

Resumo

Este relatório foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Estágio do 2º ciclo do curso Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício. A sua elaboração tem o objectivo de expor métodos de trabalho, visando a sua explicação sobre o estágio, quais as técnicas e intervenções utilizadas, para além da caracterização do local de estágio e do grupo alvo da intervenção. Para além disso, serve para análise das intervenções e reflexão sobre o trabalho desenvolvido ao longo do estágio. O relatório está estruturado de forma a detalhar as intervenções que foram feitas ao longo do ano, consoante a ordem com que foram executadas, num estágio que teve a duração de nove meses, num clube de futebol no escalão de sub-19.

Abstract

This report was developed in the course of Stage 2 of the ongoing cycle of Masters in Psychology of Sport and Exercise. Its preparation is intended to expose methods of work, seeking their explanation on the stage, what techniques and interventions used in addition to site characterization stage of the target group and the intervention. In addition, it serves to interventions and reflection on the work done over the stage. The report is structured to detail the interventions that were made throughout the year, according to the order they were performed in a stage that lasted for nine months, in a football club in the under-19 level.

Palavras-chave: intervenção; perfil psicológico; assessoria; observação; treino integrado.

Agradecimentos

Agradeço a todas as pessoas que me ajudaram ao longo de todo este processo, quer directa ou indirectamente. Começando pela Professora Doutora Carla Borrego que me orientou neste processo e cujo apoio me permitiu ultrapassar obstáculos, passando pelo apoio e ajuda na integração do estágio por parte da equipa técnica do clube que me recebeu de braços abertos.

Finalmente, o apoio da minha família que me ajudou a superar os momentos menos bons e a tornar os melhores mais felizes, em especial, a minha filha – a minha principal paixão.

Conteúdo

Resumo.....	2
Agradecimentos	3
Conteúdo	4
Índice de ilustrações.....	5
Introdução	6
Caracterização do estágio.....	7
Caracterização do grupo	8
Processo de observação e diagnóstico.....	9
Entrevista e observação do treinador	9
Observação de perdas e recuperações de bola	10
Perfil Psicológico da Equipa e do Atleta	11
Processo de intervenção.....	12
Treino integrado com variantes psicológicas - comunicação.....	12
Técnica de controlo de respiração	14
Intervenção individual com Atleta A	15
Intervenção individual com Atleta B	18
Relatório individual com Atleta C.....	19
Relatório do treino marcação de livres directos	20
Área da comunidade.....	22
Área da comunidade 1	22
Área da comunidade 2	24
Outras intervenções	25
Assessoria.....	25
Motivação	25
Aconselhamento.....	26
Avaliação final	26
Anexos	30
Referências	39

Índice de ilustrações

Ilustração 1 - Grelha observação de comportamentos do treinador	30
Ilustração 2 - Grelha de observação perdas de bola.....	31
Ilustração 3 - Entrevista aos atletas	32
Ilustração 4 - Plano de rotinas.....	33
Ilustração 5 - Quadro dos objectivos	34
Ilustração 6 - Folheto entregue aos pais	35
Ilustração 7 - Marcador de livro	36
Ilustração 9 - Exercício integrado com comunicação.....	37
Ilustração 8 - Perfil Psicológico Atleta A.....	37
Ilustração 10 - Perfil Psicológico da Equipa.....	38
Ilustração 11 - Perfil Psicológico Atleta B.....	38

Introdução

Este relatório foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Estágio do 2º ciclo do curso Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício. Ao longo do ano de estágio curricular, foram aplicados conhecimentos adquiridos nos anos anteriores de estudo, de forma prática e num contexto desportivo. Esta experiência permitiu uma maior aprendizagem e entendimento do que significa a psicologia do desporto de forma aplicada num contexto desportivo, próximo da “acção”. Para além disso, a adaptação constante, quer do meu comportamento quer das técnicas aplicadas permitiram reflectir sobre um dos aspectos mais importantes na integração de um psicólogo desportivo em contexto pratico: é necessária uma constante adaptação quando integrado num grupo multidisciplinar de forma a poder intervir de forma constante e eficaz. No início do estágio foi importante não “inventar” intervenções, preferindo utilizar instrumentos adaptados por Psicólogos do Desporto no activo, como por exemplo, as entrevistas e grelhas de observação. Esta fase inicial foi fundamental para a minha integração no clube e para o trabalho efectuado com a equipa técnica. Após este processo inicial, foi criado um estado de empatia com todos os elementos do grupo, que permitiu que as intervenções fossem feitas de forma mais fácil e ordenada. Quanto à avaliação final de estágio, pode ser feita de duas formas – qualitativa, onde a maior parte dos elementos de estágio referiram a qualidade do trabalho desenvolvido; e através dos objectivos de grupo estabelecidos que foram alcançados – subida de divisão nacional.

Caracterização do estágio

O estágio foi realizado num clube de futebol semiprofissional, pertencente à associação de futebol do Algarve, no escalão de Juniores A (sub-19), cuja equipa participa no Campeonato Nacional. Os objectivos fundadores do clube eram a prática de futebol e de actividades sociais e culturais. De momento, existem várias modalidades no clube: futebol, artes marciais, futsal, ginástica, halterofilismo, natação, polo aquático e golfe, sendo que estas modalidades, excepto o futebol, estão independentes do clube. O futebol sénior nunca esteve presente na primeira liga, ficando pela segunda liga em 4 temporadas. Actualmente encontra-se nas divisões secundárias. O futebol júnior está no campeonato nacional da 2ª divisão no seu escalão, pelo segundo ano consecutivo. O plantel é composto por 22 elementos, sendo a equipa técnica constituída por treinador principal, treinador adjunto, fisioterapeuta, estagiário em psicologia, director desportivo e director de equipa. O objectivo passa por chegar às fases de subida que dão acesso ao campeonato nacional da 1ª divisão.

Componentes Psicológicas no Futebol

Tal como em vários desportos (Mahl & Vasconcelos Raposo, 2005; Lazaro, Casimiro & Fernandes, 2004), existem várias componentes psicológicas associadas ao futebol, tais como: comunicação, motivação, concentração, ansiedade, auto estima, auto confiança. Existem, de acordo com vários autores, aspectos fundamentais para a prestação de um atleta de futebol como a motivação, autoconfiança, atenção e pensamentos negativos, tendo em conta o escalão e tempo de prática. (Carvalho & Lázaro, 2004; Vasconcelos-Raposo, 1994; Williams & Krane, 2001)

Infra-estruturas de treino

O principal local de treinos, e onde ocorrem todos os jogos em casa, é o Estádio Municipal da cidade. O estádio é composto por campo de futebol, pista de ciclismo, sauna, banhos de imersão, sala de fisioterapia e balneários. O campo tem as medidas oficiais para competições nacionais e internacionais, tendo o relvado sido estreado em 1985. Este possui uma bancada para cerca de 1240 pessoas, com cobertura parcial e vários camarotes. De realçar que esta é uma das melhores infra estruturas da região. Existe ainda um campo situado a nordeste da cidade, que dispõe das medidas oficiais

para a prática de futebol e serve centenas de jovens atletas do concelho. Este possui balneários, arrecadação e bar. Por fim, o terceiro campo utilizado, encontra-se situado a cerca de 20 km da cidade. Este já tem relva sintética, colocada há menos de 2 anos e é cada vez menos utilizado para treinos, devido a factores logísticos. Possui balneários, bar e uma piscina recreativa.

Caracterização do grupo

A intervenção foi dirigida para os atletas da equipa júnior de futebol, num total de 21 elementos, com idades compreendidas entre os 17 e os 18 anos (média – 17,5 anos). Ocorreram igualmente intervenções directamente com a equipa técnica, composta por treinador, treinador adjunto e fisioterapeuta. O treinador adjunto tem 34 anos, foi jogador de vários clubes na região e trabalha com o treinador principal há dois anos. Quanto ao treinador principal está há quatro anos no clube, onde começou a trabalhar nos infantis durante dois anos, estando a cumprir o seu segundo ano na equipa de juniores. Os atletas são da sua maioria jogadores com percurso no clube, tirando seis elementos que vieram de clubes da zona. Existem oito jogadores de segundo ano, ou seja, para o próximo ano serão seniores, quanto ao restante plantel é formado por jogadores de primeiro ano. Quase todos os elementos são da zona, enquanto dois atletas moram a mais de 50 quilómetros do clube, tendo havido um compromisso com um dos pais em trazê-los aos treinos todos os dias. Em relação aos estudos, dois atletas encontram-se na universidade enquanto o restante plantel divide-se, sendo que a maioria encontra-se no secundário e outros (quatro atletas) estão em cursos profissionais. De referir que a presença dos pais nos treinos é mínima (média de três por treino), enquanto a aderência aos jogos é maior (cerca de treze em média por jogo). A maior parte dos atletas quer prosseguir com a carreira no futebol e tentar chegar ao patamar seguinte. Os objectivos do clube eram, numa primeira etapa, passar a primeira fase nos três primeiros lugares, assegurando a participação na fase de subida; o segundo objectivo, dependente do primeiro, seria ficar nos dois primeiros lugares da segunda fase, garantindo a subida à primeira divisão nacional do campeonato de sub-19.

Processo de observação e diagnóstico

Antes de começar qualquer processo de intervenção com o grupo de trabalho, foi efectuado um período de observação de cerca de 45 dias. Este período foi um pouco mais largo que o recomendado, devido ao início dos treinos do clube ter sido iniciado mais cedo do que o esperado. Assim, o período de observação foi alargado de forma a permitir um maior conhecimento das estruturas e dinâmicas do clube, para além de fornecer um maior tempo de preparação para os diversos períodos de intervenção. Neste processo foram feitos períodos de observação directa de treinos e jogos particulares de pré época, para além de construção de grelhas de observação e recolha de dados através de entrevistas e questionários.

Entrevista e observação do treinador

A primeira grelha de observação construída (ver anexo – ilustração 1, página 30) serviu para conhecer o treinador, o tipo de liderança e relação com os atletas, tendo sido baseada no PFET (Smith & Smoll, 1997), adaptado por Cruz, Gomes & Dias (1997). A grelha define comportamentos reactivos – respostas ao rendimento desejável, respostas a erros e insucessos, resposta a comportamentos inadequados; comportamentos espontâneos – relacionados com o jogo/competição; e comportamentos irrelevantes com a competição. O resultado secundário da utilização desta grelha foi a aproximação ao trabalho da equipa técnica, que se mostrou interessada nos resultados obtidos. Para além da utilização da grelha de observação, foi efectuada uma entrevista baseada no guião de Entrevista sobre os Estilos de Liderança e Gestão de Equipas Desportivas (ELGED), desenvolvido por Rui Gomes (2007). A entrevista foi realizada durante a semana, cerca de uma hora antes do início do treino. Sendo uma entrevista estruturada (com a introdução de uma ou outra pergunta para desenvolvimento de algum ponto pertinente), não foi necessário mais tempo do que o previsto para a sua conclusão. Através da observação directa, verifiquei que o treinador utiliza predominantemente instrução positiva e feedback no diálogo com os atletas, evitando punições, criando desta forma uma maior auto-estima e confiança no grupo de trabalho.

Devemos ter em conta que esta observação foi efectuada em período de pré-época, sendo uma altura em que as instruções gerais são mais predominantes, devido à

necessidade de ensinar os atletas a actuar no modelo pretendido. Isto vai ao encontro da entrevista realizada, demonstrando que o que o treinador diz costuma praticar – existe continuidade entre o discurso e a prática. Esta intervenção foi fundamental para a minha integração no clube, pois permitiu-me conhecer a forma de estar e trabalhar do treinador e, além disso, estabeleceu uma relação de confiança com o próprio.

Observação de perdas e recuperações de bola

O propósito da criação desta grelha de observação foi conhecer o tipo de jogo da equipa, principalmente a nível de reacção perante a perda. O seu preenchimento foi feito através da observação directa das perdas e recuperações de bola e das dinâmicas que as envolvem. Através deste registo puderam-se definir objectivos de treino para corrigir alguma necessidade. Existiu outro propósito para a criação desta grelha, que foi a utilização de dados mais concretos para utilizar com o treinador, permitindo abrir canais de comunicação e confiança entre ambos. A grelha, que foi baseada numa grelha de observação sistemática de comportamentos desportivos, construída pelo Dr. Pedro Almeida (2004), ao qual pedi autorização antes de a utilizar, tem zonas delimitadas que foram organizadas pelo treinador (ver anexo – ilustração 2, página 31). Os registos eram anotados em períodos de 30 minutos, anotando as perdas de bola conforme três comportamentos – (R) reactivo, (A) activo e (P) passivo. Passivo quando um jogador perde a bola e não tenta recuperar; activo quando um atleta tenta recuperar a bola perdida; reactivo quando faz falta ao tentar recuperar. A observação foi efectuada durante duas semanas, que englobaram a observação de três jogos particulares. Os resultados demonstraram que a equipa perdia muitas bolas, sendo que a maioria seria devido à falta de concentração e comunicação. Porém, essas perdas eram efectuadas de forma activa, havendo poucas passivas e ainda menos reactivas, ou seja, a equipa neste período de observação cometia poucas faltas após a perda de posse de bola e tentava recupera-la rapidamente, indicando reacção perante as falhas. A obtenção destes dados foram importantes para a minha integração na equipa técnica e até com o grupo de trabalho, permitindo obter maior confiança por parte de todos. Outro aspecto importante que se realçou daqui foi o facto de a equipa perder muitas bolas devido à falta de atenção e comunicação entre o grupo. Assim, surgiram duas necessidades que precisavam de ser trabalhadas de forma a melhorar o rendimento em competição.

Perfil Psicológico da Equipa e do Atleta

O objectivo desta intervenção foi de criar um perfil psicológico de cada jogador da equipa através da realização de entrevistas e preenchimento de um questionário psicológico a cada atleta (cada atleta menor de idade entregou uma declaração assinada pelos respectivos educadores para autorização devida ao trabalho realizado pelo estagiário). No global, ficámos com a ideia do perfil psicológico da equipa e quais as necessidades que podem ser trabalhadas. Para o perfil psicológico foi utilizado o Omsat 3, versão portuguesa que avalia três competências psicológicas: fundamentais (composto por três competências que são a base para o desempenho psicológico de um atleta – estabelecimento de objectivos, autoconfiança e compromisso); competências psicossomáticas (composta por quatro competências: reacção ao stress, controlo de medo, relaxamento e activação; que servem para avaliar e regular a intensidade com que se pratica o desporto) e competências cognitivas (como *focus*, reconcentração, treino psicológico e planeamento competitivo – importantes para manter um atleta num nível alto de performance). O questionário possui no total 48 itens, cuja resposta é dada numa escala de Lickert de um a sete, em que um significa que discorda totalmente e sete concorda totalmente. A entrevista foi baseada num artigo do Dr. Rui Gomes (ver anexo: ilustração 3 – Entrevista aos atletas, página 32), em que a informação é estruturada em informação pessoal e desportiva, relação com pais e objectivos para a época e futuro. As entrevistas foram feitas ao longo do período de observação, durante cerca de quatro semanas, no local de treino dentro de uma sala com cadeiras e mesas que possibilitasse o preenchimento dos questionários e entrevistas. Para completar cada processo de recolha de informação foram despendidos cerca de 20 minutos por atleta. O perfil psicológico da equipa revelou alguns pontos a melhorar (ver Ilustração 10 – perfil psicológico da equipa, página 38). Para além das necessidades verificadas no período de observação – comunicação, concentração – verificou-se com a utilização do Omsat, necessidades de melhorar aspectos como relaxamento, planeamento competitivo e refocalização da atenção (indo de encontro ao que se tinha observado anteriormente).

Processo de intervenção

O processo de intervenção teve em conta uma abordagem triangular, baseada em Smoll (2000), na qual estão presentes os atletas, família e equipa técnica. Em relação aos atletas e equipa técnica foram elaboradas intervenções directas e indirectas, tendo em conta técnicas de concentração, relaxamento, focalização da atenção e comunicação, principalmente. Quanto à intervenção aplicada à família/pais, foi desenvolvida uma palestra cujo tema reflectia a importância dos deveres e direitos dos pais e dos filhos, relacionados com o desporto. Quanto ao modelo de intervenção foi baseado no Treino de Competências Psicológicas (Dósil, 2004) que se estrutura em três fases distintas – educação, aquisição e prática.

Após o processo de observação, onde foram detectados os pontos fortes e fracos da equipa, partimos para o processo de intervenção, iniciado com um treino integrado com variantes psicológicas. A escolha de uma intervenção de grupo, efectuada de forma indirecta, permitiu uma integração mais fácil no processo de intervenção, visto que era necessária a ajuda e entendimento do treinador para o exercício em questão, para além de que permitia chegar a todos os atletas. Todos os processos de intervenção efectuados foram feitos consoante as necessidades da altura, tendo sido feitos em grupo ou individuais, dependendo da intervenção exigida ou disponibilidade dos atletas.

Treino integrado com variantes psicológicas - comunicação

A necessidade da intervenção surgiu devido à observação directa ocorrida no período observacional – quer em situação de treino, quer em situação de jogo; e devido aos comentários dos treinadores durante as situações de treino – “falem”, “comuniquem a posição senão perdem a bola”, entre outras. Relativamente à situação de observação directa e análise estatística de três jogos, observou-se que o número elevado de perdas de bola surgia devido a situações de “*pressing*” adversário, em que a compensação ou instrução verbal dos colegas era escassa ou inexistente. Neste caso, foi possível observar as falhas de comunicação devido à pouca afluência de público e que dava para perceber as instruções dos atletas. Assim, o objectivo passou por criar hábitos de comunicação entre os atletas em situação de treino, através de introdução de variantes aos exercícios

criados pelo treinador, que incentivassem os atletas a comunicar a sua posição ao colega, assim como avisar o colega da sua própria posição em relação ao adversário. Outros objectivos desta intervenção eram: treinar a concentração, a tomada de decisão e a liderança. O processo de treino integrado é mais indicado quando se tem à frente um grupo composto por vários elementos, tornando-se mais fácil treinar componentes psicológicas em situações de exercício/treino onde todos esses atletas estão juntos. Assim, a melhor maneira é ajustar certas variantes de exercício técnico/táctico com variantes psicológicas, permitindo aos atletas obter uma experiência de treino global o mais aproximado possível à competição.

Neste caso, o exercício (ver anexo – ilustração 8, página 37) consistia em manter duas equipas num quadrado com cerca de 20m de largura e comprimento, com o objectivo de serem obrigadas a manter a posse de bola, sem sair da área marcada, tendo uma terceira equipa de apoio fora do quadrado que podiam ajudar na posse da bola. A equipa perde a posse de bola de duas formas: recuperação da outra equipa ou se não existe a comunicação da posição (só, policia, frente, vira, etc.) em dois momentos seguidos. As palavras foram definidas com o treinador, utilizando a gíria do desporto em questão. As equipas podem ter os elementos que forem necessários para não estar ninguém parado, adaptando a área de jogo com o número de atletas. Esta é uma das melhores formas de integrar o treino psicológico com grupos de trabalho grandes, adaptando alguns objectivos e variantes do treino para atingir metas definidas. Em relação ao exercício adaptado, penso que correu bem, tendo maior propósito no início de uma época desportiva visto que, como acabei por concluir após o seu término, ao tentar atingir um objectivo proposto – aumentar o fluxo de comunicação entre atletas – acaba-se por treinar várias outras componentes psicológicas, tais como: **coesão** (ajuda a criar laços entre atletas e perceber o estilo de jogo de cada um), **reacção e tomada de decisão** (o atleta além de passar a bola a um colega em melhor posição, tem de comunicar a sua posição e desmarcar-se para voltar a receber), **concentração** (exercícios complexos tendem a melhorar a concentração do atleta, visto à quantidade de estímulos existentes), entre outros. Em relação ao objectivo principal dos treinos, aumentar as instruções verbais entre atletas, verificou-se ao longo dos jogos uma melhoria, porem só se tornou mais acentuada com o avolumar de jogos competitivos.

Técnica de controlo de respiração

O objectivo principal desta intervenção foi criar bases na equipa para suprimir uma das lacunas verificadas quer por observação, quer por meio de instrumentos psicológicos, que é a activação dos atletas para a competição. A técnica de respiração profunda de Lindemann pode ajudar os atletas a controlar os níveis de activação. Além disso, esta técnica é fundamental para a aplicação de outras técnicas que irão ser utilizadas, como por exemplo, a visualização mental. A intervenção surge no seguimento de três avaliações: a primeira através da observação natural de jogos treino e oficiais, em que se verificou um nível baixo de activação por parte da maioria dos atletas, no período inicial dos jogos – resultando em perdas de bola (média de 50 por jogo) e falhas de concentração (media de golos sofridos nos primeiros 10 minutos de jogo – 1,5 por jogo); a segunda surgiu através de conversas com treinadores, referindo os períodos iniciais como “dados aos adversários”, em que, durante o período de observação, os treinadores tentaram algumas práticas para inverter a situação, como por exemplo, aumentar exigência em treinos ou através de palestras antes dos jogos; a terceira envolveu a entrega e preenchimento da Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (Omsat-3), sendo que, dentro das competências que a integram (a nível cognitivo e psicossomático) revelaram resultados aquém dos ideais, principalmente a nível de relaxamento, visualização mental e refocalização da atenção. A escolha da técnica de Respiração Profunda de Lindemann, para ajustar níveis de activação e melhorar índices de relaxamento dos atletas, pode ser justificada por dois motivos: fácil aplicação e aprendizagem por parte dos atletas, tendo uma curta duração de utilização e pouco perceptível por elementos “estranhos” aos atletas. Dessa forma, hipoteticamente, posso ter uma melhor aprovação por parte dos atletas; e serve de base para aplicação de outras técnicas, como a visualização mental, que planeio utilizar, de forma a assegurar um maior controlo na activação, relaxamento e outras áreas que necessitem de ser trabalhadas. Os jogadores demonstram interesse, na sua maioria, e aplicaram-se para executar a técnica da melhor maneira possível. Os efeitos sentiram-se durante a semana de treino, onde os jogadores estiveram mais concentrados e sentiram que foi a “melhor semana de treinos”. Todo o feedback recebido foi positivo, além de que foi possível observar nos treinos um maior empenho.

Os resultados verificaram-se no jogo – apesar das desconcentrações na defesa habituais nos últimos jogos, houve também maior concentração na finalização e reacção para recuperar o resultado negativo. Foi, no geral, uma intervenção positiva, em que o feedback por parte de jogadores e treinadores foi bom. O essencial da técnica foi realizado, ou seja, fornecer aos jogadores um instrumento para quando sentirem necessidade de repor os níveis de activação num estado óptimo. A aplicação da técnica, tirando as dificuldades de logística, foi bem executada com o apoio de atletas chave (jogadores mais influentes). Os atletas gostaram da intervenção, sentindo os efeitos pretendidos. A avaliação que faço da intervenção é apenas qualitativa, através dos relatos e conversas individuais com os atletas – para além disso, a vontade deles em aplicar a técnica no dia do jogo revela interesse e confiança da parte do grupo.

Intervenção individual com Atleta A

O principal objectivo desta intervenção foi ajudar o atleta em questão a aplicar o seu potencial nos jogos e que se sinta confortável nos mesmos, através da planificação de um treino psicológico e acompanhamento individual. Atleta masculino, com 17 anos, júnior de primeiro ano, encontra-se no clube desde as escolinhas, sendo considerado por várias pessoas “um atleta cheio de potencial” mas que não consegue passar esse potencial dos treinos para os jogos. Desde o início da época que se distingue nos treinos. Através de conversas individuais com vários treinadores, é referido o enorme potencial do atleta em questão. Porém, o que se assiste em treinos não se exhibia nos jogos iniciais. O jogador parecia preso de movimentos, bloqueava, não conseguia rematar, entre outros aspectos. Assim, surge o pedido do treinador em trabalhar com o atleta em questão, júnior de primeiro ano, a desenvolver o seu potencial. Após verificar o seu perfil psicológico percebeu-se o trabalho a efectuar com o atleta (ver anexo: Ilustração 8 – perfil Psicológico do Atleta A, página 37).

A primeira intervenção com o atleta foi a mais simples, ou seja, conhecer os hábitos e rotinas do atleta. Para isso forneci uma tabela (ver anexos – ilustração 4, página 33) que a preencheu durante duas semanas antes de cada jogo, com as suas rotinas pré competitivas. Após conhecer os hábitos do atleta, fizemos em conjunto algumas modificações, como adormecer mais cedo no dia anterior ao jogo, não ficar na

cama após acordar no dia do jogo, etc. A intervenção seguinte foi a definição de objectivos, quer a nível semanal de treinos – de forma a melhorar capacidades no seu jogo como a reforçar o que tem de positivo- quer ao nível de objectivos de época.

A definição de objectivos tem como propósito manter ou melhorar a motivação do atleta para a prática desportiva, assim como permite ao atleta manter níveis de concentração em treino mais altos. Exemplo de objectivos de treino: dar três toques na bola no máximo, recuperar três a cinco bolas na parte competitiva de treino, etc. A seguir, todas as semanas ele preencheu um quadro acerca dos objectivos de semana (ver anexo – ilustração 5, página 34). Ao nível de objectivos de época, definimos três objectivos principais: marcar 8 golos; fazer 6 assistências para golo e fazer 2 jogos completos (90 minutos por jogo). Convém referir que o atleta em questão joga a avançado, por isso é definido um objectivo de golos, visto que um avançado “vive” deles. Em relação ao objectivo de fazer 2 jogos completos visa a sua percepção de esforço e resistência física/emocional. Tanto os objectivos de treino, que procuram melhorar o rendimento do atleta e ajudar a atingir os objectivos de época, como estes últimos servem também para ajudar o atleta a alcançar um objectivo de longo prazo que pretende – ser convocado para a selecção da região. Os objectivos foram definidos tendo em conta a primeira fase regular do campeonato, sendo que foram todos atingidos durante essa fase, mais concretamente, a duas jornadas do seu término. Para a segunda fase foram definidos novos objectivos: fazer um jogo completo; marcar 3 golos; fazer duas assistências. Estes objectivos foram cumpridos após três jogos, ao fim dos quais decidimos em conjunto não definir mais objectivos visto que o atleta sentia-se confortável e satisfeito com o que tinha atingido – aproveitando o atleta essa satisfação para auto-motivar nos restantes jogos. A terceira intervenção consistiu na técnica de respiração adaptada de Lindemann, efectuada em grupo. O atleta gostou e sentiu-se mais relaxado obtendo “melhor rendimento nos treinos”. Mais tarde, apesar de referir que raramente usa a técnica, reparo que utiliza em momentos chave da competição, como os intervalos e inícios de jogos, para atingir o estado de activação adequado para o seu rendimento – visto que necessita de estar calmo e relaxado para poder actuar num nível óptimo. A quarta intervenção consistiu na introdução de uma palavra-chave, na altura do remate. Esta é aplicada durante os treinos, de forma a praticar e preparar para a competição. Pretende-se com isto, que o atleta consiga transpor para os jogos a capacidade finalizadora que demonstra nos treinos, reduzindo a ansiedade e aumentando a

concentração. O primeiro passo foi definir qual a palavra que pretende utilizar para realizar o movimento pretendido. A palavra escolhida pelo atleta foi “Cacau” – uma piada dentro do grupo para remates com força e colocados. De seguida, foi pedido ao atleta que tente realizar esse movimento com o recurso à palavra escolhida durante os treinos, ou seja, durante os exercícios de finalização. Depois da associação entre o remate e a palavra-chave, foi-lhe pedido que praticasse durante os exercícios de competição. O último passo foi pedir ao atleta que utilizasse a técnica em competição. Estava previsto efectuar uma quinta intervenção, baseada em PNL, mais concretamente na ancoragem, mas nas primeiras sessões o atleta não quis continuar, por não se sentir confortável na aplicação da técnica, pelo que abandonamos a intervenção.

O atleta apresentou uma grande evolução perante o que demonstrava no início da época. Quando lhe pedi uma auto-avaliação do nosso trabalho e da sua época disse uma frase que resume os seus sentimentos: “Acho que nem eu estava a espera de uma primeira época assim tão boa”. De facto, tendo em conta o que o atleta fez durante a época e perante o que era esperado no início, podemos verificar que superou as expectativas. O trabalho desenvolvido com ele permitiu melhorar índices de confiança e motivação, que levaram a efectuar uma época acima das expectativas, tanto dele como dos treinadores e “adeptos”. Os objectivos de época, definidos pelo estagiário e atleta, foram atingidos antes do término da época, faltando apenas um que não dependia apenas dele – convocatória para um torneio com a Selecção da região.

Intervenção individual com Atleta B

O principal objectivo desta intervenção foi ajudar o atleta em questão a aplicar o seu potencial nos jogos e que se sentisse confortável nos mesmos, através da planificação de um treino psicológico e acompanhamento individual. Atleta masculino, com 16 anos, juvenil de segundo ano, que após a conclusão do campeonato de juvenis transitou para a equipa de juniores, em meados de Fevereiro. O atleta encontra-se no clube há quatro anos. A intervenção surgiu após um pedido da direcção do clube, que referiu o potencial do atleta como jogador, mas que estava “distraído” com assuntos de empresários e com alguns problemas de disciplina dentro da equipa onde se inseria. O pedido efetuado foi que, pelo menos, o atleta se encontrasse mais motivado e concentrado nos treinos de forma a poder ajudar a equipa. O primeiro passo foi contactar o atleta no seu local de treino, antes de este começar, onde me apresentei e falei do meu trabalho. Após a aceitação de colaboração, foi marcada uma reunião onde efectuei a entrevista e apliquei o questionário psicológico Omsat 3. Como se pode verificar no anexo (Ilustração 11 – Perfil Psicológico Atleta B, página 38), os índices de concentração e refocalização da atenção são dos mais baixos, confirmando as dificuldades do jogador em se concentrar para o treino/competição. Assim, como primeira intervenção foi estabelecido com o atleta e os seus treinadores, objectivos de treino semanais, como por exemplo, limitar os toques na bola durante exercícios, executar um certo tipo de movimento x vezes para melhorar a sua técnica, etc. Após cada semana, o atleta preencheu uma tabela com informação sobre esses objectivos (ver anexo – ilustração 5, página 34). De referir que o tempo disponível com o atleta é muito escasso, visto que os locais de treino são quase sempre diferentes, não havendo muita disponibilidade em nos encontrarmos antes dos mesmos. Objectivos propostos: máximo três toques na bola durante exercícios de competição; após subida no corredor, recuperar a posição com o dobro da velocidade (avaliado com a percepção do treinador e atleta). Os objectivos, tendo apenas em conta a avaliação do treinador e atleta, foram cumpridos durante as três semanas a que foram propostos. A maior parte do trabalho com este jovem atleta foi de aconselhamento, visto que apresentava muitas dúvidas, principalmente devido aos conselhos do empresário e pai. Tendo em conta a minha área, interessava-me saber qual o seu estado de espírito e quais as dúvidas que tinha

consoante o seu presente e futuro, tentando evitar falar de transferências e empresários. Ao fazer com que o atleta desabafasse sobre o seu estado emocional antes dos treinos, permitia entrar nos mesmos com a cabeça “limpa”, mais concentrado e motivado. O trabalho com este atleta foi, no início, muito complicado visto que todas as conversas iniciadas iam acabar no empresário e nos clubes interessados no jogador. Após algumas reuniões com o atleta, consegui fazer com que o foco dele centra-se nos treinos para poder evoluir como atleta e ajudar a equipa, como aconteceu na fase final do campeonato em que fez um jogo como titular (marcando um golo) e participou em mais três como suplente utilizado.

Relatório individual com Atleta C

O principal objectivo desta intervenção foi ajudar o atleta em questão a organizar um plano de rotinas para o ajudar tanto na escola, como nos treinos. Atleta masculino, com 17 anos, júnior de primeiro ano, sendo que encontra-se no clube há quatro anos. A intervenção surgiu após um castigo aplicado pela mãe (pais divorciados) pelas más notas na escola que o punham em risco de reprovação. O primeiro passo foi contactar a mãe do atleta e explicar a situação e possíveis soluções. Assim, foi pedido ao atleta o horário escolar, assim como datas dos exames que teria nos períodos seguintes. A intervenção passou por criar um plano de estudos semanal, de forma a conjugar treinos e estudos de forma mais eficiente. Para além disso, aproveitou-se o facto de haver quatro semanas de paragem competitiva entre a primeira e segunda fase, para facultar algumas folgas extras ao atleta para estudar para os testes (para além do atleta em questão, foi dada folga a outros três pelos mesmos motivos). Os objectivos propostos desta intervenção ficaram em aberto, devido ao término das aulas lectivas.

Relatório do treino marcação de livres directos

A necessidade da presente intervenção surgiu devido à observação directa e indirecta (através de filmagens e dados estatísticos) ocorrida durante vários jogos em que a equipa beneficiou de vários momentos competitivos de marcação de livres directos em zonas consideradas “perigosas” (definição utilizada por treinadores e atletas para referir zonas do campo com maior probabilidade de marcar golo ou ciar situações de golo). Esses livres não resultaram em golo, nem de forma directa nem indirecta. O objectivo desta intervenção foi de fornecer aos atletas ferramentas que possam utilizar para a marcação de livres, através de técnicas de focalização, palavras-chave e visualização mental. Esperava-se que, no final da intervenção, houvesse uma aplicação prática que resultasse em, pelo menos um golo marcado de forma directa (objectivo estabelecido entre os atletas que fizeram os exercícios). Os objectivos psicológicos propostos foram treinar concentração, visualização mental e motivação (através do objectivo proposto e exercícios feitos). Os exercícios foram feitos no mesmo local de treino diário, após a conclusão dos mesmos e antes dos exercícios de alongamento. A duração da intervenção foi planeada para três semanas, dois treinos por semana nas duas primeiras semanas e três sessões na última. Na primeira semana procurámos realizar exercícios de foco atencional. Os atletas arranjavam pontos de foco para encontrarem a melhor forma de direccionar o livre e colocar o pé na bola na altura do remate. Na segunda semana os exercícios centraram-se em palavras-chave. Após os atletas arranjarem o seu ponto de foco de forma a conseguirem direccionar o livre de melhor forma, foi-lhes pedido para pensarem numa palavra curta que lhes permitisse efectuar o gesto técnico readquirido na primeira semana, de forma concentrada. Na terceira semana realizámos o exercício com visualização mental. Este exercício contou com uma sessão prévia de explicação da técnica. A técnica consistia numa utilização rápida de visualização antes da marcação dos livres (respirem fundo, inspirem pelo nariz, expirem lentamente pela boca, imaginem o livre, com a barreira a vossa frente, imaginem onde querem colocar a bola, qual o ponto de foco, imaginem a trajectória ideal da bola). Nas duas sessões seguintes foi pedido aos atletas que seguissem os rituais prévios à marcação dos livres e antes da marcação que aplicassem a técnica aprendida e depois seguissem os passos seguintes. Nesta semana, colocamos os “bonecos” para simular a

barreira e apresentar desta forma elementos mais próximos da competição. Os exercícios foram executados com muita motivação e interesse pelos atletas (houve quem quisesse juntar-se ao exercício, mas por motivos de concentração e por serem apenas estes atletas a marcarem os livres directos, foi decidido manter apenas os três iniciais). Na maior parte dos treinos eram os próprios atletas a pedirem-me para não esquecer dos exercícios. A parte mais difícil de implementar foi a da palavra-chave, em que os atletas tiveram dificuldade em introduzir esse elemento no treino. Mas após algumas tentativas, correu de forma eficaz. A avaliação que faço desta intervenção só pode ser baseada nos resultados práticos durante os jogos, que é afinal a melhor maneira de ver os progressos dos treinos. No penúltimo jogo foi atingido o objectivo proposto que era um golo marcado de livre directo (ainda por cima o golo do empate, marcado nos últimos momentos do jogo, que leva a uma maior pressão e ansiedade pelo momento). No jogo seguinte foram marcados mais dois golos directos, em momentos que a equipa se encontrava a perder o jogo (mais uma vez, momentos em que a pressão é grande). Os três golos foram marcados pelos três atletas que estiveram a treinar os exercícios propostos, criando condições para que a sua qualidade sobressaísse de forma mais eficaz.

Área da comunidade

Em relação à área da comunidade, os objectivos propostos foram dar a conhecer o trabalho em psicologia do Desporto e aprofundar o tema da relação parental com o desenvolvimento dos filhos/atletas. A primeira acção (conferência destinada aos pais e treinadores) foi efectuada tendo em conta os elementos mais preponderantes no desenvolvimento do jovem atleta – pais e treinadores. A segunda acção teve como objectivo dar a conhecer a aplicação prática da psicologia do Desporto, através da participação num painel organizado pela escola secundária local.

Área da comunidade 1

Conferência destinada aos pais e treinadores desportivos.

O tema desta conferência foi “A importância dos pais/educadores no desenvolvimento dos jovens atletas”. Para além disso, houve um tema secundário “A psicologia do Desporto no futebol de formação”. O local da conferência foi o auditório na sede do Louletano Desportos Clube. Este evento destinou-se a todos os responsáveis de educação dos atletas de formação do clube e de clubes da região, assim como, de forma indirecta, a responsáveis técnicos e dirigentes de cada equipa dos escalões de formação de futebol do clube e clubes da região (havia uma expectativa de 30 pessoas presentes). A data de realização foi dia 13 de Junho, das 20h00 às 21h30. Para este evento, para além da minha presença como prelector, foram convidadas algumas personalidades da região para falar das suas experiências pessoais: Professor Pedro Leal (Técnico Principal do Louletano D.C. Sub-19) – falou da relação entre treinador e pais, quais os objectivos dessa relação e formas de interacção possíveis; Edna Campo Grande (Psicóloga do Desporto) – falou do tipo de intervenção efectuada com os pais na sua experiência como psicóloga na formação desportiva; Professor João Brás – falou da sua relação com os pais durante a sua formação, de aspectos positivos e negativos que o marcaram e de que tipo de comportamentos gostaria que tivesse tido. A divulgação foi feita através da Internet (facebook do clube e pessoal); posters (colocados em alguns clubes da área, de forma a atrair a população alvo do evento); folhetos entregues aos pais dos atletas nos escalões de formação. A inscrição no evento foi feita de forma

prévia, de forma a controlar a informação do público-alvo, assim como perceber a afluência do público. Para os pais, de forma a cativar a sua vinda, não foi feita pré inscrição, apenas convite oral na altura dos jogos e treinos dos filhos.

Para avaliar a qualidade da conferência foi distribuído um papel com algumas questões que o público deveria preencher, para além da filmagem do evento. No final foram distribuídos ao público folhetos (ver anexo: ilustração 6 e 7, páginas 35 e 36) acerca da formação efectuada, com informação e contactos para eventos futuros, para além de um marcador de livros com informação dos direitos dos pais e filhos. Também foram fornecidos panfletos da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, como divulgação do local de ensino. Para além do clube, existiu a envolvimento da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, cujo papel de orientação cabe à Doutora Carla Chicau. Além disso, foi conseguido um patrocínio (Loulécopia) para a execução gráfica do material de apoio, visto que todo o material foi suportado por mim, aliviando desta forma um custo mais elevado.

A primeira tentativa de organização do evento foi um fracasso, talvez devido a dois motivos: fraca divulgação que não chegou a todos e pouco envolvimento parental. A decisão de adiar foi do estagiário, confiante que conseguia atrair um maior número de pessoas a este evento de enorme interesse. Já a segunda tentativa teve a correcção e aprendizagem necessária para atrair tanto os pais e directores do clube, como atraiu pais de diferentes modalidades e directores e treinadores de outros clubes da região, que foi também um objectivo pretendido para divulgar o nosso trabalho a outras pessoas e entidades (de início fizemos contas para ter cerca de 30 pessoas presentes e apareceram cerca de 41, superando as expectativas iniciais). O evento começou na altura prevista com cerca de cinco minutos de tolerância, após o qual foi feita a introdução e apresentação do painel de convidados. De seguida, iniciou-se a apresentação do trabalho de psicologia do Desporto, dando a conhecer qual e como se faz o trabalho do psicólogo. Após esta introdução demos início à apresentação do tema principal, em que se notou a atenção e interesse do público presente. O momento alto da intervenção deu-se com os relatos das experiências dos convidados, que com a sua opinião profissional e pessoal permitiu uma maior abertura na parte final da conferência – perguntas dirigidas ao painel de convidados por parte do público, que deu azo a discussões interessantes e pontos de vista importantes. Um desses temas propostas foi o papel do pai/dirigente, no

qual muitos se mostraram interessados visto ser um tema actual e transversal a muitos clubes da região, que pode ser um tema debatido no futuro.

Após as dificuldades em criar e organizar este evento, com as quais pude aprender através dos erros cometidos e da percepção errada dos pais envolvidos, a segunda versão demonstrou um melhor trabalho de “publicidade” em chamar e cativar os pais a estarem presentes, assim como vários indivíduos de outras modalidades e concelhos. Foi uma acção que demonstrou a vontade de algumas pessoas (agradeço ao trabalho e companheirismo da equipa técnica, pela ajuda nos momentos mais complicados) e que provou ser possível este tipo de evento, mas sempre com um grande trabalho de fundo e de persuasão. Também permitiu aprofundar o tipo de envolvimento parental e que tipo de intervenção deve-se seguir para informar os pais e implicar a sua participação no desenvolvimento no crescimento pessoal e desportivo dos seus filhos.

Área da comunidade 2

Visita à Escola Secundária de Loulé

O convite para participar numa conferência organizada pela Escola Secundária de Loulé surgiu da parte de atletas, seguindo-se um convite formal da professora responsável pelo evento. O tema do evento foi “A psicologia aplicada”, realizada na Escola secundária de Loulé, no auditório da escola. A população alvo da intervenção foram os alunos do secundário da respectiva escola, mais concretamente, 3 Turmas de psicologia do 10º ao 12º ano, mais uma turma que pode ter opção de psicologia, tendo sido realizada no dia 26 de Maio das 12h30 às 13h30. A divulgação esteve a cargo da escola, com informação divulgada ao nível da escola e educadores. A actividade pedida foi a dinamização de um painel de convidados de várias áreas da psicologia em Portugal, incluindo clínica, forense, educacional e desportiva. Cada convidado teve direito a cerca de 10 minutos de apresentação do seu trabalho – o quê, como e onde. No final, houve espaço para perguntas feitas pelos alunos. O evento correu bem, apesar do pouco tempo para a apresentação individual de cada convidado. Apesar da “obrigação” dos alunos estarem presentes, houve claro interesse da maior parte deles, verificando-se isso no momento das perguntas que fizeram a todos os convidados. Sobre a minha parte, falei um bocado do que é um psicólogo do desporto e exercício, para além do trabalho realizado no último ano, sem revelar detalhes confidenciais. Coloquei alguns panfletos

da Escola Superior do Desporto de Rio Maior numa bancada à entrada do auditório para divulgar o local de ensino e quais os cursos que possui. Ao nível de feedback das organizadoras do evento, foi dito que correu bem, que gostaram da experiência do painel e da possibilidade de voltar para outros temas.

Outras intervenções

Assessoria

Uma das intervenções que se procurou fazer durante a época foi de assessoria ao treinador. Neste aspecto, tendo em conta tanto a experiência académica como profissional do treinador, não foi necessário um trabalho profundo com ele, visto que a maioria do comportamento observado ia de encontro com o ideal teorizado. Mesmo assim, procuramos melhorar o discurso verbal e não-verbal do treinador, através do planeamento do discurso pré e pós competitivo e modificação da postura corporal durante os mesmos. Convém referir que este trabalho contou sempre com a colaboração do treinador, interessado em desenvolver as suas capacidades.

Motivação

De forma a maximizar a concentração e motivação em momentos chave da época (jogo com primeiro classificado no início da segunda volta na primeira fase; jogo final da primeira fase que definia a classificação; jogo da segunda fase), foram criados vídeos motivacionais (ver referências, página 40) que realçavam aspectos positivos e emocionais de vários jogos efectuados pelo grupo. Os vídeos eram mostrados antes dos jogos, após os atletas equiparem, imediatamente antes do aquecimento. A resposta dos atletas foi sempre positiva, demonstrando após a visualização do vídeo um estado anímico elevado. Ao nível dos resultados e performance nos jogos realizados, foram considerados por vários elementos como dos melhores jogos do clube durante a época.

Aconselhamento

Uma palavra final para a maior parte do trabalho desenvolvido ao longo do processo de estágio, sobre a intervenção mais efectuada: o aconselhamento. Na verdade, esta é uma das intervenções mais efectuadas no estágio, em que os atletas vinham ter comigo ou vice-versa para falarmos de vários assuntos que perturbavam o estado de espírito dos jogadores ou até dos treinadores. Por vezes, os assuntos poderiam ser os mais normais que se podiam ter, noutras vezes, eram algo de mais complexo. Mas sempre tentou-se perceber a dinâmica pessoal e interpessoal dos atletas, visto que até as coisas mais simples (no nosso ponto de vista) poderia ser um factor de destabilização nesse indivíduo. Apenas este acto de desabafar, de pedir conselhos, fazia com que o estado anímico do jogador aumentasse automaticamente, notando a diferença quer nos treinos quer nos jogos. Houve sempre a preocupação em separar assuntos mais complexos de outros que pouco interesse tinham no rendimento do indivíduo/atleta.

Avaliação final

Após uma avaliação inicial com recurso a questionários e entrevistas, para além da observação directa e indirecta de situações de treino e competição, deveria ter sido dado espaço a uma avaliação final, recorrendo ao mesmo questionário. Porém, tal não foi possível, devido à ausência de vários jogadores por diversos motivos quer pessoais quer escolares. Assim, a avaliação tornou-se mais qualitativa, tendo em conta os relatos e opiniões de quem trabalhou de perto com o estagiário – treinadores, atletas e dirigentes. A opinião geral foi extremamente positiva, principalmente dos jogadores mais velhos e dos treinadores. Aliás, foi devido à opinião deles que permitiu o aparecimento do convite da direcção para continuar o trabalho na próxima época desportiva – penso que este tipo de convite apenas surge como confirmação de um trabalho positivo mas que pretendo torna-lo melhor e evoluir na minha actividade.

Reflexão final

Depois de um início algo tímido, comecei a integrar-me dentro da estrutura do clube, tendo de agradecer a duas pessoas que permitiram essa integração mais facilitada, - quer pelo seu conhecimento da área da psicologia quer pela percepção das relações humanas dentro de um contexto desportivo – o treinador principal Pedro Leal e o treinador adjunto Paulo Cavaco. De facto, foram estas duas pessoas que permitiram a qualidade do trabalho realizada durante o ano e a partilha de conhecimento. Em relação ao trabalho desenvolvido, este foi executado de forma a adaptar-se melhor ao grupo de trabalho e às estruturas existentes, que apesar de serem muito boas para o treino desportivo, não permitem um grande desenvolvimento específico do trabalho psicológico, pelo menos ao nível de grupo. Houve muitas técnicas de intervenção que gostaria de ter aplicado mas, devido ao tempo disponível e a outros motivos (pessoais, de carga de treino, etc.) não foram possíveis de implementar – são exemplos disso técnicas como o team building ou visualização mental para todos os elementos. Apesar disso, a disponibilidade do grupo foi excelente, mesmo quando alguns não queriam participar inicialmente nas actividades propostas acabaram por fazê-lo e com grande vontade.

Ao longo do ano foi desenvolvida uma relação de confiança entre todos os elementos da estrutura do futebol júnior do clube, que permitiu a abertura do meu trabalho para todos os elementos do grupo. As intervenções que mais “prazer” me deram foram: a da técnica de respiração e a da marcação dos livres directos. A primeira porque foi a minha primeira intervenção e tinha um receio natural de não conseguir chegar ao grupo ao longo dessa semana de trabalho, aliás, uma má experiência aqui poderia condicionar todo o trabalho futuro com a equipa. Porém, a reacção do grupo foi excelente, com a participação de quase todos (os que tinham resistência acabaram por fazer sem perturbar o trabalho) e que finalizou no pedido deles para realizar no dia do jogo, algo a que acedi com algumas limitações para não perturbar a activação geral. O feedback recebido após a intervenção foi fantástico, com todos os jogadores a falarem dos efeitos benéficos que tiveram durante a semana e na própria competição – “a melhor semana de trabalho”. Outra intervenção que me deu gosto fazer foi o trabalho de foco atencional, palavras-

chave e visualização mental na marcação de livres directos, devido à implicação no terreno de jogo, que nos últimos jogos da época resultaram em pontos preciosos. Para além disso, havia jogadores a assistir de fora interessados em participar, mas infelizmente tive de limitar a participação, senão afectava o ritmo e concentração do treino.

As intervenções que menos satisfação me deram de implementar foram as sessões previstas de programação neurolinguística com o atleta A e de comunicação – treino integrado de exercícios com variantes de comunicação. A primeira porque tinha algumas expectativas na utilização da técnica com o atleta A, pois pensava que poderiam ajudar o atleta a superar alguns receios competitivos, porém não resultou e o próprio atleta pediu para cancelar essa intervenção, levando-me a concluir que talvez não seja uma ferramenta de utilização fácil no meio desportivo. A segunda porque foi de difícil implementação e compreensão por parte dos atletas. Como foi uma das primeiras técnicas a ser utilizada por mim com resultado abaixo do esperado, fez-me pensar nas intervenções de outra forma. Se por um lado correu pior do que queria, por outro ajudou-me a encarar as outras intervenções de forma diferente e talvez mais adaptadas à estrutura e ao grupo. Já em relação à área da comunidade também existiram pontos altos e baixos, baixos pela pouca adesão à primeira tentativa de organização de uma conferência, mas compensados pela aprendizagem resultante e esforço maior na tentativa de chamar as pessoas e recompensado pela aderência e qualidade na segunda tentativa.

Ao longo do ano, o estágio permitiu conhecer algumas realidades do futebol em concreto, tendo sido uma oportunidade para aprender e acumular conhecimentos quer na área do futebol, quer noutras áreas. A aprendizagem constante, a adaptação necessária para superar obstáculos e o pouco tempo para o fazer foram fundamentais para tornar este ano de dificuldades como um dos anos de maior conhecimento adquirido, no qual contei com a ajuda de várias pessoas desde a orientadora de estágio, aos treinadores e atletas e à minha família para superar este ano complicado mas fantástico. Talvez a melhor forma de avaliar o meu trabalho tenha sido o feedback que recebi ao longo da época por parte de treinadores e atletas, sendo este quase sempre favorável, e o resultado final da classificação da equipa, que atingiu um objectivo muito complicado – a subida de divisão - devido às expectativas iniciais e qualidade do grupo.

Porque apesar de esta equipa ser um escalão de formação, ainda se gere e orienta pelos resultados desportivos obtidos e, dessa forma, todo o tipo de interacção e influências que o grupo teve durante o ano teve consequências no seu comportamento. Visto isto, podemos dizer que foi uma época de sucesso, em que o trabalho desenvolvido pelo estagiário também teve uma certa influência no comportamento e resultado final positivo!

Anexos

Sistema de avaliação e comportamento do treinador: Categorias de resposta (Adaptado de Smoll & Smith, 1984; Fonte: Cruz & Gomes, 1996)			
Comportamentos Reactivos			
Respostas comportamento desejável			
R	T	Verbal	
	Ta		
AR	T	Não Verbal	
	Ta		
Respostas erros e insucessos			
EE	T		
	Ta		
IE	T		
	Ta		
P	T		
	Ta		
IP	T		
	Ta		
Ier	T		
	Ta		
Comportamentos Espontâneos			
Relacionados com jogo			
ITG	T		
E	T		
O	T		
Irrelevantes para o jogo			
CG	T		
Outros			
Dia treino		Exercício	
Sistema de avaliação e comportamento do treinador: Categorias de resposta (Adaptado de Smoll & Smith, 1984; Fonte: Cruz & Gomes, 1996)			
Comportamentos Reactivos			
Respostas comportamento desejável			
Reforço	Verbal	Reacção positiva e recompensadora, verbal ou não verbal, a uma boa prova ou a um bom esforço	
	Não Verbal		
Ausência Reforço		Ausencia de resposta face a um bom desempenho	
Respostas erros e insucessos			
Encorajamento após erro		Encorajamento dado ao atleta após um erro ou insucesso	
Instrução após erro		Ensinar ou demonstrar a um atleta como corrigir erro	
Punição		Reacção negativa, verbal ou não verbal, após um erro ou insucesso	
Instrução punitiva		Instrução dada de uma forma punitiva ou hostil, após erro ou insucesso	
Ignorar Erros		Ausencia de resposta face a um erro ou insucesso	
Comportamentos Espontâneos			
Relacionados com jogo			
Instrução técnica geral		Ensino espontaneo das técnicas e estratégias da modalidade (não após um erro ou insucesso)	
Encorajamento		Encorajamento espontâneo que não é feito após erro ou insucesso	
Organização		Comportamento administrativo que estabelece funções para a prova, indicando deveres, responsabilidades, etc.	
Irrelevantes para o jogo			
Comunicação geral		Interacção com os atletas não relacionadas com o jogo	

Ilustração 1- Grelha observação de comportamentos do treinador

Entrevista de avaliação Psicológica				
Data Realização da entrevista				
Duração da entrevista				
Informação do Atleta				
Nome				Idade
Tempo de presença no clube			Tempo de pratica desportiva	
Quais os escalões neste clube				
Posição específica				
Ano escolar				
Reprovações		Sim		Não
Nome do pai				Idade
Habilitações Literárias		Profissão		
Antigo Atleta		Sim		Não
Nome da mãe				Idade
Habilitações Literárias		Profissão		
Antigo Atleta		Sim		Não
Morada			Localidade	
Código Postal				
Contacto				
Principais provas/competições e títulos/classificações				
Torneios			Provas regionais	
Provas nacionais			Provas internacionais	
Outras				
Campeão regional			Campeão nacional	
Campeão internacional			Outras	
Internacionalizações				
Avaliação do clube, modalidade e treinador				
Como decidiste vir para o clube?				
O que mais gostas no clube?				
Mais:				
Menos:				
Há algo que gostavas de mudar?	Sim		Não	
O quê?				
O que mais e menos gostas nos treinos?				
Mais:				
Menos:				
Há algo que gostavas de mudar?	Sim		Não	
O quê?				
O que mais e menos gostas na competição?				
Mais:				
Menos:				
Há algo que gostavas de mudar?	Sim		Não	
O quê?				
O que mais e menos gostas no treinador?				
Mais:				
Menos:				
Há algo que gostavas de mudar?	Sim		Não	
O quê?				
Apoio familiar				
Os teus pais apoiam-te e gostam que pratiques esta modalidade?	Sim		Não	Mais ou menos
Qual deles te apoia mais?	Mãe		Pai	Ambos
Gostavas que te apoiassem mais?	Sim		Não	
Costumam assistir aos treinos/jogos?	Sim		Não	As vezes
Qual deles vem mais vezes?	Pai		Mãe	Ambos
Gostavas que viessem mais?	Sim		Não	
Costumam falar contigo acerca de treinos/jogos?	Sim		Não	As vezes
Qual deles fala mais contigo?	Pai		Mãe	Ambos
Gostavas que falassem mais vezes?	Sim		Não	
Costumam dar te conselhos sobre treinos/jogos?	Sim		Não	As vezes
Qual deles te dá mais conselhos?	Pai		Mãe	Ambos
Gostavas que te dessem mais conselhos?	Sim		Não	
Percepção pessoal como atleta				
Quais os meus pontos fortes?				
Quais os meus pontos fracos?				
Objectivos para a época.				
Perspectiva de futuro na modalidade.				
Observações				

Ilustração 3 - Entrevista aos atletas

Anterior ao jogo

Horas	Actividade	Pensamentos
20H30		
21H00		
21H30		
22H00		
22H30		
23H00		

Dia do jogo

Horas	Actividade	Pensamentos
7H30		
8H00		
8H30		
9H00		
9H30		
10H00		

Ilustração 4 - Plano de rotinas

Microciclo:

Data:

Objectivo de treino da semana individual

Reflexão sobre objectivo

Treino	Objectivo Atingido?	Ponto Alto	Ponto Baixo	Mudanças
1º				
2º				
3º				
4º				

Ilustração 5 - Quadro dos objectivos

Enquanto Pais e Mães podemos....

- **Ajudar o nosso filho a praticar a actividade desportiva que mais gostam e não a que nós mais gostamos.**
- **Interessarmo-nos pelo desporto que pratica o nosso filho se ele gosta, se se diverte, se progride e aprende, assistindo às suas actividades e competições em que participa.**
- **Interessarmo-nos pelo critério da prática desportiva dada pelo treinador ao nosso filho/a, solicitando informações sobre as regras e características do desporto. E, o que se espera dos pais, ajudando-nos na nossa dieta e higiene.**
- **Apoiar o nosso filho numa competição, reconhecendo o seu esforço e interesse em acreditar "ser treinador".**
- **Mantemo-nos tranquilos e confiantes no nosso filho, mesmo quando durante um treino ou competição comete um erro ou não lhe saem bem as coisas.**
- **Mostrar respeito e cordialidade nas competições com treinadores e desportistas das equipas adversárias.**
- **Respeitar, compreender e apoiar a fruição dos atletas nas competições. As queixas e quebras podem ser feitas através dos canais adequados e não em público.**
- **Motivar o nosso filho a praticar o desporto segundo as regras.**
- **Ajudar as boas actuações tanto do nosso próprio filho como das suas equipas de equipa e da equipa adversária.**
- **Assistir, participar e colaborar com o treinador quando comete um erro!**
- **Colaborar com o nosso filho/a, o seu treinador e os clubes, nos treinos, organização de actividades e competições.**
- **Perguntar educada e discretamente ao treinador (sem lugar e momento adequados) alguma coisa que não compreendamos que não seja do nosso agrado.**

- **Delegar no treinador a tarefa da educação do nosso filho em fazer desporto.**
- **Não esquecer de contactar membros da família, para que não se esqueça parte do seu esforço pelo desporto que pratica.**
- **Poderão sempre recordar ao nosso filho que uma pessoa educa-se ao fazer desporto, onde o importante é como faz e não o que consegue.**
- **Observar e aprender, é bom para o filho, antecipar a relação que se mantêm com os outros do portista, treinadores, árbitros, pais de outros atletas... Já isso não ajuda a ser bom exemplo para ele.**

Um momento de reflexão como pais e mães

1. Antes de assistir o meu filho/a para fazer desporto ou a participar em competições?
2. Sei dizer-lhe que é um bom jogador/ jogadora ao filho/a durante, antes ou depois de um jogo?
3. Fico desanimado ou irritado com o meu filho/a quando a sua equipa perde com outros que posso que não são tão bons?
4. Algumas vezes me sinto desagrado ao treinador do meu filho/a por não o pôr a jogar a titular ou por o pôr numa posição que acho que não é a sua?
5. Recrimino o árbitro durante um jogo quando a sua acção não me parece correcta?
6. Já verbalizei ou dissei insultos com o pai/ mãe de outros desportistas durante um treino ou competição?
7. Já verbalizei ou adverecei à frente do meu filho/a?
8. Algumas vezes falo de comportamentos do meu filho/a ao treinador do meu filho/a de um modo que não me parece correcto?
9. Estou demasiado impaciente em criticar o resultado do meu filho/a numa competição?

10. Serão que o meu filho/a possa vir a ser um campeão?

Responder SIM a todos ou várias perguntas anteriores pode indicar implicação excessiva na prática desportiva do seu filho/filha

1. Amago o meu filho/a ou chogo a castigá-lo, permitindo-o de fazer desporto quando não vai bem nos estudos ou se porta mal?
2. Chogo a aborrecer-me em mostrar pontos inteiros em acompanhar o meu filho/a aos treinos e competições?
3. Aborrecer-me em mostrar pontos inteiros em ir a uma reunião ou falar com o treinador quando este me chama?
4. Fato que o meu filho/a poderia dedicar-se a outra actividade mais proveitosa que o desporto?

Se respondeu sim em algum caso pode significar excesso ou apatia em relação à prática desportiva dos seus filhos.

Em ambos os casos, o seu filho/a pode estar a experimentar uma situação perniciosa. O que pode contribuir para provocar desajustes emocionais que afetam a deteriorar a relação familiar, perda de motivação ou interesse pela prática desportiva e até o abandono do mesmo.

"A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo."

Nelson Mandela

Ilustração 6 - Folheto entregue aos pais

Este folheto destina-se a todos os pais e mães que têm filhos a praticar desporto.

O desporto contribui para a formação pessoal e desenvolvimento físico dos nossos filhos, através da prática do desporto que tanto gostam de praticar.

Como contribui o Desporto para a sua formação? Através da contribuição de hábitos de disciplina, perseverança, espírito de sacrifício, luta por objectivos, aprender a lidar com vitória e derrota, respeito pelas regras e adversários, gosto pela prática do exercício sem todos os benefícios que daí resultam.

A dimensão destes benefícios para pelo menos como os pais percebem e acompanham a evolução do seu filho. Os pais e mães não os melhores modelos para os filhos, por isso, vamos ajudá-los a ajudar o melhor da prática desportiva.

Vamos ajudar os nossos filhos a desfrutar da prática desportiva!

Adaptação do Programa "Entrenando a Pais e Mães" do Prof. Dr. Hernando Gimeno; Adaptação da "carta aberta aos pais" do Instituto do Desporto de Portugal.



Conferência:

A importância dos pais/educadores no desenvolvimento dos jovens atletas.

Organizada por:

Louletano Desportos Clube em parceria com Escola Superior de Desporto de Rio Maior

IPSantarém

SE OS SEUS FILHOS PRATICAM DESPORTO, ISTO É PARA SÍ.

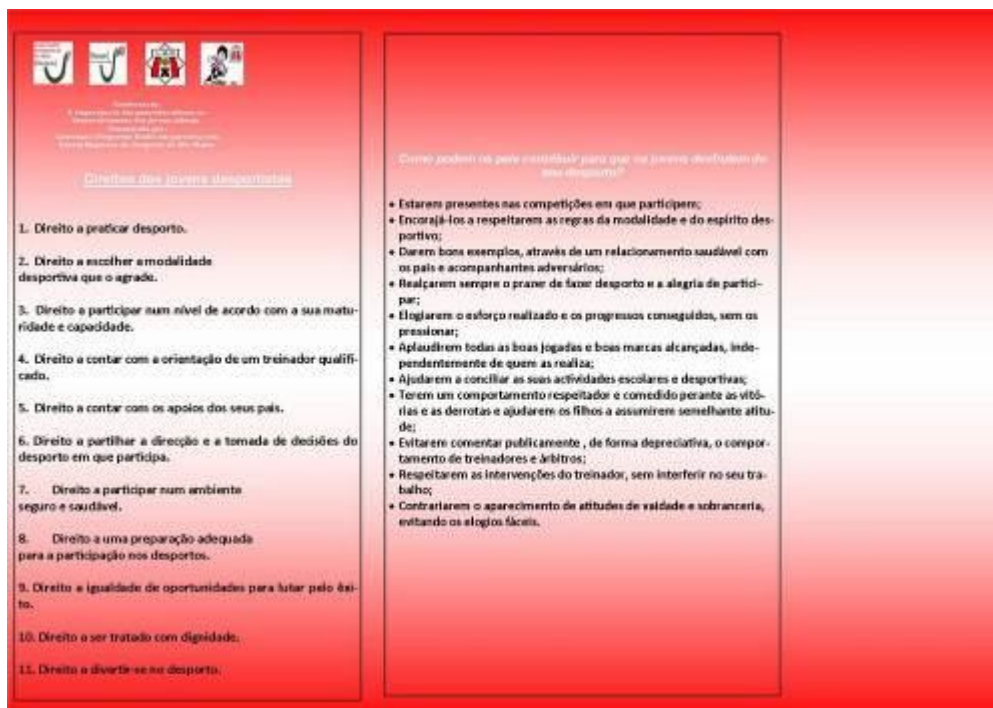


Ilustração 7 - Marcador de livro

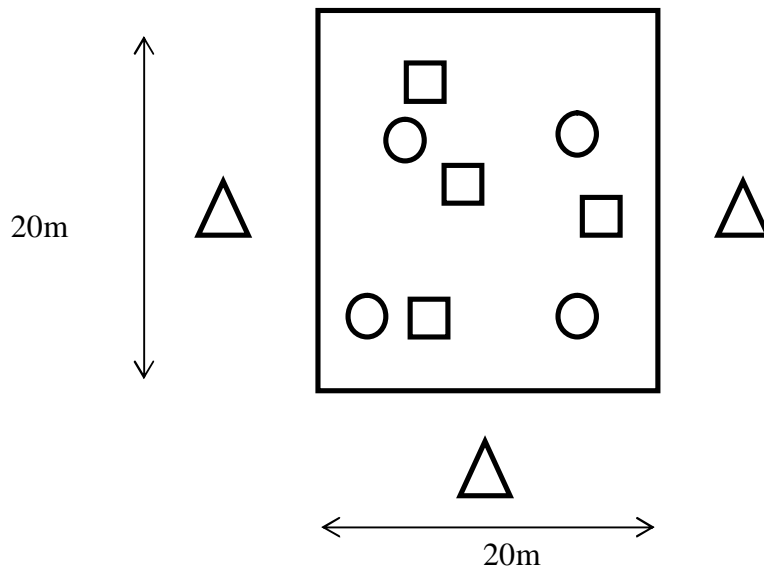


Ilustração 9 - Exercício integrado com comunicação

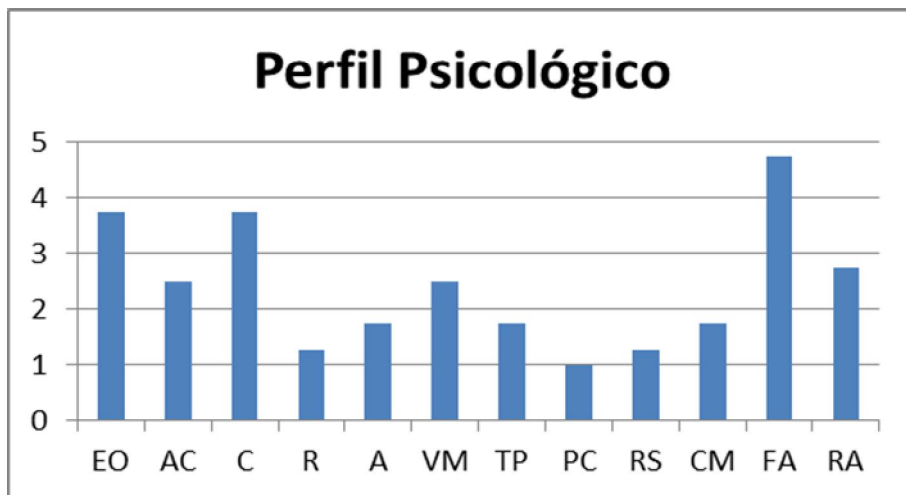


Ilustração 8 - Perfil Psicológico Atleta A

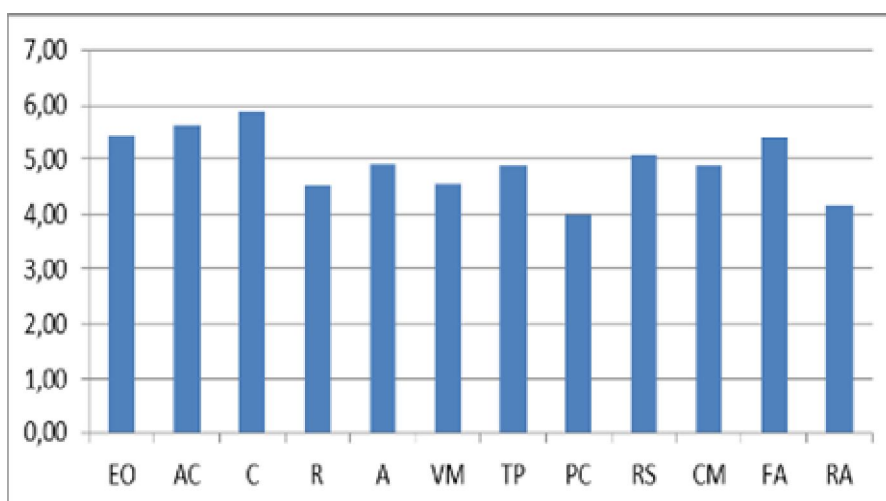


Ilustração 10 - Perfil Psicológico da Equipa

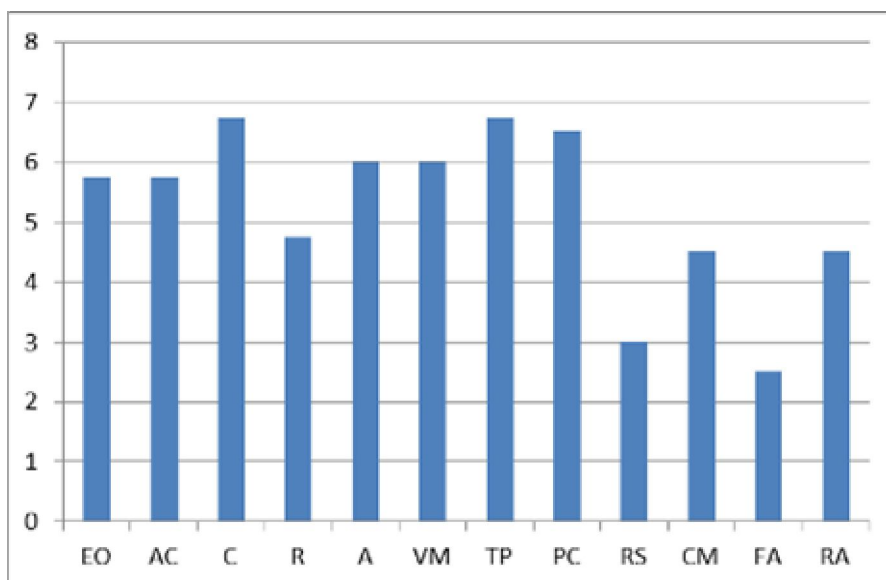


Ilustração 11 - Perfil Psicológico Atleta B

Referências

- Almeida, P. (2004). *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol. 4, núms 1 y 2. Murcia, DGD CARM Dirección General de Deportes.
- Becker B., & Samulski D. (2002). *Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte*. (2ªed.). Porto Alegre: Feevale.
- Carvalho, F.A.S.V. & Vasconcelos-Raposo J. (1998). *Caracterização do perfil psicológico de prestação do jogador de futebol*. (Monografia não publicada). Vila Real: UTAD.
- Dósil, J. (2002). *El psicólogo del Deporte: Asesoramiento e intervención*. Editorial: Síntesis.
- Dósil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid, McGraw Hil.
- Gomes, A.R., Dias, C., & Cruz, J.F. (1997). Avaliação da eficácia de uma intervenção cognitivo-comportamental no desporto: estudo de caso com um treinador. In M. Gonçalves e colaboradores (Eds.). *Avaliação psicológica: formas e contextos* (vol. V). Braga: APPORT – Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Gomes, A.R. (2007). Liderança e gestão de equipas desportivas: Desenvolvimento de um guião de entrevista para treinadores. In J.F. Cruz, J.M. Silvério, A.R. Gomes & C. Duarte (Eds.). *Actas de conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp. 100-115). Braga: Universidade do Minho.
- Gomes, R. & Cruz, J.F. (2007). Avaliação psicológica de atletas em contexto de formação desportiva: Desenvolvimento de um guião de entrevista para crianças e jovens. In J.F. Cruz, J. M. Silvério, A.R. Gomes & C. Duarte (eds.). *Actas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp. 82-99). Braga: Universidade do Minho.
- Smoll, F. (2000). *A comunicação do treinador com os pais dos atletas*, CFED. Lisboa.

- Sousa, P.M. & Rosado, A. (2006). *Do treino psicológico e da visualização mental: Aplicações em psicologia do desporto*. Universidade Lusíada. Lisboa.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1994). *Perfil Psicológico de Prestação em Futebol: Diferenças entre Jogadores Titulares e Suplentes*. Vila Real: UTAD. repositorio.utad.pt.
- Weinberg & Gould (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2ª Edição. Artmed Editora.
- Williams, J.M. & Krane, V. (2001). *Psychological characteristics of peak performance*. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp.137-147). Mountain View, CA: Mayfield.

Vídeos motivacionais

- <http://www.youtube.com/watch?v=IlcId8gTayk>
- <http://www.youtube.com/watch?v=E92nvc97MsQ>