



Relatório de Estágio

Inês Margarida de Sousa Pinto

Relatório de Estágio Curricular Integrado no Mestrado em
Psicologia da Saúde e Neuropsicologia
Instituto Universitário de Ciências da Saúde

Gandra, dezembro 2020



Inês Margarida de Sousa Pinto

Relatório de Estágio

Relatório de Estágio Curricular integrado no Mestrado em Psicologia da Saúde e Neuropsicologia do Instituto Universitário de Ciências da Saúde

Orientação: Dra. C.M.

Dra. D.F.

Supervisão: Prof^a. Dra. Alexandra Serra

Declaração de Integridade

Inês Margarida de Sousa Pinto, estudante do **Mestrado em Psicologia da Saúde e Neuropsicologia**, do Instituto Universitário de Ciências da Saúde, declaro ter atuado com absoluta integridade na elaboração deste relatório de estágio.

Confirmo que em todo o trabalho conducente à sua elaboração não recorri a qualquer forma de falsificação de resultados ou à prática de plágio (ato pelo qual um indivíduo, mesmo por omissão, assume a autoria do trabalho intelectual pertencente a outrem, na sua totalidade ou em partes dele).

Mais declaro que todas as frases que retirei de trabalhos anteriores pertencentes a outros autores foram referenciadas ou redigidas com novas palavras, tendo neste caso colocando a citação da fonte bibliográfica.

Agradecimentos

Ao terminar este percurso importante da minha vida quero manifestar o meu profundo e sincero agradecimento a todos os que me apoiaram nesta jornada, e que de forma direta ou indireta tornaram possível a realização deste relatório e do estágio em si.

Aos meus pais, o meu eterno agradecimento por todo o suporte, pelo amor e apoio incondicional que me dão e por todas as palavras de incentivo.

Aos meus avós, pelo carinho, pelas conversas e por toda a força e convicção.

À madrinha Natália, pela alegria contagiante e pelo carinho e preocupação.

À minha prima Leonor por todos os abraços e por ser a minha “cobaia”.

À Dra. C., pela simpatia e pela alegria contagiante e também pela partilha de experiências e conhecimentos, pelas suas palavras encorajadoras e positivas.

À Dra. D., pelo bom sentido de humor, por nos deixar sempre à vontade, pela disponibilidade e pelo apoio.

À Dra. R, pelo suporte em todas as ocasiões, pela partilha de conhecimentos e pela ajuda constante e preocupação.

À Professora Doutora Alexandra, pelo seu discurso motivador e incentivador, pelo apoio, pela partilha de conhecimento, pela sua disponibilidade e pela energia contagiante.

Às crianças e jovens da *escola de futebol*, das quais irei guardar uma enorme saudade, o meu agradecimento especial, pois não podia pedir melhor equipa para acompanhar. Todos eles diferentes, mas todos de certa forma marcaram-me e fizeram deste estágio algo muito enriquecedor.

Aos treinadores e equipa técnica da *escola de futebol*, por me integrarem da forma incrível desde o início. Obrigada por me terem deixado fazer parte dessa família. Em que todos se ajudam mutuamente!

Aos meus amigos, pelo encorajamento e por me aturarem. Especialmente tu, Carina! Obrigada por me “amparares”.

Dizem que os últimos são os primeiros, portanto um agradecimento profundo a ti, Daniela! Obrigada por me dares todos os teus ombros quando as coisas não corriam como eu queria. Obrigada por nunca me deixares baixar os braços. Obrigada pelas conversas, pela paciência e por tudo o que temos vindo a partilhar.

Índice

1. Introdução	1
2. Caracterização da Entidade Acolhedora.....	2
2.1. Organização e Estrutura.....	3
2.1.1. Escolas de Futebol	5
2.1.2. Campos de férias	6
2.1.3. <i>Clinics</i>	6
2.1.4. Taças Temáticas	7
2.1.5. <i>Road Show</i>	7
2.1.6. Escola Social	7
2.1.7. Departamentos Transversais	8
3. A Modalidade de Futebol	9
3.1. Características psicológicas associadas ao futebol	9
4. O papel do psicólogo	12
4.1. O papel do psicólogo no contexto desportivo.....	12
4.2. O papel do psicólogo na escola	15
5. Descrição das atividades realizadas ao longo do estágio	16
5.1. Atividades realizadas no Departamento de Pedagógico	20
5.2. Atividades realizadas no Departamento de Psicologia	22
5.3. Reuniões de Supervisão	24
5.4. Reuniões de estagiários da Psicologia e Pedagogia.....	24
5.5. Reuniões com os pais dos atletas	25
5.6. Reuniões com os treinadores	28
5.7. Workshops	29
5.7. Avaliação Psicológica.....	30
6. Plano intervenção	31

6.1. Realização de entrevistas.....	31
6.2. Dinâmicas	36
6.3. Plano de Comportamentos Adequados ao Treino – “Treinar com regras”	44
6.4. Auto registos semanais de treinos e jogos	45
6.5. Grelha de observação de treinos e jogos.....	45
6.5.1. Perfil global e individual dos jogadores.....	46
7. Reflexões finais	55

Índice de Figuras

Figura 1. Organograma

Figura 2. Genograma F.

Índice de Tabelas

Tabela 1. Descrição das atividades desenvolvidas ao longo do estágio curricular

Abreviaturas

APCER: Associação Portuguesa de Certificação

QSA: Questionário de Satisfação em Atletas

PSIS: Psychological Skilles Inventory for Sports

SGQ: Sistema de Gestão da Qualidade

1. Introdução

O mestrado em Neuropsicologia e Psicologia da Saúde, do Instituto Superior de Ciências da Saúde – Norte, no 2º ano requer um estágio curricular obrigatório e supervisionado com o objetivo de crescimento não só académico e profissional, mas também pessoal. O presente relatório, é fruto do projeto desenvolvido numa *Escola de Futebol*, alicerçada a um clube de futebol nacional.

Este estágio teve como objetivo o desenvolvimento de competências que futuramente serão essenciais na atividade profissional da psicologia. Este é o primeiro contacto com a realidade, contribuindo para a compreensão das teorias e das práticas estudadas ao longo do curso. Este estágio permite uma participação ativa, proporcionando um processo de crescimento através da construção de conhecimentos, desenvolvimento de competências e habilidades sociais, não só no processo de observação, mas também no de atuação.

O estágio contou com a supervisão académica da Prof.^a Dra. Alexandra Serra, das orientadoras do local de estágio.

Os conhecimentos adquiridos e as práticas aplicadas foram baseadas na Psicologia Clínica e da Saúde, na Psicologia da Educação e na junção destas, com a Psicologia do Desporto. O local onde o estágio foi realizado não foi a minha primeira opção, uma vez que inicialmente não existia essa possibilidade, no entanto, após saber da existência da possibilidade de realizar o estágio numa escola de futebol, troquei de imediato, pois a amostra com quem trabalharia, crianças e adolescentes, assim como o facto de conseguir juntar a Psicologia Clínica com a Psicologia do Desporto, cativou-me de imediato.

2. Caracterização da Entidade Acolhedora

O presente projeto da escola em questão pertence a um clube de futebol e, está inserido na área Desporto desse mesmo clube. O clube em questão surge em 1983 com o futebol, e em 2018 engloba um conjunto vasto de modalidades como: hóquei, andebol, boxe, karaté, ciclismo, basquetebol, natação, atletismo, pesca, xadrez, halterofilismo, andebol. Em setembro de 2008 surge o projeto do meu local de estágio que engloba modalidades como futebol, hóquei em patins, basquetebol, bilhar e natação, para uma população entre os 4 e 17 anos e ainda com três escolas internacionais. (Dxxxxx, 2019).

Esta marca surge no âmbito de uma reestruturação na área do futebol e procura formar atletas, aliando as vertentes desportiva, lúdica, pedagógica e social, assim como aproximar os jovens atletas da mística portista, detetar e aperfeiçoar os mesmos para a formação do clube e ajudar os alunos no processo de crescimento sendo destinado a todas as crianças com idades compreendidas entre os 4 e os 15 anos (Dxxxxx, 2019).

A primeira escola surgiu em setembro de 2008. Em 2012, o projeto alastrou às outras modalidades do clube (andebol, basquetebol e hóquei em patins), tendo sido ainda criada, no futebol, uma variante destinada aos guarda-redes (Dxxxxx, 2019).

A formação dos atletas contempla os encarregados de educação, assim como a aposta na responsabilidade social e na integração de diferentes áreas pedagógicas, como a saúde e nutrição, a geografia, a cidadania e o respeito pelo meio ambiente, possibilitando um conjunto de atividades de ocupação de tempos livres que permitem a aquisição de hábitos de saúde, cultura e lazer. Neste sentido são desenvolvidas diversas ações: Escolas de Futebol, Campos de Férias, Taças Temáticas, Clinics, Modalidades (Andebol, Basquetebol, Hóquei em Patins, Natação e Bilhar), Road Show e a Escola Social (Dxxxxx, 2019).

Sendo assim, os objetivos da escola de formação são os seguintes: i) aumentar e reforçar o número de adeptos portistas a nível nacional e internacional; ii) destacar e potenciar os benefícios de uma prática desportiva saudável, ao nível das várias modalidades que constituem o Universo; iii) realçar e fomentar as vantagens de uma alimentação saudável, variada e equilibrada tendo em conta as necessidades nutricionais e energéticas de cada aluno e os princípios que a sustentam a um nível de excelência; iv)

potenciar o desenvolvimento das capacidades/competências dos alunos nas diversas modalidades que constituem o Projeto (andebol, basquetebol, hóquei em patins, natação e bilhar); v) auxiliar os encarregados de educação no processo de crescimento de cidadãos atentos e responsáveis; vi) dar a conhecer a história, a cultura e a mística do clube, sempre de uma forma prática e lúdica (Dxxxxx, 2019).

De ressaltar que o trabalho desenvolvido pela escola, não engloba apenas o atleta, mas sim a formação consistente de treinadores, família e outros profissionais envolvidos na equipa técnica. A escolha deste contexto prendeu-se pelo desafio da aplicação da Psicologia Clínica num contexto desportivo, pela população alvo (crianças e adolescentes) e pelo carácter aliciante da Psicologia do Desporto.

Atualmente, o projeto tem uma forte repercussão a nível nacional e cada vez mais a nível internacional, através do desenvolvimento de novas e diversas parcerias com várias entidades com o objetivo primário de desenvolver uma formação desportiva incomparável. Na maioria das parcerias efetuadas, ocorre uma cedência das instalações desportivas por parte das entidades parceiras. As parcerias geralmente desenvolvem-se com clubes de futebol já existentes, com câmaras municipais ou com empresas desportivas (Dxxxxx, 2019).

2.1. Organização e Estrutura

O estágio decorreu numa escola/academia de formação, tendo a duração 365,5 horas. Esta escola de futebol foi inaugurada em setembro de 2017 e consiste numa parceria entre o um clube desportivo da zona e a escola. O horário de funcionamento é de segunda a sexta, das 17:30h às 20:45h e sábado, das 10:00h às 13:00h. Na escola encontrei uma população de atletas, de idades compreendidas entre os 4 e os 15 anos.

A nível de recursos humanos, a equipa conta com um coordenador técnico, uma psicóloga, uma fisioterapeuta, uma nutricionista estagiária, um responsável operacional, um gestor/diretor desportivo e o presidente do clube. Durante o estágio realizei um trabalho multidisciplinar com esta equipa, de forma a procurar obter uma avaliação e uma resposta mais pertinente acerca do contexto específico de trabalho.

A escola de futebol conta com os seguintes espaços: campo de futebol de 11 (em relva sintética) com iluminação artificial; campo de futebol de 5 (sintético) com iluminação artificial; cinco balneários; departamento médico; espaço pedagógico (Espaço

Aberto). O ponto menos positivo foi o facto de não contemplar uma sala para o Espaço Aberto. Por este motivo, houve algumas limitações em termos de espaço.

Como se verifica no organograma (Figura 1), no topo hierárquico está a direção executiva que tem como funções principais a direção das áreas de coordenação técnica e operacional, gestão e execução do orçamento, gestão estratégica, plano de atividades e plano de investimentos anual e gestão e expansão nacional e internacional. De seguida, encontram-se os quatro departamentos alicerces ao projeto, sendo estes os sistemas de gestão e controlo de qualidade, auditoria técnica e operacional das escolas, secretaria administrativa e desenvolvimento de novos conceitos. Os sistemas de gestão e controlo de qualidade têm como funções a coordenação do processo de certificação do Sistema de Gestão da Qualidade (SGQ) e garantir a eficiência nos processos e procedimentos de todas as escolas, assim como a coordenação e a liderança do processo de auditoria interna e externa. A auditoria técnica e operacional das escolas tem como funções, a coordenação e a formação contínua de coordenadores técnicos-adjuntos e treinadores nas escolas, a supervisão das ocorrências de nível técnico e operacionais e, a preparação do relatório mensal de cada escola na reunião de acompanhamento. A secretaria administrativa realiza o processo e os procedimentos da secretaria em todas as escolas, controla o diário de caixa de cada escola e remete as anomalias ao diretor executivo. Para além disso, realiza formações de todos os responsáveis operacionais e operacionais na operacionalização da secretaria (Dxxxxx, 2019).

Por fim, o desenvolvimento de novos conceitos, projeta, organiza e coordena a realização de eventos, impulsiona e inova os conceitos já existentes, auxilia as escolas no plano de promoção e comunicação dos serviços e eventos, avalia novas áreas de negócio e vincula com o *marketing* do clube e departamentos transversais (Dxxxxx, 2019).

Figura 1. Organograma



Adaptado de Dxxxx (2019)

2.1.1. Escola de Futebol

A Escola de Futebol é a primeira escola de Futebol certificada pela APCER (Associação Portuguesa de Certificação), no âmbito do seu Sistema de Gestão da Qualidade ISO 9001:2008 (Dxxxx, 2019).

As Escolas de Futebol deste projeto constituem um projeto inovador e têm como lema, “Tu tens o poder”. Estas escolas têm como objetivos principais contribuir para uma formação desportiva de excelência no âmbito nacional e internacional, dirigida a crianças e jovens dos 4 aos 15 anos de idade, tanto do género masculino como do género feminino; apostar na qualificação, competência, rigor e excelência dos treinadores e nos métodos de trabalho do clube; ajustar todo o processo de ensino do futebol à idade e capacidade de desempenho do aluno.

Conforme já foi mencionado, a primeira escola nasceu em 2008 contando com cerca de 800 alunos no primeiro ano de funcionamento (Dxxxx, 2019). A partir daí, o seu número tem vindo a aumentar, atingindo as atuais 21 escolas espalhadas de norte a sul do país e também no arquipélago da Madeira, para além das escolas internacionais.

As Escolas dão início às suas atividades no mês de setembro, sendo que cada época decorre ao longo de 11 meses. O funcionamento das escolas é interrompido somente nos feriados e nos períodos de férias escolares de Natal, Páscoa e no Verão. Durante estes períodos decorrem os campos de férias.

2.1.2. Campos de férias

Os campos de férias possibilitam que os participantes entrem realmente no universo do clube. Todas as experiências desenvolvidas estão profundamente relacionadas com os espaços – centro de treinos, Estádio principal, Museu –relacionados com a história e com as modalidades atuais do clube. Estas atividades proporcionam às crianças e jovens, com idades entre os 6 e os 14 anos, a possibilidade de conhecer as instalações do clube. O objetivo principal consiste em demonstrar a qualidade dos serviços, e proporcionar a vivência de momentos únicos para que mais tarde possam juntar-se ao projeto.

2.1.3. Clinics

Através desta atividade, os participantes têm a possibilidade de interagir e de serem treinados por um jogador do clube, durante um dia, o que contribui para uma experiência extremamente enriquecedora e relevante para os mesmos, uma vez que têm a oportunidade de contactar de perto com os seus ídolos. É de ressaltar que este conceito traz até às gerações mais novas do clube, jogadores de todas as gerações que já passaram pelo clube. Para além disso, os participantes têm a oportunidade de conhecer a história, a cultura, e a mística do clube. Neste evento são revelados alguns dos segredos sobre a metodologia do clube. O programa desta experiência inclui uma série de atividades que são as seguintes: cerimónia de abertura e encerramento; sessões de treino com treinadores; sessões de *coaching clinic* (para os treinadores e jogadores); jogos contra equipas de formação e equipas locais; filmagem e avaliação dos jogos realizados; visita ao Estádio, ao Museu e à *Store*; visita à cidade e jantar num restaurante típico; visualização de jogos da equipa A e das equipas de formação. Para além disso, o programa inclui apoio do departamento médico, alojamento (hotel, refeições e *transfers*) e seguro desportivo. Caso os pais pretendam acompanhar os filhos na realização dos *Clinics*, têm

igualmente direito a algumas atividades, tais como as visitas à cidade, ao Estádio, ao Museu e à *Store*, a visualização dos jogos e o alojamento.

2.1.4. Taças Temáticas

As Taças Temáticas são realizadas em todas as escolas e incluem a participação de todos os alunos. Esta atividade transpõem o comum torneio de futebol, com atividades que favorecem o interesse pelas várias áreas pedagógicas. Existem as seguintes taças: Taça da Alimentação, Taça das Nações, Taça da Saúde, Taça do Ambiente, e Taça da Cooperação.

2.1.5. Road Show

O conceito de *Road Show* centra-se na promoção e divulgação da marca do clube, na medida em que apresenta, num ponto estratégico geográfico, a sua cultura, informações específicas do projeto, a experiência de participar numa ou em várias modalidades. Tem como objetivo dar a conhecer toda a dinâmica da escola de formação, de modo a que, posteriormente, obtenha um maior reconhecimento no âmbito nacional, bem como a angariação de novos alunos. Como tal, esta ação permite que as crianças e jovens possam experimentar cada modalidade da instituição em pisos próprios, mediante sessões de treino.

2.1.6. Escola Social

A escola acrescenta às suas responsabilidades o desenvolvimento de atividades de caráter social, tais como: recolha de alimentos, roupa, brinquedos e livros para doar a diferentes instituições sociais. Em 2012/2013 surgiu a escola Social com o objetivo primário de promover a inclusão social e desportiva de crianças carenciadas. Nesse sentido, e de forma a contribuir para a melhoria das condições de vida destas crianças, foram-lhes atribuídas bolsas sociais desportivas que incluem o *kit* de inscrição, a inserção numa turma que treina duas vezes por semana, uma avaliação antropométrica e acompanhamento nutricional, um acompanhamento socioeducativo e a participação em todas as atividades/torneios organizados pela escola de futebol. Estas bolsas sociais têm a duração de uma época letiva, estando a sua renovação dependente da avaliação final de

todos os profissionais envolvidos - treinadores, mediadores socioeducativos, instituições e coordenadores técnicos.

2.1.7. Departamentos Transversais

A escola conta com o apoio de três importantes áreas para propiciar um desenvolvimento completo de todos os alunos, sendo estes, o departamento pedagógico e os departamentos de psicologia e de nutrição. No departamento pedagógico são desenvolvidas ações de cariz educativo que abrangem diversas temáticas, tais como, a resolução de conflitos, o respeito pelo meio ambiente, a informática, a geografia, a matemática, o mundo do desporto e a escola. As atividades propostas pela coordenação deste departamento englobavam a criação de um Espaço Aberto. O Espaço Aberto é um espaço de mediação socioeducativa de frequência livre, onde regem os princípios de educação não formal, com o objetivo de estimular e valorizar os processos de educação e desenvolvimento a partir da participação de crianças em atividades de lazer pedagógicas (Dxxxxx, 2019). Ao longo do ano desenvolvi no Espaço Aberto um conjunto de atividades lúdico educativas, ações de formação (aos pais e atletas), privilegiando sempre uma voz ativa e participativa dos atletas nestas atividades.

No departamento de psicologia trabalham-se as competências dos atletas, desenvolvimento e aprendizagens, intervindo em dimensões que impactam direta ou indiretamente no processo de aquisição de competências, nomeadamente, o controlo da ansiedade pré-competitiva, a motivação, saber lidar com o erro, a formulação de objetivos, entre outras. A intervenção pode também ser realizada com os pais/encarregados de educação, no sentido de promover comportamentos adequados no acompanhamento e gestão das expectativas dos seus educandos. Por norma, os atletas são encaminhados para este departamento através da observação direta ou indireta das necessidades de avaliação ou encaminhados por outros técnicos da escola ou, ainda, pelo sistema familiar. O departamento de psicologia atua privilegiando a psicologia clínica em contexto desportivo. Neste departamento, fui responsável por adquirir e aprender um conjunto de competências fundamentais nesta área e desenvolvê-las na sua prática.

Em relação ao departamento de nutrição, este desenvolve várias atividades com o propósito de promover hábitos de alimentação saudáveis e de prevenção. É realizado um acompanhamento alimentar personalizado, aos alunos das equipas de competição e

todos os anos é realizada uma avaliação antropométrica, a todos os alunos. Quando são identificados alunos com algum grau de obesidade, são disponibilizadas consultas de aconselhamento alimentar.

3. A Modalidade de Futebol

O futebol pode ser considerado o desporto mais conhecido e popular do mundo. Para além do seu notável impacto social e económico, o futebol tem um papel significativo na recreação, na promoção da saúde e na construção da comunidade (Orosz & Mezo, 2015).

De acordo com Castelo (2004), o futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade/rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse de bola (respeitando as leis do jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-la na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória.

Oliveira (2004) defende que o jogo de futebol pode ser entendido como “um sistema de sistemas”. Pode-se considerar o jogador como um sistema, um subsistema da equipa e ainda, como um agente de um sistema maior do jogo. A equipa constitui-se igualmente como um sistema, consubstanciado pelo sistema jogadores, o sistema equipa que pela natureza do jogo implica a confrontação entre sistemas, ou seja, equipas, que igualmente estabelecem “um confronto de sistemas de jogo”, daí que o jogo de futebol se possa definir como um sistema de sistemas, complexos (Oliveira, 2004).

3.1. Características psicológicas associadas ao futebol

Durante as últimas décadas, houve um aumento significativo do estudo das características psicológicas e a sua relação com o desempenho desportivo (Dohme et al., 2019).

O papel dos fatores psicológicos no desempenho desportivo foi verificado em vários estudos, tanto em atletas de elite (Abdullah et al., 2016; Singh et al., 2017) como em jovens atletas em formação (Weinberg & Gould, 2014; Middlemas & Harwood, 2017). A importância dos fatores psicológicos no desempenho desportivo, levou a que alguns investigadores relacionassem as características da personalidade do atleta com o seu desempenho (Bastos, 2015; Monteiro, 2017). Para além disso, vários autores

apontaram o controlo da atenção, a autoconfiança, as estratégias de *coping* e a motivação, como algumas dessas variáveis (Hernández-Mendo et al., 2014; López-Gullón et al., 2011).

Em relação ao futebol, este tem sido um dos desportos mais estudados nos últimos anos em termos de variáveis psicológicas, talvez devido à importância dessas variáveis no treino de futebol (Gledhill et al., 2017). Não há dúvidas que este é um desporto complexo, quer a nível mental, uma vez que requer um processamento cognitivo rápido de muitos estímulos simultâneos - para tomar decisões corretas num ambiente dinâmico, quer a nível emocional, pois esse ambiente muda constantemente e implica uma adaptação permanente à incerteza (e.g., medo de não ter controlo sobre o resultado) e às suas reações consequentes (Morrilla et al., 2017).

Os aspetos psicológicos no futebol são fundamentais, principalmente nos processos de formação desportiva, uma vez que é nessas idades que há uma maior probabilidade de existirem maiores dificuldades a nível do funcionamento psicológico, como a falta de motivação, a dificuldade de concentração, a ansiedade, a gestão do stress (também experienciados por parte dos pais), sendo que todos esses problemas afetam o desempenho do jogador (Bocanegra & Lavaho, 2020). Portanto, as barreiras e dificuldades psicológicas que o jogador enfrenta em cada situação de jogo são determinadas pela sua componente psicológica (Morrilla et al., 2017). Cárdenas e colegas (2015) sugerem que da componente psicológica fazem parte os aspetos emocionais. Portanto, entende-se que o psicológico é composto por aspetos cognitivos (e.g., prestar atenção, processar informações ou tomar decisões); e por aspetos emocionais (e.g., controlar o medo, gerir a raiva, controlar a ansiedade).

Morrilla e colegas (2017), juntam os dois componentes (cognitivo e emocional) e formulam uma conceção mais integrativa, a qual contempla os seguintes conceitos-chave: i) gestão de recursos, que diz respeito ao consumo ou gasto dos recursos psicológicos por parte do jogador cuja utilização requer um esforço (e.g., manter a concentração ou tolerar a frustração); ii) recursos psicológicos, que diz respeito às capacidades e meios cognitivos e emocionais que servem ao atleta para jogar futebol, os quais são limitados e esgotam-se em decorrência do esforço prolongado (e.g., motivação, atenção, concentração); iii) a exigência interna da tarefa, que consiste nos recursos psicológicos necessários para realizar uma dada tarefa ou situação de jogo (e.g., manter o foco numa atividade que não é percebida como motivadora ou quando se sente

frustração); a exigência externa da tarefa, que diz respeito aos recursos necessários para adaptar-se às características do ambiente de uma dada tarefa e encontrar as oportunidades que este oferece (e.g., a pressão do público ou um campo em mau estado); iv) adaptação do jogador de futebol, que consiste no processo através do qual o jogador ajusta ou modifica os recursos psicológicos consoante o exigido pela tarefa (e.g., o atleta melhora a sua orientação corporal para jogar melhor num espaço pequeno, ou competir num campo de jogo em más condições) (Morrilla et al., 2017). Uma tarefa mais complexa supõe uma carga psicológica maior e, uma tarefa mais simples, menor. Neste sentido, convém referir que o conceito de incerteza é um recurso intrínseco no futebol e nos desportos abertos ou condicionados pela situação. Por isso, os jogadores tomam decisões baseadas no que os seus colegas e adversários fazem, estando dependentes do comportamento de outras pessoas. A mudança permanente e a instabilidade são próprias da dinâmica gerada quando os atletas interagem num sistema (e.g., equipa), com outros sistemas (e.g., equipa adversária) e com o resto dos componentes de um sistema maior (e.g., jogo de futebol), criando assim um ambiente incerto e complexo (Morrilla et al., 2017).

Posto isto, torna-se necessário treinar os atletas para melhorar a aprendizagem de habilidades psicológicas e o desenvolvimento de recursos motores, cognitivos e emocionais, de forma a ajudar a resolver situações problemáticas de jogo e, conseqüentemente, a reduzir a incerteza facilitando a antecipação (Morrilla et al., 2017). De acordo com Cárdenas e colegas (2015), quanto mais incerteza tiver uma tarefa, maior será a quantidade de recursos que ela irá requerer, maior carga de memória de trabalho, maior controlo atencional, mais envolvimento dos processos inibitórios e maiores demandas emocionais serão necessárias. Isto é, quanto maior for o peso da carga psicológica, maior será o esforço por parte do jogador. Deste modo, este peso deve ser gerido seguindo uma linha que favoreça o processo de aprendizagem e a capacidade de adaptação do jogador de futebol (Morrilla et al., 2017). Para tal, o grau de incerteza gerado por uma tarefa deve estar num intervalo que exceda a capacidade do indivíduo para enfrentá-lo (Cárdenas et al., 2017). Caso contrário, existe o risco de que o processo de adaptação falhe, o que pode resultar em síndromes como *burnout* ou *overtraining* (Cárdenas et al., 2015).

Em sùmula, o conhecimento das características psicológicas dos jogadores é importante, uma vez que pode melhorar o trabalho dos *coaches* e técnicos desportivos em

todos os níveis de competição. A avaliação das capacidades psicológicas constitui um primeiro passo para uma intervenção psicológica adequada, cujo objetivo é melhorar o desempenho dos jogadores, tanto os profissionais como os jovens em formação (Olmedilla et al., 2017; Rutkowska & Bergier, 2015).

4. O papel do psicólogo

4.1. O papel do psicólogo no contexto desportivo

A psicologia do desporto é uma disciplina relativamente nova, com o objetivo de estudar a influência da psicologia na prática desportiva, o desempenho atlético, os exercícios e a atividade física (Briones-Arteaga, 2016). De acordo com Weinberg e Gould (2008), a psicologia do desporto consiste no estudo científico de pessoas e dos seus comportamentos em atividades desportivas e atividades físicas, tendo como objetivos entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo e entender como a participação no desporto e exercício afeta o desenvolvimento psicológico e o bem-estar de uma pessoa. De um modo geral, a psicologia do desporto é a área que procura estudar os pensamentos, emoções e comportamentos dos praticantes e outros agentes envolvidos nessa prática desportiva (Pinto, 2014).

O campo especializado da psicologia do desporto desenvolveu-se rapidamente nos últimos anos, sendo que a importância de um psicólogo do desporto como membro integrante de equipas de atendimento nas áreas de *coaching* e de saúde, tem sido amplamente reconhecida (Adling, 2017). Convém mencionar que o psicólogo do desporto não é apenas um terapeuta que se limita a dar respostas aos problemas emocionais que constituem uma barreira psicológica ao desempenho do atleta, como também pode oferecer e realizar uma gama mais ampla e enriquecedora de funções. Essas funções podem não ser somente dirigidas para os atletas, como também para a maioria das pessoas envolvidas na situação desportiva, principalmente quando se trabalha com jovens atletas (Briones-Arteaga, 2016).

A atuação profissional dos psicólogos do desporto, mais conhecida, está relacionada com os desportos de competição (e.g., o futebol), porém esse não é o seu único âmbito de atuação (Paiva & Carlesso, 2019). As áreas de intervenção são constituídas, igualmente, pelas práticas de tempo livre (exercícios físicos como

manutenção da saúde e do bem-estar), pelo desporto escolar (a relação do praticante com o ambiente escolar, nos mais variados graus), pela iniciação esportiva (crianças e jovens envolvidas em atividades desportivas, pedagógicas e competitivas), pela reabilitação (recuperação psicológica de atletas lesionados e pessoas que realizam atividades desportivas como meio para reabilitação, por exemplo, obesos, doentes cardíacos, doentes mentais, pessoas com necessidades especiais, entre outros) e pelos projetos sociais (que têm como intuito principal utilizar o desporto como ferramenta complementar da educação, da socialização de crianças e jovens de comunidades pobres) (Paiva & Carlesso, 2019).

Tendo em consideração o seu perfil de competências, algumas das funções e atividades realizadas pelos psicólogos do desporto nas instituições passam pela avaliação psicológica, pela intervenção, pela formação, pelo *coaching*, consultadoria e investigação (Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP], 2017). A intervenção no contexto desportivo, organiza-se em torno de três estágios, os quais são o treino de competências, a monitorização e a intervenção em situações de crise e de fragilidade emocional. Em relação ao treino de competências, este divide-se em treino de competências psicológicas que são aquelas que estão relacionadas com o sucesso em contexto do desporto, exercício e performance dos diferentes agentes envolvidos, como por exemplo, a gestão de competências emocionais, motivação, concentração, autoconfiança, comunicação e relação interpessoal e liderança; e em treino de competências pessoais e sociais, com transferências para outros contextos de vida (e.g. responsabilidade, autonomia, trabalho em equipa, comportamento ético, etc.) (OPP, 2017). No que concerne à monitorização, esta consiste no acompanhamento contínuo dos vários agentes nos seus contextos (e.g. treinadores, dirigentes desportivos, “pt’s” em contexto de exercício), procurando melhorar o desempenho individual e/ou coletivo e promover a qualidade de vida em geral, garantindo o apoio aos agentes destes diversos contextos na gestão dos diferentes aspetos da sua vida (OPP, 2017). A intervenção em situações de crise e de fragilidade emocional pode ser aplicada em situações de lesão física, afastamento familiar, gestão de conflitos, transição e fim de carreira e em situações pessoais e/ou profissionais (OPP, 2017).

O psicólogo do desporto também pode desempenhar funções na área da formação, educação ou sensibilização dirigidas aos vários níveis de intervenientes, como por exemplo, na formação estruturada para líderes dos diversos contextos com destaque nos treinadores e, igualmente, através da organização e gestão de atividades de formação

dirigidas a profissionais, as quais podem ser solicitadas internamente nas diferentes organizações onde este esteja inserido (OPP, 2017).

Como já referido, o *coaching* é outra atividade que o psicólogo do desporto pode desempenhar numa organização, configurando-se como uma forma privilegiada na área do desporto. De um modo geral, o *coaching* consiste em promover o potencial de alguém, otimizando o seu desempenho, e facilitando a aprendizagem e o desenvolvimento de competências. Centra-se, sobretudo, na melhoria da experiência de vida, no desempenho e no bem-estar dos indivíduos e dos grupos. Alguns dos temas mais recorrentemente tratados no *coaching* são a liderança, a gestão do stresse, dos conflitos e dos relacionamentos interpessoais e o desenvolvimento do controlo emocional (OPP, 2017).

Tal como mencionado antes, outra das funções que o psicólogo do desporto pode desempenhar é a de consultor, o que o torna uma mais-valia para as organizações, não só do ponto de vista operacional, como também do ponto de vista consultivo no apoio à tomada de decisões estratégicas e executivas (OPP, 2017).

O psicólogo do desporto pode igualmente desempenhar funções na área da investigação, com o objetivo de otimizar as práticas profissionais que permitam o desenvolvimento e introdução de formas inovadoras de intervenção, contribuindo assim para melhorar a sua ação junto das pessoas e das comunidades de referência (OPP, 2017).

Convém ressaltar a importância da colaboração do psicólogo do desporto com outros profissionais, como por exemplo, com treinadores, dirigentes, área clínica e outras áreas de suporte (OPP, 2017).

Como as exigências psicológicas do desporto são evidentes, grande parte dos atletas ou desportistas acaba por desistir diante das dificuldades que se apresentam, sendo que estas poderiam ser minimizadas se houvesse um maior interesse por parte dos técnicos desportivos e dirigentes na efetivação de psicólogos (Paiva & Carlesso, 2019). Prestar apoio psicológico aos atletas ou desportistas é tão importante, quanto lhes proporcionar uma alimentação adequada, realizada por um nutricionista. Em suma, o corpo físico e a mente são componentes de um mesmo elemento, que exigem igual atenção (Paiva & Carlesso, 2019).

4.2. O papel do psicólogo no local de estágio

O psicólogo na escola tem como funções a promoção de competências pessoais, sociais e desportivas, atuar na prevenção da saúde mental e intervir nos diferentes subsistemas onde o atleta está inserido. Os atletas são encaminhados para o Departamento de Psicologia através da observação direta ou indireta das necessidades de avaliação ou são encaminhados por outros técnicos da organização, ou ainda, pelo meio familiar.

Como já referido, o Departamento de Psicologia intervém na capacitação dos alunos a nível das suas competências para a vida, no seu desenvolvimento e aprendizagem, atuando e intervindo em dimensões que impactam direta ou indiretamente no processo de aquisição dessas mesmas competências. Este departamento atua, assim, de forma a dar ênfase à psicologia clínica em contexto desportivo. Através deste departamento, o psicólogo estagiário aprende um conjunto de competências fundamentais nesta área e também aprende a desenvolvê-las na sua prática, muitas vezes de uma forma desprevenida e espontânea. No meu caso, nas atividades relacionadas com o Departamento de Psicologia, teria de utilizar os balneários dos árbitros de modo a realizar as entrevistas, ou para fazer a observação das consultas de forma congruente com as regras da prática.

Os principais objetivos da prática consistiam na compreensão dos fatores psicológicos que afetam o indivíduo como atleta e de que forma o desporto afeta também o bem-estar deste (Dias, Cruz & Danish, 2001). Assim, apercebi-me que a psicologia clínica em contexto desportivo se estende a todos os tipos de atletas, independentemente do seu rendimento, de forma a potencializar todas as suas habilidades em qualquer idade. Constatei que a psicologia do desporto abrange a nossa formação enquanto indivíduo, no seu lado mais social. Isto vai de encontro ao sugerido por Williams (1991), que referiu que 40 a 90% do sucesso desportivo é resultado dos fatores psicológicos, sendo que é importante olhar para o indivíduo em termos do desenvolvimento global e não somente no desportivo.

A par do trabalho realizado no Departamento de Psicologia surgiu o trabalho realizado no Departamento Pedagógico, existindo uma união entre ambos os departamentos, podendo considerar que existia um Departamento “Psicopedagógico”. Assim sendo, o psicólogo também trabalha com este departamento. Como mencionado antes, o principal objetivo do Departamento de Pedagógico é desenvolver ações de caráter

educativo as quais abrangem diversas temáticas, tais como a resolução de conflitos, o respeito pelo meio ambiente, a informática, a geografia, a matemática, o mundo do desporto e a escola.

5. Descrição das atividades realizadas ao longo do estágio

No início do estágio procurei de forma autónoma, adquirir conhecimentos sobre as áreas em que a escola atua, nomeadamente sobre a psicologia do desporto, a intervenção com atletas, etc. Recorri a várias bases de dados científicas e realizei várias pesquisas, sobre as temáticas em que iria atuar.

No decorrer do meu estágio fui desenvolvendo diversas atividades, tentando abarcar a maioria das valências de que a escola dispõe, para desenvolver as práticas profissionais e intervenções adequadas. Na Tabela 1, encontra-se um resumo dessas atividades, que serão mencionadas posteriormente de forma mais pormenorizada.

Tabela 1

Descrição das atividades desenvolvidas ao longo do estágio curricular

Atividades	Objetivos gerais	Mês/ano
Pesquisa bibliográfica	Conhecer a escola, a sua missão, objetivos e projetos; aquisição de conhecimentos sobre as áreas em que a mesma atua.	Setembro - outubro de 2019
Departamento de Pedagógico (Espaço Aberto)	Desenvolver e fomentar nos atletas o interesse por várias áreas para além do desporto; desenvolver nos atletas o espírito crítico e reflexivo relativamente a várias temáticas atuais; promover a comunicação positiva entre todos, com recurso à a várias dinâmicas de grupo; realização da supervisão das cadernetas; aconselhamento a crianças e jovens e seus encarregados de educação em matérias de âmbito escolar, preparação, organização e execução de reuniões com encarregados de educação e diretores de turma.	Setembro de 2019 - março de 2020
Departamento de Psicologia (Observação de consultas)	Aquisição de competências de avaliação e intervenção psicológica.	Novembro de 2019 - fevereiro de 2020

Reuniões de supervisão	Esclarecimento de dúvidas no que diz respeito aos eventuais casos clínicos, à avaliação, tipo de observação e intervenção a realizar com a equipa.	Outubro de 2019 - março de 2020 (15 em 15 dias)
Reuniões de estagiários da Psicologia e Pedagogia	Esclarecimento de dúvidas acerca da prática, discussão de casos clínicos da psicologia e de casos de sinalização da pedagogia; e de questões relacionadas com as atividades realizadas no Espaço Aberto.	
Reuniões com o treinador e com os pais dos atletas	Discutir questões importantes com o treinador e pais dos atletas sobre situações pertinentes passadas nos jogos; desenvolver e promover competências importantes nos pais e treinador, tais como a motivação, a gestão de expectativas, etc.	Outubro de 2019 - março de 2020 (mensalmente)
Avaliação psicológica	Avaliar os atletas de modo a realizar o perfil dos mesmos.	
Realização de entrevistas	Recolha de informação com vista à compreensão do atleta como um indivíduo só, compreensão do atleta como membro de uma equipa, a compreensão da comunicação do treinador-atleta e por fim a promoção de sentimentos de pertença a um grupo.	Outubro de 2019 - março de 2020

Realização de várias dinâmicas	Abordar várias temáticas com os atletas (por exemplo, o <i>bullying</i>), desenvolver competências (por exemplo, comunicação e coesão grupal), trabalhar a ansiedade, a gestão do stress, a motivação, etc (todas elas descritas abaixo).	Setembro/outubro de 2019 - março de 2020
Auto Registos semanais de treinos e jogos	Permitir ao atleta uma autorreflexão do seu funcionamento, a sua competência, o autoconceito psicológico e físico, a orientação motivacional, a perceção de sucesso e a ansiedade enquanto atleta.	Setembro/outubro de 2019 - março de 2020 (semanalmente)
Grelha de observação de treinos e jogos	Compreender quais as competências que deveriam ser reforçadas e quais as que deveriam ser trabalhadas, tanto nos atletas como no treinador.	Setembro/outubro de 2019 - março de 2020

5.1. Atividades realizadas no Departamento de Pedagógico

5.1.1. Espaço Aberto

O Espaço Aberto é caracterizado por ser um espaço de mediação socioeducativa de constância livre, onde são administrados os princípios da educação não formal, com o objetivo de estimular e valorizar os processos de educação e desenvolvimento a partir da participação de crianças em atividades de lazer, mas sempre na via pedagógica. É neste espaço que se realizam todas as atividades do Departamento de Pedagógico.

Devido a certas limitações de espaço dentro deste departamento, optei por fazer algumas atividades mais lúdicas e dinâmicas no campo ou no exterior. O meu trabalho neste espaço teve como finalidade, contribuir de uma forma lúdica e original, para o crescimento do aluno enquanto atleta, e sobretudo enquanto cidadão. Este trabalho foi realizado em conjunto com as instâncias educativas, com a escola e com a família. Ao longo do estágio, desenvolvi no Espaço Aberto um conjunto de atividades lúdico educativas, potenciando sempre a participação ativa dos atletas nestas atividades. Assim, as atividades dinamizadas tinham como objetivos: i) desenvolver e fomentar o interesse por várias áreas para além do desporto, embora fossem parte integrante deste (e.g., ambiente, informática, cidadania, sentimentos e emoções, amizade e partilha de conteúdos, conhecimentos); ii) desenvolver o espírito crítico e reflexivo relativamente a diferentes temáticas da atualidade, a aspetos pessoais, às próprias vivências e experiências; iii) promover a comunicação positiva entre todos, i.e., não só entre atletas de equipas diferentes da escola, mas também atletas da mesma equipa; iv) oferecer momentos engraçados, divertidos e de lazer que fossem significativos e enriquecedores para todos os envolvidos.

O Departamento de Pedagógico forneceu um conjunto de ações separadas por temáticas, que estão descritas no plano de ação educativa (Anexo 1), com sugestões de dinâmicas nos diferentes meses de atividades. No entanto, éramos livres para a criação de atividades e dinâmicas de grupo. De modo idêntico à criação e execução das atividades, durante o estágio foram realizados relatórios e planificações semanais das atividades planeadas e realizadas (Anexo 14, 21 e 22).

No Espaço Aberto realizei também a supervisão das cadernetas (Anexo 2), que foram entregues aos atletas pelos treinadores. Posteriormente, em conjunto com a minha orientadora, elaborei uma explicação dirigida a todas as turmas e equipas de competição que

usufruía da caderneta, assim como a alguns encarregados de educação que me abordavam para tirar dúvidas, acerca de todos os parâmetros e objetivos das mesmas.

A Caderneta do Aluno diz respeito ao registo de empenho e desenvolvimento educativo (Dxxxxx,2020). Esta procura englobar as várias instâncias educativas do aluno, bem como informações de outros departamentos relativos à escola. Com esta caderneta, pretende-se acompanhar de forma mais personalizada o atleta, englobando num mesmo espaço informações do Departamento Técnico, do Departamento Pedagógico, do Departamento de Psicologia e do Departamento Médico (Dxxxxx, 2020). A supervisão da caderneta era realizada em datas específicas, estipuladas pelo departamento pedagógico, sendo que através da supervisão verificava-se casos de alunos que necessitavam de sinalização. Esta sinalização era realizada de acordo com um *feedback* de rendimento escolar ou comportamento escolar negativo, por parte da diretora de turma ou por parte dos encarregados de educação. Uma limitação encontrada foi o facto de muitos atletas trazerem a caderneta incompleta ou sem nada preenchido. Considerei este trabalho bastante produtivo, apesar de não ter sido fácil o controlo total das cadernetas de todos os alunos, mesmo com vários reforços e avisos sobre a importância da mesma. Uma sugestão de melhoria passaria por apelar ainda mais sobre a importância das cadernetas.

O trabalho do estagiário neste ponto, passaria não só pela realização da supervisão, como também pelo aconselhamento a crianças, jovens e os seus encarregados de educação em matérias de âmbito escolar, preparação, organização e execução de reuniões com os encarregados de educação e diretores de turma, com o objetivo de elaborar relatórios que seriam posteriormente enviados para a coordenação do departamento pedagógico. No entanto, devido à COVID-19, estas tarefas não chegaram a ser realizadas.

No que concerne à sinalização, foram identificados seis atletas que apresentavam problemas a nível do rendimento escolar. Nesse sentido, foi necessário marcar reuniões com os encarregados de educação desses alunos. Contudo, só consegui realizar a observação de uma reunião com a mãe de um dos atletas. Posteriormente, as reuniões seriam realizadas com os diretores de turma, de forma a integrar as mesmas medidas nos diferentes contextos onde o atleta estava inserido e seriam também realizados planos de estudo. Algumas das principais queixas identificadas de acordo com a mãe do aluno que sinalizei, diziam respeito à sua falta de organização e atenção. As atividades desenvolvidas neste âmbito eram protocoladas e supervisionadas pelo Departamento de Pedagógico. O meu trabalho neste departamento foi um desafio, mas gostei muito pois todos os dias a minha criatividade era posta à prova. Acho que todas as dinâmicas do departamento funcionam muito bem e são

muito importantes para o crescimento dos atletas, como jogadores e como cidadãos. Um dos pontos mais fortes, foi o vínculo entre a mediadora e os atletas, de um modo mais informal. No que diz respeito aos pontos fracos, a nível pessoal, foi a minha falta de habilidade para as artes plásticas. Uma das melhorias que sugiro para futuro, seria colocarem o Espaço Aberto disponível para as equipas de competição a partir das seleções (equipas de idades entre os 5-7 anos).

5.2. Atividades realizadas no Departamento de Psicologia

A observação das consultas, permitiu-me adquirir as ferramentas adequadas para futuramente conseguir conduzi-las de forma autónoma. Esta etapa foi importante, tendo em conta que me proporcionou um primeiro contacto com a realidade da prática clínica, desenvolvendo e aprofundando também competências em termos de avaliação e intervenção em consulta.

No total, fiz a observação de quatro consultas de acompanhamento psicológico, duas delas com os pais dos atletas.

Na semana de 4 a 8 de novembro, comecei com o processo de observação de consultas de acompanhamento psicológico a dois atletas. Durante das consultas da minha orientadora, a minha presença era meramente como observadora. Ao longo da consulta, fui aprendendo alguns aspetos que considereei essenciais para a prática clínica em contexto desportivo, de modo a enriquecer o meu processo de aprendizagem. Considerei esta fase de aprendizagem muito rica, uma vez que me permitiu observar a forma de intervenção da minha orientadora, aprender, refletir e questionar como irá ser a minha postura, enquanto psicóloga. Identifiquei-me bastante com a postura da minha orientadora em modo de consulta, penso que se fosse eu a conduzir a mesma, me guiaria praticamente no mesmo sentido que ela. O que acho que vou sentir mais dificuldade é de não ter algo estruturado de forma prévia quando for dar consultas, visto que o atleta é que será o fio condutor da mesma. Por muito que o encaminhem para alguma direção, o atleta acaba por nos direcionar. As duas situações desta semana de consulta foram bastante distintas. O primeiro atleta era bastante introvertido (chorou na consulta quando se tocou no problema de saúde do pai), não estabelecia contacto ocular, não tinha muita vontade de estar ali e respondia muitas vezes com respostas dicotómicas sem nos dar abertura para o diálogo.

O segundo atleta era um atleta mais extrovertido, mesmo com a mãe presente apresentou uma capacidade de abertura enorme, respondia a tudo o que era perguntado e mostrou-se empenhado e recetivo.

Na semana de 12 a 15 de novembro, estava previsto realizar a observação da segunda consulta da Dra. Raquel, a um dos atletas que tínhamos iniciado acompanhamento na semana anterior, no entanto, não foi possível uma vez que a mesma decorreu no horário de funcionamento do Espaço Aberto.

Na semana de 6 a 10 de janeiro, tive a oportunidade de observar a consulta com os pais do F., um dos atletas a quem iria fazer acompanhamento psicológico. O motivo do pedido de acompanhamento, foi motivado pela falta de motivação do atleta, em que os pais referiram que também gostavam de ter algum acompanhamento a nível pedagógico, devido a uma descida abrupta das notas do F.. No decorrer da consulta, mantive uma postura de total observação. Os pais autorizaram a minha presença e deram o consentimento para eu estar presente.

Na semana 13 a 17 de janeiro, observei a primeira consulta do F. que tem 11 anos (ver genograma, figura 2), em que os objetivos eram, o início de estabelecimento de uma relação de confiança, esclarecimento sobre os limites da confidencialidade e desmistificar o papel do psicólogo. Tentamos perceber se ele sabia o porquê de estar ali e o motivo de se sentir mais desmotivado.

O atleta mostrou-se um pouco retraído e tímido, mas respondeu sempre a tudo de forma assertiva e coerente. No término da consulta, a minha orientadora pediu para ele escrever uma frase ou palavra que o caracterizasse enquanto atleta pelos colegas, i.e., com o objetivo de perceber como os colegas o viam enquanto atleta. Não exploramos com ele as respostas, no entanto, observamos que ele colocou características mais pessoais nos atletas mais próximos e características mais futebolísticas nos mais afastados, sendo que também deixou respostas em branco. O que compreendemos é que ele não sabe como é percecionado enquanto jogador.

Senti-me parte integrante da consulta, muito também por já conhecer o atleta, uma vez que ele pertencia à equipa que estava a acompanhar.

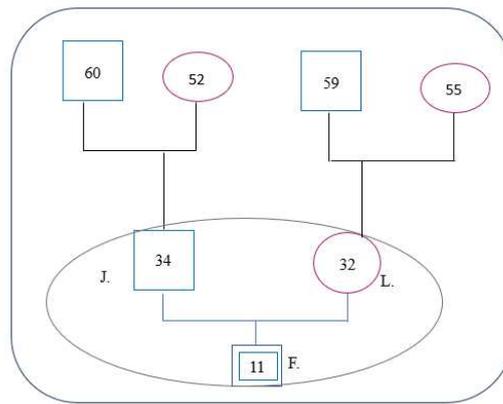


Figura 2. Genograma F.

Na semana de 24 a 28 de fevereiro, fiz observação da consulta com a mãe do N.C. da equipa que acompanhei mais detalhadamente, devido a este ter sido referenciado para acompanhamento pedagógico. A consulta consistiu em tentar perceber a perspetiva da mãe relativamente aos motivos das más notas do filho, se é algo recorrente ou não. A mãe mencionou que as notas negativas começaram no 5º ano e o fator mais subjacente referido foi o facto da distração do próprio atleta, sendo esta variante também referida pelo centro de estudos que este frequenta.

5.3. Reuniões de Supervisão

As reuniões foram realizadas sensivelmente de 15 em 15 dias, no Instituto Superior de Ciências da Saúde Norte sob a orientação da Profª Doutora Alexandra Serra. Estas reuniões permitiram o esclarecimento de dúvidas no que diz respeito aos eventuais casos clínicos, à avaliação, tipo de observação e intervenção a realizar com a equipa que acompanhei, assim como as sugestões mais pertinentes sobre casos específicos que me apareciam. Acho que os períodos entre as reuniões mensais eram excelentes e muito produtivos, porque facilitou uma maior partilha de conhecimentos e interajuda entre os estagiários.

5.4. Reuniões de estagiários da Psicologia e Pedagogia

O Departamento de Psicologia e o de Pedagogia realizaram reuniões mensais entre os estagiários e respetivas orientadoras. As reuniões foram estabelecidas pelos departamentos, tendo como objetivos o esclarecimento de dúvidas acerca da prática, a

discussão de casos clínicos da psicologia e de casos de sinalização da pedagogia, e ainda, foram abordadas questões relacionadas com as atividades realizadas no Espaço Aberto. Além disso, em algumas reuniões contamos com a presença de alguns profissionais do clube, como Psicólogos da Formação do clube, que partilharam connosco os seus conhecimentos e experiências profissionais. Esta partilha foi muito importante, uma vez que me deu a possibilidade de conhecer diferentes perspetivas da prática da psicologia e, também, conhecer contextos como o acompanhamento psicológico de uma equipa de formação. As reuniões revelaram-se igualmente importantes, pois mostraram como o desempenho de um profissional passa também pelo trabalho de equipa. Através destas reuniões, pude concluir que para uma boa prática é fundamental a colaboração de uma equipa multidisciplinar. Só assim é possível obtermos respostas para as diferentes problemáticas, de forma a intervir no sujeito com uma perspetiva holística. As reuniões facilitaram uma maior partilha de conhecimentos, experiências e interajuda entre os estagiários.

5.5. Reuniões com os pais dos atletas

Os pais têm um grande peso na formação desportiva dos atletas. De modo mais específico, o desenvolvimento de competências de um jovem atleta, estão diretamente relacionadas com as dinâmicas familiares que o rodeiam. Neste sentido, os pais têm um papel muito importante, pois atuam como figuras de referência, podendo motivar, valorizar, instruir e criticar os filhos.

Os atletas podem também sentir pressão por parte, não só dos pais, como também dos treinadores e de colegas. Esta pressão pode gerar sintomas de ansiedade e, por esse motivo, um dos temas a abordar nas sessões com os pais, relacionou-se com a pressão que estes podem exercer na prática desportiva do futebol (Anexo 25). Essa pressão pode ser visível em determinadas situações, tais como, gritarem para dentro do campo confundido as crianças, insultarem, tentarem substituir os treinadores e pretenderem controlar e conduzir o processo de treino. Assim, uma das questões a ser trabalhada com os pais, é que o mais importante não é ganhar, mas sim como se chega ao resultado, ou seja, o que está relacionado com o processo de aprendizagem. Algumas citações habituais por parte dos pais, que geralmente são desajustadas e provocam uma excessiva pressão pelo resultado e pelo crescimento rápido, podendo este aspeto ser limitador no processo de crescimento natural da criança enquanto ser humano e desportista, são as seguintes: “Filho ganhaste?”(sic); “Quantos golos marcaste?”(sic); “Pessoal, o meu filho marcou dois golos hoje... eles

perderam, mas o meu filho joga muito”(sic). “Filho não percebo porque saíste para entrar aquele teu colega... ele não joga nada e o teu treinador não vê isso” (sic). “Marcas dois golos hoje e dou-te cinco euros” (sic), entre outras. Todos estes aspetos orientam a criança para o resultado, para a obtenção de algo estatístico de relevo (o que muitas vezes é só o golo e o facto de jogar ou não), promovendo stresse, condicionamento e essencialmente dificuldade de gerir o erro, que é algo que tem de ser considerado normal em qualquer faixa etária e ainda para mais na formação, onde se deve autonomizar as escolhas na tomada de decisão (Portal Formação de Futebol, s.d.).

Outro tema trabalhado com os pais, foi a gestão das expectativas. Os pais exercem uma grande influência na formação desportiva dos filhos, investem muito do seu tempo para acompanhar os treinos e, por vezes, fazem sacrifícios económicos. Tudo isto à espera de ter um campeão ou, um “Cristiano Ronaldo” e muitos deles começam pelos penteados. Os pais que interferem de forma negativa na vida dos filhos, e.g., criando expectativas exageradas, pressionando-os para terem sucesso, inculcando-lhes a ideia de que vencer é tudo, atrapalham o seu desenvolvimento desportivo e psicossocial e prejudicam psicologicamente o seu desenvolvimento (Dxxxxx, 2019). Assim, é importante que os pais evitem gerar expectativas. Os pais devem ser modelos positivos de comportamento, revelar confiança, respeito, disciplina, assumir compromissos e responsabilidades. Expectativas irrealistas ou desajustadas por parte dos pais, frequentemente prejudicam o processo de formação da criança (Dxxxx, 2019).

Outro dos temas abordados nas sessões com os pais, relacionou-se com a questão da agressividade. O futebol caracteriza-se como um desporto de competição, sendo uma modalidade que contém possíveis manifestações de agressividade, as quais estão associadas com a própria formação pessoal. Para muitos pais, é complicado compreender que aquilo que importa é a participação do seu filho na prática desportiva e não a vitória em si. Muitos deles tentam obter os seus desejos não atingidos, através dos seus filhos. Deste modo, muitas vezes os pais discutem e têm inúmeras reações fortes com as crianças/jovens. Quando o filho começa a praticar um desporto, especialmente o futebol, é criada uma grande expectativa em torno do futuro da criança, uma vez que o futebol é o desporto mais mediático do país (Dxxxxx, 2019). Existe um triângulo desportivo que é caracterizado por uma interação entre Pai – Jogador – Clube, que permite uma melhor e maior compreensão e cooperação de ambas as partes. Assim, o treinador deve tomar decisões em função do potencial do jogador e dos objetivos do clube, sem ter em conta as expectativas dos pais. Os pais, por sua vez, devem ver os jogos, apoiar, respeitar as regras e dar exemplo, ao invés de criarem expectativas

exageradas sobre os filhos, forçar a prática desportiva ou, verbalizarem comentários negativos sobre outros jogadores, outros pais, árbitros e treinadores. Isto porque pode gerar frustração, tristeza, ansiedade, revolta na criança/jovem.

O clube deve definir o caminho e os limites para os pais, jogadores e treinadores (Dxxxxx, 2019). É frequente ouvirmos os treinadores dizerem "eu trabalho bem com os atletas, não suporto é os pais" (sic); ou então, "este jovem poderia ser um grande atleta se os pais não o pressionassem tanto" (sic). Também não é incomum ouvirmos atletas dizerem "os meus pais pressionam-me muito, prefiro que não vão às competições" (sic), "os meus pais dizem uma coisa e o treinador diz outra, não sei que fazer" (sic); "já não consigo suportar os meus pais...estou a pensar desistir"(sic).

No que concerne ao comportamento agressivo, está presente em todas as formas de contacto físico, e o contexto desportivo não é exceção. Os atos agressivos são constantemente observados entre jogadores e adversários, árbitros e até colegas da mesma equipa. De facto, o desporto, e sobretudo as “modalidades de contacto”, constituem um contexto propício aos comportamentos agressivos entre participantes e adversários, em que as próprias regras contêm frequentemente normas, implícitas ou explícitas, que legitimam e até promovem comportamentos agressivos. Os comportamentos e as atitudes agressivas são frequentemente, não só, promovidos e ensinados (ainda que tacitamente), mas também fortemente encorajados e valorizados por muitos treinadores, dirigentes, adeptos e, inclusive, pelos próprios pais e familiares dos atletas mais jovens (Dxxxxx, 2019). Por estas razões, a agressividade deve ser trabalhada pelo psicólogo e abarcar não apenas os pais, como também todos os elementos da prática desportiva.

Por último, é igualmente pertinente trabalhar a motivação/sucesso escolar. As exigências a que os atletas são submetidos, quer ao nível do processo de treino, quer ao nível das prestações desportivas, criam-lhes diversas dificuldades sendo, por vezes, muito difícil conciliar as atividades educativas e a prática desportiva. Várias são as questões relevantes para este tema, como por exemplo a distância entre as suas habitações e o local de treino, pois o tempo necessário para ir de casa para a escola, ou para o treino e o tempo em competição, leva a uma redução bastante significativa no tempo livre destes jovens o que pode prejudicar significativamente o rendimento escolar dos mesmos. Estudos sugerem que, para conciliar o estudo e o desporto, os atletas devem possuir qualidades de organização pessoal, acima da média dos jovens da mesma idade (Dxxxxx, 2019). O pouco tempo de descanso é apresentado, como o fator principal na obtenção de resultados académicos

insatisfatórios. O cansaço adjacente dos treinos, das viagens, das competições parece retirar a vontade de estudar, no final de um dia desgastante (Dxxxxx, 2019).

5.6. Reuniões com os treinadores

No decorrer do meu estágio tive a oportunidade de participar em algumas reuniões como observadora, da equipa em que intervinha, nas quais estiveram presentes o coordenador da escola, o gestor desportivo e os pais dos atletas. Essa reunião surgiu devido ao facto de terem ocorrido alguns atritos no jogo do dia 26 de outubro de 2019, nomeadamente entre pais e árbitros e, entre pais e treinador. Algumas mães referiram que o treinador as insultou, porque a equipa marcou, tendo este proferido em voz alta: “agora que marcaram é que cantam e apoiam!” (sic). Elas referiram ainda que o treinador proferiu alguns palavrões, sendo estes refutados pelo mesmo e por mais pessoas que estavam presentes na reunião.

No decorrer da reunião, os pais queixaram-se do treinador, disseram que este era passivo e calmo demais, que não inculcia “garra” nem motivação nos atletas, e que não lhes dava boas indicações, e.g., sugerir que não trocassem tanto a bola perto da área. Fizeram bastantes comparações entre o treinador antigo e este, referindo que os achavam muito diferentes um do outro e, afirmaram ter criado uma ligação muito forte com o ex-treinador. Relataram também que o antigo *mister* conseguiu unir a equipa, tendo conseguido alcançar muitas vitórias e fazendo-os chegar bastante longe nas competições e em bons lugares. No que diz respeito ao atual, acham que este não tem muita capacidade para tal. Disseram que este treinador ainda não conseguiu criar ligação com os jogadores. Afirmaram que sentem que a equipa não está motivada, nem para os jogos, nem para os treinos. Referiram que o facto de o plantel ser curto e de todos conseguirem ser convocados, tira aos atletas alguma competitividade entre eles, de lutar por um lugar nos convocados. Um dos pais afirmou que, “não podem estar 11 jogadores em campo e apenas 7, estarem focados e com a cabeça em jogo” (sic), o que gerou alguma discussão entre alguns pais.

Na minha opinião, a reunião foi importante para os alertar que situações como a que tinha ocorrido no jogo do dia 26 de outubro, não se deviam voltar a repetir. O clima entre os pais pareceu ter ficado relativamente estável, no entanto, foi uma situação bastante desestabilizadora que possivelmente afetou a relação pais-treinador, sobretudo se não conseguiram lidar com a situação. Mesmo para os atletas, estes comentaram comigo acerca dos acontecimentos do jogo, mencionando que o ambiente no grupo dos pais não era o

melhor, sem eu ter perguntado nada. Da minha interpretação da reunião, o que retiro é que os pais têm imensas dificuldades na gestão das expectativas, sendo esta uma questão que deve ser trabalhada de forma intensa.

Outras das reuniões em que participei ocorreram na semana de 20 a 24 de janeiro. No decorrer de uma dessas reuniões, comentei em relação à questão da intervenção, dando ênfase ao que o treinador referia em relação aos aspetos a melhorar em termos coletivos, pois este assim o solicitava. Senti que os pais, mantinham muito o contacto visual comigo, dirigiam muito o olhar para mim quando falavam em termos como: autoestima, autoconfiança, motivação e ansiedade. O treinador, para além de aspetos técnico-táticos, falou sobre as características psicológicas dos atletas, fazendo assim a atribuição de várias aos mesmos, sendo que concordei com tudo o que foi dito. Verifiquei que os encarregados de educação possuíam a perceção de quais os aspetos de carácter psicológico deviam potencializar nos filhos. Nesse sentido, os atletas mais comentados foram o D.P. (guarda-redes), na medida que tanto os treinadores como o pai referiram que era um atleta com uma autoconfiança reduzida e dificuldade em lidar com o erro; o M., uma vez que os pais mencionaram que estavam bastante preocupados, i.e., um miúdo bastante ansioso (sente palpitações algumas vezes), inseguro, com muita pouca confiança e estava muito desmotivado em relação ao futebol; o F. (já estava a ser acompanhado a nível psicológico), os pais disseram que se encontrava desmotivado e triste; o T. (redes), uma vez que foi referido que andava desconcentrado; o G., visto que a mãe afirmou que era muito inseguro, que “matutava nas coisas”(sic), tinha elevados níveis de ansiedade (já teve crises de ansiedade) e que não acreditava em si; por fim, o R. (capitão), com quem decidi realizar um contrato com os deveres e direitos do capitão, pois o treinador referiu que ele tinha que falar mais com os colegas em campo (Anexo 20).

5.7. Workshops

No decorrer do meu estágio, tive a oportunidade de participar no workshop “Ansiosa (mente)”, ministrado por duas psicólogas juniores, que ocorreu na semana de 17 a 21 de fevereiro. Este workshop foi bastante útil e importante, na medida em que retirei conteúdo relevante para usar com os atletas da minha futura equipa, e.g., as técnicas de relaxamento, pois vi que estes gostaram de as realizar.

5.7. Avaliação Psicológica

Para a avaliação psicológica dos atletas, tal como sugerido pela minha orientadora, utilizei o sociograma, o Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (PSIS) (Cruz & Viana, 1993) (Anexo 3) e o Questionário de Satisfação em Atletas (QSA) (Gomes & Paiva, 2010) (Anexo 4). A utilização destes testes, não fazem parte do protocolo da escola. De ressaltar que na escola não há protocolo de avaliação, uma vez que tem uma visão holística do atleta, conjugando vários modelos de intervenção.

Antes de administrar os testes, os encarregados de educação foram informados através de um consentimento informado, podendo ou não dar a sua autorização para a participação dos filhos (Anexo 5), devido ao facto de os atletas ainda serem menores de idade.

Para a avaliação psicológica utilizei um sociograma (Anexo 6), uma vez que o grupo alvo de avaliação era muito vasto e com características muito específicas. Este sociograma teve como objetivo compreender as ligações existentes entre os membros que compõem o grupo.

Para avaliar as competências psicológicas desportivas nos atletas foi administrado o Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto traduzido e adaptado para a população portuguesa por Cruz e Viana (1993) a partir do Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) desenvolvido por Mahoney (1987).

Este instrumento é constituído por 39 itens, composto por 5 dimensões, nomeadamente o controle da ansiedade (exemplo: “Fico mais tenso antes de competir do que durante a competição.”), a concentração (exemplo: “Muitas vezes tenho problemas de concentração antes da competição.”), a autoconfiança (exemplo: “Tenho muita confiança nas minhas capacidades atléticas.”), a motivação (exemplo: “Estou muito motivado para atingir bons rendimentos na minha modalidade.”) e a ênfase na equipa (exemplo: “Fico muito frustrado ou aborrecido quando um colega de equipa está a ter um fraco rendimento.”). Este instrumento varia numa escala de resposta de tipo Likert de 1 - *Discordo Completamente* a 6 - *Concordo Completamente*.

Para avaliar a satisfação dos atletas, utilizei o Questionário de Satisfação em Atletas (QSA). Trata-se de uma versão traduzida e adaptada por Gomes e Paiva (2010) do *Athlete Satisfaction Questionnaire* (ASQ), desenvolvida por Riemer e Chelladurai (1998).

É constituído por 11 subescalas, contudo neste estudo apenas se utilizam as quatro subescalas relacionadas com a satisfação com a liderança, num total de 19 itens: (a)

satisfação com a utilização das capacidades (5 itens): avaliação acerca do modo como o treinador utiliza as capacidades dos atletas (“o nível de utilização das minhas capacidades”; valor de α neste estudo = .86); (b) satisfação com a estratégia (6 itens): avaliação que os atletas fazem acerca das estratégias e táticas seguidas pelo treinador durante as competições (“as escolhas do treinador/a) sobre as estratégias a seguir nos jogos/competições”, valor de α neste estudo = .94); (c) satisfação com o tratamento pessoal (5 itens): avaliação que os atletas fazem do tratamento individual dado pelo treinador a cada membro da equipa (“o reconhecimento que recebo por parte do meu treinador/a”; valor de α neste estudo = .88); e (d) satisfação com o treino e instrução (3 itens): avaliação que os atletas fazem acerca das instruções técnicas fornecidas pelo treinador (“o treino recebido por parte do meu treinador/a esta época”; valor de α neste estudo = .86). Os itens são respondidos numa escala tipo Likert de sete pontos (1 = Mesmo nada satisfeito/a; 7 = Extremamente satisfeito/a). Valores mais elevados correspondem a maior satisfação dos atletas com a liderança do respetivo treinador/a. A análise fatorial confirmatória demonstrou boas propriedades psicométricas do instrumento.

6. Plano intervenção

O plano de intervenção consistiu, primeiramente, em realizar entrevistas com os atletas da equipa durante os treinos, de forma a recolher informação, nomeadamente sobre os motivos e objetivos na prática desportiva, as fontes de stress, as estratégias de confronto e as expectativas para o futuro. Tendo em conta a informação recolhida, foram desenvolvidas algumas atividades que apresentei ao treinador da equipa, intervindo também com ele. Realizei dinâmicas com os atletas, nas quais foram abordados temas pertinentes como o *bullying*, a *internet*, e também as temáticas dos sentimentos, da amizade e da cooperação, entre outras. Realizei, também, auto registos semanais dos treinos e dos jogos, assim como grelhas de observação dos mesmos. Deste modo, foi-me possível elaborar o perfil individual dos jogadores, o qual será apresentado mais detalhadamente no último ponto.

6.1. Realização de entrevistas

A observação que realizei regeu-se de acordo com a perspetiva dos atletas enquanto membros de uma equipa, do treinador enquanto líder e facilitador de todas as relações e do sucesso do rendimento desportivo, sendo este o foco geral dos dois pontos acima

mencionados (Cruz & Antunes, 1996). Compreende-se então que o treinador tem que trabalhar com um conjunto de atletas que formam uma equipa, com personalidade distintas, tendo que estabelecer com estes uma comunicação baseada na compreensão, resolução de conflitos e incentivando a uma prática desportiva de sucesso (Cruz e Antunes, 1996).

Durante alguns meses, realizei a recolha de informação, que era realizada durante os treinos (Anexo 16). O trabalho realizado focou-se nos seguintes objetivos: compreensão do atleta como um individuo só, compreensão do atleta como membro de uma equipa, a compreensão da comunicação do treinador-atleta e por fim a promoção de sentimentos de pertença a um grupo. Para tal, foram desenvolvidas algumas atividades (Anexo 17) que apresentei ao treinador da equipa, tendo em consideração as lacunas observadas nesta. A relação entre o treinador e o psicólogo deve ser pautada pela congruência e pelo trabalho em equipa de modo a atingir os mesmos objetivos. O treinador e o psicólogo devem complementar-se de forma a alcançar os objetivos propostos com a equipa. Tendo em conta estes pressupostos, a minha relação com o treinador foi sempre bastante produtiva, pautada pelo respeito mútuo. Para além disso, o treinador integrou-me facilmente no grupo e trocávamos frequentemente várias opiniões e impressões sobre determinados assuntos da equipa. Verifiquei que uma das lacunas na relação entre o treinador e os atletas, era a falta de comunicação e união, tendo sido esse o ponto fulcral da intervenção.

A equipa técnica da equipa que intervim (Anexo 21), era composta por três elementos, sendo eles o treinador principal e dois treinadores adjuntos, um deles estagiário.

Os treinadores realizavam uma excelente planificação e organização das sessões de treino, e sempre que eu viesse a precisar posteriormente estes disponibilizavam-se para me conceder algum do tempo de treino (no aquecimento ou no final) para as dinâmicas que se iriam realizar, no que diz respeito à parte da intervenção de equipa. Os treinos decorreram de forma muito profissional, os exercícios eram focados na tarefa, dividindo-se em exercícios para desenvolvimento das capacidades dos atletas e de preparação para a competição. Os treinadores apresentavam-se muito motivados e interventivos nas sessões de treino, preocupando-se com o desenvolvimento dos atletas e não deixando passar situações que não lhes agradavam. As palestras decorriam nos locais em que o treinador principal considerasse pertinente, sendo estas maioritariamente no campo, antes dos treinos. Nos jogos, a palestra dos intervalos decorria sempre no balneário. O treinador era muito racional e objetivo em todas as palestras e dava bastante reforço positivo como: “vamos virar o resultado” (sic); “eu acredito em vocês” (sic); “vocês são capazes” (sic); “vai correr bem” (sic); “acreditem em vocês porque eu também acredito” (sic). Em todas estas palestras, o

mister dava a oportunidade a cada atleta de falar, sobretudo no que dizia respeito aos aspetos em que este poderia melhorar, tanto a nível individual como em grupo. No decorrer destas palestras, havia um grande foco nos aspetos psicológicos, principalmente no que dizia respeito à motivação e à concentração. O treinador demonstrava uma enorme habilidade para motivar os atletas, e estabelecia com eles um forte compromisso com as tarefas, sempre de forma assertiva e objetiva, apresentando ao mesmo tempo uma comunicação não-verbal coerente com o que estava a transmitir. Antes dos treinos, as palestras focavam os atletas claramente para a tarefa, mas antes dos jogos dividiam-se entre tarefa e resultado, sendo que nesses dias o foco principal era o resultado, algo que se manteve durante todos os jogos. O treinador principal era um líder comprovado, no entanto, debatia todos os temas com a restante equipa técnica, perguntando muitas vezes a opinião de todos e mostrando uma liderança muito forte, mas democrática.

Em relação ao treinador principal P., este caracterizava-se por ser um novo treinador na escola. Anteriormente, era treinador noutra clube da zona. Já possuía alguma experiência, não só a nível desportivo (técnico e tático), mas também a um nível mais social (com crianças da faixa etária inerente à equipa em questão). O *mister* revelou-se um treinador bastante ponderado em todas as decisões que tomava, i.e., conseguia ter boas tomadas de decisão, era calmo e bastante racional em todas as suas ações. Desde o início, o *mister* conseguiu implementar um nível elevado de exigência aos seus atletas, sendo que todos afirmavam que este era bastante exigente, que não estavam tão habituados no ano anterior a um nível de jogo como ele implementava, ou seja, um jogo com paciência, com troca de bola, com jogadas pensadas com calma e não apenas “bola para a frente” e jogadas de “contra-ataque”. O *mister* utilizava frequentemente a comunicação positiva, mostrando um grande domínio nesse aspeto e, ao mesmo tempo, sabia ser mais inflexível e punitivo perante a equipa quando era necessário, por exemplo quando os seus atletas estavam distraídos, “com a cabeça na lua” (sic) e completamente abstraídos do treino, ele agia de imediato quando percebia que esse tipo de situações estava a ocorrer. Alguns dos aspetos que verifiquei no início da época e que depois se modificaram, foram a sua expressividade e o seu tom de voz. No início das minhas observações, verifiquei que o seu tom de voz era monocórdico, sendo por vezes difícil perceber a sua emoção ao comunicar com os atletas. Não consegui identificar um tom de voz com uma entoação punitiva, quando o treinador chamava a atenção a algum atleta. Contudo, esse aspeto foi-se modificando no decorrer do meu estágio. Como referido antes, o treinador integrou-me muito bem na equipa, chegando inclusive a pedir-me *feedbacks* relativos a situações que se passaram em treinos/jogos. Convidou-me várias vezes

para estar mais perto dos atletas nos treinos, comentando comigo certos aspetos e situações pertinentes durante ou no final do treino. Assim, consegui anotar a sua perceção, nomeadamente no que dizia respeito aos aspetos em que deveria intervir e melhorar, de forma multidisciplinar. O *mister* possuía uma boa capacidade comunicativa e uma boa capacidade para motivar os atletas. Além disso, conseguia adotar um estilo de liderança adequado às circunstâncias e, simultaneamente, quebrar gelo, brincando quando era necessário. Na minha opinião, era um treinador que se preocupava não só pelas questões coletivas, como também pelas questões individuais, de cada jogador. De acordo com a minha perceção, o treinador P. demonstrava ser uma pessoa inteligente, um bom líder, possuidor de um forte sentido crítico e de bastante ambição e carácter. A nível de competências comunicacionais, a meu ver eram positivas, pois a linguagem que utilizava era simples, objetiva e eficaz. Sobretudo, conseguiu transmitir aos seus atletas duas características fulcrais: respeito e disciplina. Os *feedbacks* que dava aos jogadores eram contínuos e nunca abusivos, sendo maioritariamente corretivos e motivacionais, com uma ênfase muito grande no reforço positivo e na tarefa. Concluindo, segundo o meu ponto de vista o treinador apresentava um perfil muito próximo daquele que é considerado o ideal, com um nível de liderança democrática voltada para a conduta educativa e de instrução. Não obstante, achei que deveria dar ainda mais *feedbacks* e reforços positivos a alguns atletas, principalmente aos guarda-redes.

No que concerne ao treinador adjunto, este já possuía alguma experiência de trabalho na escola. O estilo de liderança deste treinador era muito positivo, coerente e firme o que ajudava a promover e a aumentar a coesão da equipa. Este treinador ajudava bastante no esclarecimento de dúvidas em relação aos exercícios e ajudava os atletas a aumentar a capacidade de superação de obstáculos. Através dos seus *feedbacks*, ajudava a que se estabelecessem com mais facilidade as metas comuns do grupo.

A equipa com quem intervim era constituída por 15 atletas, sendo que realizei entrevistas iniciais a todos eles. Nos primeiros meses de observação existiram também vários momentos em contexto de treino, e a caminho do mesmo ou do balneário em jogos, e todos estes momentos trouxeram-me um maior conhecimento de cada atleta individualmente, assim como do coletivo.

As entrevistas tinham como finalidade obter mais conhecimento sobre os motivos e objetivos na prática desportiva, fontes de stress e estratégias de confronto, fazer um pequeno balanço sobre a época e sobre as expectativas para o futuro. O conteúdo do guião da entrevista abrangia ainda tópicos sobre informação pessoal e relações interpessoais,

nomeadamente com a família e colegas de equipa, percurso desportivo e outros. Considerei pertinente questionar os atletas sobre a relação com os treinadores, uma vez que o treinador principal era estreante na equipa. Assim, tentei perceber o nível de satisfação destes face às alterações na liderança. Após as entrevistas, e explorando de uma forma geral os vários aspetos abordados, ficou perceptível que os atletas tinham a ambição de ser jogadores profissionais de futebol, sendo poucos os casos com dificuldade em conciliar o futebol e a escola. No entanto, esta equipa incluía-se como sendo das que mais tinha casos para acompanhamento pedagógico, dentro das equipas de competição. É de ressaltar que os atletas praticavam futebol não apenas para atingir o objetivo que desejavam e ambicionavam futuramente, como também o faziam por gosto, por prazer. Alguns deles revelaram sentirem-se nervosos antes de alguns jogos, mas todos tinham a sua forma de lidar com esse nervosismo. Em relação aos treinadores, todos os atletas reportaram gostar bastante deles, principalmente da sua exigência. No balanço final, quase todos se mostraram muito satisfeitos com a prestação coletiva e com o espírito vivido, assim como com a luta pelos objetivos definidos, no sentido em que mostraram confiança em obter um bom lugar na tabela classificatória e estavam bem cientes do que precisavam de melhorar para o alcançar. Ao longo da época, fui-me apercebendo que a equipa não tinha muita coesão grupal, contudo verifiquei que os índices de motivação começaram a ficar mais elevados ao longo do tempo. Os jogos começaram a decorrer melhor e a equipa saiu da corrente de resultados negativos, o que teve impacto no seu nível motivacional de uma forma global. Na parte interventiva, considerei interessante trabalhar com estes a visualização mental ou as técnicas de relaxamento, bem como recorrer a diversas dinâmicas com o intuito de melhorar o nível de comunicação e a frustração ao erro, preferencialmente. A comunicação e a frustração ao erro, eram os aspetos que mais preocupavam o treinador, de acordo com o que tinha sido mencionado em reunião técnica. Durante as observações, verifiquei igualmente que a equipa funcionava muito através de *feedbacks* e reforços dos treinadores, estando bastante dependentes destes para se orientarem. Caso não obtivessem esses *feedbacks* e reforços, o rendimento global baixava significativamente. Outro aspeto que observei foi o facto de não haver subgrupos dentro da equipa. Também notei que não era comum haver desentendimentos/conflitos graves entre os elementos e, inclusive, os jogadores mais antigos relacionavam-se bem com os mais novos, facilitando a integração destes quando entravam na equipa.

A equipa começou a pré-época muito bem, apenas com vitórias. No entanto, quando se iniciou o campeonato começou a perder rendimento. Então, começaram a surgir mais

dificuldades e as derrotas também começaram a “vir ao de cima”. Apesar disso, os atletas reagiram bem face aos resultados negativos, enfrentando as derrotas com o pensamento de melhorar no próximo e tendo sempre consciência dos seus erros nos finais dos jogos. Somente em um dos jogos referiram que a culpa tinha sido da arbitragem, pois haviam sido “roubados” (sic). Assim, trabalharam e começaram a alcançar as vitórias em praticamente todos os jogos que se seguiram.

6.2. Dinâmicas

A proposta de intervenção passou pela realização de várias dinâmicas com os atletas. Convém referir que, dado às circunstâncias da pandemia da COVID-19, não me foi possível realizar todas as dinâmicas previstas com os atletas. Contudo, considere pertinente referi-las e descrevê-las, uma vez que constavam do meu plano de intervenção. Também foram enviadas aos atletas, através das minhas orientadoras, atividades para fazerem durante a quarentena (Anexo 7 e 18).

“Dinâmica do certo vs errado”

Na semana de 28 a 31 de outubro, realizei uma mega atividade “Dinâmica do certo vs errado” (Anexo 8) com algumas equipas e turmas. Correu muito bem. Todos os treinadores mostraram-se satisfeitos com a iniciativa e cooperaram bastante na preparação e realização da mesma. Valorizaram bastante a atividade perante os atletas. Relativamente aos atletas, senti-os motivados na realização da mesma e senti que se divertiram bastante, tanto os mais novos como os mais velhos. No dia 29 de outubro fiz a atividade com duas equipas de competição e com uma turma misturada com uma equipa de seleção. Retiro desse dia um *feedback* positivo, senti que a atividade foi produtiva para os jovens e que estes se encontravam bastante motivados na realização da tarefa proposta. Obtive um bom resultado em todas as equipas em que realizei a dinâmica, pois todos perceberam a atividade e o respetivo conceito e as respostas deles foram bastante acertadas, mesmo dos atletas com 5 anos que mostraram uma boa capacidade de resposta e de entender as frases (adaptei a linguagem à idade deles). Realizei uma atividade do Espaço Aberto, a montagem de um puzzle de uma modalidade existentes no clube com um atleta.

“Quiz ”

Esta atividade foi realizada na semana de 12 a 15 de novembro com 5 atletas simultaneamente. Tem como objetivo funcionar como um quebra-gelo e promover a familiaridade com a simbologia da escola. São apresentadas aos atletas um conjunto de perguntas sobre o projeto. Os atletas, em equipa ou individualmente deverão responder às perguntas que lhes foram apresentadas (Anexo 15).

Na mesma semana, fiz igualmente a atividade “Direitos e Deveres do aluno/atleta” que tem como objetivo promover a reflexão acerca dos direitos e deveres de cada atleta. Para a realização desta atividade, numa cadeira colocam-se os direitos e os deveres do aluno e os alunos afixam a correspondência de quais as frases pertencentes aos direitos e quais pertencem aos deveres.

“Eu sei o que é *bullying*”

Esta atividade foi realizada na semana de 2 a 6 de dezembro. Tive de adaptar a linguagem às idades, uma vez que muitos atletas não conheciam termos como “assédio”, “intimidação” e “discriminação por classe social (e.g., expliquei que seria discriminação por alguém com menos posses económicas) ou por características do indivíduo” (e.g., alguém com algum tipo de deficiência). A adaptação da linguagem e os exemplos facilitou a compreensão e as respostas dos atletas. Ficou claro que todos conhecem o conceito de *bullying* e conseguiram defini-lo de forma correta e simples. O que mais retirei deste exercício, foi a satisfação de saber que os atletas estão bastante informados acerca destes assuntos e que têm noção das consequências negativas do *bullying*. Ainda assim, foi realizada uma sensibilização para este tema e achei bastante pertinente a realização desta atividade.

“Roleta dos sentimentos/emojis”

Esta atividade foi realizada com alguns atletas na semana de 20 a 24 de janeiro. Referi que eles poderiam falar sobre algum momento em que já tivessem sentido emoções como, alegria, nojo, surpresa, raiva e tristeza, tanto na escola, bem como na sua vida em geral. Consegui captar algumas informações relevantes nos atletas da equipa que acompanho durante a atividade, quando calhou a emoção tristeza, o O. referiu o facto de a mãe ter tido cancro, o G.V. referiu o momento da morte do avô em 2017 e o M. referiu o facto de já ter

sofrido *bullying* na escola. Apenas o D.O. é que na emoção tristeza se referiu ao futebol e disse: “fico triste quando perdemos jogos decisivos” (sic). Os atletas de outra equipa, levaram a atividade mais na brincadeira e acabaram por realizar a atividade de forma conjunta e referiram aspetos da equipa. Um dos atletas revelou algumas dificuldades em associar a emoção de nojo a um exemplo do dia-a-dia, mas posteriormente associou essa emoção a “quando vejo alguém a vomitar” (sic). Em relação à emoção alegria, este atleta falou que fica feliz quando é titular na equipa. De forma geral, esta atividade foi muito produtiva.

“A informática na atualidade” e “Cyberbullying”

Na semana de 27 a 31 de janeiro, realizei a atividade “A informática na atualidade” e a atividade “Cyberbullying”. Em relação à parte das vantagens da internet, os atletas mais novos referiram, na maioria, que o que mais faziam na Internet era ver vídeos sobre futebol, sendo que a maioria ainda não possuía redes sociais. Verifiquei que apresentaram muitas dificuldades na realização da parte de escrever expressões que se usam na Internet, sendo que alterei o contexto para os atletas mais pequeninos e pedi-lhes que escrevessem os assuntos que gostavam de pesquisar mais na Internet, que referiram ser os seguintes: *Fortnite, Free fire, Fifa 20, Cristiano Ronaldo, Carros e Pistolas*. Os atletas mais velhos conseguiram realizar com êxito a parte das expressões mais usadas na Internet, dando várias ideias. Esta atividade foi muito pertinente para conhecer a importância da Internet para os atletas e como a utilizavam. A atividade do “Cyberbullying” serviu como um sinal de alerta para os sensibilizar sobre os perigos da Internet e penso que também foi realizada de forma eficaz, pois os atletas pensaram no assunto de forma assertiva.

“Quando estou contigo...”

Nesta atividade, realizada na semana de 3 a 7 de fevereiro, os atletas tinham de escrever uma característica positiva, num papel que estava nas costas dos colegas que estavam em jogo. Realizei a atividade em conjunto com membros da mesma equipa, para perceber a perceção deles sobre os colegas. Notei que para alguns membros foi complexo escrever uma característica positiva pessoal dos colegas, sendo que remetiam sempre para características dos colegas como jogadores. Em relação à equipa que acompanhei, senti que

esta equipa se conhecia melhor, provavelmente devido ao facto de já jogarem juntos há mais tempo.

“Sudoku” e “O máximo número de toques”

Na semana de 10 a 14 de fevereiro, realizei a atividade: “Sudoku” sendo que a maioria já sabia o conceito da atividade. Apenas dois atletas não sabiam as regras do jogo, então os colegas de equipa ensinaram-lhes. Concretizei também a dinâmica: “O máximo número de toques” no entanto devido às condições meteorológicas que impossibilitaram a realização do mesmo no campo, optamos por fazer a atividade no balneário. Os atletas adoraram a competitividade saudável e gostaram muito das atividades.

Atividade em língua estrangeira

Na semana de 24 a 28 de fevereiro, realizei uma atividade, na qual os atletas tinham de escrever o que a escola os fazia sentir, numa língua estrangeira. Dois atletas escreveram uma frase incompleta em francês. Praticamente todos os outros restantes atletas, escreveram em inglês e de forma repetitiva. Escreveram sempre de uma forma simples, sendo que o que consegui retirar é que os atletas possuíam poucos conhecimentos académicos e exprimiram muitas dificuldades em se expressarem, tanto de uma forma verbal como escrita. O meu objetivo foi tentar retirá-los da sua zona de conforto, no entanto não consegui, pois eles disseram que não conseguiam fazer melhor, nem se esforçaram para tal.

“Mímica dos sentimentos”

Esta atividade foi improvisada e moldada devido ao facto da pouca aderência dos atletas ao Espaço Aberto e assim sendo, a impossibilidade de fazer a atividade: “debate/tribunal sobre a violência.” Foi realizada no dia 2 a 6 de março. A atividade consistia em vários papéis com palavras relativas à violência no namoro e os objetivos passaram por preparar os mais novos para lidarem com potenciais situações de violência, nomeadamente, trabalhar a empatia relativamente à vítima, a capacidade de identificar sentimentos e emoções, mas também as consequências que uma situação de violência pode desencadear numa vítima, bem como a capacidade de identificar estratégias de segurança na eventualidade de assistirem e testemunharem uma situação ou, serem eles próprios as

vítimas. Ou seja, através da mimica tinham de retratar o que lá estava escrito e os restantes atletas tinham de adivinhar. Correu muito bem a atividade, comecei com emoções básicas (como tristeza, raiva, nojo) sendo que depois passei para temas mais complexos e abrangentes (violência verbal, física).

“Papel do capitão e Sub-capitão”

Também na semana de 2 a 6 de março, realizei a atividade: “Papel do capitão e Sub-capitão” com o R. e o D. (Anexo 20). Primeiramente, tentei perceber o quão confortável e à vontade eles estavam com o papel desempenhado por ambos. Percebi que os dois já tiveram experiência como capitães e que não era a primeira vez que desempenhavam esse papel. Ao longo das dinâmicas, percebi que o R. (capitão), se orientava muito por aquilo que o D. dizia e até o tentava imitar. No entanto, percebi que o capitão tinha consciência das suas responsabilidades e que as exercia da melhor maneira possível, sendo que apresentou vários exemplos sobre ele próprio como capitão (e.g., sobre os discursos que fazia). Na visualização dos vídeos, cingiu-se num do *Cristiano Ronaldo* e noutro do *Kompany*. Os atletas perceberam bem as mensagens implícitas e fizeram em conjunto, uma reflexão muito positiva sobre os deveres do capitão e sub-capitão. Posteriormente realizei um contrato com eles.

“De mim para ti”

Esta atividade tem também como temáticas a amizade e a cooperação e tem como objetivos fortalecer laços de amizade entre os atletas, fomentar a partilha de sentimentos e a união. Para a realização desta atividade são necessárias folhas brancas A4 e lápis ou canetas. É atribuído um número a cada atleta aleatoriamente e, em seguida, colocam-se os números em papéis que são tirados à sorte por cada um dos participantes. Estes terão de, numa palavra, atribuir uma qualidade que caracterize o atleta sorteado e, no final, dizer qual foi o atleta que lhe saiu, qual a qualidade atribuída e justificar a sua escolha.

“Croquetes”

Tem como temática o mundo do desporto, sendo que o objetivo central é potenciar a prática de exercício físico de forma divertida, melhorar a coordenação motora e o trabalho

em equipa. Para a execução desta atividade, os atletas devem formar duas equipas, colocando-se em coluna frente a frente. Após a partida, têm de passar por baixo das pernas do atleta e ir para o final da fila. A equipa que fizer a dinâmica mais depressa é a vencedora.

“Dinâmica de análise”

Esta atividade tem como temática a abordagem da existência de diversos sentimentos, tendo como objetivos a partilha de sentimentos, estimular a socialização e a comunicação entre os atletas e o aumento da coesão grupal. A nível de materiais para a realização desta dinâmica são necessárias, folhas A4, marcadores e fita-cola. Então, o dinamizador coloca nas costas dos atletas um cartão com fita-cola. Cada atleta deve ficar com uma caneta e quando for dado sinal, deve escrever no cartão de cada atleta uma qualidade e o que sente quando está ao seu lado, em apenas uma palavra.

“Jogo da corda”

Esta atividade tem como temáticas a amizade e a cooperação e, tem a finalidade de integrar os treinadores, fomentar a ideia na equipa de que todos são fundamentais, treinar a comunicação e o espírito de união, mostrar que quando um atleta ou uma equipa ganham(m)/marca(m), ganham e marcam todos, e que, quando perdem é igual. Num jogo, um golo é resultado da construção de jogo que houve até ao momento por toda a equipa. Para a realização desta atividade é preciso cordas, cones e um lenço. Em campo, colocam-se três cones ou outro tipo de marcadores. O cone do centro define o meio da corda, os outros dois, a uma distância idêntica, definem a equipa vencedora, assim que o centro da corda, marcada com um lenço ou outro tipo de marcador, passar por um destes pinos. Vence a equipa que conseguir passar o lenço pelo pino primeiro.

“Chapéu dos medos”

Nesta atividade, os atletas, individualmente e anonimamente, escrevem num papel um medo que sintam, antes de entrar em campo, depois de entrar em campo e/ou nos treinos. De seguida, depois de preencherem os papéis, dobram-se e colocam-se num chapéu. O treinador vai tirando os papéis um a um e vai falando e desmistificando os medos. Deste

modo, o treinador pode ensinar algumas estratégias aos atletas para lidarem com alguns dos seus medos. De seguida, deve-se explicar que através desta atividade, foi possível a comunicação através de dois canais (treinador- atletas) e que isto é fundamental para uma equipa consistente.

“Confiança”

Nesta atividade um dos atletas encontra-se com os olhos vendados e o treinador tem de dar indicações ao atleta, para que este circule sem tocar nos obstáculos (e.g., cones). Sempre que ele o fizer, um atleta escolhido pelo treinador daria uma consequência ao treinador. Uma outra maneira de realizar esta atividade, consiste em formar duas equipas, em que um dos atletas escolhido por cada equipa realiza o circuito, enquanto os outros dão as dicas. A equipa que perde tem como penalização, e.g., dar 10 saltos de canguru. No final, realiza-se a atividade do circuito, mas desta vez é o treinador que está vendado e os atletas guiam-no. A atividade tem como objetivo, a identificação dos medos de forma a consciencializar, não só o atleta dos seus medos, bem como os treinadores.

“A Árvore”

Esta dinâmica permite reforçar o sentimento de pertença/união e ainda fazer o reforço do papel de cada membro da equipa. Inicialmente é apresentada aos atletas a imagem de uma árvore e é explicada a importância do tronco da árvore, da raiz e demais componentes da mesma. Serão disponibilizados papéis com o nome dos atletas ou, em alternativa, fotos com a cara de todos os atletas e dos treinadores. Os participantes terão de colocar essas fotografias/nomes na árvore no local que pensam pertencer. Para finalizar, os atletas terão de descrever a equipa numa frase, pensada em conjunto.

“Tu és mais forte, e no fim vais vencer!”

Esta atividade permite combater e trabalhar mecanismos de defesa para combater a ansiedade pré/pós jogos e durante os jogos. Primeiramente pensei em realizar e apresentar um PowerPoint relativo ao conceito de ansiedade no desporto. Esta dinâmica permite oferecer aos atletas um leque de estratégias de resistência à ansiedade, antes e durante os jogos ou, para realizarem em casa. Os exercícios começam pelo relaxamento diafragmático,

passando para o relaxamento muscular progressivo. Na respiração diafragmática, quando a pessoa inspira o diafragma desloca-se para baixo, ficando quase plano (diminuindo a pressão do ar nos pulmões e puxando o ar para dentro) e o abdómen desloca-se para fora. Quando a pessoa expira, o diafragma desloca-se para cima, ficando semelhante a um cone (aumentando a pressão do ar nos pulmões e empurrando o ar para fora), e o abdómen desloca-se para dentro. Ao aumentar a receção de oxigénio, a respiração diafragmática pode apresentar variados benefícios ao nível físico e psíquico; nomeadamente, estimula a resposta de relaxamento, permitindo descer o nível de ansiedade. Este treino deve ser feito pelo menos duas vezes por dia, 5 ou 6 minutos de cada vez, em alturas nas quais o atleta se encontre livre de distrações e interrupções. A prática vai acabar por lhe permitir incorporar a respiração diafragmática na sua vida quotidiana e, eventualmente, nos momentos em que se sente mais ansioso. Como tal, pede-se ao atleta que: i) se sente numa posição confortável, mantendo as pernas afastadas com os pés relaxados e virados para fora; ii) respire pelo nariz e preste atenção à sua respiração; iii) sinta o movimento da sua barriga; iv) simule o movimento do diafragma com as mãos; v) sincronize os movimentos e faça a respiração diafragmática durante uns minutos. Pede-se igualmente ao atleta que mantenha os olhos fechados e tente visualizar na sua mente uma imagem agradável, imagem de algo que o relaxe, que lhe traga descontração/satisfação e concentrar-se nessa imagem. Deve manter essa imagem o máximo de tempo possível na sua mente, que pode ser de uma praia, de ondas, de futebol, de alguma jogada, do seu jogador preferido, etc. Ao fim de alguns minutos, pede-se ao atleta que abra os olhos e volte a mover o corpo lentamente. Sensibilizar os atletas de que, inicialmente, a realização desta atividade poderá ser difícil, nomeadamente no diz respeito ao manter a visualização da imagem mental, mas que com a prática será cada vez mais fácil.

“Mascote”

Nesta atividade toda a equipa deve dar ideias para a criação de uma mascote de equipa, de modo a estimular a comunicação e a coesão grupal.

Apresentação de vídeo motivacional

Pretendi ainda realizar um vídeo motivacional para os atletas visualizarem antes de um jogo importante. Este vídeo é realizado com um conjunto de fotografias que representam

características individuais e do grupo, tais como, a coragem, a garra e o companheirismo, realçando a importância do espírito de grupo e do apoio que a equipa tem, fora e dentro de campo.

Atividades durante a quarentena

Como já referido, estas atividades consistiram em sugestões que depois foram enviadas aos atletas para fazerem durante a quarentena (Anexo 7). Consistiram num conjunto de seis exercícios com o objetivo de manter os alunos ocupados. Uma das atividades sugeridas, consistiu em pedir aos atletas que escrevessem mensagens de esperança em cartões, com recurso a desenhos se desejassem (e.g., “Vamos ficar todos bem!”) e as colocassem na sua janela. Também foi solicitado que escrevessem numa folha o que entendiam que estava a acontecer no mundo e qual a lição que tiravam desta experiência. Pretendeu-se com esta atividade que as crianças entrassem no espírito de quarentena e entendessem que estávamos todos juntos naquela fase, potenciando a expressão artística.

6.3. Plano de Comportamentos Adequados ao Treino – “Treinar com regras”

O objetivo desta intervenção foi o de consciencializar os atletas dos comportamentos adequados nos treinos, que deviam cumprir e os que não deviam seguir. Foi pedido ao treinador que participasse na atividade, permitindo que este desenvolva quais os erros e sucessos que os atletas estão a realizar e possibilitando que se fundamente uma maior confiança e comunicação entre eles. Há uma lista de comportamentos que são desejados e adequados no treino e o treinador põe “*like*”, quando os atletas estão a cumprir e “*dislike*”, quando não estão a cumprir, justificando (Anexo 9). Para concluir, os atletas anonimamente responderam a uma ficha com as seguintes questões: “o que eu gosto dos treinos?”; “o que eu gostava que mudasse dos treinos?” e, “como eu me sinto nos treinos (havendo a opção contente ou triste)”. Ao nível dos comportamentos, foi pedido aos participantes que: não utilizassem linguagem imprópria, (palavrões, comentários racistas e/ou homofóbicos); ouvissem e estivessem atentos às instruções dos *misters*; respeitassem os treinadores; apoiassem e auxiliassem os colegas sempre que necessário; motivassem os colegas e os apoiassem independentemente do nível de habilidade destes; não criticassem os colegas quando errassem em alguma coisa no treino; promovessem o espírito de equipa;

dessem o máximo e se esforçassem no treino; evitem as brincadeiras durante o treino para não destabilizarem o ambiente. Foi-lhes igualmente pedido o seguinte: deveriam jogar com *fair-play*; saber aceitar as derrotas; ser humilde nas vitórias; respeitar os adversários; cumprimentar os colegas e adversários e o *staff* técnico, independentemente do resultado; festejar todos em conjunto um golo; respeitar os árbitros e aceitar as decisões; não responder para a bancada; jogar de acordo com as regras; Não mostrar demasiada agressividade ou agir de forma demasiado violenta.

6.4. Auto registos semanais de treinos e jogos

Os auto registos semanais de treinos e jogos permitem ao atleta uma autorreflexão do seu funcionamento enquanto atleta, a sua competência, o autoconceito psicológico e físico, a orientação motivacional, a perceção de sucesso e a ansiedade (Gomes & Cruz, 2007). São realizados numa tabela, nos quais o atleta deve referir se teve os seguintes sentimentos/comportamentos nos treinos e jogos: “Consegui dar o melhor de mim”, “Estive sempre atento ao que os treinadores disseram”, “Estive empenhado e entrei com pensamento positivo”, “Estive focado no treino/jogo” (comportamentos adequados); e “Reagi mal ao que os meus treinadores me mandaram fazer referente a determinado treino e jogo”, “Fui agressivo com os meus colegas”, “Desconcentrei os meus colegas”, “Critiquei e desrespeitei os meus colegas” “Não ouvi o que o meu treinador me disse” e “Tomei atenção às bancadas” (comportamentos inadequados) (Anexo 10). Para tal, tem de se colocar um visto no comportamento adequado e uma cruz no comportamento inadequado. O atleta deve referir, igualmente, os aspetos que considera que deve melhorar e colocar uma cruz na percentagem referente ao rendimento global que teve nos treinos e jogos durante aquela semana (25%, 50%, 75% e 100%, respetivamente).

6.5. Grelha de observação de treinos e jogos

A grelha de observação de treinos e jogos preenchida pelo treinador (Anexo 11) e de recorrência semanal, teve como foco o trabalho global da equipa e o seu rendimento. Este registo auxilia os treinadores e o psicólogo/a, a compreender quais as competências que devem ser reforçadas e trabalhadas. Foram selecionadas variáveis que resultaram da minha observação, dos primeiros meses, da equipa e das melhorias sugeridas pelo treinador. Essas

variáveis foram as seguintes: motivação, confiança, nível de ativação (estar apto a... estar preparado...), atenção, concentração, ansiedade, medo, coesão grupal e comunicação interpessoal. Esta grelha foi feita para cada um dos atletas e tem uma intensidade que vai de 0 (“*não esteve presente*”) até 4 (“*sempre presente*”), referente a cada uma das variáveis experienciadas pelos atletas semanalmente em cada treino e jogo.

Outra das grelhas, referente às atitudes do treinador, teve como objetivo avaliar os seguintes aspetos nos mesmos: ofereceram segurança aos atletas; potencializaram erros com reforços positivos (elogios...); animaram e reforçaram as boas ações num tom mais efusivo e marcante; escutaram atentamente os atletas e esclareceram todas as dúvidas; esclareceram as razões pelas quais esperam, ou não, certos comportamentos dos atletas; foram empáticos e colocaram-se no lugar dos seus atletas em algumas situações mostrando interesse por eles; impuseram disciplina.

6.5.1. Perfil global e individual dos jogadores

De seguida, será apresentado o perfil dos jogadores pertencentes à equipa na qual intervimos, numa perspetiva de grupo e individual. Este perfil foi realizado tendo em conta, as observações e entrevistas que realizei no decorrer do meu estágio.

De um modo geral, os resultados dos testes indicaram que os jogadores, sentem-se confiantes ao nível do seu desempenho no futebol, não duvidando das suas habilidades e capacidades; acreditam que são capazes de atingir os objetivos propostos; e sentem-se mentalmente fortes quando entram em competição. No que diz respeito à identificação dos líderes do grupo, a qual foi feita através do sociograma, as respostas foram bastante divergentes, não se chegando a um consenso em relação ao colega que escolheriam para ocupar esse papel. Foi possível também verificar através dos testes, que os atletas possuíam elevada motivação para atingir bons rendimentos na modalidade, tendo muita confiança nas suas capacidades atléticas. No entanto, as respostas apontaram para uma ligeira tensão e frustração quando um membro da equipa comete erros ou quando está a ter um fraco rendimento. No que diz respeito ao relacionamento interpessoal, de uma forma global, os atletas dão-se bem uns com os outros. Muito embora alguns deles tenham preferências a nível de amizades, o relacionamento entre todos é notoriamente positivo.

A nível do questionário foi administrado aos pais o Questionário de Comportamentos da Criança – CBCL 6-18 (ASEBA, anexo 12), as respostas foram divergentes no que concerne às preocupações com os filhos. Alguns responderam que os

filhos eram desorganizados, distraídos, com dificuldade em lidar com a frustração. Em relação à descrição das características que os atletas têm de melhor, as respostas dos pais foram mais consensuais, sendo que a maioria respondeu que estes “tinham bom coração” (sic), eram educados, sensíveis, motivados e esforçados. Através deste questionário, não detetei nenhum comportamento de risco apontado por parte dos pais, em relação aos filhos, ou qualquer outra situação que fugisse à normalidade.

Em relação ao teste, QSA/ASQ que se destina a avaliar a satisfação dos atletas, foi possível verificar que estes se encontravam maioritariamente muito satisfeitos com os vários aspetos desportivos. No anexo 13, encontram-se os resultados dos testes aplicados a um dos alunos.

Seguidamente, passaremos ao perfil individual dos jogadores.

M.P.

O M.P. joga futebol desde os 5 anos. Jogou noutros clubes, em que num deles obteve uma má experiência com o treinador devido a este não o tratar de forma adequada e, atualmente está na escola em questão, sendo um dos novos atletas da equipa. O M.P. ingressou na escola por iniciativa própria e a sua integração na equipa foi muito boa. Segundo o que foi reportado pelo treinador, é um dos atletas mais calados e tímidos dentro da equipa. Verifiquei que houve uma boa integração por parte dos colegas, além de uma boa interação entre ele e os restantes elementos da equipa, sendo que o próprio afirmou que “se dava bem com todos” (sic), o que não acontecia quando jogava no clube anterior. O M.P. joga como ponta de lança, sendo esta a posição natural dele, não tendo sido imposta por ninguém.

Normalmente é o pai que o leva aos treinos, ficando frequentemente a assistir aos mesmos. A mãe, por sua vez, não o acompanha tanto, contudo consegue ir a alguns jogos e treinos mediante a sua disponibilidade. Em relação a objetivos, o M.P. deu uma maior importância ao objetivo coletivo de equipa que é o de serem campeões.

Frisou que o que mais gostava na equipa eram os amigos e o treinador. Não referiu nenhum aspeto negativo ou, que menos gostasse. Relativamente aos momentos de stresse e ansiedade, o aspeto mais relevante que verifiquei foi quando ele referiu que falhou num penálti na pré-época e afirmou na entrevista o seguinte: “pensei que era o pior jogador do mundo” (sic) e “tive medo de que quando chegasse a casa ouvisse do meu pai” (sic). A nível escolar, é um aluno que foi sinalizado devido às suas quatro negativas e por este motivo, iria

receber acompanhamento pedagógico. De acordo com o que os treinadores afirmaram, o M.P. é o atleta que mais progressão havia tido a nível tático e técnico dentro da equipa, conseguindo inclusive obter a titularidade nos jogos.

M.S.

O M.S. joga futebol desde os 4 anos. Já jogou em 4 clubes. Ele também ingressou na escola por vontade própria. Habitualmente joga no meio campo. Onde se sente mais à vontade é a jogar a interior/pivô, sendo que referiu que o treinador já o tinha colocado a jogar à defesa central. Porém, mencionou que não se sentia muito à vontade nem com muita confiança, pois considerava ter mais rendimento a jogar a interior. Normalmente é o pai que o leva aos treinos e tanto este como a mãe, acompanham todos os seus jogos. O M.S. referiu que o pai é bastante exigente com ele, no que diz respeito ao mundo do futebol, chegando até a bater-lhe por ter jogado mal. Referiu também que depois “assumi o seu erro” (sic) e nunca mais voltou a repeti-lo. Os objetivos deste atleta são, jogar o melhor possível e chegar a capitão de equipa.

O que o M.S. mais gosta nos treinos são os exercícios propostos pelo *mister* e a exigência deste. O que menos gosta é o facto de o *mister* o meter a jogar à defesa, como já mencionado em cima. Relativamente a questões de ansiedade e stresse, o M.S. contou-me que tinha ficado bastante ansioso no decorrer do jogo anterior, uma vez que o ambiente estava “muito intenso” (sic). Além disso nesse jogo, por casualidade olhou para a bancada, tendo notado que a mãe estava quase a sentir-se mal, o que o deixou preocupado uma vez que esta no passado teve problemas oncológicos, possuía muitas limitações e problemas de saúde. Porém, referiu que depois disso voltou a concentrar-se no jogo. O M.S. referiu também que a sua relação com os colegas de equipa e treinador é satisfatória. No entanto, gostava mais do treinador do ano passado. A nível escolar, tira boas notas, sendo considerado um bom aluno. Mencionou ainda que os pais são muito exigentes e que sempre que ele tirava menos de 80% dos testes, estes “dão-me muito na cabeça” (sic).

F.M.

O F.M. pratica futebol há três anos. Jogou em dois clubes e depois ingressou por vontade própria na escola, onde joga há dois anos como ponta de lança. Tanto os pais como o avô levam-no aos treinos, alternadamente. A avó, bem como os restantes membros da

família, costumam estar presentes nos jogos, apesar de não assistirem aos treinos. O F.M. referiu que a família lhe dava sempre bons conselhos. Mencionou que, aquilo que mais gosta na equipa é o ambiente e o que menos gosta é de “levar na cabeça” (sic). O seu objetivo pessoal para esta época consiste em “marcar muitos golos” (sic). Este atleta afirmou que não sentia nervosismo ou ansiedade antes dos jogos. Considera o relacionamento com os colegas e os treinadores bom. No âmbito escolar, referiu que este ano teria de melhorar as notas nas disciplinas em que tirou 3 valores, pois os pais tinham ameaçado tirá-lo do futebol caso não melhorasse, principalmente na disciplina de matemática. No entanto, sentia-se mais confiante, visto que já tinha realizado três questões de aula com resultados bastante positivos. O F.M. considera-se bom na modalidade em questão. Trata-se de um atleta que foi sinalizado para receber acompanhamento a nível psicológico, sendo que o pedido de consulta tinha sido feito pelos pais, pois este encontrava-se bastante desmotivado.

J.M.

O J.M. mostrou-se muito tímido na entrevista, sendo também um dos mais envergonhados e reservados da equipa. Este atleta joga futebol há três anos, durante esse tempo jogou num clube fora do país e depois foi para a escola por vontade própria, onde joga como central. Normalmente é a mãe que o leva aos treinos e jogos, uma vez que o pai tem menos disponibilidade devido ao trabalho. Não apontou aspetos negativos nos treinos, referindo que “era tudo fixe” (sic) e que a equipa o integrou muito bem. O J.M. costuma ficar um pouco ansioso antes dos jogos. Um momento que lhe gerou bastante ansiedade, foi durante um jogo no clube anterior, em que estavam empatados 4-4 e teve de bater o penálti que decidia a vitória ou o empate, acabando por marcar golo. Na escola, o momento que lhe causou mais ansiedade até então, foi quando estava preparado para se estrear a jogar. Na altura, no balneário, teve conhecimento que afinal não iria poder jogar por causa da federação, uma vez que os papéis da inscrição ainda não tinham sido aceites. O J.M. referiu considerar-se mediano nesta modalidade. De todos, é o que tem menos minutos jogados e demorou a alcançar a titularidade. No entanto, integrou-se bem na equipa.

G.V.

O G.V. joga futebol desde os 4 anos de idade. Jogou sempre num clube e, recentemente, mudou para a escola em questão pois conseguiu transporte. Por vezes, vem à

boleia com um colega de outra equipa, outras vezes são os pais que o trazem e ficam a assistir aos treinos. Os pais também costumam ir aos seus jogos. O G.V. referiu que o pai é bastante exigente com ele. Este atleta já tinha jogado como ponta de lança, mas preferia a posição em que o treinador o tinha colocado, extremo-esquerdo, uma vez que se sentia mais à vontade. Disse que o que mais lhe agrada nos treinos são os finais, ou seja, os torneios e os jogos, assim como a competitividade que lhes é inerente. A nível de aspetos negativos, não apontou nenhum. Afirmou que tinha uma boa relação com os colegas, que estes o tinham integrado bem na equipa de uma forma geral. Contudo, revelou que tinha uma relação melhor com alguns colegas, com quem tinha mais confiança, nomeando os seus nomes. Em relação ao treinador, referiu ter igualmente uma relação boa e gostar da exigência do mesmo. O G.V. mencionou que, por vezes, a equipa em jogo não se concentrava, pois “só reagiam quando estavam a perder, sendo que depois já era tarde” (sic). É o atleta que mais presenças tem no Espaço Aberto. Revelou ser bastante sociável com os restantes colegas e muito responsável e confiante nas suas capacidades futebolísticas.

D.O.

O D.O. joga futebol há um ano, como defesa central, sendo a escola o seu primeiro clube, no qual ingressou por vontade própria. Tal como o colega J.M., é um dos mais envergonhados da equipa. Dependendo da disponibilidade, referiu serem os pais, o cunhado ou a irmã (sua encarregada de educação, de 29 anos), que o levam aos treinos. A mãe costuma assistir a todos os seus jogos. Relativamente ao pai, o D.O. disse que este é bastante exigente com ele em relação ao futebol. Referiu gostar muito da exigência do treinador e ter uma boa relação com todos os elementos da equipa. Disse que o que gosta menos na equipa é a “agressividade com que vão à bola” (sic), considerando os membros da equipa muito passivos neste aspeto. O que gosta menos é do coletivo de uma forma geral, da maneira de ser da equipa. No futuro, disse querer ser jogador profissional. Revelou não ficar muito ansioso antes dos jogos. Na escola, é considerado bom aluno e é um dos atletas que vai todas as semanas ao Espaço Aberto.

L.L.

O L.L. jogou dois anos em outro clube, de onde optou por sair. De momento, é o seu segundo ano na escola, onde ingressou por vontade própria e joga como médio. Referiu

ser a mãe que o leva sempre aos treinos e que esta costuma também assistir a todos os jogos. O pai, por sua vez, apenas assiste ocasionalmente aos jogos. Ao contrário do que foi verificado com os outros atletas, neste caso a mãe demonstrava ser mais exigente em relação ao futebol em comparação com o pai. Disse que os pais são casados e que é filho único. Referiu que o que mais gostava na equipa são os colegas e que, o que menos gostava é quando estes reagem mal com ele, sempre que cometia um erro em campo. Disse que o seu sonho era ser jogador profissional. O L.L. disse que se sentia muito ansioso quando não fazia um bom jogo ou, quando se sentia culpado por algo sucedido no jogo. Mencionou gostar do treinador, mas que às vezes ele só era exigente quando erravam. A nível escolar é bom aluno. Verifiquei que o L.L. é um atleta que não sabe lidar adequadamente com a frustração ao erro, i.e., chora bastante nos treinos quando faz alguma coisa mal ou quando o treinador lhe dá mais reforços negativos que positivos. Além disso, notei que o L.L. é explosivo sempre que perde ou erra.

N.C

O N.C. joga futebol desde os 5 anos de idade, sempre num clube da zona. No entanto, recentemente mudou-se para a escola por iniciativa própria, uma vez que não gostava da última equipa do F.C. Penafiel, por não ter uma boa relação com alguns colegas. O N.C. joga como pivô (médio interior), tendo já jogado como central e lateral. Referiu ser a mãe quem o leva aos treinos, sendo que esta também costuma assistir aos jogos. O pai encontra-se emigrado e só vem a Portugal, na altura do seu aniversário e do irmão mais novo. Disse que o que mais gostava na equipa é o facto de serem calmos e não discutirem muito. O que gostava menos é quando começam a reclamar, referindo-se principalmente ao L.L., visto que os dois frequentemente desentendem-se dentro do campo. No entanto, afirmou gostar da relação com os colegas de equipa no geral e com o treinador, mencionando que este lhe dá bons conselhos. A nível escolar, o N.C. apresenta um rendimento baixo e, por esse motivo, foi reencaminhado para receber acompanhamento psicopedagógico. Para além disso, verifiquei que este atleta é um dos membros mais desestabilizadores da equipa, o que é consensual com a observação dos treinadores. Verifiquei, igualmente, que o N.C. é muito distraído, um pouco rebelde, gosta muito de chamar a atenção e critica negativamente os colegas quando estes cometem algum erro nos treinos.

D.

O D. joga à um ano. Referiu que não queria ir para o clube rival da zona, devido a certos comentários mais negativos sobre o clube e por não ter tido recomendações do mesmo. Joga como médio interior. Tanto o pai como a mãe costumam levá-lo aos treinos, ficando a assistir. Tem uma irmã mais velha de 17 anos. Referiu que os pais lhe dão conselhos em excesso. Afirmou que o pai é muito exigente com ele. O objetivo do D. no futebol é evoluir para ser melhor, até ser jogador profissional. Referiu que o que mais gosta na equipa é a união da mesma e não conseguiu dizer nenhum ponto que menos gostasse. Disse que não costuma sentir ansiedade antes dos jogos. Quando erra, diz a ele próprio que tem de melhorar, mas não fica a ruminar no assunto. O D. referiu gostar muito da relação com a equipa, acrescentando que há uma boa comunicação entre todos. Em relação ao treinador, disse não ter “razão de queixa” (sic). Verifiquei que é um atleta bastante reservado. A nível escolar, é muito bom aluno.

N.S

O N.S. jogou futsal durante oito anos, sendo que era o segundo ano a jogar futebol , onde joga como lateral direito. Quem o incentivou a entrar para a escola foi o padrinho. Normalmente, é a mãe que o leva aos treinos. Os pais são casados e tem duas irmãs gémeas mais velhas (26 anos), sendo que uma é jornalista (não exerce) e a outra é enfermeira. O N.S. referiu que o pai é bastante exigente com ele no que toca ao futebol. Em relação aos treinos, não frisou aspetos menos positivos ou de que menos gostasse. Disse que o que mais gosta é dos jogos. O relacionamento, com todos os colegas de equipa e com o treinador é bom. Considera-se bom na modalidade e a nível escolar é bom aluno. Observei que o N.S. é um dos atletas que traduz um maior nível de agressividade dentro de campo, tanto nos treinos como nos jogos. Na minha opinião, demonstra muito nervosismo e não controla o que diz, recorrendo a palavrões.

A.S.

O A.S. joga futebol há três anos. É o seu segundo ano na escola, tendo sido a mãe que o aconselhou a entrar. Atualmente, joga à defesa lateral, mas já jogou como avançado e na Ala, noutra equipa. No entanto, referiu que preferia jogar como defesa lateral. É a mãe

que o costuma levar ao treino, ficando a assistir. Tem uma irmã mais velha. O A.S. disse que o que menos gosta no treino é de quando começam a brincar e “levam na cabeça” (sic). Em relação ao que gosta mais, disse serem as amizades. O momento em que ele sente mais ansiedade é quando vai a caminho para o estádio. Mencionou ter uma boa relação com os colegas e com o treinador, evidenciando que gosta da exigência deste. Considera-se bom nesta modalidade e a nível escolar é bom aluno. É um dos atletas mais tímidos da equipa.

R.P.

O R.P. jogou quatro anos futebol num clube próximo. Posteriormente, foi chamado para fazer um treino na escola, devido a ter ido a uma final contra um clube de topo. Joga na escola há dois anos. Já jogou como médio inferior, mas atualmente é defesa central pois este treinador o colocou nessa posição. Quem o leva aos treinos é o avô, os pais e às vezes vai com um colega, alternadamente. A avó também costuma ir ver alguns jogos na companhia dos pais e do avô. Os pais e o avô dão-lhe bastantes conselhos, ou seja, avisam-no quando erra e orientam-no em relação aos pontos em que deve melhorar. O R.P. referiu sentir-se mais nervoso quando comete um erro, sendo que esse nervosismo não se manifesta antes dos jogos. Em relação aos aspetos negativos dos treinos, não apontou nenhum em geral. No que concerne aos aspetos que mais gosta, mencionou a exigência do treinador. A nível escolar é um aluno razoável. Já foi o capitão de equipa várias vezes.

G.

O G. joga futebol desde os 5 anos. Jogou em dois clubes e atualmente está na escola, onde está há dois anos. Quem o leva aos treinos é o pai ou a mãe. Ele joga como extremo/lateral. Os pais são casados e ele tem um irmão de 5 anos. O G. já teve crises de ansiedade durante os jogos, mas atualmente sente que está mais controlado. Contudo, ainda continua a ficar bastante nervoso. No geral dá-se bem com todos, mas referiu que há um grupo de colegas com quem se relaciona mais, e.g., fora de campo dá-se bem com o D., apesar de dentro do campo não terem grande ligação. Disse que o pai é mais exigente em relação ao futebol e a mãe em relação à escola. A nível escolar, o G. está mais empenhado e pretende melhorar as notas. Em relação ao treinador, considera que tem uma relação boa. Considera-se mediano nesta modalidade. A nível escolar é um aluno razoável, tendo apenas uma

negativa. Verifiquei que o G. é um atleta que se exalta com facilidade, tem um temperamento explosivo com os treinadores e com os colegas.

T.T. (redes)

O T.T. joga futebol há quatro anos, estando há dois anos na escola. É a mãe quem o leva aos treinos, embora não fique a assistir. Em relação ao pai, este não o consegue levar aos treinos devido ao horário de trabalho que não é coincidente com os horários dos mesmos. A mãe e o pai costumam assistir aos jogos, ou apenas um dos dois, conforme a disponibilidade. O T.T. relatou que quando sofre um golo ou quando erra, sente-se mal e fica muito em baixo. No que diz respeito ao treino específico de guarda redes, mencionou que, efetivamente, não se encontra muitas vezes totalmente concentrado durante o mesmo, visto que está “com a cabeça noutra lugar” (sic), i.e., está a pensar na escola. Acrescentou que possivelmente poderia melhorar o ritmo desses treinos. No que diz respeito ao que mais gosta nos treinos, o T. disse que é a última parte do treino de jogo e o que menos gosta é um exercício chamado “bola ao capitão”, pois normalmente fica muito parado. Na escola, afirma que também é distraído e tira notas razoáveis. A relação com os colegas e com os treinadores é boa, sendo que estes últimos lhe dão *feedbacks* positivos. No entanto, afirmou que em relação ao treinador do ano passado, o atual fica mais aquém quanto aos *feedbacks*. Em relação à ansiedade, o T.T. referiu não se considerar muito ansioso, contudo isso depende do jogo em questão. Considera-se bom nesta modalidade. Verifiquei que este atleta é um dos mais distraídos da equipa, o que era especialmente visível nas palestras do treinador.

D.P. (redes)

O D.P. joga futebol há quatro anos. Jogou dois anos noutra clube e há dois anos que frequenta a escola. É o avô ou o pai quem o leva aos treinos, ficando a assistir. Os pais são casados e este tem uma irmã mais velha de 14 anos, com quem afirmou não se dar muito bem. Tanto o D.P. como a irmã são bons alunos, mas os pais dizem sempre que a irmã é mais organizada e empenhada do que ele a nível escolar. Disse que o que mais gosta nos treinos é quando defende uma bola, quando ninguém espera que vá conseguir e o que menos gosta é quando os colegas começam a reclamar e a “mandar vir” (sic), uns com os outros. O D.P. afirmou que por norma não é muito ansioso, que só sente ansiedade quando o aquecimento lhe corre mal. Em contrapartida, referiu sentir insegurança, especialmente no

que diz respeito à sua estatura física. Efetivamente, verifiquei que por vezes, este atleta falava muito de outro colega, o T.T., criticando-o, talvez como forma de camuflar a sua insegurança, como mecanismo de autoproteção. O D.P. mencionou que por vezes, o treino específico de guarda redes é bastante confuso, acabando por não entender certos exercícios. O seu relacionamento com a equipa e com os treinadores é bom, afirmando que estes últimos dão *feedbacks* quando necessário. No entanto, preferia o antigo treinador, pois segundo a sua opinião utilizava métodos totalmente diferentes do atual. Considera-se bom nesta modalidade.

7. Reflexões finais

O estágio curricular constituiu uma experiência extremamente gratificante e importante para mim, quer a nível pessoal quer a nível profissional. Os vários desafios com que me deparei ao longo dos meses de estágio, permitiram que evoluísse como pessoa e como futura profissional. No início do estágio, tinha um pensamento limitado sobre o papel do psicólogo nesta área, contudo, vim a verificar que o exercício da psicologia vai muito além das consultas de gabinete. De um modo geral, o estágio foi de encontro às minhas expectativas, tanto as minhas tarefas e atividades dentro do Departamento de Pedagógico e no departamento de psicologia, como a oportunidade de intervir com jovens atletas, os seus pais, os treinadores e outros membros do *staff* desportivo, foram experiências bastante enriquecedoras, revelando-se uma fonte de conhecimentos inestimável. A escola de futebol desde início, acolheu-me como membro integrante da equipa, fornecendo-me toda a ajuda que necessitava, o que contribuiu para que me sentisse bem integrada. Apesar de ter sentido algumas dificuldades, nomeadamente, no que diz respeito a não ter diariamente, alguém presente para me orientar, a orientação que tive foi bastante positiva. Permitiu-me verificar de perto o que é trabalhar com uma equipa profissional motivada, disponível, cooperante e humana, o que me fez sentir muito grata.

O estágio académico foi o meu primeiro contacto com a prática profissional da psicologia. Apesar de todas as aprendizagens que ia adquirindo no dia-a-dia, no decorrer do estágio, senti a necessidade de ir aprimorando os meus conhecimentos, nomeadamente através de pesquisa bibliográfica que realizei por minha conta. A nível pessoal, aprendi a lidar com a frustração, a ser mais paciente e a olhar a vida sobre outra perspetiva.

Este estágio possibilitou o desenvolvimento de várias competências, nomeadamente, no que diz respeito a desenvolver um projeto de intervenção/investigação, autonomia na condução de consultas, intervenção com os pais, com os treinadores e toda a sua dinâmica. Considero que a intervenção que realizei, mesmo tendo sido interrompida devido à situação do confinamento e da COVID-19, resultou em melhorias significativas no decorrer do estágio. Foi extremamente satisfatório trabalhar com atletas tão jovens, empenhados, motivados e ajudá-los a melhorar as suas competências. A minha capacidade de observação foi-se ampliando ao longo dos jogos, e dessa forma pude aproveitar informações uteis para realizar melhor o meu trabalho. Com o passar do tempo, foi mais fácil compreender e analisar os comportamentos dos jogadores, uma vez que o conhecimento que ia adquirindo, permitia-me ir detetando aspetos que antes procurava e não conseguia observar. Procurei também ter especial cuidado ao nível da comunicação, quer em relação ao tom de voz, quer em relação à adequação do conteúdo às idades, uma vez que a forma como nos expressamos influencia o que pretendemos transmitir ao jogador e à equipa. Ao longo deste trajeto percebi igualmente que os treinadores, têm de ser pessoas muito versáteis e competentes para poder adequar a sua intervenção ao contexto em que estão inseridos. Ficou também claro que ao trabalhar com crianças/atletas, a intervenção com os pais é inevitável e fundamental dada a importância e o impacto direto que estes têm na vida dos seus filhos.

Em resumo, todo o conjunto de experiências que vivi ao longo do estágio possibilitaram-me crescer e evoluir de forma exponencial enquanto profissional e enquanto ser humano.

Referências bibliográficas

- Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B., Kosni, N. A. & Suppiah, P. K. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 170-176. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2016.01027>
- Adling, R. (2017). Importance of sports psychology in physical education and sports. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 2 (5), 215-218.
- Bastos, A. (2015). *Motivação para prática esportiva e sua relação com características da personalidade em atletas de esportes olímpicos de combate* (Dissertação de mestrado). Universidade Federal de Sergipe, Brasil.
- Bocanegra, W., & Lavaho, E. (2020). Psychological characterization of soccer players category sub 11. *Revista Edu-Física*, 11 (24), 40-50. [Revista Edu-fisica.com](http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica)
- Briones-Arteaga, M. (2016). Psicología en el deporte. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 2 (3) 323-334.
- Cárdenas, D., Conde-González, J., & Perales, J. C. (2015). El papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 24, 91-100.
- Cárdenas D., Conde-González J., & Perales J. C. (2017). La fatiga como estado motivacional subjetivo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 10(1), 31-41. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.04.001>
- Castelo, J. (2004). *O exercício de treino desportivo – A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH.
- Cruz, J. F. & Viana M. F. (1993). *Competências psicológicas dos atletas de elite* (Relatório Técnico). Braga-Lisboa.

- Dohme, L.C., Piggott, D., Backhouse, S., & Morgan, G. (2019). Psychological skills and characteristics facilitative of youth athletes' development: A systematic review. *Sport Psychology, 33*, 261–275. <https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0014>
- Dxxxxx (2019). Retirado de <https://www.>
- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 31*, 93–112. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.002>
- Gomes, A.R., & Paiva, P. (2010). Liderança, compatibilidade treinador-atleta e satisfação no andebol: Percepção de atletas novatos e experientes. *Psico-USF, 15*(2), 235-248. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000200011>
- Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., & Peñalver, I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte, 23*, 311–324.
- López-Gullón, J.M., García-Pallarés, J., Gil, R., Moreno, A., Baños, V., Torres-Bonete, M.D., & Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte, 20*, 0573–0588.
- Middlemas, S. & Harwood, C (2017). No place to hide: Football players' and coaches' perceptions of the psychological factors influencing video feedback. *Journal of Applied Sport Psychology, 0*, 1-22. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2017.1302020>
- Monteiro, A. (2017). *Características de personalidade e estratégias de coping e sua relação com o desempenho esportivo de árbitros brasileiros de futebol* (Dissertação de mestrado). Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil.
- Morilla, M., Rivera, S., & Tassi, J. M. (2017). *Entrenamiento psicológico-integrado en la metodología del fútbol actual*. Centro Excelentia.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. FCDEF-UP.
- Olmedilla, A., García-Mas, A., & Ortega, E. (2017). Características psicológicas para rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto. *Acción Psicológica, 14*(1), 7–16. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19249>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2017). *Perfil dos psicólogos do desporto, exercício e performance*. <http://recursos.ordemdospsicologos.pt/>
- Orosz, R. & Mezo, F. (2015). Psychological factors in the development of football-talent from the perspective of an integrative sport-talent model. *Journal for the Education*

- of Gifted Young Scientists*, 3(1), 58-76.
<http://dx.doi.org/10.17478/JEGYS.2015112018>
- Paiva, E., & Carlesso, J. (2019). A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência. *Research, Society and Development*, 8(3), 1-17.
<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v8i3.798>
- Pinto, R. (2014). *Desenvolver competências psicológicas para potenciar a performance dos atletas na natação* (Relatório de estágio). Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Santarém.
- Rutkowska, K., & Bergier, J. (2015). Psychological gender and emotional intelligence in youth female soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 47, 285–291.
<https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0084>
- Singh, V., Prakash, S., Punia, S., & Kulandaivelan, S. (2017). Relationship between pre-competition anxiety and performance levels in inter-university women football teams. *International journal of physical education, sports and health*, 4, 135-138.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do desporto e do exercício*. Editora Artmed.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*, 6E. Human Kinetics.

ANEXOS

Anexo 1- Plano Anual

IDENTIFICAÇÃO: QUE VALORES É QUE O MEU ÍDOLO ME TRANSMITE				
TEMÁTICAS	ESPAÇO ABERTO (ATIVIDADES)	ACÇÕES DE FORMAÇÃO/ SESSÕES DE ESCLARECIMENTO/ ATIVIDADES TRANSVERSAIS	OBJETIVOS	
<p>1º Período</p> <ul style="list-style-type: none"> • História, cultura e mistica do futebol; • Conquistas do futebol; • "Quem é o maior jogador da nossa escola?"; • "Estás pronto para ser um verdadeiro dragão?"; • "Que valores o meu ídolo me transmite?"; • Importância da Alimentação; • Natal na D...ção. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo "Mural Coletivo"; • "Conheces o Projeto Dragão?"; • Quiz Dragões/ Futebolistas; • Halloween; • Jogos de Palavras; • Joga da Força; • Língua Gestual; • Jornal de parede; • Construção de uma árvore de Natal com materiais recicláveis; • Campanha de recolha de brinquedos, roupa e livros; • Mural de mensagens de Natal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega das Cadernetas (assinatura do contrato); • "O Mundo da Televisão" – Parceria com o Futebol (Alunos); • Língua Gestual Portuguesa – Técnico de Língua Gestual (Alunos); • Recolha e entrega de brinquedos e livros às instituições da comunidade social; • "Solidariedade e Voluntariado" – Palestra; • "Alimentação Saudável na vida de um desportista" (Encarregados de Educação/ Alunos) – Nutricionista. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar o projeto; • Dar a conhecer a língua gestual portuguesa; • Promover nos alunos o sentimento de paixão e força de vencer em todas as competições; • Incutir nos alunos o espírito de ambição para melhorar e atingir os seus objetivos; • Fomentar a oratividade dos alunos nas diversas ações. 	

A MINHA ATITUDE ENQUANTO ATLETA				
TEMÁTICAS	ESPAÇO ABERTO (ATIVIDADES)	ACÇÕES DE FORMAÇÃO/ SESSÕES DE ESCLARECIMENTO/ ATIVIDADES TRANSVERSAIS	OBJETIVOS	
<p>2º Período</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandamentos do Aluno Dragão; • Explorar a relação com o mundo do desporto; • Cooperação, trabalho de equipa e amizade; • "Respeito pelo Outro"; • "Como posso lidar com os meus sentimentos?"; • Namorar sem violência; • Carnaval na D...ção; • A importância dos Saberes Esportivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo da força; • Jogo de palavras; • Jornal de parede; • Jogo "Mímica dos Sentimentos"; • "O que é um namoro violento? O que é um namoro saudável?"; • Construção de máscaras de Carnaval; • Baralho das profissões; • Mural dos emojs; • Visualização de um filme. 	<ul style="list-style-type: none"> • "Futebol, Escola e Tempos Livres" (Alunos) – Jogador da Equipa B/Jogador U19; • "Violência no Namoro: uma realidade em ascensão" (Alunos) – Convidar Parceiro; • "O Mundo das Profissões" (Alunos) – Convidar Encarregados de Educação a falar sobre a sua Profissão. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alertar os alunos para a importância de respeitarem O Outro; • Fomentar a autonomia, o rigor e a competência na execução das tarefas; • Perceber como os jovens lidam com os diferentes sentimentos; • Sensibilizar para a importância de ter uma relação saudável com os pais; • Alertar para a importância de aplicarem os conhecimentos adquiridos na Escola noutros contextos. 	

PROJETO INDIVIDUAL: SOU UM BOM CIDADÃO?				
TEMÁTICAS	ESPAÇO ABERTO (ATIVIDADES)	ACÇÕES DE FORMAÇÃO/ SESSÕES DE ESCLARECIMENTO/ ATIVIDADES TRANSVERSAIS	OBJETIVOS	
<p>3º Período</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educação Multicultural; • A vida em Sociedade: direitos e deveres; • "A Gestão do Meu Tempo: como posso conciliar todas as atividades?"; • "Como devo estudar de forma eficiente?"; • A importância de proteger o Meio Ambiente; • Projeto Individual: as minhas perspetivas, ambições e objetivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caderneta Dragão: sobre a gestão do meu tempo; • Jornal de parede; • Jogo "Faça ou Não Faça?"; • "Quais são os meus direitos?"; • "Cada escolha tem uma consequência?"; • Estratégias de estudo; • Jogo: países vs capitais; • Construir novos materiais: vamos reutilizar; • Linha do tempo: o meu percurso. 	<ul style="list-style-type: none"> • "Escola: aprendizagem, métodos de estudo e organização" (alunos e encarregados de educação); • "Cidadania: integração e exclusão social" (alunos); • "A diversidade no futebol" – Palestra com um jogador estrangeiro do futebol (alunos); • Dia da Criança. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover nos alunos um papel ativo e responsável nas diversas atividades em que estão envolvidos; • Identificar a existência de diferentes culturas, bem como sensibilizar os alunos para respeitar a diversidade cultural; • Trabalhar com os alunos a gestão do tempo para que consigam conciliar todas as atividades; • Fomentar hábitos de estudo; • Sensibilizar para a importância de preservar o meio ambiente; • Perceber as perspetivas que os jovens têm em relação ao futuro. 	

Anexo 2- Cadernetas do aluno

The image displays four pages of a student notebook template. The top-left page (03) has a blue background and contains text about the 'Caderneta do Aluno I' and the school's educational goals. The top-right page (03) is titled 'IDENTIFICAÇÃO' and includes fields for Name, Nationality, Desportive Pursuit, Name of the Education Officer, and Signature, along with a photo placeholder. The bottom-left page (04) is titled 'CONTRATO DE' and contains a contract form with fields for Club and Student names, duration, and a list of 10 clauses. The bottom-right page (05) features motivational text in Portuguese, including phrases like 'QUERO CRESCER COM A RAÇA E PAIXÃO DE VENCER' and 'PARA SERES UM CAMPEÃO DEVES TER A CORAGEM DE UM'.

A Caderneta do Aluno I - Registo de Empenho e Desenvolvimento Educativo - é um documento que engloba as várias instâncias educativas. Pretendemos acompanhar de forma mais personalizada o aluno, englobando num mesmo espaço informações de áreas importantes para o seu desenvolvimento.

Com este modelo de articulação, ambicionamos promover no aluno um percurso socioeducativo de sucesso. A Escola [redacted], pretende investir na formação integral do jovem, tendo em atenção não apenas a vertente desportiva, que acreditamos ser potenciadora da sua educação global, mas também a educação para a vida!

IDENTIFICAÇÃO

Foto

Nome: _____

Nacionalidade: _____

Percurso Desportivo: _____

Nome do Encarregado de Educação: _____

Assinatura do encarregado de educação: _____

03

CONTRATO DE [redacted]

Entre:

A - CLUBE
Nome do Clube: **F[redacted]**

B - ALUNO
Nome: _____

Duração: época desportiva 2019/2020

É celebrado o presente contrato que se regerá pelas seguintes cláusulas:

1. Respeitar os meus Treinadores;
2. Respeitar e apoiar todos os meus colegas;
3. Respeitar os adversários;
4. Manter-me atento e concentrado em todos os treinos, competições e atividades;
5. Dar o máximo em todos os treinos e jogos;
6. Dar o máximo para honrar o **[redacted]**
7. Entrar nas competições sempre com pensamento positivo e de vitória;
8. Ter sempre um comportamento exemplar;
9. Manter a Caderneta sempre atualizada;
10. Entregar a Caderneta ao Treinador nas datas indicadas.

Porto, _____ de 2019

(Foto Treinador)

(Foto Aluno)

04

NA [redacted] QUERO CRESCER COM A RAÇA E PAIXÃO DE VENCER DE TODOS OS DIAS ME CONHECER, DE EM CADA TREINO EVOLUIR E HOJE MELHOR QUE ONTEM TREINAR. PORQUE TODOS OS MOMENTOS SÃO E, SEMPRE DEVEM SER EVOLUÇÃO PAIXÃO FELICIDADE CRESCIMENTO APRENDIZAGEM DEDICAÇÃO PARA HOMEM ME TORNAR. PUXEM POR MIM APOIEM-ME FIQUEM ORGULHOSOS DE TODOS NÓS, SEJAM FELIZES CONNOSCO DO FOGO DE DRAGÃO QUE LANÇAMOS EM CADA TREINO EM CADA COMPETIÇÃO EM CADA DIA DE ESCOLA EM CADA MOMENTO EM FAMÍLIA PORQUE SOU TUDO E QUERO SER UM ADULTO FELIZ, UM VERDADEIRO CAMPEÃO NA VIDA!

PARA SERES UM CAMPEÃO DEVES TER A CORAGEM DE UM [redacted]

05

Anexo 3- Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (PSIS)

Inventário De Competências Psicológicas para Desportistas - PSIS

Nome: _____ Idade: _____

Instruções: Este inventário é composto por um conjunto de afirmações relativas a vários aspetos do rendimento dos atletas em competições desportivas. Procura responder a cada uma das questões de acordo com a tua experiência pessoal.

Para o efeito, assinala com uma cruz (x) o número que melhor expressa a tua concordância relativamente a cada afirmação. Assinala:

- 0- Se discordas totalmente da afirmação
- 1- Se discordas um pouco da afirmação
- 2- Se estás indeciso
- 3- Se concordas um pouco com a afirmação
- 4- Se concordas totalmente com a afirmação

LEMBRA-TE de que não há respostas certas ou erradas. Procura ser o mais sincero possível de forma a permitir uma melhor compreensão da forma como te sentes em relação ao treino e competição.

	0	1	2	3	4
1. Estou muito motivado para atingir bons rendimentos na minha modalidade					
2. Muitas vezes tenho problemas de concentração durante a competição					
3. Tenho muita confiança nas minhas capacidades atléticas					
4. Fico muito frustrado ou aborrecido quando um colega de equipa está a ter um fraco rendimento					
5. Fico mais tenso antes de competir do que durante a competição					
6. Frequentemente tenho ocasiões em que o meu rendimento é excepcionalmente bom					
7. Por vezes falta-me motivação para treinar					
8. Dou-me muito bem com todos os outros elementos da equipa					
9. Por vezes estou tão tenso que isso afeta o meu rendimento					
10. Vencer é muito importante para mim					

11. A maior parte das vezes vou para a competição confiante que terei um bom rendimento					
12. Tenho mais tendência para obter melhores rendimentos quando me sinto mais tenso do que quando estou menos tenso					
13. Quando estou em plena competição, praticamente fico sem me dar conta da existência de público					
14. Quando estou a ter fraco rendimento, tenho tendência para perder a concentração					
15. Não é preciso muito para abalar a minha autoconfiança					
16. Concentro-me mais no meu rendimento do que no rendimento do meu colega					
17. Muitas vezes entro em pânico, momentos antes de iniciar a competição					
18. Quando cometo um erro, tenho dificuldades em esquecer e concentrar-me de novo					
19. Gostaria de me sentir mais motivado					
20. Uma pequena lesão ou um mau treino conseguem abalar a minha autoconfiança					
21. Estabeleço objetivos desportivos difíceis para mim próprio e geralmente atinjo-o					
22. Por vezes sinto uma grande ansiedade durante a competição					
23. Durante a competição a minha atenção parece saltar entre o que estou a fazer e outras coisas (o público, o resultado...)					
24. Gosto muito de trabalhar com os meus colegas de equipa					
25. Duvido frequentemente das minhas capacidades atléticas					
26. Faço um grande esforço para tentar manter-me calmo antes de uma competição					
27. Quando começo mal um jogo a minha autoconfiança baixa rapidamente					
28. Penso que o espírito de grupo é das coisas mais importantes na equipa					
29. Preocupo-me muito com a possibilidade de cometer erros num jogo importante					
30. Geralmente sou capaz de permanecer confiante, mesmo durante uma das minhas piores prestações					
31. Tenho muita autoconfiança					
32. Quando a minha equipa perde, sinto-me mal, independentemente de o meu rendimento ter sido bom ou mau					
33. Quando cometo um erro em jogo fico muito ansioso					
34. Atualmente o mais importante na minha vida é ser bom atleta					
35. Consigo controlar facilmente o nível da minha ansiedade					
36. Assim que entro em jogo passa-me rapidamente o nervosismo inicial					
37. O meu desporto é a minha vida					
38. Sempre trabalhei bem com os meus treinadores					
39. Tenho fé em mim próprio					

Anexo 4- Questionário de Satisfação em Atletas (QSA)

QSA/ASQ (atletas – versão actual)

Este instrumento destina-se a avaliar a satisfação dos atletas. Tendo em consideração que o desporto é uma actividade muito intensa e exigente, podem existir vários níveis de satisfação por parte dos atletas bem como diferentes experiências desportivas.

Neste sentido, são listadas a seguir várias afirmações relacionadas com a actividade desportiva, sendo apresentadas num formato de sete pontos, variando entre o valor 1 ("Mesmo nada satisfeito(a)") e 7 ("Extremamente satisfeito(a)"). Pedimos-lhe que indique até que ponto está satisfeito(a) com cada uma das afirmações referidas.

A honestidade e originalidade das suas respostas são fundamentais para o sucesso desta análise. Por favor, procure não pensar muito tempo sobre cada uma das afirmações.

Tenha também em consideração que o preenchimento deste instrumento refere-se à sua satisfação NESTA época desportiva em particular, devendo responder às afirmações de acordo com as suas experiências até agora.

É muito importante que responda a todas as afirmações.

Por favor, indique até que ponto está satisfeito(a) com os seguintes aspectos:							
	Mesmo nada satisfeito(a)					Moderadamente satisfeito(a)	Extremamente satisfeito(a)
1. O nível de utilização das minhas capacidades	1	2	3	4	5	6	7
2. O reconhecimento que recebo por parte do meu treinador(a)	1	2	3	4	5	6	7
3. As Instruções que me são fornecidas pelos meus colegas de equipa	1	2	3	4	5	6	7
4. A concretização dos meus objectivos de rendimento durante esta época	1	2	3	4	5	6	7
5. O treino recebido por parte do meu treinador(a) esta época	1	2	3	4	5	6	7
6. O meu estatuto social na equipa	1	2	3	4	5	6	7
7. O comportamento ético/desportivo dos meus colegas de equipa	1	2	3	4	5	6	7
8. O modo como a equipa trabalha para ser a melhor	1	2	3	4	5	6	7
9. O registo de vitórias e derrotas (sucessos / insucessos) da equipa	1	2	3	4	5	6	7
10. As escolhas do treinador(a) sobre as jogadas (estratégias) a seguir nos jogos/competições	1	2	3	4	5	6	7
11. O modo como dou o meu melhor em nome da equipa	1	2	3	4	5	6	7
12. A melhoria do meu rendimento quando comparado com a época passada	1	2	3	4	5	6	7
13. O nível de aproveitamento das minhas capacidades	1	2	3	4	5	6	7
14. A amizade do treinador(a) relativamente a mim	1	2	3	4	5	6	7
15. As Instruções recebidas do meu treinador(a) até agora (nesta época)	1	2	3	4	5	6	7

Por favor, indique até que ponto está satisfeito(a) com os seguintes aspectos:	Mesmo nada satisfeito(a)		Moderadamente satisfeito(a)			Extremamente satisfeito(a)	
	1	2	3	4	5	6	7
16. O rendimento global da equipa até agora (nesta época)	1	2	3	4	5	6	7
17. O nível de adequação/adaptação entre as minhas funções nos jogos/competições e as minhas potencialidades	1	2	3	4	5	6	7
18. As táticas utilizadas pelo treinador(a) durante os jogos/competições	1	2	3	4	5	6	7
19. A orientação que recebo dos meus colegas de equipa	1	2	3	4	5	6	7
20. O nível de aprovação/agrado que o treinador(a) demonstra quando eu faço algo bem feito	1	2	3	4	5	6	7
21. O meu contributo para a "vida" social da equipa	1	2	3	4	5	6	7
22. O sentido de "Fair Play" (desportivismo) dos meus colegas de equipa	1	2	3	4	5	6	7
23. O nível de acordo entre os meus colegas para com o mesmo objectivo	1	2	3	4	5	6	7
24. A minha dedicação durante os treinos	1	2	3	4	5	6	7
25. A quantidade de tempo que jogo (compito) nas competições	1	2	3	4	5	6	7
26. As escolhas do treinador(a) sobre as estratégias a seguir nos jogos/competições	1	2	3	4	5	6	7
27. A melhoria do meu nível de competência/capacidade	1	2	3	4	5	6	7
28. O ensino pelo treinador(a) das técnicas e táticas relacionadas com a minha posição/situação de jogo/competição	1	2	3	4	5	6	7
29. O "feedback" construtivo que recebo por parte dos meus colegas	1	2	3	4	5	6	7
30. O modo como o treinador(a) faz ajustamentos durante as competições	1	2	3	4	5	6	7
31. A lealdade do treinador(a) para comigo	1	2	3	4	5	6	7
32. A obtenção dos objectivos por parte da equipa esta época	1	2	3	4	5	6	7
33. O meu entusiasmo durante as competições	1	2	3	4	5	6	7
34. O modo como os meus colegas de equipa me aceitam em termos sociais	1	2	3	4	5	6	7
35. O comportamento desportivo dos meus colegas de equipa	1	2	3	4	5	6	7
36. A dedicação dos meus colegas de equipa no sentido de trabalharem em conjunto para alcançarmos os objectivos da equipa	1	2	3	4	5	6	7
37. O plano de jogo/competição do meu treinador(a)	1	2	3	4	5	6	7
38. O nível de adequação/adaptação entre as minhas funções na equipa e aquelas que eu prefiro	1	2	3	4	5	6	7
39. O meu comprometimento para com a equipa	1	2	3	4	5	6	7
40. Até que ponto os meus colegas jogam como uma equipa	1	2	3	4	5	6	7
41. O modo como o treinador(a) consegue combinar o talento existente entre os atletas ao seu dispor	1	2	3	4	5	6	7
42. O nível de apoio que o meu treinador(a) me dá	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 5 – Consentimento Informado

CONSENTIMENTO INFORMADO

Caro encarregado/a de educação,

Venho por este meio **solicitar a participação do seu educando/a, no preenchimento de vários questionários e a algumas dinâmicas de grupo** a realizarem-se durante o treino, futuramente no resto da época. O objetivo das dinâmicas visa promover a cooperação, interação, autoconfiança e a motivação entre os atletas. O objetivo dos questionários será perceber melhor a visão dos atletas sobre vários aspetos contextuais do próprio desenvolvimento do atleta.

Tudo isso, está cargo de Inês Pinto, Licenciada em Psicologia e estudante do Mestrado em Neuropsicologia Clínica e Psicologia da Saúde na CESPU num trabalho conjunto com a supervisora e coordenadora do departamento de psicologia.

Serão realizados alguns jogos educativos entre equipa e algumas atividades individuais, sendo a participação do seu educando anónima na maioria dos questionários e a informação obtida estritamente confidencial.

- AUTORIZO O MEU EDUCANDO/A
 NÃO AUTORIZO O MEU EDUCANDO/A

ASSINATURA _____

Anexo 6 - Sociograma

Se fizesses uma festa em tua casa, quais os 3 colegas de equipa que convidavas?

1º _____

2º _____

3º _____

Se fosse para um estágio quais os 3 colegas que escolherias para ficarem no teu quarto?

1º _____

2º _____

3º _____

Quais os 3 que não escolherias?

1º _____

2º _____

3º _____

Se tivesses a oportunidade de escolher com quem treinar ou jogar, quais os 3 colegas que escolherias?

1º _____

2º _____

3º _____

Quais os 3 que não escolherias?

1º _____

2º _____

3º _____

Anexo 7- Atividades quarentena



1º Exercício

Nome: Eu tenho a agilidade e o domínio de um d... ..

Materiais: cones (ou algo a substituir), bola e objetos.

Objetivo: o atleta deve diminuir o tempo da execução do percurso ao longo das tentativas. Trabalhar a responsabilidade, a motivação, o rigor.

Operacionalização: Fazer o exercício 2x.

1. Os cones devem ser colocados em linha reta com espaçamento entre si e ao fundo um monte de objetos.
2. O atleta deve fazer no início do percurso 10 a 15 abdominais/ flexões, contornar os cones com a bola, pegar no objeto, contornar novamente os cones e colocá-lo no início do percurso.

2º Exercício

Nome: Circuito do Dragão!

Materiais: bola, cones e corda.

Objetivo: aumentar a resistência, trabalhar a responsabilidade, a motivação, o rigor.

Operacionalização: Fazer o circuito 3 vezes

1. colocar os cones espaçados
2. fazer skipping entre os cones (baixo/médio/alto)
3. dar o maior número de toques na bola que conseguir
4. o encarregado de educação pega na corda e coloca-a à volta da cintura do atleta e este tem de fazer a maior força possível para chegar ao fim, sendo o início o início da fila dos cones e o final o fim dos cones.

3º Exercício

Nome: Mensagens de esperança do Dragão!

Materiais: Cartão; Lençol branco; Cartolinas; Folhas; Papel de Cenário

Objetivo: Crianças entrarem no espírito de quarentena e perceberem que estamos todos juntos nesta fase. Potencializar expressão artística

Operacionalização:

1. Escrever mensagens de esperança e colocar na tua janela para mostrares que estamos todos juntos nesta fase.
2. Exemplo: a frase "vai ficar tudo bem"
3. Deve ainda escrever numa folha o que entende pelo que está a acontecer no mundo e que lição tira disso. E ainda dizer o que sente e do que sente mais falta.
- 4.



4º Exercício

Nome: Dragão Yoga

Materiais: tapete, toalha

Objetivo: Combater ansiedade

Operacionalização:

1. Meter um vídeo de yoga e imitarem

5º Exercício

Nome: Os jogadores também podem ser atores!

Materiais: acessórios que precisarem

Objetivos: Estimulação memória, concentração; estimula o pensamento; controle de emoções

Operacionalização:

1. Escolher uma história, distribuir as personagens, procurar adereços e roupa nos armários e enenar essa história para depois apresentar à restante família. (pode ser um tema qualquer ou então um tema sobre futebol, podem retratar momentos dos jogadores em campo em jogos, como por exemplo jogadas, reações e até podem envolver mímica e as pessoas têm de adivinhar que jogador ou momento de jogo eles estão a imitar)



6º Exercício

Nome: Desenhar o Planeta D...

Materiais: Lápis de cor ou marcadores e folhas

Objetivos: Consciencializar atletas sobre a importância do meio ambiente

Operacionalização:

1. Pedirem às crianças para desenhar o draco e ao lado como imaginam um planeta feliz e desenhar (interligação meio ambiente e f... ..)

7º Exercício

Nome: Um aplauso para os profissionais de saúde

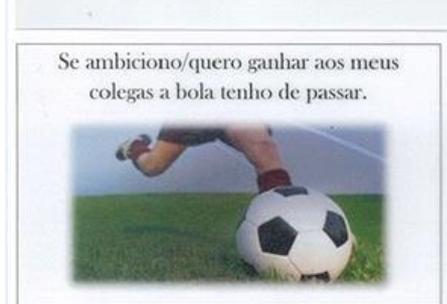
Materiais: Lápis de cor ou marcadores ou lapis normal e canetas e folhas

Objetivos: Consciencializar atletas sobre a importância dos profissionais de saúde e a importância de cumprir a quarentena

Operacionalização:

1. Pedirem às crianças para desenhar ou escreverem um texto ou palavras de agradecimento aos profissionais de saúde que ajudam a salvar o máximo de pessoas

Anexo 8- Dinâmica “Certo vs Errado”



Quando um colega da minha equipa se sentir triste devo agir, pois ele faz parte da minha equipa e nós precisamos dele.



Quando o meu colega me pedir para o ajudar eu devo recusar.



Mesmo que esteja chateado com o meu colega não posso deixar eu isso interfira no meu comportamento no campo.



O Miguel e o filipe não se dão bem e, por isso, quando estão a jogar no campo nunca passam a bola um ao outro.



Quando estou a jogar tenho de ser sempre eu a finalizar e marcar.



Se quero bem jogar no dia anterior cedo devo-me deitar.



Se à outra equipa quero ganhar devo prestar atenção e observar.



Comunicar com os meus colegas no campo não é importante para realizar uma boa jogada.



Se ambiciono/quero ganhar aos meus colegas a bola tenho de passar.



Para um golo marcar a minha equipa tenho de ajudar.



Se bom jogador quero ser aos treinos devo aparecer.



Se penso ao nível técnico evoluir aos treinos não devo ir.



Se um bom desempenho quero ter saudável devo comer.



Quando um colega meu no treino errar vou tentar ajuda-lo a melhorar.



Se bom jogador quero ser aos treinos devo aparecer.





Anexo 10 - Auto Registos semanais de treinos e jogos

• Um atleta completo- Auto Registos semanais de treinos e jogos

Permite ao atleta uma autorreflexão do seu funcionamento enquanto atleta, a sua competência, o autoconceito psicológico e físico, a orientação motivacional, a perceção de sucesso e a ansiedade (Gomes e Cruz, 2007).

Descrição:

“A excelência física vem da excelência mental.”

Expressa a tua opinião sem medos nem receios!

O que preencheres aqui é anónimo!

"O que mais gosto e menos gosto nos treinos?"	"O que eu gostava que mudasse nos treinos?"	"Como é que eu me sinto nos treinos?"	Como foi o meu comportamento no treino? Como foi o comportamento dos meus colegas?
		 <input data-bbox="842 1115 922 1176" type="text"/>  <input data-bbox="842 1187 922 1247" type="text"/>	



Nome: _____ Data: _____

Auto Registos Semanais de Treino e Jogo				
	1 treino da semana (segunda-feira)	2 treino da semana (quarta-feira)	3 treino da semana (quinta-feira)	Jogo
Comportamentos adequados				
Consegui dar o melhor de mim				
Estive sempre atento ao que os treinadores disseram				
Estive empenhado e entrei com pensamento positivo				
Estive focado no treino/jogo				
Comportamentos inadequados				
Reagi mal ao que os meus treinadores me mandaram fazer				
Fui agressivo com os meus colegas				
Desconcentrei os meus colegas				
Crítiquei e desrespeitei os meus colegas				
Não ouvi o que o meu treinador me disse				
Tomei atenção às bancadas				



Aspetos que devo melhorar: _____

Sempre que realizares um comportamento adequado coloca um: 

Sempre que realizares um comportamento inadequado coloca um: 

Sinto que o meu rendimento global (treinos e jogos) desta semana encontra-se nos
(coloca uma cruz):

25%

50%

75%

100%



Anexo 11 - Grelha de observação de treinos e jogos

Variáveis Psicológicas dos atletas/ Equipa

	Motivação	Confiança	Nível de ativação (estar apto a... estar preparado...)	Atenção	Concentração	Ansiedade	Medo	Coesão grupal	Comunicação Interpessoal
M									
D									
D									
O									
D									
P									
F									
K									
G									
V									
A									
Z									
L									
M									
N									
S									
N									
C									
O									
T									
R									
T									
(P									
E									
G									

Legenda Escala:

- 0- Não esteve presente
- 1- Um pouco presente
- 2- Mais ou menos presente
- 3- Muito presente
- 4- Sempre presente

Anexo 12 – ASEBA

			
<p>Questionário de Comportamentos da Criança – CBCL 6-18 Copyright © M. Achenbach 2001. Reproduced under License #734-01-20-12 ASEBA, University of Vermont, South Prospect St., Burlington, VT 05401-3456.</p>			
<p>Por favor, escreva em letra MAIÚSCULA</p>		<p>Para uso oficial (D n.º)</p>	
<p>Nome da criança: _____ Apêlido: _____</p>		<p>Ocupação dos pais, mesmo que atualmente não trabalhem. Por favor seja específico (por exemplo: mecânico, professor, dona de casa, comerciante de calçado, sargento no Exército).</p>	
<p>Sexo: <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Feminino</p>	<p>Idade: _____ anos Nacionalidade: _____</p>	<p>Profissão do pai: _____ Profissão da mãe: _____</p>	
<p>Data de nascimento: Dia _____ Mês _____ Ano _____</p>	<p>Data de preenchimento: Dia _____ Mês _____ Ano _____</p>	<p>Por favor responda a este questionário refletindo o seu ponto de vista em relação ao comportamento da criança, mesmo que outras pessoas não concordem com as suas respostas. Sinta-se livre para escrever informação adicional à frente de cada item e no espaço para o efeito na página 2. Assegure-se de que respondeu a todos os itens.</p>	
<p>Ano de escolaridade: _____</p>	<p>Preenchido por (Nome completo): _____</p>		
<p>Não frequenta a escola: <input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/> Mãe biológica <input type="checkbox"/> Pai biológico <input type="checkbox"/> Mãe adotiva <input type="checkbox"/> Pai adotivo <input type="checkbox"/> Avó <input type="checkbox"/> Avô <input type="checkbox"/> Outros: _____</p>		
<p>I Por favor enumere os desportos favoritos do seu filho(a). Por exemplo: natação, futebol, patinagem, skate, andar de bicicleta, pesca, etc.</p>			
<p><input type="checkbox"/> Não pratica nenhum desporto</p> <p>a. _____ b. _____ c. _____</p>	<p>Tempo – Em comparação com outras crianças/jovens da mesma idade, passa aproximadamente quanto tempo a praticar cada um?</p> <p>Não sei Menos Médio Mais</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Competência – Em comparação com outras crianças/jovens da mesma idade, em que grau consegue sair-se bem em cada um?</p> <p>Não sei Menos Médio Mais</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	
<p>II Por favor enumere as passatempos, atividades e jogos favoritos do seu filho(a) que não sejam desportos. Por exemplo: saltos, bonecas, livros, piano, trabalhos manuais, cartas, etc. (Não inclui quer sítio ou ver televisão)</p>			
<p><input type="checkbox"/> Nenhum passatempo, atividade ou jogo</p> <p>a. _____ b. _____ c. _____</p>	<p>Tempo – Em comparação com outras crianças/jovens da mesma idade, passa aproximadamente quanto tempo a praticar cada um?</p> <p>Não sei Menos Médio Mais</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Competência – Em comparação com outras crianças/jovens da mesma idade, em que grau consegue sair-se bem em cada um?</p> <p>Não sei Menos Médio Mais</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	
<p>III Por favor enumere quaisquer organizações, clubes, equipas ou grupos a que o seu filho(a) pertença.</p>			
<p><input type="checkbox"/> Não pertence a nenhuma organização, clube ou grupo</p> <p>a. _____ b. _____ c. _____</p>		<p>Grau de atividade – Em comparação com outras crianças/jovens da mesma idade, em que grau é ativo em cada um?</p> <p>Não sei Menos Médio Mais</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	
<p>IV Por favor enumere quaisquer empregos ou tarefas do seu filho(a). Por exemplo: dar aplicações, tomar conta de crianças, lavar a casa, etc.</p>			
<p><input type="checkbox"/> Não desempenha nenhuma tarefa</p> <p>a. _____ b. _____ c. _____</p>		<p>Grau de competência – Em comparação com outras crianças/jovens da mesma idade, em que grau consegue desempenhá-los bem?</p> <p>Não sei Menos Médio Mais</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	
<p><small>DIREITOS RESERVADOS DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR. ESTE QUESTIONÁRIO NÃO PODE SER REPRODUZIDO POR TODOS E QUALQUER MEIOS, INDEPENDENTEMENTE DOS MOTIVOS E OBJETIVOS (INCLUINDO ACADÉMICOS, CONSULTAS, INVESTIGAÇÃO), SENDO IGUALMENTE NÃO AUTORIZADO O ARQUIVAMENTO EM QUALQUER SISTEMA DE BASE DE DADOS. CASO ESTE QUESTIONÁRIO NÃO ESTEJA ESCRITO À AZUL, ESTA PERANTE UMA CÓPIA NÃO AUTORIZADA, O QUE CONSTITUI UMA VIOLAÇÃO À LEI DA LEI PORTUGUESA.</small></p>			



V. 1. O seu filho(a) tem aproximadamente quantos(as) amigos(as) íntimos(as)? (Não inclui irmãos ou irmãs)

Nenhum 1 amigo 2 ou 3 amigos 4 ou mais amigos

2. O seu filho(a) tem atividades com os amigos(as)- fora das horas de aula aproximadamente quantas vezes por semana? (Não inclui irmãos e irmãs)

Menos que 1 vez 1 ou 2 vezes 3 ou mais vezes

VI. Em comparação com outras crianças/ovens da mesma idade, até que ponto o seu filho(a) consegue relacionar-se com as seguintes pessoas?

	Pior	Médio	Melhor	<input type="checkbox"/> Não tem irmãos
a. Consegue relacionar-se adequadamente com os seus irmãos e irmãs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
b. Consegue relacionar-se adequadamente com outras crianças/ovens?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c. Consegue comportar-se adequadamente em relação aos pais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
d. Consegue divertir-se e trabalhar por si próprio(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

VI. Relativamente a cada uma das disciplinas escolares abaixo mencionadas, indique como têm sido os resultados do(a) seu/sua filho(a) em cada uma delas:

Não frequenta a escola porque _____

	Meus resultados	Abaixo da média	Médio	Acima da média
a. Português	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Francês e/ou Inglês	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Matemática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. História	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outras disciplinas escolares por exemplo: Física/Química, Biologia, Geografia, Educação Visual				
e. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O seu filho(a) frequenta algum estabelecimento ou classe de ensino especial?

Não Sim

Que tipo de estabelecimento ou classe? _____

O seu filho(a) repeteu algum ano?

Não Sim

Qual e porquê? _____

O seu filho(a) teve algum problema na escola, de aprendizagem ou outro?

Não Sim

Que tipo de problema? _____

Quando começaram esses problemas? _____

Os problemas mencionados já acabaram? _____

O seu filho(a) tem alguma doença, deficiência física ou mental?

Não Sim

Descreva-a por favor: _____

O que o(a) preocupa mais no/a seu/sua filho(a)? _____

Por favor, descreva o que o(a) seu/sua filho(a) tem de melhor: _____

DIREITOS RESERVADOS DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR. ESTE QUESTIONÁRIO NÃO PODE SER REPRODUZIDO POR TIPOGRÁFICO E QUALQUER MODO, INDEPENDENTEMENTE DOS MOTIVOS E OBJETIVOS (INCLUINDO ACADÉMICOS, CONSULTAS, INVESTIGAÇÃO), SENDO IGUALMENTE NÃO AUTORIZADO O ARQUIVAMENTO EM QUALQUER SISTEMA OU BASE DE DADOS. CASO ESTE QUESTIONÁRIO NÃO ESTEJA ESCRITO A AZUL, ESTÁ PERANTE UMA CÓPIA NÃO AUTORIZADA, O QUE CONSTITUI UMA VIOLUÇÃO À LIZ DA LEI PORTUGUESA.



Segue-se uma lista de frases que descrevem características de crianças e jovens. Leia cada uma delas e indique até que ponto elas descrevem a maneira como o seu filho(a) é ou tem sido durante os últimos 6 meses. Assinale/circunde no 2 se a afirmação é MUITO VERDADEIRA ou MUITAS VEZES VERDADEIRA. Assinale/circunde no 1 se a afirmação é DE ALGUMA FORMA OU ALGUMAS VEZES VERDADEIRA. Se a descrição NÃO É VERDADEIRA, Assinale/circunde no 0. Por favor, responda a todas as descrições o melhor que possa, mesmo que algumas pareçam não se aplicar ao seu filho(a).

0 = Não é verdadeira 1 = De alguma forma ou algumas vezes verdadeira 2 = Muito verdadeira ou muitas vezes verdadeira

0 1 2	1. Age de uma maneira demasiado infantil para a sua idade	0 1 2	30. Fazem pouco dele(a) frequentemente
0 1 2	2. Consome bebidas alcoólicas sem o consentimento dos pais (descreva)	0 1 2	39. Anda com outras crianças/jovens que se matam em sarilhos
0 1 2	3. Discute muito	0 1 2	40. Ouve sons ou vozes que não existem (descreva)
0 1 2	4. Não consegue acabar as coisas que começa	0 1 2	41. É impulsivo(a) ou age sem pensar
0 1 2	5. Não há muitas coisas de que goste	0 1 2	42. Gosta mais de estar sozinho(a) do que acompanhado(a)
0 1 2	6. Faz as suas necessidades fisiológicas fora da casa de banho	0 1 2	43. Mente ou faz bobala
0 1 2	7. É tarulento ou gábarola	0 1 2	44. Rói as unhas
0 1 2	8. Não consegue concentrar-se, não consegue estar atento(a) durante muito tempo	0 1 2	45. É nervoso(a), irritável ou tenso(a)
0 1 2	9. Não consegue afastar certas ideias do pensamento; obsessões ou cismas (descreva)	0 1 2	46. Tem movimentos nervosos ou tiques (descreva)
0 1 2	10. Não é capaz de ficar sentado(a) sossegado(a), é muito ativo(a) ou inquieto(a)	0 1 2	47. Tem pasadicos
0 1 2	11. Afasta-se dos adultos ou é muito dependente	0 1 2	48. As outras crianças/jovens não gostam dele(a)
0 1 2	12. Queixa-se de solidão	0 1 2	49. Tem prisão de ventre, obstipação
0 1 2	13. Fica confuso(a) ou desorientado(a) (parece não saber onde está)	0 1 2	50. É demasiado medroso(a) ou ansioso(a)
0 1 2	14. Chora muito	0 1 2	51. Sente tonturas
0 1 2	15. É cruel com os animais	0 1 2	52. Sente-se demasiado culpado(a)
0 1 2	16. Manifesta medo, ameaça ou é mau/trá para os outros	0 1 2	53. Come demasiado
0 1 2	17. Sonha acordado(a) ou perde-se nos seus pensamentos	0 1 2	54. Cansa-se demasiado
0 1 2	18. Magoa-se de propósito ou já fez tentativas de suicídio	0 1 2	55. Tem peso a mais
0 1 2	19. Exige muita atenção	0 1 2	56. Apresenta problemas físicos sem causa médica conhecida
0 1 2	20. Destroi as suas próprias coisas	0 1 2	a. Dores (sem ser dores da cabeça ou da barriga)
0 1 2	21. Destroi as coisas da sua família ou de outras crianças	0 1 2	b. Dores de cabeça
0 1 2	22. É desobediente em casa	0 1 2	c. Náuseas; enjoos
0 1 2	23. É desobediente na escola	0 1 2	d. Problemas com a vista (não incluindo problemas corrigidos por óculos ou lentes de contacto) (descreva)
0 1 2	24. Não come bem	0 1 2	e. Irritações de pele/borbulhas ou outros problemas de pele
0 1 2	25. Não se dá bem com outras crianças	0 1 2	f. Dores de estômago ou cólicas
0 1 2	26. Não parece sentir-se culpado(a) depois de se ter comportado mal	0 1 2	g. Vômitos
0 1 2	27. Tem cólicas com facilidade, é invejoso(a)	0 1 2	h. Outros problemas (descreva)
0 1 2	28. Quebra as regras em casa, na escola ou noutros locais	0 1 2	57. Agredir frequentemente outras pessoas
0 1 2	29. Tem medo de determinados animais, situações ou lugares, sem incluir a escola (descreva)	0 1 2	58. Tira coisas do nariz, arranca coisas da pele ou de outras partes do corpo (descreva)
0 1 2	30. Tem medo de ir para a escola	0 1 2	59. Mexe ou brinca com os seus órgãos sexuais em público
0 1 2	31. Tem medo de pensar ou fazer qualquer coisa de mal	0 1 2	60. Mexe ou brinca demasiado com os seus órgãos sexuais
0 1 2	32. Sente que tem de ser perfeito(a)	0 1 2	61. O seu trabalho escolar é fraco
0 1 2	33. Sente ou queixa-se de que ninguém gosta dele(a)	0 1 2	62. Tem má coordenação, é desajeitado(a) ou desastinado(a)
0 1 2	34. Sente que os outros andam atrás de dele(a) para o(a) apanhar. Sente-se perseguido(a)	0 1 2	63. Prefere andar com crianças/jovens mais velhos(as)
0 1 2	35. Sente-se sem valor ou inferior aos outros	0 1 2	64. Prefere andar com crianças/jovens mais novos(as)
0 1 2	36. Magoa-se muito, tem tendência para acidentes	0 1 2	65. Recusa-se a falar
0 1 2	37. Mene-se em muitas idas/brincas	0 1 2	66. Repete várias vezes e com insistência as mesmas ações ou gestos; tem compulsões (descreva)

DIREITOS RESERVADOS DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR. ESTE QUESTIONÁRIO NÃO PODE SER REPRODUZIDO POR TODOS E QUALQUER MEIOS, INDEPENDENTEMENTE DOS MOTIVOS E OBJETIVOS (INCLUINDO ACADÉMICOS, CONSULTAS, INVESTIGAÇÃO), SENDO IGUALMENTE NÃO AUTORIZADO O ARQUIVAMENTO EM QUALQUER SISTEMA OU BASE DE DADOS. CASO ESTE QUESTIONÁRIO NÃO ESTEJA ESCRITO À MÃO, ESTÁ PERANTE UMA CÓPIA NÃO AUTORIZADA, O QUE CONSTITUI UMA VIOLAÇÃO À LÍZ DA LEI PORTUGUESA.



0 1 2	67. Foge de casa	0 1 2	81. Fala em maior-se
0 1 2	68. Grita muito	0 1 2	82. Fala ou anda durante o sono (descreva) _____
0 1 2	69. É reservado(a), guarda as coisas para si mesmo	0 1 2	83. Fala desajeitado
0 1 2	70. Vê coisas que não existem, que não estão presentes (descreva) _____	0 1 2	84. Arrêta muito os outros
0 1 2	71. Mostra-se embaraçado(a) ou pouco à vontade	0 1 2	85. Tem birras, temperamento escalado
0 1 2	72. Provoca jogos	0 1 2	86. Pensa demasiado em sexo
0 1 2	73. Tem problemas sexuais (descreva) _____	0 1 2	87. Ameaça as pessoas
0 1 2	74. Gosta de se "exibir" ou de "fazer palhaçadas"	0 1 2	88. Chupa no dedo
0 1 2	75. É envergonhado(a) ou tímido(a)	0 1 2	89. Consome tabaco
0 1 2	76. Dorme menos que a maior parte das crianças	0 1 2	100. Tem dificuldades em dormir (descreva) _____
0 1 2	77. Dorme mais do que a maior parte das crianças, durante o dia e/ou durante a noite (descreva) _____	0 1 2	101. Falta à escola sem razão (por "viagem")
0 1 2	78. É desatento(a), distrai-se facilmente	0 1 2	102. É pouco ativo(a), vago(a), tem falta de energia
0 1 2	79. Tem problemas de linguagem ou dificuldades de articulação das palavras (descreva) _____	0 1 2	103. É infeliz, triste ou deprimido(a)
0 1 2	80. Fica de olhar fixo e vazio	0 1 2	104. É involuntário banulento(a)
0 1 2	81. Rouba coisas em casa	0 1 2	105. Consome drogas sem razões médicas (descreva) _____
0 1 2	82. Rouba coisas fora de casa	0 1 2	106. Comete atos de vandalismo
0 1 2	83. Acumula coisas de que não necessita (descreva) _____	0 1 2	107. Urina-se durante o dia
0 1 2	84. Tem comportamentos estranhos (descreva) _____	0 1 2	108. Urina na cama
0 1 2	85. Tem ideias estranhas (descreva) _____	0 1 2	109. Chateia-se
0 1 2	86. É tímido(a), mal-humorado(a) ou irritável	0 1 2	110. Gesticula de sar do sexo oposto
0 1 2	87. Tem mudanças repentinas de disposição ou sentimentos	0 1 2	111. Isola-se, não se envolve nem estabelece relações com os outros
0 1 2	88. Arua muito	0 1 2	112. É preocupado(a)
0 1 2	89. É desconfiado(a)	0 1 2	113. Por favor indique outros problemas do seu filho(a) que não tenham sido referidos: _____ _____ _____
0 1 2	90. Diz palavras ou usa linguagem obscena		

Verifique, por favor, se respondeu a todas as questões.
Sublinhe as que o(a) preocupam de um modo particular.

DIREITOS RESERVADOS DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR. ESTE QUESTIONÁRIO NÃO PODE SER REPRODUZIDO POR TODOS E QUALQUER MEIOS, INDEPENDENTEMENTE DOS MOTIVOS E OBJETIVOS (INCLUINDO ACADÉMICOS, CONSULTAS, INVESTIGAÇÃO), SENDO IGUALMENTE NÃO AUTORIZADO O ARQUIVAMENTO EM QUALQUER SISTEMA OU BASE DE DADOS. CASO ESTE QUESTIONÁRIO NÃO ESTEJA ESCRITO A AZUL, ESTÁ PERANTE UMA CÓPIA NÃO AUTORIZADA, O QUE CONSTITUI UMA ILICITUDE À LUZ DA LEI PORTUGUESA.

Anexo 13 - Perfil individual de um atleta

Se fizesse uma festa em tua casa quais os 3 colegas que convidavas!

1º Vieira

2º Nuno Sousa

3º Clara Diogo

• Quem não convidavas

1º Harlim

2º Riguel

3º _____

Se fosses para um estágio de _____ quais os 3 colegas que escolherias para ficarem no teu quarto?

1º Vieira

2º Nuno Sousa

3º David

Quais os 3 que não escolherias?

1º Harlim

2º Riguel

3º Luis

Se tivesses a oportunidade de escolher com que treinar ou jogar, quais os 3 colegas que escolherias?

1º Vieira

2º Diogo

3º Vaca

Quais os 3 que não escolherias?

1º Luis

2º Riguel

Instruções: Este inventário é composto por um conjunto de afirmações relativas a vários aspetos do rendimento dos atletas em competições desportivas. Procura responder a cada uma das questões de acordo com a tua experiência pessoal.

Para o efeito, assinala com uma cruz (x) o número que melhor expressa a tua concordância relativamente a cada afirmação. Assinala:

- 0- Se discordas totalmente da afirmação
- 1- Se discordas um pouco da afirmação
- 2- Se estás indeciso
- 3- Se concordas um pouco com a afirmação
- 4- Se concordas totalmente com a afirmação

LEMBRA-TE de que não há respostas certas ou erradas. Procura ser o mais sincero possível de forma a permitir uma melhor compreensão da forma como te sentes em relação ao treino e competição.

	0	1	2	3	4
1. Estou muito motivado para atingir bons rendimentos na minha modalidade					X
2. Muitas vezes tenho problemas de concentração durante a competição				X	
3. Tenho muita confiança nas minhas capacidades atléticas					X
4. Fico muito frustrado ou aborrecido quando um colega de equipa está a ter um fraco rendimento				X	
5. Fico mais tenso antes de competir do que durante a competição					X
6. Frequentemente tenho ocasiões em que o meu rendimento é excepcionalmente bom				X	
7. Por vezes falta-me motivação para treinar	X				
8. Dou-me muito bem com todos os outros elementos da equipa					X
9. Por vezes estou tão tenso que isso afeta o meu rendimento	X				
10. Vencer é muito importante para mim					X

11. A maior parte das vezes vou para a competição confiante que terei um bom rendimento					X
12. Tenho mais tendência para obter melhores rendimentos quando me sinto mais tenso do que quando estou menos tenso					X
13. Quando estou em plena competição, praticamente fico sem me dar conta da existência de público					X
14. Quando estou a ter fraco rendimento, tenho tendência para perder a concentração	X				
15. Não é preciso muito para abalar a minha autoconfiança	X				
16. Concentro-me mais no meu rendimento do que no rendimento do meu colega					X
17. Muitas vezes entro em pânico, momentos antes de iniciar a competição	X				
18. Quando cometo um erro, tenho dificuldades em esquecer e concentrar-me de novo	X				
19. Gostaria de me sentir mais motivado				X	
20. Uma pequena lesão ou um mau treino conseguem abalar a minha autoconfiança	X				
21. Estabeleço objetivos desportivos difíceis para mim próprio e geralmente atinjo-os					X
22. Por vezes sinto uma grande ansiedade durante a competição	X				
23. Durante a competição a minha atenção parece saltar entre o que estou a fazer e outras coisas (o público, o resultado...)	X				
24. Gosto muito de trabalhar com os meus colegas de equipa					X
25. Duvido frequentemente das minhas capacidades atléticas	X				
26. Faço um grande esforço para tentar manter-me calmo antes de uma competição					X
27. Quando começo mal um jogo a minha autoconfiança baixa rapidamente	X				
28. Penso que o espírito de grupo é das coisas mais importantes na equipa					X
29. Preocupo-me muito com a possibilidade de cometer erros num jogo importante				X	
30. Geralmente sou capaz de permanecer confiante, mesmo durante uma das minhas piores prestações					X
31. Tenho muita autoconfiança					X
32. Quando a minha equipa perde, sinto-me mal, independentemente de o meu rendimento ter sido bom ou mau	X				
33. Quando cometo um erro em jogo fico muito ansioso	X				
34. Atualmente o mais importante na minha vida é ser bom atleta				X	
35. Consigo controlar facilmente o nível da minha ansiedade					X
36. Assim que entro em jogo passa-me rapidamente o nervosismo inicial					X
37. O meu desporto é a minha vida					X
38. Sempre trabalhei bem com os meus treinadores					X
39. Tenho fé em mim próprio					X

Anexo 14 - Planificações semanais das atividades planeadas e realizadas

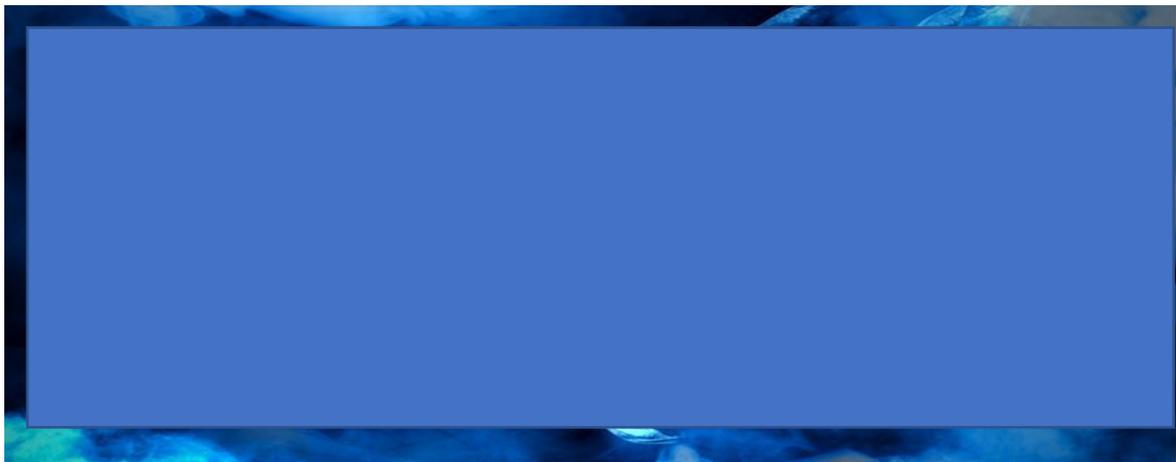


Nome: Inês Pinto

Semana: 4 a 8 de outubro

Nome	Descrição	Objetivos	Material
"A força do ..."	São distribuídos balões aos vários intervenientes. Estes deverão, após o início de uma música, sustentar os balões no ar. O primeiro participante a deixar cair o balão ao chão, sai do jogo e assim, sucessivamente. No entanto, o número de balões mantém-se.	Desenvolvimento do sentimento de cooperação, trabalho em equipa, comunicação.	Balões
"Diretos e deveres do aluno"	Numa cadeira no EA estarão direitos e deveres do aluno, a ideia é que os alunos consigam levar o maior número de direitos e deveres para o lado oposto da sala e separar corretamente os direitos dos deveres. Cada aluno terá 90 segundos para realizar a atividade.	Promover a reflexão acerca dos direitos e deveres de cada cidadão português	Folhas com os direitos e os deveres do aluno
"Quiz ..."	Irão ser apresentadas aos atletas um conjunto de perguntas sobre o projeto. Os atletas em equipa ou individualmente deverão responder às perguntas que lhes foram apresentadas.	Quebra-gelo; Promover a familiaridade com a simbologia da escola	Quiz Computador
"Linha da vida"	Fazer uma linha temporal, onde cada aluno terá de escrever as suas projeções futuras (o que espera ter/ser/ fazer), até ao final da época. Pretende-se no final da época fazer comparação com aquilo que os alunos esperavam alcançar e aquilo que realmente alcançaram.	Perceber quais são as expectativas de futuro; Promover a elaboração de objetivos a curto e longo prazo	Folhas Lápis

Anexo 15 - Quizz



1- Quantos anos tem o projeto | e?

A: 10

C: 12

B: 11

D: 13

2- Em que data abriu a | ?

A: 07/09/2008

C: 12/09/2009

B: 06/09/2008

D: 13/09/2010

3- Quantas escolas tem o universo | a nível nacional?

A: 21

C: 25

B: 23

D: 27

Anexo 16 – Questões da Anamnese

Percurso Desportivo e questões familiares e vida social (colegas e treinador)

1. Há quanto tempo praticas futebol?
2. Como entraste para a escola ? Alguém te aconselhou ou foi por vontade própria?
Há quanto tempo jogas aqui?
3. Em que posição jogas? Foi por opção ou imposto por alguém?
4. Quem te leva ao treino?
5. Os teus pais ficam a ver o treino?
6. Os teus pais costumam falar contigo sobre como correram os treinos e os
i. torneios/competições?
7. Quais são os teus objetivos para esta época? E para o futuro?
8. Que resultados esperas obter este ano na tua equipa?
9. O que mais gostas e menos gostas nos treinos?
10. Qual o teu “sonho”, no futuro, enquanto atleta?
11. És capaz de me descrever uma situação que te tenha gerado elevados níveis de
stress, pressão ou ansiedade, durante uma competição/um jogo que tenhas
realizado?
12. Como é que te sentes quando falhas ou cometes um erro nos treinos e
13. torneios/competições?
14. Quando pensas neste desporto, que situações ou problemas te costumam preocupar
mais? Costumas ter receio/medo de alguma coisa?
15. Como é a relação com os teus colegas de equipa?
16. Como descreves o relacionamento com o teu treinador?

Anexo 17 – Atividades Foot-Camp - Departamento Pedagógico



Debate - *Ser um Campeão na Vida*

1º Parte – Construção de um Acróstico com a palavra Campeão;

2ª Parte – Tendo por base as palavras escolhidas pelas crianças, debater sobre aquilo que é importante fazer para ser um Campeão não só no Futebol, mas no dia-a-dia – um campeão para a Vida!

Material Necessário:

- Papel
- Caneta



ATIVIDADE 2

Construção de um Cocas

1º Parte – Construção de um Cocas utilizando uma folha de papel;

2ª Parte – Definição de oito questões/desafios para os participantes escreverem em cada uma das partes do Cocas. As questões/desafios são definidas para serem realizadas posteriormente em família.

Material Necessário:

- Folha de Papel
- Caneta
- Lápis de Cor



ATIVIDADE 3

Quiz Universal

1º Parte – Os participantes escrevem na folha 1 a letra A, na folha 2 e letra B e na folha 3 a letra C;

2ª Parte – Início do *quiz*. Sempre que for realizada uma questão, os participantes têm que levantar a folha com a letra que corresponde à resposta correta.

Nota: Poderá haver em algumas questões um momento para "Sabias que...". O objetivo é apresentar algumas curiosidades sobre o tema da questão colocada.

Material Necessário:

- Folhas de Papel
- Caneta



ATIVIDADE 4

Jogo do "Stop"

1º Parte – Os participantes dividem a folha em cinco colunas. A cada coluna será atribuída uma categoria. As categorias são: países, objetos, nome de um jogador de futebol, alimentos e desportos.

2ª Parte – Início do jogo. A responsável escolhe uma letra e os participantes preenchem todas as colunas com uma palavra. Ganha o participante que conseguir preencher as cinco colunas mais rapidamente.

Material Necessário:

- Folhas de Papel
- Caneta ou Lápis



ATIVIDADE 5

Jogo do “Quem é Quem” – Geografia Mundial

1º Parte – Os participantes escrevem em cada uma das folhas o nome dos continentes.

2ª Parte – Início do jogo. A responsável dá um conjunto de pistas de modo a que eles consigam descobrir qual é o continente. Assim que souberem a resposta levantam a folha com o nome correto.

Material Necessário:

- 6 Folhas de Papel
- Caneta ou Lápis



ATIVIDADE 6

Desenho Orientado + *Workshop do Riso*

1º Parte – A responsável dá orientações do que eles devem ir incluindo no desenho (um risco ondulado, um círculo, um triângulo, ...). No final mostram o resultado final.

Temos como objetivo fazer-lhes entender que apesar de cada um de nós receber as mesmas instruções o resultado poderá ser diferente porque podem existir várias perspetivas.

2ª Parte – Se houver tempo promover o *workshop do riso*, um momento de descontração e divertimento. Só temos que rir e isso torna-se contagioso.

Material Necessário:

- 1 Folha de Papel
- Caneta ou Lápis
- Lápis de Cor



ATIVIDADE 7

História Interativa

1º passo – Os participantes escrevem na folha a letra A e no verso da folha a letra B.

2º passo – A responsável começa a contar uma história e no decorrer são colocadas questões aos participantes. Os participantes devem mostrar a folha com a letra que corresponde à resposta correta.

A história será sobre o momento atual, o facto de estarem em casa. O nosso objetivo é que eles reflitam sobre determinadas ações a tomar e quais são as mais corretas.

Material Necessário:

- Folha de Papel
- Caneta ou Lápis



ATIVIDADE 8

Emoções – Qual é a minha emoção quando...

1º passo – Os participantes desenharam ou escreveram em cada uma das folhas as cinco emoções básicas (uma folha corresponde a uma emoção);

2º passo – A responsável apresenta vários cenários e os participantes têm que levantar a folha com a emoção que sentem quando estão perante a situação apresentada.

Material Necessário:

- 5 Folhas de Papel
- Caneta ou Lápis
- Lápis de Cor



ATIVIDADE 9

Caça ao Objeto

1º passo – A responsável diz uma forma ou uma textura ou uma cor;

2º passo – Os participantes têm 5 segundos para apresentar um objeto com as características solicitadas. Ganha o participante que conseguir apresentar todos os objetivos solicitados sem ultrapassar o tempo.



ATIVIDADE 10

Jogo do Spot it

1º passo – São apresentadas oito imagens aos participantes. De seguida têm que desenharem em cada uma das folhas uma imagem (cada folha corresponde a uma imagem);

2º passo – A responsável mostra duas cartas e os participantes têm que descobrir qual é a imagem comum nas duas cartas. Assim que souberem a resposta mostram o desenho correto.

Material Necessário:

- Folhas de Papel
- Caneta
- Lápis de Cor



ATIVIDADE 11

Ativa a tua Mente e o Teu Corpo

Para a realização da atividade serão escolhidos cinco movimentos e cada um deles corresponderá a um nome específico. Sempre que os atletas ouvirem esse nome terão de realizar o movimento associado.

O objetivo é promover a atividade física articulando com o processamento cognitivo. É um jogo que também ajuda a trabalhar a concentração das crianças.



ATIVIDADE 12

Jogo das Profissões

A responsável dá uma pista sobre uma profissão. Se os participantes não adivinharem, a responsável dá a segunda pista ... e assim sucessivamente até descobrir qual é a profissão.

Pretendemos que conheçam as diversas profissões, bem como os afazeres associados a cada uma delas, incluindo o percurso académico que deve ser realizado.



ATIVIDADE 1

Bingo

1ª Parte – Todos devem fazer um cartão com números de 0 a 20

2ª Parte – Nomeação de números e ver quem faz linha e ou bingo e atribuir tabela classificativa

Material Necessário:

- Papel
- Caneta

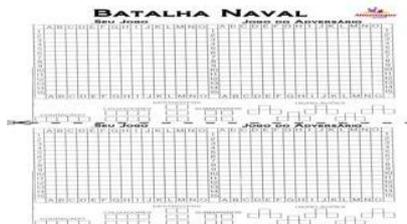


ATIVIDADE 2

Batalha Naval

Dicas de jogos para eles fazerem com a família em casa:

https://www.youtube.com/watch?v=7zOG_E5FMZg



ATIVIDADE 3

Emoções

1º Parte – É mostrada uma folha com a roda das emoções básicas aos atletas. Estes têm de adivinhar qual é a expressão facial representada.

2º Parte – Os atletas têm de encontrar algo ou alguém na casa que lhe faça sentir uma determinada emoção pedida e depois explicar o porquê.



ATIVIDADE 1

COVID

1º Parte – Todos devem fazer um desenho da situação atual para depois falarem sobre isso

Material Necessário:

- Papel
- Caneta



ATIVIDADE 1

Ciência: Bolhas de Sabão

1º Parte – A criança deve começar por misturar uma parte de sabão ou sabonete líquido com 4 copos de água

2º parte – colocar um pouco da água com sabão num copo plástico

3ª parte- arranjar material que tenha em casa que possa dobrar ou moldar para fazer uma varinha (por exemplo, palhinha)

4ª parte- depois é só fazer as bolhas de sabão (supervisão dos pais para as crianças mais pequenas)

Material Necessário:

- Recipiente (chávena, copo água, bacia)
- Palhinha ou similar
- Sabão ou sabonete
- Água

Anexo 18 – Desafios Quarentena

1º Exercício

Nome: Eu tenho a agilidade e o domínio de um c

Materials: cones (ou algo a substituir), bola e objetos.

Objetivo: o atleta deve diminuir o tempo da execução do percurso ao longo das tentativas. Trabalhar a responsabilidade, a motivação, o rigor.

Operacionalização: Fazer o exercício 2x.

1. Os cones devem ser colocados em linha reta com espaçamento entre si e ao fundo um monte de objetos.
2. O atleta deve fazer no início do percurso 10 a 15 abdominais/ flexões, contornar os cones com a bola, pegar no objeto, contornar novamente os cones e coloca-lo no início do percurso.

2º Exercício

Nome: Circuito c

Materials: bola, cones e corda.

Objetivo: aumentar a resistência; trabalhar a responsabilidade, a motivação, o rigor.

Operacionalização: Fazer o circuito 3 vezes

1. colocar os cones espaçados
2. fazer skipping entre os cones(baixo/médio/alto)
3. dar o maior numero de toques na bola que conseguir
4. o encarregado de educação pega na corda e coloca-a à volta da cintura do atleta e este tem de fazer a maior força possível para chegar ao fim, sendo o início o início da fila dos cones e o final o fim dos cones.

3º Exercício

Nome: Mensagens de esperança i

Materials: Cartão; Lençol branco; Cartolinas; Folhas; Papel de Cenário

Objetivo: Crianças entrem no espírito de quarentena e perceberem que estamos todos juntos nesta fase. Potencializar expressão artística

Operacionalização:

1. Escrever mensagens de esperança e colocar na tua janela para mostrares que estamos todos juntos nesta fase.
2. Exemplo: a frase “vai ficar tudo bem”
3. Deve ainda escrever numa folha o que entende pelo que está a acontecer no mundo e que lição tira disso. E ainda dizer o que sente e do que sente mais falta.
- 4.



4º Exercício

Nome: [] Yoga

Materiais: tapete, toalha

Objetivo: Combater ansiedade

Operacionalização:

1. Meter um video de yoga e imitarem

5º Exercício

Nome: Os jogadores também podem ser atores!

Materiais: acessórios que precisarem

Objetivos: Estimulação memória, concentração; estimula o pensamento; controle de emoções

Operacionalização:

1. Escolher uma história, distribuir as personagens, procurar adereços e roupa nos armários e encenar essa historia para depois apresentar à restante familia. (pode ser um tema qualquer ou então um tema sobre [] podem retratar momentos dos jogadores [] em jogos, como por exemplo jogadas, reações e até podem envolver mímica e as pessoas têm de adivinhar que jogador ou momento de jogo eles estão a imitar)

5º Exercício

Nome: Desenhar o Planeta |

Materials: Lápis de cor ou marcadores e folhas

Objetivos: Consciencializar atletas sobre a importância do meio ambiente

Operacionalização:

1. Pedirem às crianças para desenhar e ao lado como imaginam um planeta feliz e desenhar (interligação meio ambiente €

6º Exercício

Nome: Um aplauso para os profissionais de saúde

Materials: Lápis de cor ou marcadores ou lapis normal e canetas e folhas

Objetivos: Consciencializar atletas sobre a importância dos profissionais de saúde e a importância de cumprir a quarentena

Operacionalização:

1. Pedirem às crianças para desenhar ou escreverem um texto ou palavras de agradecimento aos profissionais de saúde que ajudam a salvar o máximo de pessoas

Anexo 19 – Dicas Psicopedagógicas

Diário – Semanal

Todos os dias vou pensar se aconteceu alguma situação em que eu me **tivesse a sentir aborrecido**

Se aconteceu vou aqui registá-la, seguindo as informações do quadro.

Situação	O que senti	O que pensei	Escala 0-100

Vou dar um valor de 0 a 100 à intensidade de "nervosismo" que sinto.

Jogo com a família para os mais velhos: Estimulação/Raciocínio

Imagina que a tua cidade está sob a ameaça de um ataque nuclear. Tu ocupas uma posição importante, tendo influência na escolha das pessoas que poderão ter acesso a um abrigo subterrâneo anti-nuclear. Tem que tomar uma decisão relativamente ao grupo de pessoas abaixo indicadas, escolhendo apenas 6 candidatos para entrar no abrigo.

- . Um violinista com 40 anos de idade
- . Um advogado, com 25 anos de idade, que só aceita ficar no abrigo com a sua mulher
- . A mulher do advogado, com 24 anos, saída recentemente do "manicómio"
- . Um professor com 55 anos
- . Um padre com 75 anos
- . Uma prostituta com 30 anos
- . Um ateu com 22 anos, autor de diversos assassinatos
- . Uma universitária que fez voto de castidade
- . Um físico, com 28 anos, que só aceita entrar no abrigo com a sua arma
- . Um político fanático com 21 anos de idade
- . Uma menina de 12 anos, com um Q.I. muito baixo
- . Um homossexual com 35 anos
- . Um toxicod dependente com 18 anos
- . Um deficiente mental com 32 anos, que sofre de ataques epilépticos

Adaptei-me ao grupo?
O que desejei obter do grupo?
O que obtive realmente do grupo?
Quem controlou mais frequentemente o grupo?
Que influência tive eu no grupo?
Até que ponto nos aproximamos/afastamos?
Quais os aspetos positivos da experiência?
Quais os aspetos negativos da experiência?
Quais as aprendizagens mais significativas que realizei?

Ocupo os meus tempos livres a ...



O que eu gosto mais numa pessoa ...

Quando for adulto gostaria de ser...

Aquilo que gosto mais de fazer ...

Retrospectiva

Diz para cada número uma *coisa boa* que tenhas feito

<i>Casa</i>	<i>Escola</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
Observações:	

ADIVINHAS “Que segredo escondeu o Coelho Felpudo na nossa casa?”

Atividade para os EE fazerem um peddy papper pela casa (páscoa prolongada)

Pista n.º 1

“Apesar de ter patas,
Eu não me posso mexer,
Ando com a comida
As costas
Mas não a posso comer.”

Pista n.º 2

“Qual é a coisa, qual é ela,
que tem dentes e não come?”

“Que segredo escondeu o Coelho Felpudo na nossa casa?”

Pista n.º 3

“Cai ao chão
E não se quebra,
Vai à água
E logo se quebra”

Pista n.º 4

“Não sou bonito por trás,
Mas sou bonito pela frente,
Poís estou sempre a mudar
Porque imito muita gente.”

Pista n.º 5

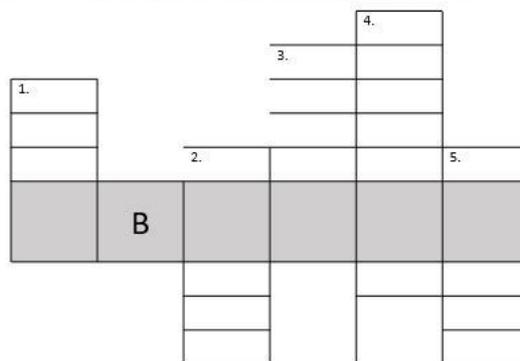
“Que é, que é, que cai abaixo da torre e não parte, e cai à água e desfaz-se?”

Soluções
Pista 1 : Mesa
Pista 2 : Pente
Pista 3: Papel
Pista 4: Espelho
Pista 5: papel

PALAVRAS CRUZADAS

Palavra Final:
Abelha

Ou seja, devem colocar o prémio final na cozinha se tiverem mel colocar junto ao mel ou no jardim no meio de flores



CONCURSO



Desafiamos-te a mandar um **vídeo** em que respondas às seguintes perguntas:

- O que mais gostas na tua equipa?
- O que fazias de diferente na tua época?
- Do que sentes mais saudade dentro da prática de futebol?



Queres te aventurar a fazer uma tinta especial?

Usa: farinha, detergente/gel de banho e corantes/tintas.

Após amaçada esta pasta, espalha na mesa e faz os desenhos que quiseres sobre a tua equipa, a tua família

Depois coloca uma folha por cima e retira a forma.



Conheces algumas pinturas do século XX?

A pintura que a DF escolheu foi “O Anjo” de Paula Rego.

Pesquisa algumas informações bibliográficas sobre a pintora.





Aprende a fazer a massa de papel para fazer um fantoche ::

- Rasga o jornal em pedaços não muito grandes e coloca-os num recipiente.
- Verte sobre eles água quente a fim de molhá-los bem.
- Deixa o papel a amolecer por 10 a 12 horas, no mínimo.
- Espreme com força a massa entre as mãos.
- Desfazer o jornal húmido e juntar-lhe um pouco de cola branca, amaçando muito bem.

Podes tentar fazer fantoches sobre estes temas: bordados de Viana, Galo de Barcelos, Cerâmicas de Rafael Bordado Pinheiro, fado, folclore, filigrana ou s



Sabias que...

O **Alex Telles** tem uma cicatriz na cabeça e essa tem um simbolismo.

Desafiamos-te a descobrir:

- Em que jogo fez essa lesão.
- Perceber o significado da mesma para o jogador.
- Nacionalidade do jogador.



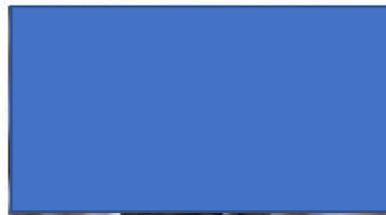


Sabias que...

No país do **Moussa Marega** foi alvo de insultos racistas.

Desafiamos-te a escrever um texto:

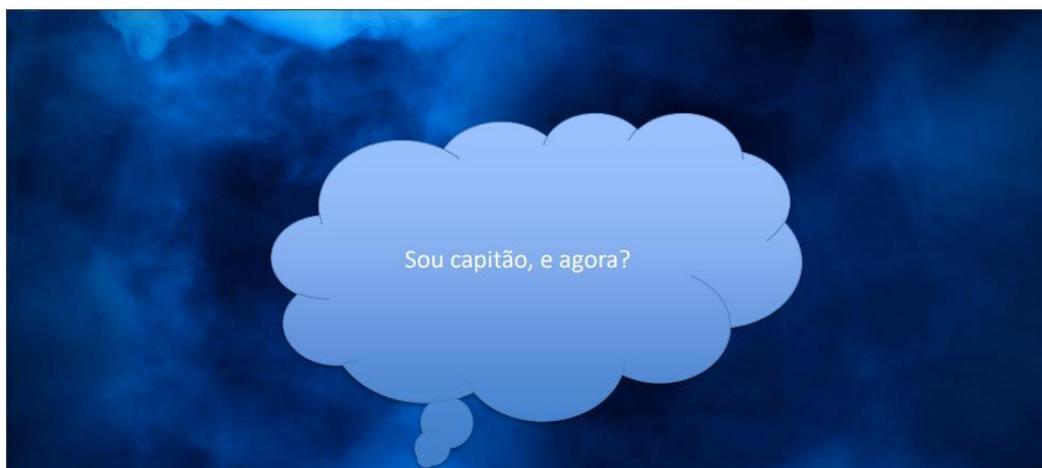
- Em que expresses a tua opinião sobre o assunto;
- Escrevas palavras de apoio contra o racismo.



Desafiamos-te a descobrir:

- Quantas nacionalidades diferentes tem o plantel 
- Quantos jogadores são de nacionalidade portuguesa.

Anexo 20 – O Papel do Capitão



Características do Capitão



Papel do Capitão

- Respeito pela equipa e vice versa;
- Elo de ligação entre treinador e equipa;
- Responsável pela condução do grupo dentro e fora do campo (bom ambiente)
- Responsável pela moral da equipa dentro e fora do campo;

Anexo 21 - Plano De Intervenção

PLANO DE INTERVENÇÃO:

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PSICÓLOGA ESTAGIÁRIA: INÊS PINTO

□ Papel do Psicólogo: Contexto Desportivo

- Ψ Aconselhamento e intervenção junto dos atletas tanto na vida desportiva bem como na vida pessoal;
- Ψ Participação numa equipa técnica multidisciplinar de apoio ao atleta;
- Ψ Ensinar métodos de regularização do stress, controle da atenção, otimização da prestação;
- Ψ Ajudar em aspetos como: autorregulação, visualização mental, comunicação treinador-atleta, gestão de crise, estabelecimento de objetivos, gestão do stress, diálogo interior, gestão do pensamento, moral e coesão de grupo.

Visa aumentar o repertório do indivíduo no sentido de otimizar o seu rendimento de acordo com as suas potencialidades enquanto ser humano que pratica desporto

- O rendimento do grupo é o foco principal que deve reger toda a prática do psicólogo clínico do desporto em atuação numa equipa.

(Cruz e Antunes, 1996)

- A Intervenção Psicológica tem como principais objetivos a aceleração e otimização dos processos de recuperação psicológica, a melhoria planeada e sistemática das capacidades e habilidades psicológicas, a estabilização e otimização do comportamento em treino e competição e a promoção e otimização do rendimento individual e coletivo.

(Dossil, 2008)

NECESSIDADES INTERVENTIVAS NA EQUIPA



Comunicação	Coesão Grupal	Motivação	Atenção e concentração
Ansiedade	União	Autoconfiança	Frustração ao erro



DINÂMICAS



■ Dinâmica 1

Local: Balneário

Duração: Sensivelmente 20 minutos

Nº de sessões: ½

Objetivos: Aumentar a motivação

Procedimentos:

1. Dar a cada jogador um lápis e uma folha;
2. Responderem à questão “porque é que jogas futebol?”;
3. Desenvolvimento palavras-chave, frases ou imagens motivantes, relacionadas com as suas respostas;
4. Determinar quando e em que situações usariam as suas palavras-chave.

Questões para debate: Como podes aplicar as tuas palavras-chave, frases ou imagens auto motivadoras em situações de competição?

■ Dinâmica 2: “Diário de treino de estabelecimento de objetivos”

Atletas: K

Local: Balneário

Duração: variável

Nº de sessões: 1/2

Objetivo: Diminuir as fragilidades ao nível da dimensão da motivação.

Procedimentos:

1. Criação de um diário de treino de estabelecimento de objetivos.
2. Incluir a avaliação do seu desempenho regular;
3. Desenvolvimento de objetivos individuais a curto prazo que favorecem a manutenção e reforço da motivação e sucesso a longo prazo de cada atleta

■ Dinâmica 3: Construção de um Puzzle de Equipa

Temáticas: Motivação, comunicação, interajuda, confiança.

Duração: A construção do puzzle é feita ao longo de várias semanas.

Local: campo de treinos.

Objetivos: Estabelecimento de objetivos reais e aumento da motivação.

Procedimentos:

1. Foram estabelecidos objetivos reais (semana de treino, treino específico, jogos) com toda a equipa técnica.
2. Depois toda a equipa terá que tentar cumpri-los.
3. Se esse objetivo for cumprido no tempo em que for estabelecido, então será dado à equipa uma peça pertencente a um puzzle.



Cada peça do puzzle terá uma palavra impressa que traduzem numa palavra, aspetos importantes numa equipa. Cada palavra tem um significado e todas as semanas será feita uma pequena reflexão sobre essa palavra e que significado esta tem para toda a equipa. O puzzle é constituído por 25 peças.

Questões para debate: Sentiram-se motivados em equipa, para alcançar os objetivos propostos semana após semana? O que este puzzle representa para ti?



	Data	Objetivo
Acreditar	17 a 22 fevereiro	Todos os jogadores têm de demonstrar que acreditam que o jogo vai correr bem
Empenho	24 a 28 fevereiro	Todos os jogadores têm de comunicar positivamente dentro de campo
Entreajuda	2 a 6 março	Todos os jogadores têm de comunicar e ajudar a equipa
Superção	9 a 13 março	comunicação positiva dentro de campo
Vencer	16 a 20 março	Vencer o jogo
Atitude	23 a 27 março	Não perder o jogo
Persistência	30 março a 3 abril	Não sofrer nenhum golo
Família	6 a 10 abril	Marcar mais de 1 golo no jogo
Conquista	13 a 17 abril	Ganhar por margem elevada
Garra	20 a 24 março	Evitar levar cartões amarelos
Confiança	27 março a 1 maio	Não sofrer nenhum golo na primeira parte do jogo
Esperança	4 a 8 maio	Todos tem de se empenhar na semana de treinos
Sonho	11 a 15 maio	Dar o máximo nos treinos e jogo
Talento	18 a 22 maio	Pontuar neste jogo
Única	25 a 29 maio	Capitão tem de dar palestra/ falar antes do jogo para motivar a equipa
Amizade	1 a 5 junho	Criarem um grito para a equipa só deles
Cooperação	8 a 12 junho	Comunicação positiva
Espírito de Equipa	15 a 19 junho	Fazer o máximo de recuperações após perda de bola (treino/jogo)
Entrega	22 a 26 junho	Capitão, guarda redes e sub capitão tem de falar no balneário para a equipa
Luta	29 a 30 junho	Dedicar os golos dos treinos a alguém à vossa escolha (treinador, país...)
Trabalho	Ir em mais de 5 atletas ao espaço aberto simultaneamente numa semana de fevereiro	Tirar uma foto de equipa
Resiliência	Ir em mais de 5 atletas ao espaço aberto simultaneamente numa semana de março	Criarem uma mascote de equipa
Humildade	Ir em mais de 5 atletas ao espaço aberto simultaneamente numa semana de abril	Poderem fazer uma brincadeira no treino com os treinadores
União	Ir em mais de 5 atletas ao espaço aberto simultaneamente numa semana de maio	Podem treinar penaltis e livres
Amor	Ir em mais de 5 atletas ao espaço aberto simultaneamente numa semana de junho	Podem fazer mais tempo de torneio/ jogo no treino



■ **Dinâmica 4: Vídeos Motivacionais**

Temáticas: motivação; liderança; interajuda; coesão, união, raça, humildade, respeito, confiança

Nº sessões: várias antes de alguns jogos.

Duração: depende dos vídeos

Local: balneário

Objetivos: Atletas motivarem-se para os jogos

1. Depois do aquecimento reunir todos os atletas no balneário e passar os vídeos.

Questões para debate: Que mensagem principal conseguem tirar deste vídeo?

Dinâmica 5 : Plano de Comportamentos Adequados ao Treino para Treinadores – “Treinar com regras”

Objetivo: consciencializar os atletas dos comportamentos adequados nos treinos que devem cumprir e os que não devem seguir.

Número de sessões: 1x por semana até ao final da época

Duração: 5/10 min

Atletas	Treinador A (P)	Treinador B (Z)	Treinador C (Z)



■ **Dinâmica 7: Grelha de observação de treino e jogos preenchida pelo treinador**

Duração: 10 min
Nº sessões: 1x por semana

Objetivos:

- verificar trabalho global da equipa e o seu rendimento;
- desenvolver um trabalho multidisciplinar;
- compreender quais as competências que devem ser reforçadas e quais as que devem ser trabalhadas.

	Motivação	Confiança	Nível de atenção (estar pronto a estar preparado...)	Variáveis Psicológicas dos atletas/ Equipa			Medio	Coesão	Comunicação
				de	Atenção	Concentração			
Miguel									
David									
Diogo									
Diogo									
Diogo									
Paulo									
Cláudia									
Valéria									
Alfonso									
Zé									
Luís									
Martim									
Rui									
Rui									
Rui									
C.									
Cláudio									
Tomás									
Rafael									
Trigo									
Henrique									
Equipa									
Outro									

Legenda Escala:

- 0- Não esteve presente
- 1- Um pouco presente
- 2- Mais ou menos presente
- 3- Muito presente
- 4- Sempre presente



■ **Dinâmica 8: “O chapéu dos medos”**

Duração: aproximadamente 15 min
Nº sessões: 1
Local: campo ou balneário
Temáticas: confiança, lidar com a frustração, combater inseguranças

1. Individualmente e anonimamente, os atletas devem escrever num papel um medo antes de entrar em campo ou depois de entrar em campo ou nos treinos.
2. Dobrar e meter o papel num chapéu.
3. O treinador em seguida tira um a um, conversando com os atletas acerca dos medos.
4. Por fim, o treinador teria que devolver e ensinar a melhor estratégia aos atletas para que ultrapassem os seus medos.

Objetivos: Mostrar aos atletas a importância de comunicar através de dois canais (treinador- atletas); consistência

▪ Dinâmica 9: “Confiança”

Temáticas: interajuda, união, coesão

Duração: sensivelmente 15 min

Nº sessões: 1

Local: campo

1. Circuito montado pelo treinador;
2. Fazer duas equipas e um atleta de cada equipa será o escolhido para realizar o circuito de olhos vendados enquanto os outros dão as dicas;
3. A equipa que perder tem uma consequência;
4. No final, realiza-se a atividade do circuito no inverso, onde o treinador está vendado e os atletas guiam-no.

Objetivos: identificação dos medos; consciencialização dos atletas.

▪ Dinâmica 10: “A árvore”

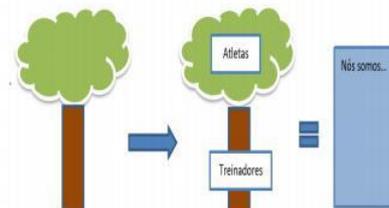
Duração: 20 min

Nº sessões: 1

Local: balneário ou espaço aberto

Objetivos: Reforçar o sentimento de pertença/união; reforço do papel de cada membro da equipa.

1. Questionamento e explicação da importância do tronco da árvore e da raiz da mesma.
2. Haverá papéis com o nome dos atletas ou fotos com a cara de todos os atletas e dos treinadores e estes terão que colocar na parte em que acham que corresponde a sua cara na árvore.
3. Para finalizar, os atletas terão que descrever a equipa numa frase pensada em conjunto.



▪ Dinâmica 11: “Tu és mais forte, e no fim vais vencer!”

Atletas: Gal

ia

Nº Sessões: 8

Duração: 30 min cada

Local: balneário ou espaço aberto

Objetivos: combater e trabalhar mecanismos de defesa para combater a ansiedade pré/pós jogos e durante os jogos.



■ **Dinâmica 12: “De mim para ti”**

Duração: 10/15 min

Nº sessões: 1

Local: campo

1. Será atribuído um número a cada atleta aleatoriamente.
2. Em seguida coloca-se números em papéis e cada um vai tirar um papel e o número que sair corresponderá a um atleta.
3. Escrever numa folha uma palavra relacionada com uma qualidade que caracterize o atleta que saiu.
4. No final cada atleta irá dizer quem saiu e qual é a palavra justificando a respetiva escolha.

Objetivos: Fortalecer laços de amizade entre os atletas; Fomentar a partilha de sentimentos; União.

■ **Dinâmica 13: “Croquetes”**

Duração: 10/15 min

Nº sessões: 1

Local: campo

1. Os atletas formam duas equipas, e metem-se em coluna frente a frente.
2. Após a partida terão que passar por baixo das pernas do atleta e ir para o final da fila.
3. A equipa que fizer a dinâmica mais depressa é a vencedora.

Objetivos: Trabalho em equipa; coesão; coordenação motora.

□ **Dinâmica 14: Dinâmica de análise**

Duração: 15 min

Nº sessões: 1

Local: campo

1. A atividade consiste em colocar nas costas de cada atleta um cartão com fita-cola.
2. Cada atleta deve ficar com uma caneta.
3. Ao sinal, escrever no cartão de cada atleta o (em forma de uma palavra apenas) o que sente quando está ao lado dele e uma qualidade do mesmo como pessoa ou como atleta.

Objetivos: Estimular a socialização e a comunicação entre os atletas; Aumento da coesão grupal; Partilha de sentimentos

▪ **Dinâmica 15: "O Sonho"**

Local: balneário ou campo

Duração: entre 15 e 20 minutos

Nº sessões: 1

1. Cada uma escreve o seu maior sonho em termos futebolísticos num papel e mete dentro do balão.
2. Posteriormente, cada uma escolhe um balão ao acaso e rebenta com o palito lendo ao grupo o sonho que lá está escrito.
3. Essa pessoa terá de dizer o que poderia ajudar a concretizar aquele sonho e por fim tentar adivinhar quem o escreveu.
4. Reflexão crítica da dinâmica.

Objetivos: melhorar nível de comunicação, coesão, união, partilha de sentimentos

▪ **Dinâmica 16: Papel do Capitão e Sub Capitão**

Local: Espaço aberto ou balneário

Atleta: _____

Nº Sessões : 3/4

Duração: sensivelmente 20 min cada

Procedimentos:

1. Os atletas vão preencher numa folha todas as competências de liderança que os atletas pensam possuir.
2. Seguidamente, vai-se fazer visualização de vídeos realistas, mostrando exemplos de líderes conhecidos e com capacidade de liderança apurada.
3. Na 2ª sessão, o foco é comparar as competências de liderança do atleta descritas com as competências de liderança identificadas na visualização de vídeos e proceder numa discussão final com o atleta.
4. Na 3ª sessão tenciono fazer um contrato com cada atleta sobre o papel que exerce.

Objetivos:

- ✓ Especificar as funções e obrigações dos capitães.
- ✓ Descrever, explicar e dar a conhecer exemplos práticos de comportamentos que devem de ter enquanto capitães.
- ✓ Salientar aspetos como atitude, interajuda, motivação e comunicação.
- ✓ Mostrar como devem agir e comportarem-se perante algumas situações.
- ✓ Ajudar o capitão a aumentar a sua autoestima e confiança, nas suas capacidades e características com atleta e capitão.

▪ **Dinâmica 17: "Ser guarda redes"**

Local: balneário ou espaço aberto

Duração: entre 15 e 20 minutos

Nº sessões: 1/2

Temáticas: Comunicação, Concentração

Atletas: Di _____

Justificativa Intervenção: após a observação de treinos e feedback dos treinadores foi denotado que os atletas necessitava melhorar e trabalhar os aspetos comunicacionais.

1. Realização de uma sessão oral com o objetivo de explicar a importância dos processos de comunicação no desempenho de um guarda-redes.

Objetivos: Aprendizagem dos tipos de comunicação (verbais e não verbais) e tipos de feedbacks que um guarda-redes deve executar ao longo do seu desempenho; Potencializar os níveis de concentração.



▪ **Dinâmica 18: "Vou ser mais confiante "**

Local: balneário ou espaço aberto

Duração: entre 15 e 20 minutos

Nº sessões: 2/3

Temáticas: Comunicação, Concentração

Atletas: Lu

1. Sessão de exposição oral para explicar aos atletas a importância da dimensão da confiança
2. Visualização de **vídeos de situações de sucesso e bom desempenho** ou **elaboração de um contrato de compromisso pessoal.**
3. Para cada compromisso descrito o atleta tem que escrever uma frase positiva e pessoal que tenha significado para si.
4. No final da sessão pede-se a cada atleta para assinar o respetivo contrato pessoal com o compromisso de cumprir até final da época desportiva.

Objetivos:

- ✓ Aumentar a Confiança;
- ✓ Comprovar que os atletas fortes mentalmente mantêm a sua autoconfiança mesmo numa situação mal sucedida conseguindo recuperar rapidamente e focar-se na situação seguinte;
- ✓ Melhorar o desempenho.

Anexo 22 – Planificações Semanais

PLANIFICAÇÃO SEMANAL

Escola _____

Nome: Inês Margarida de Sousa Pinto

Semana: 9 a 13 de dezembro

Dinâmicas Planeadas: Em colaboração com a nutricionista, esta semana vou começar a pedir aos atletas para guardarem produtos como pacotes de leite, cápsulas de café, embalagens de água e pacotes de sumo, para realizarmos em conjunto com os atletas uma árvore de natal com esse tipo de materiais e implementar a ideia de reciclagem.

Nome	Descrição	Objetivos	Material
"Eu já fui solidário quando..."	<p>https://www.youtube.com/watch?v=fda49mc9-Ac</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=V7cjo_bZ4ew</p> <p>Primeiramente os atletas irão assistir aos vídeos. Depois irão construir a definição da palavra solidariedade. Na mesma cartolina debaixo da definição irá estar a frase ... "Eu já fui solidário quando..." , irão ter que referir quando foram solidários. Os atletas que não foram irão ser incentivados a tal tendo que pôr na cartolina algo que irão realizar durante a semana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver o espírito de solidariedade. • Percecionar como se sentem quando são solidários. • Fomentar o espírito de eu e o próximo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartolina; • Marcador • PC
"Misters e Jogadores"	<p>Haverá 3 grupos: treinadores, jogadores e adeptos, cada qual identificado com um post it de cores distintas. Será colocado em cada interveniente um post it e cada qual terá de assumir a personagem referida no mesmo e interagir com os outros intervenientes, segundo a personagem que estarão a assumir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Definir e reconhecer padrões de interação diferenciados; • Promover a dinâmica "Faz de conta"; • Seguir instruções e regras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Post it.
"Descobre as semelhanças"	<p>Os atletas devem olhar para as imagens com o plantel , escolherem um jogador (que se identifiquem, tem de apresentar uma característica em comum) e falarem para os seus colegas o porquê da escolha.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar o conhecimento sobre várias dimensões/elementos 	<ul style="list-style-type: none"> • Folha com imagens do plantel

PLANIFICAÇÃO SEMANAL

Escola _____

Nome: Inês Margarida de Sousa Pinto

Semana: 2 a 6 de dezembro

Dinâmicas Planeadas:

Nome	Descrição	Objetivos	Material
"Eu sei o que é Bullying"	O intuito desta atividade é os atletas associarem um conjunto de palavras que lhes será dado, que estão na origem do Bullying ao tipo de violência: física e psicológica.	<ul style="list-style-type: none"> • Consciencializar os atletas da problemática; • Promover comportamentos adequados no contexto escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Folha A4 com a atividade; • Lápis ou caneta.
"Misters e Jogadores"	Haverá 3 grupos: treinadores, jogadores e adeptos, cada qual identificado com um post it de cores distintas. Será colocado em cada interveniente um post it e cada qual terá de assumir a personagem referida no mesmo e interagir com os outros intervenientes, segundo a personagem que estarão a assumir.	<ul style="list-style-type: none"> • Definir e reconhecer padrões de interação diferenciados; • Promover a dinâmica "Faz de conta"; • Seguir instruções e regras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Post it.
"Descobre as semelhanças"	Os atletas devem olhar para as imagens com o plantel e escolherem um jogador (que se identifiquem, tem de apresentar uma característica em comum) e falarem para os seus colegas o porquê da escolha.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar o conhecimento sobre várias dimensões/ 	<ul style="list-style-type: none"> • Folha com imagens do plantel

Planificação Semanal Psicologia

Escola [

Nome: Inês Pinto

Semana: 2 a 6 de dezembro

Dinâmicas Planeadas:

2ª feira: Observação treino: clima motivacional.

3ª feira: Folga da parte de observação.

4ª feira: Observação: Reações e postura perante êxitos e fracassos dos treinadores e atletas.

5ª feira: Observação Treino: clima motivacional. Segunda entrevista com o (retirar mais alguns aspetos relativos às crises de ansiedade)

6ª feira: Folga da parte de observação.

Sábado: Observação jogo: clima motivacional e reações perante o erro e o sucesso

Anexo 23 - Relatórios Semanais



Relatório Semanal Psicologia

Escola: _____

Nome: Inês Pinto

Semana: 18 a 22 de novembro

No que diz respeito à observação dos treinos e ao preenchimento da tabela de feedbacks e reforços posso afirmar que na segunda feira visto a uns atrasos no encerramento do espaço aberto não consegui ver a primeira meia hora de treino no vale de rans. Na restante hora de treino consegui apontar alguns feedbacks, no entanto, um dos treinadores adjuntos esteve a falar comigo sobre a equipa e sobre alguns atletas individualmente. Falou-me de aspetos que se deve ter em atenção na equipa, alertando-me do facto de existirem dois jogadores que são mais destabilizadores dentro da equipa, sendo que um deles critica muito os outros. Falou acerca de outro atleta, referindo que este nos treinos tem um rendimento impecável mas que chega aos jogos e parece que tem medo e parece que a bola tem "picos". O treinador pensa que se passa algo com ele. Relativamente ao atleta mais "explosivo" no temperamento afirmou que ele na pré época ia jogar a titular e quando soube "inventou" uma lesão. Este atleta já me referiu que já teve crises de ansiedade. Falou também de uma situação de jogo relativamente a um atleta que estava pressionado numa zona perigosa e este decidiu mandar a bola para fora. Depois desta situação os colegas "caíram" todos em cima dele, a criticar a decisão. Segundo o mister, eles devem comunicar mas de uma maneira mais moderada e não tão agressiva. No entanto o treinador principal concordou com a atitude dos atletas perante a situação. Relativamente aos feedbacks o que mais posso frisar é que o treinador chamou bastante a atenção de alguns atletas visto que eles estavam na brincadeira ou distraídos.

No treino de quarta o que mais ressalto é uma melhoria nos feedbacks e reforços sendo que o treinador principal deu feedbacks e reforços a praticamente todos os atletas menos aos dois guarda redes. Já os treinadores adjuntos também deram muitos feedbacks e reforços a vários atletas incluindo os guarda redes. Neste treino, um dos atletas chorou no

treino visto que o treinador lhe deu bastantes feedbacks e reforços mais corretivos e negativos. O treinador veio falar comigo visto que tem ocorrido um íngreme crescimento destes comportamentos, reações e atitudes deste atleta nos treinos, sendo que já o tinha referenciado com sendo um atleta muito suscetível e emocional com bastante frustração ao erro.

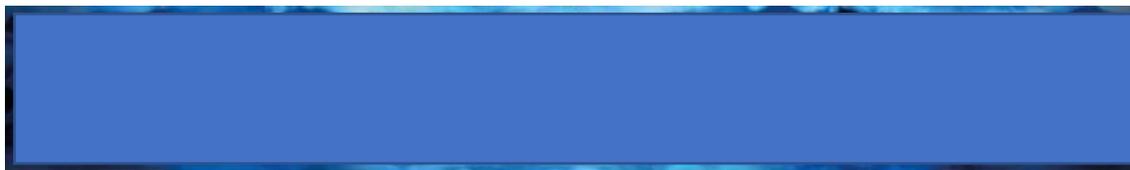
Realizei as duas últimas entrevistas iniciais esta semana. Foram com os dois guarda-redes da equipa. Correram todas dentro do esperado, sem imprevistos, cancelamentos ou adiamentos sendo que os atletas respeitaram o horário de marcação das mesmas.

No que concerne às entrevistas iniciais realizadas esta semana posso concluir que em relação ao T... este joga futebol à 4 anos mais precisamente à 2 anos na... Quem o leva aos treinos é a mãe. Esta não fica a ver o treino. O pai não o pode levar aos treinos devido ao horário de trabalho, pois não é coincidente. Aos jogos costuma ir a mãe, o pai ou os dois. Este afirma que quando sofre um golo ou quando erra se sente muito em baixo e mal. Em relação ao treino específico de guarda-redes ele afirma que de facto não se encontra 100% concentrado muitas vezes durante o treino visto que está com a cabeça noutro lugar (escola). O que falou que possivelmente se poderia melhorar nesses treinos era o ritmo de treino. Em relação aos treinos com a equipa o que mais gosta é a última parte do treino de jogo e o que menos gosta é um exercício chamado "bola ao capitão" pois fica muito parado normalmente. Na escola afirma que também é distraído e tira notas razoáveis. A relação com os colegas de vida é boa e com os treinadores também e afirma que estes dão-lhes bons feedbacks no entanto afirmou que comparativamente com o treinador do ano passado o atual fica mais aquém em relação a feedbacks. Em relação a ansiedade este refere que não é muito ansioso mas que depende do jogo. Considera-se bom nesta modalidade.

Relativamente ao... joga futebol à 4 anos. Jogou 2 anos no... e joga à 2 anos na... Quem o leva aos treinos é o avô ou o pai e estes ficam a ver. Os pais são casados e ele tem uma irmã mais velha de 14 anos. Ele afirma que estes não se dão muito bem. Ambos são bons alunos mas o atleta afirma que os pais dizem sempre que a irmã é mais organizada e empenhada que ele a nível escolar. O que mais gosta nos treinos é

quando defende uma bola que ninguém esperava que ele fosse conseguir e o que menos gosta é quando os colegas começam a reclamar e a mandar vir uns com os outros. Ele afirma que não é muito ansioso apenas quando, por exemplo, o aquecimento lhe corre mal. Ele sente-se inseguro devido à sua estatura física. O que notei é que às vezes como auto-proteção ele fala muito e "crítica" o outro guarda-redes (T... para se proteger a ele próprio. Ele afirma que às vezes o treino específico de guarda-redes é bastante confuso e que não percebe certos exercícios. O seu relacionamento com a equipa é bom e o relacionamento com o treinadores também e afirma que estes dão feedbacks quando necessário mas apesar disso preferia o antigo treinador pois usa métodos totalmente diferentes do atual. Considera-se bom nesta modalidade.

O jogo correu bem em termos de resultado. Ganharam 2-1. No entanto, os golos foram marcados quando dois atletas da equipa dos sub entraram para ajudar. Um dos atletas chorou no intervalo quando foi substituído, sendo este um ou o elemento mais suscetível emocionalmente tanto nos jogos como nos treinos. Tirando isso, outra situação que me chamou à atenção foi o facto de num dos golos a equipa não ter festejado toda e o treinador chamou-os à atenção. Pensei então em fazer uma atividade com eles dentro de campo, usando um jogo tradicional chamado de: "jogo da corda", que consiste em colocar os participantes a colaborar em equipa. No centro encontram-se 3 pinos ou outro tipo de marcadores. O pino do centro define a meio da corda, os outros dois a uma distância idêntica, define a equipa vencedora, assim que o centro da corda, marcada com um lenço ou outro tipo de marcador, passar por um destes pinos. Vence a equipa que conseguir passar o lenço pelo pino primeiro. Pensei em dividir a equipa e fazer essa atividade com eles e também integrar os treinadores de forma a que independentemente do resultado, integrar-lhes a ideia que na equipa todos são fundamentais e treinar a comunicação e o espírito de união, mostrar-lhes que quando um atleta ou uma equipa ganha(m)/marca(m), ganham e marcam todos e que quando perdem igual. E que num jogo, um golo é resultado da construção de jogo que houve até ao momento.



RELATÓRIO SEMANAL – ESPAÇO ABERTO

ESCOLA

MEDIADOR EDUCATIVO: Inês Margarida de Sousa Pinto

SEMANA: 28 a 31 outubro

1) Atividades/Dinâmicas realizadas:

Realizei uma mega atividade "Dinâmica do certo vs errado" com algumas equipas e turmas. Correu muito bem. Todos os treinadores mostraram-se satisfeitos com a iniciativa e cooperaram bastante na preparação e realização da mesma. Valorizaram bastante a atividade perante os atletas. Relativamente aos atletas, senti-os motivados na realização da mesma e senti que se divertiram bastante, tanto os mais novos como os mais velhos.

No dia 29 de outubro fiz a atividade com duas equipas de competição () e com uma turma (). Retiro desse dia um feedback positivo, senti que a atividade foi produtiva para os jovens e que estes se encontravam bastante motivados na realização da tarefa proposta. Obtive um bom resultado em todas as equipas em que realizei a dinâmica, pois todos perceberam a atividade e o respetivo conceito e as respostas deles foram bastante acertadas, mesmo dos atletas com 5 anos que mostraram uma boa capacidade de resposta e de entender as frases (adapte a linguagem à idade deles).

Realizei uma atividade do espaço aberto, a montagem de um puzzle de uma modalidade () com uma atleta dos sub 9

2) Acompanhamento Pedagógico:

Comecei a anotar as notas dos testes dos atletas e a verificar as notas do ano letivo passado. Até ao momento não há resultados negativamente muito alarmantes sendo que falta fazer a supervisão a bastantes alunos ainda, pois alguns nunca apareceram para me mostrar a caderneta.

3) Supervisão das Cadernetas ()

Esta semana estive a supervisionar algumas cadernetas de todas as equipas de competição. Até ao momento, foi a primeira semana que elementos de todos os escalões levaram a caderneta para supervisão. As pontuações das cadernetas vistas, tanto em casa como na escola tem sido bastante positiva, bem como os resultados nos testes, questões de aulas realizadas e notas do final do período do ano letivo anterior.

4) Limitações/Constrangimentos:

Os atletas continuam a chegar em cima da hora do treino e nunca estão presentes mais que dois ao mesmo tempo sendo impossível a maior parte das vezes realizar alguma atividade enquanto não há espaço aberto. Não consegui ainda começar a contabilizar a liga do espaço aberto visto que o espaço aberto ainda não abriu.

Anexo 24 – Tabela Observação

Comportamento Fator Observado	Distribuição em 5 classes					Descrição dos itens
	0	1	2	3	4	
Autocontrolo						1) nenhum 2) controlado; 3) tenso; 4) excessivo nervosismo
Crença na vitória						0) Não confia; 1) confiança reduzida; 2) seguro; 3) muito confiante; 4) excessiva confiança
Agressividade						0) Sem agressividade; 1) pouco agressivo; 2) algumas vezes agressivo; 3) sempre agressivo; 4) excessivamente agressivo
Emotividade						0) Não exprime nenhum tipo de emoção; 1) exprime alguma emoção 2) moderado; 3) exuberante em muitas situações; 4) exuberante em demasia
Inter-Relação com os árbitros						0) Não contacto(indiferente); 1) acata as decisões; 2) reage só mimicamente;3) reage por palavras e gestos; 4) acata sempre mal as decisões

Inter-Relação com o público						0) Inibe-o completamente;1) sente negativamente a influência; 2) reage algumas vezes ao público; 3) não o afeta significativamente; 4) influência positiva
Inter-Relação com o treinador						0) Influência prejudicial; 1) influência negativa; 2) pouca influência;3) influência positiva;4) a sua falta inibe-o completamente
Inter-Relação com o adversário						0) Apático; 1) frio; 2)Reage a qualquer gesto menos próprio; 3) rispido; 4) comete

	Treinador A			Treinador Adjunto 2			Treinador Adjunto 3		
	30m	1h	Extra gu Pós treino	30m	1h	Extra gu Pós treino	30 min	1h	Extra gu Pós Treino
C									
L									
B									
B									
B									
(I									
8									
G									
V									
A									
T									
6									
L									
0									
N									
N									
5									
B									
T									
Equipa Geral									
?									

Anexo 25 – Temas abordar na sessão com os pais

Temas abordar na sessão com os pais

(Pressão e Gestão de “Expetativas”)

- **Pressão:** Alguns temas pertinentes para abordar sobre a pressão que os pais exercessem na prática desportiva, futebol, temos o facto de gritarem para dentro de campo confundido as crianças, insultarem, tentarem substituir os treinadores e pretenderem controlar e conduzir o processo de treino. Salientar a ideia aos pais que o mais importante não é ganhar, mas sim como se chega ao resultado, o que esta relacionado com o processo de aprendizagem.

“Algumas citações habituais que geralmente são desajustadas e provocam uma excessiva pressão pelo resultado e pelo crescimento rápido... podendo este aspeto ser limitador no processo de crescimento natural da criança enquanto ser humano e desportista. “Filho ganhaste?”; “Quantos golos marcaste?”; “Pessoal, o meu filho marcou dois golos hoje... eles perderam, mas o meu filho joga muito.” “Filho não percebo porque saíste para entrar aquele teu colega... ele não joga nada e o teu treinador não ve isso”. “Marcas dois golos hoje e dou-te cinco Euros”, “Todos estes aspetos orientam a criança para o resultado, para a obtenção de algo estatístico de relevo (o que muitas vezes é só o golo e o facto de jogar ou não), promovendo, stress, condicionamento e essencialmente dificuldade de gerir o erro, que é algo que tem de ser considerado normal em qualquer faixa etária e ainda para mais na formação, onde se deve autonomizar as escolhas na tomada de decisão” (Portal Formação de Futebol).

- **Gestão de “expetativas”:** Os pais exercem uma grande influência na formação desportiva dos filhos. Muitos dedicam bastante tempo para acompanhar os treinos e às vezes fazem sacrifícios económicos. Tudo isto á espera de ter um campeão ou um Cristiano Ronaldo, muitos deles começam pelos penteados. Os pais que interferem de forma negativa na vida dos filhos, por exemplo criando expetativas exagerados, pressionando-os para ter sucesso, a valorização de que vencer é tudo atrapalha o desenvolvimento desportivo e psicossocial do seu filho e prejudica

psicologicamente o seu desenvolvimento. Assim os pais devem evitar criar expectativas e pressionar os filhos. E deverão antes ser modelos positivos de comportamento, revelar confiança e respeito, ter disciplina e assumir compromissos e responsabilidades. Expectativas irrealistas ou desajustadas por parte dos pais muitas vezes prejudicam o processo de formação da criança.

O futebol caracteriza-se por um desporto de competição, esta modalidade contém possíveis manifestações de agressividade, que estão associadas com a própria formação pessoal.

Para bastantes pais é complicado compreender que aquilo que importa é a participação do seu filho na prática desportiva e não a vitória em si. Muitos pais tentam obter os seus desejos não atingidos, através dos seus filhos. Deste modo muitas vezes os pais discutem e tem numerosas reações fortes com as crianças. Quando o filho começa a praticar um desporto, especialmente o futebol, é criada uma expectativa descomunal em torno do futuro da criança, uma vez que o futebol é o desporto mais mediático do país.

Existe um triangulo desportivo que é caracterizado por uma interação entre Pai – Jogador – Clube que permite uma melhor e maior compreensão e cooperação de ambas as partes. Assim, o treinador deve tomar decisões em função do potencial do jogador, e dos objetivos do clube e não deve preocupar-se em “agradar” aos pais.

Os pais por sua vez devem ver os jogos, apoiar, respeitar as regras e dar exemplo, ao invés de criar expectativas exageradas sobre os filhos, forçar a prática desportiva ou ter comentários negativos sobre outros jogadores, outros pais, árbitros e treinadores. Isto porque pode gerar uma certa frustração, tristeza, ansiedade, revolta na criança.

O clube deve definir o caminho e os limites para os pais, jogadores e treinadores.

“É frequente ouvirmos os treinadores dizerem "eu trabalho bem com os atletas, não suporto é os pais"; ou então "este jovem poderia ser um grande atleta se os pais não o pressionassem tanto". Também não é incomum ouvirmos atletas dizerem "os meus pais pressionam-me muito, prefiro que não vão às competições", "os meus pais dizem uma coisa e o treinador diz outra, não sei que fazer"; " já não consigo suportar os meus pais...estou a pensar desistir".

Agressividade

O comportamento agressivo está presente em todas as formas de contacto físico, e o contexto desportivo não é exceção. Os atos agressivos são constantemente observados entre jogadores e adversários, árbitros e até colegas da mesma equipa. De facto, o desporto, e sobretudo as “modalidades de contacto”, constituem um contexto propício aos comportamentos agressivos entre participantes e adversários, em que as próprias regras contêm frequentemente normas, implícitas ou explícitas, que legitimam e até promovem comportamentos agressivos. Os comportamentos e as atitudes agressivas são frequentemente não só promovidos e ensinados (ainda que tacitamente), mas também fortemente encorajados e valorizados por muitos treinadores, dirigentes, adeptos e, inclusive, pelos próprios pares e familiares dos atletas mais jovens.

Motivação/Sucesso Escolar

As exigências a que os atletas são submetidos, quer ao nível do processo de treino, quer ao nível das prestações desportivas, criam-lhes diversas dificuldades sendo, por vezes, muito difícil conciliar as atividades educativas e a prática desportiva. Várias são as questões relevantes para este tema, como por exemplo a distância entre as suas habitações e o local de treino, pois o tempo necessário para ir de casa para a escola ou para o treino e o tempo em competição, leva a uma redução bastante significativa no tempo livre destes jovens o que pode prejudicar significativamente o rendimento escolar dos mesmos. Estudos sugerem assim que para conciliar o estudo e o desporto os atletas têm também de possuir qualidades de organização pessoal acima da média dos jovens da mesma idade. O pouco tempo de descanso é apresentado como o fator fulcral na obtenção de resultados académicos insatisfatórios. O cansaço adjacente dos treinos, das viagens, das competições parece retirar a vontade de estudar, no final de um dia desgastante.