

Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício

A Integração do Psicólogo na Equipa Técnica e o Treino de Competências Psicológicas no Futebol

**Relatório de Estágio apresentado com vista à
obtenção do grau de Mestre em Psicologia, na
especialidade de Psicologia do Desporto e do
Exercício**

Orientação: Mestre Luís Gonzaga

Diogo Manuel Teixeira Monteiro
Rio Maior, ESDRM – Setembro de 2013

Agradecimentos

Ao terminar mais uma etapa do meu percurso acadêmico, sinto um misto de emoções, por um lado a nostalgia do tempo de estudante por outro a vontade de entrar no mercado de trabalho e poder por em prática tudo aquilo que aprendi, ao longo do meu trajeto enquanto estudante e acima de tudo mostrar as competências que possuo. Estou também plenamente convicto de que aquilo que me espera, não será um mar de rosas, mas sei também que se provar que sou uma mais-valia, as oportunidades surgirão, pois tenho presente em mim, um pressuposto de um enorme poeta português, Fernando Pessoa, “*tenho em mim todos os sonhos do mundo*”. Porém, com o finalizar de mais este sonho, estou plenamente consciente que sem empenho, dedicação, esforço, criatividade, amizade e acima de tudo motivação, jamais seria capaz de o concluir. Assim, aproveito aqui para agradecer:

...aos meus pais por tudo o apoio que me deram ao longo destes anos, pois sem o apoio deles, não conseguiria hoje estar a terminar este ciclo, a eles, o meu sincero e enorme **MUITO OBRIGADO!**

...a todos os meu amigos, quer aqueles que me apoiaram de um forma direta ou indireta, e que à sua maneira me iam dando força e apoio para concluir este percurso, a eles aquele caloroso abraço e um **MUITO OBRIGADO!**

...à brilhante equipa técnica que me acompanhou ao longo destes maravilhosos meses, composta pelo Dr. Eduardo Teixeira, treinador principal e orientador profissional, por toda a amizade, companheirismo, encorajamento, ensinamentos e excelentes momentos de partilha; ao Mister Leandro Antunes, pelo seu altruísmo, amizade, ensinamento, partilha, incentivo e preocupação constante e ao Mister Tiago Silva, pela sua amizade, conhecimento, partilha, preocupação, dedicação, *backstage* e humildade, a eles um forte e caloroso abraço e um enorme **MUITO OBRIGADO!**

...aos meus atletas dos Juvenis A, com quem tive a oportunidade e o prazer de trabalhar, sempre com muita dedicação, vontade, preocupação e com uma enorme motivação para crescerem, enquanto seres humanos e atletas, a eles um abraço à guerreiro e um enorme **MUITO OBRIGADO!**

... ao meu orientador académico, Mestre Luís Gonzaga, por todos os conhecimentos que me proporcionou ao longo destes 5 anos, sempre com motivação, disponibilidade, empenho, rigor, minúcia, dedicação, encorajamento e com muita vontade de transmitir conhecimento, a ele um forte abraço e um grande MUITO OBRIGADO!

... a todos os professores que fizeram parte deste meu percurso, em especial aos professores do grupo de Psicologia (Prof. Anabela Vitorino; Prof. Carla Chicau; Prof. Carlos Silva; Prof. Luís Cid; Prof. Luís Gonzaga e Prof. Joana Sequeira), a eles o meu obrigado por todos os ensinamento, papel ativo, disponibilidade, experiências, partilhas e pelo conhecimento que adquiri ao longo da minha formação e que será bastante útil no meu futuro profissional e pessoal!

... à Kátiuska Ferreira e ao Néelson Gerardo, por terem estado mais próximos de mim, neste ano de estágio e também por todas as partilhas de conhecimento que tivemos, a eles um grande abraço e um MUITO OBRIGADO!

... a todos os meus amigos e colegas da Comissão de Praxe, Bagatuna, Nepde, pois na vossa presença tive oportunidade de viver momentos marcantes e inesquecíveis neste meu caminho, a vocês o meu eterno MUITO OBRIGADO!

... a todos os meus colegas de turma, tanto licenciatura, como mestrado, com quem tive o prazer de aprender, repartir e adquirir novos conhecimentos e experiências que me serão extremamente úteis, durante os novos caminhos que aí virão, mas também para a minha vida pessoal, a vocês o meu MUITO OBRIGADO!

... por fim, e não menos importante, a todas as pessoas que estiveram presentes comigo ao longo deste estágio, pais de atletas, dirigentes do clube e outros treinadores, a eles um grande abraço e um MUITO OBRIGADO!

“O entusiasmo é a maior força da alma. Conserve-o e nunca te faltará poder para conseguires o que desejas”

Napoleão Bonaparte

Índice Geral

Agradecimentos	1
Índice de Tabelas	5
Índices de Figuras	6
Resumo.....	7
Abstract	8
1- Introdução	9
2- Caraterização da Instituição	10
3- Caraterização da Modalidade Desportiva	13
4- Caraterização Geral da População.....	14
5- Perfil Psicológico da Equipa.....	14
6- Perfis Individuais.....	16
7- Planeamento de Intervenção	17
7.1- Diário de Campo.....	19
7.2- Planos de Intervenção	20
8- Área da Comunidade	27
8.1- Seminário- “A importância da Psicologia do Desporto no Futebol estar motivado para treinar e competir: a perspetiva do treinador”	27
8.2- Seminário- “ Pertinência e benefícios da implementação de um serviço de Psicologia do Desporto no futebol de formação e a importância da Psicologia no futebol”.....	28
8.3- Reflexão crítica dos seminários	29
9- Área complementar	29
9.1- Participação em conferências	29
9.2- Reflexão crítica da área complementar	30
9.3- Divulgação do Estágio no <i>BlastOff</i> – Feira Anual de Estágios.....	32
10- Reflexão Crítica do Estágio	32
11- Referências bibliográficas.....	33
12- Anexos.....	34
Anexo 1 – Perfil Psicológico Individual (comparação entre a avaliação inicial e final).....	34
Anexo 2 – E-poster BlastOff	42
Anexo 3 – Cartaz Área da Comunidade.....	42

Índice de Tabelas

Tabela 1-Valores individuais dos atletas nas dimensões do PSIS (avaliação inicial)	17
Tabela 2-Valores individuais dos atletas nas dimensões do PSIS (avaliação final)	17
Tabela 3-Treino de Competências Psicológicas- Autoconfiança.....	22
Tabela 4-Treino de Competências Psicológicas- Redução Ansiedade	23
Tabela 5-Treino de Competências Psicológicas- Autocontrolo atleta 1	24
Tabela 6-Treino de Competências Psicológicas- Autocontrolo atleta 2	25
Tabela 7-Treino de Competências Psicológicas- Motivação	26
Tabela 8-Treino de Competências Psicológicas- Rotinas Psicológicas para a marcação de esquemas táticos	27

Índices de Figuras

Figura 1- Organograma da Estrutura	12
Figura 2-Perfil Psicológico da equipa (avaliação inicial e final), com base nos PSIS ...	15
Figura 3- Planeamento das Intervenções	18

Resumo

Este relatório de estágio insere-se na unidade curricular Estágio, do curso do segundo ano do curso de Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, realizado entre o mês de setembro de 2012 e maio de 2013, no Núcleo Sportinguista de Rio Maior, mas concretamente no escalão de Juvenis A. A faixa etária varia centra-se entre os 15 e os 17 anos. O principal intuito deste estágio foi a integração do estagiário de Psicologia do Desporto no ceio da equipa técnica e o treino de competências psicológicas no futebol. Após a avaliação inicial, centrada na observação, entrevista através do guião de Avaliação Psicológica para Crianças e Jovens - EAP-CJ (Gomes e Cruz, 2007) e questionário “Psychological Skills Inventory for Sports” PSIS de (Mahoney, Gabriel e Perkins, 1987), e constante troca de informação com a restante equipa técnica, foram implementados treinos de competências psicológicas para a otimização e desenvolvimento dos atletas. Os resultados indicam uma evolução tanto a nível individual como coletivo.

No que respeita à área da comunidade foram realizados dois seminários, um sobre a Psicologia no Futebol e o outro sobre os benefícios da implementação de um gabinete de Psicologia do Desporto no futebol de formação.

Relativamente à área complementar assisti a um conjunto de conferências, onde foi estabelecido uma relação entre Psicologia, futebol e intervenção psicológica no futebol de formação.

Palavras-chave: Psicologia do Desporto, Futebol, Treino de Competências Psicológicas.

Abstract

This internship report is part of the Training Course, the course of the second year of the Master in Sport and Exercise Psychology, the School of Sport Rio Maior, conducted between September 2012 and May 2013, Nucleus Sportinguista Rio Maior, but specifically at the step of Youth A. The age range varies focuses between 15 and 17 years. The main purpose of this stage was the integration of the intern Sport Psychology in bosom of the technical team and the training of psychological skills in football. After the initial assessment, focused on observation, interview through the script of Psychological Assessment for Children and Youth - EAP-CJ (Gomes and Cruz, 2007) and questionnaire "Psychological Skills Inventory for Sports" of PSIS (Mahoney, Gabriel and Perkins, 1987), and constant exchange of information with other technical team, have been implemented in psychological skills training for the optimization and development of athletes. The results indicate an evolution both individual and collective.

With regard to the community area were two seminars, one on Psychology in Football and the other on the benefits of implementing a cabinet Sport Psychology in football training.

Regarding complementary area attended several conferences where it was established a connection between psychology, psychological intervention in football and soccer training.

Key-Words: Sport Psychology, Football, Psychological Skills Training.

1- Introdução

O presente relatório de estágio está inserido no âmbito da unidade curricular- Estágio, inserido no 2º ano do curso de Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício (MPDE). Este estágio curricular teve como principais objetivos a integração do psicólogo na equipa técnica e o treino de competências no futebol, na equipa de Juvenis A do Núcleo Sportinguista de Rio Maior. O meu trabalho como estagiário da área da Psicologia do Desporto e Exercício, no Núcleo Sportinguista de Rio Maior (entidade acolhedora), prendeu-se com o acompanhamento sistemático da equipa de Juvenis A, com o intuito de potenciar as habilidades psicológicas, bem como o seu envolvimento no treino e na competição.

Desta maneira, o objetivo nuclear do estágio foi avaliar as competências psicológicas associadas à prática da modalidade, de modo a poder estabelecer um programa, que permitisse aos atletas melhorar a sua performance em treino e competição. O estágio curricular visou também a implementação de conhecimentos adquiridos, a fim de aferir qual a melhor estratégia a utilizar em cada caso, através da aplicação dos conhecimentos obtidos tanto na Licenciatura em Psicologia do Desporto e Exercício (LPDE) como no Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício (MPDE), numa situação desportiva real.

As atividades descritas neste relatório de estágio foram realizadas entre 4 de Setembro e 31 de Maio e constituem os períodos de avaliação global da equipa e específica de cada atleta, bem como ao período de intervenção psicológica.

A parte inicial do estágio curricular centrou-se em conhecer o contexto, perceber algumas dinâmicas grupais e individuais e a observação de alguns aspetos. 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 tanto a nível individual como de grupo, para que desta maneira pudesse delinear a melhor estratégia a implementar.

A partir da avaliação inicial, focalizei-me na intervenção direta e indireta sobre a equipa. A intervenção direta centrou-se, em todas as componentes que visaram trabalhar numa relação direta com treinadores e atletas, no âmbito de um processo de treino e

competição. A intervenção indireta esteve relacionada com a implementação de um serviço aliado ao clube, com objetivo de apoiar os mais diversos agentes desportivos.

Junto do final do período de estágio organizamos um evento de carácter formativo, na comunidade. Este evento cingiu-se aos seguintes temas: A importância da Psicologia do Desporto no Futebol estar motivado para treinar e competir: a perspectiva do treinador e também a importância, pertinência e benefícios da implementação de um gabinete de Psicologia do Desporto num clube de formação. As minhas intervenções foram realizadas em gabinete, em contexto de treino (que ocorriam três a quatro vezes por semana) e em competição.

2- Caracterização da Instituição

O NSRM (Núcleo Sportinguista de Rio Maior) foi fundado a 31 de janeiro de 1992. O NSRM apresenta uma estrutura diretiva constituída por treze elementos, divididos em 3 grandes áreas: direção, assembleia geral e conselho fiscal. Os principais pressupostos do NSRM centram-se na dinamização de atividades desportivas, culturais e recreativas, em prol dos seus associados e da comunidade em geral, com o intuito de divulgar o ideal sportinguista e também os princípios do desportivismo, tolerância e amizade.

Por outro lado, em 1998 surgiu a Footescola do NSRM que visava três objetivos específicos: dinamizar a atividade do NSRM; aproveitar que em Rio Maior só existiam dois escalões de formação (juvenis e juniores), inseridos na estrutura da União Desportiva de Rio Maior e também para colmatar a falta de formação de base no futebol jovem do concelho. Desta maneira o NSRM passou a dinamizar, promover e desenvolver, a prática da modalidade para todos os jovens com idades compreendidas entre os 5 e os 18 anos, divididos nos seguintes escalões: petizes; traquinas (sub-9/sub-8); benjamins sub10-C; benjamins sub 10-B; benjamins sub 10-A; benjamins sub 11-B; benjamins sub 11-A; infantis-B, infantis-A; iniciados-B; iniciados-A; juvenis-B; juvenis-A e juniores.

Nas épocas 1998/1999 e 1999/2000, a atividade da FOOTescola limitou-se à participação nos Torneios da APEF (Associação Portuguesa de Escolas de Futebol), nos escalões de Escolinhas, Escolas, Infantis e Iniciados. A partir da época 2000/2001

começou-se a inscrever equipas nos campeonatos distritais promovidos pela Associação de Futebol de Santarém. Na época 2002/2003 inscreveu-se pela primeira vez uma equipa no escalão de Juvenis.

Ao longo destes anos o número de atletas aumentou de forma acentuada, número este que começou com cerca de 30 atletas e que atinge um total de cerca de 250 inscrições na presente temporada (2012/2013).

A nível competitivo, o maior destaque vai para a subida ao campeonato nacional de iniciados na época 2003/2004.

Por fim, é de salientar as ótimas condições para a prática da modalidade e também um *staff* técnico com formação superior.

O organograma seguinte ilustra a forma como está composta a estrutura:

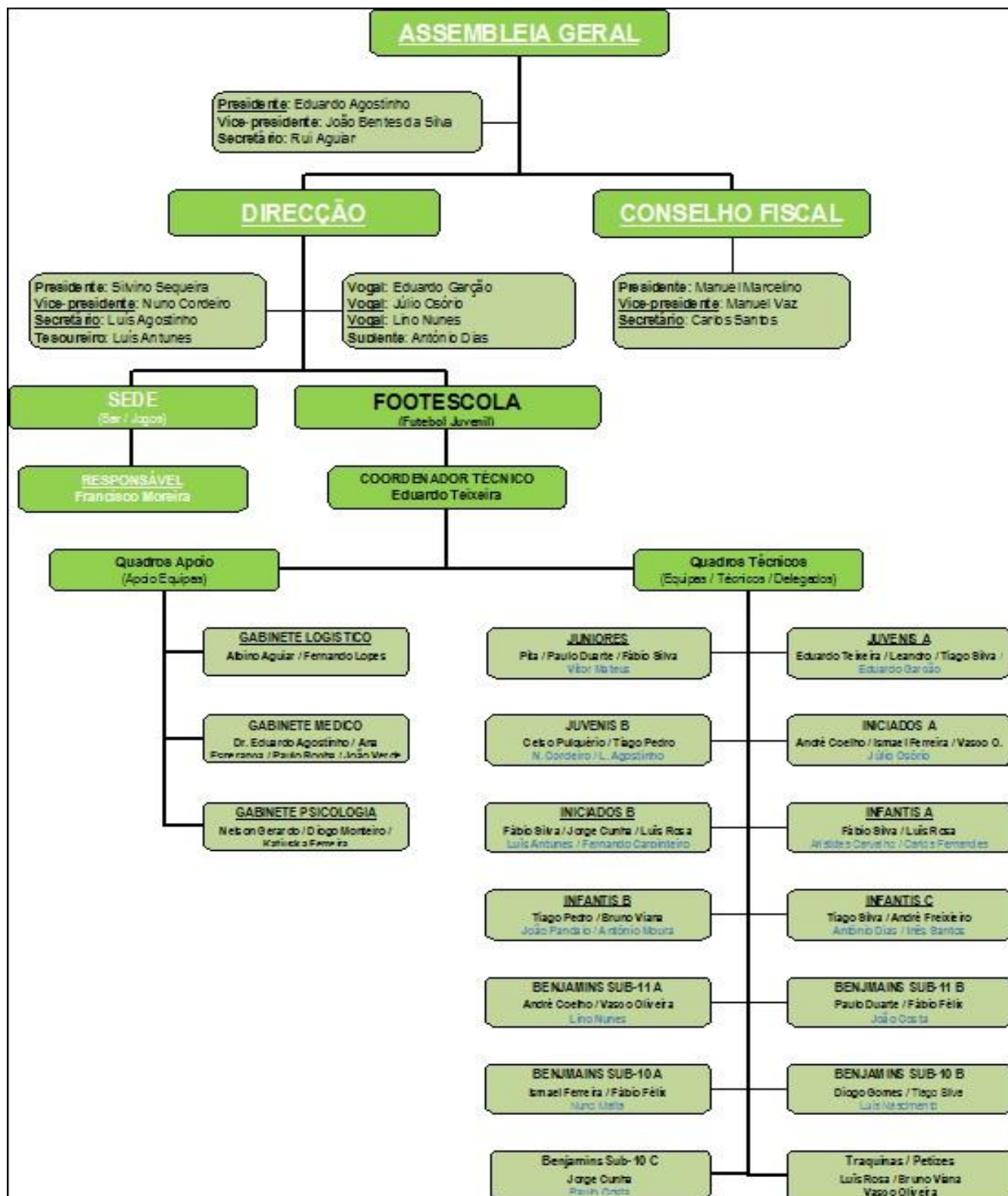


Figura 1- Organograma da Estrutura

3- Caracterização da Modalidade Desportiva

O objetivo desta seção é caracterizar a modalidade, com vista a realçar a importância da necessidade da Psicologia do Desporto no futebol.

De acordo com Castelo (2004), o futebol é um jogo coletivo, onde os intervenientes estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade desportiva, numa luta pela posse de bola, com o intuito de a introduzir o maior número de vezes na baliza do adversário e evitar que o adversário a introduza na sua baliza.

De acordo com Dosil (2002) existem muito poucas características diferenciáveis, treináveis e que se devem combinar, em cada caso, para que em consonância com as características físicas, técnicas e táticas se obtenha uma melhor performance. O mesmo autor refere que o Psicólogo do Desporto no contexto do futebol deverá dar especial atenção aos seguintes aspetos: A importância da motivação a persistência na prática da modalidade e não abandonar essa mesma prática, durante um período de tempo considerável; o tempo de reação é outro fator psicológico presente nos jogadores de futebol, característica muito importante nesta prática apontada por inúmeros investigadores; relação da antecipação e interceção; (tendo em conta as várias situações de jogo, verificando se o atleta escolhe bem o tipo de gesto técnico; tomada de decisão (na componente técnica e tática, sendo capaz de tomar a decisão mais adequada, de acordo com a situação específica); perceção das suas competências como jogador; Inteligência de jogo que permite analisar as linhas mais importantes do jogo e as suas oponentes; autoconfiança nas suas ações de alto rendimento; ansiedade competitiva (esta deverá corresponder ao nível ótimo de execução do atleta para a competição); emoção (presente sempre em todas as situações, tristeza, alegria, relação com a perceção das várias situações de jogo); estratégias de confrontação do atleta; atenção e concentração exigida pela modalidade; imaginação e visualização; capacidade de resistência perante as várias situações da modalidade (treino, jogo, vitória, derrota.).

Segundo Ruiz (1999), a primeira questão que um psicólogo do desporto a trabalhar no contexto do futebol deve resolver desde o futebol de iniciação é quantificar o que é genético, detetando, selecionando e/ou promovendo os possíveis talentos. Por outro

lado, este deve igualmente aplicar ferramentas específicas da intervenção no potenciar de competências aprendidas nesta modalidade, quer se tratem de físicas, técnicas ou táticas.

Adicionalmente, e tal como sugerido por Cruz e Viana (1996), reforçam que as componentes psicológicas, tais como as físicas e técnicas também podem ser treinadas. Desta maneira, o desporto de competição exige que o atleta dê o máximo das suas capacidades enquanto compete. Estas capacidades podem ampliar-se mediante o trabalho que se leva a cabo no treino. Basicamente a atividade do atleta no treino dirige-se para a aquisição, perfeição e consolidação de recursos úteis e eficazes que otimizem as suas possibilidades de rendimento na competição, aumentando assim as suas opções para conseguirem atingir os resultados desejados (Buceta, 1998).

4- Caraterização Geral da População

Este escalão (Juvenis A) inserido no contexto da formação é constituído por 16 atletas, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos, residentes no centro da cidade de Rio Maior. A maior parte dos atletas frequenta o ensino secundário e profissional e pertence a uma classe social média alta. A equipa técnica é constituída por quatro elementos, um treinador principal (Dr. Eduardo Teixeira, licenciado, pós-graduado em treino desportivo e especialista em futebol), dois adjuntos (Leandro Antunes e Tiago Silva), um estagiário do MPDE (Diogo Monteiro), uma massagista (Ana Esperança) e um delegado ao jogo (Júlio Osório). Os dias de treino da equipa foram terça, quarta, quinta e sexta-feira, se o jogo se realizar ao domingo, quando jogo se realiza ao sábado os treinos realizam-se terça, quarta e quinta-feira. Os horários de treino são os seguintes: terça e sexta-feira (20h15 às 21h30), quarta-feira (das 18h às 19h45) e quinta-feira (das 19h às 20h30). Os horários de competição foram os seguintes: sábado (das 17h15 às 19h30) e aos domingos (das 9h às 11h30 ou 11h às 13h30).

5- Perfil Psicológico da Equipa

O perfil psicológico da equipa foi avaliado, com base nas observações realizadas, entrevista através do guião de Avaliação Psicológica para Crianças e Jovens - EAP-CJ (Gomes e Cruz, 2007) e questionário “*Psychological Skills Inventory for Sports*” PSIS de (Mahoney, Gabriel e Perkins, 1987), bem como a constante troca de ideias com o staff técnico. Com base nesta avaliação, posso concluir que a equipa apresenta um perfil psicológico razoável, na medida em que não existem casos muito preocupantes, contudo existiu muito trabalho a realizar, mais a nível individual que coletivo. O gráfico seguinte ilustra a média da equipa, tendo em conta as dimensões avaliadas pelo PSIS.

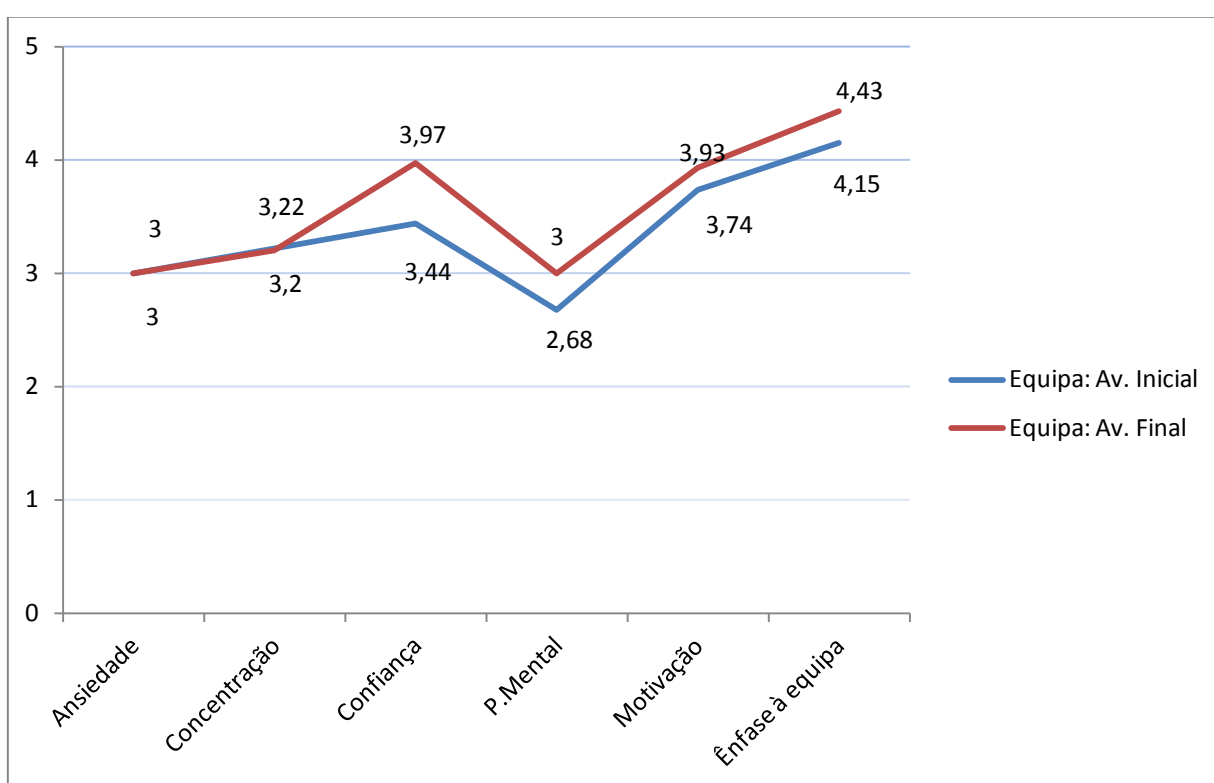


Figura 2-Perfil Psicológico da equipa (avaliação inicial e final), com base nos PSIS

Com base nesta ilustração, posso concluir que a nível coletivo, a equipa manteve o valor na dimensão ansiedade e concentração e aumentou na dimensão confiança, preparação mental, motivação e ênfase à equipa. Perante esta avaliação posso concluir que estratégias implementadas surtiram o efeito desejado. Saliento que a dimensão concentração e preparação mental, não foram trabalhadas, devido ao fator tempo, pois os atletas tinham outros constrangimentos, como por exemplo tarefas escolares. A dimensão preparação mental não foi trabalhada concretamente, contudo aumentou, se considerarmos que esta dimensão

contempla todas as outras dimensões. Com base nas observações efetuadas, análise qualitativa e troca de informação com o *staff* técnico foram elaboradas intervenções ao nível das rotinas psicológicas para a marcação de esquemas táticos e autocontrolo.

6- Perfis Individuais

À semelhança do que foi feito na avaliação da equipa, também a avaliação individual foi elaborada com base nas observações realizadas, entrevista através do guião de Avaliação Psicológica para Crianças e Jovens - EAP-CJ (Gomes e Cruz, 2007), com o intuito de recolher informações acerca da identificação pessoal, desportiva e familiar do jogador; do clube, da modalidade e do treinador; da experiência desportiva e da perceção de competência; do apoio familiar; do stress e da perceção de ameaça, e questionário PSIS de (Mahoney, Gabriel e Perkins, 1987), com o objetivo de recolher informações quantitativas da equipa, este questionário avalia seis dimensões, ansiedade, concentração, confiança, preparação mental, motivação e ênfase à equipa, numa escala tipo *likert* que varia entre 1 e 5, em que 1 significa (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente), bem como a constante troca de ideias com o *staff* técnico.

	Ansiedade	Concentração	Confiança	Preparação mental	Motivação	Ênfase à equipa
PRi	3	3	2,67	3	4	4
LG	1,22	2,33	2	2,67	2,43	4,14
LF	2,67	3,33	2,56	2,83	2,57	4,43
CA	3,11	3,5	4,22	2,17	4	4,14
DR	2,78	3,17	3,22	2,83	3,71	3,86
TG	2,89	3	3,22	2,67	4,57	4,14
LA	3,11	3,67	3	2,67	4,14	3,71
GC	3,56	3,67	3,56	2,5	3,43	4,43
RS	3	2,5	2,78	2,33	3,57	3,14
MN	3,78	3,67	3,89	2,67	3,71	3,86
PR	3,22	3,33	3,22	2,67	4,14	4,14
JS	3,56	3,17	3,11	2,33	3,57	4,14
JD	3,78	3,33	4,22	2,67	4	4
DS	3,56	3,83	3,78	2,83	4,71	4,57
VO	3,78	2,83	3,89	2,67	2,29	4,14
XM	3	2,5	3	2,83	3,29	4,43
RP	3,2	3,33	4,22	2,5	4,14	4,71
PL	3,9	4	3,3	2,5	3,86	4,57
JS	3,4	3,5	4,2	2,83	4,43	4,86

Médias	3,1	3,2	3,4	2,68	3,72	4,15
--------	-----	-----	-----	------	------	------

Tabela 1-Valores individuais dos atletas nas dimensões do PSIS (avaliação inicial)

	Ansiedade	Concentração	Confiança	Preparação mental	Motivação	Ênfase à equipa
LG	3	3,2	3,8	2.33	3,6	4,3
LF	3	3.34	3.6	2.33	4	4
CA	3.4	3.33	4	3	4	4.2
DR	3	3	4.3	2.7	4	4.3
TG	3	3	4	2.34	4.2	3.7
RS	3	3.33	3.9	2.5	3.6	4.4
MN	3.70	3.7	4	2.5	4	4.1
PR	3	3.7	4	2.2	4	4.6
JD	3.6	3.5	4.5	2.8	4.5	4.3
DS	3.7	3	4.6	2.7	4.3	4.5
VO	3.8	3	3.9	2.9	3.2	3.5
RP	3.5	3.2	4.2	3	4.6	4.5
PL	3.9	4	4	2.9	4.4	4.3
JS	3.5	3.5	4.5	2.5	4.5	5
LA	3.5	3.5	4	2.9	4.5	4.5
Médias	3	3,2	3,97	3	3,94	4,4

Tabela 2-Valores individuais dos atletas nas dimensões do PSIS (avaliação final)

Com base na análise das tabelas em cima referenciadas, podemos concluir que houve melhorias a nível individual nos atletas, nas dimensões avaliadas pelo PSIS. Desta maneira podemos afirmar que as estratégias implementadas surtiram o efeito desejado.

7- Planeamento de Intervenção

O planeamento delineado foi alvo de várias modificações ao longo da época, devido a diversos constrangimentos, como a questão temporal e outras tarefas escolares por parte dos atletas que me impediram de cumprir o planeamento, que estava elaborado. Desta maneira na ilustração seguinte é demonstrado o planeamento da época.

Set-12						I.Pontual		
Observação						I.Pontual		
Out-12				Entrevista				
Observação + entrevista								
Nov-12	Fase de educação (1 sessão)	Fase de educação (2 sessões)	Fase de aquisição (1 sessão)	Fase de aquisição (2 sessões)	Fase de treino			
Autocontrolo (atleta1) + Rotinas + PSIS	I.Pontual	I. Pontual	I. Pontual			PSIS		
Dez-12	I.Pontual		Fase de aquisição (2 sessões)			Conclusão Av. Inicial		
I. Pontuais Rotinas + Conclusão Av. inicial								
Jan-13	I.Pontual	Rotinas - Fase de treino (1 sessão)		Autoconfiança (fase de educação- 1sessão)				
I. Pontuais Rotinas + autoconfiança								
Fev-13	Autoconfiança (fase de aquisição- 2 sessões)			I. Pontuais				
I. Pontuais Autoconfiança								
Mar-13	I.Pontual		Autoconfiança (fase de aquisição- 2 sessões)			Autocontrolo atleta 2 (fase de educação-1 sessão)		
I. Pontuais Autoconfiança+ Autocontrolo (atleta2)								
Abr-13	Autoconfiança (fase de treino- 1 sessão)	Autocontrolo (2 sessões- fase aquisi	Autocontrolo	Ansiedade	Ansiedade (4 sessões- fase de aquisição	Motivação 1 sessão	Motivação- 2 sessões- Fase aquisição	
Autoconf Autocontrolo + Ansiedade + Motivação			sessões- fase tre	sessão- fase educaç	Fase de educação			
Mai-13	Ansiedade- fase de treino (1 sessão)			Motivação - fase de treino (1 sessão)			Avaliação final	
Ansiedade Motivação + Av. final								
Jun-13	PERÍODO DE TRANSIÇÃO							
PERÍODO DE TRANSIÇÃO								

Figura 3- Planeamento das Intervenções

Assim, a planificação foi realizada com base no Programa de Competências Psicológicas (TCP), proposto por Weinberg e Gould, (1995). Estes autores sustentam que as fases fundamentais da estrutura de um programa de TCP e também os aspetos e etapas centrais no desenvolvimento e implementação desse programa.

Neste sentido e de acordo com o proposto por Weinberg e Gould (1995), o meu estágio obedeceu às seguintes etapas:

1. Discussão, com treinadores atletas e dirigentes, acerca do tipo de serviço de treino e preparação psicológica que podem ser prestados, explicando as diferenças entre os diversos tipos de abordagens na consultadoria em Psicologia do Desporto. Saliento que este ponto, por norma é utilizado, no entanto como já houve a intervenção de estagiários em anos transatos, não será necessário;
2. Avaliação inicial;
3. Intervenção;

4. Avaliação final.

No âmbito do estágio, a única componente que não realizada foi a avaliação intermédia, devido ao facto de a avaliação inicial ter terminado tarde.

Desta maneira, a estrutura geral do programa de TCP, que foi realizado assentou em três fases:

1. Fase de Educação: nesta fase foi trabalhado a aprendizagem das competências psicológicas, na medida em que se procura consciencializar os agentes desportivos para a importância de aprenderem determinadas competências psicológicas e contribuir para a compreensão acerca do modo como os diferentes fatores psicológicos afetam o rendimento;
2. Fase de aquisição: está relacionada com estratégias e técnicas a utilizar para a aprendizagem das diferentes competências psicológicas. Nesta fase os programas de treino mental foram elaborados à medida das necessidades de cada um;
3. Fase de prática: esta fase visou não só automatizar as competências ensinadas, mas também ensinar os atletas a integrarem as competências psicológicas de uma forma sistemática nas suas prestações competitivas e a estimularem as competências que desejam utilizar ou aplicar em situações competitivas reais. Em suma, nesta fase integram-se e simulam-se as habilidades psicológicas que queremos utilizar na competição;

No final de cada um dos programas de TCP, era passada uma folha de avaliação do programa aos atletas, para perceber os pontos fortes, fracos e pontos a melhorar do programa.

7.1- Diário de Campo

Este tópico tem como objetivo exemplificar as situações de trabalho diário realizadas ao longo da época desportiva. Os dias de treino da equipa foram terça, quarta, quinta e sexta-feira, se o jogo se realizasse ao domingo, quando jogo se realizava ao sábado os treinos realizam-se terça, quarta e quinta-feira. Os horários de treino são os seguintes:

terça e sexta-feira (20h15 às 21h30), quarta-feira (das 18h às 19h45) e quinta-feira (das 19h às 20h30). Os horários de competição foram os seguintes: sábado (das 17h15 às 19h30) e aos domingos (das 9h às 11h30 ou 11h às 13h30). A minha chegada ao treino era de cerca de 30 minutos antes do mesmo, com o objetivo de ajudar a equipa técnica a preparar a sessão. Após esta preparação debatíamos assuntos relacionados com o treino, nomeadamente a organização do mesmo. Nos treinos de terça-feira, como era o primeiro treino após a competição debatíamos aquilo que tinha sido o jogo, onde os atletas manifestavam a sua opinião, na medida em que diziam como se tinham sentido tanto a nível físico, como psicológico. Os treinos de quarta eram de ginásio, onde nem todos os atletas podiam estar presentes devido a alguns constrangimentos, como o transporte e tarefas escolares. Antes deste treino decorriam as sessões de gabinete, onde trabalhávamos competências psicológicas com base no TCP. Os treinos de quinta de sexta-feira, estavam relacionados com a preparação tática para o jogo do fim-de-semana. Durante a semana de treino existia liberdade para que pudesse intervir junto dos atletas, para tentar perceber o porquê de darem o máximo em determinado exercício, debater também com a equipa técnica, algumas condicionantes a colocar nos exercícios seguintes e também ouvir alguns atletas sobre aquilo que se passava com eles. Para a competição, se o jogo fosse em Rio Maior, concentrávamo-nos, 1h15 antes do início da competição se fosse fora cerca de 2h antes. Durante a competição, a equipa técnica recolhia a minha opinião sobre como os atletas se encontravam a nível psicológico, ajudava o *staff* na preparação da mesma e dava reforço positivo aos atletas, para eles entrassem motivados em campo. Durante o aquecimento falava com um ou outro atleta. Houve situações em que ajudava a equipa técnica na parte do aquecimento, num ou outro exercício. No decorrer da competição ficava na bancada com o treinador adjunto e ia ao balneário ao intervalo, onde por vezes reforçava um ou outro atleta. Nas deslocações, não falava com os atletas durante a viagem, porém quando chegava ao local da competição por vezes falava com alguns atletas, quando sentia que eles estavam receosos ou preocupados com alguma coisa. Por outro lado, tive situações em que eram os atletas a virem ter comigo e a mostrar alguma preocupação.

7.2- Planos de Intervenção

No que respeita aos planos de intervenção foram elaborados Treinos de Competências Psicológicas (TCP), para as dimensões ansiedade, motivação, rotinas psicológicas para a marcação de esquemas táticos, autoconfiança e autocontrolo. Para além dos TCP foram também realizadas intervenções pontuais, destinadas a atletas que me abordavam, com o objetivo de partilhar informações da vida deles. Por outro lado, também estava atento às mudanças de comportamento dos atletas, sempre que chegavam ao treino e à competição. A intervenção na maior parte dos casos limitou-se ao suporte emocional.

Competência	Estratégias Implementadas
<p>Autoconfiança 8 Atletas; Sala de imprensa do polidesportivo; Janeiro 2013-Abril 2013; Esta intervenção existiu porque após a avaliação inicial, com base na análise quantitativa, os atletas apresentavam nas dimensões do questionário resultados inferiores à média da equipa, também com base na análise qualitativa foi denotada a necessidade de intervenção e por fim com base nas observações efetuadas em treino e competição, concluí que os atletas necessitavam de uma intervenção.</p>	<p>Na fase de educação expliquei aos atletas que nível adequado de autoconfiança intensifica as emoções positivas aumenta a concentração, leva os desportistas a estabelecerem objetivos mais desafiantes, estimula o esforço máximo dos jogadores e contribui para que o jogador desenvolva estratégias competitivas eficazes (C.Rolo & De Haan, 2009).</p> <p>Na fase de aquisição, foram apresentadas aos atletas as estratégias para a realização do programa: Roda da confiança; automonitorização; grelha de comportamentos; elaboração de contratos pessoais e declaração pessoal positiva; A fase de treino tinha como objetivo que os atletas aplicassem as estratégias por autonomia própria. Para esta fase ficou combinado que os atletas me mostravam o seu compromisso pessoal, para as sessões de treino e competição. Por outro lado, combinei com eles que os iria observar em competição e a forma como os atletas reagiam a situações de insucesso.</p>
<p>Reflexão crítica</p>	<p>As sessões correspondentes às três fases decorreram de forma positiva, e também os atletas estavam predispostos para o trabalho. Destaco que da segunda para a terceira sessão, houve um maior atraso devido aos horários escolares dos atletas e à frequência de avaliações dos mesmos. Quanto à avaliação do programa, os atletas mostraram como pontos fortes os compromissos que estabeleciam, bem</p>

como, a visualização de vídeos. Salientaram também, como pontos a melhorar, o acompanhamento contínuo do atleta, para que não volte a cair nos mesmos índices. Como pontos fracos, a duração do programa.

Tabela 3-Treino de Competências Psicológicas- Autoconfiança

Competência	Estratégias Implementadas
<p>Redução da Ansiedade 6 Atletas; Sala de Imprensa do poliesportivo; Abril 2013- Maio 2013; Esta intervenção existiu porque após a avaliação inicial, com base na análise quantitativa, PSIS, os atletas apresentavam nesta dimensão do questionário resultados inferiores à média da equipa, também com base na análise qualitativa, foi denotada a necessidade de intervenção e por fim com base nas observações efetuadas em treino e competição, concluí que os atletas em causa necessitavam de uma intervenção.</p>	<p>Na fase de educação expliquei aos atletas a importância da ansiedade e as repercussões que está pode ter em treino e competição quando não está controlada e também alguns sintomas característicos da ansiedade;</p> <p>Na fase de aquisição, inicialmente apresentei a estratégia que iríamos utilizar (Técnica de respiração profunda de Lindeman) (Samulski,2002).Recorri a esta técnica pois os sintomas demonstrados pelos atletas não estavam relacionados com tensões musculares. Seguidamente apresentei um vídeo de um atleta que recorria a esta técnica. Nas outras sessões em conjunto com os atletas trabalhamos esta estratégia.</p> <p>A fase de treino tinha como objetivo que os atletas aplicassem as estratégias por autonomia própria. Para esta fase ficou combinado que os atletas, sempre que sentissem algum tipo de ansiedade iriam recorrer à estratégia aprendida, na fase de aquisição. Combinamos ainda que sempre que não conseguissem aplicar a estratégia, também me diriam. Por fim, também ficou combinado que os ia observar, em treino e competição.</p>
<p>Reflexão crítica</p>	<p>As sessões correspondentes às três fases decorreram de forma positiva, e também os atletas estavam predispostos para o trabalho. A estratégia surtiu o efeito desejado e inclusive houve atletas a utilizarem esta estratégia noutros contextos de vida (e.g. escolar). No que respeita à avaliação do programa, os atletas referiram como pontos fortes, mais</p>

tranquilidade antes da competição, aumento da confiança e motivação antes da competição, melhor controlo da respiração. Os pontos fracos, para os atletas foi a duração do programa, Os pontos a melhorar, prendem-se com o acompanhamento contínuo do atleta, para que não volte a cair nos índices que estava.

Tabela 4-Treino de Competências Psicológicas- Redução Ansiedade

Competência	Estratégias Implementadas
<p>Autocontrolo 1 atleta; Novembro 2012; Sala de imprensa do polidesportivo; Esta intervenção existiu porque após a avaliação inicial, com base na análise qualitativa, e observações efetuadas em treino e competição foi denotada a necessidade de intervenção.</p>	<p>Na fase de educação expliquei ao atleta a importância do autocontrolo, no treino e competição. Seguidamente foram também apresentadas as repercussões negativas que um mau autocontrolo poderia ter para ele e consequentemente para a equipa, seguindo o exemplo de Silvério e Srebro, (2006), onde afirmam que a falta de controlo emocional expressa-se através de muitas emoções que o podem influenciar. Por exemplo a felicidade extrema que prejudica a sua concentração, a depressão que diminui a sua confiança e o desapontamento que conduz à violência excessiva.</p> <p>Na fase de aquisição, apresentei a estratégia a utilizar para o autocontrolo. A estratégia utilizada foi um compromisso com base num puzzle, em que o atleta cada vez que conseguisse cumprir o objetivo, ou seja, controlar-se em competição eu dava-lhe uma peça do puzzle. O objetivo final era construir o puzzle.</p> <p>A fase de treino tinha como objetivo que o atleta aplicasse a estratégia por autonomia própria. Para esta fase ficou combinado com o atleta, que me informava cada vez que sentisse vontade de se descontrolar. Por outro lado, também ficou combinado que eu o iria observar, com o intuito de perceber se cumpria com o compromisso.</p>
<p>Reflexão crítica</p>	<p>As sessões decorreram de forma bastante</p>

positiva. Destaco que o atleta mostrou sempre um grande empenho. Relativamente aos pontos fortes do programa, o atleta referiu o melhor controlo emocional e a concentração na competição, e também que o ajudou a tornar-se melhor pessoa. No que respeita aos pontos fracos e pontos a melhorar o atleta não destacou nada.

Tabela 5-Treino de Competências Psicológicas- Autocontrolo atleta 1

Competência	Estratégias Implementadas
<p>Autocontrolo 1 atleta; Março 2013- Abril-2013; Sala de imprensa do polidesportivo; Esta intervenção existiu porque após a avaliação inicial, com base na análise qualitativa, e observações efetuadas em treino e competição foi denotada a necessidade de intervenção.</p>	<p>Na fase de educação expliquei ao atleta a importância do autocontrolo, no treino e competição. Seguidamente foi também apresentado as repercussões negativas que um mau autocontrolo poderia ter para ele e conseqüentemente para a equipa. seguindo o exemplo de Silvério e Srebro, (2006), onde afirmam que a falta de controlo emocional expressa-se através de muitas emoções que o podem influenciar. Por exemplo a felicidade extrema que prejudica a sua concentração, a depressão que diminui a sua confiança e o desapontamento que conduz à violência excessiva.</p> <p>Na fase de aquisição, apresentei a estratégia a utilizar para o autocontrolo. A estratégia a apresentada foi o estabelecimento de objetivos, que visa estabelecer objetivos curtos, médios e longos em prol de um objetivo, ou seja, pequenas metas até ao objetivo final. A fase de treino tinha como objetivo que o atleta aplicasse a estratégia por autonomia própria. Para esta fase, foi combinado com o atleta que após a data de cada um dos objetivos, ele comprometia-se comigo, no sentido em que me informava se tinha ou não atingido o objetivo e também uma reflexão sobre o que tinha sentido para atingir o objetivo.</p>
<p>Reflexão crítica</p>	<p>As sessões correram de forma bastante positiva e o atleta referiu que este trabalho era importante para ele, na medida em que também o podia ajudar noutros quadrantes da vida. Relativamente à avaliação do</p>

programa, o atleta referiu como pontos fortes, o facto de se controlar melhor em competição e também noutros quadrantes da sua vida. Como ponto fracos, a duração do programa. No que respeita aos pontos a melhorar não destacou nada.

Tabela 6-Treino de Competências Psicológicas- Autocontrolo atleta 2

Competência	Estratégias Implementadas
<p>Motivação 5 Atletas; Sala de Imprensa polidesportivo; Abril 2013- Maio 2013; Esta intervenção existiu porque após a avaliação inicial, com base na análise quantitativa, PSIS os atletas apresentavam nas dimensões do questionário resultados inferiores à média da equipa, também com base na análise qualitativa concluí que os atletas em causa necessitam de uma intervenção.</p>	<p>Na fase de educação expliquei ao atleta o conceito de motivação e diferentes tipos de motivação. Posteriormente apresentei as vantagens que um atleta motivado pode ter a nível pessoal e coletivo e também os indicadores de falta de motivação. Na fase de aquisição, apresentei as estratégias que iríamos utilizar para o aumento da motivação, bem como a apresentação das diferentes técnicas segundo (C.Rolo & De Haan, 2009). A primeira estratégia passou pela passagem de instrumento para que os atletas respondessem o porquê de estarem naquele desporto. A segunda estratégia era uma grelha, onde os atletas definiam os seus objetivos e a terceira estratégia um diário de treino onde os atletas tinham um compromisso e onde escreviam o que tinham para fazer para atingir esse objetivo. A fase de treino tinha como objetivo que o atleta aplicasse a estratégia por autonomia própria. Para esta fase, ficou combinado que os atletas me mostrariam o diário em todos os treinos e competições, para perceber se tinham ou não atingido os objetivos e também no fim da época mostrar se tinham ou não atingido os objetivos propostos.</p>
<p>Reflexão crítica</p>	<p>As sessões correram de forma bastante positiva, embora algumas um pouco demoradas, derivado ao atraso de alguns atletas e também ao tempo que alguns demoravam a concentrarem-se na sessão. No que concerne aos pontos fortes do programa, os atletas destacaram a importância da motivação, abordarem um treino numa perspetiva mais positiva, melhoramento da motivação no treino e</p>

competição e maior capacidade de esforço. No que respeita aos pontos fracos, os atletas destacaram a duração do programa. Quanto aos pontos a melhorar destacaram a necessidade do acompanhamento contínuo dos atletas, para não voltarem a cair nos índices que estavam.

Tabela 7-Treino de Competências Psicológicas- Motivação

Competência	Estratégias Implementadas
<p>Rotinas Psicológicas para a marcação de esquemas táticos 3 atletas; Novembro 2012- Janeiro-2013; Sala de Imprensa do polidesportivo e terreno;</p> <p>Esta intervenção surgiu, pois foi solicitado pelos atletas o facto de gostarem de melhorar os seus esquemas táticos, pois era sentido por eles alguma falta de tranquilidade.</p>	<p>Na fase de educação expliquei aos atletas a importância das rotinas psicológicas na marcação de esquemas táticos, dando alguns exemplos de atletas que fazem este tipo de trabalho. Seguidamente abordei as vantagens de os atletas terem uma rotina psicológicas. Por fim a apresentação das estratégias que iríamos utilizar.</p> <p>Na fase de aquisição, foi a explicação das estratégias a utilizar. A primeira estratégia aprendida foi a técnica de respiração diafragmática, contexto de gabinete e depois no terreno, com base no pressuposto por Samulski (2002). A segunda estratégia a utilizar foi a imagem mental, tanto em contexto de gabinete como em contexto de terreno, com base no pressuposto por Dosil (2008). A terceira estratégia foi controlar o foco atencional, com base no modelo dos estilos atencionais de Niddefer (1976, <i>cit in</i> Viana, 1996), em contexto de gabinete e terreno. A última sessão deste programa foi no terreno e visou o encadeamento de todas as estratégias aprendidas. A fase de treino tinha como objetivo que os atletas aplicassem a estratégia por autonomia própria. Para esta fase ficou combinado com os atletas que me diziam cada vez que realizassem a rotina. Por outro lado, também ficou combinado que eu iria observar os atletas, com o intuito de perceber se realizavam a rotina.</p>
<p>Reflexão crítica</p>	<p>As sessões correram de forma bastante positiva. Contudo na sessão de treino do foco atencional, senti alguma distração</p>

por parte dos atletas e alguns atrasos em algumas sessões. No que respeita à avaliação do programa, os atletas referiram como pontos fortes a ajuda na concentração, abstração de fatores externos, menos nervosismo, maior eficácia, maior confiança e mais motivação para o esquema tático. Como pontos fracos não destacaram nada. No que respeita aos pontos a melhorar, salientaram a necessidade de marcarem mais esquemas táticos.

Tabela 8-Treino de Competências Psicológicas- Rotinas Psicológicas para a marcação de esquemas táticos

8- Área da Comunidade

No âmbito da área da comunidade foram realizados dois seminários, com o intuito de promover e explicar a importância da Psicologia do Desporto no futebol e também os benefícios e a pertinência da implementação de um serviço de Psicologia do Desporto no futebol de formação. Estes seminários foram organizados pelos estagiários do Núcleo Sportinguista de Rio Maior (Diogo Monteiro, Katiuska Ferreira e Néilson Gerardo), e contaram com a presença do Dr. Mauro Moderno, treinador e campeão nacional do Atlético Clube Ourense, no escalão feminino, Dr. Acácio Santos, treinador de futebol e o Professor Doutor Pedro Almeida, fundador e coordenador do gabinete de Psicologia do Desporto do Sport Lisboa e Benfica. Os dois seminários foram moderados pelo Dr. Eduardo Teixeira, docente da ESDRM e especialista em futebol. Os seminários decorreram na sede no Núcleo Sportinguista de Rio Maior. No que respeita aos métodos de divulgação, utilizamos cartazes, redes sociais, telemóvel e e-mail para a federação, associações e clubes. Estes seminários contaram com a presença de 60 pessoas, entre as quais estudantes, treinadores, professores e dirigentes.

8.1- Seminário- “A importância da Psicologia do Desporto no Futebol estar motivado para treinar e competir: a perspetiva do treinador”

Este primeiro seminário contou com a presença de dois treinadores Mauro Moderno e Acácio Santos e ambas as comunicações foram moderados pelo Dr. Eduardo Teixeira. A primeira comunicação foi dada pelo Dr. Mauro Moderno, abordando a importância

que a Psicologia do Desporto tem no futebol, destacando a perspectiva do treino integrado e forma como utilizava a Psicologia no processo de treino e competição. De outras temáticas debatidas, o orador destacou que existem diferentes formas de atingir o mesmo objetivo, utilizando, inclusive um vídeo para o demonstrar. Durante a comunicação o preletor mostrou algumas ferramentas que utilizou, do ponto de vista da Psicologia, durante a preparação dos microciclos, como por exemplo o estabelecimento de objetivos, onde alertou para a necessidade do compromisso e também o teste sociométrico, que lhe tinha permitido perceber as afinidades de cada atleta afim, de poder utilizar isso, sempre que fosse mais difícil chegar junto de um atleta. Por fim, o orador destacou que a perspectiva que defende é a da integração do Psicólogo na equipa técnica e também que a Psicologia do Desporto é uma área com um enorme potencial. No que respeita à segunda comunicação, dada pelo Dr. Acácio Santos começou pela enquadrar a sua perspectiva da Psicologia do Desporto e do Psicólogo do Desporto, destacando a importância dos mesmos. Posteriormente o orador, realçou a sua experiência como treinador na malásia, dificuldades que sentiu e as competências que aprendeu para fazer face à situação em que estava. Posto isto destacou que o Psicólogo do Desporto deve ser visto, pelo treinador como uma mais-valia para a equipa técnica, pois se assim não for a sua integração será muito mais complicada. Por fim reforçou que o Psicólogo do Desporto deve ter um conhecimento profundo do futebol, de forma a poder estar completamente integrado no processo de treino e competição, sendo esta a sua perspectiva.

8.2- Seminário- “ Pertinência e benefícios da implementação de um serviço de Psicologia do Desporto no futebol de formação e a importância da Psicologia no futebol”

O segundo seminário teve como orador o Professor Doutor Pedro Almeida. Este seminário foi também moderado pelo Dr. Eduardo Teixeira. Esta comunicação começou pela explicação da sua incursão na Psicologia do Desporto, como fundou o gabinete de Psicologia do Desporto no Sport Lisboa e Benfica, recordando ainda os passos mais importantes no seu percurso profissional. Posto esta parte introdutória, destacou algumas formas de implementação de um gabinete de Psicologia do Desporto no futebol de formação, destacando alguns casos de sucesso, salientando até a possibilidade de estes serviços serem autossustentáveis. Reforçou neste parte que o este tipo de serviço,

não é um luxo, visto que, existem clubes de pequena dimensão que apresentam estes serviços, focando a importância da criatividade para a implementação e manutenção deste tipo de serviço. Na sequência desta linha de pensamento, o preletor deu ênfase aos benefícios que este tipo de serviço pode oferecer, nomeadamente no trabalho com pais, acessoria ao treinador, trabalho com atletas e dirigentes. Terminou esta primeira parte com alguns casos práticos. No que respeita à importância da Psicologia do Desporto no Futebol, o orador destacou alguns exemplos práticos da sua intervenção, de forma a sustentar a importância que esta competência tem. O seminário terminou com um debate entre a plateia e o preletor.

8.3- Reflexão crítica dos seminários

A temática da Psicologia do Desporto no futebol e da implementação e benefícios de um serviço de Psicologia do Desporto no futebol de formação sempre foram temáticas preferidas e desde sempre, a ideia da área da comunidade passou por organizar um seminário que contemplasse estas temáticas. No compilo geral, os seminários correram de forma bastante positiva, pois no final dos mesmos, o grau de satisfação dos participantes e oradores era positivo. No que respeita à aprendizagem, para mim ficou bastante perceptível a opinião dos treinadores sobre a Psicologia do Desporto e a integração do Psicólogo na equipa técnica, bem como o conhecimento que um profissional da área da Psicologia do Desporto deve ter, da modalidade de futebol. No que concerne à implementação de um serviço de Psicologia do Desporto no futebol de formação foi bastante importante, na medida em que percebi como implementar um serviço deste tipo e também formas de este ser autossustentando. Em suma, estes seminários da área da comunidade permitiram-me obter um conhecimento mais profundo sobre as temáticas abordadas, no contexto em que foi o meu estágio e também de uma perspetiva futura de integração no mercado de trabalho.

9- Área complementar

9.1- Participação em conferências

No que respeita à área complementar existia um leque de opções multivariadas, para que pudesse complementar o meu estágio, contudo optei por assistir a conjunto de

conferências onde fosse articulado, as duas vertentes do meu estágio, ou seja, Psicologia do Desporto e futebol. Para esta atividade selecionei as V Jornadas Técnico Científicas de Futebol da ESDRM. Dentro destas jornadas optei pelas comunicações da Mestre Ana Vieira, do gabinete psicopedagógico do Sporting Clube de Portugal, subordinado ao tema Pertinência, Implementação e Benefícios de um departamento de psicologia no futebol de formação; Mestre Joana Cerqueira, com o tema Psicologia do Desporto em Contextos de Excelência Desportiva; Professora Doutora Carla Chicau, com o tema programa de intervenção do tipo *team-building* e coesão de grupo e a comunicação do Mestre Pedro Teques, sobre o tema Psicologia e futebol: Perspetiva indireta da intervenção.

9.2- Reflexão crítica da área complementar

No que respeita à comunicação da Mestre Ana, os principais objetivos passaram por perceber a promoção do desenvolvimento pessoal e social, otimização do rendimento pessoal e coletivo, manutenção do bem-estar psicológico e como criar condições facilitadoras do sucesso escolar e desportivo. Numa segunda instância da comunicação, falou da importância dos pais e dos treinadores no desenvolvimento e crescimento psicossocial e também alertou para a importância da humanização das relações interpessoais, para contribuir para um ambiente construtivo e estruturante. Dentro desta segunda instância a preleitora, abordou também as funções do Psicólogo do Desporto, no treino e competição, aumento do rendimento e performance, a importância da intervenção psicológica tendo em conta a especificidade de cada situação e também a importância da intervenção centrada na solução. Na terceira parte da comunicação a oradora, falou dos tipos de intervenção que efetua: individual, com atletas, coletivos ações de sensibilização, intervenção de forma organizacional e intervenção com pais.

Na parte final da comunicação foram apresentados alguns casos práticos. Na minha opinião esta comunicação foi extremamente importante para mim, pois permitiu-me perceber quais os benefícios, pertinência e as barreiras na implementação de um serviço de psicologia do desporto no futebol de formação.

No que respeita à comunicação da Mestre Joana Cerqueira iniciou-se com algumas questões lançadas para a plateia, com intuito de alertar para importância do Psicólogo

do Desporto em contextos de excelência desportiva. Posteriormente apresentou alguns gráficos, sobre um estudo descritivo onde foram perguntar a treinadores de alta competição se tinham tido contacto, experiências com Psicólogos do Desporto. Numa segunda fase alertou para a necessidade de existir uma análise de necessidade do contexto para perceber onde podemos ser mais eficientes, no caminho da excelência e abordou também uma perspetiva global da intervenção. Depois destas duas fases abordou um pouco a sua experiência em contexto desportivo, falando da perspetiva integrada do psicólogo na equipa técnica. Terminou a sessão abordando alguns tópicos a ter em conta para a otimização das competências psicológicas, no caminho da excelência desportiva e lançou novamente uma questão para por a plateia a pensar. Na minha opinião esta comunicação foi importante, na medida em que fez perceber melhor, como deve funcionar a perspetiva integrada do psicólogo na equipa técnica, que foi aquilo que fiz ao longo processo de estágio curricular.

No que concerne à preleção da Professora Doutora Carla Chicau, esta começou a comunicação abordando algumas investigações que realizou no âmbito das dinâmicas de grupo coesão de grupo, afirmando que estas duas áreas pertencem a psicologia social e a sociologia mas também pertence ao campo da Psicologia do Desporto. Numa segunda instância fez uma breve revisão de literatura sobre estes conceitos. Este trabalho foi implementado numa equipa de Juvenis (Caldas Sport Clube). Os resultados obtidos mostram que este programa surtiu o efeito desejado o que revela a importância deste tipo de programas no futebol, neste caso no contexto da formação. Na minha opinião esta comunicação permitiu-me perceber melhor, como posso adequar um programa deste tipo no futebol de formação, visto que foi o contexto onde realizei o meu estágio curricular.

Por fim, na comunicação do Mestre Pedro Teques o orador iniciou a comunicação, afirmando que o futebol é uma modalidade específica, que mais move recursos humanos e financeiros, mas com pouco desenvolvimento ainda da Psicologia. Afirmou ainda que o treinador é um líder e que o psicólogo deve ser visto como mais um técnico e que a variável psicológica deve ser alvo de periodização e também que o psicólogo deve ser um “*low-profile*”. Numa segunda fase afirmou que o psicólogo deve ter a capacidade de promover e melhorar o rendimento dos atletas e que deve estar ligado com os diversos intervenientes, isto é, treinador principal, treinador adjunto e jogadores.

O preletor afirmou que treinador deve possuir competências mentais na sua intervenção, tais como, liderança, comunicação e motivação. Relativamente a periodização psicológica deve existir um diagnóstico inicial seguido de uma programação de intervenção, a periodização da comunicação deve ser bem estruturada para conseguir alcançar o sucesso. A planificação semanal da periodização semanal deve passar por estabelecer os objetivos, elaborar o conteúdo de comunicação, intensidade emocional existente, elaboração de atividades motivacionais, sociais e de influência e por fim estruturar a tipologia dos exercícios. O orador terminou a comunicação dando ênfase ao facto de que o psicólogo deve ser mais um técnico no futebol e que deve apoiar o treinador principal na contratação e integração de novos atletas e apoiar na reabilitação psicológica nas lesões dos atletas. Na minha opinião esta comunicação serviu-me para perceber o outro lado da intervenção do psicólogo, o me permitiu obter mais algum conhecimento para futuras intervenções.

9.3- Divulgação do Estágio no *BlastOff* – Feira Anual de Estágios

O BlastOFF é uma exposição profissional e de oportunidades no desporto, e como tal uma excelente oportunidade para o estagiário mostrar o seu trabalho e até que ponto este é uma mais-valia. Este *BlastOff* foi apresentado aos restantes alunos e docentes o trabalho desenvolvido, durante o estágio, através da elaboração de um *e-poster* e de uma apresentação das atividades e intervenções realizadas.

10- Reflexão Crítica do Estágio

Encarar um estágio não é todo, uma tarefa fácil, mas foi essa dificuldade que me motivou para que conseguisse desenvolver de forma positiva este trabalho. Inicialmente chegar a um local, perceber o contexto, modalidade e recursos humanos envolventes foi deveras importante para que conseguisses criar empatia e desenvolver trabalho. Nos nove meses de estágio, muitas foram as preocupações, dilemas e receios, mas a motivação, empenho, dedicação, bem como ajuda do meu orientador académico e profissional sempre me ajudaram a superar estas barreiras. Este tempo em que estive a estagiar foi uma experiência extremamente enriquecedora, tanto a nível pessoal como profissional, pois permitiu-me conhecer o lado mais humano dos atletas e perceber que

são seres humanos, antes de serem atletas e também a aplicação dos conhecimentos adquiridos, nos últimos quatro anos de formação, numa situação desportiva real.

No que respeita aos aspetos positivos do estágio tenho a destacar o facto da boa empatia criada com os atletas e *staff* técnico, o que facilitou no trabalho, a qualidade do *staff* técnico que sempre respeitaram o meu trabalho, auxiliando no que podiam e no que lhes era solicitado por mim e também a facilidade de integração na equipa técnica. Outro ponto positivo foi ter-me tornado uma mais-valia, para a equipa técnica, e mostrar em que medida o trabalho que ia desenvolver era importante.

Por outro lado, foi bastante positivo sentir a evolução dos atletas e perceber junto deles que estavam a gostar do trabalho e queriam cada vez mais. Destaco dentre deste ponto, o facto de os atletas realçarem que tinham evoluído em aspetos que pensavam que não era possível evoluir e também salientarem a importância de continuarem a serem acompanhados para não caírem nos índices em que estavam anteriormente.

No que respeita aos aspetos menos positivos, destaco o facto de não ter conseguido trabalhar a competência concentração e também ter que reajustar o planeamento elaborado, bem como alguma emotividade em competição. Servem estes aspetos menos positivos, como aprendizagem para que num futuro profissional consiga minimizar estes erros.

Em suma, o estágio serviu para eu realmente perceber a aplicabilidade da minha formação, fomentar o que aprendi durante a mesma, perceber as barreiras inerentes a este trabalho, a importância de sermos vistos como uma mais-valia e acima de tudo o crescimento ganho enquanto futuro profissional da área da Psicologia do Desporto. Para concluir, reforço que esta área tem um potencial enorme de crescimento, e a cada dia que passa os diversos agentes desportivos reconhecem e querem um profissional desta área, mas para que consigamos isso precisamos de nos mostrar competentes e confiarmos no trabalho que somos capazes de desempenhar.

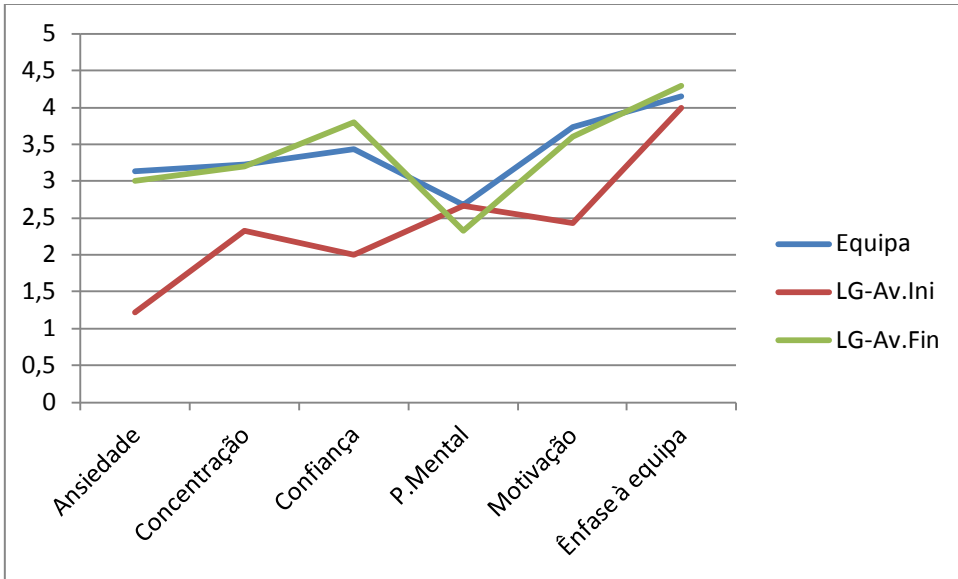
11- Referências bibliográficas

- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson, S. L.;
- Castelo, J. (2004). *Futebol – Organização dinâmica do jogo*. Cruz Quebrada: Edições FMH;
- Cruz, J., & Viana, M. (1996). O treino de competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. Cruz (Ed.), *Manual da Psicologia do Desporto* (pp.533-625). Braga: SHO edições;
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervencion*. Madrid: Editorial Síntesis;
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte* (2ª ed.). Madrid: McGraw Hill;
- Gomes, R. & Cruz, J. (2007). Avaliação psicológica de atletas em contextos de formação desportiva: desenvolvimento de um guião de entrevista para crianças e jovens. In J.F.Cruz, J.M. Silvério, A.R.Gomes, & C.Duarte (Eds.), *Atas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp.82-99). Braga: Universidade do Minho;
- Mahoney, M., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199;
- Rolo, C & De Haan, D. (2009). *Treino mental no ténis*. Lisboa: Editora peres;
- Ruiz, M. (1999). Rendimiento deportivo, optimizacion, y excelencia en el deporte. *Revista de psicología del deporte*, 8 (2), 235-248;
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. S. Paulo: Editora Manole;
- Silvério., J. & Srebro., R. (2006). *Como ganhar usando a cabeça*. 3ª edição. Coimbra: quarteto editora;
- Viana, M. (1996). Treino de competências atencionais no atleta. In J. Cruz (Ed.), *Manual da Psicologia do Desporto* (pp.649-661). Braga: SHO edições.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

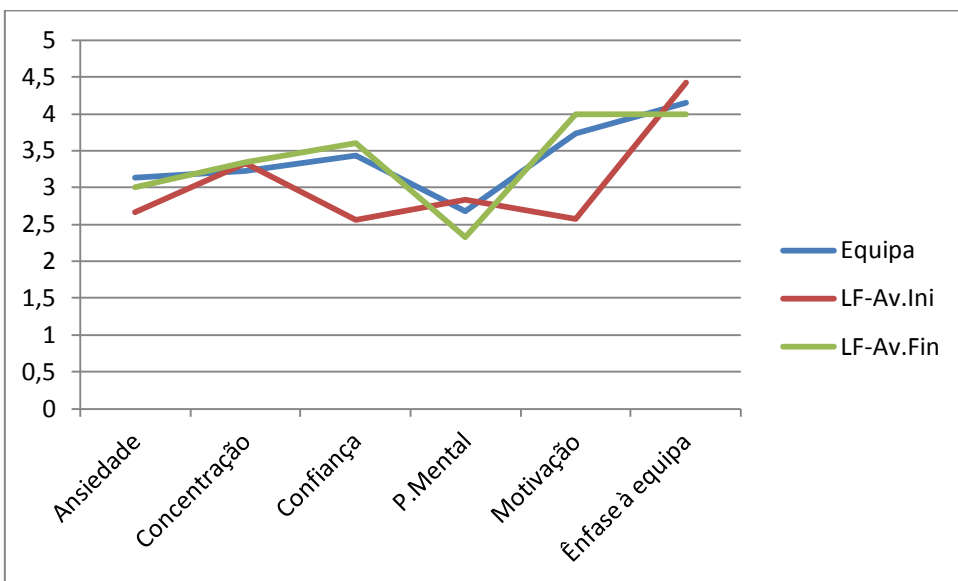
12- Anexos

Anexo 1 – Perfil Psicológico Individual (comparação entre a avaliação inicial e final)

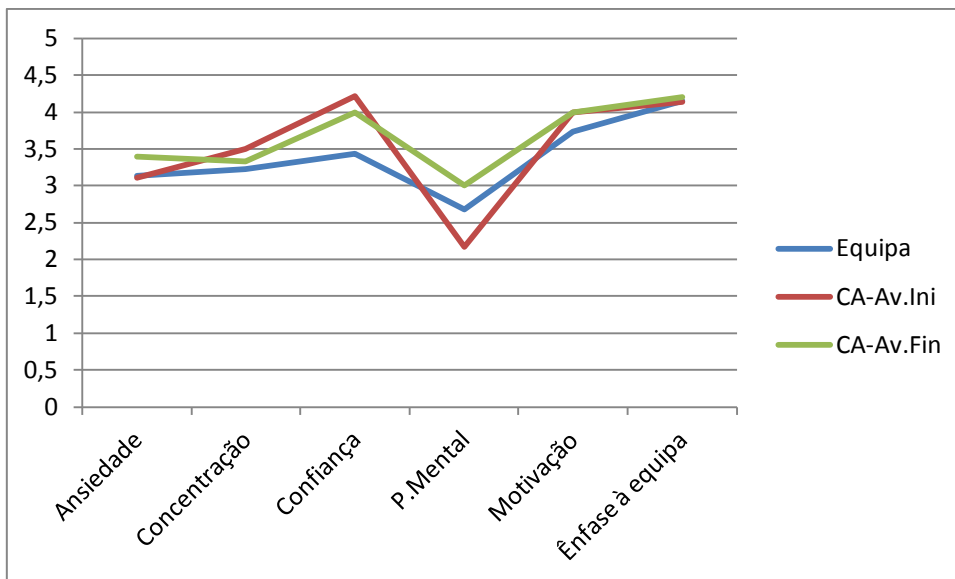
Atleta LG



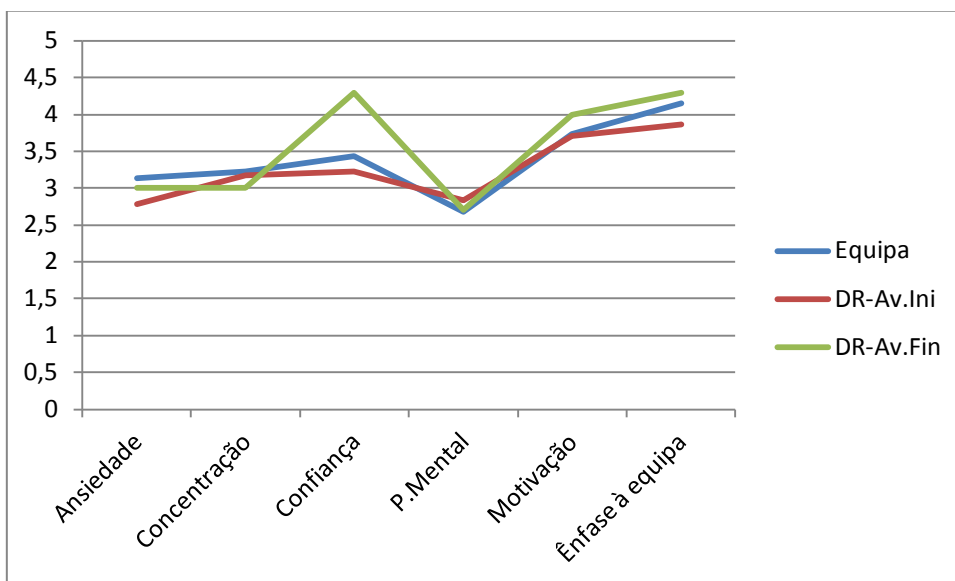
Atleta LF



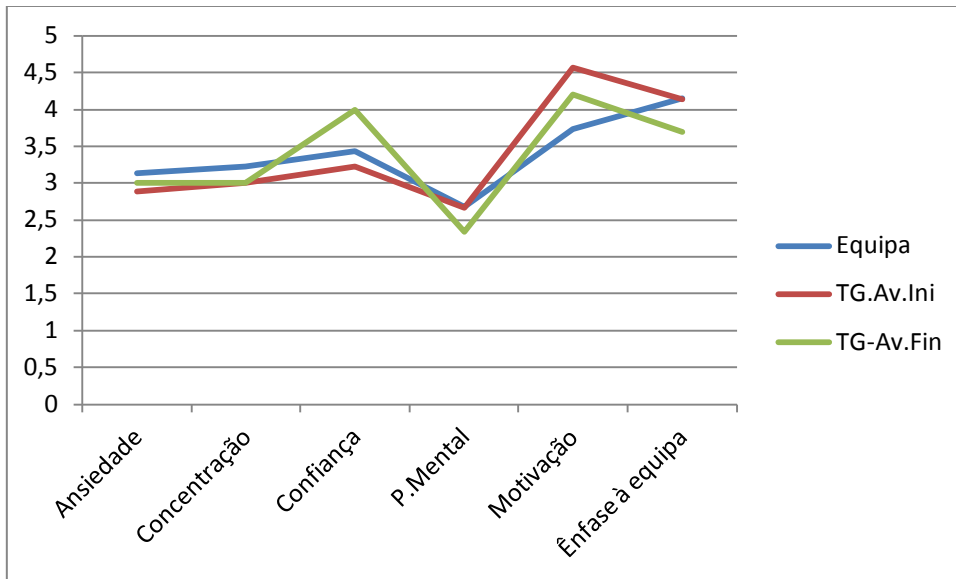
Atleta CA



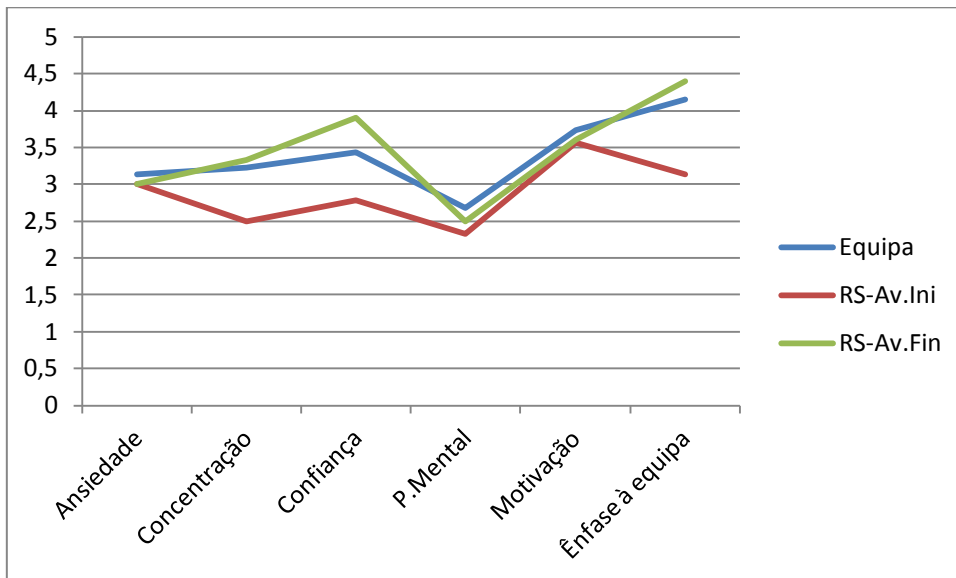
Atleta DR



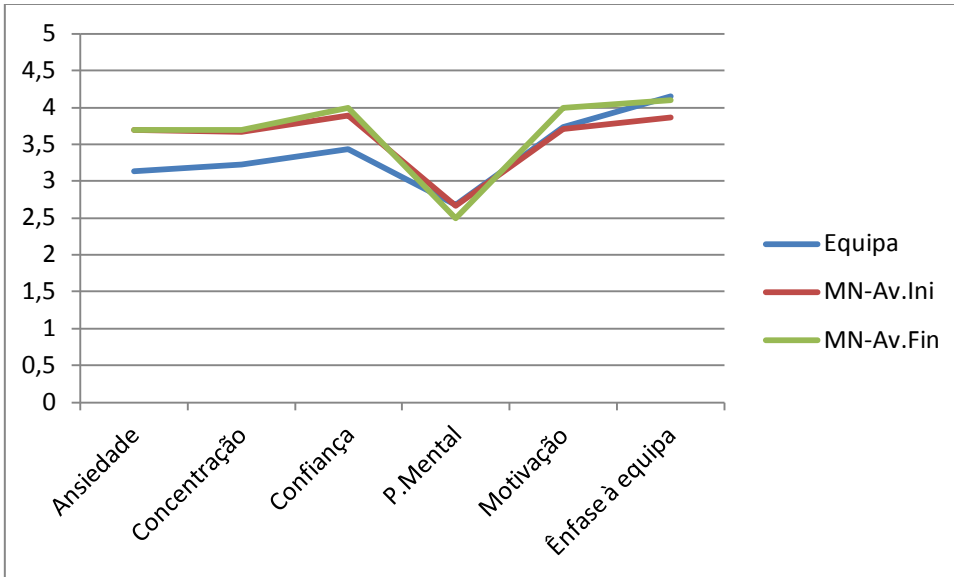
Atleta TG



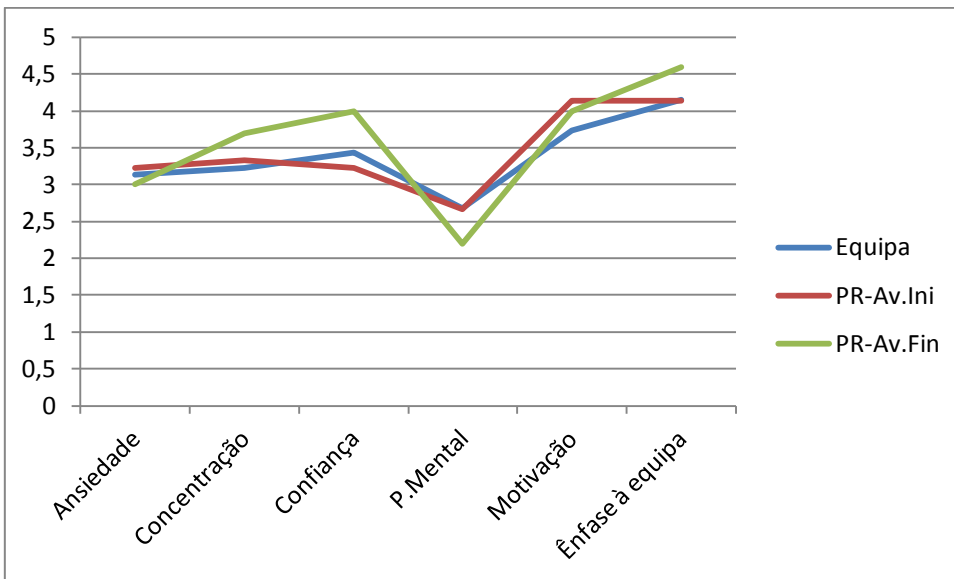
Atleta RS



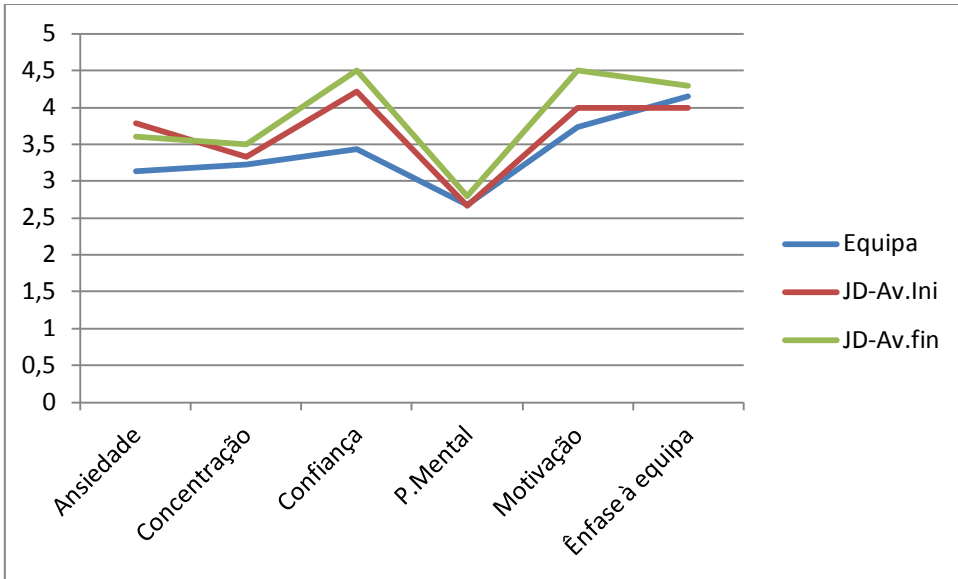
Atleta MN



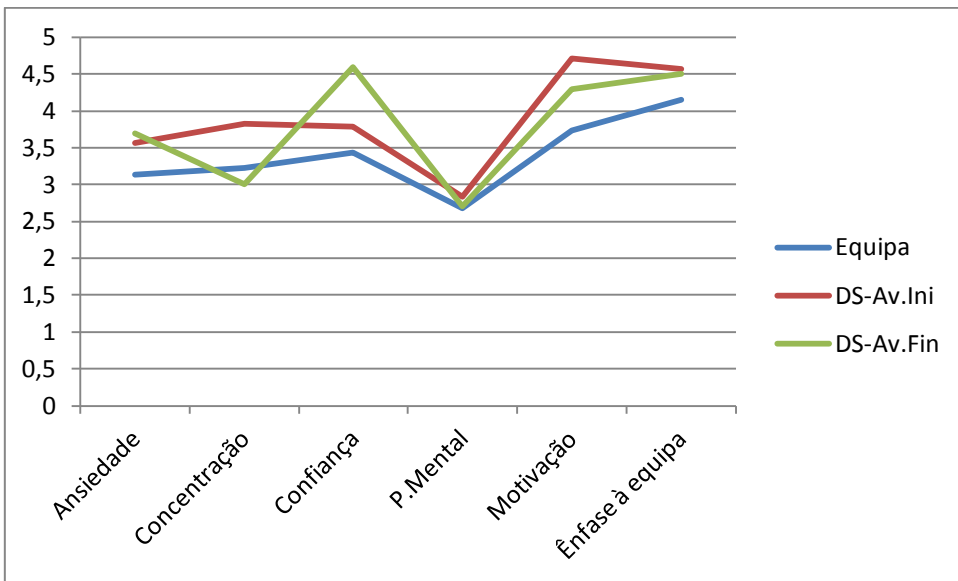
Atleta PR



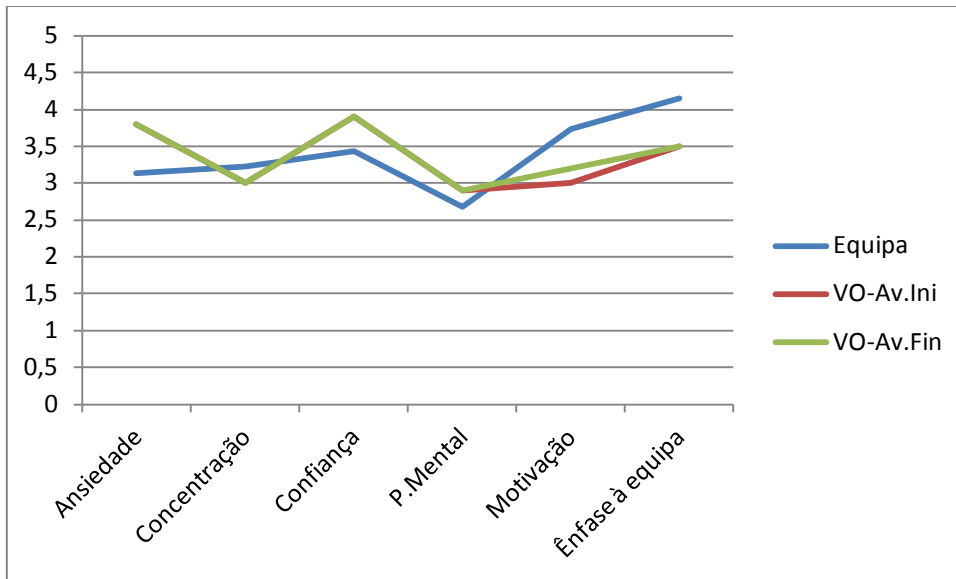
Atleta JD



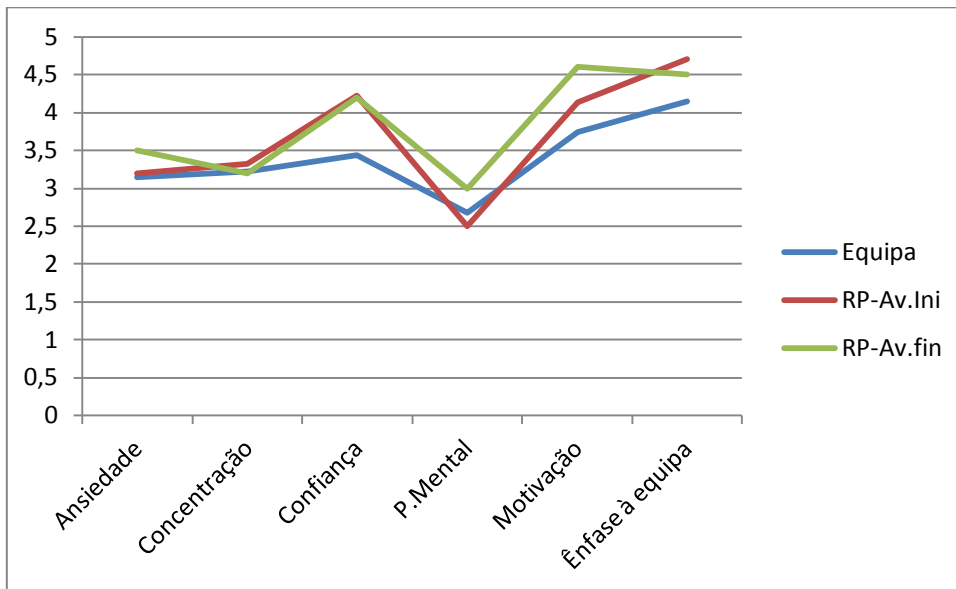
Atleta DS



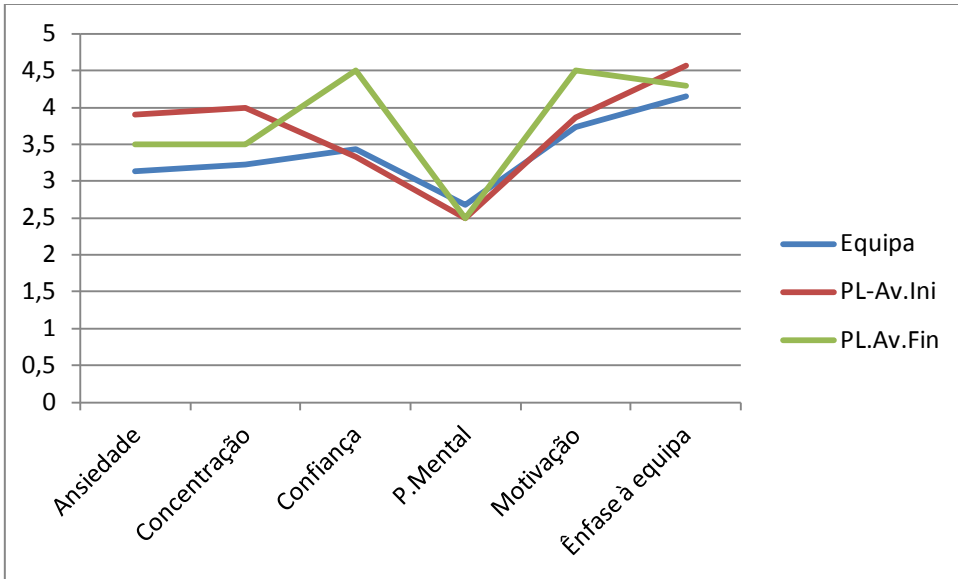
Atleta VO



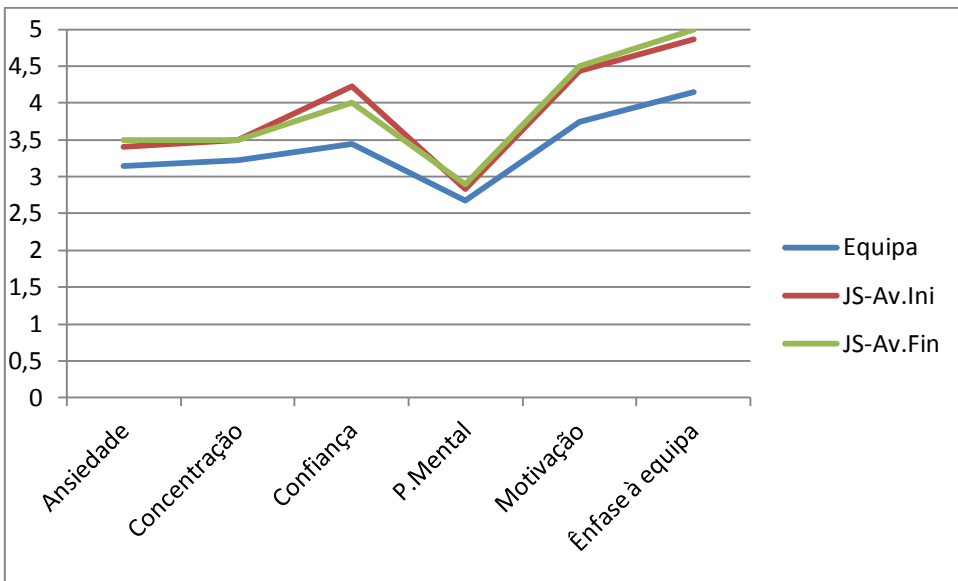
Atleta RP



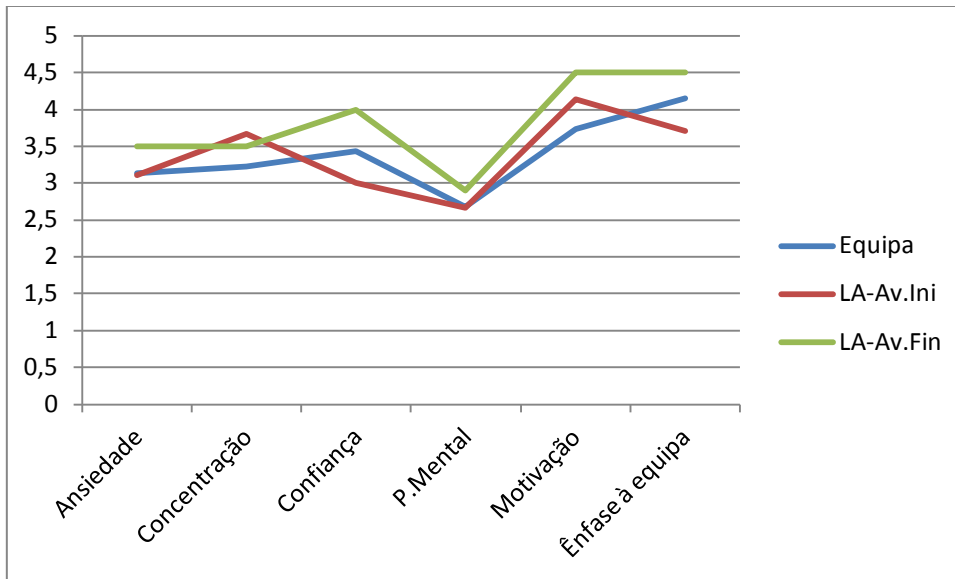
Atleta PL



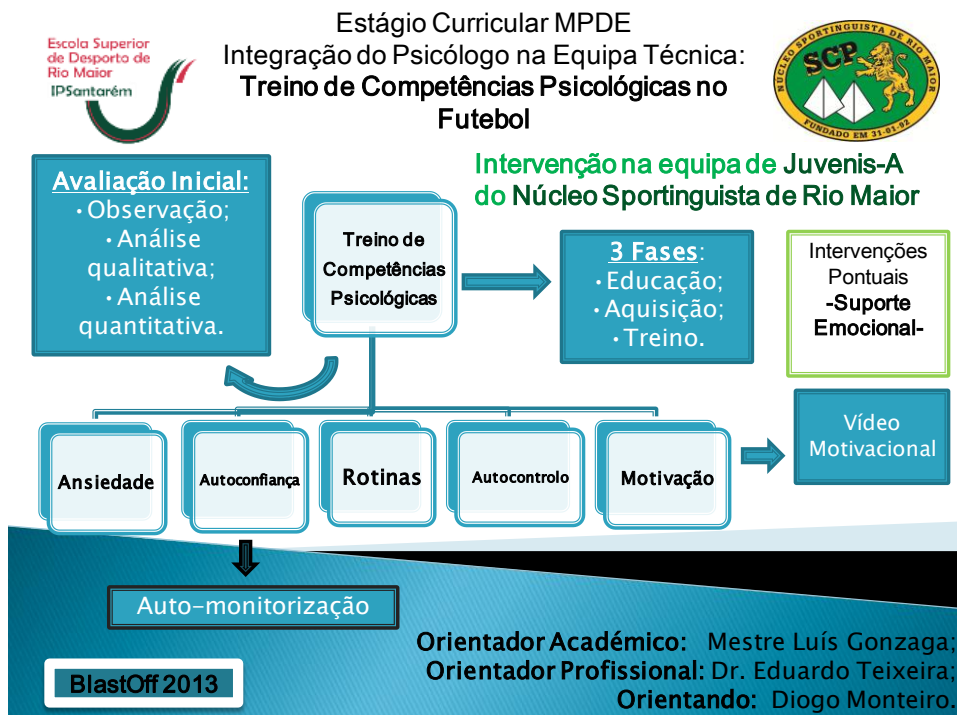
Atleta JS



Atleta LA



Anexo 2 – E-poster BlastOff



Anexo 3 – Cartaz Área da Comunidade

14h15 - Sessão de Abertura

14h30 - 1ª Conferência

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

Preletores:

|| Acácio Santos ||
(comentador Sport Tv, treinador de futebol e ex-coordenador do futebol de formação do Sport Lisboa e Benfica)

|| Mauro Moderno ||
(treinador e campeão nacional de futebol séniores femininos do Clube Atlético Ourense)

16h30 - Intervalo (coffee break)

18h00 - 2ª Conferência

**“A Importância e os Benefícios da Implementação de um Gabinete de
Psicologia de Desporto no Futebol de Formação”**

Preletores:

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

20h00 - Encerramento do Dia de Conferências



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



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

Salinas

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