

Resumo

O presente relatório surge no âmbito do Estágio Curricular do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, realizado entre o mês de Setembro de 2013 e o mês de Junho de 2014, no Felner Tennis Academy. O meu grupo de atletas é constituído por quatro atletas de ambos os sexos, de alto rendimento, no que diz respeito ao Treino Mental e um grupo de atletas, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 8 e os 14 anos para o trabalho de Dinâmicas de Grupo.

O objetivo geral de estágio foi potenciar o desenvolvimento de capacidades psicológicas no atletas e noutros agentes desportivos, que permitam por um lado minorar a influência de fatores externos e acima de tudo otimizar o rendimento, tanto ao nível do treino como da competição, como refere Dosil (2008).

O relatório estrutura-se em três partes: a intervenção no ténis, onde foi feita uma avaliação quantitativa e qualitativa inicial e final, focadas na observação, entrevista e questionário “The Ottawa Mental Skills Assessment Tool” OMSAT-3R (Durand-Bush, Salmela, e Green-Demers, 2001; traduzido, adaptado e em processo de validação por Carlos Silva, Carla Borrego e António Rosado), foram ainda implementados treinos de competências psicológicas para a otimização do rendimento desportivo dos atletas e um trabalho de dinâmica de grupos.

Palavras-Chave: Psicologia do Desporto, Ténis, Treino de Competências Psicológicas

Abstract

This report comes under the Internship Master in Psychology of Sport and Exercise, of Escola Superior de Desporto de Rio Maior , held between September 2013 and June 2014, in Felner Tennis Academy.

My group of athletes consists of four players of both sexes, for the Mental Training, and a group of athletes , of both sexes, aged between 8 and 14 years to do a Dynamic Group work.

The general objective was enhance the stage of development of mental capacity in athletes and other sports agents that allow, on one hand to reduce the influence of external factors and optimize the efficiency, at the level of training and competition, as says Dosil (2008).

This report is structured in three different parts. First the intervention in the area of tennis, where an initial quantitative and qualitative evaluation and final was made, focused on observation, interview and questionnaire “The Ottawa Mental Skills Assessment Tool” OMSAT-3R ((Durand-Bush, Salmela, and Green-Demers, 2001; translated, adapted and in validation process by Carlos Silva, Carla Borrego and António Rosado). Psychological skills training were implemented with the objective of optimizing the sports performance of the athletes, and a dynamic group work was made.

Key-Words: Sports Psychology, Tennis, Psychological Skills Training