa de Futebol Profissional."* Cuadernos de Psicología del Deporte vol. (4).
- Alves, J. & Brito, A. (2011). *Manual de psicologia do desporto para treinadores*. Lisboa, Edição Visão e Contextos.
- Araújo, D. (2005). *O contexto da decisão - A acção táctica no desporto*. Lisboa, Edição Visão e Contextos.
- Brito, A. (2007). *Psicologia do Desporto para Atletas*. Lisboa.
- Castelo, J. (2008). *Futebol - A organização dinâmica do jogo*.
- Cruz, J. F. & Viana, M. F. (1996). *O treino das competências psicológicas e preparação mental para a competição*. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 533-566). Braga: S.H.O. Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Dosil, J. & Fayos, J. (2008). *Ser psicólogo del deporte – 10 competencias para la excelência profesional*. Espanha, Gesbiblo, S. L.
- Fayos, J. (2008). *Ser psicólogo del deporte - 10 competencias para la excelencia profesional*. Espanha.
- García-Naveira, A. (2008). *"El estilo de personalidad en jugadores de fútbol de competición y diferencias en función de la demarcación."* *Cuadernos de Psicología del Deporte*.
- Guia, N. (2009). *Treino da tomada de decisão do treinador: Análise da influência dos constrangimentos metadecisionais*. Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino - A formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa.
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol - futebol 7 um jogo de iniciação ao futebol 11*.
- Querol, M. P. (2008). *Coaching Mental y Fútbol* (1ª ed.). Barcelona.
- Teques, P. (s/d). *A importância da Psicologia do Desporto*. Obtido em 26 de Junho de 2011, de

http://www.luvaspretas.com/Ficheiros_PDF/A%20import%C3%A2ncia%20da%20psicologia%20no%20desporto.pdf