

## AGRADECIMENTOS

Agora que chega o fim desta aventura é altura de agradecer a determinadas pessoas que fizeram parte dela.

Em primeiro lugar, como não poderia deixar de ser, aos pais e avó acima de tudo pelos valores que me transmitiram ao longo dos anos.

Agradeço também aos amigos, aqueles que foram e continuam a ser as constantes da equação e que sei que vou levar para a vida: à minha Li, ao meu Tiago, ao meu Porti e à minha Mestre. Convosco tornou-se tudo mais fácil. Agradeço também ao Gonçalo e ao Simões, os parceiros de viagens; ao Nelson, ao João Pereira, à Andreia, à Aida, à Laura e ao Luís.

Agradeço a todos os professores que fizeram parte da minha formação, em especial à professora Anabela Vitorino, ao professor Carlos Silva e ao professor Pedro Almeida, peças fundamentais no meu regresso para finalizar o Mestrado. Agradeço ainda à família NEPDE/AE da qual fiz parte e onde tive a oportunidade de contribuir, não só para a divulgação do curso de Psicologia do Desporto e do Exercício mas também da nossa escola. Agradeço também à ESDRM por acreditar e estimular o potencial dos seus alunos.

Agradeço ao Futebol Clube de Alverca e a todas as pessoas que tão bem me receberam durante o ano de estágio. Ao (eternamente) mister João por permitires que chamasse as tuas equipas de minhas equipas, pela amizade e pela inspiração: *“Porque se os sábios afirmam que o importante é a jornada e não o destino final, sem dúvida que é o apelo da chegada que inspira cada passo do caminho, que impulsiona a mente quando o corpo diz não, que movimenta o sonho quando a realidade se abate com a crueza dos factos consumados e, homens como tu sempre irão preferir ser derrotados por um sonho do que desistir dele.”* Ao Hugo, por acreditares, por questionares mas principalmente pela amizade e desafios constantes; não me vou esquecer do que me disseste no final do último dia de treinos. Ao Paulo, que mesmo cheio de desconfianças acabava sempre por questionar. Por fim, mas não menos importante, aos meus/nossos meninos, os de 2011 e os de 2012/2013: serão sempre os primeiros. Eu já gostava de futebol mas foi convosco que ganhei a paixão pela modalidade. Estarei sempre “na bancada” a apoiar-vos.

“Estamos Juntos!”

*«Chega a onde tu quiseres mas goza bem a tua rota  
Enquanto houver estrada para andar a gente vai continuar  
Enquanto houver estrada para andar  
Enquanto houver ventos e mar a gente não vai parar  
Enquanto houver ventos e mar»  
Jorge Palma*

## Índice

AGRADECIMENTOS .....	1
1. Introdução.....	3
2. Enquadramento .....	4
2.1. A Psicologia do Desporto e do Exercício e o Papel do Psicólogo do Desporto e do Exercício.....	4
2.2. Caracterização da Entidade Acolhedora: Futebol Clube de Alverca.....	6
2.3. Caracterização Psicológica da Modalidade de Futebol.....	11
3. Áreas de Intervenção.....	13
3.1. Caracterização da População-Alvo .....	13
3.2. Modelos de Base para a Intervenção.....	13
3.3. Papel do Psicólogo do Desporto na Equipa de Juvenis do FCA: Objetivos Específicos.....	17
3.3.1. Intervenção com os Jogadores.....	17
3.3.2. Intervenção com os Treinadores .....	21
3.3.3. Intervenção Organizacional .....	22
4. Área Comunidade .....	25
5. Área Complementar.....	26
6. Cronograma de Estágio .....	28
7. Reflexão Crítica .....	29
Referências Bibliográficas .....	35

## **1. Introdução**

O presente documento apresenta o trabalho efetuado ao longo do estágio curricular do 2º ano do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício.

O estágio curricular é um espaço de interligação e implementação dos conhecimentos proporcionados pelas várias unidades curriculares lecionadas no primeiro e segundo ciclos de formação, onde o aluno é colocado em contacto com o mundo do trabalho. Realiza-se em contexto real de intervenção no contexto escolhido pelo aluno, de forma supervisionada por um docente da Escola (o orientador) e por um responsável na Entidade de Acolhimento e, abrange três áreas: 1. Intervenção em contexto de treino; 2. Área Comunidade e 3. Área Complementar.

O estágio curricular deve possibilitar que o aluno recorra aos mecanismos e instrumentos necessários para poder avaliar, analisar e caracterizar os seus potenciais atletas, promotores e dirigentes e os recursos existentes na entidade acolhedora, de forma a poder exercer tarefas de promoção e organização das suas atividades na instituição em causa. Os estagiários devem: aplicar conhecimentos ao nível da avaliação e caracterização das principais competências psicológicas dos sujeitos com quem trabalham; aplicar e explorar de forma ativa e autónoma, competências ao nível do planeamento e intervenção com atletas, treinadores ou grupos desportivos; recorrer a todos os mecanismos possíveis no sentido de promover a melhoria do bem-estar dos sujeitos com quem trabalham, assim como da satisfação geral da entidade acolhedora.

## **2. Enquadramento**

### **2.1. A Psicologia do Desporto e do Exercício e o Papel do Psicólogo do Desporto e do Exercício**

A Psicologia do Desporto e do Exercício é o estudo científico das pessoas e dos seus comportamentos em contextos desportivos e de exercício e as aplicações práticas de tal conhecimento (Gill, 1979 cit. por Weinberg e Gould, 2001). Dosil (2008) refere que a Psicologia do Desporto e da Atividade Física é uma ciência que estuda o comportamento humano no âmbito da atividade física e desportiva, que procura o desenvolvimento das pessoas que intervêm nestes contextos tanto no seu desenvolvimento pessoal como no seu rendimento.

Teques (s/d) salienta que os âmbitos e contextos de prática e intervenção da Psicologia do Desporto vão para além do desporto de elite, passando também pelo desporto de crianças e jovens (iniciação e especialização desportiva), pelo desporto sénior, pelo desporto e atividade física de recreação e lazer, pelo desporto e atividade física de pessoas com necessidades especiais, exercício e saúde, entre outros. A Psicologia do Desporto estuda o comportamento dos indivíduos nas diferentes situações da atividade desportiva: na aprendizagem, no treino, nos estágios, nas viagens, nas competições (antes, durante e depois), na vitória e na derrota, nas lesões, na fama e na glória, no infortúnio e no abandono; nas relações interpessoais, com os colegas, adversários, treinadores, dirigentes, juizes. Estuda também o público, a comunicação social e as suas influências sobre os desportistas, assim como todo o conjunto de valores e símbolos, instituições e funções que compõem ou integram o mundo do desporto (Alves, Brito e Serpa, 1996).

Teques (s/d) salienta que o psicólogo do desporto está capacitado para realizar as seguintes funções: 1. Avaliar e diagnosticar pessoas e situações; 2. Planificar e assessorar pessoas e organizações (clubes, sociedades, associações e federações desportivas); 3. Intervir em consonância com o treinador na modalidade desportiva e na otimização da sua prática; 4. Educar e formar as demais pessoas implicadas na atividade desportiva a qualquer nível (atletas, treinadores, dirigentes, pais, árbitros...); 5. Investigar a realidade desportiva. De acordo com Cruz (2002), o psicólogo do desporto exerce a

função de formador quando explica aos desportistas, pais, treinadores, árbitros ou dirigentes, mediante cursos, conferências ou seminários: a) os processos psicológicos implicados nos comportamentos no contexto desportivo; b) os procedimentos metodológicos que se podem utilizar para observar as interações que decorrem em situações desportivas; c) as técnicas e programas psicológicos que permitem melhorar o rendimento e o bem-estar dos desportistas e dos técnicos. O mesmo autor refere ainda que o psicólogo do desporto desempenha a função de assessor quando oferece uma série de serviços psicológicos de apoio a treinadores, desportistas e/ou dirigentes ajudando-os a: a) identificar as variáveis psicológicas relevantes numa situação desportiva; b) avaliar os dados de uma série de observações realizadas nos treinos e competições para que o seu interlocutor tome as decisões oportunas; c) ensinar técnicas psicológicas para melhorar a concentração, a motivação e o controlo emocional dos desportistas, o estilo de comunicação dos treinadores e dos árbitros.

A atuação do psicólogo do desporto deverá ser materializada pelos seguintes aspetos: a) contribuir para a melhoria da prestação do atleta, em conjunto com os outros especialistas; b) integrar uma equipa técnica pluridisciplinar concertada e em cooperação; c) adequar o trabalho em função da análise rigorosa do contexto desportivo em que se insere e é inerente à correta identificação dos problemas; d) desenvolver a sua atuação muito mais nos terrenos em que se movimentam os desportistas do que no seu gabinete de psicólogo; e) trabalhar continuamente durante todo o processo de treino-competição e não apenas nos momentos altos de expressão pública da prestação desportiva; f) inserir as estratégias da intervenção psicológica do contexto prático da intervenção física, técnica e tática; g) ajudar os atletas em situações de crise na sua vida desportiva ou particular, respeitando um regime de absoluto voluntarismo (Alves, Brito e Serpa, 1996).

Já Palmi (1991, cit. por Cruz, 2002) descreve cinco características do modelo de intervenção do psicólogo do desporto: 1. O psicólogo é um treinador de habilidades psicológicas; 2. O psicólogo atua como um assessor do treinador; 3. O psicólogo deve ter uma visão multidisciplinar do rendimento desportivo; 4. O treino psicológico deve produzir uma interferência mínima com

o trabalho habitual do treino desportivo e 5. O psicólogo deve realizar uma avaliação objetiva da eficácia do programa de treino psicológico. Paula Brito (2009) refere que a psicologia do desporto apresenta múltiplas possibilidades de intervenção e, sobretudo, exige uma adaptação constante.

É importante salientar que o psicólogo age em segredo profissional, ou seja, não divulga publicamente os resultados ou apreciações acerca dos atletas, da equipa, do clube; nunca refere nomes. Porém, o atleta tem o direito de saber os seus resultados, apreciações ou dados, mas nunca os dos seus colegas (Paula Brito, 2009).

## 2.2. Caracterização da Entidade Acolhedora: Futebol Clube de Alverca

### - História -

O Futebol Clube de Alverca (FCA) é uma instituição de utilidade pública fundada a 1 de Setembro de 1939 (dia em que se iniciou a II Guerra Mundial).

Inicialmente orientado para a prática da modalidade de futebol, só em 1942, com a construção do campo pelado, inscreveu pela primeira vez uma equipa de futebol

sénior, então na Associação de Futebol de Santarém. No entanto, devido a adaptações geográficas desde 1974, pertence à Associação de Futebol de Lisboa (AFL). O FCA atingiu o auge na sua história no final da década de 90, altura em que competiu no principal escalão do futebol português, o campeonato nacional.

Desde a sua fundação até aquela altura o FCA era um clube modesto, amador e o seu percurso resumia-se às competições distritais ou na segunda divisão do futebol nacional. Faz a sua estreia nas provas nacionais na temporada de 1942/43 quando conseguiu ascender ao Campeonato Nacional da 2ª Divisão. Na época seguinte voltou a disputar a mesma competição e voltaria às competições nacionais de futebol na época de 1965/66 apesar de efemeramente e, posteriormente, na temporada de 1971/72 para aí permanecer, quase ininterruptamente, até ao princípio da década de 80,



Figura 1 – Emblema do Futebol Clube de Alverca

embora sem conseguir grandes feitos desportivos, limitando-se a garantir a manutenção. No final da época de 1981/82 o FCA é relegado aos campeonatos distritais da AFL. Na época 1986/87 ascende aos nacionais o que permitiu que na época seguinte, 1987/88 disputasse uma das séries da 3ª divisão do Campeonato Nacional.

A partir da temporada de 1995/96 começa a participar no Campeonato Nacional da 2ª Divisão de Honra. Nesta altura o clube começa também a assumir-se como equipa satélite do Sport Lisboa e Benfica (SLB), recebendo vários jogadores provenientes da equipa de juniores desse mesmo clube. Na época 1997/98, com uma equipa recheada de jovens valores, onde se destacavam, naturalmente os médios portugueses Hugo Leal e, posteriormente Maniche e o atacante brasileiro Deco, o FCA fez uma temporada sensacional (mesmo quando os seus melhores jogadores eram solicitados pelo SLB) alcançando o 3º lugar e cumprindo o sonho de subir à 1ª Divisão Nacional.

É, portanto, na época de 1998/99 que o FCA atinge o auge na sua história e disputou pela primeira vez a principal competição portuguesa de futebol. Contudo, essa participação esteve durante algum tempo em causa por força da ligação com o SLB, que competia na mesma prova. Assim, o clube decidiu colocar um ponto final, oficialmente, na parceria com o Benfica. Entre os grandes protagonistas cravados na história desta ascensão do FCA no futebol português está, naturalmente, o Presidente Luís Filipe Vieira, atual presidente do SLB. Na época de 1999/2000, o FCA conseguiu a sua melhor classificação de sempre na 1ª Divisão do Campeonato Nacional alcançando o 11º lugar da tabela geral e revelando-se um dos grandes incómodos dos denominados grandes clubes, fazendo todos perderem pontos.

Desde sempre o FCA dedicou muita atenção à formação de jovens futebolistas e, frequentemente criou boas equipas juvenis. Na época 2000/01 o departamento juvenil do clube conseguiu o maior feito ao sagrar-se Campeão Nacional de Juniores.

Depois de uma descida ao segundo escalão do futebol nacional – a Liga de Honra – na época 2002/03, o clube viria a subir à 1ª Divisão Nacional. No entanto, a temporada de 2003/04 foi mesmo a última participação do clube no Campeonato Nacional.

O clube voltou a disputar a Liga de Honra tentando regressar à 1ª Divisão do Campeonato Nacional. Contudo, as dificuldades financeiras que a Sociedade Anónima Desportiva (SAD) do clube enfrentava eram já bem evidentes e foi difícil conseguir uma equipa capaz de lutar pela subida de divisão. Assim, na época 2004/05, foi extinto o futebol profissional e o FCA ficou apenas com o futebol juvenil.

Depois de uma época de interregno, em 2006/07 voltou a existir futebol sénior no FCA, mas agora competindo nos escalões distritais da AFL. Era o regresso às origens do popular Futebol Clube de Alverca.

(Adaptado de <http://gloriasdopassado.blogspot.com/2009/07/futebol-clube-de-alverca.html>)

### - Instalações e Recursos Materiais -

**Estádio** – campo relvado com uma lotação de cerca de 8000 lugares, balneários, posto médico, ginásio equipado com máquinas, salas de apoio a árbitros e treinadores.



Figura 2 - Estádio FCA



Figura 3 - Pavilhão Desportivo FCA

**Pavilhão Desportivo** – com lotação de cerca de 2000 lugares, balneários e diversas salas que albergam algumas das secções amadoras, salas para reuniões de trabalho ou convívio.

**Campo Pelado** – com cerca de 5000 lugares, respetivos balneários, cabines de treinadores e árbitros, posto médico e gabinete do futebol juvenil.



Figura 4 - Campo Pelado FCA



**Meios de Transporte** – 1 autocarro e 3 carrinhas de 9 lugares.

**Recursos Materiais** – bolas, coletes, varas, arcos, cones, balizas, barreiras, entre outros.

#### - Modalidades -

Apesar do Futebol ser a modalidade com mais atletas e pela qual a instituição é reconhecida, o FCA possui uma vasta diversidade de **modalidades**: Hóquei em Patins, Ginástica, Karaté, Krav Maga, Natação, BTT/Cicloturismo, Patinagem, Danças Orientais, Ténis, Campismo e Tiro com Arco.

Em relação do futebol, na época 2012/2013, o clube disputava as seguintes competições:

- ✓ Seniores – Campeonato Distrital Seniores AFL: Divisão de Honra.
- ✓ Juniores – Campeonato Nacional Juniores da Federação Portuguesa de Futebol (FPF): 2ª Divisão – Série D.
- ✓ Juvenis – Campeonato Distrital Juvenis AFL: Divisão de Honra
- ✓ Iniciados – Campeonato Distrital Iniciados AFL: Divisão de Honra
- ✓ Infantis – Campeonato Distrital Infantis AFL: Fut.11 Sub13 1ª Divisão – Série 1
- ✓ Benjamins – Campeonato Distrital AFL Benjamins Fut.7 Sub11 Juniores E2 – Série 2
- ✓ Escolas A – Campeonato Distrital AFL Escolas Fut.7 Sub11
- ✓ Veteranos – Jogos particulares de confraternização

### - Organigrama Futebol Clube de Alverca -

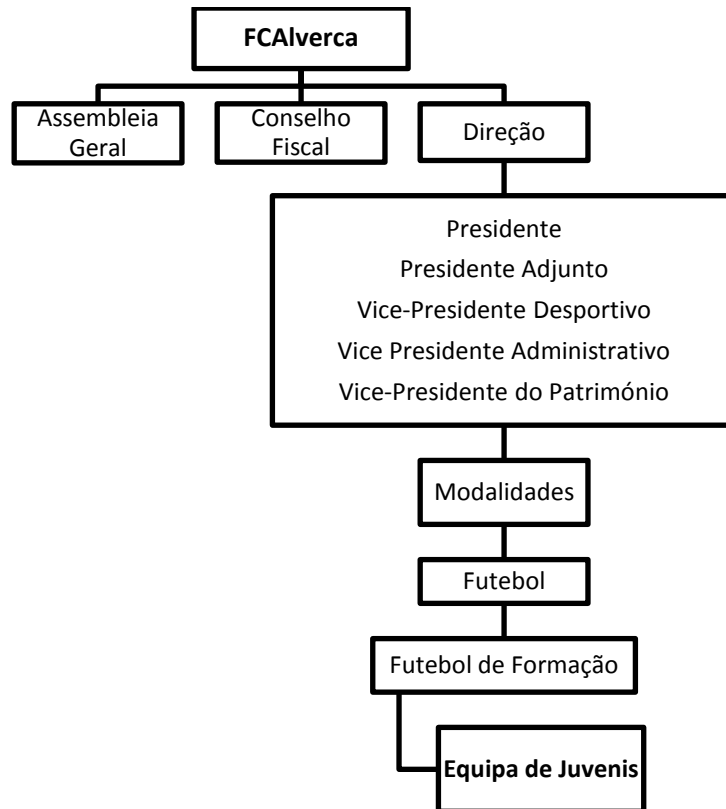


Figura 5 – Organigrama do Futebol Clube de Alverca

#### **Competências e Funções da Direção**

**Presidente** – comunicação (site e estatísticas), imagem (publicidade e marketing) e jurídica (contencioso e aconselhamento jurídico)

**Presidente Adjunto** – modalidades amadoras, veteranos, serviços gerais e departamento clínico

**Vice-Presidente Desportivo** – futebol sénior, futebol de formação, coordenação técnica, prospeção e observação e psicologia.

**Vice-Presidente Administrativo** – secretaria e serviços

**Vice-Presidente do Património** – manutenção e reparação, obras e orçamentos

### 2.3. Caracterização Psicológica da Modalidade de Futebol

Llames (1999, cit. por García-Mas, 2002) refere que, para além das características físicas, fisiológicas, e técnicas, as características psicológicas que proporcionam mais probabilidades de um jogador progredir na prática do futebol são: o controlo e gestão da ativação, a adequada focalização da atenção, capacidade para enfrentar situações adversas e um nível ótimo de autoconfiança. Seguindo a mesma linha, García-Mas (2002) aponta as seguintes competências psicológicas relevantes na modalidade: controlo da ansiedade pré-competitiva e competitiva, autoconfiança, competências atencionais; tempo de reação, tomada de decisão e inteligência de jogo.

Considera-se que existem fases intrínsecas ao próprio jogo que afetam os jogadores de forma comportamental, cognitiva e emocional, como o passar do tempo de jogo, o estado do marcador e, as mudanças físicas e psicológicas à medida que o tempo de jogo vai passando. De acordo com García-Mas (2002), podem-se destacar alguns momentos críticos:

- ✓ **Relativamente ao jogo**, cada jogador deve possuir estratégias para enfrentar os seguintes momentos críticos:
  - Relacionados com rotinas: Concentração dos jogadores antes do jogo; deslocação para o campo onde vai decorrer o jogo; aquecimento; início do jogo, intervalo, recomeço do jogo (2ª parte); final do jogo (últimos minutos e minutos de compensação, balneário depois do jogo; viagem de regresso;
  - Todas as paragens durante o jogo: lesões, faltas, lançamentos livres, substituições, jogadas de bola parada;
  - Marcação de um golo;
  - Sofrer um golo;
  - Diferenças no marcador.
- ✓ **Relativamente à carreira desportiva**:
  - Pressão/apoio parental;
  - Picos de crescimento físico;
  - Puberdade e adolescência;
  - Mudanças de treinador;
  - Primeiro contrato;

- Situação: titular vs suplente;
- Mudanças de equipa;
- Lesões;
- Retirada e abandono da prática da modalidade.

No futebol existem situações específicas que são possíveis de ser estudadas em cada jogador ou equipa, em que se valoriza a intervenção e que têm relação com o rendimento da equipa (García-Mas, 2002):

✓ **Individuais:**

- Alterações dos processos básicos (atenção, concentração, motivação, ativação, aprendizagem) em função das situações e da dinâmica de jogo;
- Alterações dos processos cognitivos (fundamentalmente pensamentos irracionais, negativos) durante o treino e a competição;
- Alteração dos processos de atribuição causal relacionados com as causas de êxito e fracasso percebidas pelos jogadores;
- Alterações dos processos emocionais quando predominam emoções que o jogador (ou treinador) percebe como debilitadoras ou bloqueadoras.

✓ **Equipa:** normalmente a maioria dos problemas da equipa relacionam-se com a própria equipa e, conseqüentemente, com os mecanismos internos relacionados com a coesão e com a cooperação, no entanto, as causas que as desencadeiam podem ser variadas:

- A chegada de novos jogadores;
- Os jogadores suplentes;
- Jogadores de culturas, religiões diferentes;
- A mudança de treinador;
- A alteração dos objetivos da equipa;
- Derrotas contínuas.

### **3. Áreas de Intervenção**

#### **3.1. Caracterização da População-Alvo**

A população-alvo foi a equipa de Juvenis do Futebol Clube de Alverca. A equipa competiu na Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Juniores B da Associação de Futebol de Lisboa. O plantel era constituído por 21 jogadores com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos (sub-17), a maior parte residentes na região da grande Lisboa, nos arredores de Alverca do Ribatejo.

A equipa técnica era constituída por três treinadores – um treinador principal (Licenciado em Treino Desportivo pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior – ESDRM – e a frequentar o mestrado em Treino desportivo da Faculdade de Motricidade Humana – FMH), um treinador adjunto (a terminar a Licenciatura em Treino Desportivo da ESDRM), um treinador estagiário (a frequentar a Licenciatura em Treino Desportivo da ESDRM) – e ainda um massagista (a frequentar a licenciatura em Fisioterapia). Além destes elementos a equipa técnica era ainda constituída por dois diretores de escalão.

Os treinos decorriam às terças, quintas e sextas-feiras das 20h15 às 21h45 (com exceção dos períodos de férias em que os treinos decorreram durante a manhã) no campo pelado do Futebol Clube de Alverca e os jogos disputavam-se aos domingos de manhã (salvo raras exceções).

#### **3.2. Modelos de Base para a Intervenção**

O modelo ideal é o que permite que o jovem atleta tenha um acompanhamento psicológico desde que inicia a prática desportiva. O desenvolvimento do desportista é condicionado pela melhoria das suas habilidades físicas e psicológicas e, por isso, deve existir uma preparação integral em que ambas estejam presentes. Se existir este tipo de treino (técnico, tático, físico e psicológico) desde a iniciação, o atleta enfrentará de uma forma mais eficaz tanto os treinos como as competições.

Os elementos integrantes da iniciação desportiva são os próprios atletas, os treinadores, os pais, mas também os dirigentes e os árbitros. Todos estes elementos se relacionam e, as ações de todos e de cada um destes elementos

tem influência na prática desportiva, logo, poderão ser alvo da intervenção do psicólogo do desporto (ver figura 6).

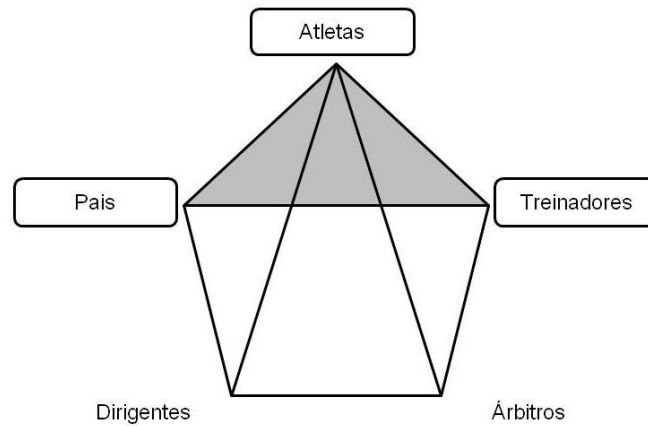


Figura 6 – Pentágono da Iniciação Desportiva (adaptado de Dosil, 2008)

Apesar do pentágono representar os elementos da iniciação desportiva, e a população-alvo, neste caso, ser uma equipa de juvenis (pré-especialização), os elementos mantêm-se.

Se por um lado os atletas têm necessidades que podem influenciar o seu rendimento de forma positiva ou negativa e cada desporto tem certos fatores psicológicos que afetam mais diretamente o rendimento competitivo, por outro lado torna-se necessário integrar estes dados para determinar quais os fatores psicológicos que devem ser prioritários na preparação mental para a competição (Taylor, 1995, cit. por Cruz e Viana, 1996). É com base nestas informações que devem ser escolhidas as estratégias de intervenção psicológica mais adaptadas para um determinado atleta, de determinada modalidade (Cruz e Viana, 1996). De acordo com Vealey (1992; cit. por Almeida, 2004) e tendo por base a Figura 7, existe um conjunto de competências facilitadoras que deveriam estar previamente otimizadas antes de haver espaço para o treino das Competências Básicas e Avançadas.

Relatório de Estágio: Muito Mais que um Jogo - Consultadoria em Psicologia do Desporto  
numa Equipa de Futebol de Formação | Joana Ferreira

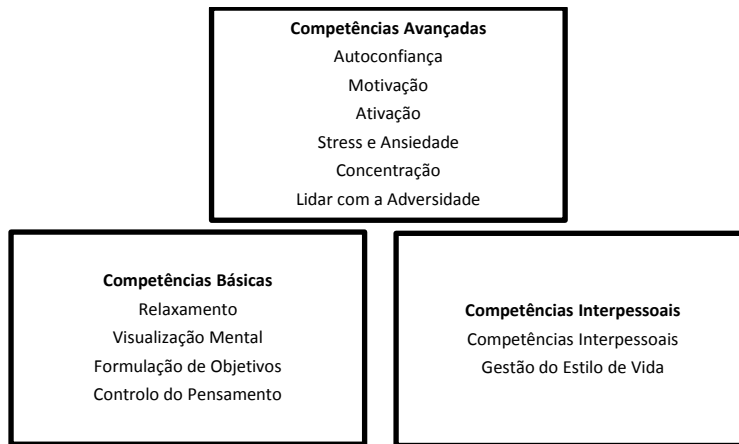


Figura 7 - Hierarquização do Treino de Competências Psicológicas (Adaptado de Vealey, 1992; Cruz e Viana, 1996; cit. em Almeida, 2004)

Sendo uma intervenção vocacionada para a consultadoria e, conseqüentemente, para o apoio dos atletas, treinadores e organizações desportivas, com vista o desenvolvimento de competências psicológicas para a melhoria do treino e do rendimento desportivo, a intervenção terá que passar por algumas etapas e atividades correspondentes com base nalguns modelos teóricos.

O modelo da Figura 8 tenta ilustrar o papel e as atividades do consultor em Psicologia do Desporto (Bull, 1989, adaptado por Cruz, 1996) e, embora esse modelo tenha subjacente o atleta como cliente do psicólogo, também outros agentes poderão constituir o alvo da intervenção psicológica (e.g. treinadores), aos quais o modelo se pode adaptar.

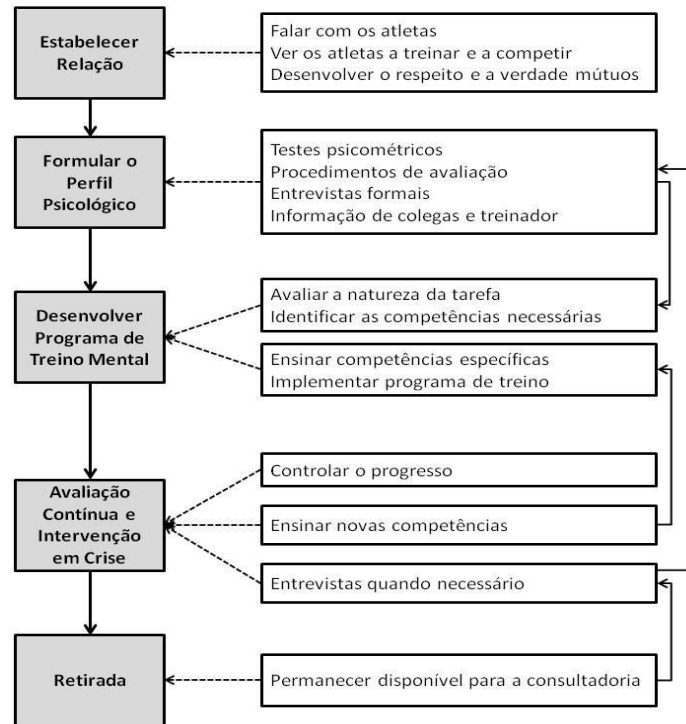


Figura 8 – Modelo para o papel de consultor em psicologia desportiva (adaptado de Bull, 1989, cit. por Cruz, 1996)

Buceta (2004, cit. por Almeida, 2004) conceptualizou a intervenção psicológica direta e indireta do psicólogo e do treinador sobre o funcionamento psicológico do atleta. De acordo com esta conceptualização, quando a relação profissional é saudável, há uma intervenção permanente entre o psicólogo e o treinador, e este estabelece uma relação com o atleta, contribuindo para o ajuste e desenvolvimento dos aspetos flexíveis do seu funcionamento psicológico. Paralelamente, o treinador atua sobre o contexto onde todos os agentes desportivos estão envolvidos, de forma a prevenir e regular os aspetos que possam influenciar negativamente o funcionamento psicológico dos futebolistas e potenciar aqueles que o possam favorecer. Finalmente, o psicólogo desenvolve o seu trabalho com o atleta em todos os parâmetros do seu funcionamento mental, no quadro da relação previamente estabelecida.



### **3.3. Papel do Psicólogo do Desporto na Equipa de Juvenis do FCA: Objetivos Específicos**

Como refere Cruz (1996), de um modo geral, a intervenção psicológica em contextos desportivos poderá ter como objetivos centrais a promoção do desenvolvimento e crescimento psicológico dos indivíduos e /ou grupos desportivos, por um lado, e a promoção e otimização do rendimento individual e/ou coletivo, por outro lado. Essa intervenção poderá ter como cliente e/ou população-alvo não só atletas e treinadores, mas também dirigentes, outras pessoas significativas e/ou clube/associação ou organização desportiva em geral. Tendo como base este princípio e de acordo com as necessidades que foram sendo identificadas ao longo da época desportiva a intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Clube de Alverca foi realizada com os jogadores, com os treinadores mas também ao nível da organização.

O psicólogo foi integrado na equipa técnica e, dessa forma, esteve sempre presente quer nos treinos quer nas competições, fossem elas de carácter oficial ou não. Durante os treinos encontrava-se no campo e equipado como os treinadores, tendo sempre acesso aos balneários como qualquer outro elemento da equipa técnica.

Numa primeira fase, a da integração na entidade acolhedora, a preocupação foi estabelecer relações de confiança tanto com os jogadores como com os treinadores e os demais agente desportivos, recolher o máximo de informação disponível tanto através da observação (simples e participante) do contexto como de conversas estabelecidas com esses elementos, assim como perceber as suas expectativas e responder a questões acerca da intervenção do psicólogo do desporto.

A fase seguinte caracterizou-se pela constante avaliação das necessidades, intervenção e avaliação da intervenção realizada com jogadores, treinadores e também ao nível organizacional.

#### **3.3.1. Intervenção com os Jogadores**

A intervenção com os jogadores foi realizada de forma direta mas também indireta (através dos treinadores).

Após a apresentação aos jogadores, ao longo de várias semanas foram realizadas pequenas entrevistas semiestruturadas (que assumiam a forma de conversas informais) com os jogadores de forma a recolher informação, desmistificar dúvidas em relação à figura do Psicólogo do Desporto mas também com o objetivo de os jogadores se habituarem à presença da psicóloga. A recolha de informação foi realizada também com recurso à observação participante, umas vezes livre outras vezes com o objetivo de observar comportamentos específicos.

Ao longo do ano foram surgindo várias situações passíveis de serem resolvidas ou melhoradas com a intervenção do psicólogo do desporto mas nem sempre as condições de base para a intervenção se verificaram: umas vezes os jogadores não estavam interessados não se mostrando disponíveis, outras vezes não era possível fazer a intervenção no momento e quando havia oportunidade, já não era o *timing* indicado.

No entanto, destacam-se intervenções com jogadores lesionados, uma solicitação de um treinador do escalão dos Iniciados para um jogador em particular e algumas intervenções relacionadas com a gestão do estilo de vida dos atletas.

A intervenção mais demorada que se realizou foi com um jogador titular do setor defensivo que se lesionou num jogo de treino. A lesão, que ocorreu após a 4ª jornada do campeonato, embora não implicasse uma diminuição da capacidade do jogador aquando da sua recuperação, era uma lesão que pressupunha uma recuperação demorada. Numa primeira fase o jogador estava impossibilitado de treinar e apenas ia assistir aos jogos da sua equipa, sendo nessas alturas que se aferia sobre a sua condição. O período de imobilização foi longo, com diagnósticos (dos médicos do Sistema Nacional de Saúde e dos profissionais do departamento médico do FCA) que pressupunham diferentes prazos para a recuperação mas que invariavelmente acabavam por ter em comum o aumento do tempo de imobilização do jogador. Dessa forma, durante esse período de imobilização os objetivos foram: avaliar o alcance da lesão, o seu impacto emocional no jogador e a dor que provocava; verificar se o apoio social estava a funcionar (não só por parte da família do jogador mas também do clube, treinadores e jogadores) e ao mesmo

tempo prestar apoio social ao jogador; controlar as expectativas do jogador em relação ao prazo de recuperação da lesão e ao seu futuro como jogador na equipa e no clube; avaliação e intervenção em variáveis psicológicas essenciais não só na recuperação mas também para o regresso ao ativo. Assumiu-se portanto fundamental utilizar técnicas como definição de objetivos para a reabilitação primeiro em conjunto com o massagista da equipa e posteriormente, quando o jogador começou a reintegrar os treinos, também com o treinador. No entanto, como também tivemos que lidar com flutuações de estado de ânimo, sentimentos de inutilidade, flutuações das expectativas referentes à recuperação que, culminaram numa total desmotivação por parte do jogador em relação à adesão para as tarefas de reabilitação, utilizámos matrizes decisoriais em que se pretendia consciencializar o jogador para as consequências das suas ações e de que forma ele teria maiores benefícios. Foi um processo bastante complexo visto que o jogador depois de recuperar da primeira lesão, quando reintegrou os treinos voltou a lesionar-se noutra parte do corpo o que, conseqüentemente voltou a aumentar o período de recuperação. Com todas as alterações no estado do jogador houve a necessidade constante de reformular os objetivos anteriormente definidos, de voltar a ajustar as expectativas do jogador e de toda a equipa que o rodeava e a necessidade de adaptação do jogador à nova condição de suplente, impaciência pela não obtenção do rendimento ótimo imediato. No entanto, como foi um período de recuperação bastante longo e prevendo a preocupação em relação a novas lesões, tornou-se fundamental formar o jogador em relação ao papel ativo que ele pode desempenhar na prevenção de lesões.

O outro caso de lesão que decorreu durante o estágio não teve um período de recuperação tão demorado mas também implicou a paragem do jogador e, no seu regresso ao ativo pressupunha a prática da modalidade com uma máscara de forma a proteger a zona afetada. À semelhança do caso anterior, houve a preocupação de verificar o apoio social que estava a ser prestado ao jogador tanto por parte da família como do clube (jogadores, treinadores e direção) e ao mesmo tempo prestar apoio social ao jogador e de verificar como estava a ser a adaptação do jogador à máscara. No entanto, o jogador apresentava diminuição do rendimento desportivo e, após avaliação da

situação, percebemos que havia falta de autoconfiança do próprio jogador e pensamentos negativos e irracionais que prejudicavam o seu rendimento. Nesse sentido, começámos por fazer uma sessão com o jogador na qual era explicada a influência que os fatores psicológicos tinham na fisiologia do corpo e, conseqüentemente nos movimentos que os jogadores fazem ou desejaria fazer. O jogador identificou-se bastante com o que tinha sido explicado e, posteriormente iniciou-se o processo de mudança de pensamentos durante o treino, para que conseguisse autonomamente identificar e substituir pensamentos negativos irracionais para pensamentos positivos racionais.

Outra intervenção com um jogador (guarda-redes) foi relacionada com a gestão do estilo de vida do jogador, ajudando-o a conciliar a sua vida pessoal, com a sua vida escolar e desportiva. A necessidade foi detetada quando as notas da avaliação escolar do jogador começaram a diminuir e isso começou a causar mal-estar no contexto familiar do jogador. O objetivo, como já foi referido anteriormente foi ajudar o jogador a conciliar a sua vida pessoal, com a sua vida escolar e a sua vida desportiva, ajudando-o a encontrar uma melhor forma de gerir o seu tempo.

De salientar ainda uma solicitação do treinador do escalão dos iniciados que pediu apoio para um jogador que apresentava problemas de indisciplina. Após um período de recolha de informação foi possível identificar que os problemas de indisciplina eram comuns aos vários contextos onde o atleta estava inserido: contexto familiar, escolar e desportivo. Verificamos também que o fator que poderia estar na origem desses comportamentos seria o contexto familiar desestruturado. No entanto, a intervenção realizou-se apenas com o jogador, em conjunto com o seu treinador e massagista mas também com o apoio de um jogador mais velho (Júnior) que assumia um papel significativo na vida do jogador. Assim, e de forma a promover a adoção de comportamentos ajustados, recorremos a matrizes decisórias preenchidas com o comportamento realizado pelo jogador e as suas respetivas conseqüências positivas e negativas e, posteriormente com comportamentos que o jogador considerasse adequados para as mesmas situações, seguindo a mesma lógica de custo-benefício. Foi necessário proceder também à definição de objetivos do jogador para a sua participação desportiva na equipa visto que

os seus se encontravam desajustados. Esta tomada de consciência dos comportamentos e respetivas consequências foi analisada não só no contexto desportivo mas também no contexto escolar.

### **3.3.2. Intervenção com os Treinadores**

A intervenção com os treinadores foi baseada na assessoria, umas vezes individualmente de forma a assessorar as funções de cada um, mas também de forma a otimizar as suas relações.

A primeira preocupação foi estabelecer uma relação de confiança com os treinadores, tentar perceber a visão de cada um sobre o papel do psicólogo do desporto numa equipa/equipa técnica, perceber como é que os treinadores se organizavam entre eles (competências e funções) para perceber também qual a abordagem mais adequada ao contexto e a cada treinador. Foi também importante observar a relação entre os treinadores, os diferentes papéis/funções e as rotinas da equipa.

De um modo geral, o treinador principal era o responsável pelo planeamento dos treinos (embora qualquer treinador pudesse dar feedback aos jogadores) e também pelas palestras antes dos jogos. Como já foi referido anteriormente, a equipa treinava 3 dias por semana sendo o treino iniciado com uma parte mais teórica (à 3ª feira o treinador principal dava o feedback do jogo do domingo anterior e fazia uma introdução à preparação do jogo do domingo seguinte; à 5ª feira o treinador estagiário fazia o visionamento de um vídeo em que mostrava o sistema de jogo, organização ofensiva e defensiva, transição defensiva e ofensiva e jogadas padrão da equipa adversária; à 6ª feira o treinador adjunto fazia o visionamento do vídeo em que mostrava os esquemas táticos da equipa adversária).

O papel do psicólogo, na maior parte das vezes, é dar o seu parecer técnico e científico sobre as variadas situações que foram ocorrendo ao longo da época, ficando ao critério do treinador utilizar ou não as sugestões. Assim, o trabalho de assessoria aos treinadores caracterizou-se pelas seguintes ações:

- ✓ Ajuda na elaboração das folhas colocadas nos balneários (ajuda o treinador responsável por essa função a tornar o conteúdo mais

- apelativo sobretudo pela identificação e seleção da informação relevante);
- ✓ Apoiar os treinadores nas questões logísticas e nas relações interpessoais com os diferentes agentes desportivos (treinadores, dirigentes, pais...);
  - ✓ Ajudar os treinadores a compreenderem certos comportamentos dos jogadores a partir daquilo que é observável e a interpretar as causas dos diferentes acontecimentos;
  - ✓ Montagem de dois vídeos com imagens da equipa (o primeiro a meio do campeonato e o segundo no final do campeonato);
  - ✓ Filmagem dos jogos do campeonato.

### **3.3.3. Intervenção Organizacional**

No campo da consultadoria em Psicologia do Desporto realizou-se também uma intervenção ao nível da organização, nomeadamente uma Análise Organizacional (comummente conhecida como Análise SWOT) ao FCA, que incidiu sobretudo no futebol de formação do clube.

A análise SWOT é uma ferramenta de gestão bastante utilizada pelas empresas para o diagnóstico estratégico, no entanto, os clubes desportivos com ou sem fins lucrativos, como qualquer outra organização, devem realizar o mesmo procedimento a fim de atingirem dois principais objetivos: 1. Sobrevivência e 2. Desenvolvimento (prosperidade/crescimento). A análise organizacional assenta em 3 questões base: 1. Onde é que o clube está; 2. Onde é que o clube quer chegar e 3. Como vai lá chegar. O termo SWOT é composto pelas iniciais das palavras *Strengths* (pontos fortes), *Weaknesses* (pontos fracos), *Opportunities* (oportunidades) e *Threats* (ameaças).

No FCA, a análise organizacional surge como uma necessidade quando, a determinada altura do campeonato, as decisões da direção do clube (e.g. jogadores dos juvenis irem treinar com a equipa de juniores no último treino antes do jogo; metade da equipa titular dos juvenis ser convocada para o jogo dos juniores e, jogador titular dos juvenis jogar quase a totalidade do jogo dos juniores na véspera do jogo dos juvenis) começam a interferir com o bem-estar da equipa de juvenis – jogadores e equipa técnica – e, conseqüentemente

passa a ter repercussões diretas e indiretas nos resultados da equipa quer no treino quer nas competições. Nesse sentido, e após um período não só de reflexão mas também de planeamento, avançámos com a análise organizacional. O primeiro passo foi debater a ideia com o elemento da direção responsável pelo futebol de formação de maneira a verificar o interesse, explicando os objetivos e procedimentos. Como a ideia foi bem recebida, deu-se início ao processo de recolha de informação.

Para isso foram realizadas entrevistas semiestruturadas baseadas num guião elaborado para o efeito no qual constavam questões gerais (e.g. “Quais os pontos fortes do FCA?” e “Quais os pontos fracos do FCA?”) como questões mais fechadas (e.g. “Os valores do FCA são facilmente identificáveis?”). Participaram nesta análise organizacional tanto dirigentes (Presidente e Vice-Presidente) como os treinadores dos escalões de formação do clube (infantis, iniciados e juvenis) e os elementos do departamento médico do futebol de formação. Apesar de no planeamento inicial estar prevista a participação também dos jogadores, dos diretores de escalão, dos restantes treinadores da modalidade de futebol do clube e outros elementos do *Staff*, isso não foi possível devido ao momento em que nos encontrávamos (final do campeonato o que fez com que nem sempre fosse fácil coordenar datas e horários) mas também a outros constrangimentos próprios do clube.

Depois de todas as entrevistas executadas realizou-se a análise do conteúdo das mesmas, que resultou num documento que foi posteriormente apresentado à direção do clube que consistia em três pontos essenciais: 1. Apresentação dos resultados da análise organizacional ao FCA (pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças identificados pelos participantes, assim como sugestões que os próprios referiram durante as entrevistas); 2. Proposta de um Projeto de Desenvolvimento Organizacional para o FCA com base na implementação de um Gabinete de Psicologia para o futebol de formação do clube e 3. Proposta da criação de um posto de trabalho em Psicologia do Desporto tendo como base de financiamento os estágios profissionais do Instituto do Emprego e Formação Profissional.

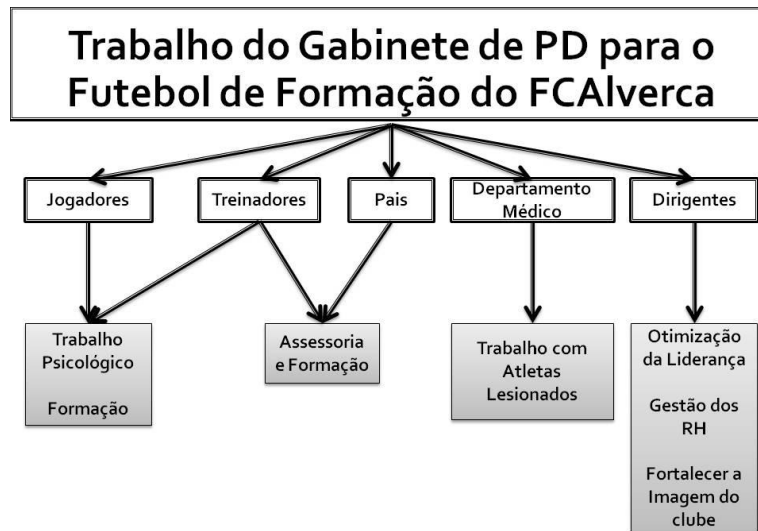


Figura 9 – Organograma do trabalho do Gabinete de Psicologia do Desporto para o Futebol de Formação do FCA



#### **4. Área Comunidade**

No âmbito da atividade da Área Comunidade, no dia 11 de Junho, no Auditório do Centro de Alto Rendimento do Jamor, foi realizado um evento denominado Open Day Psicologia do Desporto em colaboração com dois colegas de turma. Esta ação de formação teve como objetivo a promoção da área da Psicologia do Desporto baseado na partilha de experiências não só dos alunos organizadores mas também dos convidados. Numa primeira parte, dedicada à modalidade de futebol, as alunas estagiárias abordaram o início da carreira profissional promovendo o seu trabalho nas entidades acolhedoras. De seguida o Doutor João Lameiras, Psicólogo do Desporto e o treinador de guarda-redes Paulo Marques (ambos do Sport Lisboa e Benfica) falaram sobre a relação treinador-psicólogo e da intervenção em consultadoria e, o Dr. Ricardo Aguiar (Psicólogo do Desporto, Atlético Clube do Cacém) abordou a importância da implementação e o trabalho de um gabinete de psicologia do desporto num clube. A segunda parte do Open Day Psicologia do Desporto foi dedicada à intervenção nas modalidades individuais onde, o aluno estagiário abordou a experiência no seu local de estágio, seguido do Professor Pedro Almeida (Psicólogo do Desporto) e o atleta Filipe Jervis (Surfista) abordaram a relação treinador atleta e a experiência de trabalho em conjunto.

O evento tinha como população-alvo os vários agentes desportivos, profissionais da área assim como os estudantes tanto do âmbito do desporto como da psicologia.

Foi elaborado um questionário com o intuito de realizar uma avaliação do Open Day Psicologia do Desporto pelo público que esteve a assistir. Esta também era a forma da equipa organizadora receber um feedback acerca do seu trabalho e que foi bastante positivo.

## 5. Área Complementar

Complementarmente às atividades referidas anteriormente, assumiram um papel de destaque as seguintes atividades:

✓ **XI Encontro Nacional do Árbitro Jovem – APAF (Associação Portuguesa de Árbitros de Futebol) Praia de Mira, Figueira da Foz 2012 (5, 6 e 7 de Outubro de 2012).**

O Encontro Nacional do Árbitro Jovem é um acontecimento anual e tem por objetivo proporcionar aos árbitros jovens de todo o país o seu desenvolvimento intelectual, físico e cultural enquanto árbitros, pretendendo igualmente ser um contributo para o enriquecimento da cultura desportiva dos participantes. Este evento inclui-se no Programa de Atividades da APAF, estando alinhado com um dos pilares estratégicos da sua Direção – a Formação - e tem sido determinante na qualificação dos Jovens Árbitros Portugueses, ao mesmo tempo que os motiva a continuar e consolidar a sua presença no mundo da arbitragem de futebol.

O grande objetivo desta participação foi promover a consciencialização e o desenvolvimento de competências pessoais e sociais dos jovens árbitros e proporcionar aos participantes uma experiência particular de aprendizagem através dos jogos psicológicos/dinâmicas de grupo. A atividade realizada assumiu-se como forma de promover e consciencializar os jovens árbitros para as suas competências pessoais e sociais, assim como da sua importância, tanto no desempenho da função de árbitro como para a sua própria vida. Todas as competências exploradas são utilizadas no ato de arbitrar e, por isso, a sua integração em atividades que, embora não estejam diretamente relacionadas com a arbitragem, promovem de outra forma o uso dessas competências: compreender a importância das competências psicológicas e a sua relevância para o sucesso no desempenho; promover o contacto e socialização entre árbitros da mesma faixa etária e de diferentes zonas do país; aprender a gerir o tempo de acordo com as exigências das tarefas e o objetivo final; vivenciar situações novas e desenvolver recursos para lidar com a adversidade; fortalecer a capacidade de resistir à frustração; desenvolver estratégias cognitivas e comportamentais que ajudem o jovem árbitro a orientar a sua ação para o sucesso.

Apesar de ser um encontro com uma duração de 3 dias, esta atividade ocupa apenas a manhã do último dia do encontro, e à semelhança dos últimos dois anos é coordenado pelo Professor João Nuno Pacheco mas a sua organização fica a cargo de um grupo de alunos da área de PDE da ESDRM que, no dia do encontro, são também monitores das diversas atividades.

✓ Presença na Semana da Psicologia com o objetivo de assistir às prelações dos oradores convidados. Através do relato de um antigo aluno, deu-se a conhecer a aplicabilidade dos conhecimentos adquiridos na formação em Psicologia do Desporto e do Exercício noutra âmbito de aplicação, a assessoria para empresas. Outra área também abordada neste dia do evento foi a intervenção em ginásios através da aplicação dos princípios e a preocupação com temas como a liderança, o coaching e a programação neurolinguística (PNL).

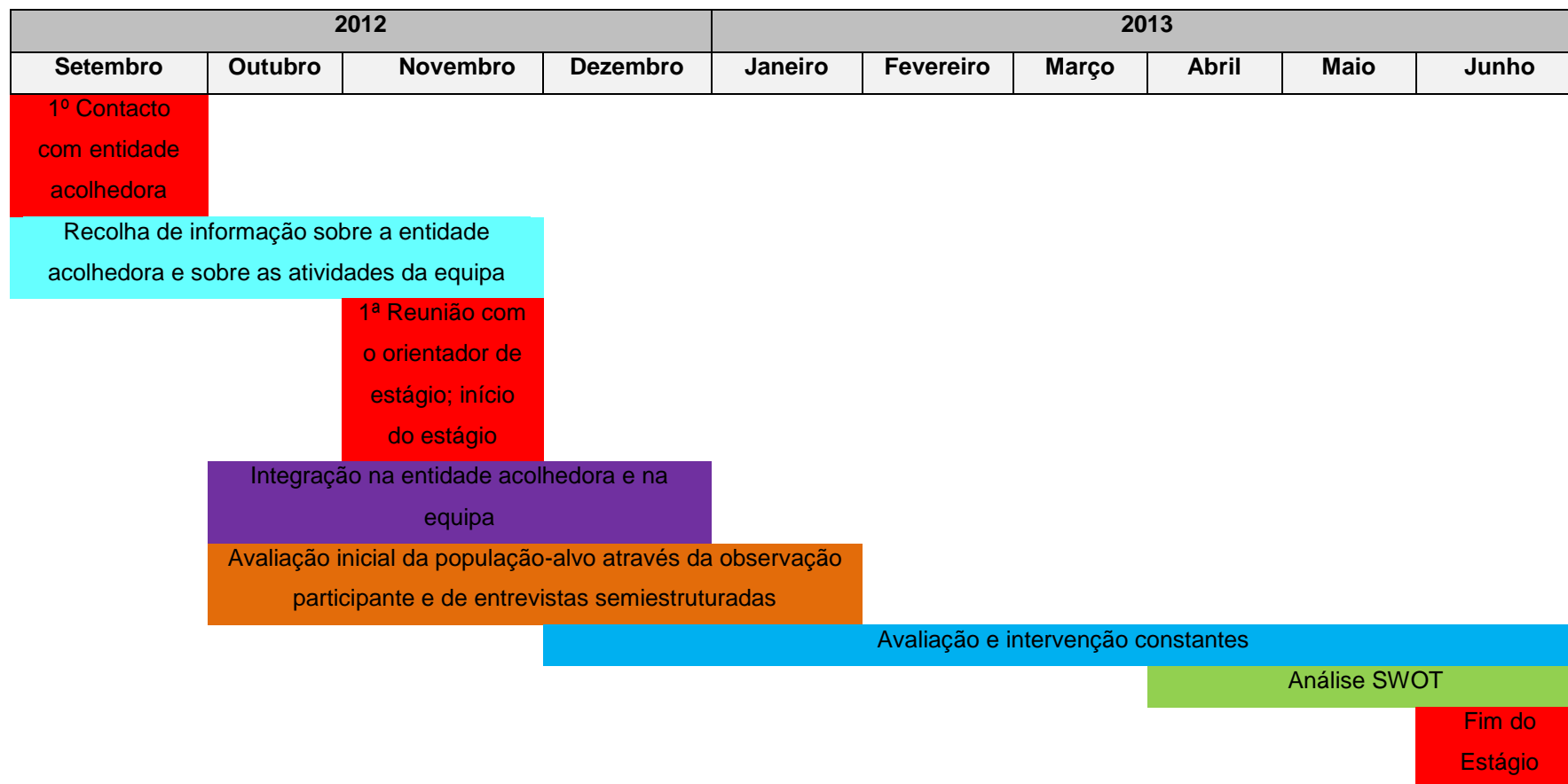
✓ De forma a promover não só a entidade acolhedora como também o trabalho realizado, foi elaborado um e-poster que foi apresentado na feira de estágios da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, BlastOff' 2013.

✓ Presença nas reuniões de estágio em conjunto com outros colegas onde através da partilha das experiências houve a possibilidade de ser discutido o trabalho que estava a ser desenvolvido ou iria ser desenvolvido pelos estagiários nas respetivas entidades acolhedoras. Estas reuniões foram essenciais para o desenvolvimento do aluno como profissional e, para isso contribuíram fundamentalmente a partilha de acontecimentos/desafios/dificuldades e estratégias que cada um utilizou no seu dia-a-dia como profissional.

✓ Realização de um *curriculum-vitae*, ferramenta essencial para a inserção no mercado de trabalho;

✓ Realização de um portfólio – Dossier de Estágio – onde foram arquivadas todas as atividades realizadas relativamente ao estágio curricular.

## 6. Cronograma de Estágio



## 7. Reflexão Crítica

Terminado o Estágio Curricular torna-se essencial refletir mais uma vez sobre o processo.

De uma forma geral, considero que foi um processo bastante positivo e que decorreu de forma evolutiva. A integração na entidade acolhedora demorou algum tempo, não por não ter sido bem recebida ou por não ser aceite como membro da equipa e conseqüentemente do clube mas sim porque não foi fácil encontrar o meu lugar na equipa. Quer isto dizer que, apesar de saber, em teoria, qual era o meu papel, não foi fácil perceber como é que me iria coordenar com a equipa técnica e, conseqüentemente quais seriam as minhas funções na equipa. Acredito que a própria equipa técnica tenha passado pelas fases do desenvolvimento de uma equipa (i.e. *forming*, *storming*, *norming* e *performing*) mas que eu tenha sentido mais a fase do “*storming*” essencialmente pelo facto de ser eu o elemento estranho. Existiam funções bem definidas para o massagista, os próprios treinadores tinham funções bem definidas e, por falarem a “mesma linguagem” foi mais fácil coordenarem-se. No meu caso, e não havendo qualquer solicitação por parte do treinador, tinha, aparentemente, as portas abertas para qualquer tipo de intervenção que achasse necessário fazer. Digo aparentemente porque depois colocava-se a barreira do tempo disponível para a intervenção com a equipa que já estava todo ocupado com as funções dos treinadores. Cada um dos três dias de treino estava atribuído a um treinador.

Aconteceu também os treinadores solicitarem o apoio para alguns jogadores em particular quando consideravam que o trabalho da psicóloga poderia ser essencial, no entanto os jogadores não se mostravam disponíveis para qualquer tipo de intervenção. Poderia, nestes casos, colocar-se a hipótese de a relação de confiança não estar totalmente estabelecida, mas o que se destaca nestes casos são sobretudo dois aspetos: 1. Havia casos em que o problema era claramente relacional mas não apenas com a psicóloga, ou seja, o jogador tinha problemas de relacionamento também com os outros elementos da equipa técnica e recusava a ajuda através de comportamentos de evitamento e, 2. O atleta negava a existência de qualquer problema, achando que o seu comportamento era o mais adequado. Tais situações provocavam

sentimentos de frustração para os quais tive que encontrar estratégias para que o estágio não se tornasse penoso para mim e, por isso, recorri aos princípios da intervenção psicológica aprendidos nas aulas do professor Palmi, aquilo que ele designava como “leis de ouro”: 1. Nem todos os problemas têm solução (mas podem ser tratados com mais eficiência); 2. Nem todas as pessoas podem ser ajudadas, só ajudamos quem quer ser ajudado e 3. Podemos não ser nós a pessoa mais indicada para resolver determinada situação. Apesar de ter sempre estes princípios presentes, nunca deixei que eles servissem de desculpa para desistir ou para não tentar resolver qualquer situação.

Ao longo do ano também foi notório que o sucesso do estágio só iria acontecer se conseguisse conjugar o conhecimento nas matérias tanto da psicologia geral, da psicologia do desporto em particular mas também da modalidade de futebol com as minhas competências enquanto pessoa.

Assim, foi fundamental estabelecer relações de confiança com todas as pessoas envolvidas no contexto, com os meus treinadores como com os meus jogadores, mas também com os outros agentes desportivos que frequentam a instituição: treinadores e jogadores de outros escalões, diretores de escalão, dirigentes, departamento médico e também os pais dos jogadores. O ditado popular diz que “antes sê-lo do que parecê-lo” mas eu considero que é tão importante ser confiável como parecer confiável. Ser confiável facilitou a intervenção com os elementos da equipa da qual fiz parte, no entanto, o parecer confiável permitiu que outro treinador solicitasse a minha intervenção para um jogador em particular e, permitiu poder chegar aos pais dos jogadores e, permitiu ainda, desenvolver a análise organizacional ao FCA.

A resistência à frustração foi fundamental, como já foi descrito anteriormente, principalmente na fase inicial quando a equipa (jogadores e treinadores) se estava ainda a habituar à minha presença – um elemento feminino numa equipa de adolescentes masculinos, uma função que ainda está associada a alguns mitos que suscitam desconfiança – em que é normal o estagiário querer demonstrar trabalho e resultados.

Passar sempre a imagem da psicóloga como elemento atenuador de conflitos e não como fonte porque, numa fase inicial, quando ainda estava a

recolher informação sobre a opinião dos treinadores acerca do papel do psicólogo numa equipa desportiva, identifiquei que cada um dos três treinadores tinha opiniões bastante distintas acerca da importância do psicólogo do desporto, da posição que deve ocupar no clube ou na equipa e, consequentemente nas funções que deveria desempenhar. Um dos elementos da equipa técnica tinha uma opinião que ia contra à posição que me tinha sido designada pelo treinador principal, o que fez com que existissem alguns problemas. Como esse elemento não via a psicóloga como elemento constituinte da equipa técnica, não havia partilha de informação. Seria fácil esta situação evoluir para uma forma de conflito constante, no entanto, e sendo o elemento especialista em relações e comportamento humano, o objetivo foi sempre minimizar a situação, nunca deixar transparecer qualquer mal-estar quer para os restantes treinadores, quer para os jogadores, havendo uma preocupação constante em sensibilizar aquele elemento para a importância de equipas multidisciplinares e para o papel do psicólogo do desporto numa equipa técnica, sem que isso fosse retirar alguma liderança aos treinadores.

O controlo emocional foi essencial para transmitir tranquilidade tanto aos treinadores como aos jogadores. Por um lado, muitas foram as vezes em que se tornava importante não me deixar contagiar pelas emoções negativas (e.g. ansiedade e frustração) sentidas pelos elementos da equipa e, quando contagiada, não deixar transparecer porque o objetivo seria sempre que qualquer elemento encontrasse um ambiente emocional estável necessário para alcançar o melhor rendimento possível. Neste sentido, posso afirmar que o meu comportamento poderia servir como modelo de autocontrolo perante situações imprevistas, difíceis e stressantes.

Capacidade de adaptação a equipas heterogéneas refletiu-se na capacidade de adaptação aos elementos da equipa técnica com diferentes experiências e personalidades, capacidade de adaptação aos jogadores, capacidade de adaptação ao Futebol Clube de Alverca, o que permitiu superar com sucesso as dificuldades e limitações com que me fui deparando ao longo do estágio. Capacidade de trabalho em equipa de forma a poder realizar uma intervenção o mais completa possível (multidisciplinar). Tentei sempre realizar a intervenção em colaboração com os outros elementos da equipa técnica e

estive sempre disponível para ajudá-los na concretização de qualquer tarefa que tinham em mãos.

Durante o estágio curricular foi também importante desenvolver a capacidade de observação, quer durante os treinos, quer durante os jogos porque essa era a ferramenta que permitia recolher mais informação sobre a população-alvo. E esse conhecimento das rotinas de treino, das rotinas em dias de competição, das reações comportamentais à alteração das rotinas era fundamental até porque durante o treino muitas vezes os treinadores salientavam ou comentavam comigo situações específicas e ter dados concretos em relação a essas mesmas situações foi essencial para fomentar a relação com os treinadores.

Comunicação. Todo o trabalho do psicólogo do desporto assenta nesta competência: saber o que se quer transmitir e transmitir exatamente isso sem margens para interpretações erradas; ter o cuidado de adequar ao recetor a linguagem que se utiliza; mostrar, pela postura corporal que se está disponível. Não restringir as interações comunicacionais apenas à equipa na qual estava inserida mas também tentar interagir com os jogadores e treinadores dos outros escalões, com o pessoal do posto médico, com os dirigentes desportivos, restante *staff* do clube e também com os pais dos jogadores.

A assertividade foi uma característica que esteve sempre presente na comunicação e nas relações estabelecidas com qualquer elemento do escalão no qual estive inserida mas tomou especial importância quando foram transmitidos os resultados da análise organizacional à direção. Existiam assuntos mais difíceis de abordar por representarem, aos olhos de quem participou nesta atividade, falhas de organização e tomadas de decisão erradas por parte da direção, no entanto era fundamental que essas questões fossem abordadas com confiança e sem reprimir nada com medo de represálias, com a confiança de que, no final, relações pessoais se manteriam positivas.

A capacidade de mostrar empatia e/ou criar relações empáticas, ou seja, a capacidade de se conseguir colocar a posição do outro e ver a situação pela sua perspetiva, de entender as suas emoções também assumiu um papel preponderante. Essa empatia foi outro dos fatores-chave para o sucesso no relacionamento estabelecido com as pessoas da equipa/clube e fez com que,



muitas vezes os jogadores conseguissem quebrar a barreira do “medo do desconhecido” e recorressem à psicóloga para contar aquilo que consideravam importante ou até pormenores do seu dia-a-dia.

Realizar trabalho específico para cada jogador, não só porque cada jogador é único, tem necessidades particulares, os seus próprios objetivos e recursos individuais, apoios pessoais mas também porque as estratégias utilizadas podem não ter o mesmo resultado em jogadores diferentes e, por esse motivo, devem ser adaptadas.

Tentei nunca me deixar intimidar pelo argumento “elemento feminino numa equipa masculina”. De facto, nunca senti que o facto de ser um elemento feminino trouxesse preconceitos em relação à minha competência para intervir naquele contexto. No entanto, havia algumas questões que não podia alterar e, por isso, tive que encontrar estratégias para as ultrapassar. Por exemplo, os treinadores discutiam os assuntos da equipa enquanto se equipavam para o treino, por ser um balneário partilhado por treinadores de outros escalões, nunca assistia a essas discussões, dessa forma, houve a necessidade de encontrar estratégias de forma a ter acesso a essas informações: fazer perguntas durante o treino, durante o aquecimento antes dos jogos, por chamadas telefónicas, entre outros.

Foi também importante consciencializar-me que “estar dentro da equipa é diferente de estar por dentro”, ou seja, fazer parte da equipa e ser por ela aceite muitas vezes não significa ter acesso a toda a informação relevante e há que conhecer o contexto para não retirar conclusões precipitadas. Eu não tinha dúvidas de que era um elemento da equipa, isso foi referido várias vezes ao longo da época e eu própria sentia-me parte da equipa, no entanto, muitas vezes era surpreendida com alterações de rotinas no momento em que chegava ao clube. E isto, que poderia ser interpretado como uma subvalorização da minha importância na equipa e, conseqüentemente levar a conflitos, teve que ser entendido à luz do contexto em que eu estava inserida. A (des)organização do clube da qual eu muitas vezes tinha ouvido lamentações era igual para todos e, como elemento integrante daquela equipa, também era sentida por mim e havia que encontrar a melhor forma de solucionar esse problema.

Estando a trabalhar num ambiente tão competitivo e em regime de estágio curricular, sentia eu própria necessidade não só de mostrar trabalho como também de mostrar que estava a ser bem-sucedida. Questionei-me muitas vezes se o sucesso é igual a resultados? O que é isso do sucesso? Porque muitas das vezes o sucesso da nossa intervenção está dependente do relato dos atletas ou dos treinadores envolvidos, principalmente numa situação de assessoria. Em relação aos treinadores, notava que muitas vezes as minhas observações eram integradas no discurso que tinham com os jogadores. Em relação aos jogadores teria que confiar no *feedback* que eles me davam durante o treino da mesma forma que esperava que eles confiassem em mim e seguissem as minhas indicações. Muitas vezes o processo passava por explicar o que se estava a passar com eles, como as competências psicológicas afetavam a sua fisiologia e, conseqüentemente como isso afetava o seu rendimento e, nessa altura, tinha a oportunidade de observar a alteração da sua expressão facial e/ou corporal quando a explicação fazia sentido para eles. No caso de um dos atletas lesionados, que regressou apenas nos últimos jogos e na condição de suplente, numa altura em que tinha considerado que a intervenção não tinha surtido o efeito desejado nem em relação ao bem-estar do atleta nem para a melhoria do seu rendimento, apenas percebi o resultado ou a importância da intervenção quando ele me disse que “se não fosses tu, tinha deixado de ser jogador de futebol”.

Mas se tiver que nomear a base do sucesso deste estágio não posso deixar de referir o compromisso e a paixão. No caso da paixão, apesar de já existir a paixão pela psicologia do desporto, a paixão pelo futebol desenvolveu-se ao longo do ano de estágio, certamente pelo contágio da paixão dos jogadores e dos treinadores pela sua modalidade. Creio que o sucesso de toda a equipa e de cada um individualmente se deve essencialmente a essa mesma paixão.

Resta referir (e apesar de não ser politicamente correto) que tenho a consciência que, apesar de saber que ensinei muito às pessoas com quem convivi ao longo do estágio curricular, foi muito mais aquilo que aprendi.

## Referências Bibliográficas

- Almeida, P. (2004). Intervenção Psicológica no Futebol: Reflexões de uma Experiência com uma Equipa da Liga Portuguesa de Futebol Profissional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1 e 2), 181-190.
- Alves, J., Brito, A. e Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto – Manual do Treinador (Volume I)*. Lisboa: Edições Psicospport.
- Cruz, J. (1996). *Psicologia do Desporto e da Actividade Física: Natureza, história e desenvolvimento*. In J. Cruz (Ed.). *Manual de Psicologia do Desporto* (cap. 1, pp.17-41). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, LDA.
- Cruz, J. & Viana, M. (1996). O Treino de Competências Psicológicas e a Preparação Mental para a Competição. In J. Cruz (Ed.). *Manual de Psicologia do Desporto* (cap. 25, pp.533-565). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, LDA.
- Cruz, J. (2002). *Aplicaciones de la Psicología del deporte em España*. In J. Dosil (Ed.). *El Psicólogo del Deporte – Asesoramiento e Intervención* (cap. 1, pp. 23-37). Madrid: Editorial Síntesis, S.A.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la Actividad Física e del Deporte (2ª Edição)*. Madrid: McGraw Hill.
- García-Más, A. (2002). *La Psicología del Fútbol*. In J. Dosil (Ed.). *El Psicólogo del Deporte – Asesoramiento e Intervención* (cap. 5, pp. 101-132). Madrid: Editorial Síntesis, S.A.
- Paula Brito, A. (2009). *Psicologia do Desporto para Atletas (2ª Edição)*. Alfragide: Texto Editores.

Relatório de Estágio: Muito Mais que um Jogo - Consultadoria em Psicologia do Desporto  
numa Equipa de Futebol de Formação | Joana Ferreira

Teques, P. (s/d). A importância da Psicologia no Desporto. Documento da  
Associação Portuguesa de Escolas de Futebol.

Weinberg & Gould (2001). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do  
Exercício (2ª Edição). Porto Alegre: Artmed Editora LTDA.