





## Índice

<b>1. Procura, Brainstorming e Tomada de Decisão – Um Cocktail de Emoções .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Informação Contextual da Instituição – União Desportiva Oliveirense .....</b>	<b>6</b>
2.1 Uma bandeira da cidade com 88 anos de Historia .....	6
2.2. Contextualização Histórica - Modalidade de Hóquei em Patins .....	6
2.2.1. Palmares União Desportiva Oliveirense: Hóquei em Patins .....	7
<b>3. Caracterização da Modalidade – Hóquei em Patins .....</b>	<b>8</b>
3.1. O jogo de Hóquei em Patins – Definição e Enquadramento .....	8
3.2. Características Especificas da Modalidade .....	8
3.3. Hóquei em Patins – Principais Características Psicológicas .....	9
<b>4. Definição de Objectivos a Atingir no Decorrer do Processo de Estagio – Estruturação das Diferentes Etapas .....</b>	<b>10</b>
<b>5. Adaptação e Integração do Estagiário à Filosofia e Padrões de Funcionamento da Instituição .....</b>	<b>11</b>
<b>6. Enquadramento e Modelo de Intervenção Desenvolvido .....</b>	<b>12</b>
<b>7. Levantamento de Necessidades - Avaliação Inicial .....</b>	<b>13</b>
7.1. Instrumentos Utilizados.....	13
7.2. Avaliação Inicial – Necessidades Levantadas .....	14
7.2.1. Perspectiva Individual .....	14
7.2.2. Perspectiva Grupal .....	15
7.2.3. Perspectiva de Assessoria.....	15
7.3. Uma Analise SWOT.....	15
<b>8. Intervenções Efectuadas nas Diferentes Perspectivas – Analise Final .....</b>	<b>17</b>
8.1. Intervenções Desenvolvidas no Decorrer do Processo de Estágio .....	17
8.2. Avaliação Final das Intervenções Efectuadas .....	19





8.2.1.	Perspectiva Individual .....	19
8.2.2.	Perspectiva Grupal .....	25
8.2.3.	Perspectiva de Assessoria .....	26
8.2.4.	Perspectiva Organizacional .....	27
<b>9.</b>	<b>Acção para a Comunidade Incluída no Processo Anual de Estágio .....</b>	<b>27</b>
9.1.	Ponto Nodal.....	27
9.2.	Objectivo .....	28
9.3.	Eventos .....	28
9.4.	Resultados .....	28
<b>10.</b>	<b>Reflexão Crítica Final .....</b>	<b>29</b>





## 1. Procura, Brainstorming e Tomada de Decisão – Um Cocktail de Emoções

Com o decorrer do ano lectivo anterior e com a vertente prática nele incorporado, a vontade, o querer e o desejo enorme em vingar e fazer desta, a minha área profissional permanente, ganharam uma predominância considerável. Estudava, trabalhava com um prazer enorme, com a certeza que tudo o que me encontrara a realizar iria ser-me claramente fundamental para o meu futuro. Foi sem dúvida o sedimentar de um rumo que queria que a minha vida tivesse (e sem duvida que sou um verdadeiro optimista relativamente à minha área de intervenção, pois com competência e a cada vez mais abertura dos agentes desportivos, fazem com que esta minha perspectiva se solidifique cada vez mais a cada dia que passa).

O ano lectivo evoluía a passos largos, o conhecimento adquirido e os transferes para a prática eram vincados, sendo que, quando me deparei encontrava-me na altura de escolher um estágio... sonhava com o alto rendimento e colocava os pés no chão com a perspectiva ligada à formação. Foi nesta ambivalência que parti rumo a um estágio, com uma autonomia e predisposição considerável, pois queria feedbacks da realidade prática relativamente ao que a nossa área tinha para oferecer.

Assim sendo, parti num dia estipulado rumo a uma aventura, com o objectivo claro de passar por três clubes do distrito de Aveiro: Beira-Mar, Ovarense e Oliveirense. A viagem até ao primeiro local, Ovar, foi executada sobre um cocktail de pensamentos e emoções, pois o meu sonho era claro (alto rendimento), perspectiva consolidada no primeiro ano de Mestrado. Sentia que tudo isto era um desafio e estava com enorme vontade de receber feedback relativamente à minha proposta de estágio.

No entanto, o primeiro impacto, não foi o ideal, percebi que a subjectividade de alguns clubes dificultam o desenrolar de processos como o que me encontrara a desenvolver. A mensagem foi “turva” e fez-me colocar os pezinhos bem assentes no chão mas como é óbvio, sem nunca desistir. O objectivo para aquele dia ainda não tinha atingido o seu término. Próxima etapa, rumo a Oliveira de Azeméis. Futebol? Hóquei em Patins? Basquetebol? Encontrava-me totalmente disponível para qualquer modalidade, mas o meu “bixinho” decaía sobre a modalidade a patins, onde o meu pai já fora praticante inculando-me o gosto peculiar pela modalidade. O primeiro impacto





que tive para com a instituição foi claramente positivo, sendo que fui recebido de uma forma afectuosa e totalmente disponível pelos funcionários que se encontravam na secretaria do clube, ficando estabelecido o envio de um mail com o projecto no sentido de ser endereçado às diferentes modalidades que incorporam o clube. No entanto, no mesmo momento em que me encontrava a ultimar o processo anteriormente referido, o ranger e um ruído de impacto indicavam que no ringue decorria um treino de Hóquei em Patins. Após me deslocar até ao local foi num ápice que estabeleci contacto com o preparador físico dos Seniores. Expus a minha perspectiva de Intervenção e todo o contributo que o meu trabalho poderia acrescentar a uma equipa sénior. Todo o feedback foi positivo, onde mantivemos uma interacção de aproximadamente uma hora, sendo a empatia o denominador comum. Acabara o treino e deparei-me com a possibilidade de abordar o treinador/jogador António Neves (Tó Neves). Sem dúvida que este momento foi inesquecível para mim (em criança via-o da bancada, agora apresento-lhe uma proposta), com a apresentação detalhada da proposta o interesse do próprio foi aumentando, culminando com um feedback positivo onde ficou estabelecido o desenvolvimento posterior de uma reunião.

Relativamente a esse dia não vale de muito abordar o que se passou na passagem por outros clubes pois o meu pensamento encontrava-se totalmente centrado na reunião de Oliveira de Azeméis.

Uns dias após o sucedido um brainstorming me invadia, pois a possibilidade de estagiar no FC. Porto, na área da formação poderia ser uma realidade. Alto Rendimento (sonho) ou Formação (realidade)? Oliveirense ou FC. Porto? Estas eram claramente as questões às quais eu queria encontrar uma resposta fixa e estável. Muitas foram as horas passadas a reflectir, a ouvir e a decisão foi tomada. Aceitei abraçar um grande desafio e centrei-me totalmente na conclusão do processo na União Desportiva Oliveirense. Assim sendo, vários foram os jogos que assisti, sendo paralelamente marcadas várias reuniões no sentido de efectivar um processo que teve bem encaminhado desde o primeiro contacto que estabeleci com os responsáveis técnicos.

Com a conclusão do processo, senti um orgulho enorme na forma como o encaminhei, envolvi e recebi feedback dos agentes. Atingi o que para mim era a vertente ideal, o trabalho na alta competição, onde para além da aplicação dos conhecimentos





adquiridos iria passar por experiências que conduziram a uma aprendizagem significativa.

Todo a perspectiva autónoma como foi conduzido este processo me fez crescer enquanto Profissional, sendo que a pro-actividade, predisposição, Superação e a Envolvência com que me entreguei, foram as palavras-chave que me conduziram à obtenção do objectivo final – Estagiar na União Desportiva Oliveirense!

## **2. Informação Contextual da Instituição – União Desportiva Oliveirense**

### **2.1 Uma bandeira da cidade com 88 anos de Historia**

A União Desportiva Oliveirense, fundada em 25 de Outubro de 1922. No entanto, antes desta data terão existido outros clubes que passaram por diversas transformações. O primeiro terá sido o Sport Clube Oliveirense, que começou a jogar provas distritais, ainda que não devidamente oficializado. Quirino jogava na equipa ajudado por José Moía e o cunhado Cândido, que facilitavam os transportes. Um dia resolveram pedir ajuda financeira ao menos para a comida, mas não foram atendidos.

Convocaram então uma assembleia-geral e aí resolveram fundar um novo clube. Estes dissidentes saíram a gritar: “a casa é vossa, mas a rua é nossa. Viva a União Desportiva Oliveirense!” Os dissidentes erguiam então em 25 de Outubro de 1922, a grande rivalidade com o Sport Clube Oliveirense, que ficou enfraquecido até à morte, porque viu sair as principais vedetas. Este Quirino foi jogador de raro talento. A ele juntou outro, Carnaval – Lourenço Praça de seu nome próprio – o único sobrevivente, em 1976, de quanto iniciaram em 1922 a União Desportiva Oliveirense no velho Campo da Laje.

### **2.2. Contextualização Histórica - Modalidade de Hóquei em Patins**

Decorria o ano de 1969 quando começaram as primeiras conversas para a criação de uma equipa de hóquei em patins em Oliveira de Azeméis, dado a popularidade da modalidade e o facto de o Clube Escola Livre de Azeméis estar inactivo nesta modalidade há alguns anos; Um dos principais mentores deste projecto





foi o Professor António Costeira, antigo hoquista da Escola Livre, que se tornou treinador e dirigente da equipa de hóquei em patins da União Desportiva Oliveirense.

Em Janeiro de 1970: Por indicação da FPP, a Oliveirense passa a fazer parte da Associação de Patinagem de Aveiro. No entanto, por não haver campeonato regional em Aveiro nesta época, a Oliveirense participa no Campeonato Regional do Porto (Apuramento para a 2ª Divisão Nacional); Com apenas sete atletas federados, a Oliveirense consegue igualar o feito do Futebol Clube do Porto, alguns anos antes, quando se sagra campeã regional invicta logo no ano de estreia em provas oficiais de hóquei em patins. Apesar de se ter sagrado campeã, a Oliveirense não é promovida à 1ª Divisão Nacional, sendo obrigada a voltar a disputar o campeonato regional de Aveiro na época seguinte.

Com o decorrer das décadas, este clube, grande representante da cidade de Oliveira de Azeméis, sofreu grandes alterações, sempre no sentido de uma maior evolução e desenvolvimento da modalidade. Paralelamente a massa adepta foi-se tornando cada vez mais activa e envolvente demonstrando total identificação com a estrutura e perspectivas do clube. Neste sentido, vários sucessos foram sendo alcançados e claro está, como clube com perspectivas e um olhar para o futuro, muitos mais estarão por alcançar.

### 2.2.1. Palmares União Desportiva Oliveirense: Hóquei em Patins

**Quadro I:** Palmarés – União Desportiva Oliveirense – Hóquei em Patins

Palmarés UDO: Hóquei em Patins	
1975	1º Classificado no Campeonato Nacional da 2ª Divisão Zona Norte
1996/97	Conquista da Taça de Portugal
1996/97	Conquista da Taça CERS
2008	5º Classificado no campeonato do mundo de clubes





### 3. Caracterização da Modalidade – Hóquei em Patins

#### 3.1. O jogo de Hóquei em Patins – Definição e Enquadramento

O jogo de hóquei em patins é praticado sobre uma pista rectangular, de superfície plana e lisa, sendo disputado entre duas equipas de cinco Jogadores cada uma - um dos quais Guarda-Redes - calçando patins com rodas que estão colocadas paralelamente ao longo de dois eixos transversais e usando um aléu ou “stick” para impactar a bola. Cada equipa começa por ocupar uma das metades da pista que lhe couber por sorteio, trocando de posição depois do intervalo, e cada Jogador procura - somente com a ajuda do aléu ou "stick" - introduzir a bola na baliza da equipa contrária, ou seja marcar um golo. Os jogos realizam-se em pistas cobertas ou ao ar livre, na maior parte das condições de tempo, de dia ou de noite, com luz natural ou com luz artificial. Um ou dois Árbitros Principais encarregam-se de fazer cumprir as Regras de Jogo, sendo ajudados no controlo dos tempos do jogo pelo Árbitro Auxiliar oficialmente designado e que dirige a Mesa Oficial de Jogo, que está situada na parte exterior da pista de jogo, em posição central e junto à vedação.

#### 3.2. Características Especificas da Modalidade

**Quadro II:** Características Especificas da Modalidade – Hóquei em Patins

<b>Número de Jogadores</b>	10: 5 Efectivos (em pista) e 5 suplentes
<b>Pista</b>	Madeira, Cimento, asfalto ou outro qualquer material considerado conveniente. A pista, com uma superfície plana e lisa, é fechada por uma vedação de um metro de altura e por uma tabela de madeira com um mínimo de vinte centímetros de altura. Os cantos são semi-circulares com um raio de um metro.
<b>Dimensões da Pista</b>	40m de comprimento por 20m de largura
<b>Bola</b>	Perímetro: 23cm; Peso: 150g. A cor da bola deve ser contrastante com as cores do recinto de jogo.





<b>Stick</b>	De madeira ou de carbono. Comprimento: de 90cm a 115cm; largura: 5cm; Peso: 500g
<b>Baliza</b>	De ferro, com 1,70 metros de largura e 1,05 metros de altura.
<b>Duração</b>	50 Minutos de tempo útil, divididos em duas partes de 25 minutos cada.
<b>Juízes</b>	Dois árbitros e Dois Cronometristas. (Competições europeias (excluindo campeonato da Europa) somente um arbitro).

### 3.3. Hóquei em Patins – Principais Características Psicológicas

Neste ponto específico do documento, estarão presentes diferentes componentes que caracterizam a modalidade de Hóquei em Patins. Esta aproximação assenta predominantemente na necessidade do Psicólogo do Desporto ter total conhecimento da modalidade onde irá efectuar a intervenção, conduzindo a um treino psicológico eficaz. Assim sendo, de seguida encontra-se uma figura ilustrativa das características psicológicas mais relevantes, inerentes à Modalidade de Hóquei em Patins.



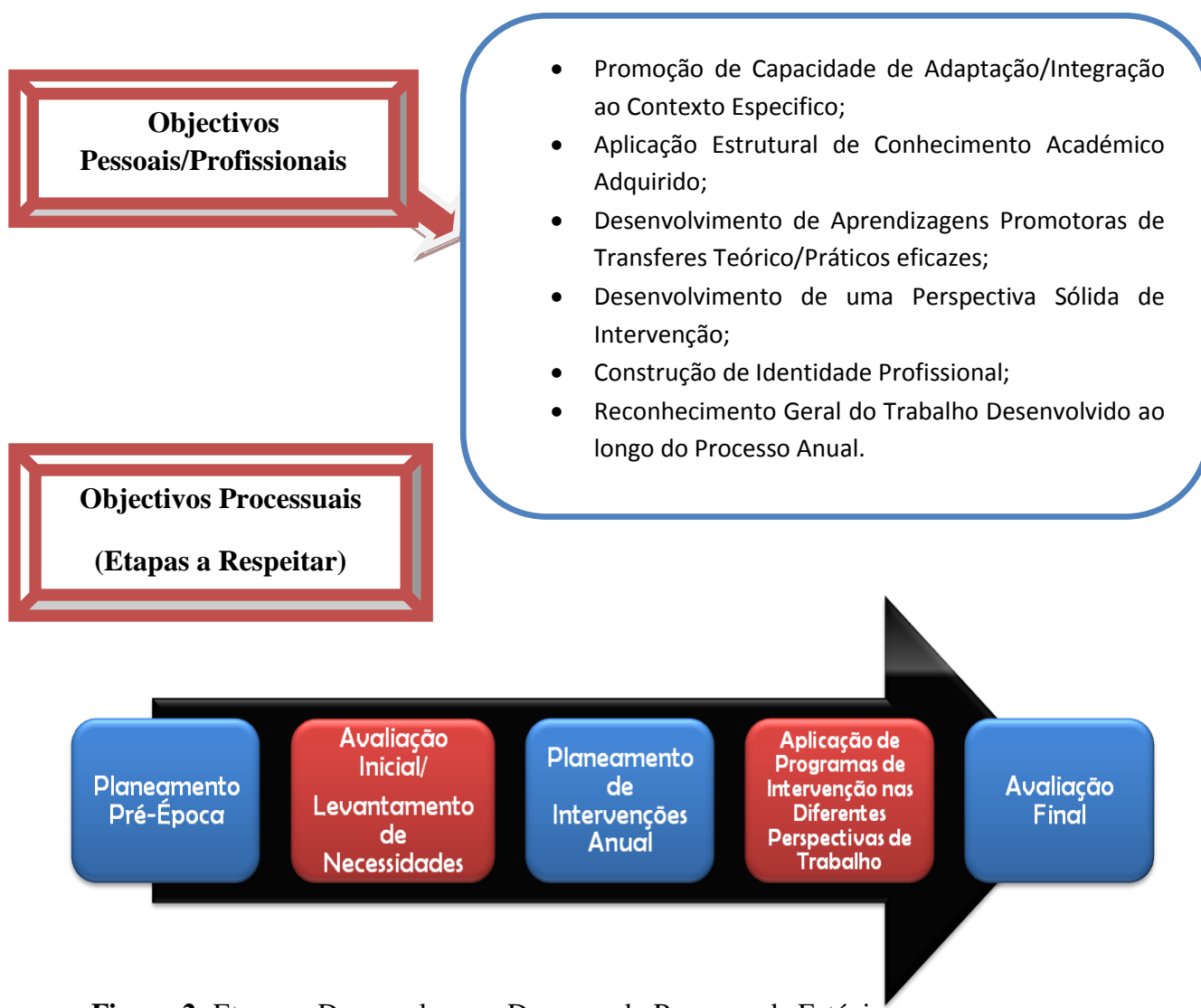
**Figura 1:** Características Psicológicas Associadas à Modalidade de Hóquei em Patins.





#### 4. Definição de Objectivos a Atingir no Decorrer do Processo de Estágio – Estruturação das Diferentes Etapas

Com a conclusão de todo o processo de intensa procura e tomada de decisão final relativamente ao local de estágio, o “chip” de perspectiva de pensamento teria obrigatoriamente de ser moldado, dado que o foco central passou a incidir no processo anual de estágio que iria enfrentar. Assim sendo, de seguida encontram-se duas figuras estruturais dos objectivos a atingir/percorrer ao longo do estágio curricular.



**Figura 2:** Etapas a Desenvolver no Decorrer do Processo de Estágio





## **5. Adaptação e Integração do Estagiário à Filosofia e Padrões de Funcionamento da Instituição**

De manhã, apresentação do Portfolio em Rio Maior, à tarde, última reunião com a Equipa Técnica e apresentação aos atletas, no Pavilhão Dr. Salvador Machado em Oliveira de Azeméis.

Foi esta a estrutura do meu primeiro dia enquanto Psicólogo do Desporto, após aprovação na última reunião estabelecida com a equipa técnica. O presente, foi mais um acontecimento único, onde a frequência cardíaca, na apresentação aos atletas, subiu consideravelmente. Porém, com a descrição do Tó Neves sobre a minha função nos quadros da equipa técnica, pedindo-me para emitir umas palavras ao grupo, reequilibrei-me internamente e emiti uma mensagem curta, desmistificando conceitos estereotipados relativamente à nossa área de intervenção, explicando paralelamente e de uma forma detalhada o contributo que poderia contemplar a minha presença no quadro técnico.

O primeiro impacto foi claramente positivo, vindo para casa com uma satisfação incalculável, podendo assim usufruir de algumas semanas de férias até o início de esta nova etapa da minha vida académica.

Abordando agora mais detalhadamente todo o meu processo de adaptação ao clube e a tudo o que o envolve, considero importante vincar que numa fase inicial, apesar da total predisposição e disponibilidade da direcção e equipa técnica nem sempre este processo foi simplista (numa fase inicial), sendo que foi essencial demonstrar competência, seriedade e total abertura para as estabelecer empatia com os atletas. A utilização de estratégias foi permanente, provocando momentos de interacção onde as ligações (mantendo as directrizes profissionais) se foram estreitando, começando assim gradualmente a enquadrar-me numa perspectiva relacional com os elementos que compõem o núcleo interno de um grupo de trabalho.

No sub-sistema onde me encontro inserido (equipa técnica), a fase inicial também foi de busca, de procura de uma linha de enquadramento funcional promotora de diálogo e partilha de ideias. Assim sendo, com o estabelecimento autónomo de estratégias promotoras de interacção, as ligações passaram a apresentar períodos de tempo e frequência mais elevada, sendo que com a apresentação de perspectivas, trabalho e





resultados a ele inerentes, promoveu com que a confiança no meu trabalho seja total, mantendo uma participação activa em todas as actividades promovidas pela equipa técnica, implementando diversas intervenções ao longo do processo intermédio.

Após este tempo de trabalho na União Desportiva Oliveirense, sublinho que a minha integração é total, mantendo uma linha de trabalho estável e vincada nas diferentes perspectivas de intervenção que a minha perspectiva contempla. A nível de relações inter-pessoais, a empatia e confiança estabelecidas apresentam valores estáveis significativos, onde os responsáveis pelo clube me percebem como parte totalmente integrante mantendo um papel e contributo activo para com o presente escalão da secção.

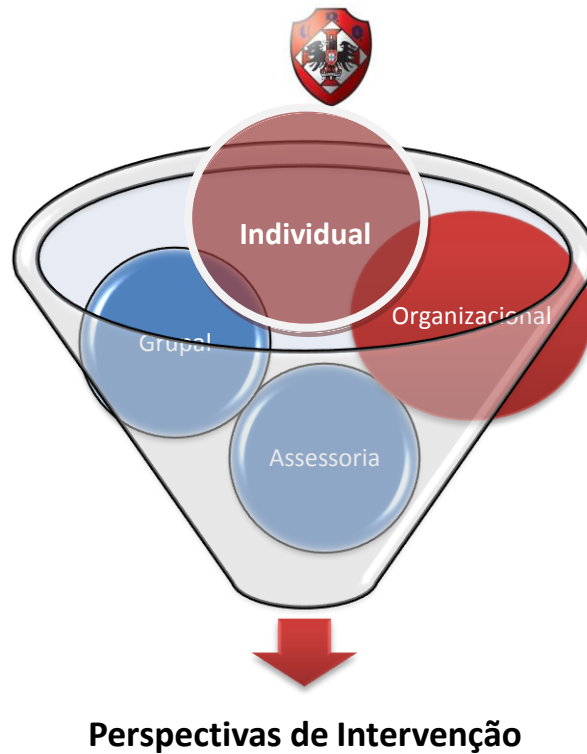
Num apanhado geral, para uma integração eficaz no desporto de alto rendimento, considero que é essencial demonstrar uma competência, seriedade e profissionalismo considerável, estabelecendo uma linha de trabalho sólida permitindo uma percepção de competência no trabalho desenvolvido elevado. Paralelamente a mediação das interacções estabelecidas deverá apresentar um equilíbrio lógico essencialmente para com o grupo de trabalho em que é desenvolvida a intervenção, sendo a terminologia “saber dar e tirar” essencial para a mediação de todo este processo.

## **6. Enquadramento e Modelo de Intervenção Desenvolvido**

Tendo como pressuposto base, um modelo de intervenção assente na integração do Psicólogo do Desporto numa equipa técnica, envolvendo três perspectivas de intervenção claramente diferenciadas – Perspectiva Individual, Grupal e de Assessoria – é de vital importância que todo o trabalho e integração por mim desenvolvido respeitou esse aspecto, tendo em consideração toda a moldagem e adaptação essencial ao funcionamento base pré-existente. Neste sentido, e com o intuito de abranger o meu trabalho a um subsistema hierárquico forte – Direcção – abri o leque interventivo a esta nova perspectiva no sentido de sugerir/implementar estratégias funcionais, viáveis e com contributo totalmente positivo para o grupo de trabalho.

De seguida encontra-se a figura esquemática do Modelo de Intervenção por mim utilizado.





**Figura 3:** Perspectivas de Intervenção – Época 2010-2011

## **7. Levantamento de Necessidades - Avaliação Inicial**

O processo de estágio engloba toda uma estrutura e um planeamento prévio, onde os acontecimentos são antecipados e estruturados, enquadrando-os no desenrolar da época desportiva. Desta forma, a primeira fase que envolve uma intervenção na área da Psicologia do Desporto apresenta um carácter essencial no desenrolar de todo o processo anual, centrando-se no levantamento de necessidades, grupais e individuais, no qual após devidamente identificadas incorporarão o planeamento de intervenções a ser desenvolvido ao longo da época desportiva.

### **7.1. Instrumentos Utilizados**

Como sublinham vários autores de referência, inúmeros são os instrumentos e as metodologias adequadas na identificação de Necessidades que envolvam futuras intervenções. No entanto, seguindo as linhas de aprendizagem e o conhecimento já adquirido ao longo do percurso académico, os instrumentos por mim utilizados apresentam objectivos individuais claros e uma aplicação distinta.





Assim sendo, de seguida encontram-se os instrumentos por mim utilizados para uma recolha de informação eficaz, no sentido de desenvolver a avaliação inicial inerente ao processo de trabalho a desenvolver.



**Figura 4:** Avaliação Inicial – Instrumentos Utilizados

## **7.2. Avaliação Inicial – Necessidades Levantadas**

A fase inicial do processo de estágio, que incidiu numa avaliação inicial tendo em conta as diferentes perspectivas de intervenção, contemplou nove semanas de trabalho. Após intervalo de tempo em cima redigido, algumas foram as necessidades identificadas, sendo que as mesmas se encontram na figura que se segue.

### **7.2.1. Perspectiva Individual**

#### Componentes (Necessidades Levantadas):

- Focalização/Refocalização da Atenção;
- Motivação/Auto-Confiança;
- Controlo do Stress e Ansiedade;
- Preparação Semanal para a Competição;
- Atribuição Causal;





- Percepção de Desempenho Desadequado.

### 7.2.2. Perspectiva Grupal

Componentes (Necessidades Levantadas):

- Comunicação Estrutural;
- Reactividade;
- Motivação (resultado/processo)

### 7.2.3. Perspectiva de Assessoria

Componentes (Necessidades Levantadas):

- Estruturação das Prelecções (treino/jogo);
- Método de Emissão de Mensagens;
- Clima de Reforço;
- Gestão do Duplo Papel.

## 7.3. Uma Análise SWOT

**Quadro III:** Análise SWOT Desenvolvida

	Pontos Fortes	Pontos Melhorar	Oportunidades	Ameaças
Perspectiva Individual	<p>Atletas de alto rendimento, apresentando claros índices de talento individuais.</p> <p>As habilidades que englobam a prática da modalidade de hóquei em patins encontram-se num patamar elevado.</p>	<p>Alguns atletas apresentam uma auto-regulação elevada, controlando os seus níveis e vertentes do treino de forma individualizada.</p> <p>Algumas componentes Psicológicas assumem-se como necessidades a serem trabalhadas (focalização, definição adequada de objectivos, controlo do stress e ansiedade...)</p>	<p>Desenvolvimento do treino mental transversal à época 2010-2011, permitindo aos atletas adquirirem mais uma ferramenta útil na optimização do rendimento desportivo.</p>	<p>Insatisfação de alguns atletas devido ao reduzido tempo de utilização em jogo, potenciando o desinvestimento no processo e o conflito interno.</p>





Perspectiva Grupal	<p>Hábitos e rotinas internas que contemplam uma total coesão grupal.</p> <p>Esta temporada os atletas encontram-se envolvidos na procura do sucesso, apresentando enorme vontade em vencer uma das provas em que se encontram inseridos.</p>	<p>Locus de controlo (relativamente a duas competições, taça de Portugal e taça CERS) externo.</p> <p>Reduzida comunicação estrutural em competição.</p>	<p>Alcance de todos os objectivos finais previamente propostos.</p> <p>Desenvolvimento de objectivos grupais adequados que mantenham os atletas envolvidos em todo o processo que os conduzem até à meta final previamente proposta</p>	<p>Presença de diversos conflitos internos que podarão despoletar em potenciais situações de crise.</p> <p>Liderança Grupal disputada por diversos atletas.</p>
Assessoria Treinador	<p>Nível de Experiencia e reconhecimento na modalidade elevada, apresentando um conhecimento detalhado e actualizado de todas as componentes que a envolvem.</p> <p>Total disponibilidade na busca de novas perspectivas de aprendizagem.</p> <p>Características de personalidade que o conduzem a um líder de Sucesso, sendo um modelo para qualquer um dos seus liderados.</p>	<p>Gestão do Duplo-Papel que desempenha no funcionamento estrutural interno.</p>	<p>Optimização de algumas componentes Psicológicas associadas ao funcionamento optimizado do papel do treinador.</p> <p>Definição adequada de papeis junto da equipa técnica, estruturando todo um comportamento individual a apresentar em competição.</p>	





## 8. Intervenções Efectuadas nas Diferentes Perspectivas – Análise Final

O presente ponto específico do relatório final centra-se nas intervenções englobadas das diferentes perspectivas que envolvem o modelo de intervenção por mim utilizado. Assim sendo, será elaborada uma estruturação e exploração dos diferentes trabalhos efectuados, no sentido de facilitar a interpretação da informação presente.

### 8.1. Intervenções Desenvolvidas no Decorrer do Processo de Estágio

No presente ponto do relatório a desenvolver encontram-se as intervenções efectuadas desde a fase inicial de estágio até ao seu término, sendo as mesmas divididas pelo tipo de perspectiva que encerram. Assim sendo, de seguida encontra-se a tabela onde a informação anteriormente redigida se encontra exposta.

**Quadro IV:** Intervenções desenvolvidas no decorrer do processo de Estágio

Perspectiva Individual	Perspectiva Grupal	Assessoria	Organizacional
Estabelecimento da Rotina –RIFA	Reestruturação Cognitiva Grupal – Microciclo Cambra e Porto Santo	Preparação Mental – Microciclo UDO vs SLB	Reaproveitamento do Sistema de Som em dia de Competição.
Focalização/Refocalização – Enquadramento de Técnicas Adquiridas	Reunião Grupal – Definição de Objectivos.	Preparação Mental – Microciclo Igualada vs UDO	Estratégias promotoras de Identificação da População para com o Clube.
Reestruturação Cognitiva/Motivação – Orientação Motivacional para a Tarefa	Reunião Grupal – Redefinição de Objectivos	Preparação Mental – Microciclo – UDO vs FCP	Participação Activa da Formação em dia de Competição Sénior
Controlo de Pensamentos/Corte Espiral Negativa	Treino Integrado – Simulação de Situações Reais de Jogo. Utilização do Placard Electrónico.	Preparação Mental – Microciclo –UDO vs Igualada.	Promoção de Sessão de Autógrafos na Escola EB 2 3 de Oliveira de Azeméis – Oferta de Convites para jogo UDO vs Igualada.
Optimização de Competências Associadas ao Papel de Capitão	Treino Integrado – Teambuilding: Jogo dos 10 Passes	Preparação Mental – Microciclo Tomar vs UDO.	Promoção de Sessão de Autógrafos na Escola Secundária Ferreira de Castro – Oferta de Convites





				para o jogo UDO vs Vilanova
<b>Optimização Comportamental Contexto de Treino</b>	<b>em</b>	<b>Treino Integrado – Role- Playing em Jogo Formal. Aproximação do Treino aos Estímulos Controláveis Presentes em Competição</b>	<b>Preparação Mental – Microciclo – UDO vs Vilanova.</b>	<b>Planificação/Desenvolvimento da Homenagem de Despedida ao atleta, Tó Neves, na fase pré-jogo da UDO vs Braga.</b>
<b>Preparação/Estruturação de Microciclos Competitivos</b>		<b>Planeamento Mês Fevereiro: Definição de Objectivos Intermédios</b>	<b>Preparação Mental – Microciclo – Vilanova vs UDO</b>	
<b>Adequação dos Níveis de Envolvência, Predisposição e Compromisso para com a Modalidade/Clube. (atleta formação)</b>		<b>Planeamento Mês Março: Definição de Objectivos Intermédios</b>	<b>Preparação Mental – Microciclo – UDO vs SLB.</b>	
<b>Focalização/Refocalização em Contexto de Fadiga</b>			<b>Preparação Mental – Microciclo – UDO vs Espinho</b>	
<b>Gestão Horária Semanal</b>			<b>Preparação Mental – Microciclo – SCP vs UDO</b>	
<b>Concentração – Focalização/Refocalização em Contexto de Treino/ Competição.</b>			<b>Planeamento e Estruturação das Reuniões de Definição de Objectivos.</b>	
			<b>Planeamento Mês – Janeiro: Definição de Objectivos Intermédios</b>	
			<b>Planeamento Mês Março: Definição de Objectivos Intermédios</b>	





## 8.2. Avaliação Final das Intervenções Efectuadas

Na seguinte tabela, encontra-se a avaliação final das intervenções desenvolvidas nas diferentes perspectivas que contemplam a minha intervenção no decorrer do processo de estágio curricular.

### 8.2.1. Perspectiva Individual

**Quadro V:** Intervenções desenvolvidas na perspectiva individual – Avaliação Final

Intervenção Efectuada	Avaliação Final (Quantitativa/Qualitativa)											
Estabelecimento da Rotina – RIFA	<b>Avaliação Quantitativa</b> <u>Componentes Associadas – OMSAT-3</u>											
	<table border="1"><thead><tr><th></th><th>A. Inicial</th><th>A. Final</th></tr></thead><tbody><tr><td>Relaxamento</td><td>3,75</td><td>4,75</td></tr><tr><td>Visualização Mental</td><td>5,50</td><td>6,25</td></tr><tr><td>Foco Atencional</td><td>4,75</td><td>3,25</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none"><li>• Índice de Eficácia na Avaliação Inicial 1-10; Avaliação Final – 6-10.</li><li>• Em competição (fase actual): Época 2009-2010: 66,6%; Época 2010-2011: 75%.</li></ul> <p><b>Avaliação Qualitativa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• “Sinto-me mais preparado para este acontecimento, pois sei todos os comportamentos que devo ter desde o apito para a bola parada à marcação do Penalty”</li><li>• “Esta intervenção conduziu-me a índices de confiança mais estáveis, sinto-me mais competente”</li></ul>		A. Inicial	A. Final	Relaxamento	3,75	4,75	Visualização Mental	5,50	6,25	Foco Atencional	4,75
	A. Inicial	A. Final										
Relaxamento	3,75	4,75										
Visualização Mental	5,50	6,25										
Foco Atencional	4,75	3,25										
Focalização/Refocalização –	<b>Avaliação Quantitativa</b>											





## Enquadramento de Técnicas Adquiridas

### Componentes Associadas – OMSAT-3

	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Relaxamento	5,50	6
Foco Atencional	3,25	2,25
Refocalização	4,00	1
Definição de Objectivos	6,25	6,75

#### Avaliação Qualitativa:

- “Neste momento, tenho estratégias que me permitem manter totalmente o foco de atenção. As palavras-chave, comunicação estrutural e controlo da respiração são essenciais para me centrar naquilo que é importante para a tarefa”
- “Os objectivos que estabelecemos antes dos exercícios no treino, fazem com que o meu compromisso seja elevado. Sinto-me motivado para atingir as metas que estabeleço”.
- Após uma adaptação relativamente às diferentes fases de intervenção (intervenção efectuada em pontos “mortos dos treinos), a eficácia da sua aplicação foi de carácter significativo, conduzindo a uma evolução nas competências psicológicas trabalhadas. Este trabalho específico, foi essencial para o alcance do objectivo individual do atleta – ser convocado para a selecção nacional.

## Reestruturação Cognitiva/Motivação

### Avaliação Quantitativa

#### Componentes Associadas – OMSAT-3

	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Compromisso	6,75	7





**Controlo de Pensamentos/  
Corte de Espiral Negativa**

**Adequação dos Níveis de  
Envolvência, Predisposição e  
Compromisso para com a  
Modalidade/Clube. (atleta  
formação)**

Definição de Objectivos	6,75	6,75
-------------------------	------	------

**Avaliação Qualitativa:**

- Após reestruturação cognitiva assimilada, o atleta apresentou outro tipo de envolvimento e motivação para o treino diário. Centrando-se em aspectos controláveis e internos, em detrimento de avaliações e comparações externas que eram usuais na fase anterior à intervenção.
- Total Adaptação à nova realidade.

**Avaliação Quantitativa:**

	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Foco Atencional	4,75	3,25
Refocalização	3,75	3,5

- Após alguma dificuldade Inicial na assimilação da técnica (ancora), a fase prática conduziu a uma assimilação total dos princípios desenvolvidos.
- Após Punição, o corte de espiral é eficaz, promovendo uma mudança de pensamento (positivo, sob o seu auto-controlo).

**Dados recolhidos através de interacção com o atleta e observação de comportamento.**

**Avaliação Qualitativa:**

- Níveis de Envolvência e Compromisso Elevado.
- Orientação Motivacional adequada, estabelecendo metas de aprendizagem/tarefa a alcançar, focando em aspectos que se encontram dentro do seu controlo.
- Tempo de Jogo do atleta:  
**Pré Intervenção:** 5 a 10 min.  
**Pós Intervenção:** 35 a 40 min.

Dados recolhidos através de interacção com: atleta, Treinador e





## Optimização de Competências Associadas ao Papel de Capitão

Dirigentes.

### Avaliação Quantitativa:

	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Auto-Confiança	6,75	5,75
Estabelecimento de Objectivos	7	5,75
Treino Psicologico	6,25	5,5

### Avaliação Qualitativa:

- “ Após este trabalho sinto-me mais competente como capitão, sei as tarefas que tenho de desempenhar nas diferentes áreas que englobam o meu papel – rínque, balneário e jogo, evitando portanto que me sinta condicionado”.
- Após desenvolvimento da avaliação final, verificou-se uma evolução significativa no que contempla as competências específicas a melhorar: Comunicação, Relação Inter-pessoal, Capacidade de Liderança, Controlo Emocional e Responsabilidade. Dado que após assimilação dos planos de acção correspondentes, o atleta apresenta estratégias que conduzem a uma percepção de competência elevada relativamente ao papel específico – Capitão de Equipa.
- Melhoria do rendimento desportivo (informação recolhida através de interacção com treinador/ adjunto e preparador físico).
- Os dados quantitativos em cima expressos, revelam toda a subjectividade que envolve um questionário, sendo que, devido a empatia reduzida no decorrer da avaliação inicial, o atleta preencheu o questionário de





**Optimização  
Comportamental  
Contexto de Treino**

em

acordo com o “ideal de eu”, em detrimento do “eu” pretendido.

**Avaliação Quantitativa:**

	<b>Avaliação Inicial</b>	<b>Avaliação Final</b>
<b>Definição de Objectivos</b>	<b>4,75</b>	<b>6,25</b>
<b>Treino Psicológico</b>	<b>4,25</b>	<b>5,75</b>

**Avaliação Qualitativa:**

Após uma eficaz reestruturação cognitiva, centrando o atleta numa orientação motivacional de tarefa, estabelecendo planos de acção comportamentais que promovam uma maior focalização/responsabilização pelo processo de treino, verificou-se:

- Um comportamento adequado relativamente ao processo de treino, centrando-se em estímulos relevantes à tarefa, promovendo níveis de focalização e envolvimento elevados.

**Gestão Horária Semanal**

**Avaliação Qualitativa:**

A total adaptação ao horário desenvolvido em parceria Psicólogo do Desporto – Atleta, permitiu ao mesmo, capacidade de resposta eficaz às tarefas semanais referentes às suas áreas de funcionamento, promovendo um nível de estabilidade e bem-estar que permitam uma focalização e compromisso elevado no processo desportivo que se encontra a decorrer.

“Tenho-me adaptado bem ao horário estabelecido. Esta organização permite-me manter focado nas diferentes áreas em que tenho de responder (escola e faculdade). Sinto-me menos cansado e mais motivado pois cumpro o que se encontra estabelecido”





### Focalização/Refocalização em Contexto de Fadiga

#### Avaliação Quantitativa:

	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Foco Atencional	4,75	3,25
Refocalização	3,75	3,5

#### Avaliação Qualitativa:

- O Atleta enfrentou a presente metodologia de intervenção com enorme facilidade na aquisição da técnica, dado que já lhe fora aplicada uma intervenção com metodologia similar. Desta forma, a aplicação da técnica no decorrer da fase prática, permitiu ao atleta, incorporar mais uma ferramenta para o contexto específico – Pensamentos desadequados, associados ao contexto de fadiga.

### Concentração – Focalização/Refocalização em Contexto de Treino/Competição.

#### Avaliação Quantitativa:

	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Foco Atencional	1,25	1,5
Refocalização	2,50	3
Relaxamento	4,50	6
Planeamento Competitivo	5,75	7

#### Avaliação Qualitativa:

As diferentes fases do processo (relaxamento, estratégias de focalização/refocalização), foram totalmente adquiridas pelo atleta, incorporando as técnicas adquiridas no processo de treino e planeamento competitivo.

“Este trabalho foi importante para mim, pois deu-me estratégias que me permitem encontrar o estado óptimo para a competição, através do controlo da respiração.”





“Consigo concentrar-me de forma eficaz, mantendo a atenção nos naquilo que realmente é importante para o jogo (estímulos relevantes). Quando perco essa concentração, a palavra-chave ajuda-me a voltar a entrar no jogo”.

### 8.2.2. Perspectiva Grupal

**Quadro VI:** Intervenções desenvolvidas na perspectiva Grupal– Avaliação Final

<b>Intervenção Efectuada</b>	<b>Avaliação Final ( maior exploração nos relatórios semanais correspondentes)</b>
<b>Reestruturação Cognitiva Microciclo Cambra e Porto Santo</b>	<b>Cambra 6 vs 6 UDO  UDO 7 vs 1 Porto Santo</b>
<b>Reunião Definição de Objectivos de Época</b>	<b>A detalhar no relatório Final de Estagio</b>
<b>Reunião de Redefinição de Objectivos de Época</b>	<b>A detalhar no Relatório final de Estagio.</b>
<b>Treino Integrado – Simulação de Situações Reais de Jogo. Utilização do Placard Electrónico.</b>	<b>Melhoria na adaptação do padrão comportamental nos diferentes cenários que a competição engloba (desvantagem, vantagem, Fases finais). A antecipação deste tipo de cenários e a explicação detalhada por parte do treinador, promoveu uma assimilação dos princípios comportamentais a adoptar, conduzindo a uma percepção de competência nos diferentes cenários consideravelmente sólida.  Maior envolvência e intensidade no processo de treino.</b>
<b>Treino Integrado – Role-Playing em Jogo Formal. Aproximação do Treino aos</b>	<b>Promoção de um maior controlo sobre estímulos presentes na competição, através de incorporação dos mesmos no</b>





<b>Estímulos Controláveis Presentes em Competição</b>	<p><b>processo de treino (inclusão de cronometro e arbitro).</b></p> <p><b>Melhoria significativa nos índices de reactividade – Diminuição de cartões por reactividade perante decisão arbitral.</b></p> <p><b>Melhoria na adaptação comportamental aos diferentes cenários competitivos.</b></p>
---	---

### 8.2.3. Perspectiva de Assessoria

**Quadro VII:** Intervenções desenvolvidas na perspectiva Assessoria – Avaliação Final

Intervenção Efectuada	Avaliação Final (Quantitativa: Redutora... Maior Exploração nos relatórios semanais correspondentes)
Preparação Mental: Microciclo UDO vs SLB	SLB 5 – 3 UDO
Preparação Mental: Microciclo: Igualada vs UDO	Igualada 2 – 2 UDO
Preparação Mental - Microciclo: UDO vs FCP	UDO 4 – 3 FCP
Preparação Mental Microciclo: UDO vs Igualada	UDO 4 – 1 Igualada
Preparação Mental Microciclo: Tomar vs UDO	Tomar 2 – 4 UDO
Preparação Mental Microciclo: UDO vs Vilanova	UDO 7 – 4 Vilanova
Preparação Mental Microciclo: Vilanova vs UDO	Vilanova 5 -1 UDO
Preparação Mental Microciclo: UDO vs SLB	UDO 1 – 11 SLB
Preparação Mental Microciclo: UDO vs Espinho	UDO 4 – 2 Espinho





<b>Preparação Mental</b>	<b>SCP 4 – 7 UDO</b>
<b>Microciclo: SCP vs UDO</b>	

#### 8.2.4. Perspectiva Organizacional

**Quadro VIII:** Intervenções desenvolvidas na perspectiva Organizacional – Avaliação Final

<b>Intervenção Efectuada</b>	<b>Avaliação Final</b>
<b>Reaproveitamento do Sistema de Som em dia de Jogo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maior envolvência e participação activa dos adeptos, contribuindo para esse factor as estratégias previamente estabelecidas.</li></ul>
<b>Promoção de Maior Identificação da População para com a UDO – Hóquei em Patins</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Participação Activa da Formação:</b> maior identificação das crianças com os seus modelos (seniores), sendo que paralelamente esta estratégia atrai os familiares das crianças a comparecer no pavilhão em dia de Jogo.</li><li>• <b>Sessão de Autógrafos nas Escolas/Reportagem Porto Canal</b> (avaliação detalhada no item Acção para a comunidade)</li></ul>

## 9. Acção para a Comunidade Incluída no Processo Anual de Estágio

### 9.1. Ponto Nodal

Reduzida Identificação dos adeptos da União Desportiva Oliveirense com a estrutura e secção de Hóquei em Patins. Após observação e recolha de informação, esta conclusão foi clara, considerando essencial trabalhar neste sentido, inculcando todo o sentimento de pertença anteriormente presente, tornando o factor casa numa vantagem significativa, onde o publico tenha um papel activo no alcance dos nossos objectivos.





## 9.2. Objectivo

- Divulgar e Expandir a Imagem da Secção/Clube
- Promoção de Identificação entre a secção e a população da Cidade
- Proporcionar o estabelecimento de interacção entre os jovens e as suas referências
- Despoletar nos mais Jovens o Interesse pela prática da Modalidade através de interacção com os atletas.
- Implementação de uma Maior Participação Activa dos Adeptos nos microciclos de aplicação dos eventos.

## 9.3. Eventos

- Espaço de Interacção Temática/Sessão de Autógrafos – Escola EB 2,3 Bento Carqueja (17-02-2011);
- Espaço de Interacção Temática/Sessão de Autógrafos – Escola Secundaria Ferreira de Castro (17-03-2011).

## 9.4. Resultados

- Divulgação da Imagem do Clube para o Exterior através da aproximação com a População e Reportagem desenvolvida pelo Porto Canal e Plurisports;
- Promoção eficaz de Contacto entre os jovens estudantes e as suas referencias, promovendo espaços estruturais (espaço para questões, duvidas e comentários por parte de alunos e professores, aos atletas na UDO);
- Aumento significativo do numero de adeptos nos microciclos que incorporam os eventos;

UDO vs Igualada: 2500 adeptos

UDO vs Vilanova: 3500 adeptos





## 10. Reflexão Crítica Final

Aplicação de conhecimento adquirido e aprendizagem contínua. Estas são as duas vertentes que qualquer estagiário deve valorizar, uma vez que, um equilíbrio entre ambas promove um enriquecimento e experiência ao nível do contexto onde a prática se insere, fenomenal. Faço uma retrospectiva processual, deslocando-me até ao primeiro dia de estágio e surge-me de imediato uma expressão que coloquei no meu primeiro relatório semanal. “ O mundo do trabalho é como a carta de condução, mesmo após tirares, o processo de aprendizagem não termina, muito pelo contrário, inicia-se”, passado que se encontra o processo anual de estágio, sublinho-a a marcador fluorescente, pois se na altura referi não tendo como base a experiência própria, o contacto sólido com a realidade e tudo o que o envolve, veio vincar o que anteriormente foi exposto.

Cada dia de trabalho promove em nós enquanto estagiários em Psicologia do Desporto, uma capacidade de superação permanente, assente numa flexibilidade e estabelecimento de estratégias impressionantes, pois a adaptação ao contexto da prática Desportiva de alto rendimento requer um poder de criatividade e de aproveitamento de tempo enorme, onde por vezes cada minuto vale ouro na emissão de uma mensagem curta e de impacto! (uma intervenção desenvolvida em tempos mortos de treino, uma sessão em pleno balneário, onde o atleta se encontrara a tomar banho? São condições ideais? Não! Mas se o atleta não tiver de facto uma disponibilidade ampla, é extremamente gratificante verificar que após esta capacidade de adaptação ao contexto específico, o atleta de facto evoluiu!). No entanto, são estes acontecimentos que nos fazem adquirir estratégias para continuarmos este trajecto que irei fazer de tudo para que tenha uma continuidade, pois a vontade e predisposição é de facto imensa.

Apesar de os transferes teórico/práticos terem sido desenvolvidos de forma eficaz, como em cima se encontra enaltecido, foi essencial passar por um processo onde inicialmente senti bastantes espinhos. Para a solidificação do meu papel/contributo dentro do grupo de trabalho ser percebida por todos os agentes, imensas estratégias de adaptação/integração de vital desenvolvimento. Não foi fácil, no primeiro dia de trabalho, deparar-me com expressões como “agora temos de ir ao confessionário... diz qualquer coisa que ele ouve.” Para mim, tudo isto colocou em causa quatro anos de formação académica onde me envolvi totalmente na aquisição de conhecimento. Desta





forma, a consequência passou sempre por encontrar estratégias que solucionassem estes espinhos iniciais (tornando esses espinhos em oportunidades de evolução/solidificação do trabalho a desenvolver... o que de facto acabou por se verificar), sendo a primeira, disponibilizar boleia aos atletas no sentido de esclarecer novamente o meu papel dentro da equipa técnica e exigir respeito pelos quatro anos de aquisição de conhecimento que enfrentei. Inserido numa equipa onde se encontravam atletas de elite, quase todos com a faixa etária superior à minha, seria essencial, mostrar resultados com a minha intervenção, sendo esta a chave que começou a abrir portas, sendo que após obtenção de resultados mensuráveis, deparei-me com total aproximação e disponibilidade dos atletas para com o trabalho a desenvolver na perspectiva individual. Na vertente assessoria, apresentei numa fase inicial (Benfica vs UDO) uma proposta de preparação mental para a competição, no qual teve resultados evidentes, conduzindo a uma total percepção de competência por parte do treinador no meu trabalho, incluindo portanto a preparação dos microciclos/estruturação de prelecções como uma rotina associada ao meu trabalho a desenvolver. Relativamente à perspectiva organizacional, muitos cabelos negros se transformaram em brancos, tal foi a minha insistência na promoção de estratégias de promoção de identificação entre a população e o clube, no entanto, com persuasão, percepção de competência e total envolvimento essa perspectiva de intervenção também se solidificou totalmente.

Tudo isto para referir, que nem sempre é fácil colocarmos numa fase inicial todos os paradigmas pelos quais nos regemos em acção. Torna-se vital, enquadrarmo-nos totalmente na realidade envolvente, apresentando uma capacidade de adaptação que nos permita encontrar soluções que conduzam a um abrir de portas, fazendo com que os agentes desportivos vejam no Psicólogo do Desporto um elemento que apresenta resultados nas suas diferentes perspectivas de intervenção, percepcionando desta forma uma competência clara no seu contributo para a optimização de componentes que englobam os diferentes sub-sistemas de um clube (individual, grupal, assessoria, organizacional). Pois no mundo do alto rendimento, apenas após uma demonstração clara de resultados é que as portas se encontrarão totalmente abertas para uma maior exploração das diferentes perspectivas de intervenção que englobam o presente modelo.

Ao longo do presente relatório, tenho enaltecido a importância na adaptação e integração no clube – Secção de Hóquei em Patins Sénior, tendo em consideração todas





as vertentes que o envolvem: vertente laboral, inter-pessoal, princípios pelos quais nos regemos... No entanto, como este tópico promove uma reflexão pormenorizada, gostaria de enaltecer um aspecto que, devido à quantidade de tarefas a desempenhar, promoveu uma reduzida disponibilidade horária e pouca predisposição, não tendo sido de maneira alguma fácil encontrar uma ponte de equilíbrio entre o trabalho realizado para a instituição (executado com elevados níveis de motivação, prazer e satisfação) e o desenvolvido para a faculdade (maior monotonia, predisposição reduzida).

Foi uma luta constante, onde o poder de realização pessoal/profissional que a vertente de trabalho para a instituição engloba, assumiu sempre uma prioridade significativa. Quanto às estratégias adoptadas de actualização de trabalho académico, reflecto agora que deveriam ter sido ajustadas, onde um ponto de equilíbrio entre as duas vertentes evitasse as inúmeras noites passadas em branco em frente ao computador. Mas a superação, realização, resiliência, ambição e paixão permitiram a construção de um trabalho na vertente académica que reflecte bem todo o processo construído na vertente prática.

Afunilando o Brainstorming reflexivo que se tem vindo a desenvolver, aplicarei a analogia da balança para me auto-avaliar ao longo deste processo anual. Assim sendo, considero que, pela pro-actividade que envolveu todo o processo de admissão, pelo poder de adaptação ao clube, pela implementação do modelo de intervenção que considero mais eficaz e abrangente, pela competência e confiança que fui envolvendo em meu redor e também pelo contributo e resultados que o processo interventivo tem incorporado, reforço então que o balanço final é claramente positivo, conduzindo a uma construção de identidade profissional sólida, onde apresento bem definido quais as linhas de intervenção que contemplam a minha perspectiva ideal de trabalho, moldando-o de acordo com a realidade/projecto em que me encontro.

Por fim, gostaria apenas de enaltecer, o papel significativo que a minha namorada (Rita Condeço) teve na construção do trajecto por mim desenvolvido, agradecendo todo o apoio incondicional nos momentos positivos, mas sobretudo na paciência e flexibilidade demonstrada para lidar comigo nos momentos de maior instabilidade, em que as minhas características não me permitem ser o mais empático possível. Sei que este não é o espaço ideal para este tipo de discursos, mas queria também mostrar aqui todo o meu





apreço ao professor Carlos Silva, pela sua, presença activa nas reuniões individuais, promovendo reflexões que se tornaram vitais para o desenrolar do processo.

Agora sim... é a última linha redigida numa infinidade que contemplou um estágio que defino como... “ A Construção de uma Identidade Profissional!”

