

Índice

Resumo	2
Abstract.....	3
Agradecimentos	4
1. Introdução.....	5
2. Caracterização da Instituição Acolhedora.....	6
3. Caracterização da População	7
4. Caracterização da Modalidade Desportiva	7
4.1. Papel do Psicólogo do Desporto no Futebol de Formação	9
5. Planeamento Anual de Trabalho	10
5.1. Diário de Campo.....	12
6. Desenvolvimento da Intervenção	13
6.1. Avaliação Inicial.....	13
6.2. Planeamento e Intervenção	16
6.3. Avaliação da Intervenção	26
7. Área da Comunidade.....	28
Descrição do evento.....	28
8. Área Complementar	29
8.1. Blast-Off 2013	29
8.2. Participação em Ações de Formação/Congressos/Conferências	29
9. Reflexão Crítica.....	32
10. Referências Bibliográficas.....	33
ANEXOS	34

Resumo

A formação no futebol é um aspeto fundamental para os atletas, pois apresenta um nível de exigência elevadíssima nas diversas variáveis existentes no contexto da formação. Atualmente é necessário que o atleta desenvolva e potencialize ao máximo as suas capacidades ligados aos aspetos táticos, técnicos, físicos e principalmente psicológico. A vertente psicológica é hoje em dia uma componente essencial para a evolução do atleta ajudando no desenvolvimento pessoal focado na aquisição de valores sociais e humanos e assiste na promoção e otimização do rendimento desportivo ao reforçar a potencialização das competências psicológicas do atleta.

O estágio curricular foi realizado num clube de formação da cidade de Rio Maior entre os meses de Setembro de 2012 e Maio de 2013 com o intuito de aplicar os conhecimentos adquiridos na área da Psicologia do Desporto e otimizar estes conhecimentos de forma prática num escalão de formação. Os objetivos gerais da minha intervenção psicológica no contexto referido focaram-se no treino integrado e de competências psicológicas junto de uma equipa de Júniores e de assessoria junto da equipa técnica.

Os principais domínios da minha intervenção basearam-se numa avaliação inicial, identificação das necessidades psicológicas existentes dentro do plantel, de um planeamento, planear todas as intervenções realizadas ao longo da época desportiva, de um período de intervenção, isto é, intervir junto dos atletas e treinadores com o intuito de melhorar e potencializar as variáveis psicológicas identificadas na avaliação inicial e por fim uma avaliação final com a finalidade de perceber e identificar a existência de evoluções ao nível das competências psicológicas trabalhadas ao longo do processo de intervenção.

Ao longo do desenvolvimento da minha atividade e do acompanhamento a equipa, a minha intervenção foi alvo de diversas alterações que obrigaram-me a uma maior operacionalização das intervenções perspectivadas, encarando as intervenções de forma planificada e pontual.

Abstract

Training in football is a key aspect for athletes because it provides a very high level of demand in the various variables in the context of existing training. Currently it is necessary that the athlete develops and leverages the most of their abilities related to tactical, technical, physical and especially psychological aspects. The psychological aspect is nowadays an essential component for the development of the athlete helping in personal development focused on the acquisition of social and human values and assists in promoting and optimizing sports performance enhancement to strengthen the athlete's psychological skills.

The challenge of integrating the team training sparked a desire and motivation to perform an intervention worthy and competent with thought and purpose of demonstrating that the sports psychologist should assume a perspective integrated in a football team. The traineeship was performed in a training club in the city of Rio Maior on the months between September 2012 and May 2013 in order to apply the knowledge acquired in the field of Sport Psychology and optimize these skills in a practical way echelon formation. The general objectives of my psychological intervention were focused on the integrated training and psychological skills with a youngsters team and advice for the technical team.

The main areas of my speech were based on an initial assessment, identification of psychological needs that exist within the squad, planning all interventions throughout the sports season, a period of intervention, which is intervene with athletes and coaches in order to improve and enhance the psychological variables identified in the initial assessment and finally a final evaluation in order to understand and identify the existence of evolution on a psychological skills levels worked throughout the intervention process.

Throughout the development of my work and monitoring team, my speech was the target of several changes that forced me to greater operational of interventions perspectives, starting interventions planned and timely manner.

Agradecimentos

A realização deste estágio curricular com intuito de completar a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Exercício, constitui um marco relevante na minha vida pessoal e profissional, para alcançar o sucesso neste processo de estágio só foi possível com o apoio e colaboração de algumas pessoas no qual não posso deixar de expressar os meus sinceros agradecimentos:

Ao Professor Mestre Luís Gonzaga, orientador do presente estágio curricular, pelas sugestões pertinentes, pela cuidada orientação, compreensão e encorajamento demonstrada.

A todos os treinadores, dirigentes e pais do Núcleo Sportinguista de Rio Maior por me terem recebido e acolhido excecionalmente, pela confiança depositada e permitindo desenvolver o meu trabalho, em particular a equipa técnica dos Júniores do FootEscola, João Ferreira, Paulo Duarte, Fábio Silva, Vítor Mateus e Paulo Rocha por todo o companheirismo criado ao longo desta longa época desportiva.

A todo o plantel de Júniores do Núcleo Sportinguista de Rio maior pela excelente relação estabelecida ao longo desta caminhada.

A todos os colegas e amigos, pelas sugestões partilhadas e pelo apoio absoluto que muito me ajudou para evoluir como pessoa e como profissional, principalmente aos meus colegas estagiários Diogo Monteiro e Katuska Silva pelo companheirismo e colaboração ao longo de toda a época desportiva.

E sobretudo a minha família, em especial os meus pais pela confiança, carinho e apoio pois sem eles nunca teria sido possível ter chegado a este patamar, um obrigado especial a eles por ser a pessoa que sou nos dias de hoje.

Um muito Obrigado a TODOS!

1. Introdução

O presente documento foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Curricular, do 2º ano do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício. Este documento teve como objetivo primordial relatar todo o processo de avaliação, planeamento e intervenção através de um relatório das atividades desenvolvidas ao longo do processo de estágio curricular. Este relatório pretende descrever as ações desenvolvidas ao longo do estágio, baseando-se igualmente numa reflexão crítica do trabalho efetuado.

A realização deste relatório permitiu-me desenvolver uma capacidade crítica sobre o meu processo de estágio, analisar a aplicação de conceitos e estratégias desenvolvidas e rever todos os procedimentos de pesquisa, construção e reformulação que coloquei em prática ao longo destes meses todos de estágio curricular.

O meu trabalho de estagiário na instituição acolhedora prendeu-se com a participação ativa numa equipa de futebol de formação, mais especificamente no escalão de Júniores do Núcleo Sportinguista de Rio Maior. A autonomia que me foi concedida quanto às formas e métodos de trabalho fizeram com que fosse possível praticar quase todas as áreas de intervenção que estão associadas a área da psicologia do desporto.

As atividades relatadas neste Relatório de Estágio dizem respeito aos períodos de avaliação geral e específica, bem como período de intervenção propriamente dita desde o dia 3 de Setembro de 2012 até ao dia 31 de Maio de 2013. Será assim apresentada uma exposição dos aspetos considerados como mais pertinentes, bem como uma perspetiva de intervenções e formas de atuação.

2. Caracterização da Instituição Acolhedora

O Núcleo Sportinguista de Rio Maior é uma instituição que congrega sócios e adeptos do Sporting Clube de Portugal, residentes no concelho de Rio Maior. Esta entidade foi fundada em 1991 contudo a escritura pública do clube realizou-se a 31 de Janeiro de 1992.

Os objetivos da instituição projetam condições para que os sócios do clube e a comunidade em geral possam praticar e dinamizar atividades desportivas, culturais e recreativas. Os princípios gerais desta instituição assentam no desportivismo, tolerância, cooperação e amizade, recebendo todos os jovens atletas em praticar futebol e não se restringindo apenas em difundir o ideal sportinguista.

A criação deste clube de formação tem como objetivo promover a modalidade de futebol na cidade de Rio Maior onde todos os jovens com idades compreendidas entre os 5 e os 18 anos podem praticar futebol de forma dirigida, orientada e supervisionada. A filosofia base do clube visa na premissa das “capacidades para a vida” essenciais para a evolução e desenvolvimento de um atleta, onde estão integrados as competências da forma de jogar (técnica, tática, física, mental e social) bem como o código de conduta para todos os atletas (atitude, bom comportamento, desportivismo, disciplina e fair-play).

Relativamente à estrutura do clube, esta é dividida em diversos sectores com o objetivo de manter a harmonia e o bom funcionamento do clube. Os principais órgãos do Núcleo Sportinguista de Rio Maior são: a Assembleia Geral, Direção, Conselho Fiscal e Coordenação Técnica. A coordenação técnica da FootEscola está subdividida em quadros de apoio e quadros técnicos. O primeiro quadro é constituído pelo gabinete logístico, médico e de psicologia. O gabinete de psicologia é um serviço que foi recentemente implementado no clube com o objetivo de ajudar a melhorar o desenvolvimento pessoal e competências psicológicas dos atletas, podendo também ter uma intervenção junto dos pais, dirigentes e treinadores.

3. Caraterização da População

O meu estágio curricular foi inserido na equipa de Júniores do Núcleo Sportinguista de Rio Maior e na seguinte equipa técnica: treinador principal (João Ferreira), treinador adjunto (Paulo Duarte), treinador de guarda-redes (Fábio Silva), delegado da equipa (Vítor Mateus) e massagista responsável (Paulo Rocha). A equipa é constituída por 20 jogadores residentes no concelho de Rio Maior e com idades compreendidas entre os 17 e 18 anos, nascidos entre 1994 e 1995. A equipa dos Júniores esteve inserida na 2ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Santarém onde competem 14 equipas numa única série a duas voltas. Os três primeiros classificados têm acesso garantido a 1ª Divisão Distrital de Santarém.

A equipa dos Júniores do Núcleo Sportinguista de Rio Maior alcançou o 2º lugar da 2ª Divisão do Campeonato Distrital de Santarém, conquistando a subida de divisão do respetivo campeonato, considerado o principal objetivo traçado no início da época desportiva.

4. Caraterização da Modalidade Desportiva

O futebol é considerado o desporto mais imprevisível devido as suas características que resultam de diversos fatores, principalmente o envolvimento complexo e aberto entre os jogadores, o elevado número de jogadores, a dimensão do campo e a duração do jogo. O processo de formação no futebol é considerado um fenómeno complexo, dado que a performance desta modalidade resulta da interação de diferentes fatores: táticos, físicos, técnicos e psicológicos (Castelo, 2002). Esta modalidade decorre num contexto de enorme complexidade, pois possui uma estrutura funcional centrada nas relações, na técnico-tática, nos comportamentos psicológicos e na preparação física (Ramos, 2003).

Segundo Cruz (1996) a intervenção psicológica no contexto do futebol tem como objetivo primordial a promoção do desenvolvimento e crescimento psicológico dos atletas e a promoção e otimização do seu rendimento. Nas modalidades de alta competição, o psicólogo tem um papel fundamental na análise sistemática dos fatores

psicológicos, podendo intervir em diversos campos, tais como, aprendizagem de competências psicológicas, deteção de talentos, relação treinador-atleta, controlo emocional, gestão de resultados, recuperação de lesões, entre outros.

Segundo Garcia-Naveira (2008) a evolução do futebol fez com que os níveis de exigência subissem para valores elevadíssimos, sobretudo devido a outros agentes que não treinadores ou adeptos. Hoje em dia é necessário que um atleta saiba ser competente ao nível tático, técnico e físico, mas principalmente psicológico, aprendendo a lidar com o stress, comunicar adequadamente, saber respirar, ter uma boa capacidade de autocontrolo, tomada de decisão, gestão das emoções e do estilo de vida.

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

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

É importante que nas etapas de formação existam cuidados, de forma a não se saltar etapas, como tal, tanto o psicólogo como o treinador devem tomar medidas e estruturar adequadamente todo o processo dos jovens atletas.

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

4.1. Papel do Psicólogo do Desporto no Futebol de Formação

Segundo Dosil (2008) o papel que o psicólogo do desporto representa, é cada vez mais relevante no desporto. Qualquer declaração realizada por parte de um atleta ou treinador faz referência aos aspetos mentais ou psicológicos. No entanto, a figura profissional do psicólogo não é ainda aceite inteiramente na comunidade desportiva

Segundo Brito (2007), o psicólogo desportivo exerce diversos papéis e tarefas ao longo do processo:

- 1) Observa e análise os comportamentos e situações;
- 2) Trabalha exclusivamente com o treinador, aconselhando-o, não interferindo, no entanto, em atletas ou equipa;
- 3) Integra a equipa técnica, acompanhando sempre a equipa;
- 4) Trabalha num centro psicotécnico ou laboratório, onde os atletas vão realizar exames psicológicos;
- 5) Consultor para casos especiais ou difíceis se desempenhar o papel de uma pessoa que o atleta pode consultar e pedir apoio.

A definição de papéis do psicólogo desportivo deverá ser realizada, sempre, com base no Código de Ética Profissional do Psicólogo, que impede a divulgação pública dos resultados ou apreciações acerca dos atletas, equipa ou clube, mantendo uma confidencialidade total relativamente ao processo de intervenção.

Segundo Cruz & Viana, (1996), numa equipa de futebol de formação, os fatores psicológicos são frequentemente mencionados pelos diferentes intervenientes desportivos para a obtenção de resultados desportivos e principalmente quando o rendimento dos atletas fica abaixo do desejado. Os objetivos de uma equipa de formação, mais concretamente no escalão de juniores, prendem-se no rendimento e desenvolvimento pessoal e desportivo dos atletas e, como tal, o apoio psicológico é essencial para os atletas, uma vez que o corpo físico e a mente são as duas faces de uma mesma unidade e desta forma merecem a mesma atenção (Ferreira, 2010).

O psicólogo do desporto tem um papel essencial no contexto do futebol de formação com o objetivo de ensinar os atletas a promover as suas capacidades psicológicas no treino e na competição através de programas estruturados e organizados abordando diversos temas, tais como explicar aos atletas como se preparar mentalmente para um jogo importante, como reagir e lidar perante situações adversas e imprevistas na competição, ensinar estratégias de controlo e regulação a todo um conjunto de fatores psicológicos. Um dos aspetos primordiais para o sucesso do treino psicológico no futebol é a necessidade do psicólogo discutir e debater, bem como envolver-se entre os atletas, treinadores, dirigentes e pais (Cruz & Viana, 1996).

5. Planeamento Anual de Trabalho

Ao longo do processo de estágio curricular desenvolveu-se um planeamento respeitando o projeto realizado para a respetiva equipa alvo e os objetivos estipulados para as futuras intervenções. Este planeamento fez com que fosse desenvolvida uma linha orientadora de trabalho ao longo do desenvolvimento do processo.

A tabela que segue apresenta todas atividades estipuladas bem como o volume de trabalho para cada período de intervenção ao longo da época desportiva. Este planeamento constituiu um indicador que permitiu averiguar a eficácia do trabalho desenvolvido comparando com os resultados e objetivos atingidos. Este planeamento servirá de suporte essencial para um futuro trabalho, apresentando a sistematização das necessidades individuais e coletivas que o plantel possuiu ao longo da época desportiva.

Relatório de Estágio
Intervenção Psicológica no Futebol de Formação:
Treino integrado, Competências Psicológicas e Assessoria nos Júniores do NSRM

Tabela 1. Planeamento Anual de Trabalho no Núcleo Sportinguista de Rio Maior.

PLANEAMENTO ANUAL DE TRABALHO											
Atividades	Datas	Set-12	Out-12	Nov-12	Dez-12	Jan-13	Fev-13	Mar-13	Abr-13	Mai-13	
		AVALIAÇÃO INICIAL		PLANEAMENTO / INTERVENÇÃO / AVALIAÇÃO FINAL							
Observação		Observação de Treinos e Jogos	Observação de Treinos e Jogos								
Treino de Competências Psicológicas da Comunicação	Questionário PSIS		Fase de Educação Fase de Aquisição Fase de Treino (1 Atleta)	Fase de Treino							
Treino de Competências Psicológicas das Competências de Liderança			Fase de Educação Fase de Aquisição Fase de Treino (1 Atleta)	Fase de Treino							
Treino de Competências Psicológicas da Ansiedade							Fase de Educação Fase de Aquisição Fase de Treino (2 Atletas)	Fase de Treino		Fase de Educação Fase de Aquisição Fase de Treino (1 Atleta)	
Treino de Competências Psicológicas da Concentração								Fase de Educação Fase de Aquisição Fase de Treino (Sessões grupais)	Fase de Treino		
Treino de Competências Psicológicas da Confiança				Fase de Educação Fase de Aquisição Fase de Treino (1 Atleta)	Fase de Treino		Fase de Educação Fase de Aquisição Fase de Treino (2 Atletas)	Fase de Treino	Fase de Educação Fase de Aquisição Fase de Treino (5 Atletas)	Fase de Educação Fase de Aquisição Fase de Treino (2 Atletas)	Fase de Treino
Treino de Competências Psicológicas da Motivação								Fase de Educação Fase de Aquisição Fase de Treino (1 Atleta)	Fase de Educação Fase de Aquisição Fase de Treino (2 Atletas)	Fase de Treino	
Intervenções Pontuais			Intervenção nº 1 e nº 2		Intervenção nº 3, nº 4, nº 5 e nº 6		Intervenção nº 7 e nº 8	Intervenção nº 9		Intervenção nº 10	

5.1. Diário de Campo

Este tópico tem como intuito exemplificar as situações de trabalho diário realizadas ao longo da época desportiva. Os treinos eram realizados as Segundas, Quartas e Quintas-Feiras as 20h15 com dia de competição aos Sábados. Em todos os treinos diários a minha chegada era realizada meia hora antes do início do treino com o objetivo de ajudar a equipa técnica a preparar a sessão. Nesta meia hora antes do treino, o treinador principal explicava o planeamento do treino diário, servindo igualmente num momento de discussão sobre os assuntos relacionado com a equipa.

A minha presença e postura ao longo do treino é realizada de forma semelhante aos elementos da equipa técnica, interagindo com os atletas sempre que necessário através de reforços e feedbacks positivos e ajudando o treinador na montagem dos exercícios. A minha intervenção focou-se sempre nos aspetos psicológicos manifestados pelos atletas com a autorização e autonomia concedida pelo treinador para intervir sempre que necessário.

Na preparação para a competição, o treinador principal pedia-me frequentemente a minha opinião sobre o estado psicológico dos atletas com o objetivo de ajudar na escolha da equipa titular para o dia da competição.

No dia da competição, apresentava-me 15 minutos antes da concentração da equipa para ajudar na preparação do material e na preparação do jogo. Antes da primeira palestra do treinador com a equipa ocorria sempre um diálogo entre os elementos da equipa técnica para discutir sobre os objetivos pretendidos no dia da competição. Ao longo do aquecimento acompanhava a equipa titular com o intuito de garantir que os atletas se encontravam preparados mentalmente através de reforços e feedbacks positivos. No início da competição encontrava-me na bancada para acompanhar e observar a equipa e na ausência do treinador adjunto encontrava-me no banco junto da equipa técnica.

6. Desenvolvimento da Intervenção

6.1. Avaliação Inicial

No período inicial do estágio curricular realizei uma avaliação inicial ao plantel com o objetivo principal de conhecer o contexto e identificar as necessidades psicológicas do plantel. No primeiro mês da intervenção apliquei o Questionário de Ambiente de Grupo (QAG) com o objetivo de conhecer o meio envolvente em que estava inserido. Este questionário tem como finalidade identificar as perceções que o atleta tinha do grupo como um todo e as atrações individuais do atleta em relação ao grupo.

A leitura efetuada do Questionário de Ambiente de Grupo (QAG) teve como objetivo conhecer e identificar os sentimentos dos atletas da equipa acerca da sua atração para o grupo, pelo que efetuei apenas uma análise qualitativa dos itens. Nesta abordagem o grupo é visto como uma unidade social com as respetivas interações sociais. Quis também analisar quais os sentimentos dos atletas do grupo que refletem em relação à produtividade dos objetivos e pretensões do grupo. Esta abordagem permitiu-me entender ainda a perceção individual de cada atleta da equipa sobre os aspetos sociais existentes no grupo, que podem originar semelhança ou aproximação, bem como, a perceção individual que cada membro tem em relação ao grupo como um todo, tendo em conta as tarefas que implicam semelhança e/ou aproximação.

Dos resultados obtidos pude retirar várias conclusões sobre o plantel: 1) Os atletas desta equipa têm uma ligação afetiva muito forte entre eles, sendo a equipa descrita como um dos grupos sociais mais importantes da vida dos atletas; 2) Os atletas consideram a equipa unida para alcançar os objetivos propostos; 3) Os atletas gostam do estilo de trabalho realizado nos treinos; 4) Os jogadores assumem um compromisso com a equipa e conscientes dos desafios e objetivos traçados para a época desportiva; 5) Os atletas sentem um compromisso de entreaajuda e demonstram preocupar-se com o bem-estar dos colegas de equipa.

De seguida, exponho toda a descrição da atividade relativamente a aplicação do Questionário de Ambiente de Grupo (QAG) efetuado ao plantel:

Tabela 2. Aplicação do Questionário de Ambiente de Grupo (QAG) - Avaliação Inicial.

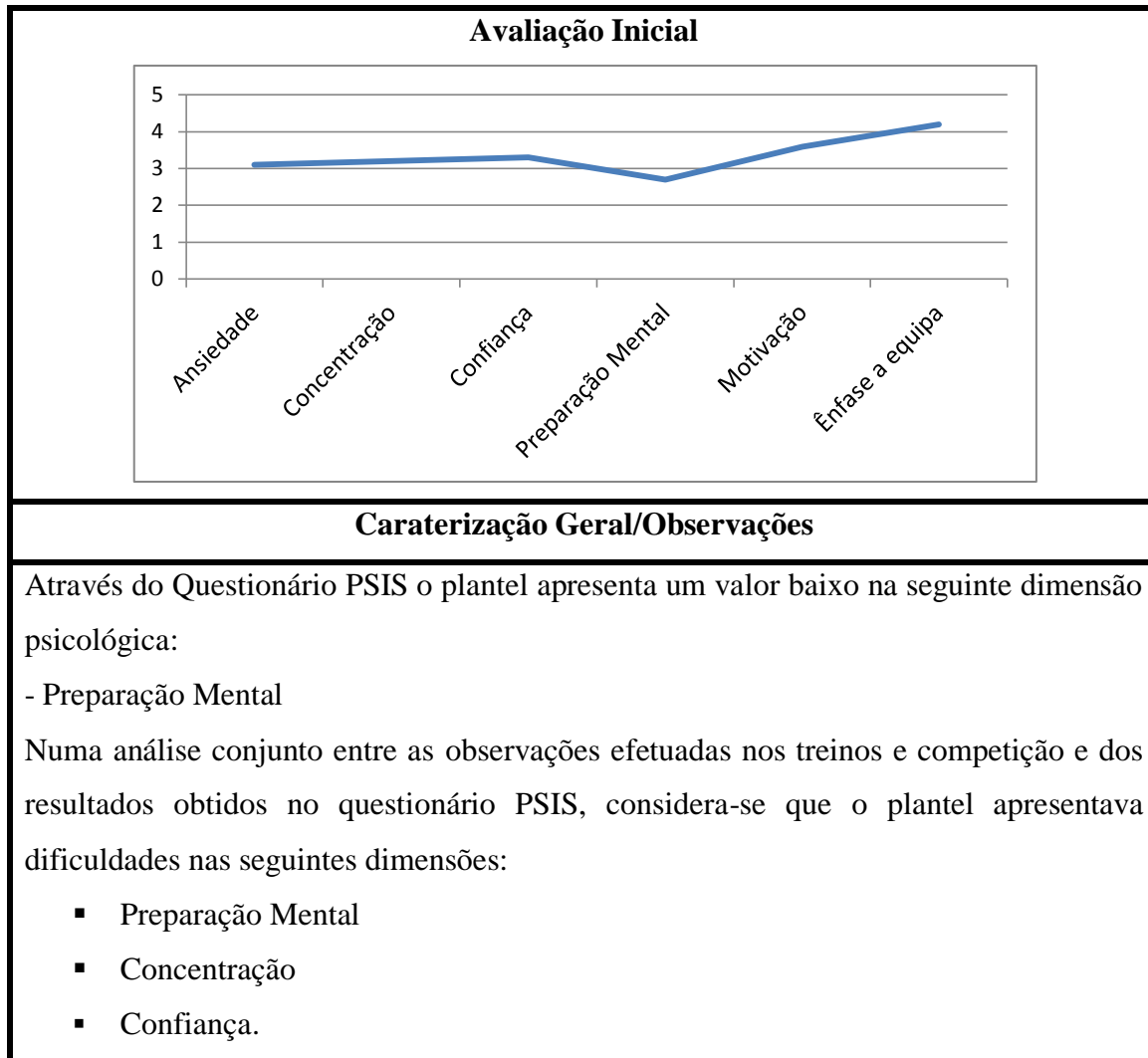
Designação da Atividade	Aplicação do Questionário de Ambiente de Grupo (QAG)
Data	19-09-2012
Local	Balneário
Programa Horário	Dia de Treino (Antes do treino – 20h)
Grupo Alvo	Plantel
Recursos Humanos	
Recursos Materiais	Questionário de Ambiente de Grupo (QAG)
Objetivos Gerais	Identificação e Avaliação da Coesão e Ambiente existente no Grupo
Objetivos Específicos	Avaliação geral da coesão compreendida pelos membros da equipa; Perceção que cada atleta tem do grupo como um todo; Atração individual de cada atleta em relação ao grupo.

Na avaliação Inicial aplicou-se igualmente o questionário “Psychological Skills Inventory for Sports” (PSIS) com o objetivo de quantificar cada uma das competências psicológicas medidas por este instrumento e a partir daí perceber e identificar quais as principais necessidades psicológicas existentes no plantel.

Os resultados obtidos através do referido questionário permitiram-me traçar o perfil psicológico individual de cada atleta, bem como o perfil da equipa. Estes resultados foram posteriormente confrontados com os dados recolhidos a partir das observações realizadas ao longo dos treinos e jogos de competição. As tabelas seguintes apresentam os resultados do perfil psicológico da equipa calculado a partir dos diversos perfis psicológicos individuais:

Perfil Psicológico da Equipa

Tabela 3. Perfil Psicológica da Equipa (Avaliação Inicial).



Perfil Psicológico Individual (Atletas)

Tabela 4. Perfil Psicológico Individual dos atletas (Avaliação Inicial).

	Ansiedade	Concentração	Confiança	Preparação Mental	Motivação	Ênfase a equipa
HM	3,3	3,67	3,89	3,33	2,29	4,43
HS	3,1	3,67	2,89	2,83	3,29	4
DM	2,6	2,83	3,56	2,17	3,71	3,86
CS	3,1	3,33	3,67	2,67	4	4
BC	2,7	3,33	3,33	2,17	4,43	3,71
MC	3,5	3	2,56	3	3,86	4,43
AP	2,7	1,83	2,78	3,17	3,71	4,29
DM	3,1	3,33	2,56	2,83	3,86	4

Relatório de Estágio
Intervenção Psicológica no Futebol de Formação:
Treino integrado, Competências Psicológicas e Assessoria nos Júniores do NSRM

MF	3,6	3,33	4,11	2,67	4,29	4,29
RN	2,9	2,83	2,67	2	2,57	4,14
NP	3,4	3,83	3,89	2,67	3,71	4,29
AS	2,3	2,83	2,89	2,5	2	4,57
DD	3,3	2,67	2,67	2,83	3,14	4,14
MA	2,7	2,67	2,44	2,67	3,43	3,86
RM	3,1	3,17	3,78	3,33	2,86	4,86
LH	3,4	3,17	3,67	2,17	3,57	3,86
AF	3,3	3,5	3,78	2,5	3,43	4,43
JS	3,1	3,83	3,67	2,83	2,29	4,14

6.2. Planeamento e Intervenção

Após a realização da avaliação inicial seguiu para o processo de planeamento das intervenções com o intuito de potencializar as dimensões psicológicas do plantel. Uma das intervenções planificadas foi o desenvolvimento e implementação de Programas de Treino de Competências Psicológicas.

Como foi referido anteriormente, para desenvolver os Programas de Treino de Competências Psicológicas foi aplicado o questionário “*Psychological Skills Inventory for Sports*” (PSIS) constituído por seis competências psicológicas: 1) Confiança 2) Motivação 3) Preparação Mental 4) Ênfase a equipa 5) Concentração e 6) Ansiedade.

Estas dimensões psicológicas foram as competências desenvolvidas no treino de competências psicológicas a partir do referido questionário, contudo ocorreu intervenções noutras dimensões psicológicas que foram encontradas a partir da observação efetuada nos treinos e competição e que necessitaram de intervenção (comunicação do guarda-redes e as competências de liderança do capitão de equipa).

Assim sendo, o planeamento das intervenções realizadas ao longo do processo de estágio baseou-se fundamentalmente na construção e desenvolvimento de um programa de treino de competências psicológicas, respeitando todas as etapas e normas propostas por Weinberg & Gould (1995). A estruturação geral do programa de treino de competências psicológicas baseou-se em três fases distintas e terá como tema as principais fragilidades e necessidades identificadas na avaliação inicial:

- ❖ **Fase de Educação:** procurei convencer e explicar os atletas a importância de aprender determinadas competências psicológicas e perceber como as competências psicológicas afetam o rendimento e desempenho dos atletas.
- ❖ **Fase de Aquisição:** período para aplicação das técnicas e estratégias para a mestria das competências psicológicas, procurando sempre ir de encontro as necessidades da equipa e de cada atleta.
- ❖ **Fase de Treino:** o objetivo desta fase é automatizar as competências psicológicas adquiridas e ensinadas com os atletas a integrarem as competências de uma forma sistemática nas diversas situações de treino e competição, bem como estimular as competências que os atletas necessitam aplicar nas diferentes situações.

Seguidamente será apresentado as intervenções planificadas realizadas ao longo do processo de estágio de curricular:

Tabela 5. Planeamento do Treino de Competências Psicológicas da Comunicação do Guarda-redes

Competência Psicológica	Estratégia implementada
<p>Comunicação 1 Atleta Outubro 2012 – Maio 2013 Balneário Nº de Sessões: 4</p> <p>Esta intervenção foi realizada pois após a observação de treinos foi denotado que o atleta necessitava melhorar e trabalhar os aspetos comunicacionais.</p>	<p>Fase de Educação: Realização de uma sessão oral com o objetivo de explicar a importância dos processos de comunicação no desempenho de um guarda-redes. Esta sessão baseou-se na aprendizagem dos tipos de comunicação (verbais e não verbais) e tipos de feedbacks que um guarda-redes deve executar ao longo do seu desempenho. Na aprendizagem dos processos comunicacionais permitiu ao atleta potencializar os níveis de concentração.</p> <p>Fase de Aquisição: Realização de duas sessões com o intuito de ensinar as estratégias subjacentes aos processos de comunicação. Visualização de situações de desempenho do atleta baseado nos tipos de comunicação (verbal e não verbal).</p> <p>Fase de Treino: Aplicação das estratégias</p>

Relatório de Estágio
Intervenção Psicológica no Futebol de Formação:
Treino integrado, Competências Psicológicas e Assessoria nos Júniores do NSRM

	aprendidas no processo de treino e competição. Nesta fase o atleta trabalha em regime de autonomia com o intuito de dominar as estratégias ensinadas.
Reflexão Crítica	As sessões ocorreram de forma positiva onde o atleta entendeu a necessidade em melhorar os seus aspetos comunicacionais durante o seu desempenho. Face as estratégias ensinadas o atleta assimilou as técnicas sugeridas de forma correta e com capacidade e autonomia em coloca-las no processo de treino e competição. As estratégias permitiram ao atleta melhorar a sua comunicação ao longo do seu desempenho e melhorar os seus níveis de concentração.

Tabela 6. Planeamento do Treino de Competências Psicológicas das Competências de Liderança

Competência Psicológica	Estratégia implementada
Competência de Liderança 1 Atleta Novembro 2012 – Dezembro 2013 Balneário Nº de Sessões: 3	Fase de Educação: Realização de uma sessão oral com o objetivo de explicar a importância das competências de liderança, papéis e responsabilidades que o capitão de equipa deve dominar.
Esta intervenção foi realizada pois após a observação de treinos foi denotado que o atleta necessitava melhorar e trabalhar as competências de liderança como capitão de equipa.	Fase de Aquisição: Realização de duas sessões com o intuito do atleta aprender e praticar as estratégias denominadas nesta intervenção. Na 1ª sessão o atleta preencheu numa folha todas as competências de liderança que o atleta pensa possuir. Seguidamente procedeu-se a visualização de vídeos realistas, mostrando exemplos de líderes conhecidos e com capacidade de liderança apurada. Nesta situação o atleta

Relatório de Estágio
Intervenção Psicológica no Futebol de Formação:
Treino integrado, Competências Psicológicas e Assessoria nos Júniores do NSRM

	<p>identificou todas as competências e ações visíveis nos vídeos apresentados.</p> <p>A primeira sessão finalizou-se com a discussão das situações identificadas pelo atleta.</p> <p>A 2ª sessão focou-se em comparar as competências de liderança do atleta descritas com as competências de liderança identificadas na visualização de vídeos e proceder numa discussão final com o atleta.</p>
	<p>Fase de Treino: Aplicação da estratégia aprendida no processo de treino e competição. Nesta fase o atleta trabalha em regime de autonomia com o intuito de dominar a estratégia ensinada.</p>
Reflexão Crítica	<p>As sessões ocorreram de forma positiva, o atleta percebeu a necessidade em melhorar as suas competências de liderança. Face as estratégias ensinadas o atleta assimilou toda a informação de forma correta e com capacidade e autonomia em colocar as estratégias aprendidas no processo de treino e competição.</p>

Tabela 7. Planeamento do Treino de Competências Psicológicas da Ansiedade

Competência Psicológica	Estratégia implementada
<p>Ansiedade</p> <p>3 Atleta</p> <p>Fevereiro 2013 – Maio 2013</p> <p>Balneário</p> <p>Nº de Sessões: 5</p> <p>Esta intervenção foi realizada pois após a</p>	<p>Fase de Educação: Realização de uma sessão de exposição oral para explicar aos atletas a importância da técnica de controlo de respiração e demonstrar de que forma esta estratégia ajuda os atletas a controlar os seus níveis de ansiedade, stress e ativação dentro e fora da competição.</p>

<p>avaliação inicial e a observação qualitativa nos treinos foi denotado que os atletas necessitavam melhorar os níveis de ansiedade e ativação.</p>	<p>A estratégia aprendida está subjacente a Técnica de Respiração Profunda de Lindemann com o objetivo de relaxar a mente e o corpo, autocontrolo e autoafirmações de pensamentos e imagens positivas. Esta estratégia focou-se num relaxamento passivo permitindo aos atletas, diminuir a tensão muscular, controlar a ansiedade e gestão de stress.</p>
	<p>Fase de Aquisição: Realização de três sessões para cada atleta com intuito de aprender e praticar os processos da técnica de controlo de respiração para melhorar os níveis de ansiedade, stress e ativação.</p>
	<p>Fase de Treino: Aplicação da estratégia aprendida no processo de treino e competição. Nesta fase o atleta trabalha em regime de autonomia com o intuito de dominar as estratégias ensinadas.</p>
<p>Reflexão Crítica</p>	<p>As sessões decorreram de forma positiva com a aceitação por parte dos atletas em melhorar os níveis de ansiedade. Face as estratégias aprendidas os atletas assimilaram e praticaram de forma correta e sucesso a técnica de controlo de respiração. Na fase de treino os atletas aplicaram a estratégia aprendida de forma correta, contribuindo no melhoramento dos níveis de ansiedade.</p>

Tabela 8. Planeamento do Treino de Competências Psicológicas da Concentração

Competência Psicológica	Estratégia implementada
<p>Concentração 4 Atleta Março 2013 – Maio 2013 Balneário Nº de Sessões: 4</p> <p>Esta intervenção foi realizada pois após a avaliação inicial e a observação qualitativa nos treinos foi denotado que os atletas apresentavam perdas de concentração ao longo da competição.</p>	<p>Fase de Educação: Realização de uma sessão de exposição oral para cada atleta com o intuito de explicar a pertinência da concentração na competição e comprovar aos atletas de que forma é possível lidar com as perdas de concentração durante a competição após uma situação de insucesso ou fator prejudicável.</p> <p>Fase de Aquisição: Realização de duas sessões para cada atleta com o objetivo de aprender e praticar a estratégia da concentração e refocalização após as perdas de concentração na competição.</p> <p>A aprendizagem da estratégia focou-se na identificação e seleção de uma frase ou palavra-chave motivacional que ajudasse os atletas a refocalizar a sua atenção. Pediu-se aos atletas para serem criativos na sua seleção. Após o preenchimento da ficha de apoio foi ensinado aos atletas como implementar as situações descritas no treino e na competição.</p> <p>A 2ª sessão focou-se essencialmente no reforço da estratégia aprendida na sessão anterior e preparar os atletas a implementar a estratégia aprendida na competição.</p> <p>Fase de Treino: Aplicação da estratégia aprendida no processo de treino e competição. Nesta fase o atleta trabalha de forma autónoma com o intuito de dominar e aperfeiçoar a estratégia ensinadas.</p>
<p>Reflexão Crítica</p>	<p>As sessões decorreram positivamente onde os atletas entenderam a importância em melhorar a concentração em situações de competição.</p>

	<p>Face a estratégia aprendida os atletas conseguiram aprender e dominar a estratégia, bem como colocar a mesma em situações de treino e competição.</p> <p>Esta estratégia permitiu aos atletas ter a capacidade de reagir após situações de insucesso e perdas de concentração, ajudando a melhorar com sucesso o seu desempenho</p>
--	--

Tabela 9. Planeamento do Treino de Competências Psicológicas da Confiança

Competência Psicológica	Estratégia implementada
<p>Confiança “Análise de Vídeos em situações de sucesso na competição” “Contrato de Compromisso Pessoal” 11 Atleta Outubro 2012 – Maio 2013 Balneário Nº de Sessões: 3</p> <p>Esta intervenção foi realizada pois após a avaliação inicial e a observação qualitativa nos treinos foi denotado que os atletas apresentavam fragilidades ao nível da dimensão da confiança.</p>	<p>Fase de Educação: Realização de uma sessão de exposição oral para explicar aos atletas a importância da dimensão da confiança e comprovar que os atletas fortes mentalmente mantêm a sua autoconfiança mesmo numa situação mal sucedida conseguindo recuperar rapidamente e focar-se na situação seguinte.</p> <hr/> <p>Fase de Aquisição: Realização de uma sessão com o intuito de adquirir a estratégia explicada na fase anterior.</p> <p>Para um conjunto de atleta a estratégia aprendida baseou-se na visualização de vídeos de situações de sucesso e bom desempenho. O aspeto-chave desta estratégia é a procura e identificação de diferenças ao nível técnico, tático, físico e mental entre o desempenho no treino e na competição relacionado com situações de bom desempenho.</p> <p>Para outro conjunto de atletas a estratégia aprendida baseou-se na elaboração de um contrato de compromisso pessoal. Para cada compromisso descrito o atleta teve que</p>

Relatório de Estágio
Intervenção Psicológica no Futebol de Formação:
Treino integrado, Competências Psicológicas e Assessoria nos Júniores do NSRM

	<p>escrever uma frase positiva e pessoal que tenha significado para si.</p> <p>No final da sessão pediu-se a cada atleta para assinar o respetivo contrato pessoal e com o compromisso de cumprir até final da época desportiva.</p>
	<p>Fase de Treino: Aplicação da estratégia aprendida no processo de treino e competição. Nesta fase o atleta trabalha em regime de autonomia com o intuito de dominar e aperfeiçoar a estratégia ensinadas.</p>
Reflexão Crítica	<p>As sessões decorreram de forma positiva onde os atletas manifestaram que o visionamento de vídeos de situações de sucesso contribuiu para um reforço e melhoramento dos níveis de confiança.</p> <p>Realçar que a estratégia dos vídeos teve um impacto positivo para os atletas permitindo ter noção de diferentes situações em competição.</p> <p>Relativamente ao contrato do compromisso pessoal, os atletas entenderam a importância e objetivo da estratégia, assimilaram corretamente a estratégia mas ao longo da época desportiva foi necessário o reforço deste contrato pessoal com o intuito de manter os níveis ótimos da confiança.</p>

Tabela 10. Planeamento do Treino de Competências Psicológicas da Motivação

Competência Psicológica	Estratégia implementada
<p>Motivação</p> <p>“Diário de Treino e Estabelecimento de Objetivos”</p> <p>“Auto Diálogo Positivo através de palavras-</p>	<p>Fase de Educação: Realização de uma sessão de exposição oral com o objetivo de explicar a importância que o fator da motivação tem no desempenho do atleta. As estratégias</p>

<p>chave, frases e imagens motivacionais”</p> <p>4 Atleta Março 2013 – Maio 2013 Balneário Nº de Sessões: Variável</p> <p>Esta intervenção foi realizada pois após a avaliação inicial e a observação qualitativa nos treinos foi denotado que os atletas apresentavam fragilidades ao nível da dimensão da motivação.</p>	<p>desenvolvidas foram um diário de treino de estabelecimento de objetivos e a estratégia de auto diálogo positivo através de imagens e pensamentos positivos.</p> <p>A 1ª estratégia referida está subjacente ao modelo teórico da autoeficácia de Bandura onde defende duas expetativas: Expetativas de eficácia em que o atleta deve ter convicção de que é capaz automotivar-se para alcançar determinados resultados e a Expetativa de Resultado relaciona-se com as crenças e capacidades que os atletas adquirem para alcançar os resultados.</p> <p>A 2ª estratégia baseou-se no modelo teórico da motivação para a competência com o objetivo de uma perceção da competência e controlo interno adquirindo uma motivação intrínseca. Através de feedbacks de reforço, pensamentos e imagens positivas permitisse desenvolver efeitos de motivação.</p> <p>Fase de Aquisição: Para um conjunto de atletas foi realizado uma sessão com o intuito de criar um diário de treino de estabelecimento de objetivos. A avaliação regular e sistemática do seu desempenho e o desenvolvimento de objetivos que favorecem a manutenção e reforço da motivação. Todas informações descritas no diário dizem respeito aos objetivos de curto prazo que seguidamente dariam ao alcance do sucesso do objetivo a longo prazo (objetivo individual de cada atleta).</p> <p>Para outro conjunto de atletas foi desenvolvido a estratégia de auto diálogo positivo baseado na aprendizagem de palavras-chave, frases e imagens</p>
--	--

	<p>motivacionais que tivessem efeitos positivos perante situações de fracasso dos atletas reforçando a dimensão da motivação.</p>
	<p>Fase de Treino: Na estratégia do diário de treino, os atletas teriam que escrever os objetivos que gostariam de atingir sempre com o intuito de alcançar o objetivo proposto. Até final ocorreu um acompanhamento permanente com os atletas. Nesta fase os atletas agiram num regime de autonomia total. Relativamente a estratégia do auto diálogo positivo os atletas trabalharam de forma autónoma ao longo do processo de treino e competição com intuito de dominar com sucesso a estratégia ensinada e praticada.</p>
<p>Reflexão Crítica</p>	<p>As sessões realizaram-se de forma positiva e com o sucesso esperado. Os atletas pertencentes a estratégia do diário de treino e estabelecimento de objetivos alcançaram os objetivos pretendidos. Enquanto na estratégia do auto diálogo positivo os atletas aprenderam a estratégia de forma correta, conseguindo desenvolver capacidades em automotivar-se através dos pensamentos e imagens positivas e implementar estas situações com sucesso na competição.</p>

Além destas intervenções planificadas sob a forma de treinos de competências psicológicas realizei um conjunto de pequenas intervenções de carácter pontual e espontâneo que resultaram de solicitações por parte dos atletas numa abordagem direta ao psicólogo estagiário. A acrescer a estas foram também realizadas outras intervenções pontuais com o objetivo de potenciar os índices de motivação nos dias de competição, tais como, vídeo motivacional, palestra motivacional pedida pela equipa técnica após uma derrota e demonstração de frases motivacionais num dia de competição.

6.3. Avaliação da Intervenção

No final das intervenções dos programas de treino de competências psicológicas de cada competência desenvolvida e potencializada procedi a avaliação do impacto da intervenção realizada sobre os atletas para o que recorri ao(s) mesmo(s) instrumento(s) utilizados na avaliação inicial.

A avaliação final tem como objetivo perceber se as competências psicológicas desenvolvidas nos atletas foram melhoradas ao longo da época desportiva. Como tal, as seguintes figuras apresentam a avaliação final das intervenções realizadas ao longo do processo de intervenção:

Perfil Psicológico da Equipa

Tabela 11. Perfil Psicológico da Equipa (Avaliação Final)

Perfil Psicológico da Equipa																						
Avaliação Final																						
<table border="1"><caption>Dados do Gráfico de Perfil Psicológico da Equipa</caption><thead><tr><th>Dimensão</th><th>Avaliação Inicial</th><th>Avaliação Final</th></tr></thead><tbody><tr><td>Ansiedade</td><td>3,2</td><td>3,4</td></tr><tr><td>Concentração</td><td>3,3</td><td>3,5</td></tr><tr><td>Confiança</td><td>2,8</td><td>3,0</td></tr><tr><td>Preparação Mental</td><td>2,6</td><td>3,2</td></tr><tr><td>Motivação</td><td>3,5</td><td>3,8</td></tr><tr><td>Ênfase a equipa</td><td>4,0</td><td>4,2</td></tr></tbody></table>		Dimensão	Avaliação Inicial	Avaliação Final	Ansiedade	3,2	3,4	Concentração	3,3	3,5	Confiança	2,8	3,0	Preparação Mental	2,6	3,2	Motivação	3,5	3,8	Ênfase a equipa	4,0	4,2
Dimensão	Avaliação Inicial	Avaliação Final																				
Ansiedade	3,2	3,4																				
Concentração	3,3	3,5																				
Confiança	2,8	3,0																				
Preparação Mental	2,6	3,2																				
Motivação	3,5	3,8																				
Ênfase a equipa	4,0	4,2																				
Caraterização Geral/Observações																						
Para Avaliação Final aplicou-se novamente o questionário PSIS para identificar a existência de melhorias relativamente as dimensões psicológicas desenvolvidas:																						
<ul style="list-style-type: none">▪ Ansiedade: Observa-se que os valores entre a Avaliação Inicial e Avaliação Final continua semelhantes mas positivos;▪ Concentração: Observa-se uma ligeira melhoria nos valores da avaliação final comparando com os valores apresentados na avaliação inicial.▪ Confiança: Observa-se uma ligeira melhoria nos valores da avaliação final																						

comparando com os valores da avaliação inicial;

- **Preparação Mental:** Observa-se uma ligeira melhoria na avaliação final, contudo os valores continuam baixos. Realçar que esta dimensão psicológica não foi trabalhada ao longo do processo de intervenção.
- **Motivação:** Observa-se uma melhoria nesta dimensão comparando os valores da avaliação inicial e final;
- **Ênfase a Equipa:** Observa-se que os valores encontram-se praticamente idênticos mas bastantes positivos. Realçar que esta dimensão psicológica não foi trabalhada ao longo do processo de intervenção.

Em suma, pode-se afirmar que os programas de treinos de competências psicológicas potencializaram de forma positiva as dimensões psicológicas da equipa.

Perfil Psicológico Individual (Atletas)

Tabela 12. Perfil Psicológico Individual (Atletas) – Avaliação Final

	Ansiedade	Concentração	Confiança	Preparação Mental	Motivação	Ênfase a equipa
HM	3,4	3,83	3,44	2,67	3	4,29
HS	3,7	3,83	3,45	2,5	3,88	4,29
DM	3,2	3,5	4	2,33	4,57	4,43
CS	3,5	3,83	4	2,33	4,43	4,14
BC	2,7	3	3,45	3	4,57	4,43
MC	3,4	4,17	3,44	2,5	4,71	4,29
AP	2,4	2,75	2,78	2,83	3,56	4,29
DM	3,3	3,33	4	3,67	4	4,14
MF	3,3	3,33	4	3,33	4,33	4,29
RN	3,3	3,17	3,67	2,67	3,71	3,71
NP	3	3,33	3,67	2,83	3,88	4
AS	2,5	2,5	3	3	2,71	4,14
DD	3,7	3,52	2,89	3,17	3,14	3,43
MA	3,1	3	3,65	2,33	3,71	4,14
RM	3,3	3,5	3,75	2,83	3,86	4,43
LH	3,6	3,5	3,8	3,17	3,86	3,71
AF	3	3,9	3,56	3	3,86	3,71
JS	3,1	3,5	3,67	3,33	3	3,86

7. Área da Comunidade

No âmbito do Estágio Curricular do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício realizamos ainda um evento destinado a promoção da Psicologia do Desporto enquanto domínio de intervenção.

Descrição do evento

Conferências: “Psicologia do Desporto no Futebol”

Este dia de conferências teve lugar na sede do Núcleo Sportinguista de Rio Maior situado na cidade de Rio Maior, no dia 14 de Junho de 2013. Esta iniciativa teve como principal objetivo promover a Psicologia do Desporto no Futebol constituída por duas conferências com os seguintes temas: “Implementação e Benefícios de um Gabinete de Psicologia no Futebol de Formação” e “A Importância da Psicologia do Desporto: Estar motivado para treinar e competir – Perspetiva do Treinador”. Os preletores convidados para a concretização deste colóquio foram o Doutor Pedro Almeida, Mauro Moderno (treinador do Clube Atlético do Ouriense) e Acácio Santos (treinador e comentador da SportTv) e com organização dos estagiários do Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício, Diogo Monteiro, Katiuska Silva e Nelson Gerardo. As estimativas de adesão as conferências foram as esperadas, sendo este presenciado por 41 pessoas nos quais se incluíam diferentes agentes desportivos.

Perspetivou-se que com este colóquio, os participantes adquirissem uma maior sensibilidade e consciência da importância e formas de atuação da psicologia do desporto integrada no contexto do futebol. As conferências ocorreram como o previsto, sendo um dos pontos de maior relevância, o momento de debate e troca de ideias e experiências.

De uma forma geral, os objetivos foram cumpridos, onde no final das sessões o feedback dado pelos participantes foi positivo.

8. Área Complementar

8.1. Blast-Off 2013

Este evento teve lugar na Escola Superior de Desporto de Rio Maior no dia 19 de Junho de 2013. Este evento teve como principal objetivo uma exposição profissional e de oportunidades no desporto, demonstrando a toda a comunidade as principais atividades desenvolvidas e experiências adquiridas ao longo do processo de estágio curricular mostrando como a Psicologia do Desporto é fundamental no desporto e no contexto onde estive inserido.

Este evento teve como parte integrante a apresentação dos estágios curriculares de todos os estagiários do Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício, na qual pertenci com a apresentação e divulgação de um *poster* elaborado pela minha pessoa apresentando todo o processo realizado ao longo meu estágio curricular na instituição do Núcleo Sportinguista de Rio Maior. Nos anexos, apresenta-se o *poster* elaborado e apresentado no dia do Blast-Off 2013 com o objetivo de apresentar o percurso do meu estágio curricular.

8.2. Participação em Ações de Formação/Congressos/Conferências

Preletor: Pedro Teques

Objetividade: Psicologia do Desporto – Perspetiva indireta da Intervenção

O preletor focou a sua comunicação na perspetiva indireta da intervenção do psicólogo no futebol, exemplificando os princípios básicos da intervenção, isto é, o psicólogo desportivo deve ser visto como mais um técnico, a variável psicológica deve ser visto como uma periodização no futebol e o psicólogo deve possuir um “*low-profile*”. O psicólogo deve ter a capacidade de promover e melhorar o rendimento dos atletas e estar ligado com os diversos intervenientes, isto é, treinador principal, treinador adjunto e jogadores.

O preletor convidado afirmou que treinador deve possuir competências psicológicas na sua intervenção, tais como, liderança, comunicação e motivação. Relativamente a periodização psicológica deve existir um diagnóstico inicial seguido de uma programação de intervenção, a periodização da comunicação deve ser bem estruturada para conseguir alcançar o sucesso. A planificação semanal da periodização semanal deve passar por estabelecer os objetivos, elaborar o conteúdo de comunicação, intensidade emocional existente, elaboração de atividades motivacionais, sociais e de influência e por fim estruturar a tipologia dos exercícios. O preletor afirma que um psicólogo ao ser mais um técnico no futebol deve apoiar o treinador principal na contratação e integração de novos atletas e apoiar na reabilitação psicológica nas lesões dos atletas.

Programa de Intervenção no Team Building e Coesão de Grupo

Preletora: Carla Chicau

Objetividade: Apresentação de um programa de intervenção de Team Building e Coesão de Grupo

A preletora falou sobre um programa de intervenção de Team Building numa equipa de futebol. A preletora realizou uma breve abordagem sobre os seus trabalhos e investigações e abordou áreas da dinâmica de grupo e coesão de grupo. A preletora afirma que estas duas áreas pertencem a psicologia social e a sociologia mas também pertence ao campo da Psicologia do Desporto.

Relativamente ao programa de intervenção, o objetivo deste tema é tentar perceber se este programa pode ser integrado numa intervenção psicológica numa equipa. Como tal a preletora fez uma pequena revisão de literatura sobre os conceitos de coesão social e coesão da tarefa, equipa eficiente, coesão de grupo. O programa de intervenção foi implementado no clube Caldas Sport Clube constituído por um plantel de 20 atletas dos 15 aos 16 anos do sexo masculino onde a equipa tinha sido no ano anterior campeão distrital.

Os resultados obtidos focaram-se no desempenho coletivo (pré-pós), satisfação (pré-pós) e desempenho coletivo (pós-seguimento) dando importância a dimensão da satisfação e da tarefa.

Pertinência, Implementação e Benefícios de um departamento de psicologia no futebol de formação

Preletora: Ana Vieira

Objetividade: Demonstrar a importância de um departamento de psicologia no futebol de formação

A preletora começou a sua preleção falando sobre conceitos, princípios e papéis, funções e objetivos de um departamento de psicologia no futebol de formação focado na preocupação escolar, social e desportiva dos atletas. De seguida a preletora falou sobre os tipos de intervenção existente num departamento de psicologia no futebol de formação, podendo focar-se numa intervenção individualizada, coletiva, grupal, coaching e counselling-organizacional do clube.

Seguidamente a preletora apresentou alguns casos práticos do treino de competências psicológicas na intervenção no início da época e período competitivo. Por fim a preletora realizou uma reflexão pessoal e de compromisso com os diferentes intervenientes ligados ao futebol de formação.

9. Reflexão Crítica

O desafio de integrar uma equipa de formação provocou uma vontade e motivação de realizar uma intervenção digna e competente com o pensamento e intuito de demonstrar que o psicólogo desportivo deve assumir uma perspetiva integrada junto de uma equipa de futebol, bem como desempenhar a função de assessoria junto do treinador demonstrando a capacidade e a importância em ser uma mais-valia na equipa técnica.

A minha adaptação na equipa de Júniores do Núcleo Sportinguista de Rio Maior foi efetuada de forma positiva com total aceitação por parte da equipa técnica. A forte relação criada com os atletas permitiu-me desenvolver um trabalho de confiança e empatia com a aceitação total da componente psicológica na equipa.

A oportunidade concedida permitiu-me colocar em prático toda a base de conhecimento aprendido ao longo destes últimos anos e demonstrar que a componente psicológica é fundamental, bem como comprovar que as competências psicológicas influenciam o desempenho e rendimento de um atleta.

O produto final de todo o processo, permitiu a sistematização de diversas tarefas e aplicação de diferentes estratégias inerentes a prática da psicologia do desporto. Podendo afirmar que a presença do psicólogo desportivo de forma integrada é fundamental na otimização e potencialização do rendimento dos atletas do escalão de Júniores.

Em suma, todas as intervenções e experiências passadas ao longo desta época desportiva são analisadas de forma positiva numa reflexão crítica de desempenho e competência. As atividades de estágio concretizadas proporcionam uma experiência enriquecedora do ponto de vista pessoal e profissional e de preparação para futuras experiências no contexto desportivo.

10. Referências Bibliográficas

- Brito, A. (2007). *Psicologia do Desporto para Atletas*. Lisboa: Texto Editores, 2ª Edição.
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo: A Unidade Lógica de Programação e Estruturação do Treino Desportivo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Cruz, J. F. & Viana, M. F. (1996). *O Treino das Competências Psicológicas e Preparação Mental para a Competição*. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 533-566). Braga: S.H.O. Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Dosil, J. & Fayos, J. (2008). *Ser psicólogo del deporte – 10 competências para la excelência profesional*. Espanha: Gesbiblo, S. L.
- Ferreira, E. (2010). *O Estado de Ansiedade pré-competitivo e autoconfiança: Estudo realizado com jogadores séniores de Hóquei em Patins*. Porto. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- García-Naveira, A. (2008). "El estilo de personalidad en jugadores de fútbol de competición y diferencias en función de la demarcación". *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol. 8, pp 19-38. Murcia: Facultad de Psicología e Universidad de Murcia.
- Ramos, F. (2003). *Futebol da Rua à Competição, 2ª Edição*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Smith, R., Smoll, F., & Smith, N. (1989). *Parent's Complete Guide to Youth Sports*. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education and Dance.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

ANEXOS

Anexo nº 1: Cartaz estruturado para a Área da Comunidade “Promoção da Psicologia do Desporto no Futebol”:

14h15 - Sessão de Abertura

14h30 - 1ª Conferência
**“Importância da Psicologia do Desporto no Processo de Treino
Estar motivado para treinar e competir - Perspetiva do Treinador”**

Preletores:
|| Acácio Santos ||
(comentador Sport Tv e treinador de futebol)
|| Mauro Moderno ||
(treinador e campeão nacional de futebol sêniores femininos do Clube Atlético Ourense)

16h30 - Intervalo (coffee break)

18h00 - 2ª Conferência
**“A Importância e os Benefícios da Implementação de um Gabinete de
Psicologia de Desporto no Futebol de Formação”**

Preletores:
|| Pedro Almeida ||
(fundador e coordenador do gabinete de psicologia do Sport Lisboa e Benfica)

20h00 - Encerramento do Dia de Conferências

**A importância da
PSICOLOGIA DO DESPORTO
no futebol**

sexta-feira
14 Junho 2013
Sede do Núcleo Sportinguista
de Rio Maior
(entrada gratuita)

Salinas

Escola Superior
do Desporto de
Rio Maior
(ISportism)

Organização | Alunos estagiários do NSRM do mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício | Diogo Monteiro | Katiuska Ferreira | Nelson Gerardo

Anexo nº 2: Poster estruturado para o Blast-Off 2013



Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício
Estágio Curricular
FootEscola - Núcleo Sportinguista de Rio Maior
2012/2013



INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA
NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO:
 Treino Integrado, Competências Psicológicas e
 Assessoria nos Júniores do NSRM

DESENVOLVIMENTO DA INTERVENÇÃO:

1. AVALIAÇÃO INICIAL
2. PLANEAMENTO
3. INTERVENÇÃO
4. AVALIAÇÃO DA INTERVENÇÃO

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS:

TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS (TCP)
 INTERVENÇÃO COM ATLETAS E TREINADORES
 INTERVENÇÕES PERMANENTE NOS TREINOS E
 COMPETIÇÃO
 ASSESSORIA AO TREINADOR



TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS
(DIMENSÕES DESENVOLVIDAS):

ANSIEDADE
 CONCENTRAÇÃO
 CONFIANÇA
 MOTIVAÇÃO
 COMPETÊNCIAS DE LIDERANÇA
 ASPETOS COMUNICACIONAIS



Dimensão	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Ansiedade	3.0	3.0
Concentração	3.0	3.0
Confiança	3.5	3.5
Preparação	3.0	3.0
Motivação	3.5	3.5
Ênfase a...	4.0	4.0

**“O segredo de um grande sucesso está no trabalho de uma grande
 equipa, trabalhar a cada dia para ser forte e coeso”**



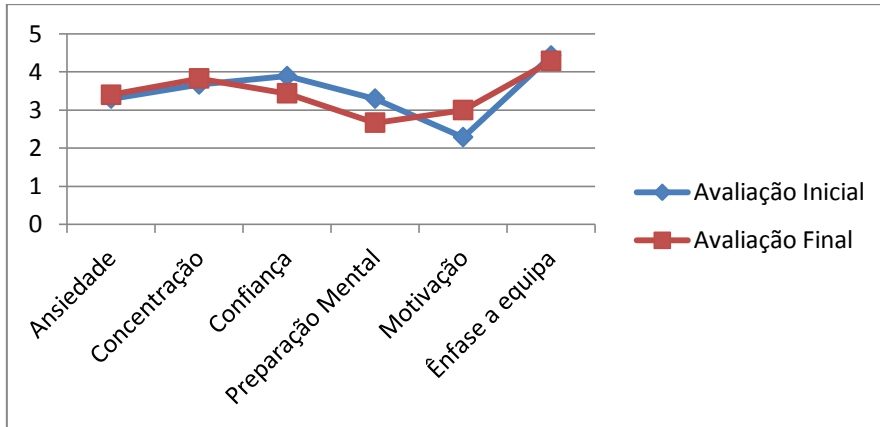
ESTAGIÁRIO: Nelson Dos Santos Gerardo
ORIENTADOR ACADÉMICO: Mestre Luís Gonzaga
ORIENTADOR INSTITUCIONAL: Prof. Especialista Dr. Eduardo Teixeira

MAIL: nsg_gerardo@hotmail.com

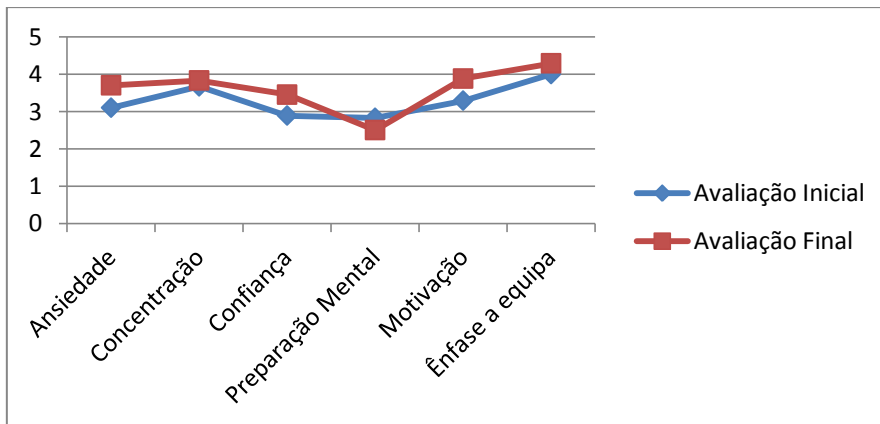
Posição	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1	S ABRANTES BENFICA	70	25	23	1	1	122	22
2	NÚCLEO SPG R.MAIOR	61	25	20	1	4	101	26
3	GRUPO D. PONTEVEL	55	25	17	4	4	72	29
4	ATL. CLUB PERNES	48	25	15	3	7	82	31
5	C. ATL. RIACHENSE	44	25	14	2	9	63	50

Anexo nº 3: Perfil Psicológico Individual (Comparação entre Avaliação Inicial e Avaliação Final)

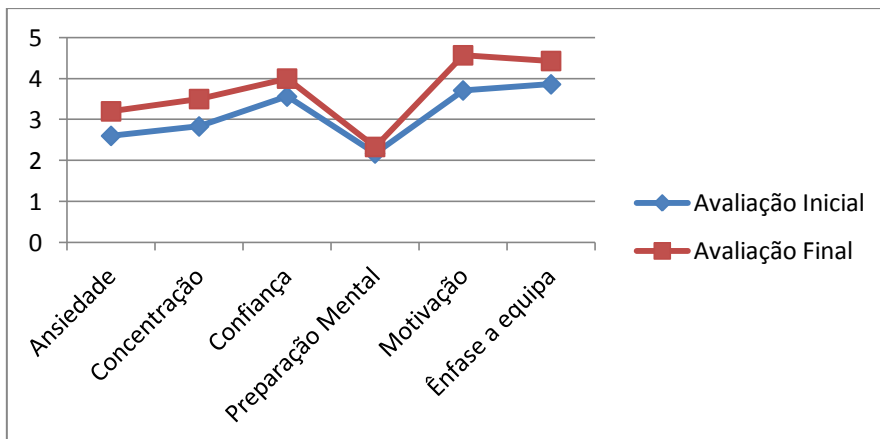
Atleta: HM



Atleta: HS

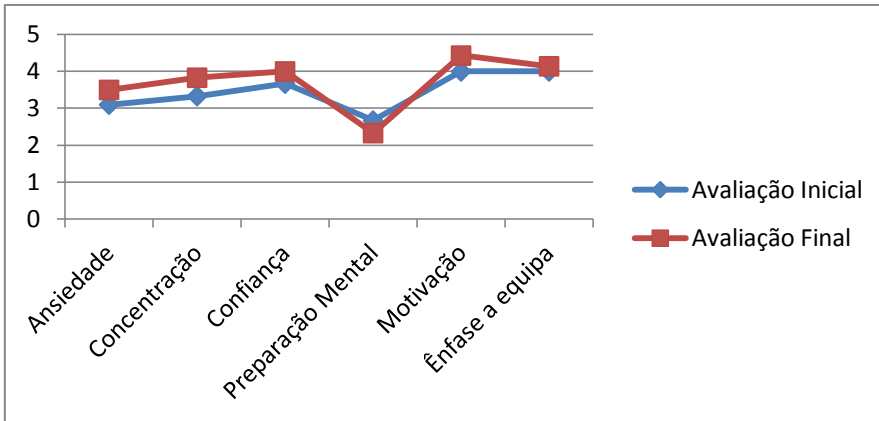


Atleta: DM

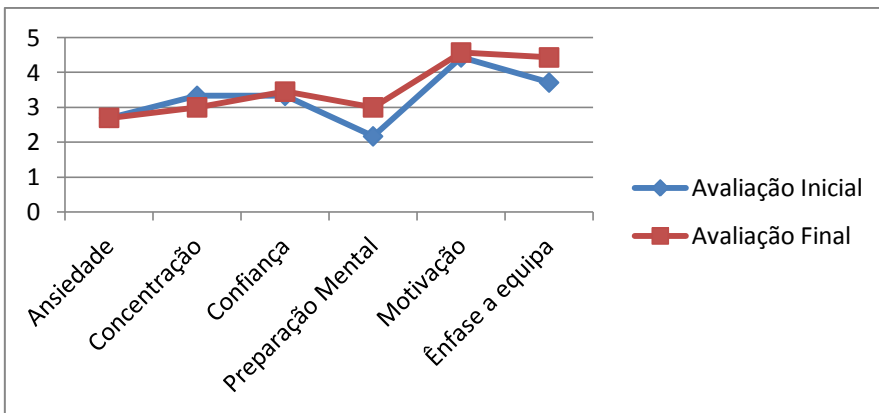


Relatório de Estágio
Intervenção Psicológica no Futebol de Formação:
Treino integrado, Competências Psicológicas e Assessoria nos Júniores do NSRM

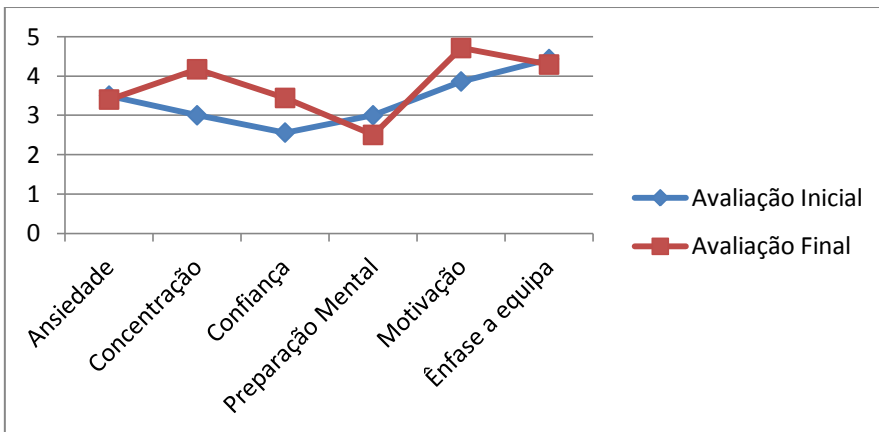
Atleta: CS



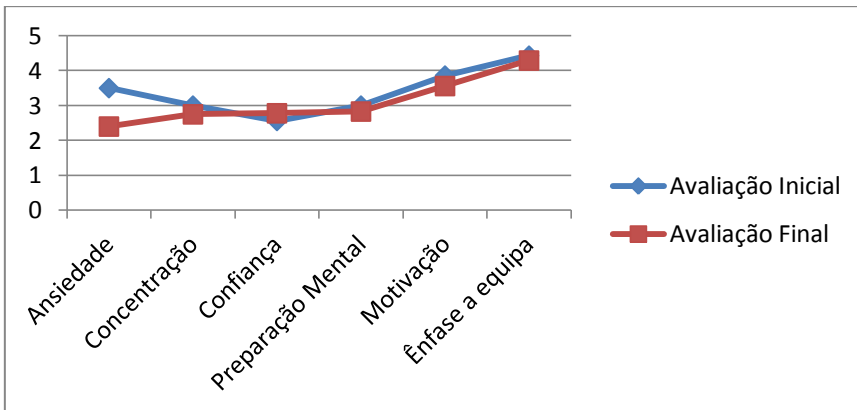
Atleta: BC



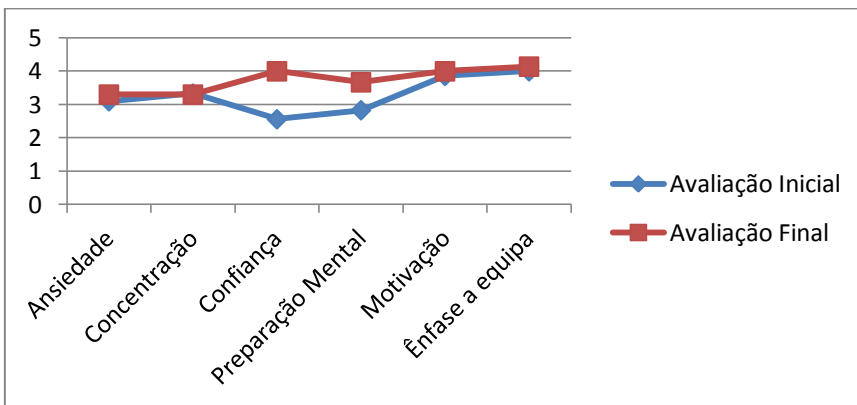
Atleta: MC



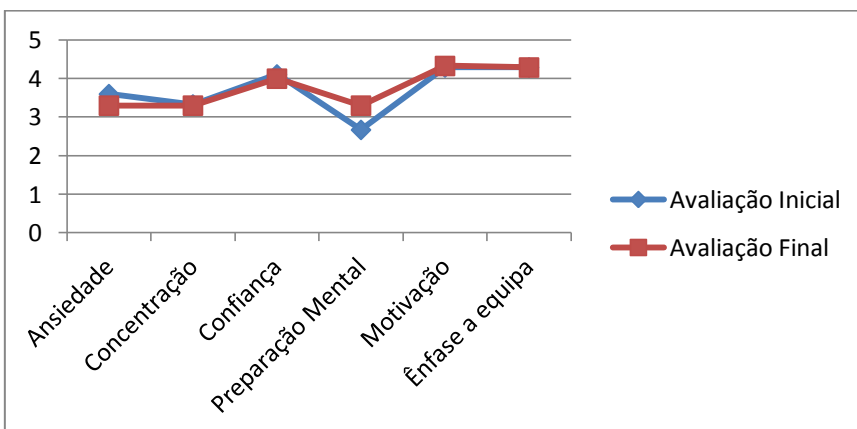
Atleta: AP



Atleta: DM

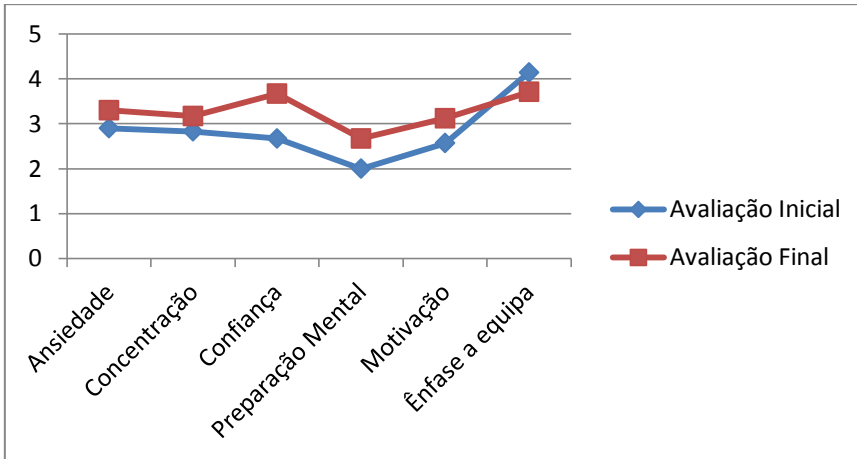


Atleta: MF

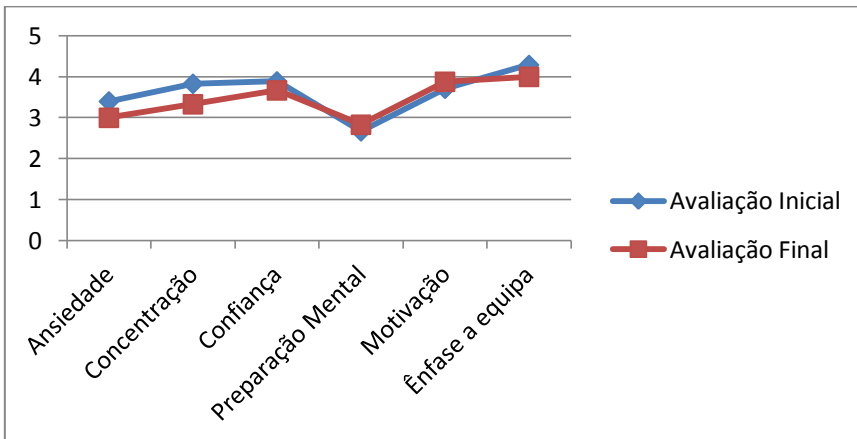


Relatório de Estágio
Intervenção Psicológica no Futebol de Formação:
Treino integrado, Competências Psicológicas e Assessoria nos Júniores do NSRM

Atleta: RN

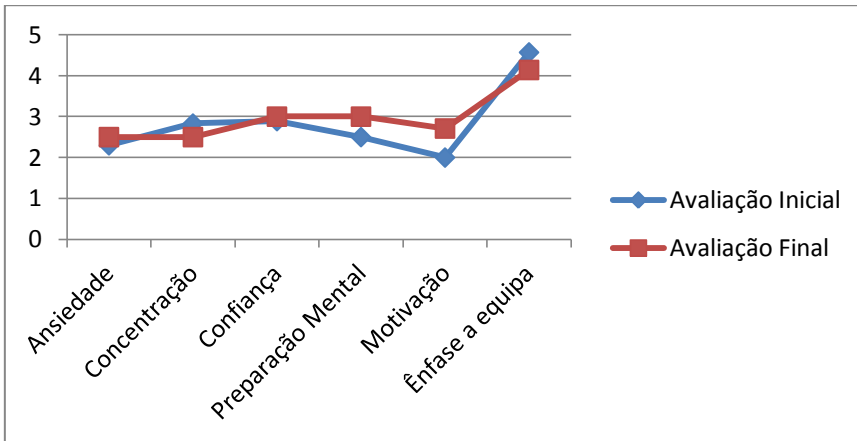


Atleta: NP

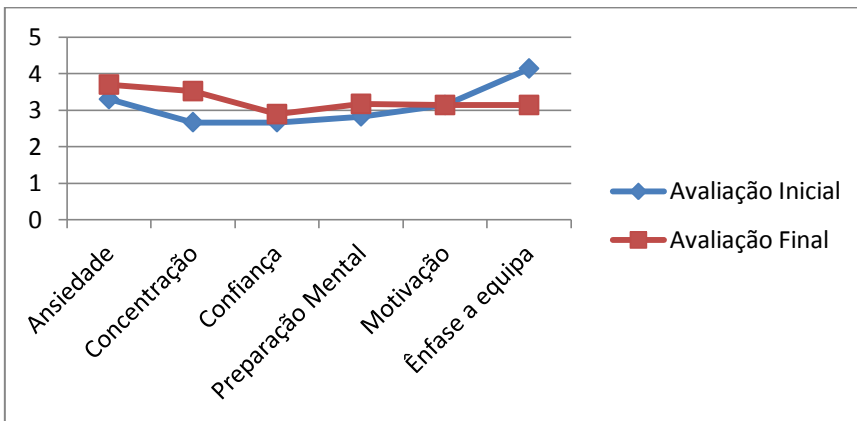


Atleta: AS

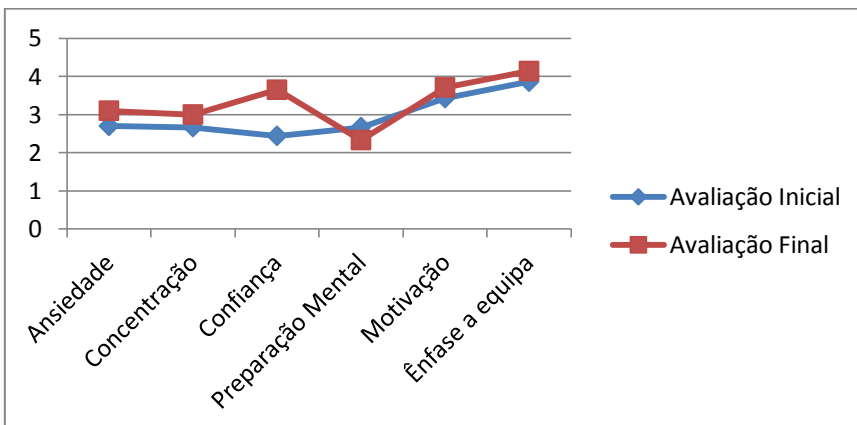
Relatório de Estágio
Intervenção Psicológica no Futebol de Formação:
Treino integrado, Competências Psicológicas e Assessoria nos Juniores do NSRM



Atleta: DD

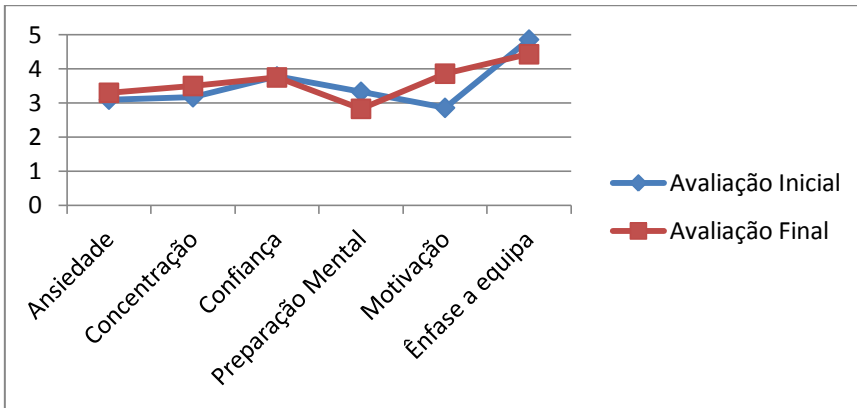


Atleta: MA

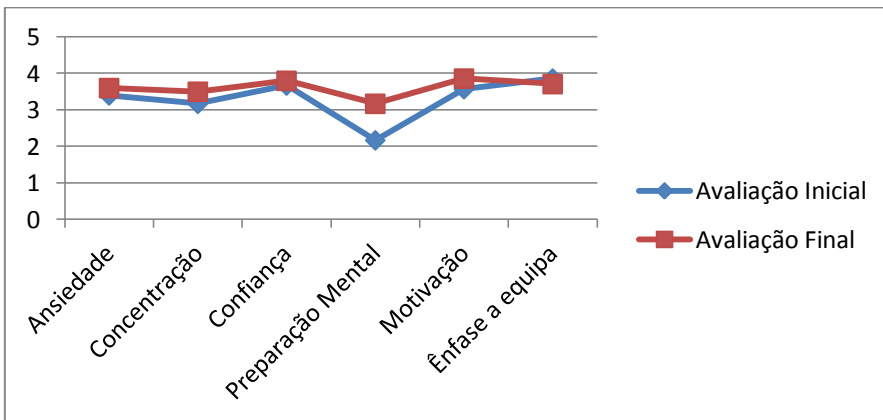


Atleta: RM

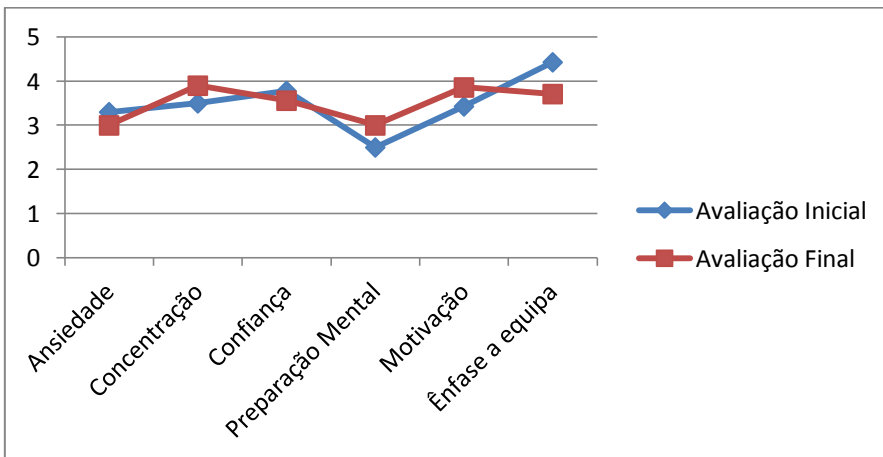
Relatório de Estágio
 Intervenção Psicológica no Futebol de Formação:
 Treino integrado, Competências Psicológicas e Assessoria nos Júniores do NSRM



Atleta: LH



Atleta: AF



Relatório de Estágio
Intervenção Psicológica no Futebol de Formação:
Treino integrado, Competências Psicológicas e Assessoria nos Júniores do NSRM

Atleta: JS

