

AGRADECIMENTOS

O Estágio Curricular é sem dúvida um momento importante da formação académica. Pese embora alguns momentos de desilusão pessoal sentida ao longo dos dez meses de estágio, por algumas expectativas criadas e não correspondidas, não posso deixar de preencher esta página com uns breves agradecimentos a algumas pessoas que marcaram esta etapa.

Aos meus colegas de Mestrado com quem partilhei momentos de troca de ideias e conhecimento.

A todos os Professores sem excepção, que de alguma forma me ensinaram algo de novo.

A todos os treinadores e pessoas da FBCQ com quem trabalhei neste estágio, foi um enorme prazer e privilégio aprender com todos.

Ao meu amigo e colega Nelson Azevedo pela amizade, coerência, optimismo e colaboração na organização de um evento de enorme sucesso, como foi o seminário por nós organizado.

Aos meus amigos e companheiros de aventura na capital Pedro Vitorino e Gonçalo Monteiro, este também meu colega de estágio, por tudo o que se possa imaginar. De certeza que esta aventura marcará para sempre as nossas vidas. Quem não se expõe às dificuldades não pode ambicionar chegar mais além. O estágio foi apenas uma dessas dificuldades. Nós pelo menos tentámos. Acredito que estaremos sempre juntos.

Ao meu Supervisor na entidade e agora amigo Hugo Pereira, que não tenho dúvida é uma das melhores pessoas que conheci até hoje, por todo o conhecimento transmitido, pela motivação, pelo pragmatismo, objectividade, serenidade, sentido de humor, dedicação, capacidade de trabalho, ambição, persistência e tantas outras competências que acredito o levarão muito longe. E também pelo mais importante, por acreditar em mim. O mérito merece ser reconhecido onde realmente existe. Quem conhece o Hugo sabe do que falo.

Por fim, e em poucas palavras, à minha família, Pai, Mãe e Irmão. Porque lhes devo tudo o que sou e por ter a certeza que tudo o que fazem é a pensar no melhor para mim.

RESUMO

Este documento pretende resumir de forma crítica, o trabalho desenvolvido, no âmbito do estágio curricular com vista à obtenção do Grau de Mestre em Psicologia do Desporto e do Exercício.

A Football By Carlos Queiroz, entidade acolhedora, é uma academia de futebol de formação sediada no concelho de Oeiras, que aborda o futebol de formação com uma filosofia muito particular, dando por isso também especial relevo à componente psicológica do treino.

O estágio teve a duração de aproximadamente dez meses com uma carga horária média de quatro horas diárias e quatro dias semanais de presença na entidade.

O período de integração inicial demorou aproximadamente um mês e meio e serviu para avaliar o contexto e definir as áreas de intervenção, a partir do que a entidade esperava de mim.

O principal foco da intervenção foi a Assessoria aos Treinadores. O meu trabalho incidiu principalmente em oito dos dezasseis treinadores da Academia. Para realizar este trabalho de Assessoria recorreu-se a diversas estratégias, todas elas articuladas com o Processo de Avaliação da Componente Pedagógica, que foi sendo desenvolvido e reformulado ao longo da intervenção. Deste processo fizeram parte Reuniões de Feedback, Assessoria nos Treinos e na Competição, Discussão de Casos, Criação de um Guia de Acção Pedagógica, Relatórios de Treino e Competição, entre outros.

O estágio ficou completo com a organização do Seminário “Pais e Filhos no Desporto – Ajude-os a Crescer Desportivamente” e com a participação na Feira de Estágios da ESDRM, onde foi apresentado.

ABSTRACT

This document aims to summarize critically, the work under the traineeship, to obtain Master’s Degree in Psychology of Sport Exercise.

The Football By Carlos Queiroz, is a football academy located in Oeiras, which sees the soccer training with a very particular philosophy, giving special attention to the psychological component of training.

The traineeship lasted for about ten months with a daily average of four hours and four days weekly, in the organization.

The period of initial integration lasted about a month and a half, and was aimed to evaluate the context and define areas of intervention, from what the organization expected from me.

The main focus of the intervention was the Coaches Advisory. My work mainly focused on eight of the sixteen coaches of the Academy. To perform this job advisory, I resorted to various strategies, all articulated with the Assessment of Educational Component, which was developed and reformulated during the intervention. Were parts of this process: Meetings of Feedback, Consultancy on Training and Competition, Discussion Case, Creating an Action Guide Educational, Training and Competition Reports, among others.

The traineeship was completed with the organization of the Seminar “Parents and Children in Sport – Help them to grow with the sport” and to participation in the Blast Off, the event of ESDRM to presentation the traineeships.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. APRESENTAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA	7
2.1 História e Filosofia	7
2.2 Organograma.....	8
3. DURAÇÃO DO ESTÁGIO CURRICULAR	8
4. PLANO DE ESTÁGIO.....	9
5. INTEGRAÇÃO.....	10
3.3.1 Presença nos treinos.....	10
3.3.3 Participação em formações da entidade.....	11
3.3.4 Criação de um documento de informação aos treinadores	11
6. AVALIAÇÃO INICIAL DO CONTEXTO.....	12
6.1 Programa After School.....	12
6.2 Treinadores After-School.....	13
6.3 Treinadores Development-Squads	13
6.4 Âmbito Organizacional	14
6.5 Reflexão Crítica Sobre o Período de Integração e Avaliação Inicial.....	15
7. DESENVOLVIMENTO DA INTERVENÇÃO E DIÁRIO DE CAMPO.....	16
7.1 Assessoria a Treinadores.....	16
7.2 Processo de Avaliação da Componente Pedagógica dos Treinadores	16
7.2.1 Reformulação do Processo.....	17
7.2.2 Observações	18
7.2.3 Compilação dos dados recolhidos nas Observações da Componente Pedagógica.....	19
7.2.4 Reuniões de Avaliação de Treinadores.....	20
7.2.6 Reflexão Crítica Sobre o Processo de Avaliação da Componente Pedagógica	21
7.3 Assessoria nos treinos e Reuniões de Feedback.....	22

7.4 Avaliação da Assessoria e Reuniões de Feedback	23
7.5 Construção de um Guia de Acção Pedagógica.....	24
7.6 Assessoria na competição	24
7.7 Caracterização psicológica dos alunos (Benjamins A)	25
7.8 Campo de Férias de Natal – Planeamento e realização de Jogos Psicológicos	26
7.8.1 Planeamento das actividades para o Campo de Férias de Dezembro da FBCQ	26
7.8.2 Realização das actividades.....	26
7.8.3 Construção de um documento com Exercícios de Carácter Psicológico.....	27
8. ÁREA COMUNIDADE.....	27
8.1 Organização Seminário Pais e Filhos no Desporto	27
8.1.2 Avaliação do Seminário.....	29
8.1.3 Reflexão Crítica Seminário.....	29
9. ÁREA COMPLEMENTAR.....	30
9.1 Participação na Feira de Estágios da ESDRM (Blast off).....	30
10. ANEXOS.....	32

1. INTRODUÇÃO

O desporto de formação é sem dúvida uma parte importante da vida e do desenvolvimento da criança. Este pode deixar marcas muito positivas mas também sequelas como consequência de um mau trabalho dos agentes desportivos envolvidos. Esta influência pode até passar despercebida em alguns casos, mas ninguém pode negar que ela existe. Neste sentido, a Psicologia do Desporto e Exercício (PDE) veio também trazer um contributo muito relevante, através da consciencialização desses agentes para um maior número de factores determinantes do seu trabalho, articulando as suas diversas áreas (Treino Desportivo ou Gestão) com uma componente Psicológica cada vez mais valorizada pelo crescente número de estudos na área.

Estes factores foram decisivos para o meu interesse pela área da Formação Desportiva. Pelo meu próprio percurso no desporto de formação pude também entender melhor a sua influência no meu desenvolvimento como criança e mais tarde como adulto. Muitos dos valores que aprendi devo-os ao desporto. No entanto, como em tudo, existe sempre algo a melhorar, e essa influência que o desporto me deixou, podia também ser ainda mais positiva e capacitante.

Tendo em conta todos os aspectos referidos parti para a escolha da Entidade de Estágio com uma ideia muito clara do tipo de filosofia que procurava. Na Academia Football By Carlos Queiroz (FBCQ) a formação desportiva pareceu desde o início englobar também uma vertente muito humana e de desenvolvimento pessoal, possuindo uma filosofia própria e bem delineada. Sempre vi a FBCQ como uma entidade onde, potencialmente, o trabalho do psicólogo seria valorizado. Para além destas razões, os seus recursos humanos foram também considerados por mim como uma mais-valia na área do futebol de formação e conseqüentemente na minha aprendizagem. O facto da entidade se encontrar numa área geográfica mais desenvolvida económica e desportivamente, e por isso com uma maior probabilidade de o meu trabalho ser reconhecido, como acabou por acontecer, foi também um factor decisivo para a minha escolha de integrar este projecto.

O presente documento pretende assim apresentar de forma sintetizada e com a maior fidelidade possível, o trabalho realizado no Estágio Curricular no âmbito de uma Intervenção em Psicologia do Desporto no Futebol Jovem. Considero a Reflexão Crítica sobre o meu trabalho uma parte fundamental deste documento. Esta estará presente de

forma integrada juntamente com a apresentação de conteúdos das diversas actividades, mas surgirá também, em alguns momentos, de forma isolada, para que se destaque e reforce essa componente que considero indispensável.

2. APRESENTAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA

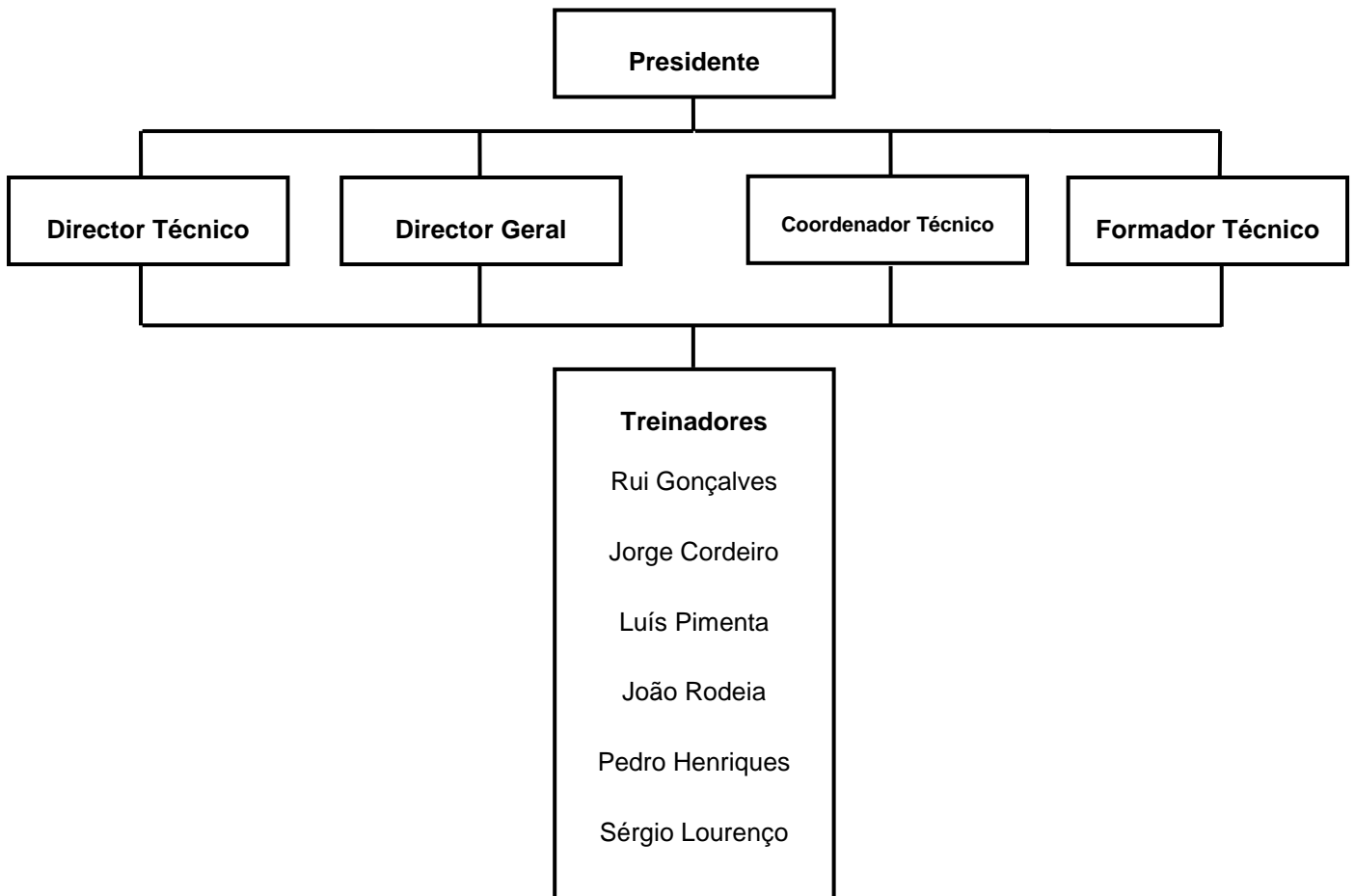
2.1 História e Filosofia

A academia Football By Carlos Queiroz foi inaugurada a 5 de Maio de 2008, pelo antigo seleccionador nacional Professor Carlos Queiroz. Sedeada na Freguesia de Carnaxide pertencente ao Concelho de Oeiras, este projecto do técnico português foi desenvolvido em parceria com a Manchester United Soccer School, destinando-se ao desenvolvimento de crianças e jovens, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os seis e os dezasseis anos. Na apresentação do projecto estiveram presentes altas individualidades como o Secretário de Estado da Juventude e Desporto, Laurentino Dias, o Presidente da Câmara de Oeiras, Isaltino Morais e o Presidente do projecto Oeiras Viva, José Manuel Constantino, sendo estes dois últimos os grandes impulsionadores deste projecto lançado no concelho de Oeiras. Representando o Manchester United esteve o Presidente da Manchester United Soccer Schools, Dale Hobson.

Esta academia não se trata de uma escola de detecção de talentos, mas sim de um espaço aberto e complementar, fundamentalmente, com a preocupação de dar também uma oportunidade a todos aqueles que sonham com o futebol mas que podem não vir a ser jogadores profissionais. Assim, o principal objectivo deste projecto é incentivar os jovens a viver com tenacidade, persistência, dedicação, espírito de equipa, espírito de sacrifício e de solidariedade, que são valores que podem, de alguma forma, ajudá-los a gerir as suas próprias vidas.

Esta academia possui uma Filosofia própria para a formação nas suas equipas, em áreas como: Comunicação, Atitude, Bom Comportamento, Entusiasmo, Disciplina e *Fair-Play*. Para isso utiliza uma metodologia própria, com recurso a áreas como a Psicologia, Sociologia, Treino Desportivo e Fisiologia Desportiva.

2.2 Organograma



3. DURAÇÃO DO ESTÁGIO CURRICULAR

O estágio curricular teve início no mês de Setembro de 2010 e terminou em Julho de 2011, perfazendo um período de aproximadamente 10 meses.

A presença na entidade teve uma duração média de 4h diárias, 4 dias por semana. A duração e dias semanais foram variando ao longo das semanas conforme as necessidades de intervenção, sendo este um parâmetro que a entidade tinha conhecimento com a devida antecedência.

Este estágio teve assim a duração total de aproximadamente 600h, uma carga horária algo superior à estipulada pelo regulamento de estágio, que considero baixa tendo em conta o nível de exigência que requer uma intervenção em psicologia.

4. PLANO DE ESTÁGIO

Após a primeira reunião, que foi devidamente planeada e aconteceu alguns meses antes da minha entrada na instituição, realizei um Plano Geral de Estágio, que enviei para a entidade. Este plano foi construído essencialmente a pensar em algumas formas de intervenção previamente definidas, no caso a intervenção com uma equipa de competição. Apesar disso o plano pretendeu englobar uma visão geral sobre a várias possibilidades de intervenção do psicólogo do desporto. Essas possibilidades foram apresentadas com a devida fundamentação bibliográfica e permitiram à entidade perceber onde o meu trabalho se poderia encaixar melhor.

Este primeiro plano serviu mais tarde de base às várias propostas de intervenção, apresentadas pelo Formador Técnico da FBCQ, na reunião de integração da entidade.

Este foco em determinadas formas de intervenção apresentadas neste plano inicial, levou a que tivesse que haver uma reformulação desse mesmo plano de estágio.

A segunda versão do plano de estágio já foi muito mais específica e direccionada para o trabalho a desenvolver, envolvendo também já um cronograma de realização das diferentes tarefas.

Este segundo plano acabou, por ter que ir sendo também ele reformulado ao longo do tempo, com a avaliação constante das necessidades. Penso que num trabalho desta natureza existem sempre factores que não podemos controlar, e que podem influenciar de forma decisiva o rumo do trabalho. Apesar de tudo, um plano é indispensável para que haja um seguimento e programação lógica do trabalho e nesse sentido considero que esse factor foi bem conseguido.

5. INTEGRAÇÃO

O período de integração na entidade teve a duração de aproximadamente 100 horas, correspondendo a um período de mais ou menos um mês e meio.

Depois de todas as apresentações realizadas foi necessário um período natural de integração, que teve como principais objectivos:

- O estabelecimento de relações pessoais;
- Dar-me a conhecer e mostrar que merecia confiança;
- Divulgar as possibilidades de intervenção;
- Encontrar um espaço de intervenção onde a minha formação e competências fosse útil;

Durante este período a estratégia adoptada foi a de estar presente na entidade com a maior frequência possível, integrando diferentes actividades nos vários domínios. A par disso, para fomentar o estabelecimento de relações sólidas com os diferentes elementos foi necessário algum tempo. Criar as condições para que o processo acontecesse mais facilmente foi a minha principal preocupação neste período. Isso implicou estar atento a diversas situações, tais como: maior presença e contacto com as pessoas, total disponibilidade para ajudar e ouvir, as minhas atitudes e posturas em cada situação etc.

3.3.1 Presença nos treinos

A presença nos treinos, nesta fase, serviu essencialmente para o estabelecimento de relações com todos os elementos da instituição, sejam eles jogadores, treinadores, ou mesmo fisioterapeutas. Este contacto permitiu um conhecimento mútuo entre as pessoas, que deverá foi sendo reforçado ao longo do tempo, sendo esta uma condição básica para que o trabalho a desenvolver pudesse ser realizado da melhor forma possível.

Nesta fase inicial, a observação dos treinos teve apenas como objectivo um primeiro contacto com algumas das equipas e treinadores com que trabalhei. Assim, estas observações serviram fundamentalmente para perceber melhor as dinâmicas e organização do trabalho dos treinadores, que como pude constatar têm uma metodologia muito própria, característica da academia Football By CQ. Como é natural, dentro deste

padrão verificou-se a existência de diferenças pessoais de treinador para treinador, e foi também começar a perceber essas características pessoais, um dos objectivos das observações.

Foi ainda possível determinar de um modo superficial, o tipo de relação estabelecida entre treinadores e jogadores, bem como a sua forma de interacção nos exercícios realizados em campo.

Com a presença nos treinos foram surgindo algumas ideias onde pensei poder haver uma intervenção com vista a melhorar algumas situações. Algumas delas foram sendo registadas e posteriormente até resultaram em alguns documentos que foram apresentados à direcção.

Os treinos foram ainda aproveitados, para algumas trocas de impressões com os treinadores e jogadores, sempre que existia essa disponibilidade da sua parte, e quando o momento se revelava oportuno.

3.3.3 Participação em formações da entidade

Outra forma de responder à necessidade de integração na entidade foi a participação em formações por ela organizadas. Esta presença aconteceu a convite da mesma e englobou as seguintes áreas de formação: “Google Docs e Google Calendar”, “Orientação para o cliente”, “Suporte Básico de Vida”, “Programa Curricular FBCQ”, “Avaliação de Desempenho dos Treinadores”. Aqui o principal objectivo continuou a ser o de integração e estabelecimento de relações, mas também o aprofundar do conhecimento sobre o funcionamento da FBCQ.

3.3.4 Criação de um documento de informação aos treinadores

Sentiu-se a necessidade de criar um documento (Anexo 1) que informasse os treinadores sobre o trabalho no âmbito da assessoria aos treinadores. Desse modo, um dos objectivos foi criar um documento simples e em linguagem não excessivamente técnica. Outro foi, enviar uma mensagem que pudesse abrir os treinadores ao trabalho de assessoria em psicologia. Essa mensagem centrada na nossa (responsáveis pelo trabalho psicológico) própria abertura, pretendeu motivar os treinadores a solicitarem também

esse trabalho, em aspectos onde os próprios julguem que podemos ser úteis. Isto porque a tarefa se revelou impossível apenas nos dias que de estágio, onde foi impossível realizar o progresso desejado nesse sentido. Com a agravante da intervenção em psicologia, não ter sido acordada com os diversos treinadores, mas sim com o seu responsável. Este aspecto é relevante, pois embora o trabalho estivesse legitimado seria necessário cativar cada treinador para esse trabalho, o que levaria o seu tempo.

Por fim, o documento pretendeu também desmistificar algumas situações, que pensei poderem estar a dificultar a aceitação do meu trabalho, embora nunca tenha tido sinais claros de rejeição, muito pelo contrário.

O documento foi elaborado, recorrendo a informação obtida através do contacto com o contexto da organização, e das pessoas que a constituem em particular. Posteriormente foi divulgado no sistema utilizado pela entidade para partilhar informação com os treinadores (Google docs).

Esta forma de divulgação não teve o impacto esperado, visto que muitos dos treinadores não revelaram o conhecimento desejado sobre o documento e o seu conteúdo.

6. AVALIAÇÃO INICIAL DO CONTEXTO

O período inicial de integração serviu também para avaliar o contexto. Isto foi acontecendo com recurso à observação livre e resultou também da integração natural na entidade. Esta fase serviu essencialmente para conhecer mais especificamente a entidade, reunindo informações básicas sobre as seguintes áreas:

6.1 Programa After School

- Programa de treino vocacionado para a ocupação de tempo livre, integrando os valores e metodologia da FBCQ;
- As necessidades de competências dos treinadores são específicas para o tipo de programa.

6.2 Treinadores After-School

- Precisam desenvolver a flexibilidade de articulação dos fortes valores da escola com a tolerância necessária do programa;
- Os treinadores responsáveis por estas equipas devem encontrar estratégias fortemente motivadoras e ter especial atenção à satisfação dos alunos relativamente a (exercícios, processo de treino e liderança).

Pontos fundamentais para a intervenção

- Maior heterogeneidade dos alunos, ao nível da aptidão física e capacidade técnico tática;
- Ausência de competição regular;
- A motivação dos treinadores pode ser menor em função do tipo de programa.
- Programa Development Squads
- O programa Development Squads é um programa mais vocacionado para a competição;
- Neste programa os treinadores têm maior liberdade para aplicar de forma mais rigorosa a metodologia do treino. A forma de trabalhar aqui aplicada é mais próxima à formação de base da maioria dos treinadores.

6.3 Treinadores Development-Squads

- Necessitam ter a capacidade para pensar no desenvolvimento desportivo dos alunos a longo prazo;
- Devem ter a consciência de que o processo actual influenciará processos futuros, possivelmente dentro da FBCQ.
- Devem incrementar e trabalhar ao máximo todos os valores, metodologia de treino e cultura, nos seus alunos. São estes que no futuro serão os protótipos de Jogador da

FBCQ. É aqui que o trabalho é mais regular e onde há maior continuidade, sendo também esse trabalho mais visível aos olhos dos outros agentes desportivos.

Pontos fundamentais para a intervenção:

- Maior equilíbrio na aptidão dos alunos;
- Presença de competições regulares;
- Maior motivação para a continuidade ao longo dos escalões da FBCQ;
- Possibilidade de trabalho a longo prazo;
- Utilidade futura da informação recolhida sobre os alunos.

6.4 Âmbito Organizacional

- A Football By CQ é uma empresa com fins lucrativos que pretende oferecer um serviço que se destaque de todos os outros com os quais compete;
- É uma escola de Futebol que pretende ser inovadora a todos os níveis na área da formação;
- É uma escola inclusiva que abrange todos os extractos sociais de diferentes culturas e origens;
- Pretende ter um acompanhamento personalizado dos jogadores (implica a componente mental e social, como possível ponto de diferenciação que é pretendida)
- Os seus treinadores têm um grande número de princípios a cumprir, quer ao nível do treino em si, mas também na relação com os alunos e pais;
- A FBCQ é uma escola de futebol com fortes preocupações sociais e de desenvolvimento pessoal dos seus alunos;
- A FBCQ valoriza ao máximo o seu staff alimentando um ambiente que promove a identidade da empresa e que pretende assegurar a diferenciação dos seus elementos, para que ofereçam um serviço igualmente diferenciado.

Pontos fundamentais para a intervenção

- O padrão de qualidade exigido a todos os níveis é elevado;
- A Academia tem valores próprios que pretende que a destaquem de outros projectos de formação;
- Existe uma imagem muito forte a defender;
- Este conhecimento verificou-se útil no desenvolver de todo o trabalho realizado na entidade, tendo que ser por isso considerado um período fundamental e imprescindível.

6.5 Reflexão Crítica Sobre o Período de Integração e Avaliação Inicial

O período de integração é um momento decisivo para qualquer estágio curricular ou entrada numa organização. Este caso não foi excepção. É um momento de dúvidas, de alguns medos e de contacto com um meio, apesar de tudo, desconhecido (apesar de toda a informação recolhida inicialmente). A integração acabou por ser muito fácil, na minha opinião, em grande parte, por mérito das pessoas da FBCQ que se mostraram muito receptivas desde o início.

Da minha parte apenas tentei dar-me o mais possível a essa integração, envolvendo-me no maior número de actividades da entidade neste período, quer em termos de entusiasmo quer no tempo passado na academia, que foi muito superior ao que viria a ser a média de presença num período mais avançado do Eestágio.

Durante este período, houve uma certa ansiedade em recolher o maior número de informação possível, o que contribuiu em parte, para uma dispersão excessiva do foco que considero ter existido. O facto de querer conhecer tanto e absorver tanta informação, aliada ao facto de a Entidade ainda estar a definir o meu espaço de intervenção, levou a que não me focasse em recolher um maior número de informação sobre as áreas específicas em que mais tarde a minha intervenção se viria a focar. Isto poderia ser contornado através de uma maior proactividade junto da entidade no sentido de discutir e definir mais rapidamente o foco preciso da minha intervenção.

7. DESENVOLVIMENTO DA INTERVENÇÃO E DIÁRIO DE CAMPO

7.1 Assessoria a Treinadores

A Assessoria a Treinadores foi o principal foco da intervenção do meu trabalho na entidade. Depois de feita a integração na entidade esta foi a área de intervenção em que a acharam que poderia ser útil. Apesar de reconhecer a grande amplitude de intervenção da PDE, também eu próprio fiquei convencido de que esta seria a melhor forma de realizar um trabalho valorizado por todos. A aposta da FBCQ sempre revelou ser o desenvolvimento dos seus profissionais e a melhoria de todo o processo de treino, englobando as suas diferentes valências, daí que fizesse todo o sentido trabalhar com os treinadores para que se pudessem desenvolver, ainda mais numa área como a PDE que já era bastante valorizada até aí. Esta é uma parte do treino em que os treinadores, por natureza ou defeito de formação se focam menos, daí que este tipo de assessoria faça todo o sentido.

Se o foco tivesse sido no trabalho com o atleta, teria apenas que me focar numa equipa e aí talvez o meu trabalho no final não fosse tão valorizado por todos na entidade. Penso que a marca que deixei, num período que apesar de tudo se tornou curto, foi assim muito maior.

Com a linha de intervenção definida, fiquei responsável pela assessoria a um conjunto de oito treinadores, metade dos que faziam parte da Academia. Os restantes ficaram a cargo do meu colega de estágio que realizou a sua intervenção em articulação com a minha.

7.2 Processo de Avaliação da Componente Pedagógica dos Treinadores

O Processo de Avaliação da Componente Pedagógica (PACP) constituiu a principal tarefa, relativa à Assessoria aos treinadores, não só pelo tempo necessário à realização das tarefas que lhe estavam inerentes (observações e redacção de relatórios), mas também pela sua importância para a entidade. De realçar que a FBCQ já tinha este

processo definido de épocas anteriores, que posteriormente foi reformulado com a minha intervenção.

Todas as intervenções realizadas no âmbito da assessoria, acabaram por ser articuladas com este processo devido ao seu carácter contínuo de avaliação por longos períodos de tempo.

O PACP foi constituído por dois momentos de avaliação distintos. O primeiro período de aproximadamente quatro meses (Outubro a Janeiro) e um segundo período com a mesma duração (Março a Junho).

Este processo serviu, não só para avaliar as competências dos treinadores nesta área, contribuindo para traçar um perfil dos mesmos, mas também para a elaboração de um Programa Interno de Formação que tinha como principal objectivo a melhoria das diferentes competências por parte dos treinadores. Como já foi referido anteriormente este processo de avaliação serviu também de base ao processo de assessoria. Ambos decorreram em paralelo, isto porque muitas das tarefas de assessoria tiveram por base a informação recolhida nas observações de avaliação da componente pedagógica.

7.2.1 Reformulação do Processo

Com o início do meu trabalho, a primeira tarefa a realizar foi o estudo das fichas de observação já existentes para esta componente. Apesar de sentir, que apenas por ser uma pessoa com maior formação na área (Psicologia e Pedagogia do Desporto), os resultados e a fiabilidade da avaliação pudessem ser muito mais fiáveis, senti também a necessidade, sempre em articulação com o meu colega de estágio, de proceder a uma reformulação da Ficha de Observação da Componente Pedagógica inicial (Anexo 2).

Esta reformulação foi realizada com recurso à bibliografia da área e teve como principais objectivos: a maior especificação dos itens a observar, a reorganização dos itens por categorias, a mudança de algumas categorias para linguagem mais técnica e adequada à área e a tradução das categorias em comportamentos que pudessem ser observados no campo.

Este processo aconteceu em dois momentos. Numa fase inicial, antes de se iniciar todo o processo de avaliação e numa fase posterior, entre os dois períodos de avaliação

definidos. A segunda fase de reformulação, contribuiu em maior escala para a optimização do processo, pois foi realizada com quatro meses de experiência de utilização da ficha no terreno. Este facto foi fundamental, porque permitiu-me entender as dificuldades e os pontos que deviam ser melhorados. Daqui resultou a Ficha de Observação final (Anexo 3).

7.2.2 Observações

Foram definidas como essenciais quatro observações obrigatórias para cada treinador por cada período de observação, com recurso a Ficha de Observação da Componente Pedagógica. Das quatro observações realizadas apenas as três melhores contaram para a avaliação final, devido a limitações dos treinos ou de padronização das condições de treino observadas para todos os treinadores. Decidi ainda em conjunto com o meu colega de estágio e com o nosso supervisor na entidade, fazer pelo menos uma observação de cada um dos treinadores, pelos quais não estava responsável de assessorar, para que no final se pudessem discutir desvios. Apesar de a ficha de observação ter sido feita a pensar na maior objectividade de observação possível, é impossível eliminar de todo a subjectividade inerente à diferença de observadores.

Cada observação realizada, resultava numa Reunião de Feedback com o treinador, correspondente à Assessoria nos Treinos, que está descrita mais à frente.

Houve a preocupação de colocar apenas uma observação por dia de treino, para que houvesse uma maior disponibilidade de concentração nessa observação, mas também para que se pudesse efectuar todos procedimentos definidos para processo de assessoria e compilar imediatamente a informação, para posterior apresentação em relatório.

Todas as observações realizadas resultaram num Relatório de Observação (Ex: Anexo 4) de carácter descritivo sobre os aspectos observados, mas também com sugestões de como podiam melhorar cada aspecto observado.

Para além de avaliarem, estas observações foram importantes por outros motivos, pois permitiram aos treinadores tomarem consciência do processo de treino, das suas acções, pontos fortes e pontos que devem melhorar. Para além da informação relativamente à avaliação da Componente Pedagógica, foram retiradas outro tipo de notas sempre com o objectivo de ajudar os treinadores a optimizarem o seu rendimento, ou pelo menos de

lhes dar uma perspectiva diferentes sobre alguns aspectos do treino e do seu envolvimento nele.

Depois de cada observação existiu um pequeno período de preparação da ficha de observação, que foi prontamente apresentada e discutida com os treinadores, constituindo esta apresentação, como já referido, a parte fundamental das sessões de assessoria.

7.2.3 Compilação dos dados recolhidos nas Observações da Componente Pedagógica

Todos os dados observados e descritos qualitativamente foram sempre transferidos para uma escala quantitativa. Esses dados, de cada uma das observações, foram colocados em paralelo, numa ficha resumo do treinador, de forma a encontrar um valor geral o mais adequado possível. Cada um dos observadores (eu e o meu colega de estágio) seguiu o mesmo processo. O valor geral encontrado para cada competência foi transferido para uma folha de resumo de todos os treinadores, que permitiu a realização dos cálculos finais de todos os treinadores mas também uma maior percepção sobre a que nível (relativamente aos outros treinadores) se encontrava cada um. Isto facilitou também possíveis ajustes a fazer, devido à possibilidade de comparação directa entre treinadores em cada competência.

Deste trabalho resultou uma Ficha de Avaliação Geral, onde estavam presentes os resultados quantitativos nas diversas categorias da Componente Pedagógica, mas também sugestões de pontos a melhorar e estratégias onde o treinador se devia focar para evoluir nesse parâmetro (ficha presente no dossier de estágio entregue ao orientador, não se encontrando em anexo por ter conteúdo de carácter confidencial).

De realçar que esta ficha não continha apenas dados relativos à Componente Pedagógica, mas também de outras áreas avaliadas por outros membros da entidade, como a Componente Didáctica mais relacionada com a vertente do treino desportivo.

7.2.4 Reuniões de Avaliação de Treinadores

No final de cada período de avaliação foram realizadas reuniões com o intuito de rever os critérios definidos para as observações no sentido de ver se existiam grandes desvios entre observações realizadas pelas diferentes pessoas envolvidas no processo (no caso eu, o meu colega de estágio e o orientador na entidade). Estas reuniões aconteceram não só relativamente à Componente Pedagógica na qual estou envolvido, mas também nas outras áreas que constituem a Avaliação de Desempenho dos Treinadores definida pela FBCQ.

Verificaram-se alguns desvios nas observações e a utilização de diferentes critérios dentro daqueles que foram inicialmente previstos. Isto obrigou a uma discussão entre observadores para encontrar os pontos comuns em todos os campos observados, para que assim fosse possível equivaler (na medida do possível) as observações realizadas por diferentes observadores. O observador com mais observações em determinado treinador teve também uma maior preponderância na sua avaliação.

Os valores reunidos em cada ficha resumo de cada observador, foram assim discutidos de forma a encontrar o valor final, correspondente à avaliação final de cada competência nos diferentes treinadores.

No geral os valores encontrados estiveram muito próximos e não houve grandes discrepâncias, apesar do carácter de subjectividade que está sempre presente, quando existem observadores diferentes.

7.2.5 Reuniões de Feedback Final

No final de cada período de avaliação, foi realizada uma reunião de Assessoria final com uma maior duração, de aproximadamente quarenta minutos. Estas reuniões, que se pretendiam de maior impacto, foram realizadas com a supervisão do Orientador de Estágio na entidade que era também o Formador Técnico. Este aspecto constituiu uma mais-valia, porque permitiu que a minha intervenção tivesse muito mais suportada, pois tinha o seu parecer técnico.

Estas reuniões tinham por base toda a informação recolhida durante o período de avaliação, que ficou traduzida na Ficha de Avaliação Geral já referida anteriormente.

Para isso, foi necessária também uma revisão de todos os relatórios descritivos que foram realizados em cada observação, para analisar e reflectir melhor sobre determinados aspectos que suscitavam dúvidas no processo de avaliação de alguns treinadores. Só depois de tudo isto e da discussão dos valores finais encontrados, a ficha de avaliação da componente pedagógica dos treinadores da FBCQ ficou completa e pronta a utilizar.

Este foi um momento de discussão de ideias, de apresentação de pontos fortes e pontos a melhorar, mas também de discussão de estratégias de como os melhorar.

As reuniões foram planeadas com antecedência e pretendiam mostrar ao treinador uma linha de evolução, que pudesse seguir, para melhorar a Componente Pedagógica do Treino.

A estrutura de reunião definida foi a mesma que foi utilizada nas Reuniões de Feedback no final dos treinos, em que se referiam primeiro os pontos positivos, posteriormente os pontos a melhorar e no final o realçar de qualidades do treinador que pudessem ser utilizadas na melhoria dos pontos menos bons, seguido de um momento de discussão de perspectivas.

Na definição dos comportamentos a adoptar neste tipo de reuniões, foi essencial o conhecimento e as técnicas aprendidas da psicologia mais tradicional, principalmente as técnicas de aconselhamento, embora na minha opinião, estas careçam sempre de uma adaptação ao contexto desportivo, que tem que ser sempre necessariamente mais informal.

7.2.6 Reflexão Crítica Sobre o Processo de Avaliação da Componente Pedagógica

O PACP foi na minha opinião a grande marca do meu estágio curricular, e embora se tenha tornado num processo talvez demasiado complexo e com demasiadas variáveis envolvidas, foi a tarefa que me colocou mais questões e com a qual penso ter desenvolvido maior número de competências, por todos os desafios que me colocou. As reuniões de avaliação, com o meu orientador na entidade mas também com estagiários da área do Treino Desportivo, fomentaram longas discussões sobre casos específicos observados no campo. Estes momentos foram para mim de uma riqueza incalculável, por todas as questões que foram levantadas, por toda a partilha de conhecimento, que

me fizeram abrir novos horizontes e novas perspectivas, não só relativamente à PDE, mas também à vida no geral.

Nem tudo foi perfeito, e o processo, quanto a mim teve algumas limitações, principalmente ao nível da padronização de procedimentos. Ainda assim, estou consciente que um projecto como este apenas poderia ser realizado com o máximo de fiabilidade com a continuação do tempo, através da experiência de aplicação e da padronização de procedimentos. Talvez em determinado momento este se tenha tornado um projecto demasiado ambicioso, não só pela minha parte como de todas as pessoas envolvidas e principalmente do seu impulsionador, o meu orientador de estágio. Tenho a certeza que com a aplicação de igual processo em mais uma época desportiva iria começar a dar o fruto porque todos ambicionávamos.

Apesar de todas estas limitações, há a retirar conclusões muito positivas. Foi possível verificar melhorias na Avaliação da Componente Pedagógica nos dois momentos realizados.

Houve assim uma melhoria, da primeira para a segunda avaliação, nas diversas categorias observadas o que se traduziu numa avaliação global superior pela quase totalidade dos treinadores. Isto demonstra em parte que o meu trabalho, de alguma forma teve influência no desempenho dos treinadores. O simples facto de este ter contribuído para que tomassem consciência de aspectos simples a melhorar, dos quais não tinham noção, levou a que automaticamente evoluíssem nesses campos. Esta é para mim a mais-valia do meu estágio curricular.

7.3 Assessoria nos treinos e Reuniões de Feedback

A assessoria nos treinos desenvolveu-se através da minha presença activa nos treinos e observação, com a promoção de conversas informais. Aconteceu também integrada no processo de Avaliação da Componente Pedagógica, com a realização de sessões de carácter formal para transmitir *feedback* sobre as observações realizadas.

As sessões de assessoria de carácter formal decorreram no final das observações de cada treinador, com a duração de mais ou menos quinze minutos, variável conforme a disponibilidade e abertura do treinador, ou ainda os factos ocorridos no treino. Foi

disponibilizada a informação observada para que pudesse haver uma discussão das várias situações ocorridas no treino. Numa fase inicial houve alguma dificuldade em procurar os treinadores para realizar estas sessões, mas quando estes as começaram a encarar como uma rotina, passou a ser um processo natural. A pressão dos elementos superiores da entidade facilitou também a entrada no processo de alguns treinadores menos receptivos, que na minha opinião passaram depois a encarar as reuniões com muito maior abertura.

Estes momentos que no início foram essencialmente promovidos por mim, permitiram criar nos treinadores uma confiança, que fez com que alguns deles (os que consegui estabelecer uma maior relação de empatia), me procurassem noutros momentos.

A estratégia utilizada nas sessões formais foi marcar os pontos mais positivos observados e os menos positivos, ou menos frequentes. A partir disso, iniciavam-se as conversas pelos pontos mais positivos, focando em seguida os menos positivos e que poderiam ser alvo de melhoria, voltando no final a fazer referência a factores positivos. Ao longo do processo foram ainda discutidas as duas perspectivas, a do observador e a do observado. Esta discussão permitiu, em algumas ocasiões, colocar em evidência algumas das ideias dos treinadores, e assim perceber a sua forma de actuar e a razão pela qual tomavam determinadas atitudes. Isso foi particularmente importante para que se pudesse pensar em encontrar estratégias adequadas a cada um, no sentido da optimização de competências. Algumas destas ideias de discussão foram também registadas no relatório de observação e influenciaram depois a avaliação.

O processo de assessoria decorreu assim com todos os treinadores com a realização de mais ou menos 3 sessões com cada treinador.

Todas as observações e reuniões tinham como base um Relatório de Observação (Anexo 5), que era discutido e depois enviado ao treinador quando totalmente completo.

7.4 Avaliação da Assessoria e Reuniões de Feedback

Com o intuito de avaliar as minhas intervenções e principalmente as reuniões de *feedback* e assessoria, construí uma pequena Ficha de Avaliação da Assessoria (Anexo 6), constituída por 7 itens avaliados de 1 a 5 valores, que incluía aspectos como a

Relevância dos Conteúdos Apresentados ou o Grau de Concordância com os Aspectos Observados.

Distribuí esta ficha de avaliação a diversos treinadores mas só poucos a devolveram. Ainda assim das que foram devolvidas o *feedback* foi acima das expectativas. Talvez devesse ter adoptado outra estratégia para haver um maior retorno, como por exemplo o preenchimento e discussão da ficha de avaliação em momentos presenciais.

7.5 Construção de um Guia de Acção Pedagógica

Entre os dois períodos de avaliação já referidos, eu em conjunto com o meu colega de estágio, decidimos realizar um Guia de Acção Pedagógica, que permitisse aos treinadores, em qualquer altura, consultarem um documento de linguagem simples e fácil (apesar de baseada em fontes bibliográficas), com todo o conteúdo avaliado no PACP.

Este guia foi realizado através de uma pesquisa intensiva de várias fontes nesta área, com uma preocupação particular, a de transferir a linguagem técnica para a linguagem utilizada no dia-a-dia, no campo e nas nossas conversas com os treinadores. O seu principal objectivo era proporcionar aos treinadores uma fonte de consulta onde pudessem retirar conclusões de como poderiam melhorar as competências com uma avaliação menos positiva.

Assim, este documento abordava todos os pontos incluídos na Ficha de Observação da Componente Pedagógica, incluindo descrições das diversas competências e de como elas se revelavam de forma eficaz, como as colocar em prática e estratégias para as promover.

7.6 Assessoria na competição

A assessoria na competição pretendeu essencialmente demonstrar os tipos de trabalho que podem ser realizados nomeadamente através da observação. Isto aconteceu porque não existiu qualquer tipo de solicitação de trabalho dos treinadores nesta área. Desta forma, ao mesmo tempo que o conhecimento sobre os alunos foi aumentando (pela observação na competição), foram também realizados vários tipos de relatórios com

diferentes tipos de informação, para que cada treinador percebesse se o nosso trabalho era ou não útil.

Os relatórios apresentados (Anexos 7 e 8) centraram-se em aspectos como a estatística de determinados comportamentos no jogo, ou ainda a avaliação de carácter qualitativo do desempenho psicológico dos alunos no jogo. As informações absorvidas pela presença na competição foram úteis também para a assessoria que foi sendo realizada ao nível do treino.

Neste campo penso que o meu principal contributo se veio a revelar com o tempo, através da discussão de casos particulares, que os treinadores com o tempo, me foram apresentando. Por vezes senti, que a perspectiva que me transmitiam de determinado comportamento de um aluno num jogo, tinha uma interpretação da minha parte completamente diferente. Em alguns treinadores, isso permitiu-lhes que em determinados momentos se questionassem se poderiam ter alguma influência nesse comportamento. A experimentação de novas estratégias, sugeridas por mim ou pelo treinador, fruto desta discussão de ideias, ainda que nem todas se verificassem eficazes, permitiu que alguns treinadores pensassem sobre diferentes perspectivas. Acho que deve ser essa uma das funções essenciais do psicólogo do desporto.

7.7 Caracterização psicológica dos alunos (Benjamins A)

Esta caracterização de carácter mais quantitativo foi planeada em função de uma solicitação de um treinador, sendo assim considerada uma tarefa de assessoria. Apesar disto, a sua realização foi extremamente boa para mim, não pela informação recolhida no questionário, mas pela interacção criada com os alunos no acto do seu preenchimento.

Os questionários foram passados aos alunos individualmente antes do treino e num local o mais calmo e sossegado possível. Foram garantidas condições de conforto na sua aplicação (posição sentada e com mesa para preencher questionário). Antes do preenchimento dos questionários foi feita aos alunos uma pequena introdução, referindo alguns pontos previamente planeados. O objectivo da introdução foi transmitir de forma mais simples possível, os objectivos do preenchimento do questionário e o facto de as

respostas terem de ser o mais sinceras possíveis (os alunos não se preocuparem em corresponder às expectativas dos treinadores).

Durante o preenchimento do questionário, foram identificadas algumas limitações que sabia serem impossíveis de eliminar, principalmente na interpretação de algumas afirmações. Verifiquei ainda que a informação mais rica retirada dos alunos foi a da interacção que tiveram no preenchimento (dúvidas, observações, tempo na resposta, ideias levantadas etc.).

Esta tarefa foi realizada também em conjunto com o meu colega de estágio, tanto na aplicação, como na adaptação do questionário à idade em questão. Os dados foram tratados e fornecidos ao treinador que fez a solicitação.

7.8 Campo de Férias de Natal – Planeamento e realização de Jogos Psicológicos

7.8.1 Planeamento das actividades para o Campo de Férias de Dezembro da FBCQ

O planeamento das actividades foi realizado através da colaboração com o meu colega de estágio. Neste planeamento foi tido em consideração a idade dos alunos a que cada actividade se destinava, a relação da actividade com o tema do dia (já definido), bem como a transferência das competências desenvolvidas em cada jogo ou actividade, para o contexto desportivo dos treinos.

As actividades planeadas surgiram da consulta de alguma bibliografia da área, experiência de realização e participação em actividades similares. Foram ainda acrescentadas algumas ideias pessoais que na minha perspectiva poderiam trazer ainda mais dinâmica e adaptação ao contexto.

7.8.2 Realização das actividades

No geral as actividades decorreram de forma desejável. O que era pretendido era ocupar os alunos com jogos, que de alguma forma fossem produtivos e tivessem objectivos específicos, apesar do seu carácter lúdico e de diversão, pois a FBCQ pretende que o

seu serviço represente uma oportunidade de ocupação do tempo livre, mas sobretudo um espaço de Desenvolvimento Pessoal e Social através da prática desportiva. Penso que este objectivo foi atingido com sucesso.

Apesar de na prática algumas das situações planeadas não terem acontecido da forma exacta como estavam planeadas como é natural, no geral os objectivos de cada jogo foram atingidos. Houve actividades que se revelaram mais adequadas e mais eficazes para os grupos a que se destinavam e outras que não tiveram tanto impacto como inicialmente seria expectável. Ainda assim, estes desvios normais não desvirtuaram em nada os objectivos que estes jogos pretendiam alcançar, como já foi referido.

7.8.3 Construção de um documento com Exercícios de Carácter Psicológico

Após a realização das actividades e respondendo a um desafio colocado pela entidade, eu e o meu colega de estágio, construímos um pequeno caderno com os diferentes jogos realizados. Este caderno incluía um guia detalhado de cada jogo, com os objectivos das competências que se pretendiam trabalhar, o desenvolvimento do jogo e no final um resumo da experiência de aplicação dos mesmos, dividida em Motivação e Adequação à idade, Cumprimento dos Objectivos, e Questões Operacionais.

Esta foi sem dúvida também uma mais-valia fornecida à entidade, que permitirá que no futuro se possam voltar a realizar as mesmas actividades, optimizando assim a sua aplicação e o cumprimento dos objectivos, devido ao trabalho já previamente realizado.

8. ÁREA COMUNIDADE

8.1 Organização Seminário Pais e Filhos no Desporto

A Área de Comunidade, relativa ao cumprimento de um dos objectivos do estágio curricular, consistiu na organização de um seminário temático que fosse importante para o tipo de estágio que estava a realizar. Para isso contei, não só com a colaboração do meu colega de estágio, mas ainda com a de outro colega também a realizar estágio no concelho de Oeiras.

O tema surgiu por uma vontade comum de abordar um assunto considerado muito relevante por todos os envolvidos na organização, pois todos estávamos inseridos no contexto de formação no futebol nas respectivas entidades de estágio.

O seminário pretendeu apresentar um conjunto de questões de âmbito teórico e prático relativas ao Envolvimento Parental no desporto e em particular no futebol, baseadas no enquadramento que é feito do tema pela Psicologia do Desporto. Este pretendeu ainda constituir-se como um espaço de debate entre os vários agentes desportivos presentes (Treinadores, Pais e Jovens).

O evento foi planeado com o intuito de, primeiramente, dar a conhecer a disciplina da Psicologia do Desporto e Exercício que tem vindo a adquirir uma crescente importância no meio desportivo, através de um tema estimulante para a população alvo.

Era esperado ainda, que a apresentação e debate realizados conseguissem transmitir aos pais de jovens praticantes de futebol, conhecimentos e ferramentas que lhes permitissem saber qual a melhor forma de ajudar os seus filhos a crescer desportivamente, num ambiente saudável, com valores e sem condicionalismos para o seu desenvolvimento pessoal e desportivo.

Depois da definição dos objectivos e parâmetros em que se viria a realizar o seminário decidimos dar o nome ao evento de “Pais e Filhos no Desporto – Ajude-os a Crescer Desportivamente”.

Decidimos mais tarde também convidar algumas pessoas de referência na área do futebol e do desporto de formação em geral, que pudessem acrescentar conhecimento, experiência de campo e atrair um maior número de assistência. Os convidados foram Hugo Pereira (Formador Técnico na Academia Football By CQ e Supervisor dos Estagiários em Psicologia do Desporto na entidade), Rodolfo Correia (Ex Jogador profissional do FC Porto e Coordenador Técnico da Academia Dragon Force), Gonçalo Tomé (Psicólogo no Sporting Clube de Linda Velha e Supervisor do estágio em Psicologia do Desporto na Entidade) e ainda o Prof. Doutor Carlos Neto (Professor Catedrático da FMH e Fundador da Sociedade Internacional para Estudos da Criança – SIEC).

Os meios de divulgação utilizados foram as Redes Sociais, Cartazes (Anexo 9) e Folhetos de divulgação a publicar e distribuir em locais estratégicos (Academias de

Formação, Escolas, Juntas de Freguesia, Câmara Municipal, etc.), Notas de imprensa para meios de comunicação locais e convites a distribuir a potenciais interessados (Pais de jovens em academias de futebol de formação).

O Seminário realizou-se assim no dia 9 de Junho de 2011, das 21 horas às 23 horas, no Salão Nobre da Junta de Freguesia de Carnaxide e contou com uma assistência de 53 pessoas na qual estavam inseridos, 16 treinadores, 15 pais, 4 estudantes e 14 elementos que não se associaram a nenhum dos contextos anteriormente referidos.

8.1.2 Avaliação do Seminário

Para avaliar a organização do seminário procedeu-se à criação de um Questionário de Satisfação com o Evento (Anexo 10), constituído por um conjunto de oito questões que avaliavam aspectos específicos, pontuadas de 0 a 5 valores e duas de satisfação geral com o evento pontuadas de 0 a 10 valores.

Responderam ao questionário 32 elementos da assistência. A pontuação média de satisfação geral com o evento foi em ambas as questões de carácter geral próxima de 9 (9.0 e 9.2). Nas questões de avaliação específica todas as categorias tiveram nota média superior a 4 valores, excepto a Divulgação do Evento, que obteve uma avaliação média de 3.5 valores.

8.1.3 Reflexão Crítica Seminário

Esta foi outra actividade de estágio que considero me fez evoluir mais. Todo o processo de organização foi posto em prática rapidamente, e no final conseguimos organizar um evento de enorme sucesso, a mostrar pelo *feedback* que tivemos dos presentes. A organização deste evento permitiu-me pôr em prática diversas competências que considero essenciais no desempenho de qualquer actividade profissional, tais como: o desenvolvimento de uma rede de contactos, a distribuição de tarefas, a utilização de outras áreas como o marketing, a concepção gráfica de folhetos e cartazes, o contacto com a imprensa ou ainda a previsão dos recursos necessários à organização de um evento como este.

Relativamente à exposição pública que tive que fazer foi também para mim um desafio adicional. Nunca tive a oportunidade de apresentar algo para tantas pessoas reunidas e consegui superar as minhas próprias expectativas. Preparei-me o máximo que consegui, definindo bem todos os pormenores da apresentação. No final tudo correu bem. Compreendi assim que quando existe um trabalho sério e rigoroso, tudo é possível. Com trabalho as dificuldades podem ser ultrapassadas.

Apesar de destacar mais aspectos positivos, também houve alguns menos conseguidos nesta organização, como a parte da divulgação referida também na avaliação do evento, como um dos pontos menos positivos. Na minha opinião isto aconteceu pelo facto de haver pouco tempo para organizar o evento. Este deveria ter sido programado mais antecipadamente, apesar de termos começado a desenvolver o projecto com mais de um mês de antecedência este tempo revelou-se ainda assim insuficiente. Todos os pormenores deveriam estar decididos antecipadamente, como o contacto com os convidados e a decisão dos conteúdos a abordar. A má noção do tempo que tudo isto levaria a organizar e decidir, levou a que a divulgação acontecesse muito tardiamente, tendo em conta a maior disponibilidade para divulgar o evento.

Para além disso o evento não cumpriu o tempo planeado, talvez devido ao exagerado número de comunicações da noite, um aspecto que poderia ter sido evitado, promovendo uma maior objectividade e uma menor dispersão e saturação da assistência. Apesar de tudo considero que foi também uma das actividades com mais impacto do meu estágio curricular.

9. ÁREA COMPLEMENTAR

9.1 Participação na Feira de Estágios da ESDRM (Blast off)

O estágio foi apresentado no dia 15 de Junho, na feira de estágios (Blast Off) da ESDRM. Este foi um momento importante onde pude através de um *Poster* (Anexo 11), expor o trabalho realizado. Este cartaz foi realizado em conjunto com o meu colega de estágio e penso que ter sido bem conseguido. Creio que deu acima de tudo uma imagem

profissional e de alguma forma inovadora da entidade, resumindo de forma simples as principais linhas de intervenção realizadas.

Na minha opinião o aspecto gráfico que conseguimos aplicar no *poster* foi também um factor determinante, pois considero-o muito atractivo, simples, moderno e de acordo com a imagem da entidade que estava a representar.

A presença do meu supervisor na entidade, não só nessa condição, mas também na de prelector, foi sem dúvida outro motivo de orgulho, que demonstra toda a confiança depositada no meu trabalho e toda a dedicação que tive neste trabalho, independentemente de ter conseguido ou não realizar um trabalho perfeito.

10. ANEXOS