



Relatório de Estágio Académico

Felner Tennis Academy

Sabrina Marie Franco de Oliveira

Orientador:

Mestre Paulo Paixão Miguel

Índice

| | |
|--|----|
| 1. Enquadramento..... | 3 |
| 1.1. O Psicólogo do Desporto | 4 |
| 1.2. Caracterização da Modalidade de Ténis | 5 |
| 1.3. Características psicológicas associadas ao Ténis..... | 5 |
| 2. Objetivos do Estágio..... | 6 |
| 3. Caraterização da Instituição Acolhedora | 6 |
| 3.1. Felner Tennis Academy | 6 |
| 3.2. Caraterização da População Alvo | 7 |
| 4. Área de Intervenção | 8 |
| 4.1. Planificação do Estágio..... | 8 |
| 4.2. Avaliação Qualitativa..... | 9 |
| 4.3. Avaliação Quantitativa | 10 |
| 4.4. Criação do “Dossier do Atleta” | 14 |
| 4.5. Intervenções Realizadas..... | 14 |
| 5. Rendimento Desportivo da Equipa | 17 |
| 6. Reflexão Crítica..... | 20 |
| 7. Bibliografia | 21 |

1. Enquadramento

O presente relatório de estágio, insere-se na unidade curricular de Estágio Curricular, do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior através da integração de um Estagiário de Psicologia do Desporto na equipa técnica da Felner Tennis Academy.

De acordo com Dosil (2008) a Psicologia do Desporto é uma disciplina científica que se dirige para a aplicação de técnicas e princípios psicológicos no sentido da promoção e otimização do rendimento e do bem-estar em contexto desportivo de atletas e demais agentes desportivos.

Se compararmos dois sujeitos a nível físico, técnico e tático semelhante, por norma vence aquele que desenvolveu melhor as suas capacidades ou habilidades psicológicas. No mundo do desporto é frequente existirem dias onde tudo corre bem e outros onde não corre como seria de esperar, mas um aspeto que é comum a toda a sabedoria é que não perdemos as nossas habilidades técnicas do dia para a noite, é apenas o reflexo da flutuação das nossas capacidades psicológicas, cujos responsáveis principais para isso acontecer são os fatores psicológicos.

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 (Dosil, 2008).

Deste modo, o estágio teve como base a integração de uma Estagiária de Psicologia do Desporto na equipa técnica da Felner Tennis Academy, de forma a ajudar os atletas e os técnicos a adquirirem, aperfeiçoarem e consolidarem as suas capacidades psicológicas, ficando assim em melhores condições para atingir os seus objetivos desportivos.

1.1.O Psicólogo do Desporto

A Psicologia do Desporto é uma disciplina científica que se dirige para a aplicação de técnicas e princípios psicológicos no sentido da promoção e otimização do rendimento e do bem-estar em contexto desportivo de atletas e demais agentes desportivos. De acordo com a Federação Europeia de Associações de Psicologia do Desporto – Fepsac (1996) a Psicologia do Desporto refere-se aos fundamentos psicológicos, processos e consequências da regulação psicológica das atividades relacionadas com o desporto, de um ou mais praticantes do mesmo. O foco desse estudo está nas diferentes dimensões da conduta humana, ou seja, afetiva, cognitiva, motivadora ou sensoriomotora. A população alvo contempla todos os agentes envolvidos no desporto, desde atletas, treinadores, árbitros, professores, psicólogos, médicos, fisioterapeutas, espetadores e pais.

Nos dias de hoje de modo a poder ser atingido o rendimento ótimo torna-se cada vez mais importante conjugar o treino psicológico com o treino físico, técnico e tático.

O Psicólogo do Desporto deve ser um elemento compreendido como parte integrante de um trabalho de grupo, o qual, da mesma forma que, por exemplo, um preparador físico desenvolve competências motoras, desenvolve competências psicológicas adequadas à atividade.

O objetivo principal do Psicólogo do Desporto é, segundo Dosil (2008) potenciar o desenvolvimento de capacidades psicológicas no atleta e em outros agentes desportivos, que permitam por um lado minorar a influência de fatores externos e acima de tudo otimizar o rendimento, tanto ao nível do treino como da competição

Em qualquer desporto o sucesso ou o insucesso resulta da junção de habilidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas. Para o rendimento ótimo o ideal seria estas habilidades estarem todas no seu expoente máximo, mas é comum no mundo do desporto que os agentes desportivos estejam melhor em umas e menos bem em outras. A presença do Psicólogo do Desporto não deve ser considerada positiva apenas quando os resultados são positivos, sendo necessário existir um bom rendimento em todas as partes, o facto de os resultados não serem positivos no geral, não significa que as habilidades psicológicas não estejam no seu máximo.

De acordo com Rolo e Haan (2009) o trabalho do Psicólogo do Desporto, mais concretamente ao nível do Treino Psicológico, não existe para substituir o treino técnico mas sim para ser mais um complemento com o objetivo comum de otimizar a performance individual e coletiva.

1.2.Caracterização da Modalidade de Ténis

O ténis é um desporto de origem inglesa, disputado em campos desuperfícies sintéticas, cimento, terra batida ou relva. Participam no jogo dois adversários ou dois pares, mistos (homens e mulheres) ou não. O campo é dividido em dois meios-campo por uma rede, e o objetivo do jogo é rebater a bola para além da rede com a raquete.

Para marcar um ponto é preciso que a bola toque no solo dentro do meio campo adversário, de modo a que o adversário não consiga devolver a bola antes do segundo toque, ou que a devolva para fora dos limites do outro meio-campo.

O ténis subdivide o encontro em jogos e sets, posto isto um jogo é um conjunto de pontos (15-30-40-jogo) e um set é um conjunto de jogos (1-2-3-4-5-set). A bola é resposta em jogo através do serviço. Ganha o encontro aquele que atingir um número de sets pré-definido – por norma são 2 sets, sendo de 3 sets para os grandes torneios masculinos.

1.3.Características psicológicas associadas ao Ténis

No ténis, existem inúmeros fatores psicológicos que podem ser trabalhados. De acordo com Teques (2006) e Almeida (2004):

- Atenção e Concentração;
- Autoconfiança;
- Controlo Emocional;
- Estratégias de Confronto Competitivo;
- Lidar com a Adversidade;
- Motivação;

- Nível de Ativação;
- Relações Interpessoais;
- Tomada de Decisão.

Esta modalidade exige dos atletas grandes níveis de concentração, confiança entre outras componentes, podendo assim gerar ansiedade, bem como o adversário, o tempo do jogo que nunca é certo, assim como a tomada de decisão assertiva.

2. Objetivos do Estágio

Os objetivos pretendidos para o estágio são os seguintes:

- Promover a integração da estagiária no contexto desportivo;
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios da investigação, do conhecimento científico e da intervenção psicológica;
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização e domínio da utilização das novas tecnologias.

Assim como aplicar conhecimentos ao nível de:

- Avaliação e caracterização das principais competências psicológicas dos atletas;
- Aplicação e exploração de forma ativa e autónoma de competências ao nível do Planeamento e Intervenção.

Por último, também contamos com a melhoria do bem-estar dos atletas com quem irei trabalhar, bem como da satisfação geral da entidade acolhedora.

Em todas estas áreas, as boas relações interpessoais, assim como a dedicação, a criatividade, a autonomia e responsabilidade deverão estar presentes.

3. Caracterização da Instituição Acolhedora

3.1. Felner Tennis Academy

A filosofia deste clube passa por formar atletas, tanto ao nível pessoal e desportivo. Ao nível desportivo é privilegiado o o espírito de sacrifício e trabalho,

enquanto que ao nível escolar o sucesso. Quanto ao nível pessoal são incentivadas e trabalhadas um conjunto de características consideradas modelo pela nossa sociedade, como o respeito, a educação e o fair-play.

A Academia é uma instituição com um peso muito grande na cidade e a nível nacional, pois muitas das vezes funciona como representante dos mesmos, por todo o país, e também pelo estrangeiro. Além disso, é um centro de alto rendimento muito procurado, e que procura de igual modo interagir e apoiar a sua comunidade, tanto ao nível desportivo como acima de tudo ao nível social, onde as diversas colaborações e protocolos existentes com diversas instituições são o expoente máximo do seu importante papel social.

A Academia tem como instalações à sua disposição, o Centro de Alto Rendimento assim como as residências para atletas, local onde jogam os atletas de elite e de competição; o Clube de Ténis das Caldas da Rainha, onde estão as instalações desportivas para os praticantes, campos estes de terra batida. A instituição tem à disposição vários locais onde o treino pode ser desenvolvido, tais como espaços ao ar livre, tal como as pistas de atletismo, ginásio, balneários, sala de conferência, bar, tudo isto com fácil permissão de utilização.

3.2. Caraterização da População Alvo

O Centro de Alto Rendimento é constituído por 52 atletas, de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 6 e os 19 anos.

No entanto o grupo com que irei trabalhar Treino Mental é constituído maioritariamente por residentes que não são da cidade, com idades entre os 12 e os 19 anos. Grande parte dos atletas reside na residência da Academia, situada perto do Centro de Treino. Para além de serem atletas, todos são estudantes, estando em anos escolares variados, mas todos entre o 10º e o 12º ano, com exceção de um atleta que frequenta o 9º ano. Todos estes atletas têm a ambição de serem tenistas profissionais e consideram a modalidade como uma das suas prioridades. Por outro lado, o trabalho que irei realizar Dinâmicas de Grupo têm idades compreendidas entre os 8 e os 14 anos de idade, todos residentes da cidade das Caldas da Rainha.

Adicionalmente a equipa técnica é constituída por 7 treinadores, um preparador físico e um diretor geral de marketing. A partir de Outubro, assim como eu, mais 3 treinadores de Treino de Ténis realizarão o seu estágio na Academia.

4. Área de Intervenção

4.1. Planificação do Estágio

O plano inicial previsto para o processo de estágio foi o seguinte:

| Etapas | Datas |
|---|--------------------------------|
| Período de Observação e Avaliação Inicial (Qualitativa) | Outubro – Dezembro 2013 |
| Avaliação Inicial (Quantitativa) | Dezembro 2013 |
| Período de Intervenção | Dezembro 2013 – Maio 2014 |
| Definição de Objetivos Individuais | Dezembro 2013 - Maio 2014 |
| Concentração | Dezembro 2013 – Abril 2014 |
| Auto-diálogo interno | Dezembro 2013 – Abril 2014 |
| Relaxamento | Dezembro 2013 – Fevereiro 2014 |
| Avaliação Intermédia | Fevereiro 2014 |
| Período de Avaliação Final | Junho de 2014 |

Tabela 1 - Planificação Inicial do Estágio

4.2. Avaliação Qualitativa

Durante o período de Avaliação Qualitativa dos atletas foram utilizadas duas estratégias: Observação Direta e Entrevistas formais e informais. A observação foi realizada em treinos e competições, sem uma grelha específica, mas sim com tópicos orientadores. A observação direta obteve um foco principalmente em reter os comportamentos dos atletas dentro e fora do campo, mais concretamente observar as suas reações ao sucesso e insucesso, a sua comunicação, os feedbacks realizados e respetiva resposta. As entrevistas formais foram baseadas em Gomes (2008) e tinham como objetivo principal a obtenção de um maior nível de conhecimento sobre o que orientava os atletas para a tarefa e quais os objetivos na prática desportiva, fontes de stress e ansiedade e estratégias de confronto, família e apoio social.

Posto isto, foram observados atletas muito focados na tarefa, que no geral não reage muito bem ao insucesso, como ao sucesso. Existia muita comunicação entre os atletas e respetivo treinador, havendo bastante feedback entre eles, maioritariamente motivacional e instrutivo, embora alguns atletas utilizassem feedback punitivo, algo que durante a época acabou por deixar de acontecer com tanta frequência. Entre as tarefas, todos os sujeitos apresentavam um comportamento correto, aproveitando para beber água e/ou recuperar do esforço. Os elementos que integraram a academia este ano, foram bem recebidos desde o início, e a sua integração foi rápida e muito positiva. Quanto às entrevistas, foram todas efetuadas na mesma sala, termos formais, e existiram vários momentos dentro de campo, e a caminho do mesmo ou do balneário, e todas trouxeram um maior conhecimento de cada atleta a nível individual, através das quais ficou perceptível que os atletas têm a forte ambição de se tornarem profissionais. Em relação aos treinadores o foco da observação estava na organização e decorrer do processo de treino, no conteúdo e *timing* dos feedbacks realizados, quer durante os exercícios, quer durante as palestras, no foco dos mesmos, e dos exercícios realizados, assim como na explicação dos exercícios.

Em relação a este último ponto, o comportamento dos treinadores durante a época desportiva foi exemplar, mantendo do início da época ao fim uma excelente planificação e organização das sessões de treino, com as sessões a terem o tempo planeado. Os treinadores apresentaram-se durante toda a época 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 onde o treinador principal considerasse pertinente, a maioria das vezes era no campo. Durante as palestras, dadas sempre pelo treinador principal, embora todos os outros presentes pudessem intervir assim que considerassem pertinente, o foco em aspetos psicológicos tinha um grande peso, com o treinador a demonstrar uma enorme habilidade para motivar os atletas, e estabelecer com eles um enorme compromisso com as tarefas, sempre de forma assertiva, e consisa. Antes dos treinos as palestras focavam os atletas claramente para a tarefa, mas antes dos jogos dividiam-se entre tarefa e o resultado, sendo que nesses dias o foco principal era o resultado, algo que se manteve durante todo o ano. O treinador foi um líder declarado, no entanto debatia todos os temas com a equipa técnica, perguntando muitas vezes a opinião de todos, e quando necessário, alterando a sua, mostrando uma liderança muito forte, mas democrática.

4.3.Avaliação Quantitativa

A avaliação quantitativa dos atletas foi realizada através da aplicação do Ottawa Mental Skills Assessment Tool, OMSAT, by Salmela & colleagues, 1992. Da versão traduzida e adaptada à população Portuguesa, Escala de Avaliação de Competências Psicológicas OMSAT3R– EACP (Carlos Silva, Carla Borrego e António Rosado), o qual as respostas dos atletas são dadas num continuum de sete pontos, o qual varia entre o valor 1 “Discordo Totalmente” e o valor 7 “Concordo Totalmente”, em duas fases distintas: uma aplicação inicial realizada em Janeiro/Fevereiro e uma aplicação final realizada em Junho, ambas antes de uma sessão de treino, individualmente num espaço controlado, e onde haviam condições adequadas para todos preencherem o instrumento confortavelmente.

OMSAT- 3

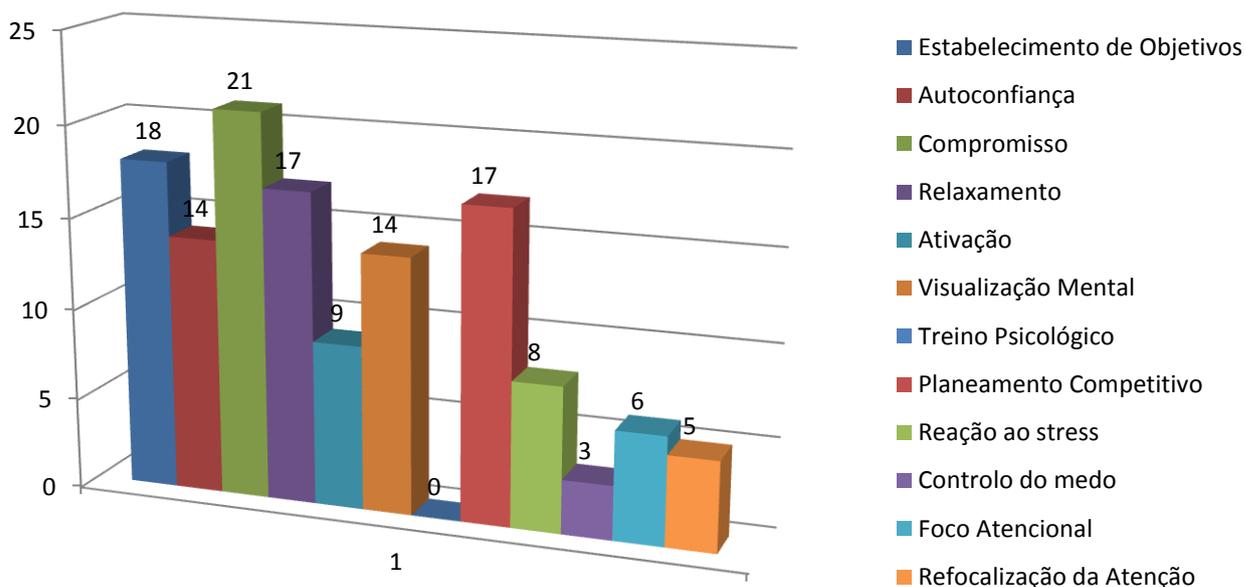


Gráfico I – Resultados da Avaliação Quantitativa Inicial - ATLBPCB

OMSAT- 3

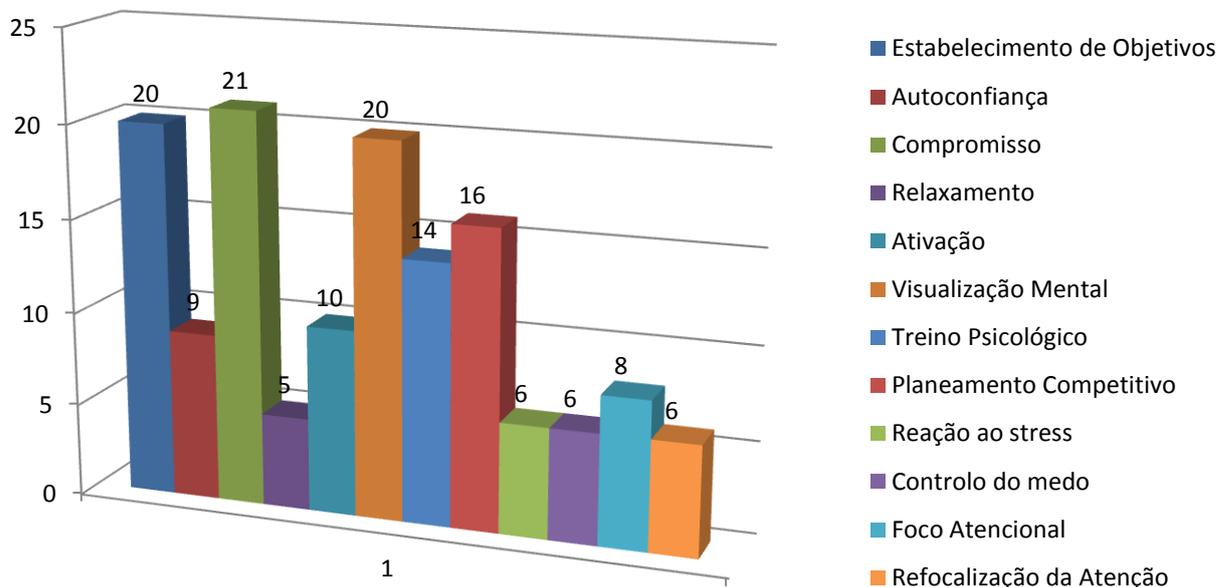


Gráfico II – Resultados de Avaliação Quantitativa Final - ATLBPCB

Através da análise dos dados, e tendo em conta que alguns dos itens de cada dimensão tinham uma cotação inversa, podemos observar que inicialmente destacam-se os elevados valores de compromisso, estabelecimento de objetivos, relaxamento e planeamento competitivo, e que os valores que se apresentavam mais baixos eram os da refocalização da atenção e o controlo do medo. Através destes valores posso afirmar que esta atleta é empenhada na sua tarefa.

Estava planeado um período de avaliação intermédia, que não foi realizado por opção da estagiária, devido ao facto de as avaliações estarem muito próximas, o que levaria a que num espaço de 5 meses os atletas respondessem 3 vezes ao mesmo questionário, o que poderia influenciar os resultados, e pelo facto de alguns atletas se encontrarem fora do país a competir.

Ao analisar a avaliação final, e comparando com a inicial, observa-se que existem algumas diferenças, no factor da autoconfiança, relaxamento e visualização mental. De referir que, os factores controlo de medo e refocalização da atenção que estavam inseridos nos objetivos da atleta aumentaram, como pretendido. No entanto há que destacar que o valor da autoconfiança foi mais baixo, o que vai contra o que era pretendido, mas que, em conjunto com o relaxamento se justifica pela alteração de técnicas de pancadas e posterior lesão sofrida. Os restantes tiveram alterações mínimas. Esta avaliação final foi complementada com uma entrevista.

OMSAT- 3

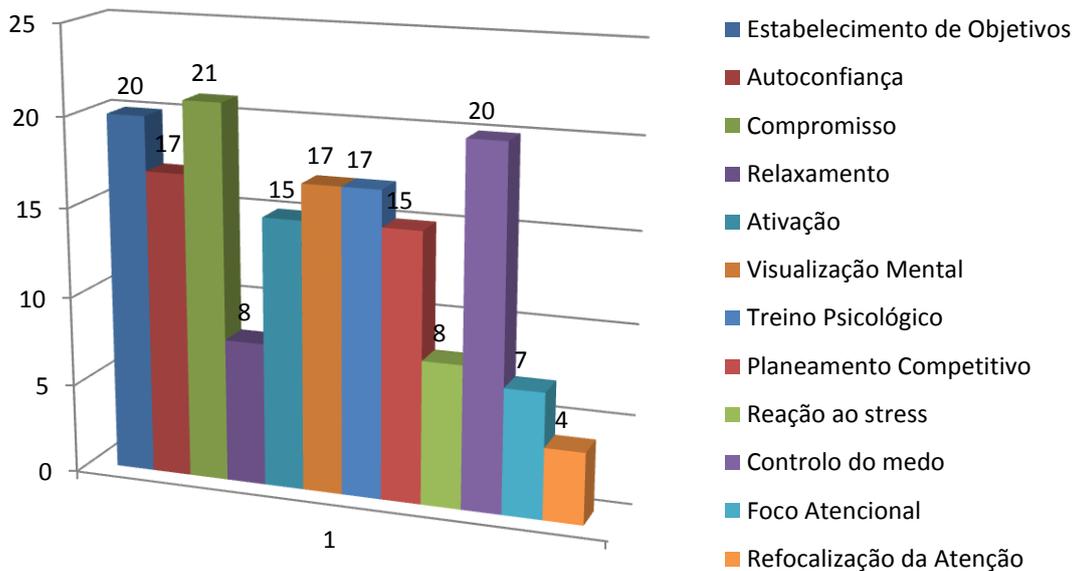


Gráfico III – Resultados da Avaliação Quantitativa Inicial - ATLINMM

OMSAT- 3

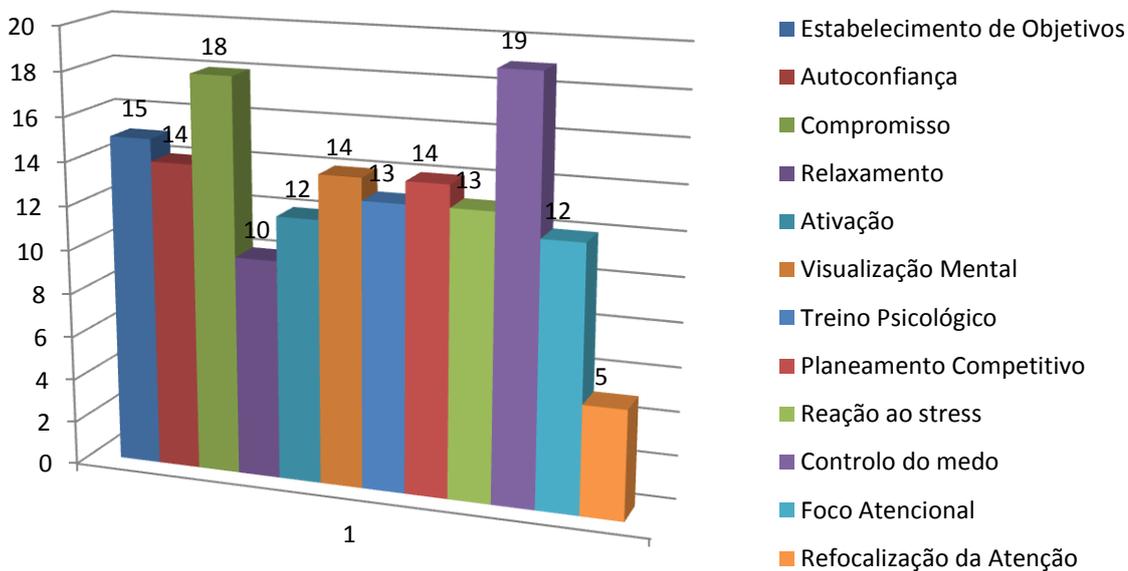


Gráfico IV – Resultados da Avaliação Quantitativa Final - ATLINMM

Segundo os resultados do teste final destacam-se estabelecimento de objetivos, controlo do medo, compromisso e visualização mental com valores superiores. No gráfico *III* podemos verificar que a atleta apresenta um valor elevado no factor autoconfiança, no entanto após entrevistas e observações diretas o mesmo não se verificava. Valores que se apresentavam mais baixos eram os da refocalização da atenção, foco atencional e relaxamento, todos eles observados e comprovados em treinos e em entrevista. Comparando a avaliação inicial com a final, observa-se que as diferenças existentes são principalmente o foco atencional e a refocalização da atenção como pretendido pelo estabelecimento de objetivos inicialmente efetuado. Saliento ainda, o aumento do factor autoconfiança, devido às conquistas competitivas, nomeadamente o ganho do primeiro ponto WTA. Esta avaliação final foi complementada com uma entrevista.

4.4.Criação do “Dossier do Atleta”

Com o objetivo de agrupar as informações recolhidas sobre cada atleta, foi criado o “dossier do atleta”, confidencial. Neste documento constam informações pessoais de cada atleta, a sua história desportiva, os dados recolhidos através do instrumento psicológico aplicado, bem como das entrevistas realizadas. Através deste documento podemos realizar de forma prática e precisa a caracterização de cada atleta do ponto de vista psicológico.

4.5.Intervenções Realizadas

As intervenções planeadas não foram todas realizadas. A intervenção baseou-se na sua maioria na definição de objetivos, trabalho da redução do stress/ansiedade e pensamento positivo. Sendo um desporto individual, com um rendimento satisfatório, o foco foi otimizar alguns dos atletas que tinham maior necessidade de melhorar.

| Competências | Estratégias Implementadas |
|---|---|
| Definição de Objetivos Individuais | Inicialmente realizou-se uma sessão como forma de introdução onde se apresentou o tema de modo a enquadrar os atletas com as competências a desenvolver e qual a melhor estratégia a implementar. Foram |

| | |
|---------------------------------------|--|
| | <p>definidos objetivos para os treinos e jogos, e todas as semanas reuníamos para debater a sua concretização ou não, e definir os próximos. Este trabalho foi realizado com 4 atletas, 30 sessões com cada (no mínimo).</p> |
| <p>Reflexão</p> | <p>Foi um trabalho que começou de forma um pouco mais lenta, devido à disponibilidade por parte de alguns atletas e de alguns objetivos não totalmente bem definidos, os quais foram corrigidos demonstrando conhecimento na matéria. Ao longo do época e com a prática tudo se tornou mais simples e eficaz, e os atletas demonstraram sempre grande vontade em continuar, e bons feedbacks com os resultados produzidos.</p> <p>A definição de objetivos demonstrou ser uma estratégia eficaz e com resultados, e em todos os casos trouxe resultados positivos, pelo que pode ser considerado um bom trabalho.</p> |
| <p>Comunicação</p> | <p>Desde a entrada no local de estágio e em conversa com o orientador do local, também treinador, um dos objetivos era trabalhar a comunicação verbal e não verbal assim como a questão do feedback (em campo) na equipa técnica, mais concretamente os treinadores.</p> <p>Esta observação foi realizada sem o conhecimento dos mesmos, todos os treinadores pensaram que estaria a observar os atletas para não ser notado o chamado “efeito placebo”, com os treinadores a comunicarem mais frequentemente só por saberem que o trabalho iria ser iniciado e estariam a ser observados.</p> |
| <p>Reflexão</p> | <p>O principal objetivo deste trabalho inicial seria conquistar a confiança dos treinadores para com o meu trabalho futuro, ao qual o balanço é positivo. Com este, que fora bem delineado e executado, pude ajudar os treinadores a vencerem algumas limitações que, sem se aperceberem, estava a condicionar um melhor rendimento dos atletas e produtividade dos treinos.</p> <p>A evolução segue a experiência e o aumento do conhecimento, assim foi progressiva na maior parte dos treinadores, mais nos que apresentavam maior numero de pontos menos fortes, mesmo quando parei o trabalho específico.</p> <p>Foi um ótimo trabalho inicial, pois como referi em cima, não só conquistei a confiança dos treinadores, importante factor para o meu sucesso no futuro, como conquistei mais auto-confiança. Depois deste, os treinadores várias vezes recorriam aos meus conhecimentos de Psicologia para combater alguns conflitos dentro de campo, e em conjunto arranjamos soluções.</p> |
| <p>Técnicas de Relaxamento</p> | <p>No decorrer da época desportiva, em função de dificuldades de horários</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Reflexão</p> | <p>não foi realizado como esperado, apenas 3 sessões de técnicas de respiração em conjunto com o preparador físico.</p> <p>Este trabalho estava planeado e como tal deveria ter sido realizado como planeado, ainda assim não foram notadas influências negativas pelo facto da sua não-realização. Em relação às 3 sessões realizadas com uma atleta, no final destas obteve-se feedback positivo.</p> |
| <p>Concentração/ Re-focalização</p> | <p>Uma vez que os atletas eram na sua maioria os mesmos que na intervenção mencionada anteriormente, relacionada com a redução da ansiedade, primeiro realizámos uma entrevista para perceber como se sentiam os atletas, individualmente, expliquei o que era a concentração e a importância desta na modalidade e posteriormente propus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criação de rotinas pré-treino para as poder transportar de uma forma mais inconsciente para o jogo competitivo, tanto na troca de pontos como nos intervalos. - Criação de um diário, a atleta colocou neste todos os momentos em que sentia que já estava “fora” do jogo, e todos os porquês e possíveis soluções. - Técnica de respiração, com a ajuda do preparador físico aplicámos técnicas para auxiliar no relaxamento entre pontos e manter a calma e posterior concentração. - Ainda com o auxílio do preparador físico, no treino físico criámos exercícios de concentração para fazermos uma suave transição para o campo, ou seja, juntarmos movimentos às estratégias psicológicas implementadas. |
| <p>Reflexão</p> | <p>Quanto a esta intervenção, visto que os atletas eram os mesmos que a intervenção anteriormente descrita da redução da ansiedade, decidi juntá-las e encontrar estratégias que preenchessem as duas habilidades psicológicas, pois complementam-se.</p> <p>Assim como na primeira intervenção aos atletas, tive bons feedbacks por parte dos atletas em causa, e no treino físico passou a fazer parte exercícios que desenvolvam a concentração dos atletas.</p> |
| <p>Aconselhamento</p> | <p>Durante toda a época, estando presente, inicialmente, em todos os treinos dos atletas, consegui compreender bem os atletas, perceber o seu estado de espírito e a sua ativação antes de cada treino, ou se estavam a adotar comportamentos menos assertivos e longe do que era pretendido na altura. Inúmeras vezes dentro e fora do campo houveram, conversas com vários atletas, por vezes só para falarem sobre o que os atormentava na altura ou por vezes apenas para receberem uma palavra de apoio. Estas ações não eram planeadas, ocorriam de forma espontânea assim que fossem consideradas</p> |

pertinentes.

Reflexão

Esta intervenção não planeada foi importante, pois por vezes conseguia extrair mais informação sobre os atletas que nas sessões planeadas em sala. Estas contribuíram para o desenvolvimento de uma relação de confiança. Ao longo dos treinos, os atletas abordavam cada vez mais questões fora do que conversávamos em sessões planeadas, não sendo sequer um assunto posteriormente abordado novamente. Os atletas agradeciam estes momentos de maior descontração, sentindo da mesma forma a preocupação.

Tabela 2 - Resumo das Intervenções Realizadas

5. Rendimento Desportivo da Equipa

| Nº | Nome do Atleta | Ano Nasc. | Coach | Nº Torneios | Total Jogos | | |
|----|------------------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-------------|
| | | | | | Derrotas | Vitórias | Total Jogos |
| 1 | Ricardo Gomes | 1997 | NM | 12 | 8 | 31 | 39 |
| 2 | Martim Marújo | 2003 | PC | 8 | 7 | 29 | 36 |
| 3 | Frederico Silva | 1995 | PF | 12 | 10 | 21 | 31 |
| 4 | Lucas Borja | 2003 | PC | 8 | 11 | 17 | 28 |
| 5 | Pedro Libório | 2003 | PC | 8 | 11 | 13 | 24 |
| 6 | Inês Mesquita | 1998 | NM | 7 | 6 | 16 | 22 |
| 7 | Beatriz Bento | 1998 | PC | 8 | 8 | 14 | 22 |
| 8 | Henrique Osório | 1998 | PC | 8 | 8 | 13 | 21 |
| 9 | Romain Barbosa | 1994 | PF | 12 | 10 | 9 | 19 |
| 10 | Jaime Faria | 2003 | PC | 7 | 7 | 11 | 18 |
| 11 | Tomás Rebelo | 1999 | NM | 7 | 7 | 11 | 18 |
| 12 | Maxcence Barbosa | 1997 | NM | 9 | 9 | 9 | 18 |
| 13 | Duarte Sousa | 2000 | NM | 7 | 5 | 12 | 17 |
| 14 | Guilherme Osório | 1998 | PC | 7 | 9 | 8 | 17 |
| 15 | Tomás Sedas | 2001 | PC | 4 | 3 | 13 | 16 |
| 16 | Gonçalo Luz | 1999 | NM | 7 | 7 | 8 | 15 |
| 17 | Eduardo Ventura | 2001 | JG | 6 | 7 | 8 | 15 |
| 18 | Dominik Varhanik | 1995 | PF | 9 | 8 | 6 | 14 |
| 19 | Tomás Rato | 1997 | NM | 11 | 11 | 3 | 14 |
| 20 | Carolina Reis | 2002 | AP | 3 | 4 | 9 | 13 |

Figura 1 – Tabela Classificativa do mês de Dezembro

O atleta Ricardo Gomes terminou o mês de Dezembro em primeiro lugar, após a realização de 39 jogos, contabilizando 31 vitórias e 8 derrotas. De seguida a atleta Inês

Mesquita posiciona-se em sexto lugar, com 22 jogos realizados, contando com 16 conquistas e 6 derrotas. Logo de seguida, encontra-se a Beatriz Bento, em sétimo lugar, com 14 conquistas e 8 derrotas dos 22 jogos que efetuou até então. Posteriormente, a atleta Mafalda Fernandes encontra-se fora do Top20, pois encontrava-se lesionada, o que provocou uma queda na realização de torneios.

| Nº | Nome do Atleta | Ano Nasc. | Coach | Nº Torneios | Total Jogos | | |
|----|------------------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-------------|
| | | | | | Derrotas | Vitórias | Total Jogos |
| 1 | Ricardo Gomes | 1997 | NM | 18 | 13 | 41 | 54 |
| 2 | Martim Marújo | 2003 | PC | 14 | 11 | 42 | 53 |
| 3 | Lucas Borja | 2003 | PC | 13 | 15 | 35 | 50 |
| 4 | Pedro Libório | 2003 | PC | 12 | 15 | 22 | 37 |
| 5 | Duarte Sousa | 2000 | NM | 15 | 9 | 27 | 36 |
| 6 | Frederico Silva | 1995 | PF | 17 | 13 | 23 | 36 |
| 7 | Jaime Faria | 2003 | PC | 13 | 12 | 22 | 34 |
| 8 | Henrique Osório | 1998 | PC | 16 | 13 | 21 | 34 |
| 9 | Tomás Rebelo | 1999 | NM | 14 | 11 | 21 | 32 |
| 10 | Maxcence Barbosa | 1997 | NM | 19 | 16 | 15 | 31 |
| 11 | Inês Mesquita | 1998 | NM | 9 | 10 | 19 | 29 |
| 12 | Guilherme Osório | 1998 | PC | 13 | 14 | 15 | 29 |
| 13 | Tomás Sedas | 2001 | PC | 6 | 5 | 22 | 27 |
| 14 | Carolina Reis | 2002 | AP | 9 | 7 | 20 | 27 |
| 15 | Vicente Faria | 2005 | PC | 7 | 9 | 17 | 26 |
| 16 | Romain Barbosa | 1994 | PF | 17 | 13 | 12 | 25 |
| 17 | Beatriz Bento | 1998 | PC | 10 | 10 | 14 | 24 |
| 18 | Dominik Varhanik | 1995 | PF | 14 | 13 | 10 | 23 |
| 19 | Gonçalo Luz | 1999 | NM | 13 | 10 | 12 | 22 |
| 20 | Alexandre Alves | 2000 | AP | 12 | 11 | 9 | 20 |

Figura 2 – Tabela Classificativa do mês de Março

Em relação ao segundo rácio apresentado na tabela acima (Figura 2), o atleta Ricardo Gomes mantém-se na primeira posição, 3 meses depois do primeiro rácio apresentado conta com 41 vitórias e 13 derrotas em 54 jogos feitos. Constata-se que foi uma fase muito boa e produtiva, com jogos extremamente competitivos. A atleta Inês Mesquita desce para a décima primeira posição com apenas 8 jogos realizados em 3 meses, apresenta 19 jogos vencidos e 10 derrotados (a atleta foi incentivada a participar mais em torneios para subir o rácio). A atleta Beatriz Bento apresenta uma grande queda de sétimo para décimo sétimo lugar, com apenas 2 jogos a mais realizados, altura em que se apresenta alguma fragilidade psicológica, negando portanto a sua presença em torneios de forma assídua. Por fim, a atleta Mafalda Fernandes não se apresenta no Top 20, mais uma vez.

| Nº | Nome do Atleta | Ano Nasc. | Coach | Nº Torneios | Total Jogos | | |
|----|-------------------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|-------------|
| | | | | | Derrotas | Vitórias | Total Jogos |
| 1 | Martim Marújo | 2003 | PC | 22 | 20 | 58 | 78 |
| 2 | Ricardo Gomes | 1997 | NM | 27 | 20 | 54 | 74 |
| 3 | Lucas Borja | 2003 | PC | 21 | 21 | 53 | 74 |
| 4 | Duarte Sousa | 2000 | NM | 25 | 15 | 49 | 64 |
| 5 | Frederico Silva | 1995 | PF | 25 | 21 | 42 | 63 |
| 6 | Jaime Faria | 2003 | PC | 23 | 18 | 44 | 62 |
| 7 | Henrique Osório | 1998 | PC | 24 | 22 | 40 | 62 |
| 8 | Pedro Libório | 2003 | PC | 21 | 23 | 38 | 61 |
| 9 | Guilherme Osório | 1998 | PC | 20 | 18 | 39 | 57 |
| 10 | Tomás Rebelo | 1999 | NM | 23 | 18 | 38 | 56 |
| 11 | Vicente Faria | 2005 | PC | 13 | 18 | 35 | 53 |
| 12 | Romain Barbosa | 1994 | PF | 25 | 21 | 31 | 52 |
| 13 | Maxcence Barbosa | 1997 | NM | 31 | 27 | 23 | 50 |
| 14 | Inês Mesquita | 1998 | NM | 16 | 15 | 28 | 43 |
| 15 | Francisco Caldas | 1997 | NM | 16 | 12 | 29 | 41 |
| 16 | Gonçalo Luz | 1999 | NM | 20 | 17 | 22 | 39 |
| 17 | Alexandre Alves | 2000 | AP | 19 | 18 | 17 | 35 |
| 18 | Carolina Reis | 2002 | AP | 11 | 8 | 24 | 32 |
| 19 | Mafalda Fernandes | 1997 | PC | 12 | 8 | 24 | 32 |
| 20 | José Grilo | 1997 | NM | 16 | 11 | 21 | 32 |

Figura 3 - Tabela Classificativa do mês de Junho

Com este último rácio obtido, podemos constatar que, o atleta Ricardo Gomes mantém-se no pódio, em segunda posição, com um total de 74 jogos, entre os quais 54 conquistados e 20 derrotados. A atleta Inês Mesquita desce 3 posições, com 28 jogos ganhos e 15 perdidos. Contamos com a entrada da atleta Mafalda Fernandes para o Top20, pois está a recuperar da sua lesão e por fim, a saída da Beatriz Bento devido à sua lesão no pé.

No geral, em termos de resultados desportivos, foi uma época muito boa para todos eles. Note-se que este rácio tem que ver com os torneios realizados, vitórias e derrotas, nada tem que ver com a evolução a nível psicológica.

A elaboração deste tipo de rácio teve um impacto positivo junto dos atletas, pois incentivou-os a realizar mais jogos, tornarem-se mais competitivos e focados nos seus objetivos. A apresentação do rácio também fora importante para o atleta Ricardo

Gomes, uma vez que um dos seus objetivos seria vencer um ponto ATP, de modo que com este, o atleta poderia medir o seu objetivo ao nível de campeonatos realizados. O rácio era exposto na secretaria todas as quartas-feiras.

6. Reflexão Crítica

Iniciei este estágio académico com grande expectativa, e uma pequena ansiedade por poder finalmente passar da teoria para a prática, por iniciar um projeto novo. Foi um processo de constante aprendizagem, assim como da divulgação da área e da profissão.

Ao abraçar este projeto não só apliquei o conhecimento que até hoje aprendi como pude aplicá-los com atletas de alto rendimento, e com o auxílio de profissionais muito competentes na área.

Sendo a primeira experiência na área de intervenção, não seria de esperar que tudo corresse bem, e de facto isso confirmou-se. Começando por alguns meses a acompanhar a equipa de forma totalmente autónoma, o que acabou por atrasar algumas atividades que se pretendia realizar mais cedo, como as avaliações quantitativas intermédias, outras por falta de tempo e prioridade por parte dos atletas, questões de maus entendimentos por parte da equipa técnica inicialmente quanto à minha função na Academia, algumas questões por opção própria, e sem a fundamentação necessária, como a realização de relatórios das sessões de treino. Outros aspetos não foram trabalhados por não haver necessidade, pois não eram as fragilidades que apontavam menor nível. Tudo isto acabou por fazer com que o estágio não correspondesse totalmente à expectativa.

Ainda assim, houve vários pontos positivos. Começando pelos objetivos definidos para o estágio, numa fase inicial, a integração no contexto desportivo, uma vez que é o contexto onde sinto que pertenço. A atualização constante em relação a novos conhecimentos e tecnologias. Ao nível do planeamento e intervenção também se encontram vários pontos positivos, com exercícios dedicados às camadas mais jovens com a dinâmica de grupos, existindo uma grande evolução, e ainda uma

consciencialização por parte dos atletas de Alto Rendimento com trabalho individual realizado.

Chegar à última semana de contacto com os atletas e sentir que deixei uma semente, o tradicional “*cheirinho*” de Psicologia e a importância desta, ouvir as suas palavras, destacando o “*Obrigado*”, ouvir os atletas a dizerem “*Já te vais embora? Mas voltas, não voltas?*”.

Por fim, a aplicação dos conhecimentos não correspondeu às expectativas, também porque a Psicologia deve ser aplicada constantemente e não com data marcada para finalizar, na minha opinião, mas a satisfação geral é muita. Foi com imenso gosto que trabalhei nesta instituição, com esta equipa técnica, com estes atletas, e com as mais de 400 horas, divididas por várias áreas e atividades efetuadas, foram enriquecedoras.

7. Bibliografia

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (2ª ed.). Madrid: McGraw Hill.

Gomes, A.R. (2008). *Revisão e melhoria do guião de entrevista de avaliação psicológica de atletas*. In A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, & V. Ramalho (Eds.), *Actas da XIII conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos*. Braga: Psiquilíbrios Edições.

Rolo, C. & Haan, D. (2009). *Treino Mental no Ténis – Estratégias Práticas para o Sucesso* (1ª Edição). Lisboa: Peres-Soctip SA. 23-28

Teques, P. (2006). *A importância da psicologia no Desporto*. Associação Portuguesa de Escolas de Futebol.