



Relatório de Estágio 2012/2013

Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício

Intervenção do Gabinete de Psicologia numa Escola de

Futebol

Dragon-Force-Futebol Clube do Porto

Eduardo Luís Soares Ramos

Orientadores:

Professora Anabela Vitorino
Professora: Joana Sequeira

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia
do Desporto e Exercício

Índice

Resumo	4
Abstract	4
1-Motivos de escolha do estágio.....	5
2-Informação contextual da instituição	6
2.1-Futebol Clube do Porto, S.A.D®	6
2.2-Dragon Force-Futebol Clube do Porto	7
2.3-Dragon Force Grijó.....	9
3-Caraterização da modalidade.....	10
3.1-Futebol	10
3.1.1-Periodização Tática	11
3.2-Características Psicológicas da modalidade	12
4-Objetivos de estágio	13
5-Cronograma e Plano de ação	13
6-Enquadramento e Modelo de Intervenção Implementado.....	14
6.1-Instrumentos utilizados.....	18
7-Atividades desenvolvidas	19
8-Intervenções efetuadas – Reflexão final.....	23
9-Ação para a comunidade	29
9.1-Perspetiva inicial-Ponto nodal	29
9.2-Objetivos gerais	30
9.3-Temas e objetivos específicos	30
9.4-Resultados.....	31
10-Conclusões Gerais	32
11-Reflexão Crítica Final	34
12-Referências Bibliográficas	38
Anexo1: Plano Semanal Tipo	39

Resumo

O futebol de formação de crianças e jovens assume importância no desenvolvimento sustentado das crianças e jovens praticantes. A sua importância ao nível do desenvolvimento pessoal, coletivo, social e académico é reconhecido pelos valores transmitidos, pela gestão emocional e pelos ganhos acrescentados ao processo de formação pessoal.

A Psicologia do Desporto é uma área de intervenção com ferramentas uteis no futebol de formação, porque intervém ao nível dos sistemas individuais e coletivos como jogadores, treinadores, comunidade organizacional e encarregados de educação, no estudo das emoções, comportamentos afetos à modalidade desenvolvimento de capacidades.

O estágio no projeto Dragon Force- Futebol Clube do Porto propõe o crescimento do estagiário, o aumento da sua autonomia e contextualização do seu trabalho e intervenções no terreno e a promoção de competências consideradas básicas para os jovens em formação.

Abstract

Football training for children and youth assumes importance in the sustainable development of children and young practitioners. Its importance to the personal, collective, social and academic development level is recognized by the values transmitted by emotional management and gains added to the personal training process.

The Sport Psychology is an area of intervention useful in football training tools because intervenes at the level of individual and collective systems such as players, coaches, organizational and community caregivers in the study of emotions, affects the behavior mode capacity development.

The stage in the project-Dragon Force FC Porto proposes growth intern, increasing their autonomy and context of their work and interventions in the field and promoting skills considered basic for young trainees.

Introdução

No plano de estudos do mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício, o Estágio Curricular permite ao aluno a vivenciação do plano terreno e prático, onde a colocação teórico-prática da aprendizagem é demonstrada.

O emprego do conhecimento na prática de um conjunto de componentes como a criatividade, envolvimento do contexto, implementação de técnicas, métodos e estratégias servem para potenciar e privilegiar o empenho, autonomia, responsabilidade e avaliar as capacidades demonstradas.

A escolha do local acolhedor é efetuado de forma livre e serve como prova e potenciador de bem-estar, procura de conhecimento, evolução e sucesso pessoal.

Os objetivos são tidos em linha de consideração com a população alvo, contexto prático e metas pessoais de evolução.

1-Motivos de escolha do estágio

Com o decorrer do tempo no ano letivo, a vertente prática que se aproximava incorporava o querer, o desejo de crescimento, evolução e de tornar esta área de estudos numa área de compromisso pessoal e sucesso.

Em cada situação que foi acontecendo por este processo o percurso foi moldado e certamente o rumo tomado. O objetivo era o futebol de formação a um nível de complexidade e exigência que fosse capaz e colocar à prova todo o conhecimento adquirido e que fosse capaz de transmitir conhecimento.

O primeiro objetivo era o Futebol Clube do Porto.

Após a anotação dos prós e contras decidi enveredar por esse caminho de formação pessoal no Futebol Clube do Porto.

Entrei em contacto, juntei ideias base e fui a entrevista de estágio.

Um clube antigo, mas renovado, com história, palmarés, projeto bastante sólido, conhecimento científico, estatuto mundial e o local ideal para aprendizagem com os melhores sobre o melhor futebol do mundo.

A ideia de trabalhar a nível *top*, construiu-me aquando do projeto Dragon Force Futebol Clube do Porto apareceu como opção de estágio. A abordagem pessoal modificou-se desde então.

O primeiro contacto foi extraordinariamente fácil. A aceitação da área de estudos era perfeitamente consolidada pelo clube, as pessoas que receberam foram acessíveis e colocando a formação pessoal a adquirir acima de conhecimentos já adquiridos.

Após apresentação detalhada do projeto a implementar, o *feedback* foi positivo e terminou com o acordo.

Para que existisse uma evolução, aprendizagem, construção de ideias pessoais, construção de ideias sobre intervenção, intervir e aprender, este foi o local com as pessoas certas, com a mentalidade mais correta, o processo de reflexão e intervenção ideal para o crescimento sustentado de quem o preconiza.

Sentir a paixão com que se trabalha, respirar a cultura, sentir a intervenção, sentir a integração, mas sobretudo sentir os pressupostos base a apoiar o crescimento e evolução de performance. Tendo por base a perspetiva de intervenção, este processo ajuda a crescer, ajudar a evoluir. A paixão, superação e predisposição passa agora a ser o que caracteriza.

Essa sensibilidade advém de um sentimento maior pelo jogo que favorece a intervenção.

2- Informação contextual da instituição

2.1-Futebol Clube do Porto, S.A.D®

O Futebol Clube do Porto® iniciou a sua atividade em 1893, quando a 28 de Setembro, António Nicolau de Almeida, um comerciante de vinho do Porto iniciou a história daquele que viria a ser o maior embaixador da cidade e do País.

Descobriu o futebol em Inglaterra quando viajava em negócios, criando assim a equipa do “Foot-ball Club do Porto.”

Um dos eventos mais importantes desta primeira existência do clube foi um jogo contra o Club Lisbonense, com o patrocínio do Rei D. Carlos, jogo este disputado na cidade do Porto no dia 2 de Março de 1894, em que cada clube representou a sua cidade.

Em 1982, Jorge Nuno Pinto da Costa ascende à presidência do FCP, marcando uma viragem definitiva na história do clube.

A 25 de Julho de 1997, figura pela primeira vez nos «boletins de jogo» a designação FC Porto – Futebol, SAD®, para responder às exigências dos mercados competitivos, onde se quer marcar a diferença com uma estrutura dinâmica e vencedora.

Em setembro de 2008 a marca FCPORTO® estende-se e aparece a criação da Dragon Force-Futebol Clube do Porto.

O FCP é assim, o clube português com mais títulos internacionais, o terceiro da península ibérica, o nono da Europa e o décimo sexto do Mundo.

É o clube português com maior número de títulos no futebol, contando atualmente 121 títulos oficiais. Porto (História do Futebol Clube do Porto, acedido em Maio 20, 2013 em: www.fcporto.pt).

Atualmente e, segundo o Ranking Histórico Mundial de Clubes, o Futebol Clube do Porto é considerado, em termos de currículo, o maior clube português, o décimo maior da Europa e o décimo sétimo maior do Mundo Porto (História do Futebol Clube do Porto, acedido em Maio 20, 2013 em: www.fcporto.pt).

2.2-Dragon Force-Futebol Clube do Porto

O Projeto *Dragon Force* (DF) é um projeto (escola de futebol) da marca Futebol Clube do Porto, Sociedade Anonima Desportiva ® (S.A.D.)

É um espaço para os jovens com idades compreendidas entre os 4 e os 15 anos, com vocação para o futebol, e proporciona aos mesmos a aprendizagem de aptidões e aprenderam futebol. É um espaço lúdico, pois praticando exercício físico ao ar livre, promovem a sua saúde (Dragon Force, Futebol Clube do Porto, acedido em Maio 20, 2013 em: www.fcporto.pt).

A Escola de futebol Dragon Force tem como principais objetivos:

- Ensinar futebol aos mais jovens;
- Detetar e aperfeiçoar as técnicas de novas mais-valias para a formação do Futebol Clube do Porto;
- Desenvolver capacidades para a vida como a cidadania, respeito, regras;
- Ajudar os alunos e os seus encarregados de educação num progresso de crescimento saudável em várias áreas;
- Identificar os seus alunos com a cultura Futebol Clube do Porto (Dragon Force, Futebol Clube do Porto, acedido em Maio 20, 2013 em: www.fcporto.pt).

O conceito deste projeto transpõe as barreiras do Futebol, e pretende promover outras áreas como a Cidadania, a Geografia, o Ambiente e a Nutrição (Dragon Force, Futebol Clube do Porto, acedido em Maio 20, 2013 em: www.fcporto.pt).

A filosofia de formação assenta nos aspetos considerados importantes para uma criança, jovem ou adolescente no desenvolvimento de forma lúdica e prática.

O futebol praticado pela Escola Dragon Force está enquadrado e estão estabelecidos alguns procedimentos de metodologia tais como o jogar descalços, jogar em pisos diferenciados (relva natural, piso sintético, alcatrão, terra batida), jogar com bolas adequadas as necessidades e idades (bolas de diferentes tamanhos e texturas), jogar com balões, jogar nos balneários, intervenção verbal contextualizada, autonomia dos alunos e definição de posições em campo (Dragon Force, Futebol Clube do Porto, acedido em Maio 20, 2013 em: www.fcporto.pt).

Essa mesma metodologia cria positivamente nos seus alunos vantagens emocionais, físicas e comportamentais. Vantagens como a perceção, sensibilidade, robustez física, robustez emocional, facilitadores cognitivos de aprendizagens, versatilidade, vantagens cognitivas graças aos contextos variados, competências psicológicas e emocionais e crescimento sustentado pelas varias áreas e departamentos que a Dragon Force dispõe.

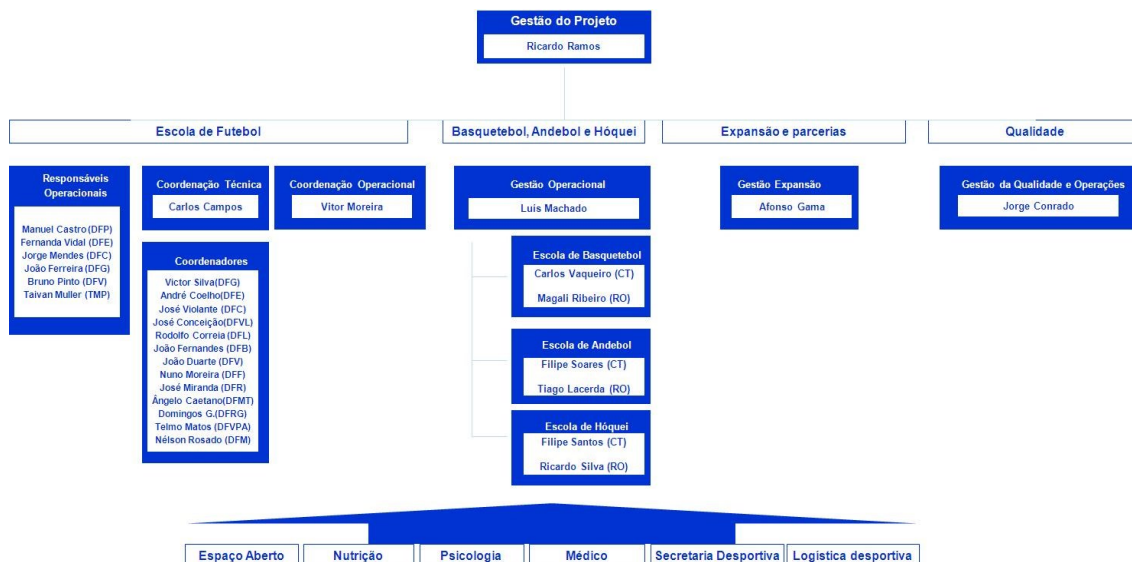


Figura 1 Organograma da organização interna

2.3-Dragon Force Grijó

A sua estrutura é composta por 10 treinadores, sendo um deles também Coordenador técnico e outro com as funções de treinador de guarda-redes.

Apresenta também quatro departamentos transversais com um psicólogo do desporto, uma nutricionista, uma mediadora Sócioeducativa e um fisioterapeuta. Por fim o quadro de recursos humanos apresenta também a figura de responsável operacional.

A Dragon Force Grijó conta atualmente com cerca de 190 alunos divididos por 5 escalões (Iniciação com 3 turmas, Básico com 5 turmas, Intermedio com 4 turmas, Avançado com 3 turmas e Expert com 1 turma).

Conta também com 4 equipas de competição compostas por 60 alunos.

A Dragon Force Grijó apresenta competições federadas (Associação de futebol do Porto), mas também competições de ordem interna como torneios, *Dragon Force Cup*, taças temáticas e encontros com escolas do universo Dragon Force.

No seguimento da apresentação da estrutura da Dragon Force e da Dragon Force Grijó, um dos departamentos ativos e de relevo é o Departamento de Psicologia do Desporto.

Um departamento que iniciou as suas funções em 2008, que funciona em multidisciplinaridade, incluído numa perspetiva direta de trabalho com as equipas técnicas existentes, inserido no contexto prático de trabalho, com uma população alvo

alargada, métodos e técnicas de trabalho padronizadas, mas com abertura para a criatividade, inovação e desenvolvimento de autonomia por parte dos seus integrantes.

O departamento de psicologia da Dragon Force possui como objetivos gerais os seguintes:

- Potenciar a integração e o prazer na prática do futebol;
- Trabalho integrado com as equipas técnicas no desenvolvimento das capacidades dos jovens;
- Educação/Sensibilização/Intervenção com a população de pais/ encarregados de educação, sobre comportamentos inerentes à prática desportiva e parentalidade associado ao desporto.

3-Caraterização da modalidade

3.1-Futebol

Nos dias que correm *“o desporto e as suas práticas enquanto fenómeno social e objeto de investigação, são matéria de crescente complexidade requisitando diversos saberes disciplinares para a respetiva interpretação”* (Constantino, 2007).

O Futebol pertence a grupo de modalidades demoninadas coletivas, com caraterísticas próprias, comuns (Garganta, 2002, pp.56).

Segundo Castelo (2002,pp. 5-6) é um jogo *“coletivo, no qual os intervenientes estão agrupados em duas equipas, numa relação de adversidade e rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse de bola com o objetivo de a introduzir o maior numero de vezes na baliza adversária e evita-los na sua própria baliza”*.

Para Oliveira (2004) o jogo de futebol pode ser entendido com *“um sistema de sistemas”*, podendo considerar-se o jogador, de acordo com a sua própria natureza como um sistema e ainda como subsistema da equipa e como agente de um sistema maior que é o jogo.

De acordo com Riera (1989) citado por Garganta (2002, pp.54) o *“futebol é um desafio onde o importante é jogar contra oponentes e coordenar ações para mover, conservar e capturar a bola para marcar golo”*.

A metodologia que é usada na instituição onde fui inserido, designa-se de Periodização Tática.

3.1.1-Periodização Tática

“A Periodização Tática visa a melhoria de um todo organizado, por acrescento de complexidade, intervindo sobre diferentes escalas de diversas dimensões, e aqui refiro-me não só às escalas do jogar – Princípios, Subprincípios, Subsubprincípios, ... - como também às diferentes escalas da equipa – Individual, Sectorial, Intersectorial, Coletiva, ... - e às diferentes dimensões implicadas na vivenciação do jogar – padrão de contração muscular, padrão metabólico, desgaste emocional, ... ”

Jorge Maciel (2011, pp 123)

A Periodização Tática é uma metodologia de treino de futebol desenvolvida por Vítor Frade que apresenta metodologia (princípios e ideias) próprias e que concebe o processo de treino como um processo de Ensino/Aprendizagem, passando pela aquisição de uma forma de jogar, servindo-se de uma lógica diferente da que tradicionalmente/convencionalmente se adota.

Uma metodologia que compreende morfociclo semanais com carga emotiva, e realce na comunicação do treinador (aspetos intrínsecos da psicologia do desporto no treino).

Para entender as ideias e princípios inerentes, é caracterizada por um processo que decorre por fases/momentos (princípios) de maior enriquecimento, e subfases de crescimento mais especializado (Sub-momento) (Exemplo: O momento ofensivo é caracterizado por Sub-momentos ofensivos).

Sendo um processo não linear onde a maior preocupação é o crescimento sustentado dos intervenientes.

Esse crescimento vai enriquecer e elaborar um crescimento no processo de treino, no processo de jogo, no modelo e ideia de jogo e na sua qualidade.

O enfoque do processo é na tática, função modeladora de todo o método de jogar futebol, onde o modelo e os princípios de jogo de futebol se caracterizam como imagens mentais que os jogadores com a colaboração do treinador criam e colocam em prática sobre a forma de um jogo de futebol.

3.2-Características Psicológicas da modalidade

A modalidade de Futebol apresenta os seguintes atributos psicológicos na formação desportiva, como os mais importantes no desenvolvimento psicológico, social e individual dos jogadores de formação: (Brito,2007; Cruz, 1996; Dosil, 2008).

A sua importância estende-se não só ao campo do rendimento desportivo mas sobretudo na gestão pessoal de capacidades e competências para evoluir.

Devido à dependência da população alvo, as componentes e características psicológicas da modalidade/desporto alteram-se assim como a sua necessidade de utilização e objetivos.

Assim sendo e com a metodologia a assentar em 3 grandes grupos de trabalho (pais, treinadores e jogadores), as condicionantes psicológicas inerentes ao estágio na modalidade específica de futebol são:

O plano acerca dos encarregados de educação possui como principais condicionantes a prevenção do abandono jovem, os fatores inerentes da iniciação desportiva, comunicação com os jogadores, clima motivacional, gestão de emoções e comportamentos inerentes à parentalidade no desporto.

O grupo de liderança onde se incluem os treinadores e as perspetivas de assessoria incluem a Liderança (forma e conteúdo) como principal foco.

Ainda outras condicionantes estão agregadas ao trabalho com os treinadores como a comunicação, clima e foco motivacional, gestão de emoções, definição de objetivos, gestão de conflitos e aculturação ao grupo aparecem como precursoras da intervenção da psicologia do desporto com os técnicos.

O grupo de jogadores (alunos), possuem como ferramentas psicológicas sob intervenção a liderança em grupo, comunicação intergrupar e com o treinador, estabelecimento de objetivos e metas, gestão de emoções, ansiedade e *stress* (gestão), noção de identidade de grupo e sentimento de pertença, conflitos (gestão), compromisso com a prática, promoção de confiança, focalização atenção e concentração, pensamentos e cognições em diferentes momentos da prática e intervenção cognitiva e emocional aquando da lesão.

4-Objetivos de estágio

Com a conclusão de este processo de procura de local de estágio, o foco de atenção centrou-se no moldar de ideias, objetivos e a inserção no local de estágio. Esse início teve como primeiro processo a construção de objetivos a percorrer ao longo do processo de estágio:

Objetivos pessoais:

- Promover a capacidade de adaptação/integração do estagiário na instituição acolhedora;
- Implementar a Psicologia do Desporto na população alvo;
- Empregar conhecimento teórico-prático adquirido em contexto de morfofociclo semanal (planeamento semanal dos treinos);
- Desenvolver e adquirir aprendizagens teórico-práticas;
- Aplicar conhecimento teórico-prático sobre intervenção em Psicologia do desporto em contexto prático (jogo de futebol);
- Desenvolver de uma identidade sólida de intervenção em Psicologia do desporto;
- Promover a criatividade e autonomia no trabalho a desenvolver;
- Integrar um contexto profissional multidisciplinar;
- Promover reconhecimento geral do trabalho desenvolvido ao longo do processo.
- Desenvolver capacidade de gestão horária, capacidade de organização e resumo e de planificação de ações e sessões;
- Possuir capacidades de aprendizagem técnica e científica (relatórios, avaliação e diagnóstico);
- Promover capacidade de reflexão pessoal e grupal;
- Observar e levantar necessidades da população alvo;

5-Cronograma e Plano de ação

Concluído o processo de integração e o desenho dos objetivos, segue-se o momento de criar uma *timeline* dividida pelas fases que caracterizam a intervenção em Psicologia do Desporto.

Cronograma/Plano de ação

1ª Fase: Planeamento do estágio (cronograma, projeto, objetivos, atividades a desenvolver, método, técnicas e estratégias para cada momento), antecipação de

contextos, preparação de planos de ação, desenvolvimento de estratégias de intervenção para facilitar a integração.

2ª fase: Observação, Avaliação e diagnóstico, levantamento de necessidades, com vista a uma intervenção (sólida, contextualizada, diversificada, rígida) orientada para os objetivos.

3ª fase: Planeamento das atividades com a intervenção em cada perspetiva (métodos, plano de ação, objetivos), com objetivo de planificar e estruturar as intervenções para posterior avaliação intermédia de metas, reestruturação e intervenção no terreno prático.

4ª fase: Aplicação do programa de intervenções específico, estruturado a cada perspetiva. A aplicação consiste na intervenção após a revisão de metas. A implementação de estratégias, metodologias prévias e específicas é o ponto principal da 4ª fase.

6-Enquadramento e Modelo de Intervenção Implementado

Apresentando como pressupostos base, um modelo de intervenção assente em bases da Psicologia do Desporto numa escola de futebol (em equipas técnicas), foi envolvida no planeamento e execução das intervenções assentes nos pressupostos de três abordagens teóricas.

A intervenção delineada percorreu estes aspetos, tendo em consideração toda a aculturação e adaptação inicial ao funcionamento base do gabinete de Psicologia do desporto na Dragon Force.

No sentido de abranger todas as vertentes do desporto de formação, o leque é aberto aos subsistemas da escola (equipas técnicas, jogadores e encarregados de educação), com intenção de implementar estratégias viáveis e como contributo para a escola (vertente organizacional).

➤ Abordagem cognitiva-comportamental (Cautela, 1970; Ellis, 1985 Gonçalves & Machado, 1989; Mahoney 1974; Meichenbaum, 1986) citado por Gonçalves, 2006);

A abordagem caracteriza-se pela análise, estruturação e conceptualização de cognições.

A observação de comportamentos, assim como o estabelecimento de relações funcionais entre o comportamento e a sua avaliação e tratamento, foi eficaz devido à proximidade que resulta no aperfeiçoamento da técnica à realidade. Pensamentos e emoções derivam em consequências no rendimento e performance. Esta relação entre a cognição e o rendimento é ponto de destaque em toda a intervenção neste estágio.

O estágio em si é baseado na intervenção com crianças e jovens e as suas intervenções sustentadas em autorrelatos e autoverbalizações de acontecimentos, logo a cognição e emoção são ponto de intervenção. Estas técnicas utilizadas necessitam de um aprofundamento teórico que foi baseado nesta perspetiva.

Contudo o facto de o local de estágio ser uma escola de futebol com pressupostos, objetivos de realização e superação associados à marca sustentadora do projeto (aculturação), esta perspetiva teórica assentou também na relação com o bem-estar, felicidade, autoestima e autopercepção, objetivos que se confundem com os da escola de futebol e os objetivos do próprio estágio proposto.

Assim sendo, a importância das técnicas e das abordagens cognitivas e comportamentais tornam-se úteis para o estudo, acompanhamento e desenho de intervenções no desporto jovem.

Os métodos de intervenção associados a esta abordagem permitem associar pensamentos e comportamentos a ações de jogo e sobretudo aos princípios de jogo.

➤ Abordagem ecológica (Hellsted,1995);

A perspetiva sistémica assume-se como uma abordagem que estuda a interdependência entre unidades (sistemas) opostos através de uma análise de contexto, particularidades, estudo de funções, estruturas e variabilidade temporal.

Outra das características da abordagem sistémica é a forma como os sistemas comunicam e interagem.

Esse processo neste estágio assumiu papel preponderante para fornecer aos diferentes intervenientes os aspetos subconsequente a eles.

Os elementos de uma equipa apresenta-se como sistemas, a equipa, a cultura do clube, o modelo de jogo são outros sistemas que em interação comunicam de forma

recíproca, que possuem objetivos em comum métodos de ultrapassarem a adversidade de forma relativamente idêntica.

O suporte desta perspetiva ao desporto e a este estágio, deve-se ao facto de o estudo e intervenção com os diversos elementos (equipas, equipas técnicas, jogadores) ter como objetivo as relações e da força das relações. Essas relações apresentam impacto no rendimento, no bem-estar e no trabalho de equipa. A conexão entre os sistemas equipa técnica e o sistema grupo de trabalho (atletas em particular) é potenciador de bem-estar, mas também causador de instabilidade e foco de destabilização. Assim sendo, a intervenção assente na perspetiva e nos princípios sistémicos ganha importância no resumo do futebol em escolas de formação desportiva.

A perspetiva ecológica foi utilizada como base de trabalho geral nas intervenções desenhadas para os encarregados de educação que visou o estudo e o impacto das relações no rendimento emocional, social e desportivo.

- Abordagem multidimensional da Liderança (Smoll & Smith, 1984, citado por Cruz & Gomes, 1996).

O comportamento do treinador exerce um papel fundamental na participação dos atletas no desporto (Smoll & Smith, 1984, citado por Cruz & Gomes, 1996).

Com este pressuposto o modelo de liderança no desporto de Smoll & Smith e colaboradores (Smoll & Smith, 1984, citado por Cruz & Gomes, 1996) tem como linha orientadora o facto de as atitudes dos jogadores serem mediadas/avaliadas pela perceção e recordação do significado que estes atribuem aos comportamentos do seu treinador, através de questionários, grelhas e autorrelato.

A partir destas conceções foi implementado na Dragon Force Grijó um Programa de Formação para a Eficácia de Treinadores- PFET (Smith & Smoll, 1996; Smith, Smoll & Curtis, 1979; citado por Gomes & Cruz, 1996). Este programa de intervenção cognitiva-comportamental visa essencialmente a formação de treinadores de iniciação e formação desportiva.

Partiu de três premissas base, o sucesso desportivo ligado ao conceito de “despender o máximo de esforço na tarefa”, a adoção de uma abordagem positiva face ao

treino e a implementação no treinador de uma melhor auto-percepção e autoconsciência dos seus comportamentos e consequências destas na relação com a equipa.

O PFET teve como objetivo apresentar ao treinador linhas orientadoras de comportamentos que promovam a relação treinador-jogador, a coesão, reduzindo níveis de ansiedade nos jogadores e desenvolvendo o desejo de realização em contraste com o medo de falhar.

Tendo a informação acima descrita em consideração, toda a perspetiva de trabalho se desenvolveu em consonância de relação: Treinador-Jogador-Psicólogo-Encarregado de Educação-Organização.

Perspetivas de trabalho

Todos os intervenientes no processo apresentam papel fundamental no crescimento e no rendimento do jogador/equipa, assim sendo a obtenção de indicadores de sucesso e de abertura para a intervenção da psicologia do desporto e conjugação de diferentes perspetivas teóricas enriquece o estágio.

A construção das perspetivas de trabalho (modelo individual de intervenção) torna mais claro o desenvolver de intervenções (no local de estágio), caracteriza o estagiário/profissional, mas sobretudo cria um modelo de trabalho estruturado e capaz de abranger as diversas/diferentes áreas de intervenção.

Esta organização obteve então os seguintes grupos de perspetivas que caracterizam o estagiário e a sua intervenção, assim como as principais atividades que o compoñham:

Intervenção individual: Observação, avaliação, levantamento de necessidades a nível individual (pessoal, desportivo, académico) foram a implicação.

Possui ainda a aptidão de intervenção individualizada e otimização de diferentes capacidades e características psicológicas com os jogadores que compõem a escola Dragon Force.

Intervenção grupal/equipas de competição/turmas: Observação, avaliação, levantamento de necessidades e ajustamento coletivo. Focalizado no grupo com elemento

e sistema. A clarificação de papéis, relações e equifinalidade são o objetivo de análise desta intervenção grupal.

Intervenção Assessoria a treinadores: A gestão da equipa, a comunicação e estratégias para maximizar o treino e o treinador reforçam a importância desta área.

Intervenção com Encarregados de educação: Sendo um potenciador de bem-estar/mal-estar na vida e rendimento dos nossos jogadores, este espaço de intervenção enriquece o estágio, o clube e os encarregados de educação.

Intervenção a nível Organizacional: O clube/escola/clube parceiro, como suporte físico é potenciador e espaço de crescimento de atividades de enriquecimento curricular. A noção e a aculturação com o projeto caracterizam este espaço e a vivenciação do clube permite a análise e intervenção em questões sensíveis.

6.1-Instrumentos utilizados

Para um suporte científico das intervenções, mas também um suporte de trabalho mais fidedigno, mais estatístico e apropriado, foram adotados alguns instrumentos para este estágio curricular. Esses instrumentos baseados na literatura acima descrita foram definidos dado o grupo de intervenção, a perspectiva teórica de suporte assim como os objetivos e benefícios da sua utilização.

De seguida, apresentam-se os instrumentos utilizados para uma recolha de informação, levantamento de necessidades e observação.

Sistema envolvido	Metodologia
Encarregados de educação	Ciclo de reuniões iniciais de 18 sessões;
	Criação do grupo de Pais-2 sessões.
	Reuniões trimestrais com encarregados de educação e treinadores (60 por trimestre)
	Criação de grelha de observação de comportamentos em treino e competição
Treinadores	Grelhas de observação de comportamentos (CBAS adaptado de Smoll & Smith, 1984, citado por Cruz & Gomes, 1996);
	Questionário subjacente ao CBAS;
	Observação livre de comportamentos;
Jogadores	Questionário PSIS R-5 (Mahoney (1987), traduzida e adaptada de Cruz e Viana (1993)) -60 alunos de competição
	Entrevistas (Gomes & Cruz (2007) – 60 alunos de competição
	Criação de grelhas de observação de comportamentos-competição e escola de futebol;

Quadro 1 Instrumentos utilizados

7-Atividades desenvolvidas

Tendo como referencial os intervenientes acima supracitados, foi necessário o estabelecimento de metas, objetivos e atividades a desenvolver em cada sistema de intervenção.

O processo de estágio engloba uma estrutura e um planeamento (antecipação de contextos) sendo enquadrados e desenvolvidos no desenrolar da época desportiva.

Desta forma a primeira fase em psicologia do desporto apresenta um carácter específico, centrando-se na preparação do estágio, antecipação de contextos e análise de métodos, técnicas e estratégias de intervenção.

De seguida, realizou-se o levantamento de necessidades, observação e comportamento e avaliação de comportamentos. Tendo em conta as diferentes perspetivas de intervenção, a fase inicial de trabalho, contemplou dez semanas.

Após o período de tempo acima descrito, algumas necessidades foram identificadas:

Intervenção individual

Componentes (necessidades observadas)

- Atribuição causal (externa e extrínseca);
- Análise de atenção/concentração;
- Controlo da ansiedade;
- Preparação semanal para a competição;
- Pressão parental;
- Ativação para competição;
- Autoconfiança;
- Perceção de ameaça e de competência.

As principais características a reter são: jogadores de formação, com potencial e índices de talento individual, capacidade para evolução mas com tendência para dificuldade de controlo e estabilização emocional, dificuldade de atribuição de causalidade, necessidades de ajustamento e intervenção em algumas vertentes (focalização, definição de objetivos, controlo emocional).

O planeamento da época permite aos jogadores adquirem ferramentas úteis para desenvolverem o seu método de jogo, a sua performance e rendimento desportivo.

Com o alongar da época alguma insatisfação com o reduzido tempo de jogo, pautou um desinteresse e desinvestimento no processo e conseqüente conflito entre encarregado de educação e coordenador técnico.

As necessidades foram observadas através de avaliação (PSIS), grelhas construídas para avaliação de comportamentos em treino e jogo, ficha de avaliação do jogador de competição, reuniões com treinadores e estrutura técnica de coordenação realizadas pelo psicólogo estagiário.

Intervenção grupal

Componentes (necessidades observadas)

- Preparação semanal da competição;
- Perceção de competência em vídeo;
- Ultrapassar erro (bloqueio);
- Motivação (resultado vs processo/ação);
- Atribuição causal da equipa face ao erro.

O facto de os jogadores estudarem e residirem em sítios diversos, o tempo útil antes e depois do treino para confraternizar e criar coesão é limitado, tornando-se difícil a criação de noção de união e aculturação. A procura de melhoria e do sucesso levanta o enviesamento da motivação (resultado vs processo).

O locus de controlo foi identificado como externo e extrínseco. Coletivamente existe a oportunidade de crescimento coletivo e desenvolvimento de objetivos comuns.

Os processos de liderança do grupo pelos seus elementos levantam conflitos internos e potenciais situações de crise, devido ao facto de a liderança do grupo ser disputada por diversos jogadores.

Esta análise foi possível através da observação de comportamentos, reuniões com treinadores e da avaliação aos jogadores de competição.

Os objetivos proposto para a intervenção grupal são revistos e implementados através do planeamento semanal (morfo-ciclo), adequação dos níveis de prontidão, compromisso, motivação mas também a análise e intervenção com estratégias capazes de ajudar a equipa a superar o erro coletivamente (team building e estratégias de superação de erro).

Perspetiva de liderança/assessoria

- Estratégias comunicacionais;
- Emissão da comunicação para os jogadores;
- Reforço e clima comunicacional;
- Formação técnica específica base;
- Gestão da equipa (competitividade);
- Auto-percepção;
- Relação treinador-jogador;
- *Team building* e definição de papéis;
- Motivação (resultado vs tarefa).

O nível de conhecimento da modalidade é elevado por parte dos treinadores, mas e inexperiência apresenta-se como problema.

As dificuldades de comunicação e gestão da equipa levantam uma necessidade específica que se resolve com a vontade de crescimento e a oportunidade fornecida pelo clube para tal.

A assessoria assentou numa melhoria e crescimento, de sustentação baseada na informação fornecida pelo psicólogo e recolhida através da observação de comportamentos em treino e em competição (natural e com recurso a vídeo).

Existia no entanto a procura da excelência, de novas abordagens e perspetivas de aprendizagem, que confluem num aprimorar das características de um líder. O ano desportivo é repleto de oportunidades para adequação dos papéis de liderança dos treinadores (objetivos e papeis reais com os imaginados). Assim o PFET assumiu o papel na melhoria da comunicação, na formação específica, na criação de coesão grupal, na otimização de relações e no centralismo da energia do treinador nos aspetos considerados por si essenciais para a sua evolução.

A intervenção em assessoria a treinadores foi sustentada no clima comunicacional, preparação semanal dos encontros de competição (palestras, vídeos, estratégias de percepção de competência, estabelecimentos de objetivos), preparação do treinador para a adversidade, antecipação de contextos, autopercepção e rigor.

Intervenção com encarregados de educação

A análise desenvolvida encontrou estas áreas:

- Comunicação em jogo;
- Pressão parental;
- Atribuição causal de resultados a nível externo.

A análise dos comportamentos dos encarregados de educação focou-se na observação natural e na realização reuniões trimestrais. Essas reuniões assentavam sobretudo na comunicação para com os educandos aquando da prática, pressão sobre o rendimento dos filhos e conflito com o treinador aquando da perceção de motivação (resultado vs processo).

Estes processos foram os mais alusivos a este ano, existindo abertura por parte dos encarregados de educação para a assimilação de conteúdos, modificação de comportamentos e reestruturação de comportamentos.

8-Intervenções efetuadas – Reflexão final

Este ponto do estágio centrou-se nas intervenções, estratégias, métodos e técnicas englobadas nas diferentes perspetivas que envolvem sempre o modelo de intervenção utilizado.

Assim em concreto, será elaborada uma estruturação e exploração das diferentes intervenções efetuadas, para explanação de todo o trabalho desenvolvido e interpretação da informação aqui constante.

Intervenção de carácter individual

Intervenções e estratégias utilizadas	
Alunos das turmas	Jogadores de competição
Análise de conflitos familiares	Refocalização da atenção
Alterações na dinâmica familiar	Adequação dos níveis de compromisso
Comportamentos incorretos	Estabelecimento de rotinas
Autonomia/Competência/Relacionamento	Habilidades comunicacionais e relacionais
Focalização da atenção/concentração	Competências associadas à liderança
Definição de objetivos	Reestruturação cognitiva Pensamentos desajustados
Adequação dos níveis de compromisso	Orientação motivacional
Sintomas psicossomáticos	Acompanhamento de jogador na lesão Sintomas psicossomáticos Pressão parental Competências sociais Tomada de decisão Definição de papéis

Quadro 2 Intervenção individual

Dragon Force Grijó PSIS R-5			Quadro 3 Dados gerais de avaliação
	Média	Resultado	
Motivação	24	33	
Concentração	30	32	
Preparação mental	30	31	
Autoconfiança	39	47	
Enfãse na equipa	24	34	
Controlo da ansiedade	42	41	

➤ Estratégias Utilizadas

- Controlo de estímulos
- Contratos Compromisso
- Palavras-chave
- Controlo e técnicas de respiração
- Autorrelato e Auto diálogo
- Técnicas motivacionais (vídeo, papel, imagens)

- Técnicas de percepção de competência
- Alteração de feedbacks
- Treino de estímulos
- Treino dissociado
- Treino integrado

No início de cada intervenção são apresentados os procedimentos a seguir, os métodos, técnicas e objetivos a reter (ver quadro anexo de intervenção com jogador).

Em cada caso os métodos são diferenciados, os objetivos diversos, as situações diversificadas mas com objetivos comuns e resultados idênticos.

Cada intervenção tem a consequência e o objetivo de criar um impacto positivo no rendimento desportivo, um impacto na melhoria da performance. Este processo de intervenções não foge á regra. Os objetivos, as sessões de treino, os princípios e as perspectivas envolvidas tem presente este principio de melhoria de performance.

Os resultados retirados da avaliação inicial demonstram níveis de motivação acima da média estabelecida nesta avaliação. Os níveis de autoconfiança apresentados são positivos, mas os dados referentes ao fator de controlo de ansiedade apresentam valores baixos. Isto deve-se em parte ao fator idade cronológica (envolvido).

Uma escola de futebol tem presente sempre os princípios de formação desportiva, social e pessoal mas neste caso os valores do clube padrão da escola (Futebol Clube do Porto) também estão presentes (cultura de sucesso, rigor, vitória).

Estas intervenções foram realizadas antes e durante os treinos, tendo a intervenção sido especializada para cada situação, contextualizada com informação teórica e implicações práticas especificadas (treinadores e departamentos envolvidos).

Os objetivos da intervenção individual é o de dotar os jogadores de ferramentas capazes de serem utilizadas em momentos necessários, otimização de rendimento, estabilização emocional, criação de rede de suporte e de estabelecimento de objetivos para a evolução do rendimento e performance, avaliação e intervenção em ares passíveis de melhoria e adequação de níveis de compromisso.

Tendo como base os princípios psicológicos intervencionados (estabilização emocional, controlo emocional, controlo de pensamentos, estabelecimento de objetivos, focalização, atenção, atribuição causal) a perspetiva teórica adjacente (Perspetiva Cognitiva-Comportamental) é utilizada na recolha de informação (autorrelato e Auto

verbalização, definição de objetivos, condicionamentos, análise de estímulos) e fornece a energia, a informação e os dados necessários para a melhoria individual.

A focalização da perspetiva e a sua aproximação com a modalidade e com a população alvo funcionou na medida em que a perspetiva se assemelhou às necessidades obtidas.

De seguida são apresentados excertos de entrevistas a jogadores de competição.

(...) *“Foi uma ajuda muito boa nesta fase”* (...)

(...) *“Ajudou-me naquilo que entendi ninguém me pudesse ajudar, nem o treinador”* (...)

(...) *“ Inicialmente achei muito estranho tudo aquilo, mas quando vi as melhorias gostei bastante”* (...)

Intervenção de carácter grupal

Intervenção	
Atividades com turmas	Atividades realizadas com equipas de competição
Atividade Básico SA2	Perceção de competência
Atividade Avançado C1	Torneios interturmas e intraturmas (competitividade)
Atividade Intermédio C1	Análise e definição de papéis
Análise e definição de papéis	Resolução de conflitos
Adequação níveis de compromisso	Adequação níveis de compromisso (contratos de compromisso)
	Reuniões grupais de definição de objetivos
	Treino integrado de situações reais de jogo
	Planeamento e organização de objetivos intermédios
	Atividades de autonomia, relacionamento (T.P.C)

Quadro 4 Intervenção grupal

A especificidade de cada intervenção tem a base na melhoria da adaptação comportamental, prática e social face às intervenções realizadas nos diferentes cenários etários, competitivos e de resultado.

A antecipação de contextos, a melhoria de oportunidades, o aumento da predisposição e compromisso com a prática, motivação (de motivação identificada para motivação intrínseca), assiduidade, alcance de objetivos intermédios e finais, e assimilação de conteúdos permitem concretizar e avaliar estas intervenções.

A transmissão de valores desportivos, pessoais e sociais associados ao comportamento permitem uma identificação de sucesso na perceção de competência, autonomia e relacionamento, três pilares das necessidades psicológicas básicas.

Os T.P.C. são atividades e capacidades desportivas (fintas, remates) que os jogadores levam como trabalho extra para casa. Esse trabalho é analisado pelo treinador que reforça as áreas em que entende dever existir melhoria. A promoção de controlo, de detalhe, de integração e de orientação de conduta introduzem no sujeito competência.

De acordo com Cruz (1996), as intervenções grupais são um foco onde a psicologia do desporto é especialista, uma área que revela uma enorme importância na prática desportiva assim como uma importância nos indivíduos em relação com o sistema equipa.

Essas relações devem ser propiciadas, criadas e respeitadas. Os jogos e atividades desenvolvidas servem como pretexto para o fomento da importância do “eu” enquanto grupo (Dosil, 2008).

Intervenção em assessoria e liderança nos treinadores

Assessorias	Intervenção Outras atividades realizadas para a população treinadores
Equipa Técnica Sub 11 A	Reunião Inicial a treinadores
Equipa Técnica Sub 13 A	Definição de papéis
Equipa Técnica Sub 13 B	Estratégias comunicacionais
Equipa Técnica Sub 15 A	Biblioteca de documentos
Equipa técnica Avançado SA1	Auto-percepção
Equipa Técnica Avançado C1	Reuniões de estabelecimento de objetivos
	Planeamento e organização de objetivos intermédios
	Planeamento de microciclos
	Atividades de autonomia, relacionamento (T.P.C)

Quadro 5 Intervenção de liderança

Na transmissão de detalhe (comportamentos verbais e não verbais) a um treinador em assessoria, essa análise deve ser concisa nos aspetos a melhorar para que a informação recolhida possa ser útil.

A análise do clima motivacional e comunicacional, formação técnica, estabelecimento de objetivos intermédios, finais concisos e práticos (SMART), fundamentados nos seus jogadores e capacidades no morfociclo emocional teve como reflexo a adaptação e participação no treino.

O objetivo do programa de formação de eficácia nos treinadores que foi concretizado assentou na apresentação ao treinador de comportamentos que promoveram positivamente a relação treinador-jogador, promoveram a coesão, reduziram níveis de ansiedade nos jogadores e desenvolveram o desejo de realização positiva.

Entre isso, outras atividades foram desenvolvidas tendo como ponto nodal a evolução e o avolumar de conhecimento transmitido aos treinadores Dragon Force Grijó. A biblioteca de documentos, reuniões para debate de temas entre a Psicologia e o treino desportivo, sessões de autopercepção serviram para cimentar a evolução, criar uma rede de pensamento e trabalhar para a continuação de sucesso.

Para além do trabalho e intervenção face à comunicação, formação e evolução de conhecimento, as atividades fortaleceram relações, aumentaram a autonomia, promoveram a autonomia no trabalho diário e nas relações com os alunos. A importância da Psicologia do Desporto no PFET ficou patente na evolução, no crescimento sustentado nas intervenções, mas sobretudo na crescente procura de informação para melhoria.

A intervenção apresenta sinais que podem ser entendidos como formação extra, ou dispensável, mas a antecipação de contextos que primou este estágio (do ponto de vista dos treinadores) fortaleceu a intervenção.

A análise qualitativa dos treinadores e a importância dada aos aspetos ressaltados acima são relatados assim (...) *“É importante dar aos treinadores informações para ser top” (...)*

(...) *“Esta análise serve para melhorar os aspetos essenciais, e é focada naquilo que os treinadores necessitam” (...)*

Intervenção com encarregados de educação

Atividades desenvolvidas
1ª Fase- Planificação e apresentação do projeto, análise de comportamentos e informações para a época-18 sessões
2ª Fase-Criação de um grupo de pais-Planificação da atividade que assenta na análise, debate, informação e recolha de informação sobre Parentalidade e/no desporto 2 sessões
3ª Fase-Definição de Papéis, reuniões com encarregados de educação 7 sessões
Acompanhamento de acontecimentos familiares

Reuniões trimestrais de avaliação - Em conjunto com treinadores- 30 sessões por trimestre

Quadro 6 Intervenção Encarregados de Educação

A perspetiva de integração dos encarregados de educação na Dragon Force Grijó (até então pouco explorada) e criada pelo psicólogo do desporto estagiário permitiu que nesta época desportiva existisse atividades nesse sentido.

A análise dos encarregados de educação como fatores promotores de bem-estar ou mal-estar dos jogadores/equipas foi um fator que leva a questionar a ausência de intervenção nesta área específica.

A criação, planificação e desenvolvimento de um Grupo de Pais (grupo de debate e análise criado pelo estagiário de psicologia do desporto) foi fundamental para a interação entre a escola e os educadores sobretudo ao nível do apoio prestado, suporte, integração, educação social e cívica, análise do processo, debate, partilha de ideias e sugestões, informações, interajuda e identidade própria numa aculturação às ideias sugeridas inicialmente na apresentação do projeto.

O compromisso criado inicialmente levou a uma sugestão de Grupo de Pais, aceitável pelos próprios onde a Parentalidade e o desporto foram constantes temas de debate especializado com a procura de soluções e participações deveras ativas.

Para a realização desta atividade o planeamento das sessões foi estruturado de forma teórico-prática com atividades didáticas e visualização de vídeos temáticos.

O suporte de informação foi claramente conseguido tendo-se sido atribuído a importância aos educadores no processo e o valor na resolução de problemas, na criação de compromisso e na hipótese de participação ativa no processo.

Análise qualitativa: (...)“*Falar dos comportamentos dos pais é necessário*” (...)

(...) “*Os pais necessitam também de conselhos e informação para sermos melhores pais*” (...)

(...) “*É necessário ajudar os pais no futebol também*”(…)

Intervenção na vertente organizacional

Atividades desenvolvidas

Campo de férias de Natal

Jogo Pais vs Filhos de Natal
Organização da feira da Saúde
Ciclo de Reuniões técnicas (Ação para a comunidade)
Análise de desistência e estratégias de manutenção de número de inscrições
Participação em ações de publicidade em escola de 1º ciclo nos concelhos de Vila Nova de Gaia e Santa Maria da Feira

Quadro 7 Intervenção organizacional

A perspetiva organizacional de intervenção revelou-se um ponto de interesse ambicioso.

A realização de atividade de enriquecimento da escola foi uma área de interesse estratégico de divulgação do Gabinete, da área de trabalho e do estágio.

A janela de oportunidade que surgiu com a realização das atividades no contexto social, comunitário e extra futebol, permitiu a realização das atividades assim como o seu encaixe com a realidade enquanto escola de futebol.

As atividades permitiram uma aproximação dos encarregados de educação e da comunidade à escola, ao clube parceiro, à entidade primária (Futebol Clube do Porto).

Juntando atividades pedagógicas, com cariz de psicologia do desporto e futebol, realizou-se uma série de atividades planeadas para melhor servir a população, com uma conotação de proximidade, abertura da marca e exportação de serviços para o exterior.

9-Ação para a comunidade

9.1-Perspetiva inicial-Ponto nodal

A ação para a comunidade possui como objetivo a promoção da intervenção e demonstração dos conhecimentos adquiridos pelo estagiário perante uma determinada temática e população alvo. Como tal e perante os recursos presentes na escola Dragon Force, bem como a necessidade de debate criado na estrutura da escola e a abertura demonstrada pela coordenação da escola Dragon Force Grijó para a realização de reuniões técnicas sobre psicologia do desporto, foi proposto a realização de um ciclo de conferências e reuniões sobre o treino e psicologia do desporto.

A intervenção que a psicologia do desporto possui sobre os treinadores e o método de gestão dos alunos e jogadores de competição é ponto nodal para a realização desta ação.

9.2-Objetivos gerais

Para uma concretização correta, eficiente, regulamentada, esquematizada e dentro dos parâmetros que regulam o estágio, regulam a intervenção da psicologia do desporto e da integração do departamento de psicologia na Dragon Force Grijó, foi desenhado um plano de formação coletiva para os treinadores que conta com os seguintes objetivos gerais que delimitam a intervenção:

- Criar de um grupo de debate sobre o futebol, psicologia e aprendizagem;
- Fomentar o debate e a criatividade entre os treinadores;
- Debater as formas e a natureza do comportamento/emoção do treinador;
- Transmitir e adquirir conhecimento sobre o treino;
- Analisar as competências psicológicas no futebol;
- Garantir um processo de formação contínua;

9.3-Temas e objetivos específicos

A estruturação da ação para a comunidade assenta num quadro de quatro reuniões técnicas englobadas nos seguintes temas e objetivos específicos para cada sessão:

1ª Sessão: Hipótese do Marcador Somático na periodização tática; 29 de Abril de 2013

Objetivos específicos:

- Esclarecer o papel do marcador somático na tomada e de decisão e pensamento;
- Abordar a função da aprendizagem e da decisão no futebol;
- Elucidar acerca do papel do marcador somático na periodização tática;

2ª Sessão: Processos de liderança; 17 de Junho de 2013

Objetivos específicos da sessão:

- Abordar a temática da Liderança;
- Explicar os diferentes tipos de Liderança;

- Aspectos incisivos da liderança.

3ª Sessão: Emoção na comunicação e Liderança, 26 de Junho de 2013

Objetivos específicos de sessão: 26 de Junho

- Abordar a temática da emoção no contexto desportivo;
- Diferenciar a comunicação para as diferentes idades;
- Informar sobre erros comuns na comunicação em treino;
- Processar a forma de exercer a emoção e comunicação.

4ª Sessão: Psicologia nas lesões desportivas na formação e Psicologia na nutrição desportiva; Julho de 2013

Objetivos específicos da sessão:

- Abordar os diferentes tipos de lesão no desporto de formação;
- Informar sobre formas de intervenção na lesão;
- Intervenção terapêutica e psicológica na lesão.
- Intervenção em processos associados à nutrição desportiva.

9.4-Resultados

Dentro dos objetivos propostos para a realização da ação para a comunidade, a execução das atividades resultaram em pormenores de sucesso para a população alvo.

O debate criado, as soluções encontradas, as formas possíveis de introdução de variáveis no treino resultaram na atividade e em fatores resultantes que caracterizam a atividade como positiva.

A atividade realizada concretizou-se num ciclo de conferências com temáticas associadas às necessidades dos treinadores mas também associadas às necessidades da escola e dos nossos alunos.

Os objetivos propostos, a capacidade de comunicação, preparação das atividades, planificação das sessões, convites, certificados, oportunidades para debate, criatividade e a segurança aplicada às questões técnicas foram pontos nodais e indicadores de sucesso ate ao momento das atividades.

A Psicologia do Desporto, que visa ajudar o treinador (e a intervenção) pois centra-se em compreender, avaliar e modificar a conduta humana, incluindo a conduta desportiva, salvaguarda o entendimento das necessidades por parte dos treinadores.

Para que tal aconteça é necessário fornecer aos treinadores informações e estratégias e focalizar as suas energias nos pontos necessários e de maior importância (Emoção, Liderança, Criatividade, aspetos de formação desportiva).

Esta atividade (ação para a comunidade) inserindo-se na perspetiva organizacional apresenta foco na perspetiva de assessoria à liderança, visto serem duas áreas em complemento.

Assim, em suma, os treinadores evitam o abandono da prática desportiva e promovem competências de vida.

10-Conclusões Gerais

Os processos de estágio curricular permitem a criação de uma rede de pensamento, criatividade, autonomia e processo de aprendizagem e ensino mútuo.

O modo de estágio requer um pensamento final e conclusivo. O procedimento de inclusão de um gabinete de psicologia do desporto numa escola de futebol Dragon Force é um processo superior, mas onde o espaço para inovar, criar e adquirir conhecimento específico existe.

O desporto de formação necessita de departamentos transversais e áreas anexas que se complementem, mas sobretudo exige capacidade de reinventar, superação, criatividade e manutenção de padrões de qualidade.

O espaço atribuído neste processo de estágio (abertura a projetos inovadores, criatividade, espaço de partilha e debate de ideias) foi generoso, a aculturação foi um facilitador cognitivo e a intervenção emotiva.

A perspetiva individual como sistema mas sobretudo como um subsistema na perspetiva grupal é um ponto forte nas intervenções de Psicologia do desporto em escolas de formação desportiva. Esse processo que resulta na otimização de rendimento, na comunicação e intervenção específica da modalidade consiste no suporte e melhoria dos jogadores. Essa melhoria (otimização) tem como objetivo o rendimento mas o fator pessoal de crescimento não é descurado e como tal os objetivos traçados, as metas

delineadas servem como padrão de sucesso e de realização, assim como processo de importância de um gabinete de psicologia.

A propagação do crescimento pessoal, social, académico, desportivo é um serviço que os clubes devem possuir como dogma, e não como alternativo. O resultado desportivo (como processo) é a soma dos processos de crescimento dos jogadores, treinadores, pais, e organização.

Títulos e conquistas desportivas que não resumem um ano. O que o resume é a evolução da escola, dos seus intervenientes e a evolução de procedimentos.

A atribuição de causalidade (atribuição causal), locus de controlo e de percepção fornecidos e adquiridos pelos treinadores, assim como a análise dos seus comportamentos e de gestão dos seus jogadores apresentou-se deveras essencial, sendo este uma perspectiva que os treinadores necessitavam.

O grande objetivo de formação específica dos treinadores e de otimização da sua eficácia (comunicacional) tem resultados nos próprios treinadores mas sobretudo nos seus jogadores, na sua perspectiva de liderança e no impacto indireto nos encarregados de educação. Essa melhoria como obtêm impactos diversificados por si só carece de formação. Essa formação é fornecida e a receção dessa informação é tida como vital para o crescimento dos treinadores.

A perspectiva organizacional e a perspectiva dos encarregados de educação são ativos paralelos e atividades coerentes, mas que saudavelmente se constituem como parte do processo envolvente da escola.

A criação e desenvolvimento de um grupo de Pais para debate, informação e partilha de ideias são essenciais para uma escola certificada e que procura uma relação recíproca entre os intervenientes. Essa relação deve ser importante e mútua na transmissão de informação e formação. A inclusão dos educadores na intervenção veio enriquecer os diversos sistemas interligados na Dragon

Com uma duração de aproximadamente 1500 horas de contacto direto no local de estágio, as reuniões, as intervenções, planificação de sessões, inventário de intervenções, as reuniões de planeamento, as reuniões de orientação são parte de um processo de crescimento sólido, constatando com as perspectivas teóricas e que sustentam uma intervenção de psicologia do desporto.

Em suma, o potencial de crescimento possibilitado foi positivo, o incremento de intervenções crescente, a instalação do Gabinete da Escola Dragon Force Grijó um ponto seguro e intervenção (individual, grupal, assessoria, encarregados de educação e organização) uma certeza.

11-Reflexão Crítica Final

Um processo de estágio e a sua reflexão são processos emocionais, e este resumo de um ano de trabalho não foge à questão. A forma como foi vivida emocionalmente não pode escapar na sua escrita. A sua vivência foi emotiva, a intervenção responsável e a operacionalização implementada.

A primeira semana de estágio foi marcada por um turbilhão de sentimentos, ideias e conhecimento adquirido. Uma semana de formação específica.

A procura de pontos de contacto, estratégias, métodos e técnicas de intervenção, antecipação de contextos, debate de ideias, partilha de soluções e detalhes de funcionamento do departamento caracterizou a energia despendida inicialmente.

No início da segunda semana a apresentação na escola de futebol Dragon Force Grijó foi um acontecimento. A apresentação aos recursos humanos da escola e reunião entre estagiário, coordenador do gabinete de psicologia e coordenador técnico da escola para detalhes de funções foi o primeiro impacto.

O mesmo foi positivo, a mensagem foi aceite com interesse na área de estudos, com realce para as funções, desmitificação de estereótipos e contributos para a escola, equipa técnica e encarregados de educação.

Abordando agora mais detalhadamente todo o processo de adaptação ao clube e a todo o sistema que o envolve é necessário realçar a importância de que numa fase inicial, apesar da total predisposição e disponibilidade dos recursos humanos nem sempre este processo foi acessível (numa fase inicial), sendo que foi essencial demonstrar competência, seriedade e total abertura para as estabelecer empatia com os jogadores.

A utilização de estratégias foi permanente, provocando momentos de interação onde as ligações (mantendo os eixos éticos e profissionais) se foram afixando, começando assim gradualmente a enquadrar-me numa perspetiva relacional com os elementos que compõem o núcleo interno de um grupo de trabalho diferente numa escola de futebol.

No subsistema das equipas técnicas foi essencial o diálogo, promoção de ideias, entre ajuda, estabelecimento de objetivos, debate e interação.

Paralelamente a perceção de competência no trabalho que desenvolve deve ser favorável para si, e compreender a linha entre o profissionalismo e o equilíbrio entre o ético e o apetecível, mas sempre com análise e avaliação constante dos processos desenvolvidos.

Os períodos de tempo de interação aumentaram, e devido ao facto de os recursos humanos serem elevados, contribuiu para um período de tempo de afeição inferior, mas o interesse no trabalho a desenvolver pelo estagiário promoveu uma confiança total e uma participação ativa em todas as atividades promovidas pelas equipas técnicas nas diversas intervenções ao longo do processo.

Cada dia de laboração promove nos estagiários em psicologia do desporto, uma capacidade de superação, assente numa flexibilidade e estabelecimento de estratégias, na constante procura de habilidades que melhorem o rendimento, de objetivos e de momentos de enriquecimento pessoal, pois a adaptação ao contexto da prática desportiva requer criatividade e aproveitamento de tempo, onde por vezes cada minuto é importante na transmissão de uma mensagem, pelo conteúdo, oportunidade e fortalecimento de posição na equipa.

Apesar de a aplicação de conteúdo teórico/práticos terem sido desenvolvidos de forma eficaz, como em cima se encontra esclarecidos, foi essencial passar por um processo onde inicialmente se sente alguns percalços. Para a solidificação do papel/contributo dentro do grupo de trabalho ser percecionada por todos os agentes, estratégias de adaptação/integração de devem ser utilizadas.

A estrutura que a Dragon Force apresenta fortaleceu a importância de uma rápida interação e necessidade de fortalecer a minha posição e os conteúdos que a psicologia do desporto preconiza. Essa necessidade de conhecer cada pessoa, cada carência, para que a observação pudesse ser completa foi importante.

A particularidade da existência de 19 equipas, com 10 treinadores lançou um desafio. O trabalho a desenvolver era diversificado.

O crescimento sustentado que o Futebol Clube do Porto proporciona e possibilita na gestão de tempo de intervenções mas ao mesmo tempo oferece a possibilidade de

autonomia oferecendo sobretudo um controlo rigoroso, ou seja uma portentosa noção de estabilidade e competência.

Torna-se vital o enquadramento na totalidade da realidade envolvente, apresentando uma capacidade de adaptação que nos permita encontrar soluções que conduzam a um abrir de portas, fazendo com que os agentes desportivos observem no psicólogo do desporto um elemento que apresenta resultados nas suas diferentes perspetivas de intervenção, percecionando desta forma uma competência clara no seu contributo para a otimização de componentes que englobam os diferentes subsistemas de um clube (individual, grupal, encarregados de educação assessoria, organizacional).

Mas a superação, realização, resiliência, ambição e paixão permitiram a construção de um trabalho na vertente académica que reflete bem todo o processo construído na vertente prática.

Os objetivos propostos inicialmente neste documento para este processo de estágio foram construídos com trabalho, dedicação, resiliência, flexibilidade, estabilidade, solido e considero um balanço positivo conduzindo claramente para a construção de abordagem pessoal, linhas pessoais de intervenção e perspetiva individual de trabalho.

Sem descurar o facto de o processo de estágio decorrer em simultâneo com o processo de projeto de investigação (tese), de reuniões de estágio (na faculdade a 300 km), e tudo ser conseguido dentro dos seus prazos valoriza esta situação.

Como é normal em processos deste género, existem facilitadores.

Os ganhos superam os pontos negativos. Quem ganha é a intervenção, porque se tornou mais rica, devido ao facto da aprendizagem com os erros, da procura de conhecimentos, do limar das arestas.

Os pontos fortes do processo de estágio simplificam o processo, enriquecem as intervenções e tornam necessária uma evolução ainda mais constante, séria, com compromisso e prontidão.

Os pontos fortes foram o avolumar de conhecimento recolhido, analisado e implementado, capacidade organizativa, estrutura séria do clube, aculturação para os objetivos, abertura para intervenções e público-alvo acessível. Sobretudo o ganho verifica-se na aprendizagem, depois de cometer um erro.

Esse erro é o maior ponto positivo do estágio, porque daquele percalço saiu uma intervenção mais fortificada, mais séria e assentes em pressuposto que antes não existia. O processo de aprendizagem com o erro da inexperiência, com o erro das arestas do conhecimento não consolidado fortaleceu todo o estágio, e no fim do processo académico, se alia o erro ao crescimento, porque os dois não são incongruentes.

Mas também o processo de um estagiário é feito de espinhos e lacunas, normais da inexperiência, de querer realizar inúmeras atividades em simultâneo que demonstram apenas uma necessidade de crescimento acentuado e de recolha constante de informação para aprendizagem.

Tal levantamento e situações elevaram a necessidade de procura de informação complementar sobre futebol (teórica, sobre periodização tática sobretudo), mas também uma necessidade prática acerca do futebol, ou seja observar espetáculos desportivos ao vivo.

Procurar artigos recentes, formas de análise e observação de contextos, conversa com treinadores do universo Futebol Clube do Porto para aculturação e formas de intervenção (emoção e comunicação do treinador) e por fim procura ativa de conhecimento com recurso a seminários (ações complementares) e conferências sobre diversas temáticas (futebol, papel do treinador, psicologia das lesões).

Para que este processo fosse possível entendo a necessidade de agradecer ao meu orientador Paulo Paiva pela ajuda incansável, por ter acreditado no meu projeto e por ter estado sempre disponível para apoiar, ajudar e demonstrar a importância da psicologia do desporto nas escolas Dragon Force, mas também pelo lado descontraído e sábio com que debita informação de qualidade. Às minhas orientadoras por me “terem orientado” em momentos delicados, com uma afirmação e apoio essencial no esclarecimento de dúvidas e sugestões.

À minha família pelo apoio e suporte e a todos os treinadores Dragon Force por terem fornecido muito para a minha formação e terem dado o espaço para que as intervenções fossem possíveis. Sem descuidar os departamentos.

Em último agradecer ao meu caro amigo Luís Parente pelos conselhos, perguntas de algibeira e crescimento que me possibilitou sempre à volta de um café. Aprender com os grandes é sempre bem-vindo.

Agora, em jeito de despedida, uma linha de continuidade e de construção de um estágio positivo, de conhecimento estruturado, sucesso desportivo, pessoal e de construção de uma “Intervenção Pessoal”.

12-Referências Bibliográficas

- Alves, J. & Brito, A. (2011). *Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores*. Lisboa: Visão e Contextos
- Brito, A. P. (2007). *Psicologia do desporto para atletas*. Lisboa: Caminho
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH.
- Constantino, J. (2007). Os Valores Educativos do Desporto. Representações e Realidades. In Bento J. (2007). *Em Defesa do Desporto – Mutações e Valores em Conflito* pp. 57). Coimbra: Almedina Edições, SA.
- Cruz, J. & Gomes, A. (1996). Liderança de equipas desportivas e comportamentos do treinador. In Cruz, J. (1996), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cruz, J. (1996). Psicologia do desporto e da atividade física: natureza, história e desenvolvimento. In Cruz, J. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física e del deporte* (2ª edição). Madrid: McGraw Hill. 399-408.
- Garganta, J. (2002) Competências no ensino do treino de jovens futebolistas. *Revista digital Efdeportes* 8(45) Buenos Aires.
- Gonçalves, O.F. (2006) *Terapias Cognitivas: Teoria e Prática*. Porto: Edições Afrontamento.
- Hellsted, J. (1995) Invisible Players: A Family System Model, in Murphy, S., *Sport Psychology Intervention* (48-145). Champaign: Human Kinetics
- Maciel, J. (2011). *Não o Deixes Matar. O Bom Futebol e Quem o Joga. Pelo Futebol Adentro Não é Perda de Tempo!* Lisboa: Chiado Editora.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: FCDEF-UP.

- Pacheco, R. (2001). *O Ensino do Futebol de 7 – Um Jogo de Iniciação ao Futebol de 11*. Edição de Autor.
- www.fcporto.pt - acedido em 2013/05/20.

Anexo1: Plano Semanal Tipo

Abaixo segue uma protótipo de semana de trabalho com as áreas a intervir, atividades, reuniões e jogos visionados.

Planeamento Diário

Dia:22-10-2012

Hora:09:00-14:00

Local: Estádio Municipal de Grijó

Atividades

09:00-14:00: *Taça da Alimentação DF.*

Dia:22-10-2012

Hora:16:30-21:30

Local: Estádio Municipal de Grijó:

Atividades

16:30-17:45 : *Intervenção sobre “espiral negativa de pensamentos ”*

17:45:18:00: *Reunião com treinadores (J.B) para observação da intervenção realizada.*

18:00-20:30: *Observação de feedback/instrução dos treinadores em treino com grelha.*

Planeamento Diário

Dia:23-10-2012

Hora:16:30-22:00

Local: Estádio Municipal de Grijó

Atividades

16:30-18:00: *Planificação das avaliações às equipas de competição*

18:00-20:30- *Observação de treinos.*

20:30-22:00: *Design e intervenção de atividade de team building com seleção Sub 9.*

Planeamento Diário

Dia:24-10-2012

Hora:16:30-21:30

Local: Estádio Municipal de Grijó

Atividades

16:30-17:30: Intervenção em caso de divórcio

17:30:18:00: Reunião com treinadores (Mister T.M. e A.P.) sobre intervenções nas suas equipas

18:00-20:30- Observação de Treinos e Treino Integrado com guarda-redes-comunicação

20:30-21:30: Reunião técnica sobre funcionamento interno da escola.

Planeamento Diário

Dia:25-10-2012

Hora:16:30-21:30

Local: Estádio Municipal de Grijó

Atividades

16:30-17:30: Planificação da avaliação às equipas de competição

17:30:18:00: Intervenção Team Building Sub 15 (Mister I.D.)

18:00-20:30-

- *Observação de Treinos e Treino Integrado, comunicação com guarda-redes.*
- *Intervenção com jovem com comportamento incorreto em treino.*

20:30-21:30: Planificação do Fim de Semana com staff técnico e reflexão do dia passado. (Planificação dos jogos/intervenções, vídeos, palestras)

Planeamento Diário

Dia:27-10-2012

Hora:09:00-18:30

Local: Estádio Municipal de Grijó

Atividades

09:00-10:30-Jogo Sub 11A;

10:30-13:30-Inteვენção: Integração e enquadramento de atletas.

14:00-16:00-Jogo Sub 13B;

17:00-18:30-Jogo Sub 13A;

Anexo 2: Intervenção Tipo com jogador (atividades de intervenção na lesão)

REGISTO DE ACOMPANHAMENTO DE ALUNO

Dep. Psicologia	<input checked="" type="checkbox"/>	Dep. Nutrição	<input type="checkbox"/>	Dep. Pedagógico	<input type="checkbox"/>	Dep. Médico	<input type="checkbox"/>
-----------------	-------------------------------------	---------------	--------------------------	-----------------	--------------------------	-------------	--------------------------

Época:

Escola:

Nome: Turma: Ano:

Treinador: Início Intervenção:

Causa: Fim Intervenção:

Intervenção:

Observações:

O jogador apresenta um tempo previsto de paragem de: 2 meses (1 mês imobilizado e 1 mês de recuperação mobilizado)

Segundo Palmi (2001) a intervenção na lesão deve centra-se no período de imobilização e posteriormente na fase de mobilização.

Imobilização implica e caracteriza-se por tensão, sentimentos de índole negativa, dor e nesta fase segue-se as análise de pensamentos desajustados, controlo da dor e da ansiedade, suporte social e educação para a lesão.

Na fase de mobilização realizar-se-á é o período mais complexo, onde o jogador recupera os níveis de mobilidade motora.

Veloso e Pires (2007) afirmam que apos a lesão o jogador apresenta as seguintes fases (Negação, raiva, negociação, depressão e aceitação).

É aqui que a análise de pensamentos desajustados é preciosa para compreensão das atitudes e pensamentos do jogador face à situação.

Algumas variáveis que se ajustam afetam a reação do jogador à lesão. A sua idade, característica da lesão, antecedente, tempo de paragem, características fisiológicas e o suporte social que recebe durante todo o processo.

Na tentativa de o apoiar foram tidos em situação as suas rotinas, pensamentos, apoio e suporte social, emoções, expectativas e recuperação.

A sua rotina não se alterou em demasia, sendo que os tratamentos se realizam no local de treino e o jogador continua a assistir aos treinos e jogos, sendo a única alteração o facto de não treinar.

Inicialmente será realizada uma abordagem multidimensional na tentativa de abordar a lesão nos seus diferentes parâmetros (fisioterapeuta (o que consiste a lesão, impossibilidade de realizar atividades normais, impedimentos, dores) e junto do treinador (estatuto do jogador na equipa, rendimento antes da lesão)).

Como possuía pensamentos desajustados em relação à lesão foram necessários ajustamentos ao nível de emoções, pensamentos e expectativas, com recurso à Terapia Racional Emocional de Ellis (Gonçalves, 2004) para avaliação das crenças e pensamentos ajustados em diferentes situações e contextos.

A relação entre o jogador, o psicólogo e o fisioterapeuta era boa e essa situação facilitou o suporte social e estabelecimento de relação através de comunicação, educação da lesão e expectativas d recuperação.

Hagger e Chatzisarantis (2005) afirmam que o estabelecimento de objetivos e de metas aumentam a concentração do jogador nos exercícios.

Devido à epistemologia da lesão e das suas consequências será necessário um controlo de ansiedade e controlo da dor serão abordadas técnicas de autoinstrução interna e palavras-chave (Gonçalves, 2004).

Irão ser configurados vídeos de perceção de competências para manutenção de níveis motivacionais.

Objetivo Primário	Timeline	Sistemas Envolvidos	Mais-valias a adquirir
Educação para a lesão	1ª sessão de intervenção	Psicólogo, Fisioterapeuta e jogador	Educação para a lesão, informações sobre processo de reabilitação.
Análise emocional, Treino de controlo de dor e controlo de ansiedade	2ª Sessão	Psicólogo e jogador	Expectativas e reação emocional face à lesão. Comprometimento com a recuperação e processo de reabilitação. Receios, medos face à lesão. Estratégias de controlo de dor e estratégias de controlo de ansiedade.
Análise de pensamentos /comportamentos desajustados; Terapia Racional Emotiva de Ellis (Gonçalves, 2004).	3ª, 4ª Sessão	Psicólogo, Fisioterapeuta e jogador	Encontrar, analisar pensamentos desajustados em cada situação e pensamentos desajustados consequentes da lesão; Análise da lesão e consequências da lesão em Auto perceção;
Reestruturação cognitiva (Gonçalves, 2004).	5ª, 6ª e 7ª sessão	Psicólogo e jogador	Reajustamento de pensamentos face à lesão, face à prática, face ao contexto, com recurso a análise de estímulos e técnicas cognitivas.
Estabelecimento de objetivos para a fase	1ª Semana de mobilização,	Psicólogo, Fisioterapeuta e	Treino de procura estabilidade propriocetiva;

de mobilização, Controlo de ansiedade.	8ª e 9ª sessão	jogador	Controlo de ansiedade com técnicas de respiração.
Treino aeróbio; Visionamento de comportamentos desportivos em vídeo. Treino de competências cognitivas.	2ª Semana mobilização; 10ª e 11ª sessão	Psicólogo, Fisioterapeuta e jogador	Treino de retorno à atividade física; Iniciação ao contacto com a bola; Competências cognitivas (concentração, palavras chave a autoconfiança com recurso a vídeo)
Treino tático-técnico condicionado.	3ª semana mobilização 12ª, 13ª e 14ª sessão.	Psicólogo, fisioterapeuta, jogador e treinadores.	Seleção das principais atividades do jogador em campo. Treino sistemático com fases micro. Avaliação intermédia da realização das tarefas nas fases e avaliação final Alta médica.