

# 2011

## Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício

### **Relatório Final de Estágio - *Treino Integrado Desenvolvimento de Competências Psicológicas na Equipa de Iniciados A do Sporting Clube Olhanense***

***Mónica Maria Nunes Correia***

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



**Escola Superior  
de Desporto  
de Rio Maior**

**Instituto Politécnico  
de Santarém**

**Orientadora**  
Professora Doutora Carla Chicau Borrego

## Índice

---

<b>1. A Psicologia e o Psicólogo do Desporto.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Objectivos de Estágio .....</b>	<b>5</b>
2.1. <i>Objectivos Gerais do Estagiário .....</i>	<i>5</i>
2.2. <i>Objectivos Específicos do Estagiário.....</i>	<i>5</i>
<b>3. Área de Intervenção .....</b>	<b>6</b>
3.1. <i>A Modalidade – Futebol .....</i>	<i>7</i>
3.2. <i>A Instituição – Sporting Clube Olhanense .....</i>	<i>7</i>
3.2.1. <i>A Cidade - Olhão.....</i>	<i>7</i>
3.2.2. <i>O Clube - Sporting Clube Olhanense.....</i>	<i>7</i>
3.2.3. <i>Sporting Clube Olhanense – Futebol de Formação.....</i>	<i>8</i>
3.3. <i>Iniciados A Sporting Clube Olhanense.....</i>	<i>9</i>
3.3.1. <i>Equipa 2010/2011 .....</i>	<i>9</i>
3.3.2. <i>Equipa Técnica.....</i>	<i>11</i>
3.3.3. <i>Objectivos da Equipa Para Esta Época.....</i>	<i>11</i>
<b>4. Intervenção.....</b>	<b>12</b>
4.1. <i>Observação/Avaliação Inicial.....</i>	<i>12</i>
4.2. <i>Planificação da Intervenção.....</i>	<i>14</i>
4.3. <i>Cronograma .....</i>	<i>15</i>
4.4. <i>Intervenção.....</i>	<i>16</i>
4.4.1. <i>Intervenção – Apresentação “A Psicologia do Desporto” .....</i>	<i>16</i>
4.4.2. <i>Intervenção - “Ser Capitão” .....</i>	<i>17</i>
4.4.3. <i>Intervenção – Titular vs Suplente .....</i>	<i>17</i>
4.4.4. <i>Intervenção - Estabelecimento de Objectivos .....</i>	<i>18</i>
4.4.5. <i>Intervenção Controlo dos Pensamentos e Auto-diálogo – Guarda-redes ....</i>	<i>19</i>

4.4.6. <i>Intervenção Dinâmica de Grupo – Visita ao Refúgio Aboim Ascensão</i> .....	20
4.4.7. <i>Intervenção Dinâmica de Grupo - Almoço de Natal</i> .....	20
4.4.8. <i>Intervenção Dinâmica de Grupo - “Às cegas”</i> .....	21
4.4.9. <i>Intervenção Motivação - Do filme “Desafiando Gigantes”</i> .....	21
4.4.10. <i>Intervenção Dinâmica de Grupo – “Ordenar sem palavras”</i> .....	22
<b>4.5. <i>Intervenção não Planeada</i></b> .....	<b>24</b>
<b>5. Área Comunidade</b> .....	<b>26</b>
<b>6. Área Complementar</b> .....	<b>26</b>
<b>7. Análise Crítica</b> .....	<b>27</b>
<b>8. Anexos - Índice</b> .....	<b>30</b>

## 1. A Psicologia e o Psicólogo do Desporto

---

Hoje em dia é conhecido que não são só as dimensões técnica, física e tática as responsáveis pelo rendimento dos atletas, a componente psicológica é uma parte essencial do treino.

A Psicologia do Desporto caracteriza-se pela preocupação com o efeito dos factores psicológicos no comportamento humano em contextos desportivos, e com os efeitos psicológicos que a participação nesses contextos poderão ter nos atletas.

*“A função da Psicologia do Desporto consiste na descrição, explicação e no prognóstico de acções desportivas, com o fim de desenvolver e aplicar programas, cientificamente fundamentados, de intervenção, tendo em consideração os princípios éticos”* (Nitsch, 1986).

Segundo Weinberg & Gould (1990), os Psicólogos do Desporto precisam de entender e ajudar os atletas de elite, crianças, jovens atletas, atletas portadores de limitações físicas e mentais, pessoas da terceira idade e pessoas que praticam actividade física como lazer, com a finalidade de desenvolver uma boa performance, uma satisfação pessoal e um bom desenvolvimento da personalidade por meio da participação. O papel do psicólogo desportivo deve ser compreendido como integrante de um trabalho de grupo, que tal como um preparador físico desenvolve competências motoras, um psicólogo em ambiente desportivo desenvolve competências psicológicas adequadas à modalidade.

A intervenção psicológica por parte do psicólogo do desporto em contexto desportivo poderá ter como objectivos centrais a promoção do desenvolvimento e crescimento psicológico dos indivíduos e/ou grupos desportivos, e a promoção e optimização do rendimento individual e/ou colectivo. A intervenção poderá ter como população-alvo não só atletas e treinadores, mas também dirigentes, outras pessoas significativas e a organização desportiva no geral.

Deste modo o Psicólogo do Desporto deverá actuar do seguinte modo: a) Contribuir para a melhoria da prestação do atleta, em conjunto com os outros especialistas (equipa técnica); b) Integrar uma equipa técnica pluridisciplinar em

cooperação; c) Adequar o trabalho em função da análise rigorosa do contexto desportivo em que se insere (identificação dos problemas); d) Desenvolver a sua acção muito mais nos terrenos em que se movimentam os desportistas do que num gabinete; e) Trabalhar continuamente durante todo o processo de treino/competição e não somente nos momentos altos da prestação desportiva; f) Inserir estratégias de intervenção psicológica de contexto prático na intervenção física, técnica e táctica; g) Ajudar os atletas em situação de crise na vida desportiva.

## 2. Objectivos de Estágio

---

### *2.1. Objectivos Gerais do Estagiário*

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

O estagiário deve, prioritariamente, aplicar conhecimentos ao nível da Avaliação e Caracterização das principais competências psicológicas dos jogadores com quem trabalha. Deve também aplicar e explorar de forma activa e autónoma competências ao nível do planeamento e intervenção com atletas, treinadores ou grupos desportivos. Estas competências devem respeitar a actual legislação sobre Desporto e actividade física orientada, assim como da ética profissional dos psicólogos. Deve ainda recorrer a todos os mecanismos possíveis no sentido da melhoria do bem-estar dos indivíduos com quem trabalha, assim como da satisfação geral da entidade acolhedora.

### *2.2. Objectivos Específicos do Estagiário*

O estagiário estará integrado no seio da equipa técnica do escalão de iniciados A do SCO, onde realizará um trabalho em cooperação com esta equipa pluridisciplinar. Neste sentido, as boas relações interpessoais, o empenhamento, a criatividade, a

iniciativa, a responsabilidade e o espírito de ajuda, devem fazer parte da formação integrada do estagiário no decorrer do estágio

O estágio deve ainda, promover a integração do estagiário no contexto desportivo, a nível regional e nacional; desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante actualização nos domínios da investigação, do conhecimento científico e de intervenção psicológica; e desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante actualização e domínio da utilização das novas tecnologias.

A escolha do estágio na modalidade do futebol, resultou da curiosidade da estagiária em compreender como funcionava uma equipa de futebol nos seus momentos resguardados, ou seja, compreender o que se passava no balneário, como eram as rotinas da equipa, por exemplo antes de um jogo importante, como eram as relações entre jogadores e equipa técnica, directores e elementos de outros clubes. O escalão, por sua vez, não foi escolhido pela estagiária, esta apenas solicitou que fosse na formação do clube. Pois além de todas as componentes e características que englobam a modalidade e os jogadores, a estagiária procurou acrescentar ainda a componente do crescimento e desenvolvimento dos atletas como indivíduos.

### 3. Área de Intervenção

---

Toda a acção da estagiária no SCO será no sentido do desenvolvimento de estratégias que potenciem as relações entre os quatro grandes actores, atletas, família, treinadores e instituição no sentido do desempenho.



### 3.1. A Modalidade – Futebol

---

O futebol, (do inglês association football ou simplesmente football) é um desporto de grupo jogado entre duas equipas de onze jogadores cada uma, e um árbitro que se ocupa da correcta aplicação das normas. É considerado o desporto mais popular do mundo, pois cerca de 270 milhões de pessoas participam nas suas várias competições. É jogado num campo rectangular relvado, com uma baliza em cada lado do campo. O objectivo do jogo é deslocar uma bola através do campo para colocá-la dentro da baliza adversária, golo. A equipa que marcar mais golos no final da partida é a vencedora.

### 3.2. A Instituição – Sporting Clube Olhanense

---

#### **3.2.1. A Cidade - Olhão**

Olhão, é uma cidade portuguesa no Distrito de Faro, região e sub-região do Algarve, com cerca de 31 100 habitantes. É sede de um município com 130,89 km<sup>2</sup> de área e 44 319 habitantes (2008), subdividido em 5 freguesias.

Actualmente, Olhão renasce com o mesmo espírito igualitário e de liberdade que a define. Continua a ter na pesca um dos esteios da sua economia, mas começa a lançar-se de forma decidida no turismo de qualidade, com a recente construção do porto de recreio.

#### **3.2.2. O Clube - Sporting Clube Olhanense**

No ano de 1912 um grupo de jovens amantes do futebol deu origem ao Sporting Clube Olhanense, desenvolvendo em Olhão a prática de uma modalidade, até à data, pouco conhecida. O divertimento e o desportivismo levaram o clube à liderança e tornaram-no, em 1924, Campeão de Portugal. Durante uma década, o Sporting Clube Olhanense foi o motivador de uma cidade inteira, trazendo para Olhão um infindável

número de êxitos desportivos. Em 1959, o Sporting Clube Olhanense atingiu o objectivo de ter uma sede própria, edifício que foi considerado como um dos melhores equipamentos sociais do Algarve. O futebol-espectáculo acabou, na época, a sobrepor-se ao futebol-desporto e os factores empresariais e financeiros ganharam uma importância até então inexistente.

Referente à época 2003/04, o clube recebeu condecorações de alto nível, como a Medalha de Mérito Desportivo, Membro Honorário da Ordem do Infante D. Henrique, Medalha de Bons Serviços Desportivos e Medalha de Mérito da Câmara Municipal de Olhão (Grau Ouro). Na época 2008/09, o Sporting Clube Olhanense voltou a fazer vibrar, não só as gentes de Olhão, como toda a comunidade algarvia, ao realizar um campeonato exímio e sagrar-se campeão da Liga Vitalis, regressando, ao fim de 34 anos, às disputas com os grandes do futebol português, na I Liga, onde permanece até agora.

### ***3.2.3. Sporting Clube Olhanense – Futebol de Formação***

O Sporting Clube Olhanense aposta na formação de qualidade na modalidade de futebol, contando com muitos atletas nos mais diversificados escalões e uma estrutura organizativa bem desenvolvida.

Com infra-estruturas de qualidade, o Campo Municipal de Olhão serve de apoio ao futebol de formação do SCO, deste modo apenas a quantidade se torna o problema, uma vez que o mesmo campo serve de apoio a mais dois clubes da zona.

Actualmente, o clube conta mesmo com três equipas da formação, Iniciados A, Juvenis e Juniores, nos campeonatos Nacionais do respectivo escalão.

### 3.3. Iniciados A Sporting Clube Olhanense

---

#### 3.3.1. *Equipa 2010/2011*

O Plantel da equipa de Iniciados A (13 e 14 anos) do Sporting Clube Olhanense na época de 2010/2011 contou com dezanove jogadores. No início da época, na fase preparatória, o número de jogadores presentes nos treinos era bastante superior, cerca de trinta e cinco jogadores. Durante as duas semanas iniciais os treinadores procederam à dispensa de alguns jogadores para a equipa de iniciados B, que ainda não se encontrava em treinos.

Ao fim de um mês de treinos, o número de jogadores começou a estabilizar, mas a presença de novos jogadores era normal em todos os treinos. Faziam um, dois treinos e o treinador dispensava-os, ou dizia-lhes para aparecerem no começo dos treinos da equipa de iniciados B, em Setembro. E foi com o começo dos treinos da equipa de iniciados B, em Setembro, que a equipa de iniciados A estabilizou.

A meio da primeira volta do Campeonato, o grupo é composto por vinte e um jogadores, mas o Sport Lisboa e Benfica recrutou um dos nossos guarda-redes, e o grupo ficou então estabilizado, com vinte jogadores.

Mais tarde um jogador abandonou a equipa e o clube, devido à sua pouca utilização durante os jogos. No final, o plantel era constituído por dezanove jogadores.

Dos dezanove jogadores, oito pertenceram à equipa de iniciados A do ano passado, em que apenas dois jogavam com regularidade. Estes jogadores já conhecem os Treinadores, pois já trabalharam toda a época passada com estes.

Um jogador que na época passada pertencia ao plantel dos iniciados B do SCO subiu este ano ao escalão de Iniciados A. Quinze jogadores são do segundo ano de Iniciados e quatro jogadores do primeiro ano.

Dos dezanove jogadores, nove são novos no clube. De referir ainda, que os dezanove jogadores vêm de diferentes localidades do Algarve, sendo umas mais citadinas e outras mais isoladas.

Em termos de escolaridade todos os jogadores encontram-se no oitavo, ou nono ano de escolaridade, com um aproveitamento satisfatório. Apenas três jogadores já reprovaram de ano.

Devido a problemas físicos com os guarda-redes pertencentes à equipa de juvenis, o nosso guarda-redes RC participou na fase final do campeonato desta categoria,

acabando por se sagrar campeão da 1ª Divisão da Associação de Futebol do Algarve, ajudando assim a equipa de juvenis na próxima época a marcar presença no campeonato nacional da categoria.

NUM.	NOME	NACIONALIDADE	POSIÇÃO	CLUBE ANTERIOR
1	PN	Portugal	Guarda-Redes	Olhanense
2	RC	Portugal	Guarda-Redes	Olhanense
3	RB	Portugal	Defesa	Olhanense
4	MI	Portugal	Defesa	Olhanense
5	PC	Portugal	Defesa	Olhanense
6	SM	Portugal	Defesa	Olhanense
7	BS	Portugal	Defesa	Montenegro
8	DS	Portugal	Defesa	Ginásio Tavira
9	FF	Portugal	Médio	Montenegro
10	DSs	Portugal	Médio	Montenegro
11	RM	Portugal	Médio	Olhanense
12	FM	Portugal	Médio	Olhanense
13	JS	Portugal	Médio	Bias
14	MR	Portugal	Médio	Jograis de Estoi
15	DB	Portugal	Médio	São Luís
16	RJ	Portugal	Médio	Olhanense
17	PS	Portugal	Avançado	Ginásio Tavira
18	LN	Portugal	Avançado	Sporting Faro
19	FV	Portugal	Avançado	Olhanense

Quadro 1 - Caracterização da equipa de iniciados A, SCO

### ***3.3.2. Equipa Técnica***

A equipa técnica era constituída pelo Director Geral Responsável pelo Departamento de Futebol de Formação do SCO, **Miguel Fernandes**, o Director da Equipa, **Sabino José**, o Treinador Principal, **Rui Lúcio**, que iniciou a sua carreira no ano de 1987 no Sporting Clube Farense, em Faro, como treinador adjunto. Durante os onze anos que esteve no clube, passou por todos os escalões da formação (escolas, iniciados, juvenis, juniores), e tornou-se treinador principal.

Em 1998 mudou-se para o SCO, em Olhão, onde permanece treze anos depois. Também aqui passou por diversos escalões da formação, mas foi nos iniciados que se destacou ao conseguir colocar a equipa no Campeonato Nacional na época de 2006/2007, onde permanece cinco épocas depois.

Na época de 1995/1996 foi também Treinador da equipa de futebol de onze da Universidade do Algarve, no Campeonato Universitário. Entre qualidades, o Treinador é conhecido pela observação e captação de jovens jogadores para o clube. O Treinador possui o curso de treinador de futebol nível 1.

O Treinador Adjunto, **Rui Guerreiro**, começou a sua carreira no SCO na época 2009/2010, ao mesmo tempo que concluía o curso de treinador de futebol nível 1.

O **Prof. Paulo Santos** responsável pelo Departamento Treino Capacidades Físicas e Motoras, **Rui Tavares** responsável pelo Departamento Treino de Guarda-Redes, **Mónica Correia**, Estagiária Psicologia do Desporto e do Exercício, **Ana Ladeira**, Fisioterapeuta e **José Pintassilgo**, Massagista.

### ***3.3.3. Objectivos da Equipa Para Esta Época***

O objectivo da equipa definido pela equipa técnica e pelo clube para esta época, consiste na manutenção da equipa no Campeonato Nacional.

## 4. Intervenção

---

### *4.1. Observação/Avaliação Inicial*

Este período de observação/avaliação inicial, decorreu ao longo de dois meses, e consistiu na recolha de todo o tipo de informação a respeito do meio, instituição, atletas e equipa técnica, de modo a identificar as necessidades psicológicas da equipa.

De modo a perceber se a observação desenvolvida até ao momento pela estagiária estava correcta, ou se pelo contrário existia informação importante que não tinha sido identificada, procedeu-se à aplicação de uma entrevista estruturada, seguindo o Guião de Entrevista para Crianças e Jovens, avaliação psicológica de atletas em contexto de formação desportiva, dos autores Gomes e Cruz (2007) (documento em anexo, páginas 30-33). E da Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT3).

**Procedimento:** As aplicações foram desenvolvidas numa sala de reuniões existente no Campo Municipal de Olhão, durante o tempo de treino. Explicando sempre aos jogadores que aquelas informações eram confidenciais e que apenas eu iria ter acesso a elas, e que deviam ser verdadeiros nas respostas.

**Resultados Obtidos na média da equipa:** Na dimensão das Competências Fundamentais, que engloba as categorias do 1) estabelecimento de objectivos, a 2) autoconfiança e o 3) compromisso, os resultados obtidos foram bastante positivos, aproximadamente nas três escalas a equipa obteve resultados acima de 6.

Na dimensão das Competências Psicossomáticas, que engloba as categorias de 1) reacção ao stress, 2) controlo do medo, 3) relaxamento e 4) activação, os resultados obtidos foram muito idênticos, todos eles aproximadamente de 5. O que demonstra uma certa estabilidade entre as categorias.

Na dimensão das Competências Competitivas, que engloba as categorias do 1) foco atencional, 2) refocalização da atenção, 3) visualização mental, 4) treino psicológico e 5) planeamento competitivo os resultados obtidos já não foram tão positivos. No que diz respeito às categorias 1), 3) e 4) os resultados obtidos foram muito idênticos, aproximadamente 5. Mas nas categorias 2) e 5), os resultados obtidos são um pouco baixos, 3,5 e 4 respectivamente. A categoria da refocalização da atenção

demonstra uma certa dificuldade dos jogadores em conseguirem retomar a concentração, deste modo os jogadores tem de aprender a manter novamente, relaxando ou lembrando quais são os elementos importantes em que se devem focalizar. A categoria do planeamento competitivo também apresentou um resultado um pouco baixo, o que demonstra uma certa dificuldade dos jogadores em planear como devem actuar, sentir e pensar durante as competições. Os jogadores devem planear antecipadamente o seu objectivo para cada fase da competição para manter o estado psicológico que deseja.

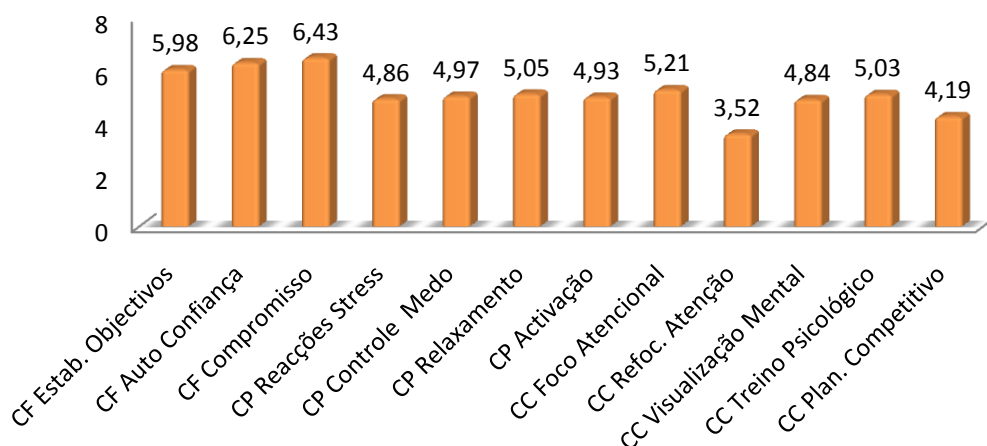


Gráfico 1 - Resultados Obtidos OMSAT Iniciados A Sporting Clube Olhanense

Os resultados obtidos e as informações retiradas do questionário, foram ao encontro de muitos aspectos observados pela estagiária ao longo da Observação/Avaliação Inicial. A nível individual esta intervenção tornasse importante no sentido que a estagiária ficou a conhecer melhor os aspectos a trabalhar com cada um dos jogadores no futuro. Desenvolvendo estratégias que juntamente com a equipa técnica ajudem os atletas a evoluírem como jogadores da modalidade de futebol, e como indivíduos.

**Avaliação da intervenção:** Alguns jogadores mostraram algum receio que de alguma forma eu partilhasse os resultados obtidos na escala e as respostas do questionário ao treinador, perguntando-me várias vezes se não o faria de facto. Descansei-os, e expliquei-lhes sempre a confidencialidade do meu trabalho. Esta avaliação serviu para constatar informações já observadas e no que diz respeito ao questionário obter informações mais detalhadas de cada jogador, família e relação com os treinos e treinador.

## **4.2. Planificação da Intervenção**

Após a observação e avaliação inicial das necessidades psicológicas dos atletas, irei desenvolver diferentes tipos de competências como:

4.2.1. A **definição de objectivos**, de modo a que os jogadores estabeleçam para eles próprios objectivos centrados no seu rendimento e não só no resultado. Através do estabelecimento de objectivos semanais, individuais e de grupo, com vista à melhoria do rendimento individual e de equipa. Os objectivos estabelecidos em cada semana terão em conta as características da competição, podendo ser alterados ou não, de semana a semana pelos jogadores e equipa.

4.2.2. O **controlo de pensamentos e auto-diálogo** nos guarda-redes, de modo a disponibilizar aos jogadores estratégias para superarem um erro ou um pensamento negativo. Através de uma ficha de apoio que os ajudará a identificar os diferentes tipos de pensamentos, em diferentes competições, e o que estes influenciaram a sua posterior prestação. E uma ficha de apoio de aprendizagem de substituição de pensamentos negativos por positivos. Este trabalho será desenvolvido em duas sessões, cada uma com um exercício, e poderá ser ainda facultado aos jogadores outras estratégias como o uso de palavras-chave, imagem ou som, numa outra sessão.

4.2.3. A **concentração**, através do controlo da respiração, ajudar os jogadores a otimizar o seu processo de respiração, de modo a enfrentar o stress, reduzir o nível de ansiedade sentido fora e dentro de campo e gerir o nível de activação. Através de três sessões de controlo da respiração diafragmática (uma semana de treinos). O Quadro Shultz (Atenção Distribuída) e o exercício de concentração da grade, realizados em duas sessões, cada uma com um dos exercícios, de modo a ajudar os jogadores a aprenderem a focalizar a sua atenção, primeiramente sem qualquer obstáculo, e numa segunda sessão com o tempo limitado. Três sessões de visualização mental dirigida aos guarda-redes, de modo a trabalhar situações específicas desta posição. Uma sessão de relaxamento, de modo a potencializar aos jogadores a autonomia de trabalharem os seus músculos através do relaxamento, trabalhando assim também a concentração.

4.2.4. A **dinâmica de grupo**, de modo a potencializar o espírito de grupo e ao mesmo tempo trabalhar a comunicação verbal e não-verbal do grupo. Estas dinâmicas serão desenvolvidas em duas sessões, cada uma com um dos exercícios.

4.2.5. O **relaxamento**, de modo a combater a fadiga, facultando aos jogadores um exercício de relaxamento divertido, que puderam executar de forma autónoma, e assim praticar em qualquer lugar.

A intervenção junto de jogadores lesionados decorrerá ao longo de todos os treinos e campeonato. A intervenção na condição titular-suplente decorrerá ao longo de toda a época desportiva, sempre que necessário. A intervenção psicológica individualizada ocorrerá sempre que seja necessário ou solicitado, pela equipa técnica ou jogadores.

### 4.3. Cronograma

Cronograma referente à intervenção psicológica a ser desenvolvida com a equipa de Iniciados A do SCO durante a primeira fase do Campeonato Nacional.

A intervenção só estava marcada até ao meio do mês de Fevereiro de 2011, pois só posteriormente ao final desta primeira volta do Campeonato Nacional é que se saberia qual seria o destino da equipa. Se continuaria a disputar a 2ª fase do Campeonato Nacional, se obtinha a manutenção no Campeonato Nacional para a próxima época, ou se descia às competições distritais para a próxima época. As duas hipóteses finais acabariam com qualquer tipo de competição a partir desta data. Deste modo toda a intervenção após esta data só poderia ser definida a partir desse momento.

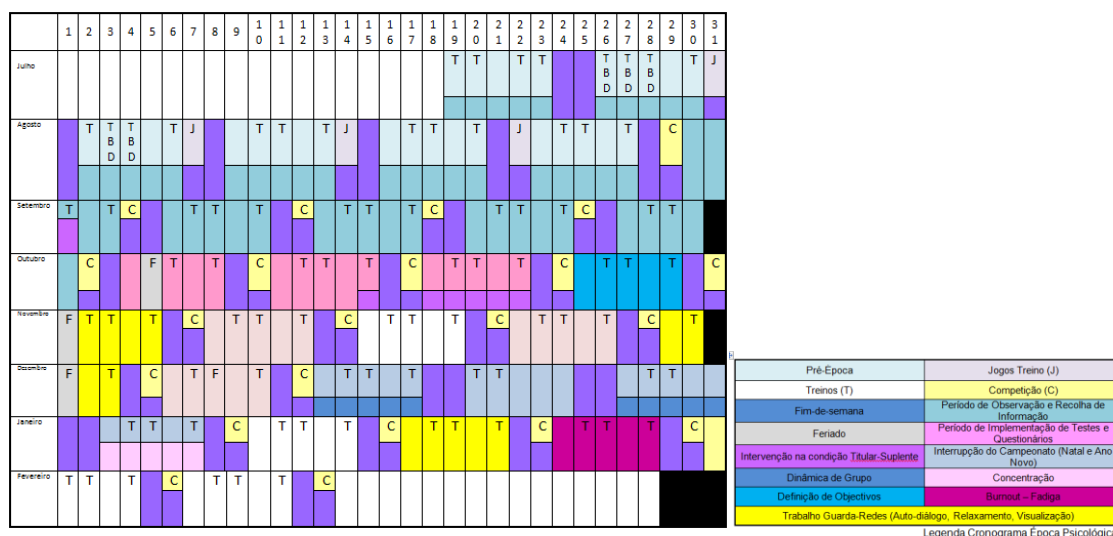


Imagem 1 – Cronograma Época Psicológica e respectiva legenda

## 4.4. Intervenção

---

Toda a intervenção foi desenvolvida fruto do trabalho conjunto com a equipa técnica da equipa de Iniciados A, tendo sempre em conta as características da população alvo, e com o propósito de se adequar a estas.

### 4.4.1. Intervenção – Apresentação “A Psicologia do Desporto”

**Objectivo:** Apresentação da estagiária em Psicologia do Desporto e do Exercício como integrante da equipa técnica. Dando a conhecer aos jogadores da equipa de iniciados A a Psicologia do Desporto e o papel a ser desenvolvido por mim. Esta actividade decorreu durante 10 a 15 minutos.

#### **Procedimento**

1. No balneário, antes do treino, desenvolvimento de uma curta reunião com os jogadores da equipa de iniciados A, de modo a apresentar-me e a apresentar a Psicologia do Desporto, assim como as características do trabalho a ser desenvolvido por mim ao longo da época.
2. Elaboração de um exercício prático, “Mais além”, de modo a demonstrar aos jogadores que muitas vezes é a nossa mente que não nos deixa ir mais além.
  - I. Vamos ao nosso máximo, na rotação do nosso tronco, fixando o ponto máximo que os nossos dedos apontam;
  - II. Depois mentalmente, visualiza-mos todo o percurso, e quando chegamos ao ponto que tinha sido o nosso máximo, visualizamo-nos a passá-lo um pouco;
  - III. Voltamos a tentar agora executando o movimento, e quando chegamos ao nosso máximo de facto conseguimos-lo passar.
3. Elaboração e entrega aos jogadores de uma folha informativa sobre a Psicologia do Desporto, de modo a que a informação também chegue aos pais dos jogadores (documento em anexo, página 34).

**Avaliação da intervenção:** o *feedback* obtido foi bastante positivo. No início do exercício os jogadores estavam pouco receptivos, mas na conclusão do mesmo a expressão dos mesmos mudou, ouvindo-se expressões como “eu passei bué!”, ou “eu

consegui!”. De uma maneira geral consegui passar a mensagem que pretendia aos atletas e equipa técnica, consegui mostrar qual seria o meu papel e principalmente que agora também eu pertencia ao grupo e que poderiam contar comigo.

#### 4.4.2. Intervenção - “Ser Capitão”

**Objectivo:** Identificar e apresentar aos capitães de equipa as características necessárias para o papel de liderança que ocupam dentro da equipa. Definindo o tipo de comportamento que devem adoptar e os deveres que têm como responsáveis da equipa. Esta actividade decorreu durante 10 a 15 minutos.

##### **Procedimento**

1. Abordar os capitães sobre o tema da liderança e o que é ser capitão de uma equipa, através de uma reunião onde o treinador e eu identificaremos o que é um líder, as suas características e tipo de comportamento.
2. Após a apresentação do tema, partilhar com os capitães o tipo de comportamento que a equipa técnica pretende que estes adoptem de modo a representarem da melhor forma o seu papel e a equipa.
3. Entrega de uma folha informativa, elaborada pela estagiária (documento em anexo, página 35).

**Avaliação da intervenção:** Os jogadores ouviram atentamente, e percebendo então melhor o seu papel como líderes, apresentaram algumas dúvidas no que diz respeito ao seu comportamento, ou seja, deram alguns exemplos de comportamentos e perguntaram se estavam a saber comportar-se enquanto líderes e exemplo a seguir, prometeram melhorar a sua *performance*. A minha avaliação é positiva, pois a intervenção foi ao encontro das necessidades dos capitães de equipa naquele momento, de modo a entenderem melhor o papel a desempenhar no grupo. Uma breve intervenção de modo a clarificar as características e comportamentos de um capitão de equipa.

#### 4.4.3. Intervenção – Titular vs Suplente

**Objectivo:** Desenvolver um acompanhamento, ao longo de toda a época, aos atletas de modo a gerir o aspecto psicológico dos jogadores não titulares. Percebendo como é

que estes se sentem nessa condição, se estão felizes por pertencer à equipa, e o que acham das opções do treinador. Pois muitos jogadores são novos na equipa este ano e o próprio treinador ainda não os conhece bem, nem sabe como eles reagem.

**Procedimento:** Uma breve reunião, com o atleta que demonstre necessidade deste tipo de intervenção, de modo a clarificar o porquê de o atleta ficar de fora dos escolhidos/titulares. Dando a possibilidade ao atleta de expor os seus sentimentos e pensamentos sobre essa condição. Se necessário pedir ao treinador que também ele intervenha de modo a explicar situações em que a componente técnica e tática do jogo/adversário sobressai-a nessa escolha.

**Avaliação da intervenção:** O desenvolvimento desta intervenção ao longo da época, mais de dez sessões, ajudou os atletas a perceberem melhor os motivos, ou as opções que os levavam a ficar de fora durante os jogos. Apresentou-se essencial para o aspecto psicológico dos atletas e os resultados foram bastante positivos, pois os atletas apesar de ficarem chateados e desmotivados por não jogar, sentiam que pertenciam ao grupo e responsáveis pelos resultados do grupo.

#### *4.4.4. Intervenção - Estabelecimento de Objectivos*

**Objectivo:** Estabelecimento de objectivos individuais e de grupo, de modo a potencializar o rendimento de toda a equipa para a próxima competição. Esta intervenção seria realizada durante a época desportiva, e os objectivos definidos poderiam ser alterados ou não, conforme as necessidades dos diferentes jogos, campos e adversários. Um breve exercício, teria a duração de 15 minutos, que ajudaria os jogadores a focar mais a sua atenção para a melhoria do seu rendimento e não tanto de resultados.

#### **Procedimento**

1. *Objectivos individuais:* Uma folha a cada um dos jogadores, solicita-se que ponham o seu nome e o objectivo pessoal para a próxima competição. Uma vez preenchido, a estagiária recolhe os papéis e um a um, lê-os em voz alta, com a intenção de que todos os jogadores conheçam os objectivos uns dos outros. Se necessário reformular objectivos que sejam de resultado.

2. *Objectivos de Grupo*: Identificam-se os objectivos de toda a equipa na mesma folha, de modo a que cada um esteja conscientes do que têm de fazer. Ao mesmo tempo define-se três objectivos de grupo, que se forem cumpridos, aumentariam as possibilidades de êxito.

**Avaliação da intervenção**: Não se realizou. Apresentei a intervenção à equipa técnica e expliquei em que consistia e no que ajudaria a melhorar, mas a equipa técnica não mostrou vontade de a pôr em prática, não me dando qualquer explicação de maior. De referir que voltei a insistir na realização da intervenção noutros momentos.

#### 4.4.5. *Intervenção Controlo dos Pensamentos e Auto-diálogo – Guarda-redes*

**Objectivo**: Tomada de consciência do auto-diálogo por parte dos Guarda-redes da equipa de Iniciados A do SCO. Pois este é o primeiro passo para que o jogador possa gerir e controlar o seu processo de pensamento, contribuindo para a melhoria do seu rendimento.

##### **Procedimento**

1. Dar a cada jogador a ficha de apoio “*Thought Scanner*” (documento em anexo, páginas 36-37).
2. Ler aos jogadores o seguinte: “Hoje vamos fazer um *Scanner* dos nossos pensamentos. O nosso objectivo é tomar consciência do que dizemos a nós próprios (auto-diálogo) enquanto competimos. Este é o primeiro passo para que seja possível controlar os nossos pensamentos e melhorar o rendimento. Identifica os pensamentos que tens com maior frequência em situações de competição. Pensa agora em competições em que tiveste um bom e um mau desempenho.
3. Ler as instruções da ficha de apoio “*Thought Scanner*” e dar aos jogadores a oportunidade de colocar dúvidas.
4. Dar aos jogadores cerca de 10 minutos para escrever os seus pensamentos.
5. Perguntar aos jogadores o seguinte: “há diferenças entre o que costumavas dizer a ti próprio (pensamentos) nas competições em que tiveste melhor ou pior desempenho?”
6. Debater alguns dos pensamentos que os jogadores indicaram estar presentes, em situações que tiveram melhor e pior rendimento.

**Avaliação da intervenção:** No final discutimos as respostas obtidas chegando à conclusão que de alguma forma os pensamentos antes do jogo vão sempre influenciar o seu rendimento. Se forem negativos a prestação vai ser influenciada negativamente por estes, se foram positivos a prestação vai-se desenvolver segundo o que ele pensa. O guarda-redes referiu que habitualmente durante a competição os seus pensamentos são maioritariamente positivos, e mesmo que o resultado não seja favorável e a equipa sofra golos o comportamento dele vai sempre no sentido de levantar a cabeça e procurar um resultado melhor. O seu papel em campo é importante para a equipa, daí a importância de ele esquecer rapidamente os erros e concentrar-se novamente na sua posição, motivando os colegas e passando sempre informações sobre o adversário, uma vez que o papel de guarda-redes disponibiliza ao atleta uma visão privilegiada do jogo. A intervenção na sua globalidade demorou cerca de 20/25 minutos.

#### *4.4.6. Intervenção Dinâmica de Grupo – Visita ao Refúgio Aboim Ascensão*

**Objectivo:** Apresentar aos jogadores uma realidade diferente da que estão habituados, de algum modo para que estes dêem mais valor ao que têm e que cresçam uns seres humanos melhores.

**Avaliação da intervenção:** Superou quaisquer expectativas por parte da equipa técnica, os jogadores tiveram sempre muito interessados em toda a visita, colocando questões e solicitando informação sobre todas aquelas crianças. Brincaram com elas e distribuíram beijos e abraços, dando naquele momento toda a atenção àquelas crianças. Foi uma visita muito educativa e que de alguma forma tocou os jogadores, eles perguntavam-se “Como é possível? Aquela (criança) é tão bonita”. Desta forma a avaliação feita a esta intervenção só pode ser positiva, pois como era objectivo os jogadores conhecerem uma nova realidade que os vai ajudar a crescer melhores seres humanos.

#### *4.4.7. Intervenção Dinâmica de Grupo - Almoço de Natal*

**Avaliação da intervenção:** Um momento de pura descontração e divertimento para equipa técnica e jogadores. Um momento em que todo o grupo esteve unido e conversou em conjunto de um modo mais casual e divertido. A realização deste almoço

teve como objectivo a interacção do grupo num contexto diferente da competição, de modo a que atletas e equipa técnica se conheçam melhor e estabeleçam relações cada vez mais fortes fora de campo, que mais tarde se traduzirá em fortes relações dentro de campo.

#### *4.4.8. Intervenção Dinâmica de Grupo - “Às cegas”*

**Objectivo:** Salientar a importância da comunicação e da cooperação, para um eficaz trabalho de equipa. Desenvolver a confiança e a concentração. Esta actividade decorreu durante 15 a 20 minutos.

**Procedimento:** Aos pares, um jogador fica de olhos vendados ou fechados, e o outro vai-lhe dando instruções verbais. Quem dá as instruções não pode tocar no jogador vendado. Quatro pares competem entre si para ver quem chega primeiro ao final do circuito, seguindo as regras anteriores.

**Avaliação da intervenção:** Foi uma actividade divertida e bem-disposta, que os jogadores de uma maneira geral aderiram com satisfação e demonstraram interesse. Alguns jogadores tiveram mais dificuldades do que outros a darem as indicações, assim como a movimentar-se de olhos vendados. No final o feedback foi positivo e o objectivo da intervenção alcançado.

#### *4.4.9. Intervenção Motivação - Do filme “Desafiando Gigantes”*

**Objectivo:** Mexer com a motivação dos jogadores, a confiança neles próprios antes de um jogo importante. Esta actividade decorreu durante 7 minutos.

**Procedimento:** Visionamento do excerto do filme “Desafiando gigantes” no balneário, antes do jogo. Seguida de uma pequena troca de palavras sobre o ensinamento do filme.

**Avaliação da intervenção:** Durante o visionamento apercebi-me que os jogadores estavam interessados, muitos deles não tiravam mesmo os olhos do vídeo, no final perguntei-lhes e a mensagem tinha passado para eles com bastante clareza. Esta

intervenção não obteve o resultado esperado nos jogadores, pois estes entraram em campo muito apáticos, o que foi exactamente o contrário do que era pretendido.

#### *4.4.10. Intervenção Dinâmica de Grupo – “Ordenar sem palavras”*

**Objectivo:** Proporcionar a interacção não-verbal e o contacto físico num grupo. Reforça a intimidade e, por consequente, a confiança interpessoal e a coesão do grupo. Esta actividade decorreu durante 15 minutos.

#### **Procedimento**

1. Dividir a equipa em dois grupos com o mesmo, se possível, número de elementos. Aproveitar a existência de dois grupos para uma competição saudável.
2. Usando duas das linhas do campo de futebol, pedir aos dois grupos de jogadores que se distribuam sobre essas linhas. Informar os jogadores que o exercício que vão fazer é de natureza não-verbal pelo que não é permitido falar. Informar que durante o exercício os jogadores não podem colocar os pés fora da linha.
3. Lançar então, sucessivamente, aos grupos três desafios: que cumprindo as regras – não falar e não sair de cima da linha, se ordenam por:
  - I. Altura (Crescente)
  - II. Nomes (Ordem alfabética)
  - III. Tamanho das mãos (Decrescente)
4. A exploração da dinâmica deve incidir nas dificuldades que os participantes sentiram no desenrolar dos exercícios e nas estratégias utilizadas para as ultrapassar.

**Avaliação da intervenção:** O objectivo da intervenção foi conseguindo pois foi proporcionado aos jogadores um momento de descontração e divertimento e ao mesmo tempo um momento de interacção de grupo, o feedback dos jogadores foi bastante positivo. Devido ao facto de não puderem comunicar verbalmente os jogadores desenvolveram estratégias e alternativas para puderem comunicar e assim se entenderem no decorrer do exercício. O contacto físico proporcionado pelo exercício mostrou o à vontade dos jogadores, e a boa interacção entre eles.

Foi ainda elaborado pela estagiária um dossier do atleta para cada um dos atletas pertencentes ao plantel 2010/2011, Iniciados A do Sporting Clube Olhanense. Neste dossier constam informações pessoais dos jogadores, informações referentes aos resultados obtidos na **Escala de Avaliação de Competências Psicológicas OMSAT**, e **Questionário** desenvolvido com base no Guião de Entrevistas para crianças e jovens (Gomes, A. R. & Cruz J. F., 2007), assim como observações feitas pela estagiária ao longo da época desportiva.

Cada dossier do atleta contém informações pessoais do atleta, como idade, tempo de prática, percurso desportivo, ano escolar, profissão e estado civil dos pais, contexto de residência e diversificadas informações no que diz respeito ao clube, treinos, treinador e relação com os pais. Informações sobre receios e medos dos atletas, e percepção dos atletas em relação ao seu desempenho. Todas estas informações foram retiradas das respostas dos jogadores ao questionário.

A Escala de Avaliação de Competências Psicológicas OMSAT, que avaliou e identificou as necessidades psicológicas de cada atleta, nas diferentes dimensões e categorias. Apresentação dos resultados e identificação de dimensões e/ou categorias que apresentem necessidade de intervenção futura, a nível individual e/ou de grupo.

Por fim, elaboração de uma folha para cada atleta que contém observações feitas pela estagiária ao longo de toda a época desportiva, de modo a passar determinadas informações referentes à postura dos atletas nos treinos e jogos, à sua personalidade, casos particulares e problemas apresentados por cada atleta, desempenho escolar, identificação de atitudes em determinados contextos e observações.

Toda esta informação consta no dossier de estágio elaborado pela estagiária, assim como os relatórios diários de todas as actividades desenvolvidas.

#### ***4.5. Intervenção não Planeada***

Durante todo o estágio ocorreram diversificadas situações que no momento pediram por uma intervenção não planeada por parte da estagiária, possível pela presença contínua nos treinos e competições. Desta forma sempre que necessário ou solicitado por atletas, treinadores, directores ou pais, a minha intervenção ia no encontro de no momento resolver as situações que me eram apresentadas. Assim, torna-se também importante salientar que entre intervenções planeadas, ocorreram outras não planeadas como:

- I. Acompanhamento de atletas lesionados e em recuperação – intervenção no sentido de potenciar uma rápida recuperação e um acompanhamento a nível psicológico de modo a controlar negativismos e desmotivação. Acompanhando os atletas ao longo de todo o processo, interagindo com eles, seguindo o seu desenvolvimento, salientando sempre a importância de continuarem a seguir a equipa, por exemplo nos jogos puderem estar no balneário antes e no intervalo do jogo, estarem presentes nos treinos;
- II. Resolução de conflitos entre atletas – intervenção no sentido da resolução do conflito de modo a não afectar o grupo;
- III. Acompanhamento da vida escolar dos atletas – intervenção ao nível do acompanhamento dos atletas na sua vida escolar, avaliações obtidas, postura e comportamento dos atletas na escola;
- IV. Acompanhamento individual aos atletas – intervenção individualizada solicitada por atletas, treinadores, directores ou pais. Sempre que solicitada esta intervenção traduzia-se numa reunião, onde a estagiária iria abordar o tema solicitado de modo a compreender determinadas situações;
- V. Assessoria ao Treinador – durante todo o estágio foi estabelecida uma relação forte e de confiança com a equipa técnica, que se traduziu muitas vezes na troca de conhecimentos, conselhos e estratégias. Identificando e apresentando diversas vezes ao treinador aspectos que ele devia melhorar ou modificar no que dizia respeito à sua forma de liderança, comunicação e relação com os atletas;

- VI. Relação Treinadores, Atletas e Estagiária – desempenhar o papel de ponte entre treinadores e atletas, acabando muitas vezes com mal-entendidos, ajudando ao estabelecimento de uma relação treinador-atleta mais sólida e compreensível;
- VII. Momentos de ansiedade – intervenção individualizada em momentos de grande ansiedade com jogos ou situações referentes a vida académica do atleta;
- VIII. ...

## 5. Área Comunidade

---

Organização de uma acção de formação, “A Liderança no Futebol Profissional/Juvenil”, dirigida aos treinadores do Clube de Futebol os Belenenses e das equipas participantes na Belém Cup. Sendo, secundariamente, destinada a atletas, treinadores, dirigentes ou qualquer tipo de população que tivesse interesse nesta área.

**Avaliação:** A acção foi positiva, pois houve uma constante troca de conhecimento entre convidados, prelectores e público. O tema da Liderança foi bem explorado, assim como as suas diferenças nos mais diversificados contextos.

## 6. Área Complementar

---

*Poster* na “Feira dos Estágios”, de modo a expor aos colegas e professores da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, a(s) actividade(s) desenvolvida(s) no decorrer do estágio académico, e a elaboração de um dossier de estágio onde está toda a informação referente ao estágio e ao que foi desenvolvido pela estagiária.

## 7. Análise Crítica

---

Como esperado o estágio trouxe uma outra realidade, uma realidade prática, uma realidade de constante troca de informação e conhecimento, uma realidade que espera soluções imediatas, uma realidade difícil.

E é por aqui que quero começar a análise do meu estágio, no início não foi fácil, a pergunta “o que faço agora?” era uma constante nos meus pensamentos. Queria desesperadamente mostrar que estava a fazer realmente alguma coisa que ajudaria a equipa e o clube no futuro, e que conseqüentemente transmitiria um bom desempenho enquanto estagiária.

Inicialmente não elaborei nenhum projecto para a equipa que estava a acompanhar, observava e avaliava componentes e características dos atletas/grupo, partilhava conhecimentos com a equipa técnica e intervinha em aspectos que me eram solicitados, ou que identificava como passíveis de ser trabalhados.

Neste momento, olhando um pouco para trás, posso identificar este período difícil, como aquele que me disponibilizou diversas informações sobre o meu local de estágio e um conhecimento profundo da equipa técnica e atletas. Uma oportunidade para o estabelecimento de relações que perduram.

Após este período de observação, e em função do mesmo, foi elaborado o projecto de estágio, de maneira a estruturar toda a minha futura intervenção.

É neste momento que outra grande dificuldade se torna constante ao longo do estágio, o tempo disponibilizado pela equipa técnica para o desenvolvimento das intervenções. Apesar da equipa técnica perceber a importância do meu papel, este nunca poderia sobrepor-se ao que era a sua função, ao trabalho físico, técnico e tático dos atletas. Esta dificuldade ajudou-me a desenvolver a capacidade de arranjar estratégias, de modo a que, sem interferir no treino físico dos atletas, conseguisse trabalhá-los a nível psicológico. Aproveitei treinos quando os atletas ficavam de fora em situações de jogo, quando os atletas estavam lesionados ou doentes, quando esperavam pela carrinha do clube ou pelos pais. Na parte final do estágio já tinha mais liberdade para a apresentação e desenvolvimento de alguma intervenção.

Outra dificuldade que tive ao longo do estágio foi com o Treinador e a sua maneira de liderar e de desenvolver o treino. Trata-se de um treinador com muitos anos e experiência de treino, mas as suas metodologias estão bastante ultrapassadas no que diz respeito ao treino actual. O treinador adjunto, apesar de ser mais novo, e de ter tirado recentemente o curso de primeiro nível, apresenta o mesmo ideal de treino. De referir que apesar das características da equipa técnica, a relação estabelecida com esta foi sempre das melhores, o que, de alguma forma, ajudou-me a conseguir alterar pequenas características na forma de liderar do treinador.

Outro ponto principal do estágio, foi o meu trabalho na equipa técnica ter-se desenvolvido muito na base da assessoria ao treinador. Reunia-me muitas vezes com a equipa técnica para discutir como estava a equipa e, se necessário, encontrar soluções. O próprio treinador pedia-me muitas vezes conselhos sobre a sua maneira de liderar a equipa, estratégias para lidar com os atletas e características que ele devia melhorar ou modificar. Senti-me sempre como um elemento integrante das decisões da equipa técnica.

Sem dúvida que o ponto principal do meu estágio foram as relações que estabeleci ao longo da época. Desde o primeiro momento em que entrei naquele grupo fui respeitada e acarinhada por todos. O que inicialmente poderia ser considerado um obstáculo, o género, ajudou ao desenvolvimento de estratégias de modo, a também eu fazer parte da rotina habitual de equipa técnica e atletas.

Passámos muito tempo juntos, os treinos, os jogos, as viagens, os almoços, foram essenciais para o desenvolvimento deste grupo como um todo. Os atletas confiavam em mim e muitas vezes já me procuravam antes de procurarem o treinador. Nestes casos o meu papel era como uma ponte na relação treinador-atleta, ou seja, muitas vezes os atletas tinham medo ou não sabiam como passar determinada informação ao treinador, então falavam primeiro comigo e eu ajudava-os a passar essa informação. Assim como, muitas vezes tinha de clarificar para treinador e atletas a informação transmitida de modo a que não ocorressem dúvidas ou mesmo conflitos devido a problemas de comunicação.

De uma maneira geral termino o meu estágio com o sentimento de dever cumprido, alcancei os objectivos a que me propôs inicialmente e aprendi imenso com esta nova experiência. Mas tenho consciência que poderia ter desenvolvido o meu estágio de

maneira diferente, devia ter encurtado o tempo de observação/avaliação inicial de modo a identificar mais cedo as necessidades psicológicas da equipa, estruturando de seguida um projecto de intervenção. Pois este atraso traduziu-se num obstáculo, juntamente com os aspectos identificados anteriormente, para a realização de todas as intervenções estruturadas e pretendidas.

Outro ponto que devo trabalhar e melhorar, é na procura de estratégias para a implementação da Psicologia do Desporto nestes contextos, pois apesar de ser conhecida como uma componente importante do treino, o tempo disponibilizado pelos treinadores para o meu trabalho é bastante reduzido, se não nulo.

Na parte final do meu estágio poderia ainda ter passado novamente aos atletas a Escala de Avaliação de Competências Psicológicas OMSAT, de modo a conseguir avaliar quantitativamente progressos e resultados da minha intervenção. Assim apenas consigo avaliar o meu trabalho a nível qualitativo, devido aos progressos que observei e ao feedback recebido pela instituição, equipa técnica, atletas e pais.

Mas como o propósito do estágio é a aprendizagem e o desenvolvimento de competências enquanto profissionais, posso afirmar que o objectivo foi cumprido e que, na próxima vez, o seu desenvolvimento será elaborado de maneira diferente e mais evoluído. E assim espero que seja ao longo de toda a minha vida profissional.

Concluo que o trabalho de um Psicólogo do Desporto neste contexto em que estava inserida (iniciados a, 13/14 anos), vai mais no sentido de um acompanhamento constante e presente de atletas e equipa técnica, pois lidamos com indivíduos em desenvolvimento e com características sociais e familiares bastante instáveis. Não só ligado ao rendimento dos atletas, o Psicólogo Desportivo neste contexto tem de ter bem presente que também ele próprio faz parte do processo de crescimento, socialização e aprendizagem dos atletas.