

## Agradecimentos

Aos meus orientadores, Professor Luís Gonzaga (orientador acadêmico) e ao Professor Paulo Paixão (orientador profissional e treinador), pelo papel essencial, pela paciência que tiveram ao longo deste ano, bem como todo o apoio e disponibilidade demonstrados.

A todos os professores de Psicologia que fizeram parte deste meu percurso, agradeço por todos os ensinamentos, disponibilidade, experiências, partilhas e pelo conhecimento que adquiri ao longo destes anos que me vai ser útil no meu futuro profissional.

À minha família por todo o apoio que me deram ao longo destes anos.

Às minhas grandes amigas (elas sabem bem quem são), pela paciência e pelo apoio que me deram, pois sem elas não teria conseguido chegar aqui.

Aos meus atletas, com quem tive a oportunidade de trabalhar, sempre com muita dedicação, vontade, preocupação.

# Índice Geral

Índice de Tabelas.....	III
Índice de Figuras .....	III
Resumo.....	IV
Abstract .....	V
1. Introdução.....	1
2. Intervenção no Atletismo.....	2
2.1. Modelo de Intervenção em Psicologia do Desporto .....	2
2.2. Contextualização .....	3
2.2.1. Caracterização da população .....	4
2.2.2. Caracterização da modalidade.....	6
2.2.3. Competências psicológicas associadas à modalidade.....	6
2.3. Objetivos e Plano Anual .....	10
2.4. Desenvolvimento da Intervenção .....	11
2.4.1. Diário de campo .....	11
2.4.2. Avaliação Inicial .....	12
2.4.3. Intervenção .....	15
2.4.4. Avaliação Intermédia.....	19
2.4.5. Intervenção .....	22
2.4.6. Avaliação Final.....	26
3. Área da Comunidade.....	29
4. Área Complementar .....	30
5. Reflexão Crítica do Estágio.....	30
6. Referências Bibliográficas .....	32
7. Anexos.....	34
Anexo 1 – Ficha Técnica OMSAT-3.....	34
Anexo 2: Sessões de Visualização Mental.....	38
Anexo 3: Fichas de Avaliação da Eficácia da Intervenção .....	42
Anexo 4: Área da Comunidade.....	42

## Índice de Tabelas

Tabela 1: Importância das variáveis psicológicas nos vários períodos .....	8
Tabela 2: Cronograma anual de estágio.....	10

## Índice de Figuras

Figura 1: Organograma do Clube de Natação de Rio Maior – Atletismo.....	4
Figura 2: Avaliação Inicial Individual (L.F.) através do OMSAT-3R .....	12
Figura 3: Avaliação Inicial Individual (F.V.) através do OMSAT-3R.....	13
Figura 4: Avaliação Inicial Individual (B.B.) através do OMSAT-3R .....	14
Figura 5: Avaliação Inicial Individual (O.F.) através do OMSAT-3R .....	14
Figura 6: Avaliação Intermédia Individual (L.F.) através do OMSAT-3R.....	19
Figura 7: Avaliação Intermédia Individual (F.V.) através do OMSAT-3R .....	20
Figura 8: Avaliação Intermédia Individual (B.B.) através do OMSAT-3R.....	21
Figura 9: Avaliação Intermédia Individual (O.F.) através do OMSAT-3R.....	21
Figura 10: Avaliação Final Individual (L.F.) através do OMSAT-3R.....	27
Figura 11: Avaliação Final Individual (F.V.) através do OMSAT-3R .....	27
Figura 12: Avaliação Final Individual (B.B.) através do OMSAT-3R .....	28
Figura 13: Avaliação Final Individual (O.F.) através do OMSAT-3R.....	29

## **Resumo**

Este relatório surge no âmbito do Estágio Curricular do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, realizado entre o mês de Setembro de 2013 e Junho de 2014, no Clube de Natação de Rio Maior, na modalidade de Atletismo. O meu grupo de trabalho foi constituído essencialmente por quatro atletas do género masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 20 anos, praticantes de provas de velocidade e meio fundo.

O objetivo geral de estágio foi proceder ao acompanhamento psicológico dos atletas treinados por um dos técnicos do clube com vista à promoção e otimização do seu rendimento desportivo.

O relatório estrutura-se em três partes: a intervenção no atletismo, onde foi feita uma avaliação inicial, intermédia e final, centradas na observação, entrevista e questionário “The Ottawa Mental Skills Assessment Tool” OMSAT-3R (Durand-Bush, Salmela, e Green-Demers, 2001; traduzido, adaptado e em processo de validação por Carlos Silva, Carla Borrego e António Rosado), foram implementados treinos de competências psicológicas para a otimização do rendimento desportivo dos atletas. No que diz respeito à área da comunidade, foi realizada uma palestra motivacional e realizado um pequeno percurso de orientação pela cidade de Rio Maior, de forma a promover importância da Psicologia do Desporto. Relativamente à área complementar, assisti a seminários com o objetivo de adquirir mais competências em áreas nas quais não tinha tanto domínio.

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

## **Abstract**

The general purpose of this internship was to provide psychological counseling to the athletes while being trained by a club's trainer, so it could be possible to promote and optimize their sports performance.

This report is structured in three different parts. First the intervention in the area of athletics, where it was made and an initial, middle and final assessment focused on observation, interview and questionnaire "The Ottawa Mental Skills Assessment Tool" OMSAT-3R ((Durand-Bush, Salmela, and Green-Demers, 2001; translated, adapted and in validation process by Carlos Silva, Carla Borrego and António Rosado). Psychological skills training were implemented with the objective of optimizing the sports performance of the athletes. Second, the community area, a motivational lecture was held and a small route guidance through the city of Rio Maior was performed with the goal of promoting the importance of Sports Psychology. Finally, concerning the complementary area, I have attended seminars with the aim of enhancing my capacities in areas I did not have much knowledge.

**Key-Words:** Sports Psychology, Athletics, Psychological Skills Training

## **1. Introdução**

O presente documento surge no âmbito do Estágio Curricular do 2º ano de Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, orientado pelo Professor Luís Gonzaga, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. O estágio foi realizado no Clube de Natação de Rio Maior, na modalidade de Atletismo no setor de velocidade e meio-fundo, sob a orientação no local pelo treinador e Professor Paulo Paixão.

Iniciei o estágio a meados de Setembro no acompanhamento de cinco atletas os quais estavam a ser treinados por um dos treinadores do clube. O trabalho realizado ao longo da época desportiva foi essencialmente realizado com 4 dos 5 atletas referidos acima, uma vez que um dos atletas não mostrou interesse em ter acompanhamento da minha parte nem em retornar à prática da atividade, após ter estado cerca de quatro meses parado devido a uma intervenção cirúrgica.

A parte inicial do estágio centrou-se em conhecer o contexto, a modalidade e algumas dinâmicas entre o grupo de trabalho, bem como mais individuais. Numa segunda fase, procedi à avaliação inicial, com recurso às técnicas de observação, entrevista e questionário, com o objetivo de identificar os pontos fortes, e menos fortes de cada atleta, para que desta forma pudesse perceber quais era as áreas prioritárias de intervenção.

Como objetivo geral de estágio procedi ao acompanhamento psicológico dos atletas treinados por um dos técnicos do clube com vista a promover e otimizar o seu rendimento desportivo.

No que respeita à área da comunidade, foi realizada uma palestra motivacional para uns atletas de Leiria que estiveram em Rio Maior a realizar um estágio, a meados de dezembro de 2013, de preparação para os Campeonatos de Pista Coberta que se realizaram em janeiro de 2014. Foi ainda realizada outra atividade para os atletas mais novos do clube onde estive a estagiar, que constava num pequeno percurso de orientação pela cidade de Rio Maior, e que se destinava a promover a importância do trabalho do Psicólogo do Desporto.

Relativamente à área complementar, frequentei seminários de forma a adquirir mais conhecimentos e competências em áreas nas quais não tinha tanto domínio.

## **2. Intervenção no Atletismo**

A avaliação inicial realizada destinou-se ao estabelecimento das prioridades de intervenção realizada preferencialmente de forma individual, consoante a disponibilidade dos atletas, decorrendo antes ou depois dos treinos. O trabalho com os atletas foi feito de acordo com o calendário competitivo de cada um, como refere Dosil (2002) foi tido em conta o período de competições maiores e menores (A e B). As competições maiores A são as que constituem o objetivo principal do atleta. As B são aquelas que têm uma grande importância, pelo que não são consideradas um objetivo principal da temporada (Dosil, 2002).

### **2.1. Modelo de Intervenção em Psicologia do Desporto**

O modelo de intervenção adotado foi aquele que na literatura da especialidade se designa como programa de treino de competências psicológicas (Weinberg & Gould, 1995; Weinberg & Williams, 1993 *cit. in* Cruz, 1996). No que se refere à estruturação geral do programa, englobam-se três fases distintas:

- 1) Fase de educação: onde se procura consciencializar o atleta para a importância de aprender determinadas competências psicológicas, bem como perceber como estas podem afetar o rendimento desportivo;
- 2) Fase de aquisição: mais centrada na aprendizagem e mestria das técnicas e estratégias de diferentes competências psicológicas, isto sempre de acordo com as necessidades dos atletas;
- 3) Fase de prática: onde se pretende automatizar as competências ensinadas, bem como integrá-las de uma forma sistemática nas suas prestações competitivas.

Relativamente aos aspetos a ter em conta no desenvolvimento e implementação de um programa de TCP, deverá necessariamente considerar-se as seguintes etapas:

- 1) Discussão, com os treinadores e atletas, acerca do tipo de serviços de treino e preparação psicológica que podem ser prestados, explicando, as diferenças entre diferentes tipos de abordagens na consultadoria em Psicologia do Desporto;
- 2) Avaliação das necessidades e das competências psicológicas dos atletas (análise dos pontos fortes e dos pontos fracos dos atletas, ao nível psicológico, recorrendo a entrevistas e administração de instrumentos de avaliação psicológica);
- 3) Determinação e identificação das competências psicológicas que serão integradas e desenvolvidas no programa de treino e preparação mental, baseada no interesse e no tempo disponibilizado pelo treinador e pelos atletas para o programa;
- 4) Determinação do horário do programa de TCP, que poderá combinar sessões formais (ex: 1 ou 2 vezes por semana) com encontros informais (ex: nas viagens para a competição); e, por último
- 5) Avaliação qualitativa e quantitativa do programa de TCP e da sua eficácia no desenvolvimento e mudança das competências psicológicas (não só através de dados objetivos do rendimento, mas também através de autoavaliações do treinador e dos atletas, relativamente à eficácia do psicólogo).

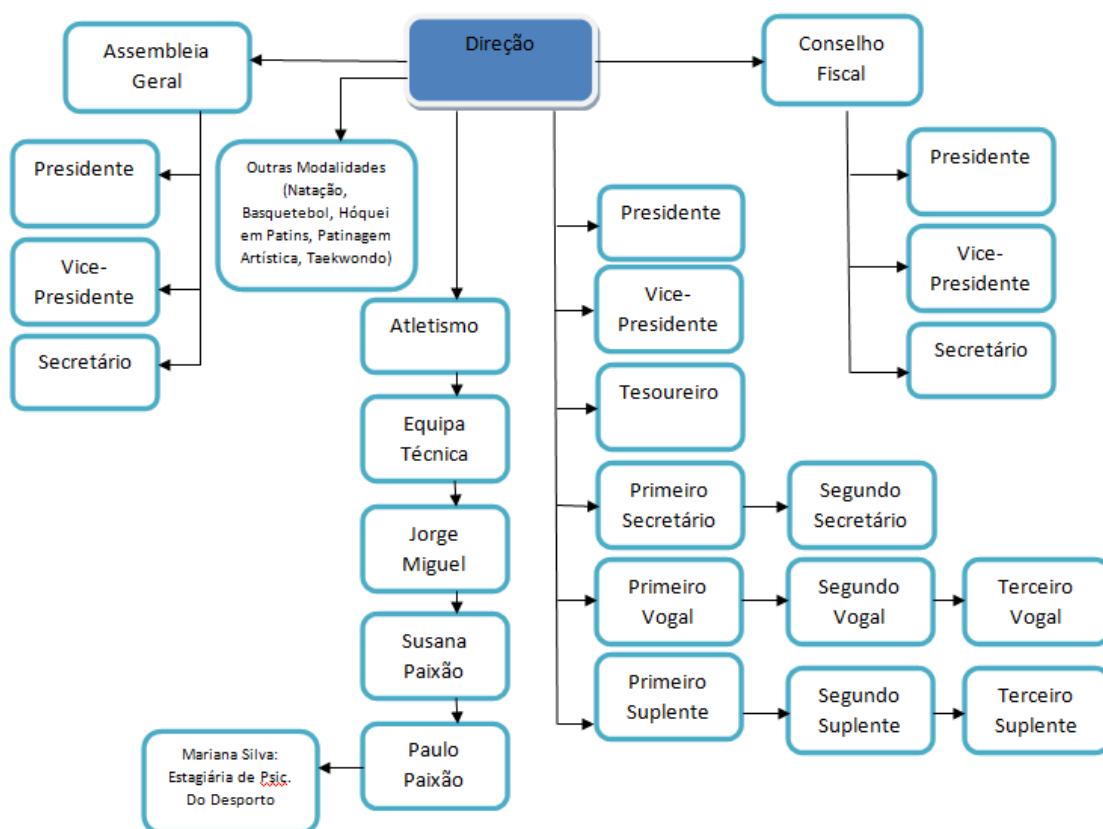
## **2.2. Contextualização**

O Clube de Natação de Rio Maior nasceu a 8 de Outubro de 1986. Este clube foi criado para que o município pudesse receber fundos comunitários e governamentais, para a construção das piscinas municipais. O clube de natação dedica-se às modalidades amadoras, mas tem adquirido mais títulos e notoriedade no setor do atletismo.

Inicialmente vocacionado para o atletismo de formação e para a atividade dos mais jovens, os primeiros atletas surgiram fruto da atividade iniciada no então Departamento de Desporto da Câmara Municipal de Rio Maior, através da realização do Torneio de Atletismo das Freguesias que começou a movimentar centenas de jovens muitos deles oriundos das várias freguesias do concelho e da chamada Escola de Atletismo da Câmara Municipal de Rio Maior.

Nessa altura, Jorge Miguel era o técnico de atletismo que motivava os jovens para a prática do atletismo e os quais ia encaminhando para uma equipa representativa do concelho, o C.N.R.M., tendo rapidamente o clube começado a conquistar lugares de destaque a nível distrital e mais tarde a nível nacional, mas essencialmente em jovens das categorias de infantis, iniciados e juvenis.

Para além do atletismo, associadas a este clube existem outras modalidades, tais como a natação, o basquetebol, o hóquei em patins, a patinagem, o taekwondo e o andebol.



**Figura 1** – Organograma do Clube de Natação de Rio Maior - Atletismo

### 2.2.1. Caracterização da população

O Clube de Natação de Rio Maior tem cerca de 50 atletas da modalidade de Atletismo, nas várias disciplinas, e 3 treinadores.

O estágio foi realizado com um grupo de atletas treinados por um dos técnicos do clube. No âmbito do estágio de treino desportivo integrou a equipa técnica, a meados de Fevereiro de 2014, um aluno de Erasmus.

O treinador Paulo Paixão acompanhou essencialmente 4 atletas, que foram o O.F., F.V., B.B., L.F., do sexo masculino que realizam diferentes provas (400, 800, 1500, 3000, 5000 metros). No início da época acompanhou também o velocista D.M., mas este teve que interromper a atividade desportiva, a meados de Novembro, devido a uma intervenção cirúrgica.

O O.F., 17 anos, é atleta do escalão júnior, faz essencialmente provas de 800m e 1500m, tendo como objetivo para esta época especificar-se em provas de 1500m. Estuda na Escola Profissional de Rio Maior no 10º ano do curso profissional de Turismo Ambiental e Rural.

O F.V., 15 anos, é juvenil e faz prova de 400, 800 e 1500m. É estudante do 10º ano de Ciências e Tecnologia. Tem como atleta de referência o Rui Silva.

O L.F., 17 anos, está no 12º ano no Curso de Humanidades. Está no atletismo com o objetivo de se preparar para mais tarde poder candidatar-se às forças policiais e lá continuar a praticar a modalidade.

O B.B. tem 17 anos, é júnior, faz provas de 3000 e 5000 metros. É estudante do 11º ano no curso profissional técnico de instalações elétricas na Escola Profissional de Rio Maior. Não era o curso que queria, pois ele queria o curso de marketing, mas uma vez que o curso não abriu na escola decidiu entrar noutro. Mais tarde pretende ou começar a trabalhar na área que está a tirar neste momento ou então caso o curso que queria abra, ele entra.

O D.M. tem 20 anos, é sénior, velocista, faz provas de 60 metros, 100 e 200 metros. É estudante na Escola Superior de Desporto de Rio Maior e está no 2º ano de Gestão do Desporto. A nível escolar o objetivo dele é terminar o ano em que está e depois tentar concorrer à Academia Militar.

Deste grupo de atletas ainda fazia parte uma rapariga, a J.C., que era sénior e atleta dos 800 metros. Esta, por motivos externos ao atletismo, decidiu abandonar a modalidade no início da época. A meio da época desportiva houve outro atleta o D.M.,

o velocista, que após a interrupção por cerca de 4 meses, devido a uma intervenção cirúrgica, acabou por desistir da época.

### **2.2.2. Caracterização da modalidade**

Relativamente à caracterização da modalidade em questão, o atletismo é a modalidade desportiva mais antiga que se conhece.

Foi na Grécia antiga, onde as atividades atléticas tinham particular relevância na educação, que o Atletismo surgiu como uma modalidade desportiva, que era objeto de competição, proporcionando assim o aparecimento dos antigos Jogos Olímpicos. Consta que aconteceram pela primeira vez no ano de 776 a.C., em Atenas. A partir daí o Atletismo tem sido a expressão máxima destes jogos, e a sua expansão pelo mundo sucedeu de forma fácil e natural.

Atualmente as competições oficiais estendem-se praticamente ao longo do ano inteiro, organizadas pelas Associações Regionais e pela federação, sendo os Campeonatos Nacionais Masculinos (individuais e por equipas) os mais importantes conjuntos de provas que se efetuam em Portugal.

Existem várias disciplinas do Atletismo: as provas de velocidade (100m, 200m, 400m), as corridas de meio-fundo (800m, 1500m, 3000, 5000, 10000), provas de barreiras (100m femininos, 110m masculinos, 400m masculinos e femininos), os saltos (comprimento, triplo salto, altura, vara) e os lançamentos (peso, disco, martelo, dardo), as provas combinadas (heptatlo para as mulheres, decatlo para os homens), a maratona (42,195km), as estafetas (2x100m e 4x400m) e a marcha (20km femininos, 20km e 50km masculinos).

Em função das opções competitivas dos atletas (cf. acima), o nosso contexto de trabalho incidu, em particular, sobre as provas de velocidade e as corridas de meio fundo.

### **2.2.3. Competências psicológicas associadas à modalidade**

Decorrente de uma entrevista com a atleta Fernanda Ribeiro, Alves e Cruz (1997) procederam ao levantamento das principais características e competências psicológicas apontadas por diversos investigadores internacionais como estando associadas aos mais altos níveis de rendimento e sucesso desportivo, nomeadamente em

modalidades individuais como o atletismo (Bandura, 1996; Buceta, 1996; Cruz, 1996; Hardy et al., 1996; Heil, 1993; Jones & Hardt, 1990; Martens et al., 1990; Moran, 1997; Nideffer, 1985, 1986; Orlick, 1986, 1990 *cit. in* Alves e Cruz, 1997):

- 1) Elevados níveis de autoconfiança, de expectativas de eficácia pessoal e de crenças no valor e na capacidade pessoal;
- 2) Boas competências de controlo e “gestão” do stress e da ansiedade associada à competição;
- 3) Elevados níveis de motivação para o treino e para a competição, incluindo a formulação de objetivos concretos e específicos, não só a curto prazo, mas também a médio e a longo prazo;
- 4) Elevados níveis de concentração e de focalização da atenção em aspetos relevantes e importantes para a prestação desportiva, durante a competição;
- 5) Capacidade e competências de visualização mental, nomeadamente de tarefas e momentos desportivos, associados a prestações e rendimentos bem sucedidos;
- 6) Boa relação interpessoal entre treinador e atleta, onde o treinador constitui, adicionalmente, uma fonte de apoio psicológico e emocional;
- 7) Elevada capacidade de resistência psicológica e mental (“espírito de luta e sacrifício”) em face de obstáculos e adversidades, como é o caso da resistência a dor em face de lesões;
- 8) Boa estrutura de apoio e ajuda social, emocional e psicológica, constituída por pessoas significativas e importantes na vida dos atletas, como é o caso dos familiares mais próximos, amigos e treinadores;
- 9) Capacidade e disponibilidade mental (“humildade”) para aprender continuamente com os fracassos e os erros cometidos, nos treinos e na competição, independentemente do “estatuto” já adquirido como atleta;
- 10) Ter e experienciar prazer e divertimento na alta competição, percecionando continuamente as situações competitivas como um desafio (e não como uma ameaça) às capacidades pessoais; e

11) Boas capacidades e competências para “gerir” e lidar com as pressões e exigências não só do público e adeptos, mas também, e principalmente, da imprensa.

Outros autores fazem depender as necessidades psicológicas da modalidade do período de treino e competição. Por exemplo, para Buceta (1998, *cit. in* Dosil, 2002) existem quatro grandes períodos de treino e competições: período de preparação geral, período de preparação básica, período de competições menores A e B e período de competições maiores A e B.

Nos períodos de preparação geral e preparação básica, respetivamente, o atleta começa a retomar o contato com a modalidade, sem cargas muito excessivas, aos poucos procura aumentar as cargas fazendo treinos caracterizados por treinos de força-resistência.

As competições menores B correspondem aquelas em que as provas funcionam como um treino, já as competições menores A são as que coincidem com um microciclo de descanso, ou seja são aquelas que servem para ver a condição física do atleta nesse momento da temporada.

As competições maiores A e B são aquelas em que o atleta se concentra, fundamentalmente, nas competições que realiza, pois são um objetivo mais importante da temporada. As competições maiores A são as que constituem o objetivo principal do atleta. As B são aquelas que têm uma grande importância, pelo que não são consideradas um objetivo principal da temporada (Dosil, 2002).

De acordo com as características da modalidade, existem necessidades psicológicas para cada período que podem variar de um atleta para o outro.

**Tabela 1**

Importância das variáveis psicológicas nos vários períodos.

Fonte: Dosil (2001b), adaptado de Buceta (1999, *cit. in* Dosil, 2002)

Variáveis psicológicas	Período de preparação geral e básico	Período de competição menor	Período de competição maior
Motivação	****	***	**
Stress	****	****	*****
Auto confiança	***	****	*****
Nível de ativação	**	****	*****
Atenção	****	****	*****
Coesão de grupo	****	***	**

Por outro lado, num estudo realizado por Mahoney e colaboradores (1987, *cit. in* Cruz, 1996) os atletas de elite de modalidades individuais (natação e atletismo), quando comparados a atletas de modalidades coletivas (andebol e voleibol), parecem experienciar significativamente mais dificuldades e problemas nas diferentes competências psicológicas (controlo da ansiedade, autoconfiança, motivação e concentração) e parecem experienciar também níveis significativamente mais elevados de ansiedade competitiva (preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática), assim como uma maior perceção de ameaça, gerada pela competição desportiva. No grupo de menor sucesso tais diferenças foram evidentes na dimensão somática de traço de ansiedade competitiva, com os atletas de modalidades individuais a experienciarem níveis significativamente mais elevados de ansiedade somática.

O facto de atletas de desportos individuais evidenciarem maiores problemas ao nível das competências psicológicas, poderá estar relacionado com o facto de os atletas de desportos coletivos terem à sua disposição, agentes quase permanentes de reforço, encorajamento e apoio social, mesmo durante a competição, que procuram atingir objetivos idênticos (colegas de equipa), o que não acontece com as modalidades individuais (Cruz, 1996).

### 2.3. Objetivos e Plano Anual

Este estágio teve como objetivo geral proceder ao acompanhamento psicológico dos atletas treinados por um dos técnicos do clube com vista a promover e otimizar o seu rendimento desportivo.

Dentro do objetivo geral, procuramos especificar o trabalho a ser realizado:

- Aumentar os níveis de autoconfiança, de expectativas de eficácia pessoal, bem como crenças no valor e na capacidade pessoal.
- Criar boas competências de gestão e controlo do stress e ansiedade associada à competição.
- Aumentar os níveis de motivação dos atletas em treino e em competição através da formulação de objetivos concretos e específicos.
- Melhorar os níveis de concentração e de focalização da atenção em aspetos relevantes e importantes para a sua prestação desportiva.

As atividades desenvolvidas ao longo do estágio foram desenvolvidas de acordo com o cronograma anual de estágio.

**Tabela 2** - Cronograma anual de estágio.

<b>Etapas</b>	<b>Datas</b>
<b>Avaliação Inicial</b>	<b>Outubro – Dezembro 2013</b>
<b>Intervenção</b>	<b>Dezembro 2013 – Maio 2014</b>
<b>Avaliação Intermédia</b>	<b>Março 2014*</b>
<b>Avaliação Final</b>	<b>Maio 2014</b>
<b>Entrega de relatório de estágio</b>	<b>Junho 2014</b>

\*Em função do calendário competitivo de cada um.

A avaliação inicial ocorreu entre outubro e dezembro de 2013. Nesta altura, ainda não tínhamos iniciado trabalho com o velocista (D.M.) uma vez que este se encontrava em fase de recuperação após uma intervenção cirúrgica e, por isso, interrompeu a atividade desportiva, como referi acima.

Em meados de março de 2014 foi realizada a avaliação intermédia para percebermos como estava a decorrer o trabalho que estava a ser realizado.

Depois continuamos a intervenção com vários atletas até proceder à avaliação final.

## **2.4. Desenvolvimento da Intervenção**

### **2.4.1. Diário de campo**

Este tópico tem como objetivo descrever as situações de trabalho diárias realizadas ao longo da época desportiva. Habitualmente os treinos decorriam de segunda a sábado entre as 17h e as 18h30/19h00, à exceção do sábado que começava às 9h30 e terminava por volta das 11h00 da manhã. As competições realizavam-se ao sábado durante a tarde e ao domingo durante a manhã. Ao longo do ano os atletas puderam participar no Torneio de Freguesias, organizado pela Câmara Municipal de Rio Maior, que consistia num conjunto de provas de estrada realizadas em várias freguesias do concelho, entre outras provas como as de *cross*. Desde o mês de janeiro até meados de fevereiro de 2014 participámos nos Campeonatos de Pista Coberta e entre abril e junho nos Campeonatos de Pista Ar Livre.

O meu horário habitual coincidia com o do treino. Sempre que havia necessidade de trabalho específico planeado com os atletas marcávamos cerca de 30 minutos antes ou imediatamente após o treino, dependendo da disponibilidade dos atletas. Durante a sessão de treino fazia o acompanhamento deste com intervenções pontuais que considerasse pertinente.

Nas deslocações que me eram permitidas fazer, não dialogava muito com os atletas durante a viagem, porém quando chegava ao local da competição, por vezes, conversava com alguns atletas, quando sentia que estes estavam mais receosos ou preocupados com a competição que iam realizar. Procurei sempre conversar com o treinador bem como com cada um dos atletas sobre os treinos realizados e as competições em que participavam de forma a obter mais feedback e uma outra perspetiva por parte de cada um deles.

### 2.4.2. Avaliação Inicial

A avaliação inicial foi feita recorrendo a três técnicas diferentes: observação, questionários e entrevista. Procedi à observação do comportamento dos atletas, em treino e competição. Esta observação inicial foi complementada pela realização de entrevistas individuais com vista à avaliação da perceção dos próprios.

Complementarmente procedi à aplicação do questionário de avaliação de competências psicológicas OMSAT-3R (versão original de Salmela *et. al.*, 2001; adaptado e em processo de validação por Carlos Silva, Carla Borrego e António Rosado), constituído por 36 itens, avaliados através de uma escala de *likert* de (1) a (7), que inclui 12 dimensões psicológicas, agrupadas em três componentes: as fundamentais, as psicossomáticas e as cognitivas (ver anexo 1). Com a aplicação deste questionário obtive uma medida quantitativa das competências psicológicas a serem trabalhadas.

Abaixo apresento os gráficos com os resultados individuais quanto às várias dimensões do OMSAT-3R e entrevistas realizadas.

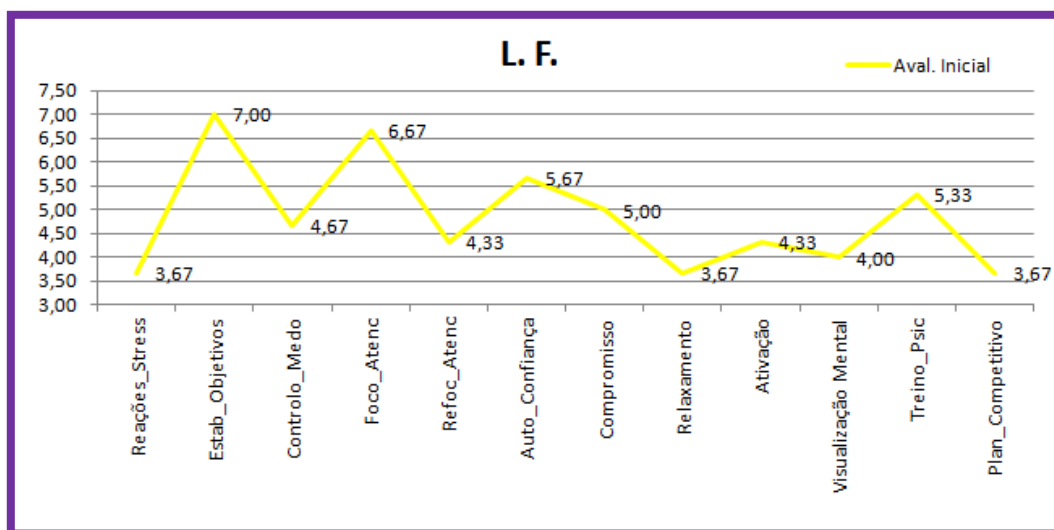
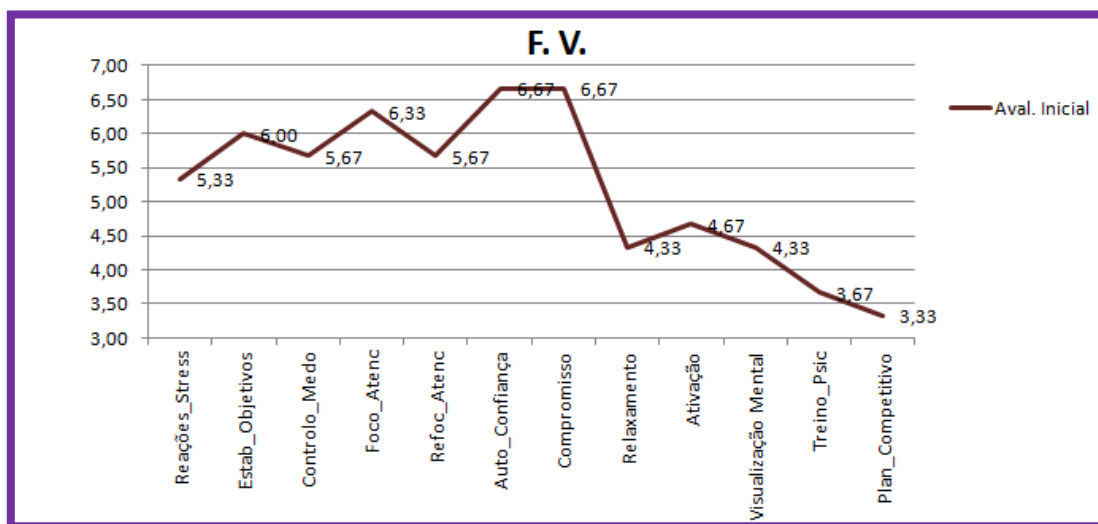


Figura 2- Avaliação inicial individual (L.F.) através do OMSAT-3R.

No que se refere a este atleta (L.F.), apresenta como dimensões mais altas o estabelecimento de objetivos (7,00) e o foco atencional (6,67). Manifesta como dimensões com valores mais baixos as reações ao stress, relaxamento, planeamento competitivo (3,67).

Em entrevista sobre estes resultados pude verificar que este apresenta-se nervoso antes das competições embora refira que consegue controlar procurando respirar fundo. O atleta (L.F.) ainda referiu que faz algum planeamento competitivo, imaginando-se a executar uma boa prova.

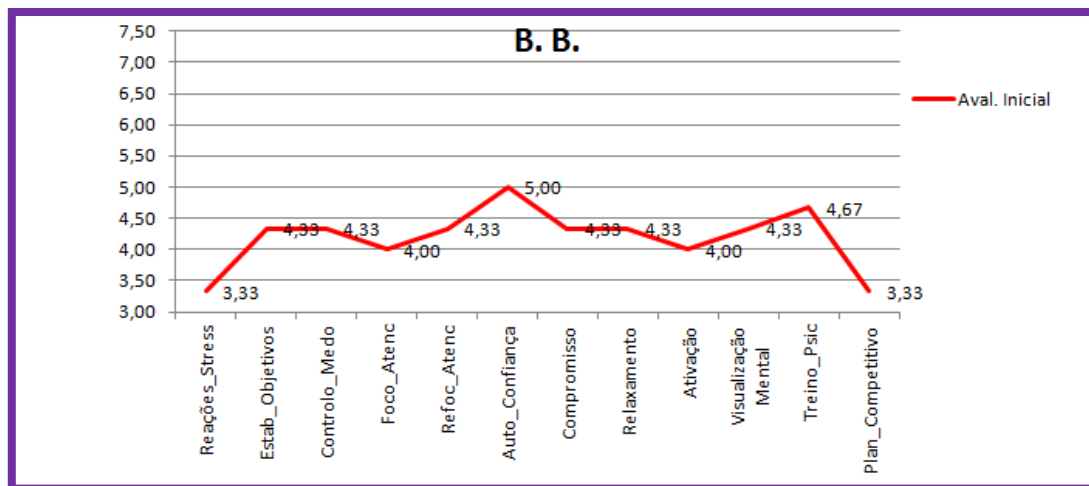


**Figura 3** – Avaliação inicial individual (F.V.) através do OMSAT-3R.

O F.V. apresentou como dimensões mais altas, a autoconfiança e o compromisso com o mesmo valor (6,67), foco atencional (6,33), estabelecimento de objetivos (6,00). As dimensões com valores mais baixos com mais destaque foram o planeamento competitivo (3,33), treino psicológico (3,67).

Na entrevista, relativamente ao planeamento competitivo este (F.V.) referiu que em provas pouco importantes não precisa de se preparar e encara a prova como mais um treino. Já nas mais importantes gosta de ficar um pouco aparte dos colegas de forma a mentalizar-se para a prova, focando-se nos objetivos, nos treinos que fez e no que o treinador lhe disse para fazer na prova. Este antecipa sempre antes de uma competição o seu objetivo, foca-se nisso o que lhe acaba por dar força.

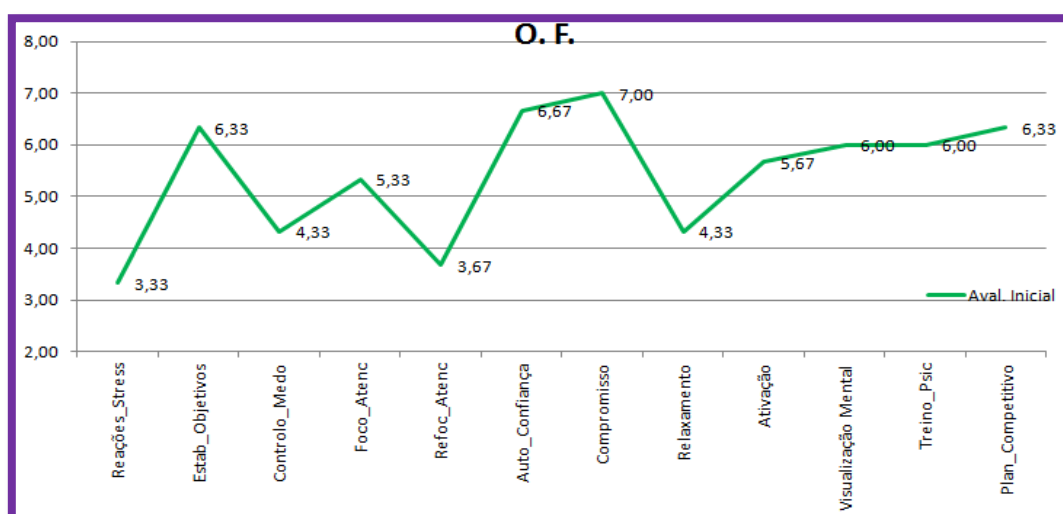
Relativamente ao treino psicológico, o atleta (F.V.) disse que só pensa na prova no próprio dia, especialmente quando está no momento do aquecimento. Admite praticar sempre o seu desporto mentalmente utilizando muito a visualização mental.



**Figura 4** - Avaliação inicial individual (B.B.) através do OMSAT-3R.

De acordo com a análise feita dos resultados do gráfico (figura 4), as dimensões com níveis mais altos são a autoconfiança (5,00) e o treino psicológico (4,67). Pelo contrário com níveis mais baixos aparece as reações ao stress, bem como o planeamento competitivo ambos com o mesmo valor (3,33).

Na entrevista o atleta referiu que sente nervosismo especialmente antes de competições importantes, destacando as provas nacionais. O que coincide com o baixo nível de reações ao stress. Outra dimensão que apresentou um valor mais baixo foi o planeamento competitivo, onde este referiu que não faz planeamento da competição, ou seja não prepara antecipadamente como se quer sentir, no que quer pensar na competição.



**Figura 5** - Avaliação inicial individual (O.F.) através do OMSAT-3R.

Relativamente ao apresentado na figura 5, as dimensões com valores mais altos são o compromisso (7,00) e a autoconfiança (6,67). Por outro lado, as competências psicológicas com níveis mais baixos são reações ao stress (3,33) e a refocalização da atenção (3,67).

Na entrevista o atleta (O. F.) referiu que se sente mais nervoso em provas nacionais uma vez que conhece todos os adversários e sabe que estes se encontram ao mesmo nível que ele. Admite que o nervosismo pode afetar o seu desempenho, especialmente quando sente que tem adrenalina e por vezes em vez de o beneficiar acaba por bloqueá-lo. Quanto à dimensão refocalização da atenção que apresentava um valor baixo, o atleta (O.F.) volta a referir que por vezes tem dificuldade em refocalizar a sua atenção após ocorrer um erro durante o treino ou a competição.

### 2.4.3. Intervenção

No que diz respeito à intervenção realizada, foram elaborados Treinos de Competências Psicológicas (TCP), para várias dimensões psicológicas que identifiquei como prioritárias a trabalhar. Para além dos TCP foram também realizadas intervenções pontuais com os atletas que me abordavam, com o objetivo (o objetivo específico das intervenções pontuais, explicarei mais à frente) de partilhar informações da vida deles, ou com alguma situação mais específica relacionada com o treino e/ou competição.

O. F.

#### Treino Ansiedade Pré Competitiva e Auto Confiança:

- **JUSTIFICAÇÃO:** De acordo com os resultados do questionário OMSAT-3R em que se verificou que a dimensão “reações ao stress” apresentava um dos valores mais baixos. Por sua vez em entrevista com o atleta, este referiu ter dificuldade em lidar com situações de pressão e que se apresenta nervoso antes das competições. Por último, através das minhas presenças nas várias competições e das várias observações que fiz, pude perceber que este atleta tem um elevado índice de ansiedade antes das competições, especialmente nas mais importantes. Desta forma achei importante trabalhar ao nível das cognições.
- **ENQUADRAMENTO:**  
A ansiedade reflete normalmente uma interpretação cognitiva de uma situação. Relativamente ao desporto, pode dizer-se que um atleta altera a sua interpretação da

situação conforme a importância que a competição tem para si próprio e também conforme avalia as suas capacidades para enfrentar as exigências específicas de cada competição.

Segundo Júnior (2004, *cit. in* Ferreira, 2006) enuncia que a ansiedade ocorre sempre devido a um “medo” do futuro, i.e., o atleta entra em estado de ansiedade por não saber o que acontecerá na competição. À medida que a competição decorre, a ansiedade transforma-se, dando lugar a um relativo relaxamento.

A ansiedade apresenta dimensões, como a ansiedade cognitiva, ansiedade somática.

- **OBJETIVOS DA INTERVENÇÃO:**

Esta intervenção teve como objetivo principal permitir ao atleta uma melhor gestão da sua ansiedade pré competitiva e por sua vez ajudar no aumento da autoconfiança, de forma que o atleta se sinta mais confiante nas suas próprias capacidades.

**Descrição da Intervenção:**

A intervenção foi realizada através de 6 sessões de visualização mental, a meados de janeiro, onde se procurou trabalhar a autoconfiança e a ansiedade pré-competitiva. (Cf. anexo 2).

Numa fase inicial eu própria guiava a sessão, ou seja, atleta imaginava o que eu lhe pedia, sempre focando aspetos positivos do seu desempenho.

Numa outra fase eu ‘colocava’ o atleta na situação que queríamos trabalhar e este ia dando o feedback de como se estaria a ver e a sentir nesses momentos.

**Avaliação da Intervenção:**

No fim de todas as sessões de VM que realizamos, foi pedido ao atleta que respondesse a uma ficha na qual referia a sua perceção de eficácia e de utilidade da intervenção feita. Este referiu que a técnica utilizada para trabalhar as competências psicológicas de ‘reações ao stress’ e ‘auto confiança’ foi útil, que utilizou a técnica trabalhada em treino, ajudou a diminuir a ansiedade em competição, ajudou também a aumentar o seu foco atencional e a sua auto confiança.

A minha avaliação em relação às várias intervenções de VM com o O.F., não foram muito positivos, em termos gerais, uma vez que não surtiram os efeitos desejados (Cf. anexo 3).

Relativamente ao L.F. e ao F.V., foi feito acompanhamento e intervenções pontuais.

No que diz respeito ao L.F. houve uma intervenção pontual relativamente a uma pequena lesão que o fez estar uns dias sem treinar. Este encontrava-se pessimista e

bastante chateado com o fato de não poder cumprir o plano de treino. Achei por bem mostrar-lhe a importância de estar positivo quanto à recuperação, uma vez que era uma lesão de fácil tratamento, referindo que um auto diálogo positivo, visualização mental relativa à recuperação o ajudariam a voltar à sua performance.

Com o F.V. incidiu sobre o auto diálogo positivo a utilizar no fim das provas, uma vez que o atleta diz que nessa altura se sente a quebrar e que por vezes não imite feedbacks positivos para o seu corpo o que perturba a sua corrida, focalizando-se no cansaço.

Em relação às intervenções pontuais com estes dois atletas, os feedbacks foram positivos uma vez que estes puseram em prática aquilo que falamos e viram resultados.

B. B.

**Treino Ansiedade Pré Competitiva e Planeamento Competitivo:**

- **JUSTIFICAÇÃO:** De acordo com os resultados do OMSAT 3R e da entrevista, podemos concluir que o atleta apresenta algumas dificuldades de gestão de situações que lhe causam stress e não apresenta qualquer tipo de planeamento competitivo. Desta forma torna-se importante ajudar na gestão da ansiedade pré competitiva que diz apresentar em competições mais importantes, bem como ajudar no planeamento antes das competições que poderá trazer-lhe benefícios.

- **ENQUADRAMENTO:**

Como já referi acima a ansiedade reflete normalmente uma interpretação cognitiva de uma situação. Relativamente ao desporto, pode dizer-se que um atleta altera a sua interpretação da situação conforme a importância que a competição tem para si próprio e também conforme avalia as suas capacidades para enfrentar as exigências específicas de cada competição.

Segundo Moraes (1990, *cit. in* Xavier, 2009) existem dois tipos de ansiedade: Ansiedade de traço e ansiedade de estado. Para este autor a primeira refere-se a uma predisposição adquirida no comportamento, que provoca no individuo a perceção de situações objetivamente não muito perigosas como ameaças. A segunda (ansiedade estado) é descrita como “sentimentos subjetivos percebidos conscientemente como inadequados e tensão acompanhada por um aumento da ativação no sistema nervoso autónomo.

Martens *et al.* (1990, *cit. in* Xavier, 2009) sugerem que a ansiedade de estado seja dividida em 3 componentes: cognitiva, somática e a autoconfiança. A ansiedade cognitiva sugere mais crenças negativas, preocupação, pensamentos e dúvidas sobre si mesmo relativamente à situação competitiva que vai decorrer. A ansiedade somática refere-se a elementos fisiológicos e reações autógenas que influenciam o nível de ativação, como aumento dos batimentos cardíacos, respiração ofegante, suor nas mãos, dores de estomago, tensão muscular, entre outros.

Outra questão muito importante é o desenvolvimento e treino de planos mentais pré-competitivos e competitivos, individualizados segundo a modalidade e as necessidades do atleta. Para Pérez (1995, *cit. in* Cruz e Viana, 1996) os planos mentais de competição pretendem “organizar os recursos de confronto de que dispõe um atleta numa determinada situação de prestação desportiva” e têm como objetivo último “fazer com que o atleta avalie os seus recursos pessoais como suficientes para atingir o objetivo desejado numa situação concreta” (p.78). Neste sentido, os planos mentais permitem, entre outras coisas “limpar” do padrão do comportamento do atleta tudo aquilo que for negativo, ineficaz ou contraproducente e, por outro lado, “organizar” tudo aquilo que for positivo e eficaz.

#### **Descrição da Intervenção:**

A intervenção realizou-se em três sessões onde se procurou trabalhar duas técnicas psicológicas em conjunto, a visualização mental (VM) e o relaxamento.

Na primeira sessão e uma vez que o atleta nunca tinha feito visualização mental, procuramos perceber qual a capacidade deste relativamente à nitidez e controlo de imagem, bem como de que forma tinha perceção das sensações auditivas, olfativas, entre outras. Uma vez que o atleta mostrou alguma facilidade na primeira sessão no que se refere a capacidade de visualizar mentalmente continuamos as sessões por forma a ajudar no controlo e gestão da ansiedade e como planeamento competitivo antecipado, desta vez incidindo mais para cenários reais de competição.

Ao mesmo tempo que se realizaram as sessões de VM estávamos a trabalhar também substituição de pensamentos negativos por auto diálogo positivo, de forma a promover a autoconfiança, reduzindo por sua vez a ansiedade (Cf. anexo 2).

#### **Avaliação das Intervenções:**

No fim das intervenções, foi solicitado ao atleta que respondesse a duas fichas de avaliação da eficácia das intervenções realizadas, tanto em termos de relaxamento e visualização mental.

Em termos do relaxamento que foi realizado o atleta referiu que as sessões foram úteis, utilizou-as nos momentos que achou necessário, quer em competição como em treino. Esta técnica ajudou-o a reduzir a sua ansiedade. Como pontos fortes disse que as inspirações profundas e as expirações o ajudaram bastante a controlar a sua ansiedade antes das provas importantes, onde costumava ficar mais ansioso.

Em relação à VM, este disse que as sessões foram úteis, que utilizou a técnica nos momentos que achou necessário, especialmente em competição. Esta técnica ajudou-o a aumentar a sua concentração e auto confiança (Cf. anexo 3).

#### 2.4.4. Avaliação Intermédia

No período de transição de provas de pista coberta para provas de pista ar livre realizei a avaliação intermédia dos atletas, de forma a perceber quais os pontos que melhoraram e quais os que se teriam de trabalhar mais. A avaliação foi feita recorrendo as mesmas técnicas utilizadas na fase inicial, observação, questionário (OMSAT-3R) e entrevista.

Abaixo apresento os gráficos com os resultados individuais quanto às várias dimensões do OMSAT-3R, com a referência da avaliação inicial e da avaliação intermédia.

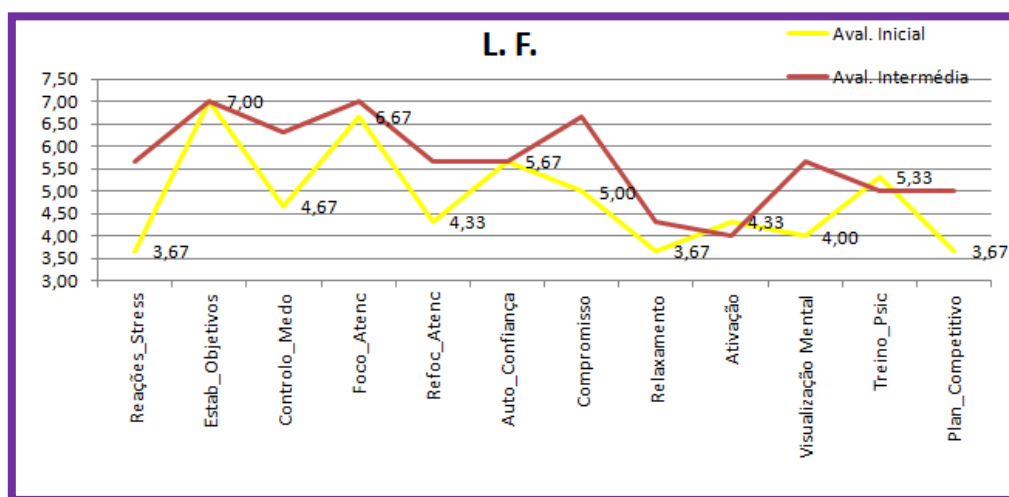
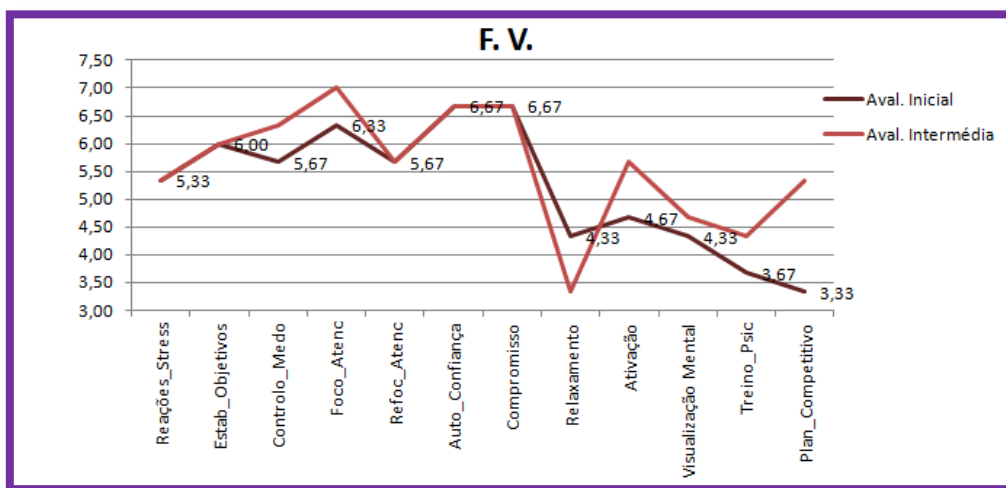


Figura 6 – Avaliação intermédia individual (L.F.) através do OMSAT-3R.

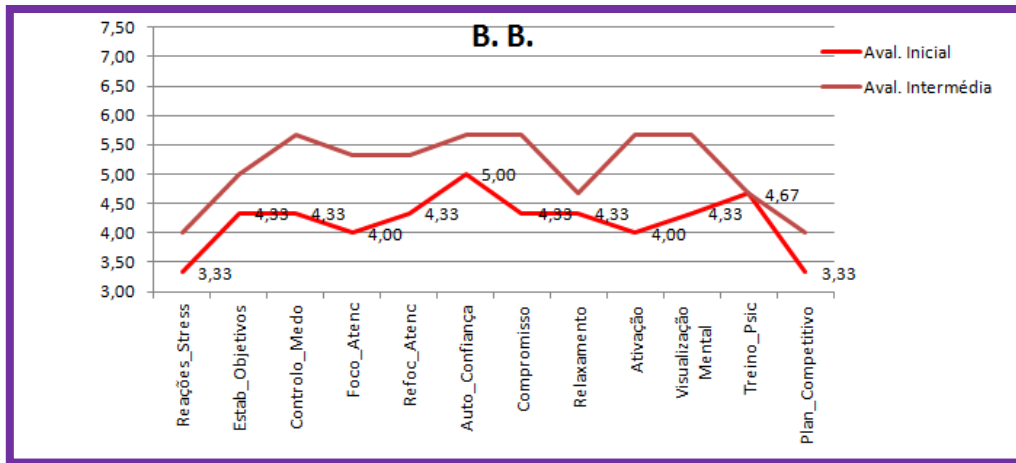
Este atleta (L.F.) na avaliação inicial, realizada no início da época apresentava como pontos mais altos estabelecimento de objetivos (7,00) e o foco atencional (6,67) e como pontos mais baixos reações ao stress (3,67), relaxamento (3,67) e planeamento

competitivo (3,67). Quando comparado com a avaliação intermédia (linha vermelha) o atleta manteve como pontos altos os verificados na avaliação inicial bem como ainda aumentou o seu compromisso (6,67) com a modalidade e as suas técnicas de visualização mental também aumentaram consideravelmente (5,67). Nesta avaliação os pontos que baixaram ligeiramente relativamente à informação de início da época foram a ativação (4,00) e o treino psicológico (5,00).



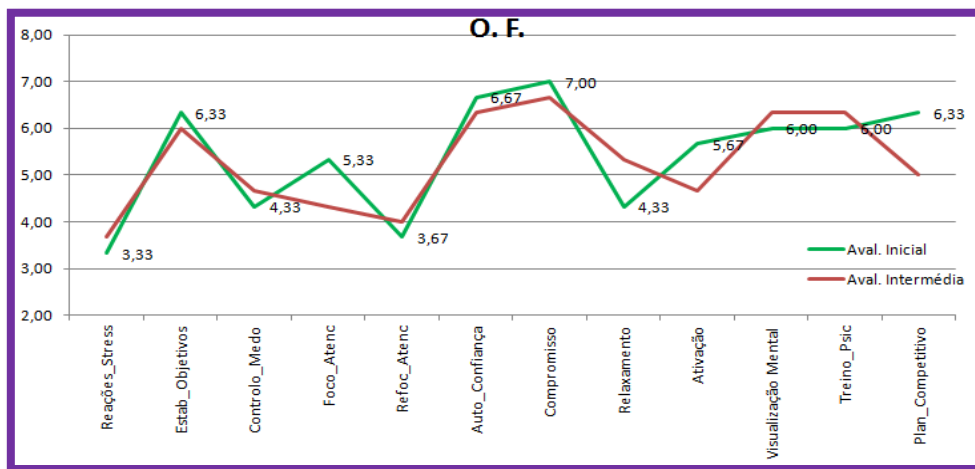
**Figura 7** - Avaliação intermédia individual (F.V.) através do OMSAT-3R.

Da avaliação a este atleta (F.V.), este considera que manteve e melhorou alguns pontos tais como auto confiança e compromisso (6,67), estabelecimento de objetivos (6,00), controlo do medo (6,33), foco atencional (7,00), refocalização da atenção (5,67), ativação (5,67), visualização mental (4,67), treino psicológico (4,33) e planeamento competitivo (5,33), estes dois últimos melhoraram relativamente à avaliação inicial. O ponto que baixou mais foi o relaxamento, devido especialmente ao stress a nível escolar que o atleta estava a vivenciar no momento.



**Figura 8** - Avaliação intermédia individual (B.B.) através do OMSAT-3R.

Em relação avaliação intermédia deste atleta (B.B.), devo referir que melhorou todos os pontos, exceto a dimensão treino psicológico que manteve relativamente à última avaliação. Em termos de resultados tanto em competição como em treino, este tem tido uma grande evolução.



**Figura 9** - Avaliação intermédia individual (O.F.) através do OMSAT-3R.

Neste caso fazendo uma comparação com a avaliação inicial (linha verde) pode ver-se que os pontos mais altos que eram a autoconfiança (6,67) e o compromisso (7,00) baixaram para esta avaliação valores como 6,33 e 6,67 respetivamente. Estes valores bem como estabelecimento de objetivos, foco atencional, ativação e planeamento baixaram devido à situação que o atleta estava a passar. Por sua vez pontos que melhoraram desde a última avaliação foram reações ao stress (3,67),

controlo do medo (4,67), refocalização da atenção (4,00), relaxamento (5,33), visualização mental (6,33) e treino psicológico (6,33).

#### 2.4.5. Intervenção

Após a avaliação intermédia e até à avaliação final foi realizada intervenção a qual passo a explicar.

B. B.

##### **Auto diálogo: substituição de auto diálogo negativo por positivo:**

- **JUSTIFICAÇÃO:** De acordo com diversas conversas com o atleta e até com os resultados da avaliação intermédia, decidimos começar a trabalhar a substituição de auto diálogo negativo utilizado pelo atleta em diversos momentos, tanto em competição como em treino, para positivo de forma a melhorar a auto confiança bem como o rendimento.

Aliado a este trabalho de auto diálogo procurei trabalhar com o atleta algumas estratégias de gestão da dor e do cansaço.

- **ENQUADRAMENTO:** Torna-se necessário compreender o que é o auto diálogo positivo, relevante e produtivo em oposição ao auto diálogo negativo, irrelevante e não produtivo.

O auto diálogo positivo inclui todos os pensamentos e palavras verbalizadas ou proferidas internamente e direcionadas ao próprio indivíduo. Este género de auto diálogo aumenta a motivação e confiança do atleta, favorecendo o processo de focalização nos aspetos relevantes para um bom desempenho no desporto. Por outro lado o auto diálogo negativo ou pensamentos negativos comprometem a concentração, a confiança e a motivação do indivíduo.

O objetivo da intervenção realizada foi o de ajudar o atleta a controlar os seus pensamentos antes ou durante o treino e competição, de forma a contribuir para o seu sucesso e diminuir a probabilidade de insucesso.

##### **Descrição da Intervenção:**

Como já tinha referido, esta intervenção começou a ser planeada com o atleta anteriormente. Oficializada a realização da intervenção neste âmbito, procedi à entrega de uma ficha (ver anexo 2) na qual o atleta teria que escrever quais os pensamentos/auto diálogo negativo que habitualmente tem e imediatamente escrevia o pensamento/auto diálogo mais adequado e mais benéfico. Este trabalho foi feito apenas numa sessão, mas o atleta ficava com a ficha de forma a fazer este trabalho em casa, caso fosse necessário.

**Avaliação da Intervenção:**

Relativamente à intervenção na substituição de pensamentos negativos por auto diálogo positivo, o atleta referiu como ponto forte, o fato de o auto diálogo positivo o ter ajudado bastante em treino e competição, pois ao dizer frases como “estou com energia”, “sinto-me com força”, “vai ser um bom treino/prova”, sentia-se mais motivado antes e no fim das provas/treinos quando se sentia mais cansado (Cf. anexo 3).

B. B. e F. V.

**Estabelecimento de Objetivos para Treino e Competição:**

- JUSTIFICAÇÃO: Uma vez que o atleta não tinha objetivos bem definidos, achamos pertinente trabalhar esse aspeto de uma forma mais concreta.
- ENQUADRAMENTO: O dia-a-dia de cada indivíduo é dirigido pelo estabelecimento constante de objetivos, mas nem sempre é feito de modo eficaz e eficiente. Desta forma torna-se muito importante que os atletas aprendam a estabelecer, a avaliar, ajustar e reformular os seus objetivos.

A capacidade de uma pessoa conseguir estabelecer objetivos de forma eficaz é considerada fundamental, como estratégia para obtenção do sucesso desejado. Deste modo, o estabelecimento de objetivos e a definição de estratégias para os atingir é um fator a ter conta. Existem três tipos de objetivos: de processo, de desempenho e de resultado. O estabelecimento destes três tipos de objetivos proporciona aos atletas uma visão mais clara do que pretendem atingir em cada treino ou competição, contribuindo para o aumento da sua concentração e motivação, potenciando a aprendizagem e o desenvolvimento.

**Descrição da Intervenção:**

Para trabalhar este aspeto, forneci uma grelha onde o atleta teria de escrever qual o seu objetivo tanto para treino como para competição, definir estratégias e dizer se atingiu ou não o objetivo pretendido. Esta intervenção foi feita em um, duas sessões onde conversamos sobre os diferentes objetivos de cada atleta de forma individual, depois fui sempre acompanhado por forma a perceber se os objetivos que estabeleciam eram adequados e se os concretizavam ou não (Cf. anexo 2).

**Avaliação da Intervenção:**

No que diz respeito a esta intervenção o B.B. referiu como ponto forte o fato de o ter ajudado a tomar mais consciência e a mentalizar-se de outra forma relativamente à gestão das dificuldades que poderia ter (dores musculares, cansaço) de forma a atingir os seus objetivos.

Como ponto fraco referiu que o não cumprimento de um dos objetivos a que se tinha proposto faria com que ficasse mais chateado.

Já o Vitorino disse que a intervenção foi útil especialmente em duas provas, pois durante essas provas, ao imaginar o objetivo que tinha escrito e não apenas pensado, deu-lhe mais vontade de atingir esse objetivo. Como pontos fortes referiu o fato de o ajudar a estar mais consciente dos seus objetivos principais; ajuda-o a familiarizar-se e a interiorizar todos os objetivos/marcas a cada dia; ao escrever os objetivos, a ambição de concretizá-los é ainda maior (Cf. anexo 3).

F. V.

#### **Treino da Técnica de Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson**

- **JUSTIFICAÇÃO:** Verificando um dos pontos do OMSAT 3R que refere como um ponto bastante baixo, o do relaxamento, achamos por bem trabalhar este ponto, tendo em conta que saber relaxar em determinados momentos seja da competição como em treino se torna benéfico para o atleta.
- **ENQUADRAMENTO:** O relaxamento é uma das formas que permite que consigamos controlar o stress. A utilização desta técnica de forma adequada tem inúmeras vantagens tais como, evitar lesões, dá mais tranquilidade e confiança, deixa a pessoa com mais reservas energéticas, ajuda a gerir a ansiedade.

#### **Descrição da Intervenção:**

Foi realizada apenas uma sessão de relaxamento progressivo de Jacobson onde há contração e descontração dos músculos, de forma o atleta perceber a diferença entre sentir os músculos tensos e relaxados, de forma aplicar nas alturas que achar mais necessário (Cf. anexo 2).

#### **Avaliação da Intervenção:**

O atleta diz que sentiu que a sessão foi útil e que conseguiu ter uma maior consciência da diferença entre a tensão dos vários grupos musculares e do relaxamento dos mesmos (Cf. anexo 3).

**Treino de Respiração Profunda de Lindemann/Visualização Mental/ Auto Diálogo Positivo**

- **JUSTIFICAÇÃO:** Decidimos fazer esta intervenção na sequência da terceira lesão que o atleta teve durante esta época desportiva. A lesão ocorreu no final do mês de Maio e na sequência da sua reabilitação acordamos trabalhar três técnicas numa, promovendo assim o relaxamento, a visualização bem como o auto diálogo positivo relativo à recuperação do atleta, de forma a aumentar a auto confiança, motivação, foco atencional relativamente a recuperação.
- **ENQUADRAMENTO:** As lesões desportivas são um problema constante com o qual os atletas se deparam todos os dias. Vários fatores estão na origem de uma lesão, quer físicos, quer psicológicos, sendo estes bastante relevantes, nomeadamente o stress. A psicologia aplicada às lesões tem um papel importante na prevenção e no tratamento das lesões desportivas.

As técnicas de relaxamento são úteis no alívio da dor e do stress, facilitam o sono e reduzem o nível geral de tensão. A utilização do relaxamento provoca vários efeitos positivos que ajudam na recuperação de uma lesão (Naoi, 2008; cit. por Carvalho, 2009), como a diminuição da frequência cardíaca, a redução da frequência respiratória, a redução da resposta galvânica da pele, a redistribuição do fluxo sanguíneo, a melhora do sistema imunológico, etc (Botterill et al. 1996; cit. por Samulski & Avezedo, 2002; cit. por Carvalho, 2009). As técnicas de visualização podem ser divididas em quatro grupos: imagem de recuperação ou afirmação, imagem de cicatrização, imagem de tratamento e imagem de performance (Botterill et al. 1996; cit. por Samulski & Avezedo, 2002; cit. por Carvalho, 2009). Em relação ao auto diálogo, é importante que o atleta tenha uma auto- conversação positiva, de forma a auto ajudar-se a lidar com a falta de confiança, que é característica do período de reabilitação.

**Descrição da Intervenção:**

A intervenção foi realizada em duas sessões, onde foi realizado um pouco de relaxamento juntamente com visualização mental onde apelava a imagens de recuperação e em simultâneo auto diálogo positivo (Cf. anexo 2).

**Avaliação da Intervenção:**

O atleta deu feedback positivo relativamente à intervenção referindo que se sentiu bem, relaxado, a visualizar nitidamente, com um auto diálogo positivo que o fazia estar forte e focado em recuperar (Cf. anexo 3).

Com o F.V. ainda fiz intervenção relativamente à prevenção de lesões, em que lhe expliquei quais as melhores formas de impedir que este esteja vulnerável às lesões desportivas. Para confirmar a minha perceção relativamente à forma como o atleta reage e lida com as lesões desportivas, apliquei o teste *Brief-Cope* (ver anexos). Após a análise dos resultados conversei com o atleta dando-lhe conselhos sobre a melhor forma de lidar com as lesões e que lhe permite uma recuperação mais rápida.

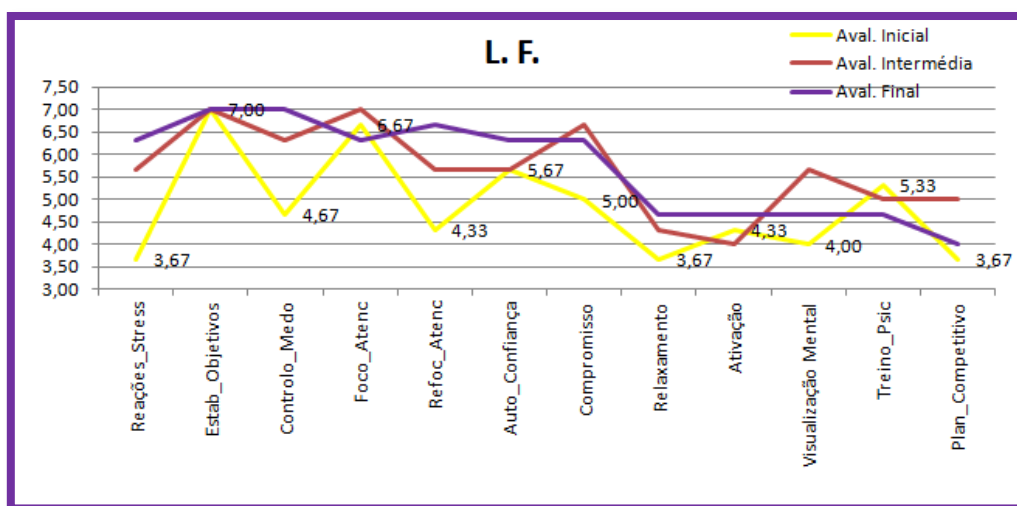
No que diz respeito à intervenção realizada com o O.F., esta não teve grande sucesso, pois foram várias as formas e as vezes que eu tentei trabalhar vários aspetos que este necessitava, mas o atleta não mostrou interesse. Após avaliação intermédia só tive um momento em que depois de várias conversar com o atleta após os treinos eu consegui ajudar sendo mediadora na resolução de um conflito entre o treinador e o atleta.

Com o L. F. procurei perceber qual o seu grau de atenção/concentração para as provas psicotécnicas, ao qual o atleta respondeu ao Teste de Toulouse e Piéron. Para além deste ponto, mantive sempre o acompanhamento relativamente aos vários objetivos a curto prazo que este estabelecia por forma a chegar ao seu objetivo principal, que não passa pelo atletismo, mas sim o de entrar na Academia Militar.

#### **2.4.6. Avaliação Final**

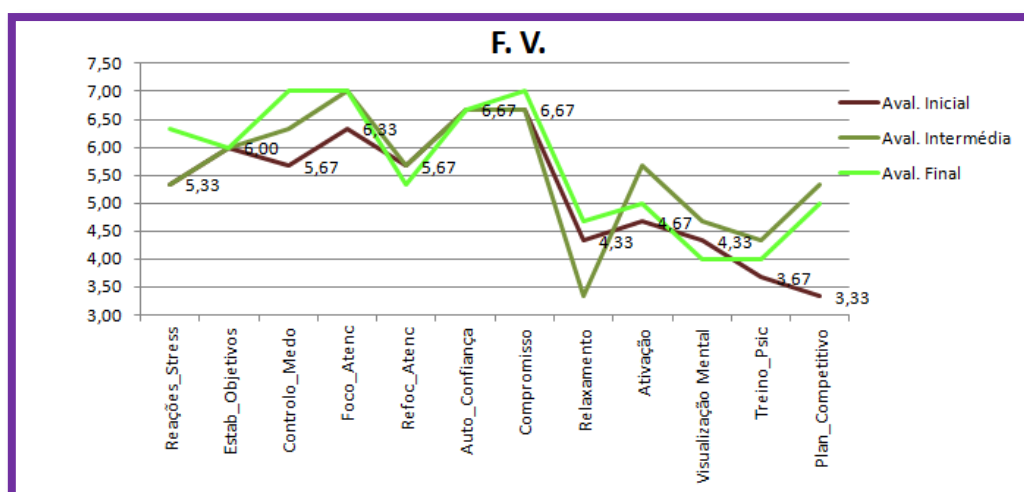
A aproximação do final da época leva a que seja feita uma avaliação final de todos os atletas para perceber como estes se encontram após as intervenções que foram feitas durante este meses. A avaliação foi feita recorrendo às mesmas técnicas utilizadas nas fases anteriores, observação, questionário (OMSAT-3R) e entrevista.

Abaixo apresento os gráficos com os resultados individuais quanto às várias dimensões do OMSAT-3R, com a referência da avaliação inicial, da avaliação intermédia e avaliação final.



**Figura 10** - Avaliação final individual (L.F.) através do OMSAT-3R.

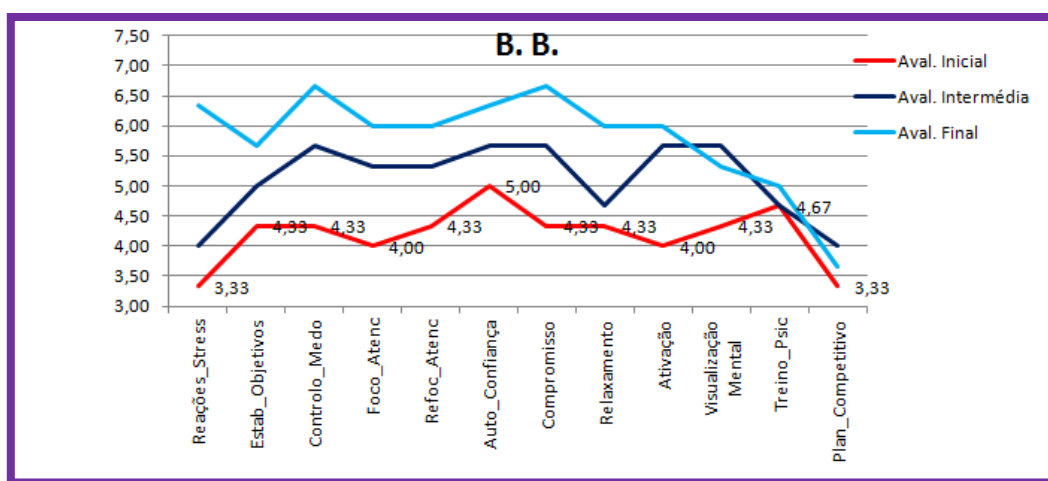
O L.F. como perceção da sua avaliação final apresenta maioritariamente melhorias relativamente a reações ao stress (6,33), controlo do medo (7,00), refocalização da atenção (6,67), auto confiança (6,33), relaxamento (4,67), ativação (4,67). Manteve relativamente às avaliações anteriores o estabelecimento de objetivos com a percentagem máxima o que mostra que o atleta tem bem estabelecido os seus objetivos. Alguns pontos como foco atencional, o compromisso com a modalidade, a visualização mental, o treino psicológico e o planeamento competitivo foram aspetos que baixaram relativamente à avaliação intermédia.



**Figura 11** - Avaliação final individual (F.V.) através do OMSAT-3R.

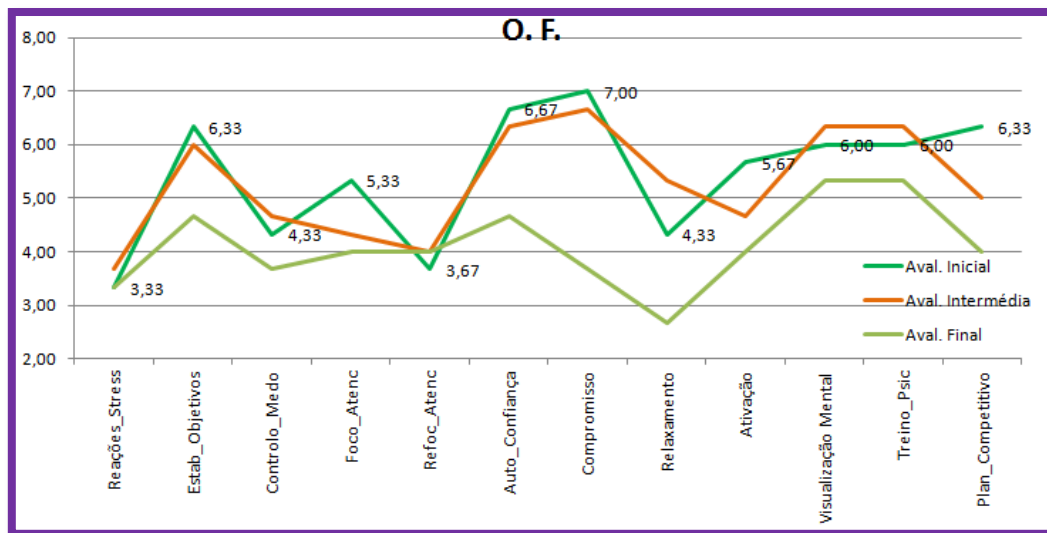
Analisando a avaliação final, o atleta (F.V.) destaca como tendo melhorado vários aspetos como reações ao stress (6,33), controlo do medo (7,00), compromisso

com a modalidade (7,00), relaxamento (4,67). Nas várias avaliações manteve determinados aspetos tais como estabelecimento de objetivos, foco atencional, auto confiança, mostrando ser uma pessoa com objetivos bem definidos, que acredita nas suas capacidades e sempre focado no que sabe que é o mais importante. Comparando com as duas avaliações anteriores o atleta sente que baixou a refocalização da sua atenção, o que mostra que quando acontece algo, como as várias lesões que teve ao longo da época, teve dificuldade de dirigir a sua atenção para o mais importante.



**Figura 12** - Avaliação final individual (B.B.) através do OMSAT-3R.

Como mostra o gráfico da figura 12 o atleta (B.B.) mostra uma grande evolução ao longo da época melhorando a maior parte das competências psicológicas (reações ao stress, estabelecimento de objetivos, controlo do medo, foco atencional, auto confiança, compromisso, relaxamento, ativação, treino psicológico). Relativamente à avaliação intermédia baixou ligeiramente algumas competências tais como planeamento competitivo e visualização mental, tendo em conta que não uma técnica que utilize habitualmente, preferindo o diálogo interno positivo.



**Figura 13** - Avaliação final individual (O.F.) através do OMSAT-3R.

Nesta última avaliação, e como se pode verificar no gráfico da figura 13, este atleta (O.F.) penalizou-se imenso em todas as várias competências psicológicas. Mostra claramente que é um atleta que tem como intenção desistir da modalidade, pois ao longo da época mostrou não saber lidar com as exigências do treino e da competição, o fato de não ter atingido nenhum dos objetivos estabelecidos para a época e os vários conflitos que teve com o treinador fizeram com que este respondesse desta forma às várias questões colocadas pelo questionário.

### 3. Área da Comunidade

Relativamente à intervenção com a comunidade foram planeadas e realizadas duas atividades. O objetivo da minha intervenção com a comunidade foi a de sensibilizar especialmente os atletas para a importância da Psicologia do Desporto.

Sendo assim, realizei um percurso de orientação pela cidade de Rio Maior com 5 estações dispersas pela cidade. Em cada estação, respetivamente, o objetivo era promover a coesão em grupo, a autoconfiança, a motivação, a ansiedade, o *stress* e a atenção/concentração (ver anexo 4).

Para além desta atividade, fui convidada e realizei uma palestra para um conjunto de atletas do GAU – Grupo Alegre e Unido da Bajouca, clube pertencente a Leiria. Esta atividade inseriu-se no “Estágio de Natal do GAU” que se realizou nos dias 18, 19 e 20 de dezembro de 2014. A palestra foi no dia 19 de dezembro, na Sala de Imprensa do

Estádio Municipal de Rio Maior e o tema foi “Psicologia da Motivação – estabelecimento de objetivos” (ver anexo 4).

Relativamente à avaliação das ações realizadas, os feedbacks foram bastante positivos. No que respeita à atividade realizada para os atletas mais jovens do Clube de Natação de Rio Maior, estes puderam avaliar a atividade através de uma tela de cortiça, onde identificavam, através de pinos coloridos, qual a estação que mais gostaram e a que menos gostaram.

#### **4. Área Complementar**

Como formação complementar ao longo deste ano estive presente no “Seminário de Desporto Adaptado – Conhecer para intervir no atletismo, natação e basquetebol em cadeira de rodas”, realizado no dia 26 de março no auditório da Escola Superior de Desporto, que me permitiu compreender melhor como são as rotinas dos atletas com necessidades especiais tanto em treino como em competição, como estes reagem e se adaptam às contrariedades que possam aparecer. Permitiu-me também entender de que forma é que é realizada a intervenção por parte dos profissionais da minha área de estudo nas modalidades de basquetebol, natação e atletismo adaptado de alto rendimento.

#### **5. Reflexão Crítica do Estágio**

Iniciar um estágio sem qualquer experiência mais prática dentro da área de estudo é deveras complicado, ainda mais quando não se domina completamente a modalidade na qual estamos a começar a trabalhar. Este foi o meu caso particular, foi a primeira experiência em campo, onde tive de aplicar os conhecimentos da psicologia do desporto que vim a adquirir ao longo dos 4 anos de estudo, numa modalidade da qual não conhecia quase nada.

Chegar a um clube em que tenho que me integrar, mostrar qual é o meu papel dentro do grupo e fazer entender principalmente aos atletas, com quem vou trabalhar, qual a importância do meu trabalho e os benefícios que estes poderão tirar de forma a melhorar o seu rendimento desportivo, foi o desafio deste estágio. O maior desafio foi o de tentar trabalhar com um dos atletas que não mostrava interesse e tinha

dificuldades em falar dele próprio comigo. O trabalho com este atleta em específico teve muitos altos e baixos, ou seja havia momentos em que este falava comigo, partilhava aquilo que estava a sentir, tanto em treino como em competição, como havia alturas que não queria partilhar nada, e por vezes quando eu tentava ajudar este punha em causa aquilo que eu lhe dizia. Não foi nada fácil para mim, no entanto, nunca desisti dele, mesmo não tendo conseguido obter o sucesso que queria.

Por sua vez consegui fazer um ótimo trabalho com um outro atleta que acompanhei ao longo de toda a época desportiva, com bastante regularidade. Este evoluiu bastante o que me deixa bastante feliz!

Como aspetos positivos do meu estágio, destaco o meu empenho e dedicação, estando presente nos treinos, nas competições que me era permitido ir, bem como procurei sempre estudar cada um dos casos de forma a ajudá-los a melhorar determinados aspetos. Consegui criar uma boa empatia com cada um deles, e também o fato de ter obtido um feedback positivo do meu trabalho por parte dos atletas é algo bastante positivo.

Como aspetos menos positivos, refiro o fato de não ter conseguido um dos meus objetivos que era o de conseguir ajudar um dos atletas a melhorar aspetos que precisavam de ser trabalhados de forma a melhorar o rendimento deste. Em alguns momentos poderia ter arriscado mais e não o fiz. Mas destes pontos fracos, retiro aprendizagem para que num futuro profissional consiga minimizar estes erros.

## 6. Referências Bibliográficas

- Alves, L. A., & Cruz, J. F. A. (1997). O lado mental e psicológico dos atletas de elite: entrevista com uma campeã do mundo e olímpica do atletismo (Fernanda Ribeiro). *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2(3), 639-654.
- Carvalho, R. C. (2009). Aspetos psicológicos das lesões desportivas: prevenção e tratamento., *from www.psicologia.com.pt*
- Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1996). Preparação mental e psicológica para a competição desportiva: O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. F. A. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 533-563). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cruz, J. F. A. (1996). Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: um estudo da sua relação e impacto no rendimento e sucesso desportivo. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1(1), 161-192.
- Dosil, J. (2002). Entrenamiento psicológico en atletismo. In J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención* (pp. 207-238). Madrid: Editorial Síntesis.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). Applied Research the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15(1), 1-19.
- Fonseca, J. (2003). *Ansiedade pré-competitiva em atletismo*. Tese de Licenciatura. Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém.
- Goig, L. D., & Goig, L. R. (2008). *Correr con Cabeza - Claves Psicológicas del Maratón y las Carreras de Fondo*. España: Colección Deportes.
- Glover, B., & Glover, F. S. (2005). *Manual del Corredor de Competición*. España: PaidoTribó.
- Leggera, F. I. d. A. (2002). *Il manuale dell'allenatore di atletica leggera. Prima parte: generalità, corse e marcha*. Roma: Centro studi & Ricerche.
- Leggera, F. I. D. A. (2003). *Il manuale dell'allenatore di atletica leggera. Segunda parte: salti e prove multiple*. Roma: Centro Studi & Ricerche.

- Leggera, F. I. D. A. (2003). *Il manuale dell'allenatore di atletica leggera. Terza parte: i lanci*. Roma: Centro studi & ricerche.
- Martin, D. E., & Coe, P. N. (2007). *Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo* (3 ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Orlando (s.d.). Corre, Salta e Lança. Retrieved 29-10-2013, from <http://corresaltalanca.pt/historia-do-atletismo/>.
- Suslov, F. P., Tironov, S. A., & Nikitunskin, V. G. (1998). *Atletismo: preparação dos melhores corredores do mundo nas provas de velocidade e barreiras* (1 ed.). São Paulo: Livraria Aratebi.
- Williams, M. J. (1991). *Psicologia Aplicada al Deporte*. España: Biblioteca Nueva.
- Xavier, M. A. V. (2009). *Relação entre ansiedade pré-competitiva e performance no tênis juvenil*. Monografia para Bacharel em Educação Física. Belo Horizonte (MG): Universidade Federal de Minas Gerais.
- 10º B, Escola Secundária com 3.º Ciclo D. Dinis de Coimbra (s.d.). Apontamentos de apoio para a disciplina de educação física. Retrieved 30-10-13, from <http://10bddinis.files.wordpress.com/2011/01/atletismo.pdf>.

## **7. Anexos**

### **Anexo 1 – Ficha Técnica OMSAT-3**

#### **Escala de Avaliação de Competências Psicológicas (OMSAT-3\*)**

##### **Dimensões:**

##### **1-Competências Fundamentais**

Como o nome indica, este grupo é composto por três competências fundamentais que são a base para o desempenho psicológico de um alto nível de rendimento no desporto. As três competências, ou seja, 1) o estabelecimento de objetivos, 2) a autoconfiança e 3) o compromisso, têm demonstrado ser altamente consistentes em atletas de alto nível de excelência. Estas competências psicológicas são extremamente importantes porque proporcionam um suporte para se desenvolver outras habilidades mentais importantes que podem ajudar o atleta a melhorar o seu desempenho.

##### **Categorias:**

##### **Estabelecimento de Objetivos:**

Estabelecer objetivos deve ser um passo fundamental em todas as ações. O estabelecimento de objetivos ajudará a orientar o atleta nos seus esforços e a registar os passos necessários para ser bem sucedido no seu desporto. Também ajudará o atleta a monitorizar o seu progresso ao longo do tempo. Provavelmente, já pensou num objetivo a longo prazo que gostaria de alcançar no seu desporto ou durante a sua vida. Esta procura de sonhos ou objetivos distantes deve ser dividida em metas diárias, desafiantes mas alcançáveis, que irão motivá-lo através do seu empreendimento. Ao escrever os seus objetivos o atleta será capaz de ter um registo das suas vitórias e os processos que o ajudaram a alcançá-las. É importante que o atleta estabeleça objetivos que estejam ao seu alcance e que o ajudarão a melhorar os aspetos diários do seu desempenho, em vez de objetivos que sejam baseados na melhoria de resultados finais e que são frequentemente incontroláveis, como por exemplo, o resultado, as vitórias e os adversários.

##### **Autoconfiança:**

Uma das componentes chave para se alcançar a excelência em qualquer domínio é acreditar em nós próprios. A autoconfiança é o sinónimo de ter a confiança necessária para que o atleta atinja os seus objetivos e para superar as situações difíceis. Atletas que acreditam neles próprios e nos seus objetivos mantêm uma atitude positiva e encaram situações nas quais eles estão em inferioridade, lesionados, ou em desvantagem, como desafios que os estimulam a esforçarem-se cada vez mais. Pessoas que têm muita autoconfiança sabem que são humanos e estão sujeitos a cometer erros. Eles percebem cada situação como uma experiência de aprendizagem que o fará crescer, progressivamente, baseado nesta experiência, para aumentar a sua autoconfiança. O atleta pode melhorar a sua autoconfiança ao sentir pequenas melhorias diárias no seu desempenho desportivo que aproximarão o atleta dos objetivos desejados. O seu treinador ou qualquer outra pessoa que seja importante na sua vida, poderá ajudá-lo a identificar e a desenvolver os seus pontos fortes e os seus sucessos.

#### **Compromisso:**

Esta é uma das melhores formas de prever o desempenho no desporto. Apesar de ser essencial estabelecer objetivos claros e a confiança necessária para atingi-los, é muito mais importante ter a dedicação e a perseverança necessárias para trabalhar e treinar arduamente. Estar totalmente comprometido significa fazer tudo ao seu alcance e controle para atingir os seus objetivos desejados. Também requer que o atleta faça sacrifícios regularmente usando mais tempo para aperfeiçoar elementos do seu desporto. Isto significa trabalhar mais tempo enquanto os outros estão a descansar e a trabalhar mais arduamente mesmo quando estiver difícil. O comprometimento também significa assumir responsabilidade pessoal pelas próprias acções, aprender com os seus erros, estar aberto a qualquer coisa que possa ajudar na sua evolução e esforçar-se para corrigir os mínimos detalhes que possam atrapalhar, ou dificultar, o atingir dos seus objetivos a longo prazo. Em resumo, atletas de sucesso têm conseguido resultados elevados, entre 6 e 7, em todas as três competências fundamentais. Se o atleta obtiver resultados elevados nestas três escalas, significa que realizou um bom trabalho. Se os resultados são médios (3 a 5), o atleta deve desenvolver algumas estratégias que o ajudarão a aumentar a sua autoconfiança, comprometimento e a competência de estabelecer objetivos significativos. Se os resultados estão baixos (1 a 2), o atleta deve reflectir mais sobre as razões pelas quais participa no seu desporto. Neste caso, o atleta deve avaliar se 1) tem uma noção clara para onde quer ir; 2) está preparado para investir o tempo e o esforço necessário para chegar lá; e 3) acredita que pode chegar lá e ter prazer com o processo ao longo do caminho. O atleta deve rodear-se de pessoas para apoiar-lo e motivá-lo nos seus empreendimentos.

## **2- Competências Psicossomáticas**

Este grupo é composto por quatro competências: “reação ao stress”; “controle do medo”; “relaxamento” e “ativação”, que são importantes para avaliar e regular a intensidade com que se pratica o desporto. Elas podem ser trabalhadas para se controlar componentes mentais e fisiológicos importantes na performance. A intensidade pode ser afetada por muitos fatores, incluindo o medo e o stress, então deve-se aprender a reconhecer quais os agentes stressores que distraem no treino ou competição e impedem uma performance consistente. O stress é inevitável nos desportos, portanto devemos desenvolver capacidades ou competências para lidar com ele e geri-lo de forma positiva. O relaxamento é uma habilidade que pode ajudar a fazer isto, diminuindo a intensidade quando se está muito ansioso(a) ou super ativado(a). Por outro lado, deve-se também possuir a competência de aumentar a intensidade quando se está apático(a), exausto(a) ou desmotivado(a). Devemos ser eficientes em mobilizar a energia quando precisamos e canalizar esta energia de forma positiva quando isso for decisivo. Atletas de sucesso estão cientes da intensidade ótima na qual eles desempenham da melhor forma nas mais variadas situações, aumentando ou diminuindo essa intensidade sempre que for apropriado.

### **Categorias:**

#### **Reações aos Stress:**

São as reações fisiológicas gerais dos atletas às várias exigências do seu desporto. Esta escala dá uma indicação de como o atleta reage às situações stressantes no desporto. Se for muito baixa (1 a 2), o atleta precisará de aprender as competências de relaxamento, se for muito alta (6 a 7), precisará de aprender as competências de ativação.

#### **Controlo do Medo:**

Certos desportos apresentam perigos físicos e/ou psicológicos que são elementos centrais, como por exemplo, os desportos de combate ou de contacto. Estes níveis de perigo podem ser maiores se o atleta não estiver, atualmente, a reagir bem às situações de stress. Perante uma situação desconhecida este medo pode ser real e noutras pode ser imaginado.

#### **Relaxamento:**

É a capacidade do atleta em diminuir os níveis de stress, utilizando os meios físicos, como a respiração profunda ou o relaxamento progressivo, ou os que podem ser aprendidos através de meios psicológicos, como os métodos da meditação ou do treino psicológico.

**Ativação:**

A competência de ativação pode ser usada para aumentar o nível fisiológico do atleta e aumentar a tensão muscular ou o ritmo cardíaco em situações desafiantes que irão acontecer brevemente. Isso pode ser conseguido com repetidas ativações energéticas através do diálogo interior (“Eu sou o melhor!”) ou atividades físicas rigorosas. O relaxamento ou a activação podem ser usados para conseguir o estado psicossomático desejado.

**3- Competências Cognitivas**

As competências cognitivas como concentração (focus), reconcentração (refocus), treino psicológico e planeamento competitivo são extremamente importantes para o desempenho no desporto. Treinar e competir em altos níveis de excelência requer que o atleta esteja pronto para manter uma forte concentração nos seus objetivos e nas estratégias que levam a atingi-los.

**Foco Atencional:**

É a capacidade do atleta manter a sua atenção nos aspetos mais importantes do seu desempenho no desporto. Isso significa manter a atenção sobre certas partes internas do seu corpo quando executa um movimento, como por exemplo, na ginástica ou no futebol, ou sobre um objecto externo no envolvimento, com por exemplo, a bola ou as posições dos adversários ou dos colegas da equipa nos desportos coletivos. As reações elevadas de stress diminuem a sua competência de se concentrar adequadamente.

**Refocalização da Atenção:**

É a capacidade de retomar uma concentração eficiente durante o treino ou a competição. Em geral, isso deve ser feito quando se acabou de cometer um erro, como por exemplo, depois de uma queda na ginástica olímpica, quando conduzido ao banco pelo técnico, após receber uma falta do árbitro no basquetebol, ou está a jogar mal numa competição. O atleta tem que aprender a manter o controlo novamente relaxando ou lembrando quais são os elementos importantes em que se deve focalizar.

**Visualização mental:**

As competências de visualização psicológica estão relacionadas com a sua capacidade de se ver vivamente através de todos os sentidos desempenhando com sucesso o seu desporto fora do contexto do treino, ou seja, competindo. Fazem parte destas imagens inclusive os sons,

como também as emoções, dicas visuais, sensações físicas como as emoções, para se tornar mais efetivo. A sua capacidade de criar imagens claras atingindo o seu objetivo melhorará a sua confiança para realizar o seu objetivo, como também o seu compromisso para o seu sucesso.

### **Treino Psicológico:**

As competências do treino psicológico são equivalentes ao “trabalho de casa” psicológico, fora ou dentro do treino ou do ambiente da competição. Pode servir também para rever as competências de visualização psicológica quando estiver em estado de relaxamento em casa, ou quando estiver a rever rapidamente antes de um jogo ou treino. Lembre-se que o treino psicológico é mais eficiente quando está relaxado e tem-se mostrado eficiente quando combinado e direcionado para o treino. O treino psicológico pode também ser usado para repetir efetivamente as estratégias de reconcentração para situações problemáticas que possam ocorrer permitindo ao atleta recuperar o seu foco.

### **Planeamento competitivo:**

O planeamento competitivo reúne todas as competências acima apresentadas. Atletas de alto rendimento no desporto aprendem a planear como devem atuar sentir e pensar durante as competições. Não é boa ideia deixar as coisas acontecerem por acaso. O atleta tem que planear antecipadamente o seu objetivo para cada fase da competição para manter o estado psicológica que se deseja, pensando no treino psicológica que repetiu, estando no estado emocional que escolheu e sentindo-se confiante que no atingir do seu objetivo. Quando a competição terminar, deve planear como os resultados da competição corresponderam ao seu planeamento para o seu objetivo final, e quais as competências psicológicas que terá de refinar para permitir ao atleta atingir o seu sonho.

## **Anexo 2: Sessões de Visualização Mental**

## Visualização-Mental¶

### Sessão-1¶

#### OBJECTIVO:¶

- Realização dos primeiros exercícios de visualização (Fase de Educação)¶
- Iniciação à tomada de consciência sensorial.¶

LOCAL: Sala de Imprensa do Estádio Municipal de Rio-Maior¶

DURAÇÃO: aproximadamente 20 minutos¶

#### INSTRUÇÕES:¶

Deita-te confortavelmente... fecha os olhos... inspira profundamente e expira lentamente... (15) deixa na palavra "relaxar"... inspira profundamente e expira lentamente... (10)¶

#### BRAÇOS¶

Agora concentra-se nos teus braços... Sente o calor e o peso nos teus braços... relaxa apenas os músculos dos braços... relaxa... deixa-te relaxar... (10)¶

Sente o peso nos teus braços e relaxa apenas a tensão nesses músculos... (10)¶

Sente os músculos a relaxarem e a sensação de peso a desaparecer...¶

Inspira profundamente... expira devagar... sente os braços a relaxar... relaxa... deixa-te relaxar...¶

Inspira profundamente... expira devagar... relaxa ainda mais profundamente... e mais profundamente... (10)¶

#### PERNAS¶

completamente esses músculos... sente a sensação de calor e peso a desaparecer... (15)¶

Inspira profundamente... e expira lentamente...¶

Sente as tuas pernas relaxadas... relaxa... deixa-te relaxar... (10)¶

#### CORPO¶

Relaxa agora todo o teu corpo... relaxa completamente... (10)¶

Sente toda a tensão a desaparecer dos teus braços... das tuas mãos... das tuas coxas... das tuas canelas... dos gêmeos... dos pés... (10)¶

Inspira profundamente... expira devagar... sente o corpo todo relaxado... relaxa... deixa-te relaxar... (10)¶

#### VISUALIZAÇÃO (Iniciação à tomada de consciência sensorial)¶

Agora que te sentes relaxado, imagina o melhor que puderes as seguintes situações:¶

Visualiza cada uma das seguintes figuras, imaginando-as a preto num fundo branco:¶

- a) círculo... (8)¶
- b) retângulo... (8)¶
- c) quadrado... (8)¶

Agora visualiza cada uma das seguintes cores:¶

- a) branco... (8)¶
- b) azul... (8)¶
- c) laranja... (8)¶
- d) verde... (8)¶

## VISUALIZAÇÃO¶

Agora que te sentes relaxado, imagina:¶

Chegaste ao dia da prova é o campeonato nacional de corta-mato (5) chegaste ao local da prova (5) estão vários clubes (5) preparas-te para ir fazer o aquecimento (5) sentes a brisa suave a bater-te na cara (5) sentes-te um pouco nervoso (5) procuras respirar profundamente 3 vezes (5) e centras-te na brisa suave a bater-te na cara (5) essa brisa deixa-te calmo (5) bastante mais calmo (5).¶

À medida que vais fazendo o aquecimento vais respirando profundamente e de forma ritmada (10) inspirando pelo nariz e expirando pela boca (10) vêes-te a fazer um bom desempenho (5) as sensações no teu corpo começam a ser agradáveis (5) as emoções positivas começam a apoderar-se de ti (5) sentes-te mais calmo (5) confiante (5) motivado (5) com boa energia (5) e que tudo vai correr bem (5) pois sentes que o teu corpo está a preparar-se para executar bem a prova (5).¶

Agora imagina-te a ir até à linha de partida para iniciar a prova (10) descontrai (5) sentes-te calmo (5) confiante (5) motivado (5) concentrado (5) sentes o teu corpo a preparar-se para executar bem a prova (5).¶

Partes (5) corras descontraido (5) a respirar bem (5) a olhar em frente (5) forte de pernas (5) à medida que a prova vai decorrendo sentes-te bem fisicamente e psicologicamente (5) concentras-te nas boas sensações do teu corpo (5) a respirar sempre bem (5) ouves as indicações do treinador (5) ouves as pessoas a puxar por ti (5) o que te dá mais energia (5) sentes-te confiante (5).¶

Estás quase a terminar a prova embora te sintas cansado focas-te sempre no teu objetivo, procuras sentir-te sempre bem e com energia até terminares a prova.¶

Agora respira 3 vezes profundamente... 20 segundos... mexe os braços... (8)... e as

Substituição de Pensamentos Negativos por Auto-Diálogo Positivo

Pensamento Negativo	Auto-Diálogo Positivo

Estabelecimento de objetivos diário para treino

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_/\_\_/\_\_

Data	Objetivo	Estratégias	Objetivo Atingido		Observações
			Sim	Não	

Estabelecimento de objetivos para competição

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_/\_\_/\_\_

Data	Objetivo	Estratégias	Objetivo Atingido		Observações
			Sim	Não	

### SESSÃO DE RELAXAMENTO PROGRESSIVO JACOBSON

Objetivo:

- Tomada de consciência da tensão muscular individual e avaliação inicial da área de tensão muscular;
- Exercícios de **contração/relaxamento**.

Local: Sala de Imprensa do Estádio Municipal de Rio Maior

Duração: cerca de 20 minutos

#### Instruções:

Deita-te...instala-te confortavelmente...fecha os olhos...**5 segundos**.

Abranda a tua **respiração**...respira fundo ... conta "1" quando inspiras e "2" quando expiras ... relaxa... **deixa-te relaxar ... 5 segundos**.

#### BRAÇOS/MÃOS

Agora, concentra-te no teu braço dominante... **concentra-te** nos músculos do teu braço dominante ... **lentamente**, e sem mexer o braço, fecha a mão e aperta-a cada vez mais ... **aperta** com força durante mais ou menos 10 segundos ... **1, 2, 3 até 10 segundos**.

Devagar, vais abrindo a tua mão, solta os dedos e abre a mão **toda**...

Agora, repete o exercício sozinho 3 a 4 **vezes**... **1 minuto e 30 segundos**.

Agora concentra-te na sensação que tens nesse **braço**... **sente** o braço pesado, agradavelmente pesado e relaxado... **concentra-te** nesta e noutras sensações agradáveis do teu braço... **como** está pesado, agradavelmente pesado e relaxado ... **10 segundos**.

→ Concentra-te agora no teu outro braço... **concentra-te** nos músculos do teu outro braço... **fecha** a tua mão e vai apertando-a cada vez mais... **aperta** com força durante mais ou menos 10 segundos ... **1, 2, 3, até 10 segundos**.

Devagar vai abrindo a tua mão, solta os dedos e abre a mão toda... **sente** os músculos a relaxar e a tensão a desaparecer ... **relaxa** a mão e o braço ... **5 segundos**.

Agora, repete o exercício sozinho 3 a 4 **vezes**... **1 minuto e 30 segundos**.

Agora concentra-te na sensação que tens nesse braço... **sente** o braço pesado, agradavelmente pesado e relaxado... **concentra-te** nesta e noutras sensações agradáveis do teu braço... **como** está pesado, agradavelmente pesado e relaxado ... **10 segundos**.

#### PERNAS/PÉS

Concentra-te, agora, na tua perna dominante... **concentra-te** nos músculos

### Técnica de Respiração Profunda de Lindeman e VM

Objetivos:

- Aquisição de técnica de relaxamento, controlo do seu próprio corpo;
- Visualização da sua recuperação relativamente à lesão de forma a aumentar a auto confiança;
- Auto diálogo positivo relativo à recuperação.

Local: Sala de imprensa do Estádio Municipal de Rio Maior

Duração: 15/20 minutos

Instruções:

Deita-te ou senta-te confortavelmente...

Inspira profundamente...

Depois expira profundamente sem fazer nenhum intervalo entre a inspiração e a expiração...

A fase de expiração deve ser levemente prolongada...

Após a fase de expiração, faz uma apneia de 2 segundos e volta a reiniciar o ciclo... (A referência na execução deve ser a respiração abdominal)

À medida que vais fazendo estas respirações, sente-te relaxado... vê o teu fluxo sanguíneo a chegar a área lesionada produzindo uma cicatrização | dos tecidos, **a pouco e pouco** vais recuperando... vais te sentindo bem... vais tendo mais força e diz para ti próprio "eu sinto-me a recuperar bem" ... repete algumas vezes para ti próprio esta frase sentindo todas as

## Anexo 3: Fichas de Avaliação da Eficácia da Intervenção

### Ficha de avaliação da eficácia do Relaxamento

	Sim	Não
1. Senti que as sessões de relaxamento foram-me úteis.		
2. Utilizei a técnica de relaxamento que trabalhei, nas várias sessões, nos momentos que achei necessário.		
3. Utilizei a técnica trabalhada no treino.		
4. Utilizei a técnica trabalhada na competição.		
5. A técnica de relaxamento ajudou-me a reduzir a minha ansiedade em competição.		
6. Senti que a técnica não me foi útil.*		

\*Se responder que a técnica e as sessões realizadas não acrescentaram nada de novo e não te foram úteis para determinados momentos da competição/treino, explica porquê.

---



---

Refere alguns pontos fortes e pontos fracos da intervenção da intervenção realizada através das sessões de relaxamento.

Pontos Fortes	Pontos Fracos

OBRIGADA! ☺

### Ficha de Eficácia da Intervenção – Auto diálogo

Pontos Fortes	Pontos Fracos

- A intervenção teve utilidade? Se sim, explica porquê e em que momentos te foi útil. Se não, explica porquê.

---



---

### Ficha de Eficácia da Intervenção – Estabelecimento de Objetivos

Pontos Fortes	Pontos Fracos

- A intervenção teve utilidade? Se sim, explica porquê e em que momentos te foi útil. Se não, explica porquê.

---



---

## Anexo 4: Área da Comunidade

### Projeto Área da Comunidade

**Título:** “Corre com Alma e Aceita o Desafio!”

#### **Objetivos Gerais:**

- Promover a importância da Psicologia do Desporto;

- Pretende-se através desta atividade angariar novos atletas, mais jovens, para o Clube de Natação de Rio Maior – Secção Atletismo;

- Com esta atividade irá ser promovida a marca/slogan do Clube: “Corre com Alma – Desafia o teu talento”, uma vez que o título da atividade se relaciona com o slogan do clube.

**Entidade:** Clube de Natação de Rio Maior – Atletismo.

**População Alvo:** Jovens entre os 12 e os 15 anos – os atletas do clube podem trazer um(a) amigo(a) para participar na atividade.

**Local:** Rio Maior

#### **Desenvolvimento da Atividade:**

A atividade seria realizada durante uma tarde de um fim de semana, os grupos seriam mistos, com um número 4 pessoas.

Para o percurso de orientação os jovens terão acesso a um mapa com o percurso que os irá ajudar a percorrer as várias ruas de Rio Maior entre as 5 estações relacionadas com a área da psicologia, tais como:

1. “União faz a Força?” - Coesão de grupo;
2. “Confiar às Cegas” - Autoconfiança;
3. “O que te move?” - Motivação;
4. “Nervos à flor da pele!” - Ansiedade/Stress;
5. “Atenção nos sentidos” - Atenção/Concentração.

Com esta atividade pretendo mostrar a importância da Psicologia do Desporto aos mais jovens, mas de uma forma divertida.

#### **Dinâmica para cada estação:**

1. Coesão de Grupo: “Equilibrando a Bola”

**Objetivo:** cooperação e interação entre os participantes.

**Material Necessário:** Um pano branco na medida de um lençol de casal (grande); uma bola plástica, pequena (+ ou – do tamanho de uma manga grande).

**Procedimento:** Colocam-se as pessoas a segurar as pontas do lençol. Uma em cada canto. Coloca-se a bola no meio e pede-se que eles comecem a jogar a bola para o alto, mas a apará-la no lençol. A bola deve ter movimento contínuo; o grupo deve encontrar a sincronia para que a bola não caia para fora do lençol. O grupo deve rodar, cada vez que a bola subir. Os movimentos da bola e do grupo, girando, devem ser simultâneos.

**Observações:** O tamanho do lençol e da bola podem variar, de acordo com o nº de participantes e da proposta dinamizada. O nº máximo de candidatos é em virtude do posicionamento, segurando o lençol. Um em cada ponta; um em cada lateral.

## 2. Autoconfiança: “Caminhando entre obstáculos”

**Objetivo:** O objetivo desta dinâmica é mostrar às pessoas que existem obstáculos mas que estes devem ser sempre superados.

**Materiais:** Garrafas; latas; cadeiras ou qualquer outro objeto que sirva de obstáculo; lenços que sirvam como venda para os olhos.

**Procedimento:** Os obstáculos devem ser distribuídos pelo local onde se realiza a atividade. Os participantes devem caminhar lentamente entre os obstáculos sem a venda, com a finalidade de gravar o local em que eles se encontram.

As pessoas deverão colocar as vendas nos olhos de forma que não consigam ver e permanecer paradas até que lhes seja dado um sinal para iniciar a caminhada.

O coordenador com auxílio de uma ou duas pessoas, imediatamente e sem barulho, tirarão todos os obstáculos do local.

O coordenador insistirá para que o grupo tenha bastante cuidado, em seguida pedirá para que caminhem mais rápido. Após um tempo o coordenador pedirá para que todos tirem as vendas, observando que não existem mais obstáculos.

**Dicas:** Permitir que os participantes façam comentários sobre os seus sentimentos, dificuldades, facilidades e outras coisas que o grupo julgar importantes.

Observar se os participantes têm boa percepção, conseguem resolver problemas e superar obstáculos.

**Observações:** Enquanto os obstáculos são retirados por outro coordenador, é importante conversar com os participantes sobre o que será feito em seguida a fim de que eles não escutem pequenos ruídos que possam ser causados por algum descuido na retirada dos objetos.

### 3. Motivação: “Eu queria... Eu quero”

**Objetivo:** o objetivo desta atividade é perceber a diferença entre dizer “eu queria” e “eu quero”. Esta atividade ajuda a exercitar a determinação, estimula o fazer acontecer e a auto motivação levando os participantes a se comprometerem a realizar os seus sonhos, seus planos, seus objetivos para curto, médio e longo prazo.

**Materiais:** nenhum

**Procedimento:** Pedir aos participantes para que fiquem sentados ou em pé, desde que estejam confortáveis e relaxados. Em seguida o coordenador diz: "Experimentem fechar os olhos durante 15 segundos... Durante esse tempo, procurem pensar em algo, alguma coisa, sonho, objetivo, que vocês possam 'verbalizar' mentalmente, EXATAMENTE desta forma: **“EU QUERIA MUITO... EU QUERIA...”**. Dar um sinal para que todos abram os olhos.

**Observação:** Não precisa cronometrar os 15 segundos, o coordenador deve “sentir” os participantes estendendo um pouco mais o tempo para até 60 segundo se for o caso, não mais do que isso. O coordenador dá novas indicações: "Agora mudem de posição nas suas cadeiras e fechem, mais uma vez, os olhos durante mais 15 segundos".

O coordenador diz: "Desta vez, pensem em algo que vocês possam 'verbalizar', mentalmente, dessa forma: **EU QUERO MUITO... EU QUERO...”**.

Sinalizar para que abram os olhos e proceder alguns comentários sobre a atividade,

pode ser uma palestra motivacional, fazer a leitura de alguma metáfora ou contar uma história de sucesso, tudo que esteja relacionado com o tema.

#### **Questionar o grupo:**

- O que foi mais significativo: quando vocês pensaram EU QUERIA ou EU QUERO?
- Qual foi o desejo que vocês "viram" realizado?
- EU QUERIA dá a ideia de quê? EU QUERO dá a ideia de quê?

Observar se os participantes são obstinados; se ao falar dos sonhos, já falam no passado, o abandonando frente às dificuldades; se são motivados.

#### 4. Ansiedade/Stress: “Corrida dos sacos”

**Objetivo:** O objetivo principal desta atividade é criar um momento de stress aos participantes por terem que percorrer uma determinada distância em pouco tempo.

**Materiais:** sacos grandes.

**Procedimento:** Os participantes têm de correr o mais rápido possível uma determinada distância dentro de um saco, o que dificulta a realização da ação no tempo definido, pois podem ocorrer contratempos como por exemplo cair.

**Observações:** É importante perceber nos jovens que estão a executar a atividade se é criada ansiedade e de que forma reagem.

#### 5. Atenção/Concentração: “Está atento”

**Objetivo:** O objetivo desta atividade é ter de memorizar todas as palavras e sons que são ditos e feitos pelos participantes, desta forma necessita de estar com muita atenção ao jogo para não errar.

**Procedimento:** O grupo senta-se em círculo e a pessoa que está a coordenar o jogo diz uma palavra ou faz um som e aponta para um dos participantes. O participante escolhido deverá dizer ou fazer o som feito pelo coordenador do jogo e um à sua escolha. Aqui começa o jogo. A pessoa que estiver do lado direito da escolhida para iniciar o jogo deverá dizer a palavra ou fazer o som do coordenador do jogo, da pessoa

anterior e a sua. Será assim sucessivamente até que alguém erre a sequência. Para a pessoa que errar pode ser solicitado um ‘castigo’.

### **Percurso da Atividade:**

A atividade como referido acima, terá cinco estações onde os participantes terão de realizar um jogo.

O primeiro ponto será realizado no Parque 25 de Abril, onde está previsto a realização do jogo “Equilibrando a Bola” que tem como objetivo promover a coesão de grupo. O segundo ponto será na Rua Serpa Pinto onde os participantes executaram o jogo “Caminhando entre Obstáculos” que promove a autoconfiança.

O terceiro ponto será perto da Rua Catarina Amália, onde será realizado o jogo “Eu queria...eu quero” que promove a motivação dos jovens para qualquer área da vida dos mesmos. O quarto ponto terá a sua realização prevista no campo/pista junto do centro de estágios, onde os jovens participam no jogo “Corrida de sacos”, que tem como objetivo criar ansiedade/stress e uma certa competitividade entre os mesmos. O quinto e último ponto será no Estádio Municipal de Rio Maior, onde se realizará o jogo “Está atento” que tem como objetivo estar concentrado e com atenção para não errar.

No final será feita uma pequena reflexão com os jovens sobre a experiência realizada.

### **Recursos Humanos:**

Para ajudar na realização deste evento solicitarei a ajuda de estudantes da Escola Superior de Rio Maior dos cursos de Psicologia do Desporto e Exercício e/ou de Desporto Natureza e Turismo Ativo.

As pessoas que estiverem em cada ponto do percurso estarão devidamente identificados.

### **Recursos Materiais:**

- Um pano branco na medida de um lençol de casal (grande);
- Uma bola plástica, pequena (+ ou – do tamanho de uma manga grande);

- Garrafas; latas; cadeiras ou qualquer outro objeto que sirva de obstáculo;
- Lenços que sirvam como venda para os olhos;
- Sacos grandes.

Todo o material disponibilizado para os participantes no jogo será da minha inteira responsabilidade.

#### **Referências:**

- <http://www.lemeconsultoria.com.br/v3/equilibrando-a-bola/>
- <http://www.esoterikha.com/coaching-pnl/dinamicas-para-despertar-a-autoconfianca-dinamica-de-confianca-caminhando.php>
- <http://pt.slideshare.net/danielasipert/110-dinmicas-de-grupo - dinâmica 45>
- <http://www.esoterikha.com/downloads/pdf/Dinamicas-de-Motivacao-esoterikha.com-redemotivacao.com.br.pdf>

### **ÁREA DA COMUNIDADE – PALESTRA MOTIVACIONAL**

**TEMA:** Psicologia da Motivação – Estabelecimento de objetivos

**POPULAÇÃO ALVO:** 7 Atletas do GAU – Grupo Alegre e Unido - Bajouca (Leiria)

**DURAÇÃO:** cerca de 45 minutos

**LOCAL:** Sala de Imprensa do Estádio Municipal de Rio Maior

**OBJETIVO:** A palestra foi integrada no Estágio de Natal do GAU que se realizou em Rio Maior, e teve como objetivo dar a conhecer alguns conceitos de motivação e a ligação desta com o estabelecimento de objetivos.

#### **RESUMO DA PALESTRA:**

A palestra iniciou-se com a apresentação de conceitos básicos de motivação, onde existiu bastante interação da minha parte com os atletas.

Foi apresentada a definição de motivação, as três componentes gerais da motivação: direção, intensidade e persistência. Abordei um pouco sobre temas como a motivação para a realização, para o sucesso e um quadro explicativo da diferença entre uma pessoa 'vencedora' e 'perdedora'. No que diz respeito às várias teorias que existem, apenas me foquei, embora de uma forma muito simplificada, na Teoria da Auto-Determinação de Deci & Ryan.

Depois falei sobre estabelecimento de objetivos SMART, explicando a relação com a motivação, bem como os benefícios do estabelecimento de objetivos. Relacionado com esta temática apresentei um caso fictício de uma atleta de meio-fundo (1500m).

Após uma parte mais teórica, realizei uma pequena dinâmica intitulada *"Eu Queria...Eu Quero..."*.

**Objetivo da atividade:** Esta dinâmica motivacional causa um grande impacto sobre os participantes pois faz com que todos reflitam sobre a grande diferença que existe em dizer "eu queria" e "eu quero". É uma atividade de reflexão e pode ser realizada tanto com poucas pessoas ou em grandes grupos. Esta atividade ajuda a exercitar a determinação, estimula o fazer acontecer e a automotivação levando os participantes a se comprometerem em realizar os seus sonhos, os seus planos, os seus objetivos para curto, médio e longo prazo. Refletimos em conjunto no final sobre a atividade.

Por fim, apresentei um vídeo motivacional, onde pedi para se focarem nos pontos principais. Após visionado falamos sobre esses pontos e no fundo acabamos por refletir sobre toda a palestra, onde eles referiram o que acharam que foi uma mais valia.