

A OTIMIZAÇÃO DO TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO RENDIMENTO DESPORTIVO

O futebol e a época desportiva no contexto da pandemia
SARS-COV-2

Mestrado em Psicologia do Desporto e
Desenvolvimento Humano

Joana Maria de Jesus Costa

Porto, 2021



A OTIMIZAÇÃO DO TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO RENDIMENTO DESPORTIVO

O futebol e a época desportiva no contexto da pandemia SARS-COV-2

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Psicologia do Desporto e Performance, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e da Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientadora: Professora Doutora Sara Mesquita

Coorientadora: Professora Doutora Cláudia Dias

Coorientador: Doutor José Vala

Joana Maria de Jesus Costa

Porto, 2021

FICHA DE CATALOGALIZAÇÃO

Costa, J. (2021). *A OTIMIZAÇÃO DO TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO RENDIMENTO DESPORTIVO - O futebol e a época desportiva no contexto da pandemia SARS-COV-2*. Porto: J. Costa. Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e à Escola de Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, COMPETENCIAS PSICOLÓGICAS, INTERVENÇÃO, SARS-COV-2

*Aos meus pais, por todos os valores que me ensinaram e por tudo o que
sempre fizeram e fazem por mim.*

*À pessoa que fisicamente não está presente, mas que de outra forma está
sempre aqui e que me ajudou a ser a Mulher que sou hoje, à avó!*

AGRADECIMENTOS

Ao terminar mais uma etapa há muito para dizer e agradecer a quem sempre esteve presente, a quem apareceu durante este processo, mas que todos colaboraram para mais uma conquista.

Aos meus pais, Adélia e Ricardo vocês que fizeram um trabalho incrível, sempre na base dos valores e da família. Valores como a humildade, a resiliência e a gratidão, que me ensinaram a confiar na vida e que com trabalho tudo se consegue.

Obrigada ao Caldas Sport Clube pela incrível experiência e oportunidade que me ajudou a crescer ao nível pessoal e profissional. Ao treinador José Vala pela confiança que sempre depositou em mim e me ter ajudado neste percurso. À restante equipa técnica por me acolherem sempre bem durante toda esta época. Sem esquecer departamento médico, presidente, restantes diretores e *staff*.

Ao plantel, à “família” como sempre fui ouvindo ao longo da época, obrigada por me deixarem fazer parte dela, sempre com a maior humildade para vos ajudar a concretizar os objetivos.

Aos meus companheiros de “batalha”, à família que a FADEUP me deu, que perto ou longe, pessoalmente ou em confinamento sempre estiveram presentes. Quer para me ajudar ou ouvir, quer ao nível pessoal como profissional, a Daniela, o Alexandre e a Cibelle.

À minha tribo, as minhas meninas, partilhámos tudo, longe, cada uma em sua casa e a fazer o seu caminho, mas seguimos sempre juntas, a Patrícia, a Júlia, a Bea. Confinámos, trocámos as saídas à noite e os jantares pelas mensagens via *Instagram*.

À Catarina, a conhecida por “Xuxu”, a amiga que o Porto me trouxe e que me mostrou que a amizade não se mede pelos quilómetros.

Não podia terminar sem agradecer à professora Sara, à professora Cláudia e ao professor Nuno, pelo caminho que fizemos durante este ano, pelos ensinamentos, correções e incentivos.

A caminhada constante ao longo dos anos não teria sido possível sem os de sempre e sem os que vão aparecendo ao perante o percurso. A todos eles espero que sintam orgulho de mim e da pessoa que me tenho vindo a tornar com o passado dos anos, uma constante mudança e crescimento. O meu mais sincero agradecimento, obrigada!

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE GERAL	IX
ÍNDICE DE FIGURAS.....	XI
ÍNDICE DE QUADROS.....	XII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	XIII
RESUMO	XV
ABSTRACT	XVII
LISTA DE ABREVIATURAS	XVIII
1. INTRODUÇÃO	1
1.1 - Finalidade e Estrutura do relatório	3
1.2 - Estrutura do relatório	4
1.3 - Expectativas Iniciais	4
1.4 - Objetivos do estágio	6
2. ESTADO DO CONHECIMENTO.....	9
2.1 – O Futebol	10
2.2 - O papel do psicólogo no desporto	11
2.3 - Intervenção prática no futebol.....	12
2.4 - Programa de competências psicológicas	14
2.5 - SARS-COV-2.....	20
3. CONTEXTO INSTITUCIONAL.....	24
3.1 - Enquadramento institucional do estágio	25
A cidade	25
O Clube	26
Instalações	28
Caracterização da equipa técnica.....	29
Caracterização do Plantel.....	29
3.2 - Contextos Competitivos	30
Campeonato de Portugal.....	30
Taça de Portugal	31

4.DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA	33
4.1 - Tarefas realizadas	35
4.2 - Outros Casos.....	40
4.3 - Otimização da prática	42
5. INVESTIGAÇÃO.....	54
5.1 - Introdução.....	55
5.2 - Enquadramento	56
COVID-19 e o Desporto.....	56
Futebol e Competências Psicológicas	58
5.3 – Objetivos.....	62
5.4 - Metodologia	62
Participantes.....	62
Entrevista e Procedimentos	62
5.6 - Análise de Dados.....	63
5.7 – Resultados.....	63
5.8 – Discussão	73
5.9 – Conclusões	76
6. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	78
6.1 – Perspetivas futuras	82
7.CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	84
8.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
9.ANEXOS.....	96

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Emblema do Clube	26
Figura 2 - Organograma dos órgãos sociais	27
Figura 3 - Infraestruturas.....	29
Figura 4 - Temas e Subtemas da Investigação	64

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Organização da Taça de Portugal	31
Quadro 2 - Cronograma da intervenção	35
Quadro 3 - Intervenção mês de Setembro	43
Quadro 4 - Intervenção mês de Outubro	44
Quadro 5 - Intervenção mês de Novembro	45
Quadro 6- Intervenção mês de Dezembro	46
Quadro 7 - Intervenção mês de Janeiro	47
Quadro 8- Intervenção mês de Fevereiro	48
Quadro 9- Intervenção mês de Março	49
Quadro 10- Intervenção mês de Abril.....	50
Quadro 11- Intervenção mês de Maio	51

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I – Grelha de observação de jogo	97
Anexo II – Consentimento Informado	98
Anexo III – Guião de Entrevista	100

RESUMO

A modalidade coletiva de futebol é o desporto mais praticado em todo o mundo. Desta forma, são diversas as áreas de intervenção que buscam o rendimento individual e coletivo, de forma a dar resposta às exigências da modalidade. Deste modo, o estágio curricular realizado no âmbito do 2º Ciclo em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, lecionado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, decorreu na equipa principal do Caldas Sport Clube, integrando assim a equipa técnica, cooperando no trabalho conjunto, com base na visão, missão e objetivos do clube. Tendo assim, diversas áreas de intervenção, sendo uma delas a assessoria com os treinadores, a intervenção individual e a colaboração com o departamento médico, tendo em conta uma base de conhecimento científico.

Ao longo do presente relatório serão abordadas duas áreas – a de intervenção e a de investigação – que acompanham a época desportiva e todo o meu estágio com a equipa. A área de intervenção inclui informação sobre estratégias e metodologias utilizadas no treino de competências psicológicas de atletas e no trabalho de assessoria com a equipa técnica. A área de investigação foi desenvolvida no contexto de pandemia (SARS-COV-2) tendo como objetivo investigar a modalidade neste contexto específico e igualmente a sua possível influência nas competências psicológicas dos atletas. Mais especificamente, a investigação teve como objetivo perceber o impacto da ausência de público nas competências psicológicas. Para tal, a amostra contou com 27 atletas onde foram verificadas diferenças nas competências psicológicas tendo em conta a idade e os anos de prática da modalidade.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, COMPETENCIAS PSICOLÓGICAS, INTERVENÇÃO, SARS-COV-2

ABSTRACT

Football is the most played sport in the world. Thus, there are several areas of intervention that seek individual and collective performance, in order to answer the demands of the sport. Thus, the curricular internship carried out within of the 2nd Cycle in, taught at the Faculty of Sport of the University of Porto, took place in the main team of Caldas Sport Clube Sport Psychology and Human Development, taught at the Faculty of Sport of the University of Porto. The curricular internship was developed in the main team of Caldas Sport Clube, integrating the technical team, cooperating in joint efforts, based on the vision, mission and objectives of the club. This internship had several areas of intervention, namely advisory with the coaches, individual intervention and collaboration with the medical department, based on a scientific knowledge.

Throughout this report, two areas will be addressed - intervention and research - that accompany the sports season and my entire internship with the team. The intervention area includes information regarding strategies and methodologies used in the training of psychological skills of athletes and the accessory work with the technical team. This intervention area was developed in the pandemic (SARS-COV-2) context, aiming to investigate this modality in this specific circumstances and likewise its possible influence in the mental abilities of the players, specifically, the investigation aimed learning the impact of the absence of the supporting public on psychological skills of the athletes. To this end, the show had 27 athletes where differences were found in psychological skills considering the age and years of practice of the sport.

KEY WORDS: FOOTBALL, PSYCHOLOGICAL SKILLS, INTERVENTION, SARS-COV-2

LISTA DE ABREVIATURAS

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

CSC – Caldas Sport Clube

SC – Sport Clube

TCP – Treino de Competências Psicológicas

UTAD – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

1.INTRODUÇÃO

“Grandes realizações acontecem com uma estrutura de grandes expectativas”

Kinder, s.d.

A formação académica é o suporte para o conhecimento, sendo que se revela igualmente fundamental para o desenvolvimento de uma intervenção prática com qualidade. Num mundo cada vez mais desenvolvido onde a prática do desporto se questiona a cada dia que passa sobre rendimento, cresce a ambição de acompanhar este mundo atual. O sentido de superação, as metas definidas e a paixão pelo desporto levaram-me à realização deste mestrado, onde cada vez mais os desportistas são muito mais do que simples atletas.

O futebol sempre foi e é uma grande paixão que me levou a escolher com facilidade a modalidade de intervenção no decorrer do 2º ano do Mestrado. Deste modo, apesar da existência do desejo de atuar no futebol, chegaria sempre a incerteza de qual o clube para a intervenção, assim da forma como poderia vir a intervir com atletas (ao individual e coletivo), técnica e restante *staff*.

O grande acontecimento que marca 2020, a SARS-COV-2¹ obrigou-nos a tomar decisões relevantes em termos de decisões do nosso estilo de vida. Neste sentido, senti a necessidade de regressar à cidade onde residem os meus pais e de fazer pesquisas sobre clubes de futebol que no meio nos rodeia.

Desta forma, surge na minha pesquisa o Caldas Sport Clube, sabendo que tem um grande palmarés no futebol e que primam pelos valores e objetivos. Deste modo e como adepta de futebol não podia esquecer o grande feito do clube, na época de 2017/18 conseguiram chegar à meia-final da Taça de Portugal, sendo apenas eliminados pelo clube que acabaria por ganhar a final.

Definindo deste modo o clube de intervenção, foi-me desta forma atribuída a equipa principal, pois o Presidente, diretor técnico e treinador acharam interessante e mostraram-se logo disponíveis para me receber e me integrar na equipa técnica. Sempre com muita liberdade por parte da equipa técnica, mas

¹ SARS-COV-2 é o nome, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada pelo novo coronavírus, que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países. Fonte: Sistema Nacional de Saúde

tendo em conta o que o clube mais preza – “ser do Caldas” e que a equipa trabalha para o sucesso e para os objetivos individuais e coletivos.

Contudo, apesar do Clube não ter na sua estrutura um Gabinete de Psicologia para me orientar enquanto estagiária da instituição, demonstraram abertura à minha integração. Consequentemente foi muito útil, assim conseguia chegar aos treinadores dos diversos escalões para ter contacto com contextos diferentes.

1.1 - Finalidade e Estrutura do relatório

O presente relatório de estágio, tem como finalidade principal apresentar o trabalho realizado no decorrer da época desportiva e mostrar a informação relevante recolhida e vivida no local de estágio. Desta forma, para que seja apresentado de forma clara, está estruturado para que seja perceptível e que cumpra todas as normas de realização de relatório de estágio já pré-definidos pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) em conjunto com a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD).

Na área de desenvolvimento da prática, será apresentado todo o trabalho levado a cabo ao longo da época desportiva, desde a avaliação das necessidades até à intervenção. Serão abordadas intervenções individuais e coletivas como também com a equipa técnica, tendo em conta a base teórica que suporta decisões tomadas na prática. Para além da descrição das várias tarefas de intervenção, está presente várias reflexões mensais e uma análise sobre os jogos.

Na área de investigação, será apresentado um estudo que contempla competências e fatores psicológicos, tendo em conta a nova realidade imposta pelo contexto pandémico que retirou ao futebol os adeptos. Uma investigação que foi para além da minha zona de conforto, reunindo uma análise qualitativa e um suporte teórico para a análise dos dados e respetiva discussão dos mesmos.

Para além disso, será incluída no relatório uma breve apresentação sobre a localidade e a instituição de acolhimento, conclusões retiradas das experiências vividas ao longo deste ano de estágio, tornando assim mais explícito a evolução pessoal e profissional bem como a projeção, de possíveis futuros projetos.

1.2 - Estrutura do relatório

1. Introdução - apresentação do estágio;
2. Estado do conhecimento - abordagem teórica sobre os temas identificados ao longo do estágio
3. Contexto institucional - caracterização do contexto de estágio, a cidade, o clube e as suas instalações
4. Desenvolvimento da prática - apresentação de todo o trabalho desenvolvido ao longo da época;
5. Investigação - exposição da investigação desenvolvida ao longo do estágio;
6. Desenvolvimento profissional - reflexão sobre o processo de intervenção e o desenvolvimento pessoal e profissional;
7. Considerações Finais - apresentação de futuros projetos tendo em conta o conhecimento adquirido ao longo do estágio;
8. Referências Bibliográficas;
9. Anexos - apresentação de documentos que serviram de base para o trabalho diário.

Toda a informação presente no relatório de estágio é apresentada respeitando os princípios éticos da confidencialidade e do anonimato, seja de jogadores, equipa técnica, *staff* e dirigentes.

1.3 - Expectativas Iniciais

A realização do 2º Ciclo em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, pressupõe para o seu término a realização de um estágio, o seu relatório e respetiva apresentação ou então a possibilidade de realização de uma dissertação. Pelo facto da minha base de formação ter sido Ciências do Desporto e sempre ter estado ligada à prática desportiva e gostar de estar no terreno, optei pela realização de um estágio, onde fosse possível colocar em prática o que foi exposto no primeiro ano do respetivo mestrado.

Tendo em conta o gosto pela modalidade de futebol, sempre soube que era nessa modalidade que gostava de intervir. No entanto, surge, como já referido,

o início a pandemia que me obrigou a fazer alterações à vida e a estudar mais hipóteses de intervenção, sempre com o receio que não me abrissem as portas com todas as paragens e incertezas devido ao contexto de pandemia que estávamos e ainda estamos a passar.

Como já foi acima referido a paixão pelo futebol, surge a possibilidade do Caldas Sport Clube, sabia que era um clube com grandes ambições e história, mas não sabia o escalão de intervenção. A possibilidade de trabalhar com a equipa principal começa a surgir em Setembro de 2020 e a expectativa pelo desafio começa surgir mas também o sentimento de ansiedade por estar ou não preparada para o desafio e para a oportunidade.

A equipa principal sempre foi para além das minhas expectativas iniciais, não sabendo se estava ou não preparada para o desafio, mas com humildade e ambição decidi aceitar, sempre com algum receio também por parte da coordenadora de estágio a professora Cláudia.

Desde sempre bem aceite por todos e mesmo sabendo que estava perante uma equipa masculina, todos me colocaram à vontade para intervir e estar diariamente na prática, com jogadores, equipa técnica, diversos departamentos e dirigentes.

Logo de início todos me falaram da “Família Caldas”, todo o ambiente envolvente, relações interpessoais e os objetivos e ambições para a época em que estava a trabalhar com eles. Senti em cada treino, em cada jogo, em cada conversa, o sentimento de pertença e uma coesão de grupo muito grande. Hoje posso dizer que com o maior respeito e com toda a certeza que fiz parte da família.

O ano de estágio foi além das minhas expectativas iniciais, aproveitei cada experiência e cada treino para intervir e aprender. A cada dia que ia passando fui adquirindo logo tarefas e sempre observei necessidades, pontos fortes e pontos fracos. Sempre com a maior liberdade para intervir sei que foi uma experiência enriquecedora e útil para o meu desenvolvimento profissional, académico e pessoal.

1.4 - Objetivos do estágio

Objetivos profissionais

- Trabalhar diariamente com os jogadores e treinadores da equipa principal;
- Conhecer e experienciar dinâmicas de uma equipa a disputar o Campeonato de Portugal;
- Avaliar as necessidades da equipa, tendo por base uma avaliação inicial;
- Conhecer, experienciar e aplicar intervenções que levem aos objetivos individuais e coletivos da equipa;
- Estar perante um contexto competitivo ao nível nacional;
- Desenvolver um departamento de apoio ao atleta, de forma a conhecer mais atletas da formação;
- Ter contacto direto com as equipas de formação;

Objetivos Académicos

- Realizar o estágio com sucesso;
- Terminar o 2º Ciclo em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano com uma boa classificação, podendo abrir portas para um futuro na área;
- Colocar em prática e num contexto real todo o conhecimento obtido no primeiro ano do mestrado;
- Desenvolver competências teóricas e práticas que possam ter aplicabilidade no futuro;
- Obter conhecimento prático e importante sobre o contexto onde estive inserida.

Objetivos Pessoais

- Ter sempre presente e lutar por uma igualdade de género, nomeadamente no futebol, onde o papel da Mulher ainda pode ser desvalorizado;
- Concluir mais uma etapa de formação ambicionada desde o início do percurso académico;

- Ter contacto com um novo clube e novas pessoas, aumentando assim as minhas vivências;
- Enriquecer o meu conhecimento, uma vez que tive a oportunidade de estar diariamente no terreno e em contacto com a modalidade, equipa técnica e restantes departamentos e também atletas;
- Desenvolver competências de comunicação e de relacionamento pessoal através do contacto diário com profissionais de diversas áreas;
- Partilhar ideias e vivências junto de profissionais nas diversas áreas;
- Aproveitar ao máximo todas oportunidades diárias que a experiência me trouxe.

2. ESTADO DO CONHECIMENTO

"O futebol é o jogo mais simples do mundo: os pés só têm que obedecer à cabeça."

Pep Guardiola

2.1 – O Futebol

O desporto, um fenómeno que ao longo dos tempos tem vindo a evoluir na sociedade, devido ao crescente número de participantes nas mais diversas modalidades desportivas sejam elas coletivas ou individuais. O consequente aumento de participantes tem despoletado na sociedade uma busca inalcançável pelo rendimento desportivo, a evolução dos resultados e a procura da excelência seja ela técnica ou tática (Costa, 1992).

O futebol como modalidade coletiva tem vindo a ser cada vez mais popular em Portugal e no mundo. Deste modo conta cerca de 265 milhões de praticantes pelo mundo e com aproximadamente 215 mil praticantes em Portugal, dados da Federação Portuguesa de Futebol (*FPF ultrapassa 200 mil praticantes federados*. Consult. 5 Maio 2021, disponível em <https://www.fpf.pt/News>). Pode ser praticado de forma lúdica, por meio de aprendizagem nas escolas e na Educação Física, passando pela formação desportiva e até mesmo no alto rendimento (Garganta, 2002).

Um desporto que se veio aprimorando ao longo dos tempos, desenvolvendo assim as suas exigências individuais e coletivas em busca da excelência na *performance*. Passou a ser muito mais do que apenas técnica e tática e tem vindo a aperfeiçoar a sua exigência também ao nível psicológico e fisiológico nos praticantes (Costa et al., 2020).

Desta forma o futebol permite cada vez mais desenvolver inúmeras valências, como o aperfeiçoamento da técnica, controlo de bola, a qualidade do remate e até mesmo o aprimoramento nas bolas paradas (e.g., os livres e os penáltis). Todas estas valências podem ser potencializadas no que respeita a melhorar o rendimento desportivo. Para que tal seja possível existem atualmente diversas áreas de intervenção, que pode ser direta ou indireta, em contexto de formação

ou de alto rendimento, implicando uma especialização por parte de todos os intervenientes.

2.2 - O papel do psicólogo no desporto

O futebol como já referido anteriormente é dos desportos mais praticados em Portugal e no mundo. A alteração das regras, a inclusão de ações técnicas e táticas, a busca pelo sucesso fazem desta modalidade desportiva um espetáculo para todos, sejam eles praticantes, técnicos, árbitros, dirigentes e até mesmo aficionados.

A busca pelo sucesso e pelo rendimento fazem do futebol uma modalidade coletiva com várias áreas de pesquisa e de interesse. Surgindo assim a Psicologia do Desporto, que procura a otimização do rendimento individual e coletivo.

A Psicologia do Desporto corresponde então a um ramo de aplicação da Psicologia no contexto específico do desporto, integrando a investigação, a intervenção clínica, a educação e atividades práticas levando assim a explicar e a perceber a influência dos comportamentos dos atletas para o seu rendimento desportivo (Vieira et al., 2010).

A intervenção do psicólogo neste contexto desportivo tem uma abordagem com base na modalidade desportiva, bem como, na regulação dos processos psicológicos, desenvolvendo assim estratégias cognitivas para o sucesso desportivo como também na saúde mental dos intervenientes, Morgan, (1985, *in* Cruz, 1996). No contexto desportivo, a intervenção poderá ser feita com atletas e também com a equipa técnica, desenvolvendo assim métodos de trabalho seja de forma preventiva ou em contexto de crise (Samulski, 2002). Deste modo, também a intervenção poderá ter duas dimensões, a pessoal e a desportiva (Mello, 2017).

Atualmente a Psicologia do Desporto surge como intervenção na prática junto de atletas e equipas em busca do rendimento desportivo. Com base sempre nas necessidades individuais e coletivas que possam ser e.g., a motivação, os pensamentos, a personalidade, os sentimentos e também os objetivos (curto,

médio e longo prazo). Desta forma, a Psicologia do Desporto, tem diversas aplicações, na teoria e na prática relacionando diversas áreas da Psicologia (Sousa, 2019).

Segundo Castellani (2014) a Psicologia do Desporto aplicada ao futebol dirige a sua intervenção de forma a melhorar o desempenho dos atletas nomeadamente com o treino de habilidades psicológicas como e.g., a motivação, liderança e também o controlo emocional (e.g., ansiedade, medo ou a raiva). Atualmente os psicólogos do desporto podem ser parte integrante da equipa técnica de forma a planear a intervenção com os treinadores para que em conjunto se promova o desenvolvimento individual e coletivo de forma proactiva e não só a estarem presentes quando acontece um evento negativo.

Assim sendo, a intervenção do psicólogo deve ser baseada na confiança com todos os elementos do clube e desenvolver estratégias com base na humanização de forma a otimizar a *performance* desportiva, sempre de forma ética.

2.3 - Intervenção prática no futebol

Sendo o futebol uma modalidade coletiva com uma multidisciplinariedade e grande variedade de áreas, o psicológico na sua intervenção prática e teórica poderá ter uma grande influência para o desenvolvimento do rendimento e *performance* individual e coletiva. Para que a intervenção do psicólogo seja eficaz, o próprio deve ter conhecimento sobre o desporto com o qual trabalha e criar uma relação profissional de confiança, com o treinador e atletas, bem como com a restante equipa técnica, departamento médico e dirigentes.

Desta forma a intervenção do psicólogo do desporto poderá ter uma importância não só no rendimento desportivo individual e coletivo ao nível do alto rendimento, mas também no futebol de formação. O papel do psicólogo desportivo na formação, pode passar pelas várias vertentes, tanto recreativas como de competição (Paiva et al, 2019).

Segundo Almeida (2004) adaptando do Modelo de Intervenção no futebol de Beswick (2001) afirma que o processo de estabelecer confiança, nomeadamente

com o treinador principal é uma das primeiras formas para ajudar e melhorar o desempenho dos atletas. Baseado neste modelo, o autor recorre à observação de comportamentos e de entrevistas de forma a observar comportamentos dos atletas, com grelhas de observação que permite recolher dados sobre o rendimento desportivo dos mesmos.

A intervenção do psicólogo deve ser desenvolvida na base da confiança com o treinador, facilmente se consegue uma maior abertura para a melhoria de aspetos e competências psicológicas. O TCP de Vealey (1992) hierarquiza-as em três tipos de competências: básicas, facilitadoras e avançadas (Almeida, 2004).

A coesão de grupo, a formulação de objetivos, a visualização mental são reconhecidas como competências básicas que podem ser uma grande preocupação para os dirigentes dos clubes, isto é, quanto mais heterógena for a equipa maior dificuldade existe em trabalhar para a tarefa proposta e para os resultados. Com o psicólogo desportivo no clube, gerir conflitos e ajudar a criar uma equipa homogénea pode tornar-se mais fácil.

Fatores como a vida pessoal do atleta e as suas relações são consideradas competências facilitadoras. A autoconfiança, motivação, controlo emocional, lidar com a adversidade são identificadas como competências avançadas que podem ter efeito no rendimento desportivo seja ele individual e coletivo.

A intervenção do psicólogo com o treinador sempre na base da confiança e esclarecendo sempre o papel de cada um, poderá ter influência em vários aspetos do treinador como o controlo emocional, a comunicação, preocupação com os outros e o conhecimento sobre si mesmo. O psicólogo trabalhando em conjunto com o treinador pode ajudar e colaborar em processos como tomada de decisão, a gestão da ansiedade em momentos do jogo, estilos de liderança e até ajudar a compreender comportamentos dos atletas (Almeida, 2004).

Portanto, cada vez mais a assessoria com os treinadores e respetiva equipa técnica tem-se vindo a desenvolver e a tomar o seu lugar no mundo desportivo e nomeadamente no futebol devido às inúmeras possibilidades de intervenções.

Ajudar a desenvolver habilidades pessoais dos treinadores para facilitar o crescimento pessoal e também desportivo.

A assessoria com a equipa técnica por parte da Psicologia do Desporto é sempre definida com base em princípios éticos e morais, mas também em limites e funções de forma ao profissional conduzir a sua intervenção. Atualmente essa intervenção permite o desenvolvimento de habilidades e de características de acordo com o ambiente e também os membros do grupo. Assim, colaborar com a equipa técnica, acompanhar os processos de treino e de competição e não apenas só em situações de crise ou quando acontecem problemas para solucionar, sejam eles ao nível individual ou coletivo (Tod et al., 2017).

Neste contexto desportivo, o psicólogo também tem uma importância no departamento médico e na recuperação de lesões dos atletas. Na recuperação de lesões os atletas passam por cinco fases emocionais segundo o Modelo de reação à lesão desenvolvimento por Kubler-Ross (1969) são elas a negação, a raiva, negociação, depressão e por fim aceitação e reorganização. A intervenção do psicólogo nas diversas fases tem uma importância na recuperação da lesão, desde a primeira análise do estado emocional à definição de objetivos. Na fase da reabilitação, o psicólogo do desporto está presente para ajudar o atleta a manter a motivação e o seu foco na recuperação. Na fase do retorno à competição de forma a acompanhar o seu estado emocional, como medo e ansiedade e também motivação por voltar aos treinos e jogos (Veloso et al, 2007).

Deste modo, a intervenção do psicólogo desportivo no futebol poderá ser feita na prática, tendo sempre um suporte teórico e relações humanas. As relações devem ter uma base de confiança seja com o treinador, equipa técnica, restantes departamentos (médico, nutrição e de fisiologia) e dirigentes. É importante trabalhar sempre em conjunto e saber definir os papéis e dirigir a intervenção, possa ser ela individual e/ou coletiva, de formação ou de competição de forma a colaborar para o desenvolvimento e melhoria do rendimento desportivo.

2.4 - Programa de competências psicológicas

No sentido de dar resposta às exigências desportivas tanto em modalidades individuais como coletivas, a Psicologia do Desporto iniciou o seu trajeto em Portugal no ano de 1945 e desta forma se foi desenvolvendo como área ao nível de conteúdos e intervenções, resultando da ligação entre a Psicologia e as Ciências do Desporto. Atualmente, tanto ao nível nacional como ao nível internacional e em diversas modalidades, o número de psicólogos em clubes e federações tem vindo a aumentar de forma significativa. Deste modo, profissionais da psicologia e do desporto desenvolvem o seu trabalho com atletas, treinadores, árbitros e diversos intervenientes no ramo desportivo (Araújo et al., 2004).

Assim, surge o conceito de treino integrado, apelando a junção do treino psicológico ao treino das competências físicas, técnicas e táticas (Cruz, 1996). No que respeita à intervenção psicológica nomeadamente no futebol, existem diversas abordagens e formas de intervenção, sempre adaptadas ao contexto. A intervenção poderá ser individual e ou coletiva bem como com a equipa técnica e sendo de forma preventiva ou em situações de crise.

Consequentemente e acompanhando o processo de treino, também o TCP os atletas deve ser planificado de forma a que seja aprendido ou melhorado. Contudo, é possível desenvolver a componente psicológica com os atletas em vários âmbitos e de forma planeada sem interferir com os treinos físicos (Vanek, 1987).

O Programa de TCP, à semelhança dos treinos de desenvolvimento físico, técnico e tático também se baseia em propósitos que levam ao sucesso e ao rendimento desportivo. Assim, segundo Cruz (1996) o TCP tem por base o atleta, mas primeiramente a evolução enquanto indivíduo. Deste modo, a intervenção e o desenvolvimento do programa deve promover o crescimento e desenvolvimento pessoal e também a otimização da *performance* desportiva.

Ao longo dos anos, vários Programas de TCP foram desenvolvidos em diversos países, com diretrizes semelhantes, mas desenvolvendo competências psicológicas diferentes. Harris e Harris em 1984 (*in* Cruz, 1996) desenvolveram um programa de TCP para atletas em geral nos EUA de forma a promover o

relaxamento, a concentração, a imagética, o reforço positivo, a formulação de objetivos e a comunicação. Em Portugal, Cruz em 1987 (*in* Cruz, 1996) trabalhando com atletas de alta competição de Andebol, desenvolveu em específico nesta modalidade competências como a formulação de objetivos, a controlo da ansiedade, os pensamentos positivos, a imagética e também a concentração e atenção. Ainda em Portugal, em 1994, Raposo (*in* Cruz, 1996) trabalhando com atletas de alta competição, na modalidade de Natação elaborou um programa de TCP, apenas com a formulação de objetivos (Cruz, 1996).

De modo geral, independentemente das competências psicológicas que cada autor definiu para o seu trabalho, existem bases que em todos os programas são semelhantes, isto é, a forma de trabalho e a ordem de trabalho dos mesmos. Assim, conseguimos organizar a implementação de um programa de TCP em três fases:

1. Fase da educação – procurando assim mostrar a importância dos agentes psicológicos para o rendimento desportivo. Quais as potencialidades das mesmas e as que podem afetar mais a *performance* desportiva, seja ela, coletiva ou individual e até mesmo com os treinadores; esta fase do programa é particularmente importante, pois falhas na comunicação podem ser um entrave ao desenvolvimento do TCP;
2. Fase de aprendizagem - após a avaliação das necessidades e a recolha de dados, esta fase é centrada nas técnicas e também estratégias de aprendizagem. A este nível é importante uma abordagem conceptual bem como da técnica e demonstrar aos atletas o que podem fazer nas mais diversas situações psicológicas (e.g., ansiedade pr -competitiva, gestão e controlo emocional, definição de objetivos como também a visualização mental);
3. Fase automatização – onde atletas e também treinadores automatizam as competências ensinadas, primeiramente numa fase de treino e passando depois para a competição. Deste modo, progredindo na utilização de competências psicológicas até serem de facto automatizadas nas mais diversas situações (Gomes, 2012).

O Programa de TCP deve ser explicado e conversado com equipa técnica e atletas de forma a que não surjam dúvidas sobre a intervenção e com o intuito de esclarecer e a identificar o papel do psicólogo do desporto ou até mesmo do treinador-adjunto com especialização em psicologia do desporto. Passada a fase de identificação, é importante analisar e avaliar os pontos fortes e os pontos a melhorar, para que posteriormente as competências que serão desenvolvidas no programa sejam identificadas. O Programa de TCP deve ser sempre adequando às necessidades observadas na modalidade e desenvolvidas em específico. O programa pode ter valências de intervenção individual como coletivas, sendo também aplicado ao treinador e respetiva equipa técnica.

Após serem definidas as competências e as estratégias de intervenção, é importante definir horário e local e onde será feito e numa última fase como será a avaliação. A avaliação do programa poderá ser qualitativa ou quantitativa e sempre de acordo com os objetivos definidos no início. Deste modo, pode ser também avaliada treinador e respetiva equipa técnica de forma a perceber se os objetivos estão a ser cumpridos e a colaborar para o rendimento desportivo da equipa.

As competências que orientam o treinador na sua intervenção podem ser influenciadas pelo rendimento dos jogadores e da equipa. No entanto, Mesquita (1997) refere que o processo de treino e a organização do jogo são as competências principais para o sucesso desportivo. Houlier e Crevoisier (1993) afirmam que para além do conhecimento da modalidade, domínio tático, observação, o treinador deve adquirir competências psicológicas como a liderança, a gestão de conflitos e de boas relações interpessoais de forma a passar aos atletas com a maior clareza o que pretende com o a equipa. Pacheco (2005) assume a importância da valorização dos fatores psicológicos para o treinador e para a preparação dos atletas, mas salienta como tendo importância maior, o processo de tomada de decisão.

Por sua vez, Buceta (1998) afirma que as competências de um treinador vão muito para além da planificação e do processo de treino, sendo que o nível de competências psicológicas poderá contribuir em larga escala para o

desenvolvimento das capacidades competitivas dos atletas, gerindo assim situações de possível descontrolo emocional, falhas do processo ofensivo e defensivo da equipa ou até mesmo com um jogador em particular. Desta forma, o treinador consegue liderar, comunicar e gerir eventuais conflitos potencializando ao máximo o seu desempenho nas funções enquanto treinador.

No TCP com o treinador e sempre de acordo com as suas necessidades e objetivos, pode ter apenas como foco desenvolver uma competência psicológica ou várias. Entre elas:

- **A comunicação** – o papel do treinador assenta em relações, logo, segundo Pacheco (2005), com maior importância, comunicar para os jogadores e também comunicar de forma clara e concreta perante as circunstâncias, sejam eles resultados, dirigentes desportivos ou mesmo adeptos. Ao nível da comunicação, seja de forma individual ou coletiva, é importante o treinador passar as suas ideias, processos e *feedback* de forma clara (Beswick, 2001). Mesquita (1997) define como estratégias de comunicação o aperfeiçoamento da comunicação verbal e também não verbal, como os gestos ou as expressões. Já Buceta (1998) como técnica de comunicação opta pela seleção de *feedback*, como verbal e não-verbal, de forma a incentivar o treinador apenas a dirigir a sua intenção para o que quer melhorar e evitar o excesso de comunicação. Pacheco (2005) define como estratégia, uma comunicação mais construtiva, para motivar os atletas seja para o treino como para o jogo;
- **Liderança** – considerada uma das competências mais importantes no futebol e ligadas ao rendimento desportivo (Chelladurai, 1991). A liderança, como parte da personalidade, a forma como pensa e a sua linha de raciocínio, mas também a sua capacidade de escolha. Com base na literatura podemos identificar treinadores com uma liderança mais autoritária com recurso à sanção e também colocando em prática os seus ideais desportivos; outros treinadores recorrem a uma liderança mais democrática, baseando o seu processo de treino na confiança,

possibilitando opiniões de jogadores e colegas, criando assim uma maior coesão e autonomia do grupo (Chappuis & Thomas, 1989);

- **Coesão** - Vieira et al. (2013) apontam a coesão como dependente de vários fatores, como e.g., a personalidade, o perfeccionismo e a autoeficácia. A coesão beneficia o rendimento desportivo através de dinâmicas de grupo que devem ter por objetivo a socialização entre os atletas e desta forma fomentar o que já foi anteriormente referido, a liderança e a comunicação (Marques cit. por Morão et al., 2019). Para que a coesão seja algo importante e positivo no grupo, o treinador deve ter em conta o comprometimento dos jogadores e definir um objetivo coletivo; caso existam atritos ou tensão é importante o treinador identificar papéis no coletivo e qual a importância de cada um para a equipa e aí entrar a normalização por uma entidade coletiva. Que por fim, possa levar a um maior desempenho como forma de orientar a equipa para a prestação e para o rendimento em busca dos objetivos comuns (Tuckman, 1965);
- **Motivação** - baseada em teorias motivacionais sociocognitivas, estudando assim os comportamentos em práticas desportivas – a teoria da autodeterminação Deci et al. (1985) – explica a motivação intrínseca e extrínseca tendo em conta a personalidade do atleta em diversos contextos e a resposta aos mesmos nos seus comportamentos. A literatura afirma que a motivação está relacionada com três necessidades básicas – competência, autonomia e relacionamento. Associadas a estas três necessidades temos a já referida motivação (intrínseca e extrínseca) e a amotivação (ausência da mesma). Sustentando ainda sobre a motivação podemos considerar o modelo teórico de suporte – Teoria dos objetivos de realização Nicholls (1984, 1989) que nos explica a influência da motivação nos atletas por fatores de contexto ou pessoais. A literatura defende que no contexto desportivo os treinadores podem ser motivados para com duas intenções, a tarefa e o ego. Um treinador motivado para o ego está focado no êxito, sucesso e fama. Um treinador orientado para a tarefa é focado no seu próprio desenvolvimento. As estratégias de

intervenção passam por manter o treinador e os atletas focados nos objetivos, nomeadamente, realistas e concretos;

- **Autoconfiança** – uma das competências fundamentais que leva ao sucesso. A autoconfiança pode ser definida como o grau de certeza para o sucesso, tendo em conta as experiências passadas, a motivação e a autoeficácia, mas também o traço de personalidade do treinador. A autoconfiança mas também a formulação de objetivos são consideradas variáveis que podem ter uma influência considerável no rendimento desportivo (Cheung & Lo, 1996). A formulação de objetivos está diretamente relacionada com a motivação e tende a influenciar o sucesso e o desempenho independentemente da modalidade. Definir objetivos passa pelo treinador saber o que quer atingir – conteúdo; e o grau de dificuldade do objetivo – intensidade (Locke & Latham, 1990). Também uma das formas de melhorar a autoconfiança passa por visualizar sucessos passados, recorrendo a vídeos ou notícias (Srebro, 2002).

No contexto desportivo, trabalhar com atletas, ao nível individual ou coletivo pode ser diferente do que é trabalhado e desenvolvido em específico com o treinador e a sua equipa técnica. Para que o programa seja de aperfeiçoamento ou de aprendizagem das competências psicológicas, tanto ao nível individual ou coletivo, a fase de avaliação das necessidades é fundamental. Para tal, a avaliação pode ser qualitativa ou quantitativa e pode ser realizada com recurso a entrevistas, questionários, observação de treinos bem como de jogos.

Competências como o controlo da ansiedade, a concentração, a autoconfiança, a visualização mental, motivação, a formulação de objetivos e espírito de grupo, são competências trabalhadas e aprimoradas no contexto desportivo e nomeadamente no futebol. Assim, é importante perceber quais as necessidades psicológicas que estão diretamente ligadas ao rendimento do atleta e quais as exigências que o desporto tem sobre ele, seja técnico, tático ou físico. Deste modo é desenvolvido o TCP com estratégias de preparação e de desenvolvimento para o treino e para a competição (Taylor, 1995).

2.5 - SARS-COV-2

No final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan foi detetado pela Organização Mundial de Saúde, uma doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2, provocando assim infeções respiratórias graves. Os coronavírus, são associados a problemas respiratórios, presentes em pessoas que podem evoluir para problemas mais graves, como pneumonias.

A Organização Mundial de Saúde, atribuiu o nome de COVID-19, resultante assim das palavras “Corona”, “Vírus” e “Doença”, indicando assim o ano em que surgiu. Deste modo, SARS-COV-2 é o nome do novo coronavírus, detetado na China e COVID-19 é o nome dado à doença provocada pelo vírus.

A 11 de Março de 2020 a Organização Mundial de Saúde declara a SARS-COV-2 como pandemia, tendo em conta que esta nova variante do coronavírus já se encontraria espalhada por vários países e não apenas por uma região, caso isso acontecesse o nome dado pela Organização Mundial de Saúde seria epidemia.

Com a situação pandémica a espalhar-se pelo mundo e com medidas preventivas como o distanciamento social e o fecho de atividades comerciais, escolas e até a paragem ao nível desportivo. Exemplo da dimensão da pandemia, os Jogos Olímpicos de Verão 2020, viram-se a ser adiados, o que só tinha acontecido na 2ªGuerra Mundial.

As mudanças e respetivas adaptações aconteceram ao nível dos treinos, surgiram treinos *online*, sessões organizadas por videoconferência o que acabou por trazer aos atletas restrições, quer ao nível de espaço, quer ao nível de equipamentos. O confinamento, na perspetiva social como desportiva trouxe com ele também lesões, insuficiência de estímulos e também perda da morfologia fisiológica, depressão, ansiedade e falta de motivação. (Sarto et al., 2020).

O impacto no desporto com a SARS-COV-2 foi visível a vários níveis, entre eles o financeiro, mas também na quantidade de atletas federados nas mais diversas modalidades. A COVID-19 veio levantar dúvidas, nomeadamente sobre o investimento do governo no desporto e qual o futuro na formação nos países que pararam com o desporto.

Em Portugal, no futebol de formação entre as épocas de 2018/19, 2019/20 e 2021/21 registou-se um decréscimo de 72% na formação Masculina e 59% na formação Feminina. Nos Seniores Masculinos, nas mesmas épocas referias anteriormente, também se registou um decréscimo de 2%, no entanto, o futebol Feminino no escalão Principal cresceu 18% (dados apresentados à Assembleia da República. Fonte: Jornal Record).

Semana após semana, os atletas foram treinando com as incertezas dos regressos e como seria esse regresso. O desporto foi alvo de adaptações para que os atletas voltassem, tanto com regras de distanciamento social e também com regras de higiene. Os atletas desta forma e a pouco e pouco iam voltando, desde modalidades individuais às modalidades coletivas.

Tendo em conta as regras aplicadas à SARS-COV-2, um dos passatempos mais populares da sociedade que seria a possibilidade de ir ao estádio ou ao pavilhão, foi retirado. A pandemia veio lembrar que os adeptos são parte integrante do espetáculo desportivo e qual quer que seja desporto, os adeptos podem ter influência na prestação dos praticantes e até nas decisões do árbitro (Grix et al., 2020).

A pandemia veio permitir analisar os jogos sem as pressões externas e perceber como equipas visitadas e visitantes se comportavam com a ausência de adeptos. Permitindo perceber se ainda existe o “fator casa” algo tão falado no futebol, uma vantagem positiva para a equipa visitada. Da ausência de público também permite assim uma avaliação de competências psicológicas e desta forma os seus comportamentos, nomeadamente com cartões amarelos ou vermelhos. Jogar sem público teve para além disso, como já foi referido um grande impacto financeiro para os clubes, vivendo apenas das receitas das transmissões televisivas (Bryson et al., 2021).

3. CONTEXTO INSTITUCIONAL

“Temos de ter paixão por aquilo que fazemos e demonstrar neste momento”

Sérgio Conceição

3.1 - Enquadramento institucional do estágio

O relatório de estágio é referente ao 2º ano do mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Psicologia do Desporto e *Performance*.

O estágio, decorreu na presente época 2020/2021 na qual possuía uma função ativa junto do treinador, observar e intervir de forma individual ou coletiva com os atletas e também com restante *staff* e até mesmo departamento médico na equipa principal do Caldas Sport Clube.

Decorreu entre de 1 de Setembro de 2020 e 31 de Maio de 2021. Foi realizado sobre a orientação da professora Sara Mesquita e coorientação da professora Cláudia Dias. A coorientação no clube ficou a cargo do treinador José Vala, treinador da equipa do Caldas SC.

A cidade

A cidade das Caldas da Rainha foi fundada pela Rainha D. Leonor, esposa do Rei D. João II, no século XV. Em 1821 foi elevada a sede de concelho e a 11 de Agosto de 1927 a cidade. A cidade é um concelho pertencente ao distrito de Leiria e localiza-se na Região Centro e no Oeste.

O concelho é composto por 16 freguesias: A-dos-Francos, Alvorninha, Carvalhal benfeito, Coto, Foz do Arelho, Landal, Nadadouro, Nossa Senhora do Pópulo, Salir de Matos, Salir do Porto, Santa Catarina, Santo Onofre, São Gregório, Serra do Bouro, Tornada e Vidais.

Conta com uma área aproximada de 256 km² e cerca de 50 847 habitantes, que são denominados de Caldenses e o seu feriado municipal decorre no dia 15 de Maio.

As Caldas da Rainha são limitadas a norte pelo concelho de Alcobaça, a sul pelo Cadaval e Bombarral, a este por Rio Maior, a sudoeste por Óbidos e a oeste estende-se até ao Oceano Atlântico.

O Clube

O Caldas Sport Clube foi fundado no dia 15 de Maio de 1916 (emblema do Clube, figura 1), por Eduardo José Valério, António Lopes Júnior e João dos Santos Aranha, residentes nas Caldas da Rainha, localizada no distrito de Leiria. Deste modo, o clube pertence à Associação de Futebol de Leiria e a sua escritura foi publicada no Diário do Governo a 26 de Fevereiro de 1945.



Figura 1 - Emblema do Clube

Iniciou as suas atividades disputando os Campeonatos Distritais, mas logo conseguiu subir à III Divisão Nacional em 1951/52 onde foi vice-campeão. Aos poucos e com o decorrer as épocas o clube foi subindo de divisão e a 26 de Junho de 1955 defrontando o Boavista Futebol Clube conseguiu assim alcançar a I Divisão Nacional onde permaneceu durante 4 anos.

Passados esses 4 anos na época de 1958/59 desce à II Divisão Nacional, pautando assim a sua maior presença nesta divisão. No entanto após a sua permanência de 11 anos no Campeonato Distrital da I Divisão regressa à III Nacional onde se sagra campeão Nacional em 1971/72. Com esse campeonato ganho, o clube pauta a sua presença na II Divisão Nacional após algumas épocas instáveis entre a II e a III divisão Nacional nas épocas entre 2004 e 2008. Em 2011/12 regressa à II Divisão Nacional.

Um dos marcos mais importantes do Caldas Sport Clube foi realizado na época 2017/18 onde alcançaram as meias-finais da Taça de Portugal tendo apenas

caído no prolongamento. Atualmente o clube disputou os Campeonatos de Portugal e esteve presente na série F. O Caldas conta desde a sua data de formação até ao presente com 250 participações em competições oficiais e com mais de 500 trofeus.

Desde sempre o clube está regulado por uma boa organização, visível no organograma do clube (figura 2) com os seus órgãos sociais organizados e com as suas funções distribuídas de forma clara. Desta forma a instituição preza também pela organização dos seus valores, formando assim pessoas enquanto cidadãos e atletas passando-lhes deste modo a missão, visão e objetivos do clube.

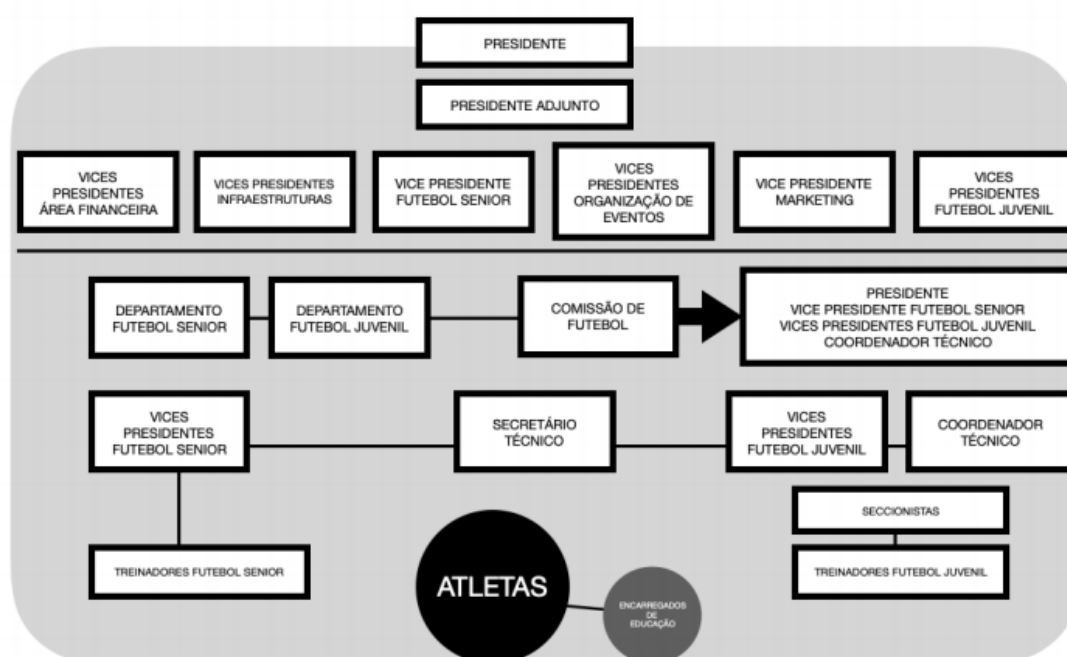


Figura 2 - Organograma dos órgãos sociais

Como missão, o clube apresenta-se bastante consciente para conseguir formar cidadãos e atletas de forma exemplar, fomentar nos atletas o gosto pela modalidade e o sentimento pelo clube onde se dá prioridade ao processo de desenvolvimento e só depois o resultado desportivo. Desta forma, conseguir formar atletas com a identidade do clube para irem subindo de escalão e até chegarem à equipa principal.

Do ponto de vista da visão, é privilegiado o espírito de “ser caldas” e o compromisso, desenvolvendo um sentimento pelo clube onde todos os atletas sintam o clube como o seu primeiro clube, num percurso desde a formação à competição.

Definindo assim os seus objetivos enquanto clube com uma ideia de jogo transversal a todos os escalões do clube, onde são implementados um modelo de treino e um jogo comum. Considerando como importante um enquadramento médico, social e psicológico aquedado junto de todos os atletas. Cultivar a missão do clube para todos os atletas e otimizar a ligação ao futebol em todos os escalões do clube. Desta forma, atualmente o clube conta em exclusivo com as modalidades de futebol e Futsal e tem cerca de 300 atletas, 23 equipas em diversos escalões, desde os Traquinas aos Veteranos.

Instalações

O Clube conta com diversas infraestruturas (figura 3), os treinos e jogos decorriam no Campo da Mata, onde também era e é o local de jogo do Caldas Sport Clube e adjacente ao estádio o campo municipal da Quinta da Boneca.



Figura 3 - Infraestruturas

Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica não sofreu mudanças ao longo da época desportiva e foi constituída por um treinador principal, três treinadores-adjuntos, um dos quais responsável pela observação e análise de jogos, um treinador de guarda-redes e por fim um preparador-físico. Também faz parte do corpo técnico o diretor-desportivo responsável por todas as questões de logística e do dia-a-dia relacionado a questões com os jogadores. O diretor-técnico que sempre se mostrou disponível em me acolher na instituição e que se encarregava de me apresentar aos restantes treinadores da formação e também respetivos atletas.

Caracterização do Plantel

O plantel da equipa principal do Caldas SC era composto por 27 jogadores com idades entre os 18 e os 38 anos. Ao longo do ano e em virtude da situação pandémica que parou com o futebol de formação e para responder às necessidades da equipa técnica por motivos de lesões e de infeções por COVID-

19, jogadores já referenciados da equipa B e também dos sub-19 foram promovidos e levados a enquadrarem a equipa principal.

Deste modo e com as razões já mencionadas o plantel acabou por ser constituído por 31 jogadores a partir do mercado de Inverno, em Janeiro de 2021, assim foi composto por 3 guarda-redes e 27 jogadores distribuídos pelas mais diversas posições de campo.

3.2 - Contextos Competitivos

Campeonato de Portugal

O Campeonato de Portugal é o terceiro escalão do formato de ligas do futebol português. Na época de 2020-2021 foi disputado inicialmente por 96 clubes. Foi composto por três fases – a 1ª fase, a 2ª fase sendo a fase de subida, o acesso à Liga 3 e por fim, a última fase, o apuramento de Campeão.

Na primeira fase os 96 clubes foram divididos por 8 séries de 12 equipas tendo em conta a sua localização – Série A mais a Norte e a série H mais a Sul; Neste caso o Caldas SC disputou a série F. O primeiro classificado de cada série foi apurado para a 2ª fase de subida à 2ª Liga, disputada entre série Norte e Sul e do segundo ao quinto foi disputado o acesso à Liga 3.

Na segunda fase, a subida foi discutida por 8 clubes, distribuídos em duas séries consoante a sua localização. De acordo com a ordem de jogos, o primeiro classificado de cada série foi apurado para a 3ª fase, o apuramento de Campeão e os restantes ficaram apurados para a Liga 3.

Ainda na segunda fase, o acesso à Liga 3, os 32 clubes foram divididos em oito séries cada uma de 4 clubes, do qual surgiu um emparelhamento. Os dois primeiros de cada série apuravam-se.

A terceira fase, o apuramento de Campeão foi jogado apenas a um jogo, a final, em campo neutro. Desta forma foi apurado o Campeão, no entanto as suas equipas foram apuradas à 2ª Liga.

Nesta competição, o Caldas SC disputou como já foi referido, a Série F, na qual conseguiu o 4º lugar, conseguindo assim o *play-off* de acesso à nova Liga 3. O

play-off disputado em 6 jogos, na qual o objetivo da época foi alcançado – o clube conseguiu o apuramento para a Liga 3, a nova competição que irá começar na próxima época 2021/2022.

Taça de Portugal

Na época de 2020-2021 a Taça de Portugal foi composta por 88 clubes dos Campeonatos de Portugal, 43 clubes que representaram Associações Distritais, 16 clubes da II ligam e por fim 18 clubes da I Liga (quadro 1).

Quadro 1 - Organização da Taça de Portugal

Elim.	Campeonato Portugal	Representantes ADR	II Liga	I Liga	Isentos	TOTAL	
						Clubes	Jogos
1ª	88	43	0	0	21	110	55
2ª			16	0	0	92	46
3ª				18	0	64	32
4ª						32	16
5ª						16	8
6ª						8	4
7ª						4	2
FINAL	2					2	1

Neste formato apresentado pela Federação Portuguesa de Futebol o Caldas SC ficou isento da primeira eliminatória, disputando assim apenas a segunda eliminatória com Sporting Clube da Covilhã no dia 10 de Outubro de 2020 onde acabou eliminado após as grandes penalidades.

4.DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

“A execução da autoridade vai-se estabelecendo com o tempo e com a empatia que se cria. Uma pessoa chega e mostra quem é e o que pode fazer, afirma-se e estabelece regras.”

José Mourinho

Este relatório é o resultado da minha intervenção prática no estágio de 2º Ano de Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Psicologia do Desporto e *Performance*, desenvolvido como já foi referido na equipa principal do Caldas Sport Clube.

Desde o início do meu percurso académico e da minha atividade profissional o desporto sempre foi a minha área de interesse maior e o estudo e melhoria de rendimento associado à Psicologia do Desporto foi surgindo também com a minha experiência enquanto atleta. Desde cedo me apercebi que os atletas são muito mais do que simples praticantes e a prática desportiva associada à otimização de *performance* mais do que técnica e tática. Assim, sempre procurei que a minha intervenção acontecesse maioritariamente de acordo com a base teórica, valores e objetivos individuais e também que correspondessem de acordo com as expectativas que o clube colocou em mim.

A liberdade que a equipa técnica me deu foi a oportunidade de colocar em campo o que foi aprendido ao longo do primeiro ano do mestrado, desenvolvendo minhas competências nesta área que se desenvolve a cada dia. A experiência vivida no campo, intervindo com jogadores em contexto individual e coletivo, com os treinadores, departamento médico e desde cedo consegui definir o meu papel e dirigir a minha intervenção.

O contacto diário com o contexto e a operacionalização das tarefas decorreu sempre com a convivência com a equipa técnica e com os jogadores. As tarefas realizadas sempre estiveram direcionadas para dar resposta às necessidades que foram surgindo e adaptadas (cronograma – quadro 2) aos objetivos que o clube sempre definiu desde início.

Quadro 2 - Cronograma da intervenção

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Observação									
Intervenção Equipa Técnica									
Intervenção Individual									
Recolha das necessidades									
Intervenção:									
Gestão emocional									
Atenção e Concentração									
Definição de Objetivos									
Motivação									
Coesão									
Recuperação de lesão									
Recolha de dados									

4.1 - Tarefas realizadas

Definição do papel da estagiária – no início de Setembro fui apresentada aos atletas e desde cedo desafiada a fazer uma apresentação para o plantel. Uma sessão de apresentação, como forma a facilitar a integração com os jogadores e com a equipa técnica e também de expor o objetivo geral do estágio e que papel eu teria no decorrer da época.

Deste modo, o meu objetivo foi transmitir aos atletas o trabalho das habilidades psicológicas básicas e avançadas para que estas possam influenciar a *performance* e ajudá-los e.g., durante um treino e durante o jogo nas mais diversas situações. Auxiliar o coletivo a conhecer as suas emoções e reações positivas e negativas, gerir determinadas situações tanto na sua dimensão pessoal como desportiva. Sabendo sempre que é fundamental trabalhar de acordo com as necessidades a alcançar o sucesso, os resultados e o objetivo, usando assim uma abordagem da Psicologia do Desporto, numa vertente educativa com o *coaching* psicológico (Serpa, 2017).

Observação de treinos e de jogos – de forma a perceber e identificar dinâmicas da equipa nas mais diversas competências psicológicas, desta forma analisar também possíveis pontos fortes e pontos que fossem possíveis de melhorar ao longo da intervenção. A observação de jogos serviu para auxiliar o treinador e

em conjunto trabalharmos para o sucesso coletivo, desenvolvendo assim uma grelha de observação de jogo (em anexo I) permitindo uma análise qualitativa, adaptada do Modelo de Intervenção no Futebol de Beswick (2001) e que segundo Almeida (2004) deve ter uma análise de comportamentos, mas tendo em conta as competências psicológicas, básicas, facilitadoras e também avançadas. Como competências psicológicas básicas temos a coesão do grupo - facilitando a relação entre os jogadores; competências avançadas, a confiança. Também três competências do treinador estão presentes na grelha de observação de jogo, como a liderança, a comunicação e a tomada de decisão.

Avaliação das necessidades – conversas formais e informais com todos os atletas de forma a conhecê-los, perceber as suas expectativas e qual o seu papel da equipa. A recolha das necessidades dos atletas aconteceu durante o mês de Outubro, de forma individual com a duração de 20 a 30 minutos e decorriam antes do treino, sem guião, mas com linhas orientadoras:

“Como te sentes?”

“Quais são os teus objetivos para esta época?”

“Consideras-te um atleta motivado?”

“Como sentes o espírito de grupo e a vossa coesão?”

Questões abertas, que permitem o diálogo e recolher dados que posteriormente levem à definição de objetivos e ao planeamento para o TCP. Analisar o contexto e definir em específico o trabalho, seja com a equipa técnica, individual ou coletivo, sempre sabendo que o programa de TCP, pode ser flexível e de acordo com a fase da equipa e à preparação para a competição (Taylor, 1995).

Assessoria com o treinador – durante todo o ano sempre foi uma das maiores intervenções na prática, tanto com o treinador principal como com os restantes elementos da equipa técnica. Sabendo sempre que não sou licenciada em Psicologia, durante o processo de assessoria com os treinadores, a intervenção sempre foi essencialmente focada em aspetos mais práticos e como forma não de não estar presente apenas em situações de crise, mas de acompanhar todo o processo, seja de treino como de jogo. Sempre me colocaram à vontade para

intervir com eles, trocar informações, dar *feedback* aos atletas ou até mesmo corrigir algum comportamento. Sempre estive presente no balneário, nas palestras e análises de jogos e nos treinos, presente em campo ao lado dos treinadores. No contexto de competição, tanto em casa como fora assistia na bancada, no entanto antes do jogo estava com os jogadores e equipa técnica.

A assessoria com o treinador e respetiva equipa técnica foi um trabalho desenvolvido ao longo do estágio. Competências psicológicas, como a comunicação, a sua importância e aperfeiçoamento que são fundamentais para o sucesso coletivo. Deste modo, a mensagem passada de forma clara, sem segundas intenções e congruente com a linguagem não-verbal.

Como competências psicológicas, a liderança e o estilo da mesma, encontrei assim, uma liderança mais democrática, baseada no processo de treino, na confiança, possibilitando opiniões de jogadores e colegas. Desenvolvendo assim um grupo coesão, unido e que dentro do campo fossem capazes de superar as adversidades.

Contudo, ao nível da intervenção com os treinadores sempre me senti com liberdade para exprimir a minha opinião e no que podia ajudar a colaborar para o sucesso nas mais diversas necessidades como já foram apresentadas – comunicação, as relações interpessoais mas também a gestão de emoções. Penso que na intervenção com a equipa técnica não mudava nada, fui construindo o meu espaço com pequenas conversas e assim desenvolvendo as intervenções e a assessoria com os treinadores.

Assessoria com o departamento médico e atletas lesionados – realização do processo de retorno à competição em conjunto com o médico, massagista e fisioterapeuta. Estas atividades foram planeadas sempre individualmente e adaptadas a cada caso, tendo em conta a personalidade do atleta, gravidade e tempo de paragem;

Intervenção individual – a partir do momento que os atletas começaram a aceitar o meu trabalho e a perceber que estava no local para os ajudar a procura por aconselhamento foi recorrente. Como mais frequentes, identifiquei a falta de

motivação, a identificação de papel, nomeadamente em atletas mais jovens, a falta de confiança em si ou até mesmo a ansiedade e o nervosismo antes dos jogos. Estas conversas, desenvolvidas formal ou informalmente mas também como treinador recorrendo à minha intervenção, direcionando assim os jogadores a falar comigo, sobre algo que acontecesse ou sobre um evento recorrente;

Intervenção coletiva – elaborada com base na análise de treinos e jogos, na troca de informações com os treinadores de forma a responder às necessidades do Programa de TCP, nomeadamente a visualização mental (esta atividade foi também desenvolvida da intervenção individual), reestruturação do pensamento e o diálogo interno, a comunicação da equipa no jogo e no treino, a concentração durante o jogo, a motivação dos jogadores e o saber lidar com a adversidade e fatores externos.

Motivação – procedimentos – vídeos e imagens motivadoras, com boas prestações e também definir objetivos. Segundo a literatura os comportamentos em práticas desportivas estão suportados por teorias motivacionais cognitivas, como a teoria da autodeterminação Deci et al., (1985) - explica a motivação intrínseca e extrínseca, baseada na personalidade do atleta em diferentes contextos, traduzindo assim o seu comportamento. Ainda sobre a motivação podemos considerar o modelo teórico de suporte – Teoria dos Objetivos de realização Nicholls (1984, 1989) que nos explica a efeito da motivação nos atletas por fatores de contexto ou pessoais.

Reestruturação cognitiva – procedimentos - preparar o atleta – e.g., reação à perda da bola, marcar um golo, ir “à procura do resultado”, lidar com a adversidade - troca de pensamento, para manter o atleta concentrado na sua prestação. Objetivo – Durante o jogo o atleta conseguir pensar positivo, como “tu consegues!” e “tu és capaz”; quando o diálogo interno não é positivo terá que haver uma reestruturação do pensamento. Segundo a literatura, uma das componentes do TCP é o diálogo interior como forma de autocontrolo e como forma de autorregulação de emoções. Estratégias como os pensamentos estimulantes – de forma a definir pensamentos para melhorarem o seu

desempenho, e.g., em alguns momentos-chave do jogo. Ter percepção do que sentem e do que pensam, recordar pensamentos e memórias relacionados a situações positivos.

O Programa COPE, desenvolvido por Anshel (1990), é um modelo específico que permite situações críticas de stress, sejam elas e.g., lesão, decisões do arbitro, acontecimentos externos como um golo do adversário ou até mesmo uma expulsão. O objetivo do modelo, passa por técnicas cognitivas e comportamentais que permite aos atletas analisarem a situação e reagirem da melhor forma.

Assim, o “C” – controlo emocional – estratégias – relaxamento, controlo da respiração, focalização interna e no seu papel para a equipa, mantendo assim a sua autoeficácia e gestão das expectativas. “O” – organização do *input* – manter a escuta ativa e ouvir a equipa técnica e manter a linguagem não verbal positiva, desta forma manter a atenção e a concentração no jogo e no realmente os atletas controlam, a sua prestação. “P” – planeamento da resposta – Os atletas devem manter o discurso interno positivo e definir objetivos a curto-prazo de forma a aumentar a sua confiança para a situação. Nesta fase é importante transmitir aos atletas o quão fundamental é levantar a cabeça, analisar o espaço de jogo, planear e a tomada de decisão. Por fim, “E” – execução de competências – explicar aos atletas que nesta fase a concentração e o foco atencional para a tomada de decisão e para a execução técnica e tática é muito importante. A capacidade de analisar o espaço e também manter a ativação pode ser essencial para o rendimento desportivo e também para o resultado do jogo.

Este modelo de intervenção tem por base teórica e foi frequentemente utilizado, tendo também em conta a personalidade, a motivação, o autocontrolo e também o seu otimismo e confiança. O futebol é um desporto coletivo, mas que para isso acontecer existem atletas e pessoas com personalidades diferentes, por isso, é fundamental estarem orientados para o mesmo.

Reformulação de objetivos para a equipa e com o desenvolvimento da confiança e da motivação - definição de objetivos – Teoria de Locke, 1981 – focada nos objetivos principais e na aprendizagem; Teoria de Burton, 1992 – considerada

num âmbito cognitivo, orientado para a tarefa e para o sucesso. eficácia coletiva três aspetos, são eles os resultados desportivos, os cognitivos e os afetivos, estando desta forma relacionados entre si resultarem num melhor rendimento da equipa (Jowett et al., 2016). Afirmando assim, que a coesão de grupo está diretamente ligada e tem uma influência no que é a motivação dos atletas, ou seja, a influência da direção, persistência e a intensidade de comportamentos dos atletas.

Gabinete de Apoio ao Atleta – O Clube não tinha na sua estrutura um departamento de psicologia, aproveitando a minha intervenção, mas sabendo sempre até onde podia e conseguia dirigir a minha intervenção com os atletas fui desafiada por parte do presidente e dos dirigentes a desenvolver um departamento para conseguir chegar a mais atletas e restantes treinadores, pois o clube conta com diversos escalões de formação. As reuniões eram agendadas por *e-mail*

Criar um gabinete de apoio, de forma a acompanhar mais atletas e também treinadores da formação. Desta forma Ajudar na resolução de alguns problemas de natureza emocional e ajudar no seu desenvolvimento e crescimento pessoal. Não havendo competição das equipas de formação do Caldas SC, o gabinete tornou-se assim uma forma de gerir emoções e de um aconselhamento ou até mesmo de *coaching*. Assim, ajudar no treino mental ou até mesmo na preparação psicológica do atleta. Foi importante manter a confidencialidade com as informações que os atletas expõem ou então só partilhar com a autorização dos mesmos, tanto o para treinador ou para a família, como método de resolver algo na vida do atleta (Serpa, 2017).

4.2 - Outros Casos

A intervenção individual com os atletas começou aos poucos a fazer parte das funções do estágio, de forma a ajudar os atletas em situações específicas. Como intervenção com os atletas identificamos a recuperação de lesão e também a falta de motivação à prática desportiva.

Recuperação de lesão: trabalho em conjunto com o departamento médico de forma a ajudar na recuperação de lesão do atleta. O método de intervenção com os atletas, era geralmente o mesmo – primeiro de análise, perceber tudo o que está a acontecer com o atleta e só depois ajudar a definir objetivos. Estes objetivos podiam ser definidos com base na gravidade da lesão mas também das situações onde se encontrava o atleta, por isso, foi relevante o trabalho em conjunto com o departamento médico.

“As reações psicológicas mais severas podem ter um impacto mais sério na vida do atleta que as próprias limitações físicas da lesão (Cornelius, 2002).”

Numa primeira fase, perceber como o atleta se encontra, confiança em si e pensamentos, se está em fase de negação ou já de aceitação. Foi importante analisar o estado emocional no atleta e o seu pensamento, e.g., se está demasiado obcecado com o voltar a ajudar à competição ou focado em recuperar e se manifesta desânimo perante a recuperação.

Assim, foi importante estabelecer objetivos (curto, médio e longo prazo) o atleta a sua recuperação, para que o mesmo esteja comprometido com a sua reabilitação. como a adesão positiva ao tratamento, empenhado e sempre motivado.

No entanto, quando surgem as incertezas da continuidade na equipa e quais são as possibilidades futuras? Terminar a carreira ou esperar pela recuperação. Neste caso específico foi muito importante definir ainda mais objetivos a curto prazo e não só ao nível futebolístico mas também pessoal.

O sucesso da intervenção – pude assistir a diversas recuperações, umas mais graves que outras. As recuperações de lesões que acompanhei, todas elas foram superadas com sucesso, no entanto, umas mais demoradas que outras mas sempre tendo a motivação à recuperação e o comprometimento com a equipa e com o objetivo coletivo. Todas as sessões de intervenção com os atletas lesionados, decorriam sem marcação prévia e durante os treinos.

Acompanhamento individual – caso específico - acompanhamento esse semanalmente, antes do treino e com marcação prévia. O acompanhamento foi

solicitado pelo mesmo, falei com o treinador para saber se não existia nenhum inconveniente. Todas reuniões tinham a duração de 45 minutos onde falávamos um pouco da semana de treino e também frustrações por jogar ou não.

- Primeira sessão - objetivo perceber como o atleta se sentia na equipa, qual o seu papel e diferença para a sua equipa de formação;
- Segunda sessão - motivação intrínseca e a paixão pela modalidade;
- Terceira sessão - expectativas e qual o papel da família na prática desportiva;
- Quarta sessão - motivação intrínseca e objetivos para o futuro;
- Quinta sessão - objetivos a médio prazo;
- Sexta sessão - análise das sessões e avaliação das mesmas.

Sabendo sempre que não sou psicóloga todas as estratégias aplicadas eram de definição de objetivos de prestação e a curto-prazo, de reestruturação cognitiva de forma a manter a confiança e motivação do atleta.

4.3 - Otimização da prática

No mês de Setembro fui assistindo aos treinos (quadro 3), de forma deliberada e observar pontos fortes e pontos fracos através de um diário de bordo. Quando nos referimos a desportos coletivos, é fundamental observar sejam ações técnicas, táticas, comportamentos de jogadores e *feedback*, pois segundo Garganta (1998) o futebol é um conjunto de indivíduos onde as relações que têm podem ir de encontro ao que o jogo e o treinador pede, na sua identificação de papéis. A observação do futebol começou nos anos 30 e ao longo do tempo foi-se tornando objeto de estudo com várias dimensões – técnica e tática (da equipa ou até mesmo do adversário, ao nível energético e funcional e também ao nível psicológico. Com as idas frequentes ao estágio e análise das observações foi surgindo a aplicação de um programa de TCP e de como seria a intervenção. Acompanhando assim o processo de treino e o desenvolvimento técnico e tático do atleta e do coletivo, mas sempre sem esquecer a pessoa (Vanek, 1987).

Quadro 3 - Intervenção mês de Setembro

Setembro			
1	T	Treino	Estágio - Apresentação
2	Q	Treino	
3	Q	Treino	Estágio
4	S	Folga	
5	S	Jogo de Treino	Observação de Jogo
6	D	Folga	
7	S	Treino	Estágio - Observação
8	T	Treino	
9	Q	Jogo de Treino	Observação de Jogo
10	Q	Treino	1ª Apresentação para os jogadores
11	S	Treino	
12	S	Jogo de Treino	Observação de Jogo
13	D	Folga	
14	S	Treino	Estágio - Intervenção com o treinador
15	T	Treino	Estágio - Observação
16	Q	Treino	
17	Q	Treino	
18	S	Treino	Estágio - Observação
19	S	Folga	
20	D	Caldas SC x Fátima SAD	O jogo não se realizou
21	S	Folga	
22	T	Treino	Estágio - Observação
23	Q	Treino	
24	Q	Treino	
25	S	Treino	Estágio - Observação
26	S	Folga	
27	D	Jogo de Treino	Observação de Jogo
28	S	Folga	
29	T	Treino	Estágio - Observação e intervenção com o Treinador
30	Q	Treino	

No mês de Outubro comecei a recolha de dados para o programa de TCP com a recolha das necessidades, esta foi sempre de acordo com os treinos e organizada com o treinador. Alguns atletas pela sua personalidade estavam mais recetivos que outros, mas sempre foi minha intenção estar a colaborar para o sucesso individual e coletivo e ao passar essa mensagem, consegui desbloquear e chegar mais facilmente a atletas com um traço de personalidade mais introvertido. Com o passar do mês (quadro 4), assisti a dois jogos em casa onde tive a oportunidade de estar mais presente e desta forma ter mais contacto com a realidade e também o contexto competitivo para além dos treinos. Perceber o comportamento dos atletas em jogos diferentes, um jogo para a Taça de Portugal onde o jogo é a eliminar ao contrário de um outro jogo a contar para o Campeonato. Desta forma, consegui perceber as dinâmicas dos jogares nos dias de jogo e depois como enfrentam a semana de treino, após serem eliminados da Taça de Portugal e quais as necessidades para a minha intervenção ao longo dessa semana.

Quadro 4 - Intervenção mês de Outubro

Outubro			
1	Q	Treino	
2	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção com o treinador
3	S	Folga	
4	D	Sintrense x Caldas SC	Observação de jogo
5	S	Feriado	
6	T	Treino	Estágio - Observação e intervenção com o treinador
7	Q	Treino	
8	Q	Treino	
9	S	Treino	Estágio - Intervenção com o treinador e coletiva
10	S	Taça de Portugal	Caldas SC x SC da Covilhã - Observação de jogo
11	D	Folga	
12	S	Folga	
13	T	Treino	Estágio - Observação e intervenção com o treinador e coletiva
14	Q	Treino	
15	Q	Treino	
16	S	Treino	Estágio - Observação
17	S	Folga	
18	D	Caldas SC x Sacavenense	Observação de jogo
19	S	Folga	
20	T	Treino	Estágio - Observação e intervenção com o treinador e coletiva
21	Q	Treino	
22	Q	Treino	
23	S	Treino	Estágio - Observação
24	S	Folga	
25	D	U. Almeirim x Caldas SC	Observação de jogo
26	S	Folga	

Durante o mês de Novembro, assisti a 3 jogos, dos quais 2 “em casa” e tive a possibilidade de estar presente (quadro 5). Pude presenciar uma maior tensão e ansiedade em dias de jogo, o sentido de responsabilidade e na concentração maior, após terem sido eliminados da Taça de Portugal restavam as ambições no Campeonato de Portugal. No início do mês, a vitória expressiva por 4-0 deu motivação aos jogadores e foi uma boa resposta tendo em conta os objetivos e os acontecimentos do mês anterior. Ao fim do terceiro mês de estágio, o balanço foi muito positivo, os atletas são uma família, um ponto forte muito grande e estão grande parte juntos há muito tempo o que ajuda na integração dos atletas mais novos. O facto de estarem juntos há muito tempo podia ser uma mais-valia ou uma dificuldade para a minha integração, no entanto, considero que foi uma mais-valia.

Quadro 5 - Intervenção mês de Novembro

Novembro		
1	U	Fenado
2	S	Treino
3	T	Treino
4	Q	Caldas SC X Lourenhanense
5	Q	Treino
6	S	Treino
7	S	Folga
8	U	U. Santarém x Caldas SC
9	S	Folga
10	T	Treino
11	Q	Treino
12	Q	Treino
13	S	Treino
14	S	Treino
15	U	Folga
16	S	Folga
17	T	Treino
18	Q	Treino
19	Q	Treino
20	S	Treino
21	S	Treino
22	U	Folga
23	S	Folga
24	T	Treino
25	Q	Treino
26	Q	Treino
27	S	Folga
28	S	Caldas SC X 1º Dezembro
29	U	Folga
30	S	Treino

O mês de Dezembro foi positivo para a intervenção, no entanto, a COVID-19 mexeu um pouco com as dinâmicas da equipa, devido à existência de um caso positivo no plantel e por isso uma quarentena coletiva (quadro 6). A influência da pandemia no nosso dia-a-dia e nomeadamente no desporto, tendo em conta que agora não existe público na bancada, o contexto de treino e de jogo torna-se semelhante. Explicando aos atletas a importância do que é “*estar atento*”, “*estar concentrado*”. No plano de treino para determinado dia é importante passar *feedback* aos jogadores a sua prestação, individual e coletiva, visto não haver fatores externos e que para isso eles devem encontrar um ponto de equilíbrio entre as suas jogadas e o jogo coletivo, mantendo também uma boa comunicação entre eles. Pude perceber que o terreno e o contexto é muito para além do que diz a literatura. O que tenho sempre a possibilidade de assistir nos treinos, por vezes na competição é diferente, pela gestão de emoções e tudo o que se pede perante o jogo. Neste mês, jogos diferentes em pude vivenciar com os atletas respostas aos jogos, muito diferentes e que deram origem também a resultados diferentes.

Quadro 6- Intervenção mês de Dezembro

Dezembro			
1	T	Feriado	
2	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
3	Q	Treino	
4	S	Treino	
5	S	Folga	
6	D	Pêro Pinheiro x Caldas SC	Observação de jogo
7	S	Folga	
8	T	Feriado	
9	Q	Quarentena Covid-19	Quarentena Covid-20
10	Q		
11	S		
12	S		
13	D		
14	S		
15	T		
16	Q		
17	Q	Treino	
18	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção coletiva e com o treinador
19	S	Folga	
20	D	Treino	Estágio - Observação
21	S	Folga	
22	T	FC Aloverca x Caldas SC	Observação de jogo
23	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
24	Q	Folga	
25	S	Folga	
26	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
27	D	Feriado	
28	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
29	T	Treino	
30	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
31	Q	Folga	

O mês de Janeiro e o início do ano 2021, trouxeram desde início uma notícia menos boa, a COVID-19 chegou novamente à equipa. Desta vez não há quarentena geral, mas sim o balneário onde aconteceu o foco do vírus. O clube viu-se obrigado a recorrer a jogares Juniores e equipa B para completar o plantel que não ficou de quarentena. Assim que fui informada do que se estava a passar, reuni a equipa técnica e percebi que todo o ambiente vivido era de tristeza e injustiça, mas como nem sempre o futebol é justo, disse:

“É nos piores momentos que se vêm os grandes homens!”

Apesar da adversidade foi importante manter os objetivos da equipa bem definidos, uma boa comunicação e também o que sempre foi identificado como ponto forte da equipa, a coesão de grupo. O objetivo quando a adversidade ocorre de acontecimentos externos que podem questionar a ética desportiva também estão presentes, o trabalho passa por manter os atletas focados no seu papel e também assim manter a identidade coletiva. Integrada na equipa técnica, no terreno e no balneário, ajudando assim a gerir situações no treino e na

competição e também para a formulação de objetivos para a semana de trabalho. Desta forma, valores como a humildade e também o foco na tarefa levaram a equipa a continuar a treinar e a jogar. Quando o plantel voltou a ficar concluído, a motivação extrínseca era notória em conjunto com a ambição para o treino e para o jogo, mantendo o foco no objetivo a longo prazo. O mês de Janeiro, foi o mês mais complicado durante o estágio (quadro 7), percebi valores que gerem o desporto coletivo e as suas diferentes motivações tendo em conta o presente e tudo o que se passa.

Quadro 7 - Intervenção mês de Janeiro

Janeiro		
1	S	Feriado
2	S	Treino
3	D	Caldas SC X Torreense
4	S	Folga
5	T	Treino
6	Q	Treino
7	Q	Treino
8	S	Folga
9	S	Folga
10	D	Folga
11	S	Folga
12	T	Treino
13	Q	Treino
14	Q	Treino
15	S	Treino
16	S	Folga
17	D	Folga
18	S	Treino
19	T	Treino
20	Q	Treino
21	Q	Treino
22	S	Folga
23	S	Folga
24	D	Folga
25	S	Treino
26	T	Treino
27	Q	Treino
28	Q	Treino
29	S	Treino
30	S	Folga
31	D	Sacavenense x Caldas SC

O mês e Fevereiro a analisando os jogos e as situações que correm, através da análise comportamental e de resultados - *“Porque é que os atletas se deixam ir abaixo perante a adversidade e por acontecimentos que não controlam?”* - foi desenvolvido durante este mês (quadro 8) técnicas para ajudar os atletas a lidarem com a adversidade e controlo de emoções – Programa COPE. Este mês para o meu estágio foi positivo, consegui intervir com a equipa técnica e também com os atletas. Ao nível de rendimento desportivo, existiu uma baixa de

rendimento e as estratégias foram adaptadas as necessidades e também o Programa de TCP tendo sempre em conta a performance dos atletas. Comecei a definir os objetivos para a investigação e criando o guião de entrevista (anexo III). Sabendo que era uma fase fundamental para os objetivos da equipa, falei com o treinador para saber como podíamos organizar a recolha de dados. Todos os atletas se mostraram de imediato disponíveis e as entrevistas eram marcadas antecipadamente, antes ou depois do treino de acordo com a disponibilidade dos atletas.

Quadro 8- Intervenção mês de Fevereiro

Fevereiro			
1	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
2	T	Treino	
3	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual
4	Q	Treino	
5	S	Caldas SC X U. Almeirim	Observação de jogo
6	S	Folga	
7	D	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
8	S	Treino	
9	T	Treino	
10	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
11	Q	Treino	
12	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
13	S	Lourinhanense X Caldas SC	Observação de jogo
14	D	Treino	
15	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
16	T	GS Loures X Caldas SC	Observação de jogo
17	Q	Folga	
18	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
19	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
20	S	Folga	
21	D	Caldas SC X U. Santarém	Observação de jogo
22	S	Folga	
23	T	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
24	Q	Treino	
25	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
26	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
27	S	Folga	
28	D	1º Dezembro x Caldas SC	Observação de jogo

O mês de Março (quadro 9) foi um mês onde o verdadeiro desafio no âmbito competitivo e ao nível coletivo. Um mês com grandes emoções, mas também com objetivos que foram definidos, com grande eficácia coletiva e coesão de grupo foram atingidos gradualmente. Durante o mês, as entrevistas continuaram nos mesmos moldes que o mês passado e foi também aplicado o Questionário TOPS, via Internet num formulário do Google, o qual foi rapidamente respondido pelos atletas (não sendo mais tarde utilizados para o capítulo da investigação).

Quadro 9- Intervenção mês de Março

Março			
1	S	Folga	
2	T	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e coletiva e com o treinador
3	Q	Treino	Estágio - Reunião com o diretor técnico e intervenção individual
4	Q	Treino	
5	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e coletiva e com o treinador
6	S	Folga	
7	D	Caldas SC X Pêro Pinheiro	Observação de jogo
8	S	Folga	
9	T	Folga	
10	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e coletiva e com o treinador
11	Q	Treino	
12	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual
13	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção com a equipa técnica
14	D	Folga	
15	S	Caldas SC X Alverca	Observação de jogo
16	T	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
17	Q	Treino	
18	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual
19	S	Treino	Estágio - Observação do treino com o Bruno Lage
20	S	Treino	
21	D	Caldas SC X Sintrense	Observação de jogo
22	S	Folga	
23	T	Folga	
24	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção com o treinador
25	Q	Treino	
26	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e coletiva e com o treinador
27	S	Folga	
28	D	Folga	
29	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e coletiva e com o treinador
30	T	Treino	
31	Q	Treino	

Abril, um dos meses definidos como automatização do programa de TCP, no que diz respeito principalmente à gestão emocional e à concentração. O primeiro objetivo da época, disputar o *play-off* de acesso à Liga 3. O mês de Abril (quadro 10) foi muito positivo ao nível de prática e vivência no terreno, neste contexto em que estava inserida e onde pude experienciar e observar jogos com objetivos diferentes e por consequência com comportamentos, sentimentos e também emoções distintas.

Quadro 10- Intervenção mês de Abril

Abril			
1	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
2	S	Feriado	
3	S	Torreense x Caldas SC	Observação de jogo
4	D	Feriado	
5	S	Folga	
6	T	Treino	Estágio - Observação e intervenção com a equipa técnica
7	Q	Treino	
8	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção com o treinador
9	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
10	S	Treino	
11	D	Caldas SC x Loures	Observação de jogo
12	S	Folga	
13	T	Folga	
14	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção com o treinador
15	Q	Treino	
16	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
17	S	Treino	Jogo de treino - Observação
18	D	Folga	
19	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção com o treinador
20	T	Treino	
21	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
22	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção com a equipa técnica
23	S	Folga	
24	S	Fase de Subida à Liga 3	Caldas SC x Loures
25	D	Feriado	
26	S	Folga	
27	T	Treino	Estágio - Observação e intervenção com o treinador
28	Q	Treino	
29	Q	Treino	Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
30	S	Treino	Estágio - Observação e intervenção com a equipa técnica

O mês de Maio (quadro 11) definido também como automatização do TCP, muito orientado para a motivação intrínseca (o comprometimento, o espírito de grupo, o entusiasmo pela prática e as emoções e sentimentos vividos) bem como a motivação extrínseca (o sucesso coletivo e a subida à nova Liga 3). Este mês, como todos os que passaram foram um desafio, mas que com empenho penso que foram superados e que consegui colocar em prática o que foi ensinado ao longo do mestrado.

Quadro 11- Intervenção mês de Maio

Maio		
1	S	Treino
2	D	Fase de Subida à Liga 3 O. Hospital x Caldas SC
3	S	Folga
4	T	Treino Estágio - Observação e intervenção com o treinador
5	Q	Treino
6	Q	Treino
7	S	Treino Estágio - Observação e intervenção com a equipa técnica
8	S	Treino
9	D	Fase de Subida à Liga 3 Caldas SC x Benfica de Castelo Branco
10	S	Folga
11	T	Treino Estágio - Observação e intervenção com o treinador
12	Q	Treino
13	Q	Treino Estágio - Observação e intervenção individual e com o treinador
14	S	Treino
15	S	Treino
16	D	Fase de Subida à Liga 3 Loures x Caldas SC
17	S	Folga
18	T	Treino Estágio - Observação e intervenção com o treinador
19	Q	Treino
20	Q	Treino
21	S	Treino Estágio - Observação e intervenção com o treinador
22	S	Treino
23	D	Fase de Subida à Liga 3 Caldas SC x O. Hospital
24	S	Folga
25	T	Treino Estágio - Observação e intervenção com o treinador
26	Q	Treino
27	Q	Treino
28	S	Treino Estágio - Observação e intervenção com o treinador
29	S	Fase de Subida à Liga 3 B. Castelo Branco x Caldas SC
30	D	Folga
31	S	

Tudo passou muito rápido, todo o processo de TCP foi passado muito rápido e teve que ser sempre de acordo ao presente e tudo o que acontecia. Apesar da época não ter sido constante ao nível de resultados, fui observando uma mudança nos comportamentos dos atletas, tendo sempre em conta o comprometimento nos mesmos, tornou-os sempre unidos e motivados pois sabiam que o objetivo estava perto. O facto do objetivo estar cada vez mais perto também os foi tornando mais racionais para gerir situações nos jogos, ao nível de comunicação entre eles mas também com acontecimentos externos e eventos que não controlam, sendo das mudanças mais visíveis ao longo dos meses de estágio.

A maior dificuldade encontrada ao longo do estágio e da época desportiva, foi mesmo a rapidez do processo competitivo mas também nem sempre foi fácil colocar em prática o TCP devido ao contexto, o facto dos atletas não serem todos

profissionais e terem um curto tempo para o treino. Identifico o tempo como uma dificuldade porque todos os atletas nunca negaram uma conversa ou mesmo uma intervenção, todos estavam disponíveis, o que mostra também que me integrei bem na equipa técnica e com os mesmos.

5. INVESTIGAÇÃO

“Trabalho, seriedade e respeito. Se fizeres estas três coisas, poderás ser alguém na vida.”

Zinedine Zidane

5.1 - Introdução

Atualmente no futebol as capacidades cognitivas conseguem ter uma grande influência aliadas também ao desenvolvimento técnico e tático, em busca do sucesso e rendimento desportivo, seja ele ao nível individual como coletivo. A atenção, pode ser considerada umas das competências fundamentais e mais complexas, podendo também ser uma das que mais é afetadas pelo contexto e pelas necessidades, tendo em conta os estímulos e tudo o que se passa à volta dos atletas (Costa et al., 2020).

O futebol e o desporto como o conhecemos está ligeiramente diferente, as rotinas de treino foram alteradas e o espetáculo que era acompanhado por centenas ou até mesmo milhares de pessoas já não tem a mesma participação. A COVID-19 veio retirar o público dos estádios, para além do impacto financeiro também o impacto para o coletivo e equipa técnica é notório.

Deste modo, compreender a influência da pandemia e a falta de público no contexto onde estive inserida, com a amostra de 27 jogadores e com idades distintas surge o presente estudo. Perceber assim de que forma as competências psicológicas do coletivo serão afetadas pela ausência de adeptos, sócios e simpatizantes foi o objetivo do estudo mas também se ainda existe o fator casa tão falado no futebol.

Uma análise qualitativa que mostra que um grupo onde a coesão e o sentimento de pertença existe, apesar da heterogeneidade de idades. A idade e os anos de prática de facto podem ter influência nas competências psicológicas no futebol como hoje em dia o vivemos.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, SARS-COV-2, COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS, PÚBLICO.

5.2 - Enquadramento

COVID-19 e o Desporto

A pandemia SARS-COV-2 teve um impacto muito grande em todo o mundo e em todos os ramos da sociedade, de negócios a escolas e passando pelo desporto. Em 2020 o mundo parou os Jogos Olímpicos foram adiados, o desporto como o conhecemos passou a ser praticado sem espetadores, um impacto muito grande para a economia e também para a sociedade.

O impacto da pandemia, o isolamento social, a interrupção na carreira e as dúvidas do regresso, também o adiamento das competições e a alteração das suas rotinas quer de treino como de vida social tiveram influência no comportamento e dos atletas (di Fronso et al., 2020). Efeitos no nível emocional como a frustração, a ansiedade, o *stress* ou a tristeza são consequência das preocupações e incertezas com o futuro mas também com o impacto da COVID-19 no rendimento desportivo e social (Nakisa et al., 2021).

Por outro lado, a motivação e a redefinição de objetivos, também são influenciados pelo contexto pandémico vivido. O papel da equipa técnica, psicólogos e até mesmo diretores devem estar atentos às possíveis alterações por parte dos atletas e dar apoio aos mesmos para evitar possíveis problemas como *bornout*, insónias ou até mesmo esgotamentos. Dar ferramentas de ajustamento quer de objetivos, reforço de situações-chave como métodos de relaxamento ou de resiliência tornam-se muito importantes nestes novos tempos que estamos a passar (Nakisa et al., 2021).

Contudo, dado o regresso ao desporto nomeadamente no contexto do futebol, uma das medidas de combate à propagação da pandemia foi ausência de adeptos nas bancadas dos estádios. Um dos passatempos mais comuns na sociedade passou a ser apenas pela transmissão televisiva.

Quando paramos para pensar no futebol, um espetáculo que dá alegria a tantas pessoas independente da sua classe social, percebemos que o impacto é muito mais do que simplesmente financeiro. A ausência de simpatizantes, sócios ou claques vai muito além do nível económico mas também tem efeito no

rendimento dos intervenientes, sejam eles jogadores, equipas técnicas bem como equipa de arbitragem.

Segundo Bryson et al. (2021), num estudo de futebol sem adeptos mesmo antes da pandemia, observou que jogar sem espectadores pode reduzir a vantagem da equipa que joga em casa e ao mesmo tempo ajudar à prestação da equipa de arbitragem que demonstrou menos pressão na altura de decidir e até de mostrar cartões amarelos, mesmo para a equipa da casa. No mesmo estudo, podemos concluir que jogar sem público pode não ter influência direta no resultado final. Deste modo, falando em prestações e menos pressão, podemos justificar assim a escolha de um campo neutro quando são jogadas finais para que a equipa que jogue em casa não seja por isso favorecida.

O fenómeno “vantagem em casa” é algo que já se vem analisando ao longo do tempo no futebol mas será que ainda existe quando não existem adeptos? Um estudo desenvolvido por Tilp e Thaller (2020) na Liga alemã – Bundesliga. Ao longos dos anos, vem-se acreditando que existe um favorecimento da equipa que joga em casa:

- O apoio dos adeptos, sócios, simpatizantes e claque – o ruído e apoio dos mesmo quando se joga em casa. Evidências presentes na literatura que para além do apoio e motivação que dão à equipa que joga em casa, também pode ter influência direta na prestação da equipa de arbitragem. O barulho provocado pelos adeptos pode levar a decisões tendenciosas favorecendo da equipa de casa como em números de faltas, cartões disciplinares e até mesmo tempo de compensação;
- O conhecimento do campo, as características físicas como o relvado e as dimensões dos mesmos podem favorecer a equipa de casa. Também o cansaço e o tempo de viagem se podem tornar uma vantagem, visto que a equipa de casa não sofre decolações como a equipa visitante.

Em 2020 autores Tilp e Thaller (2020) observaram uma diminuição de rendimentos nas equipas em casa, nomeadamente no número de vitórias e nas diferenças pontuais entre as equipas visitantes e visitadas, entre elas na primeira Liga alemã. No entanto Fischer e Haucap (*in* Tilp & Thaller, 2020) consideram

que na segunda e terceira liga alemã não existe diferenças significativas de rendimento entre equipas. Isto acontece devido a já estarem habituadas a um número menos de sócios e simpatizantes em ligas inferiores.

Já em Portugal, de acordo com Matos et al. (2021) um estudo que comparou as últimas 10 jornadas da Liga Portuguesa de Futebol no regresso após a COVID-19 com épocas anteriores não registou uma diferença significativa de influência do fator casa.

Desta forma e comparando os dois estudos podemos concluir que na liga alemã – a Bundesliga existe influência do fator casa pelo número de espetadores que em média estão presentes num jogo de futebol que em Portugal essa média é muito inferior.

Futebol e Competências Psicológicas

O futebol, modalidade coletiva e um dos desportos mais praticados no mundo tem-se tornando cada vez mais exigente para que os atletas alcancem o sucesso. Para tal aliado ao desenvolvimento técnico, tático e físico também as competências psicológicas se têm tornado alvo de desenvolvimento e de importância.

A atenção e a concentração são consideradas uma das principais competências psicológicas que podem levar ao rendimento dos atletas e fundamental para o desempenho técnico e tático dos mesmos. Assim, a atenção torna-se responsável pelo direcionamento dos recursos cognitivos levando assim aos atletas e.g. à tomada de decisão, a resposta à adversidade e também o recurso à memória (Buschman & Kastner, 2015).

No decorrer de um jogo de futebol, a atenção torna-se fundamental pois permite ao atleta responder aos estímulos que estejam relacionados com ações motoras e os seus processos técnicos e táticos. Segundo Hicheur et al. (2017) o futebol exige uma conexão entre os sistemas perceptivo, de memória e de decisão para que a informação chegue rápido e também seja rapidamente processada, levando o atleta a uma boa decisão procurando assim o melhor rendimento individual e coletivo.

No âmbito do desporto e como já foi referido anteriormente a atenção e a concentração podem ter muita influência na prestação individual e coletiva. No contexto de um jogo de futebol os atletas estão expostos a inúmeros estímulos, estímulos esses que são consideradas informações sensoriais e que são processadas como resposta e tomada de decisão. Segundo Schmidt (1993) podemos considerar quatro estágios importantes para a *performance* desportiva: A identificação do estímulo, a seleção de resposta, a programação de uma resposta e por fim a resposta motora.

Deste modo o processo atencional dos quatro estágios é considerado como recebemos a informação e selecionamos a resposta que se considera mais acertada, desta forma, a resposta ao estímulo tende a ser prática. No contexto do futebol, a resposta ao impulso é considerada a decisão como o recuso à ação técnica, tática ou comportamental.

Os processos atencionais têm sofrido alterações, e.g., em 1981 Schubert, a atenção é considerada como uma condição consciente, através do qual um indivíduo dirige o seu processo em função de uma ação. Já Samulski em 2002, considera a atenção como um estado seletivo. No contexto desportivo, Konzag (1981) descreve o processo atencional como um processo de seleção e com consciência, tendo em conta as ações técnicas e táticas. Assim, o autor descreve a atenção em – atenção concentrada, dividida e de alternância.

Na atenção concentrada, o atleta mantém a sua concentração apenas numa ação ou ponto específico, no âmbito do futebol, o atleta está atento, e.g., à marcação de um pênalti ou de um canto. Na atenção dividida, o atleta distribui a sua concentração em várias ações em simultâneo. Já na atenção de alternância, o atleta em capacidade de alternar a sua atenção perante diferentes estímulos em função das necessidades.

A atenção como processo cognitivo, identifica três dimensões: direção – tem em conta de onde vem o estímulo; intensidade – a quantidade de atenção que o atleta está a ter no momento; flexibilidade – possível alteração da direção e intensidade.

Contudo, a maioria da literatura recorre apenas a duas – direção e a amplitude. A direção da atenção considerada - interna – orientação para estímulos internos e referentes à pessoa; externa – referente ao meio envolvente. A amplitude, relacionada com a quantidade de estímulos, caracterizada em ampla ou estreita. Na atenção ampla, esta é referente a diferentes informações no contexto desportivo, o atleta pode estar atento ao adversário ao controlo da bola e onde quer colocar a bola. Já na atenção estreita, apenas existe um determinado ponto, e.g., no contexto desportivo o atleta marcar uma grande penalidade.

Desta forma, na atenção, a direção e a amplitude interagem entre si, criando quatro tipos de atenção: ampla – interna; estreita – interna; ampla – externa; estreita – externa (Nideffer, 1976):

- Ampla – interna – serve para o jogador analisar o jogo e ter uma análise sobre si, sobre situações passadas e também presentes. É uma forma do atleta desenvolver a sua estratégia;
- Estreita – interna – o atleta tem consciência de si, o que pensa, o que sente e o que pode fazer, perante o contexto e as necessidades que vão surgindo; Serve para o atleta pensar só em si e como forma de preparar a resposta tendo em conta os possíveis estímulos;
- Ampla – externa – avaliar o contexto e as necessidades, como que uma análise do que o jogo está a pedir ao atleta e o que este deve fazer. O atleta tem que entender o que se está a passar, para formular a sua melhor resposta.
- Estreita – externa – o atleta foca a sua atenção no que fazer, a ação de jogo, domínio da técnica ou da tática, de forma a realizar corretamente.

No contexto desportivo, podem sempre existir distrações e perturbações na atenção dos atletas. Na atenção ampla-interna podem surgir problemas como o atleta analisar situações de forma considera exagerada. Na atenção estreita-interna, o atleta ao estar demasiado focado em si, poderá perder o controlo sobre as circunstâncias e tudo o que está a passar à sua volta. Já na atenção ampla-externa, o facto de existir demasiado ruído à sua volta pode incapacitar o atleta de se concentrar apenas uma situação em específico. Por fim, na atenção

estreita-externa podem surgir problemas como a capacidade de o atleta analisar corretamente tudo o que se está a passar à sua volta e perceber o seu envolvimento e importância (Freitas, 2005).

No contexto desportivo, podem surgir diversos fatores que dificultem a atenção e a concentração dos atletas, fatores esses internos ou externos. Fatores internos como a dificuldade de processar a informação, a sua personalidade e como o atleta reage perante as situações, fatores considerados sensoriais. No entanto fatores externos como a quantidade de informação passada por parte do treinador aos atletas ou até mesmo o ambiente que se cria no evento desportivo.

Desta forma, é importante que os atletas estejam preparados e que nos treinos se criem exercícios específicos para que aliados ao desenvolvimento técnico e tático, a sua reação à perda da bola, a tomada de decisão ou até mesmo a marcação de um pênalti, sejam beneficiados pela otimização da atenção e concentração dos atletas (Freitas, 2005).

A concentração é caracterizada como a capacidade que o atleta tem para manter a atenção durante de terminado tempo. No desporto, essa capacidade de concentração poderá ser afeta por diversos fatores e quando nos referimos às modalidades coletivas, ainda mais, uma vez que é preciso estar atento a inúmeros estímulos sendo também necessário detetar e selecionar a informação. Segundo Mendelsohn (2000) existem diversos fatores de distração e que podem influenciar o rendimento desportivo:

- Externos – equipa de arbitragem e o público/adeptos/claques;
- Internos – fatores cónitos, diretamente relacionados com os atletas – pensamentos desviantes (pensamentos que desviam o atleta do jogo ou do treino); pensamentos analíticos (abordagem de análise perante a situação); pensamentos negativos (falta de confiança e de motivação).

Aliados a estes fatores externos e internos, podemos também incluir o adversário que tendo em conta o grau de competitividade ou até mesmo a importância do jogo podem ser um fator de bloqueio cognitivo para os atletas, não conseguindo estes alterar os seus focos atencionais perante as necessidades do jogo.

5.3 – Objetivos

- Geral – Analisar as percepções dos atletas sobre as competências psicológicas no contexto da pandemia COVID-19
- Específico
 - Identificar quais as competências mais relevantes para os atletas;
 - Explorar qual o impacto das alterações provocadas pela pandemia relativamente às competências psicológicas.

5.4 - Metodologia

Participantes

A amostra do presente estudo foi constituída por 31 atletas do plantel principal (3 – guarda-redes; 6 – defesas; 17 – médios; 5 – avançados), com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos (Média = 25,7; Desvio-padrão = 5,3 anos) e anos de prática (Média = 17,8 e Desvio-padrão = 3,7 anos).

No entanto, o presente estudo teve como critério de inclusão os atletas terem iniciado a época desportiva com a equipa principal. Assim sendo, dos 31 atletas, apenas 27 foram selecionados para o estudo. Os 27 atletas preencheram o consentimento informado de forma livre e esclarecendo assim para os participantes o objetivo do presente estudo.

Entrevista e Procedimentos

Com o objetivo de explorar o modo como os atletas aplicam competências psicológicas, tanto ao nível individual como ao nível coletivo e a forma como a pandemia SARS-COV-2 veio influenciar o dia-a-dia e o seu rendimento desportivo e quais as diferenças da ausência de público nos mesmos.

Para tal, foi desenvolvido um guião de entrevista que abrangesse todas as competências psicológicas e o futebol e também o contexto novo em que a época se foi desenrolando, sem adeptos e com medidas de contenção da pandemia.

No que diz respeito à aplicação da entrevista, durante a fase inicial, os atletas foram informados do objetivo do estudo e também do consentimento informado

(em anexo II). A entrevista foi dividida em três partes (anexo III), a primeira sobre competências psicológicas individuais, a segunda, competências psicológicas sobre o coletivo e a coesão da equipa e por fim, a terceira parte sobre a pandemia e quais as suas opiniões sobre o novo formato do futebol, sem adeptos.

5.6 - Análise de Dados

No que diz respeito à análise das entrevistas, foi adotado o procedimento de análise temática, de forma a examinar como os atletas constroem significados e como as suas experiências se interligam. Assim, identificar e analisar temas que surjam nas entrevistas e dar-lhes significado, possa ser explícito ou não. Deste modo, a análise dos dados foi dividida em 5 fases (Braun & Clark, 2006):

- Primeira fase – familiarização com os dados recolhidos e a transcrição dos mesmos;
- Segunda fase – organização dos dados de forma categórica, temas e fases mas também situações frequentemente referidas pelos atletas. Nesta fase, a codificação foi orientada pelos dados e pela pertinência das informações anteriormente recolhidas;
- Terceira fase – reestruturação dos dados e códigos. Os códigos, nesta fase podem ser reestruturados, levando assim a uma troca de temas, subtemas e importância dos mesmos;
- Quarta fase – homogeneidade dos dados, interligação entre categorias;
- Quinta fase – atribuição de nomes aos temas, aspetos fundamentais, história que conta cada código, interpretação dos dados.

5.7 – Resultados

Da análise temática resultaram 6 temas principais, onde cada tema tem alguns subtemas (figura 4). Para a apresentação de resultados de cada tema e a sua pertinência no estudo, surgem também algumas citações dos atletas, para que estas fossem representativas dos subtemas.

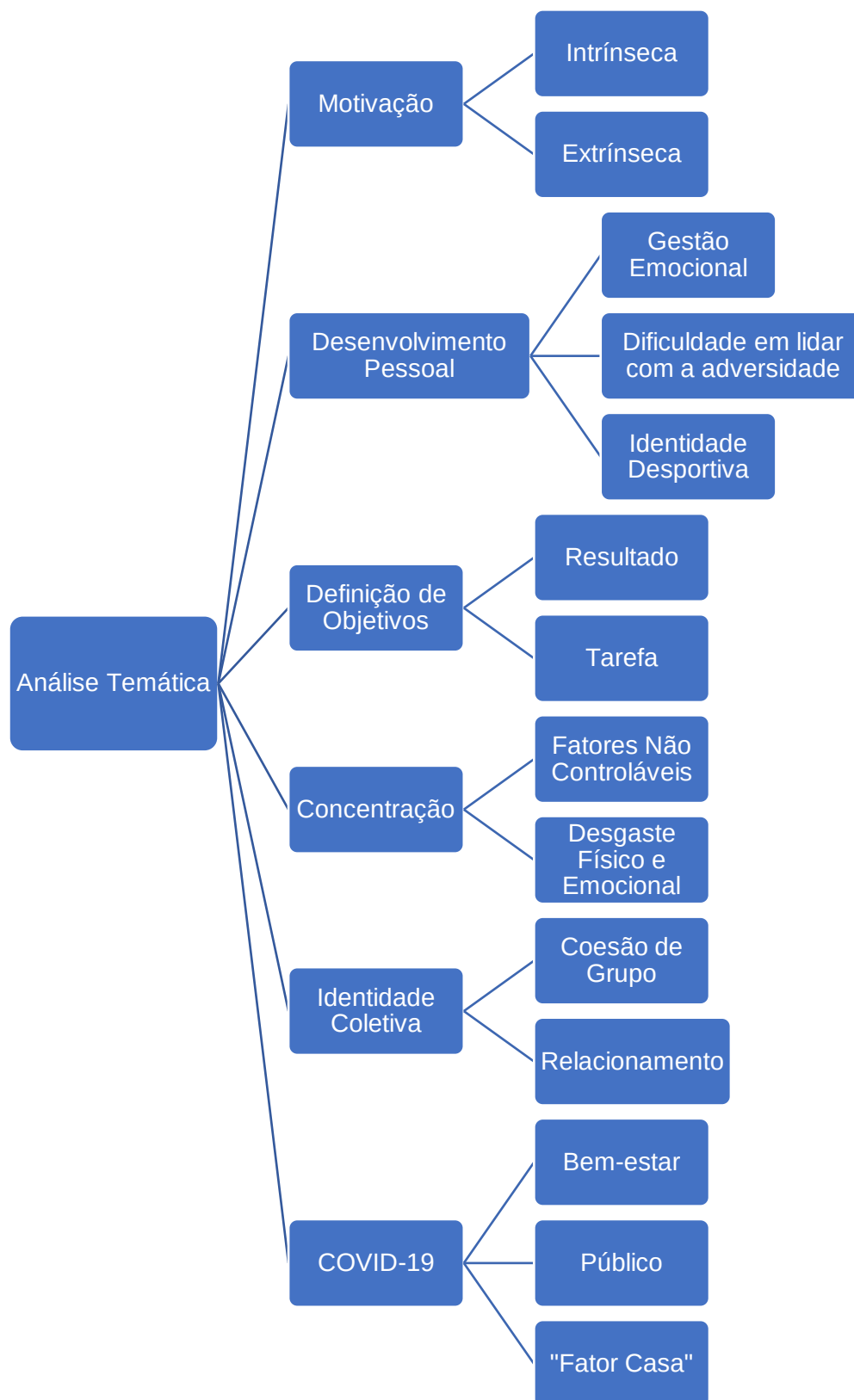


Figura 4 - Temas e Subtemas da Investigação

Motivação

Este tema é constituído por dois subtemas: motivação intrínseca e extrínseca. Na presente amostra, constatamos a existência destas duas orientações, sendo que os atletas demonstraram-se motivados por diferentes aspetos de motivação:

- Intrínseca – atletas motivados pela paixão do futebol. O gosto em treinar e jogar, de forma a aperfeiçoar também as suas competências e ao mesmo tempo aproveitar para partilhar vivências com o grupo que se forma e disfrutar de poder fazer o que mais se gosta:

“O futebol é aquilo que mais gosto de fazer, existe sempre motivação para tudo, seja para jogar e para os treinos.”

“Passa muito pela paixão pelo desporto e pelo futebol. Costumo sempre vir mais cedo e tudo para treinar alguma ação técnica e tática.”

- Extrínseca – atletas motivados pelo sucesso e reconhecimento, aqui os atletas já encaram o futebol como profissão:

“Desde os 18 anos em que recebi o meu primeiro ordenado, sempre soube que era isto que queria fazer e é a profissão que eu sei fazer, isto é o meu ganha-pão não me posso perder, tenho que ter cabeça e saber que trabalho diariamente para tal.”

Desenvolvimento Pessoal

Neste tema, encontramos três subtemas: gestão emocional, adversidade e identidade desportiva. Quando questionados sobre a evolução da carreira e também sobre a idade os atletas destacam a existência de um desenvolvimento tanto ao nível pessoal como desportivo. A prática da modalidade, a maturidade que se vem adquirindo com os anos trouxe ferramentas aos atletas que os ajudam a lidar com diversas situações e nos mais diversos contextos, seja de treino ou de competição:

- Gestão emocional – os participantes descrevem esta competência como a capacidade para lidarmos com as próprias emoções em momentos intensos, ou seja, de não nos deixarmos levar pelas emoções e

sentimentos de forma a controlarmos as nossas reações e agirmos de forma assertiva. Transpondo para o desporto, é algo que pode ter influência no rendimento desportivo. Desta forma, os atletas consideram que com a idade e o desenvolvimento pessoal, gerir as emoções tem-se vindo a tornar mais fácil:

“Eu sempre fui muito tranquilo e procuro sempre solucionar o meu problema caso dependa de mim, se não controlo não faço um problema.”

“Acho que consigo gerir entre a emoção e a razão, acho que consigo perceber e analisar todas as situações.”

“Ao longo da carreira as atitudes menos boas levam a alguma experiência, à medida que vamos avançando na carreira vamos pensar sempre 2 vezes. E acreditar que vou tentando passar isso aos mais novos.”

- Dificuldade em lidar com a adversidade – neste subtema encontramos como adversidade, situações que os atletas consideram que podem fazer parte do futebol, mas que não estão preparados para aceitar. Ao nível individual encontramos, e.g. lesões e ao nível coletivo, sequências de eventos negativos e até mesmo a situação pandémica que nos encontramos:

“Eu lido muito mal com a adversidade. Nos últimos tempos tenho tido algumas lesões, mas fora disso acho que lido bem com a derrota e já me consigo auto motivar e trabalhar durante a semana. Mas as lesões é algo que lido mesmo mal, neste momento da carreira lido mal, pois perturba-me, o que dantes não acontecia.”

“No futebol, a adversidade pode sempre acontecer, vivemos de momentos, estamos bem como de um momento para o outro já pode ter acontecido alguma coisa. Neste contexto quem vive do futebol tem que saber lidar com isso. Neste momento estou a recuperar de lesão e dado à minha idade pode não ser fácil, mas estando afastado tento sempre ajudar a equipa mesmo de fora.”

“O facto de comunicarmos muito ajuda a que das adversidades sejam superadas. Agora estamos tão focados naquele que é o objetivo da equipa que tentamos ao máximo lutar e discutir o resultado. Este ano, a nossa mentalidade está mais forte.”

- Identidade Desportiva – este subtema revelou a forma como os atletas vivem o treino tendo como objetivo melhorar o seu desempenho o que se veio aperfeiçoando ao longo dos anos:

“Muito novo e falha minha pensava que sabia tudo e com 20/21 anos nunca se sabe tudo. Depois comecei a ver o futebol e a vida de outra forma, nem fazia tudo mal, mas também não fazia tudo bem. Fui aprendendo com todas as situações e eu acho que tudo isso, agora ajuda na forma como olho para a vida e para o futebol.”

“Sinto que cresci em tudo, desde a forma como encaro o treino, perceber e analisar o jogo, perceber o que os meus colegas também pensam e ajudá-los. Agora eu quero sempre perceber o contexto e dar sempre o meu melhor, também devido à maturidade que fui ganhando.”

Definição de Objetivos

No contexto do futebol, conseguimos identificar diversas formas de definir objetivos. No que diz respeito à definição de objetivos, conseguimos perceber algo recorrente em todas as entrevistas, sendo este um objetivo coletivo orientado para o resultado – *“ajudar a equipa a subir à Liga 3!”* – Na presente amostra conseguimos também identificar nos atletas objetivos individuais de resultado e tarefa o que resulta nos dois subtemas:

- Resultado – os atletas definem os seus objetivos para o resultado e reconhecimento, são orientados por uma motivação a curto prazo e centrados como o próprio nome indica no resultado de uma competição ou jogo:

“Ter um contrato profissional e chegar a uma liga de topo. O meu objetivo é chegar à segunda liga ou até mesmo fora do país. Espero estar no topo do futebol e no auge da minha carreira e viver só do futebol.”

“Para o coletivo é conseguimos o objetivo que foi definido logo no início da época, ao nível individual é conseguir fazer sempre mais golos jogo após jogo.”

- Tarefa – os atletas focam-se o seu desenvolvimento e no seu processo seja ele técnica, tático ou até mesmo físico:

“A curto prazo acho que é aprender dia após dia sempre com o futebol. A longo prazo é continuar ligado ao desporto e o futebol, sempre tudo e absorver ao máximo, para no futebol colocar em prática e também ensinar.”

“Olha eu gostava de continuar a jogar futebol. O meu sonho sempre foi jogar ao mais alto nível, dado à minha idade acho que já não vou conseguir. Mas quero ser treinador, colocar em prática as minhas ideias e o que fui aprendendo.

Estar sempre ligado ao futebol.”

Concentração

A concentração e a atenção podem ser consideradas das competências psicológicas fundamentais e mais complexas, podendo também ser das mais afetadas pelo contexto tendo em conta os inúmeros estímulos e tudo o que se passa à volta dos atletas (Costa et al., 2020). Sabendo que o futebol tanto no contexto de jogo como no contexto de treino exige concentração e atenção para a prática e aperfeiçoamento de competências sejam elas, a tática, a técnica ou até mesmo físico.

Nesse sentido, em que a concentração é algo importante e que pode afetar o sucesso dos atletas, surgem os dois subtemas – fatores não controláveis e desgaste físico e emocional.

- Fatores não controláveis – quando questionados sobre o que pode afetar a concentração no jogo foi identificado pelos atletas, fatores que os mesmos sabem que existem no contexto do futebol mas que não controlam, seja e.g., um golo, decisões como cartões amarelos ou vermelhos, decisões como penáltis:

“A minha concentração, acho que não há assim nada que possa ter grande influência, porque eu sei qual é o meu papel e o que tenho que fazer. No

entanto, no coletivo, acho que coisas como decisões do arbitro, uma lesão, um penálti, uma chatice durante o jogo, mas acho que depois tudo passa.”

“Pode existir algo fora do nosso controlo acho que nos deixamos afetar, como o árbitro, com uma expulsão, uma lesão, uma bola parada que não seja clara, tudo o que é futebol.”

- Desgaste físico e emocional – no processo de treino, quando interrogados sobre o que pode afetar a concentração surge nos atletas, o desgaste seja ele físico ou emocional. Este subtema, aparece recorrentemente pois, a maioria dos atletas presentes têm um trabalho e o treino só acontece ao fim do dia, depois do trabalho e do desgaste que dele aparece.

“Não tenho muito uma capacidade cardiorrespiratória incrível, então quando me começo a correr muito mais, quando começo a ver uma ansiedade do grupo à procura do golo, a fadiga aumenta e aí já é mais difícil de estar concentrado.”

“...no entanto o que me pode prejudicar e dificultar a concentração é a fadiga mental, o facto de juntar o trabalho com os jogos e treinos. Há dias que nem sequer tenho vontade de vir e quando saio daqui também vou trabalhar, mas lembro-me do objetivo e aí acho que ajuda!”

Identidade Coletiva

Neste tema sobre identidade coletiva e quando se fala num desporto coletivo como o futebol, composto por indivíduos com personalidades diferentes, mas que neste caso e após analisar o que foi dito pelos atletas, o objetivo coletivo era em grande parte o que lhes dava motivação à prática, após um dia de trabalho e também o grupo que de forma geral foi referido por todos – *“este clube é uma família!”* – conseguimos por isso identificar dois subtemas – coesão de grupo e relacionamento.

- Coesão - A coesão beneficia o rendimento desportivo através de e.g., dinâmicas de grupo que devem ter por objetivo a socialização entre os atletas e desta forma fomentar a comunicação e a liderança, Marques (cit. por Morão et al., 2019). Assim quando questionados sobre a coesão do

grupo, conseguimos facilmente identificar o objetivo coletivo para a época, o padrão de comunicação entre os jogadores e também a capacidade do grupo lidar com as adversidades que possam aparecer tendo em conta o contexto, tanto com jogadores, como equipa técnica, staff e administração:

“Para te dizer a verdade, sinto que é dos melhores grupos que já tive, não somos profissionais, mas encaramos as coisas como tal. Somos unidos, comunicamos, falamos sobre os problemas e acho que isso é a chave para sermos muito coesos.”

“Não vejo assim nada que posso abalar a coesão, alias antes pelo contrário quando alguma coisa de mal acontece ainda ficamos muito mais unidos.”

“Para te ser o mais sincero, tínhamos e temos um grupo muito unido, há muitos anos que estou cá e nunca senti uma união tão grande, até pelo objetivo ambicioso que temos.”

- Relacionamento – o espírito de grupo, a “família” como regularmente foi referido pelos atletas e a elevada proximidade entre os membros da equipa faz parte dos pontos fortes deste subtema. Com uma equipa onde as idades variam dos 18 aos 38 anos encontramos vantagens nessa diferença. Os mais novos, facilmente aprendem com os mais velhos, seja na melhoria das competências técnicas e táticas como no desenvolvimento pessoal para além do futebol. Por sua vez, os atletas com mais experiência também se encontram predispostos a partilhar as suas experiências e vivências – desportivas e pessoais:

“Já cá estou há 8 anos e este grupo foi sem dúvida o que grupo mais unido que estou a ter, somos muitos unidos, conversamos muito, somos uma família.”

“É algo que sempre me fascinou, estou cá há muitos anos. Já passei por alguns clubes e neste de facto somos uma família, desde direção, jogadores e equipa técnica, demonstramos valor e união.”

“Quando cheguei, fiquei surpreendido, sempre ouvi que eram uma família, mas desconfiava, podia ser só o que se passava cá para fora, mas depois de cá estar, percebi que era verdade e que de facto são uma família.”

“O espírito de grupo aqui, sinceramente é dos melhores clubes pela qual passei. Dado aos jogadores que estão juntos já há muitos anos e os que vêm são sempre bem acolhidos e também a direção influencia muito a que este espírito de grupo seja muito bom. Estou muito feliz aqui.”

COVID-19

Este tema espelha bem a atualidade, o futebol e a vida como desde o início de 2020 a conhecemos. Questionados sobre isso, este tema da COVID-19 está dividido em três subtemas – bem-estar, o público e o “fator casa”.

- Bem-estar – quando questionados sobre rotinas com a pandemia, como se sentiam para os treinos e para os jogos, foi frequente as respostas que estando a treinar e a jogar as rotinas eram naturalmente semelhantes, no entanto estavam mais em casa. Devido a trabalhos que fecharam e até mesmo aulas em formato *online*. A sensação de bem-estar nos atletas, era notória continuam a fazer o que mais gostam, apesar dos planos de contingência e de não partilharem todos o mesmo balneário. O espírito de grupo, foi algo que se foi mantendo pelos anos que já vão estando juntos como já foi referido no tema da identidade coletiva:

“Eu estou bem, eu treino e quero muito ajudar a equipa. O facto de ter aulas online também me ajudou a estar mais focado no treino e nos objetivos. Como temos muito o nosso objetivo definido, com pandemia ou não queremos alcançá-lo.”

“Eu não noto muita diferença e nos treinos apesar de estarmos separados é tudo igual. Desanimei quando o futebol parou, mas agora que regressou também me sinto melhor e já é mais a rotina de antigamente.”

“Sinto-me bem, nunca tive que parar com o futebol, apenas o ano passado porque fomos obrigados. Mas agora que mantemos os treinos e os jogos, estamos bem e focados no objetivo..”

- Público – uma das coisas que a pandeia tirou ao futebol como já exposto, foram os adeptos. Questionados sobre a influência dos mesmos podemos analisar duas respostas mais frequentes, tendo em conta a idade dos atletas. Atletas mais novos e com pouca experiência assumem que a ausência de adeptos são facilitadores para a concentração e para a redução de pressão vinda da bancada. Ao contrário dos jogadores mais velhos e já com bastante experiência, consideram que essa ausência se torna desmotivadora para o jogo. No entanto, a maioria refere que o jogo é quase semelhante ao treino, pois o silêncio é o mesmo mas que assim se torna mais fácil de comunicar com os colegas de equipa:

“É desmotivador, não há aquele apoio, quando a equipa precisa ninguém está lá a apoiar. Até quando marcamos um golo não temos lá ninguém para festejar connosco.”

“Para mim, sinto que ajuda. Porque assim não me distraio tanto e assim consigo estar só focado no meu jogo e é de facto facilitador, não há ruído e acabo por não me distrair.”

“O público é muito importante e neste momento acaba por ser mais difícil, até quando a equipa está em baixo no jogo, o público dava motivação e agora é semelhante a um treino, no entanto agora em casa, os adeptos podem ver sempre os nossos jogos devido às tecnologias.”

“Eu acho que ajuda. Se temos mais público temos mais coisas à volta para desconcentrar e assim conseguimos estar mais focados no jogo. Não sentimos tanto aquele medo de errar e de fazer alguma coisa que sabemos que o público ia cobrar e se iam manifestar, e.g., bater um pênalti, tem a mesma intensidade emocional lá dentro, mas depois sei que estou mais tranquilo.”

- Fator Casa – algo que sempre é apresentado no futebol como especial tanto ao nível de clima motivacional como físico, ou seja, não havendo deslocações e o campo já é conhecido, seja ao nível de dimensões como de relva ou sintético. Os atletas referem isso mesmo, apesar de não existir público em nenhum dos estádios ainda existe o “fator casa”:

“Existe sempre o fator casa, jogar em casa é especial. Existem rotinas para jogar em casa e rotinas para jogar fora, devido às viagens. No entanto de certa forma é semelhante, é silêncio. O que é diferente é o que já sabemos, o piso, os balneários, no fundo é o contexto físico que é diferente. Porque o emocional, o silêncio é igual em casa como fora.”

“Há sempre o fator casa e acho que vai sempre existir o fator casa. No entanto, a semelhança fora e em casa é o silêncio constante.”

“Ainda existe esse fator casa. Ao nível de terreno porque assim já conhecemos e também de clima motivacional é diferente porque treinamos aqui, estamos mesmo em nossa casa queremos ser sempre mais fortes e tentamos ser. A única semelhança é mesmo o silêncio que vai acontecendo.”

5.8 – Discussão

O objetivo do presente estudo foi analisar as competências psicológicas dos atletas num contexto que ainda não é totalmente profissional. Para além disso, procurou-se analisar o contexto da pandemia SARS-COV-2 (COVID-19) na nova realidade do futebol, nomeadamente explorar qual o possível impacto da ausência de adeptos em termos das competências psicológicas dos atletas.

Em termos de resultados, como temas principais identificamos a motivação para a prática desportiva, o desenvolvimento pessoal, os objetivos individuais e coletivos, a concentração, a identidade da equipa e também a COVID-19. Conseguimos perceber que existe uma ligação entre todos os temas e respetivos subtemas.

A motivação é considerada como o motor que leva os atletas à prática desportiva. Deci et al. (1985) explica a motivação intrínseca (i.e., orientação predominante para a paixão e prazer pela prática) e extrínseca (i.e., orientação predominante para o resultado e reconhecimento) como sendo influenciadas por características de personalidade do atleta e do seu contexto. No presente estudo conseguimos identificar exatamente o que nos refere a literatura, atletas motivados por diferentes razões, no entanto a motivação existe no coletivo e todos se mostram motivados à prática desportiva.

Com diferentes orientações, o mesmo que também acontece quando analisamos o tema da definição de objetivos e os seus subtemas. Existem duas teorias da definição de objetivos são a Teoria de Locke (1981) que se foca nos objetivos principais e na aprendizagem e a Teoria de Burton (1992) centra-se em aspetos do âmbito cognitivo e na orientação para a tarefa ou resultado. Neste contexto os atletas também definem os seus objetivos tanto para o resultado como para a tarefa. Assim, conseguimos identificar um objetivo coletivo e um comprometimento entre os atletas.

A coesão de grupo é algo fundamental para o sucesso da equipa e o seu bem-estar. Falar em coesão é falar em rendimento e eficácia de tarefas. Segundo Carron et. al. (1998) o Modelo Conceitual de Coesão Desportiva a coesão é definida por ser um processo dinâmico com base em aspetos sociais e uma busca por objetivos e necessidades semelhantes entre elementos do grupo. As relações no desporto passa também pelo papel fundamental do treinador, pelas suas estratégias de comunicação e liderança dentro e fora do treino que apontam à performance e bem-estar emocional dos seus atletas. A coesão de grupo é um processo dinâmico (Jowett et. al., 2016) baseado em aspetos cognitivos, comportamentais e afetivos bom base na relação treinador-atleta, onde a liderança (estilo e eficácia) é o fator mais importante para a coesão de grupo, principalmente numa modalidade como o futebol.

Um dos pontos fortes da equipa e referido inúmeras vezes, a identidade coletiva, nomeadamente o facto dos atletas estarem juntos há muitos anos, existir uma diversidade de idades é uma mais-valia quando se referem para além da coesão também o relacionamento e os objetivos de grupo. Conseguimos por isso ver uma interligação entre temas principais o que ajuda no trabalho diário, a superar as adversidades e por isso contribuir para a eficácia coletiva.

A pandemia de afetou o país e o mundo teve repercussões a todos os níveis e o futebol não foi exceção, juntamente com comércio, restauração e até mesmo a educação. Aos poucos começámos a travar a pandemia e recomeçar a normalidade no entanto, o desporto como o conhecemos não regressou exatamente da mesma forma. O futebol voltou mas com distanciamentos, planos

de contingência e até mesmo sem adeptos nas bancadas. Que impacto teve todas essas restrições na vida dos atletas? Como é não partilhar o balneário com todos os elementos da equipa e como é jogar sem adeptos?

Segundo di Fronso et al. (2020) a pandemia veio alterar muitas das rotinas dos atletas, no entanto e neste contexto o futebol sempre se manteve, o que se tornou também um mais-valia no bem-estar individual e coletivo. Mas também veio mostrar que é importante saber lidar com a adversidade e com a gestão emocional, nesta situação os atletas também se deparam com situações de COVID-19, no entanto, nesta situação foi bastante importante a identidade coletiva da equipa e os seus objetivos para conseguirem superar esta adversidade. Nomeadamente, os planos de contingência COVID-19 nada vieram alterar o sentimento de pertença e de coesão e o relacionamento entre os atletas. Um fator que poderá ter contribuído para isto deve-se ao tempo em que a equipa se encontra a trabalhar junta.

Como já foi apresentado, uma das coisas que a pandemia tirou ao futebol foi um público e os adeptos, deixou de haver ruído e passou existir silêncio vindo das bancadas. No passado e antes da pandemia e do silêncio, ser a equipa visitada ou visitante poderia trazer vantagem para a equipa da casa, pelo clima motivacional mas também pelo conhecimento de campo. No presente estudo, os atletas consideraram esta vantagem ainda existe, apenas pelo conhecimento do terreno e das infraestruturas em termos de autoconfiança mas não necessariamente no que diz respeito ao resultado final. Tal como nos diz Tilp e Thaller (2020) que o favorecimento da equipa a jogar em casa deriva muito pelo conhecimento do relvado e de não existirem deslocações mas que pode não ter efeito no resultado.

No mundo do futebol onde a quantidade de estímulos é grande, o *stress* e também a ansiedade, a concentração torna-se essencial para ajudar ao rendimento desportivo. Raposo (1993) considera que apesar de existirem diferenças entre os níveis dos atletas, a concentração é algo que apresenta sempre grandes níveis. Também Beswick (2001) afirma que no futebol a melhoria do foco atencional potencia o rendimento, sendo conseguida no treino

e transferida para a competição. Eira et al. (2004) confirma a importância da atenção e da concentração no futebol, sendo crucial em momentos determinantes e importantes do jogo e sendo capaz de decidir o resultado do jogo. Neste contexto de pandemia e de não existirem adeptos os atletas consideram que o silêncio e a ausência de estímulos externos o jogo se tornou semelhante ao treino.

O presente estudo veio mostrar ara os atletas jogar sem público pode ser desmotivador quando falamos de jogadores com mais experiências em campo. No entanto para jogares mais novos, a ausência de público tende a ajudar no que respeita à concentração e atenção.

5.9 – Conclusões

Reconhecendo assim a interligação de todos os temas e respetivos subtemas, conseguimos analisar a importância das competências psicológicas e os fatores psicológicos nomeadamente para o contexto do futebol que agora vivemos.

No presente estudo, a proximidade no relacionamento entre os atletas parece ter tido alguma influência na manutenção da identidade coletiva no contexto da COVID-19 visto que as alterações às rotinas não pareceram ter tido um impacto negativo nas sua *performance* e bem-estar. Na verdade, o facto de não existir público nas bancadas veio beneficiar o que é a coesão e o relacionamento da equipa, nomeadamente na comunicação durante os jogos.

A situação de pandemia veio dar ainda mais importância a determinadas competências psicológicas como a motivação, não existindo assim público (motivação extrínseca), a paixão à prática (motivação intrínseca), teve que sobressair perante as adversidades. Também o novo contexto de jogo veio beneficiar atletas mais novos, mantendo assim o seu total foco e concentração no jogo, desviando deles possíveis pressões externas.

Contudo, a clareza da definição do objetivo coletivo veio favorecer e ajudar ao aperfeiçoamento das competências psicológicas apesar das adversidades e da nova vida do futebol.

6. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

“No processo, há sempre muitas perguntas, tantas, a única coisa que vale a pena é a convicção de ter uma ideia.”

Pep Guardiola

O desenvolvimento profissional é um processo, um conjunto de várias etapas que vamos percorrendo ao longo da vida. Um processo que pode ser classificado com base em intensidade, durabilidade ou até mesmo em qualidade. O caminho até aqui, até à finalização do relatório de estágio não é diferente, muito pelo contrário, pode confirmar a regra e que nada é constante e de certo modo fácil.

Desde sempre que o desporto faz parte da minha vida, tanto como praticante bem como espectadora e consumidora de muitas modalidades desportivas. Primeiro como forma de integração social e de socialização, numa segunda fase com objetivos de carreira e a longo prazo enquanto atleta, no entanto quando somos obrigados a fazer escolhas percebemos que as etapas de durabilidade num percurso não são como imaginamos. Ao longo dos anos, enquanto espectadora fui desenvolvendo uma paixão pela modalidade coletiva de futebol, para além da modalidade individual que praticava – atletismo.

Enquanto atleta, sempre soube que o caminho era muito mais do que aperfeiçoamento técnico, melhoria das competências físicas ou ter uma boa tática para as provas. Também eu tive lesões, umas mais graves que outras, sonhos e escolhas que tive que fazer. Desta forma, cresce a importância de perceber que existe pessoas antes dos atletas e aliada à paixão pelo desporto, o caminho lógico levou-me até à realização do mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, procurando assim aliar os conhecimentos já adquiridos anteriormente, no ramo das Ciências do Desporto.

Terminado o primeiro ano e como já foi exposto anteriormente no relatório, foi quase óbvio que a realização do estágio era um objetivo. Estar em contacto com diferentes realidades, perceber como funciona a competição e numa modalidade pela qual existe paixão e sempre assisti seria mais um passo para a realização pessoal.

Como o desenvolvimento pessoal, não é constante e não é como sonhamos, o contexto de pandemia veio dificultar um pouco as escolhas no que respeita à instituição. No entanto com pesquisas e o facto de ter que deixar a cidade do Porto e regressar a casa dos meus pais, surgiu então o Caldas SC, como já foi referido. Desde logo comecei os contactos tanto com a faculdade e com o clube. No início de Setembro comecei o estágio após reunião com o treinador bem como com o diretor desportivo, desde cedo colocada à vontade para integrar a equipa técnica e definir o plano de intervenção.

O processo de desenvolvimento profissional envolve várias etapas e foi fundamental o contacto com as mais diversas realidades neste ano de estágio, o facto da equipa ter uma heterogeneidade de idades e existirem diversas vivências, ou seja, uma equipa que não é totalmente profissional, onde existem atletas que estudam e outros que trabalham não foi impedimento à minha intervenção.

Além disso, contactar com uma realidade de competição, onde os objetivos coletivos e o comprometimento está muito presente. Sendo atletas com idades muito diferentes, também os objetivos e as experiências são diferentes, o que me ajudou também muito com a intervenção, pois a gestão de expectativas e de carreira são diferentes e individualizadas.

Para além do contexto e da história que vão escrevendo no futebol português como “o ano da Taça de Portugal”, os objetivos esta época também eram ambiciosos, o que podia aumentar mais em mim a ansiedade e até o medo de errar em determinada fase da época ou em caso específico. No entanto, o contacto diário com os jogadores e a equipa técnica foram aumentando a minha confiança e ajudando cada vez mais à integração.

Não foi uma época fácil, nem o caminho não foi de todo constante, as incertezas e os receios da pandemia, as incertezas do futuro e o que podia vir depois do mestrado e alguma ansiedade, no entanto os objetivos sejam eles pessoais como académicos não me fizeram desistir e soube que era uma privilegiada. Estava em estágio, estava a partilhar com a equipa a época desportiva e soube

que fazia o que realmente me deixava feliz, compartilhar o ambiente de balneário, colaborar, viver de perto as emoções e os sentimentos dos jogos.

Jogos que nem sempre foram fáceis, mais uma vez pelo contexto de pandemia, sem público mas que no fundo jogo após jogo era a busca pelo objetivo coletivo. Como mais uma vez o caminho não é constante, também a época desportiva da equipa foi difícil, desde confinamentos coletivos ou parciais, a fases menos boas no que respeita a resultados. A diferença fez-se na união do grupo, na idade e na experiência, mas acima de tudo no comprometimento e no amor. Uma equipa que treina as 19h após o dia de trabalho, mas que mesmo assim estava lá, pois sabiam qual o objetivo que os próprios tinham decidido. O objetivo foi concretizado, com tantos altos e baixos nesta época 2020-2021, mesmo antes do último jogo.

Esta época, este relatório e a minha passagem pela equipa ficam marcados pela subida à nova Liga 3 que terá início em 2021-2022, mas mesmo que o objetivo coletivo não tivesse sido cumprido eu terminava dizendo o mesmo – foi a das melhores experiências que tive, muito bem recebida e integrada com a equipa.

Fui cumprindo com o passar dos meses os objetivos a que me propus no início do estágio. Senti uma grande diferença do início do estágio para o final, fui ganhando o meu espaço. Estes meses de estágio foram sem dúvida um desafio mas que penso que foi superado, ao nível do desenvolvimento profissional, tive a possibilidade de colocar em prática, no contexto de competição o que me foi ensinado e apesar de este relatório ter uma grande base teórica, o que não nos é ensinado é a rapidez com que tudo passa neste contexto o que me obrigou a pensar rápido, a saber como agir a cada momento a cada resultado e a cada situação que podia acontecer.

Quando ao desenvolvimento pessoal, como já referi foi incrível, estive presente em treinos e jogos, contexto de balneário levados com o maior profissionalismo mas também momentos de vitória e de festa, momentos de partilha. Nunca me foi negado uma conversa, partilhei com a equipa choros, risos, momentos, resultados bons e menos bons, partilhei abraços.

“Vivi a Mata Encantada, fiz parte da família que realmente eles são!”

6.1 – Perspetivas futuras

Terminado o estágio e tendo em conta todas as experiências, vivências e aprendizagens adquiridas ao longo do mesmo, mostraram que a realização pessoal e profissional pode passar pelo desporto e pelo futebol.

Foi um ano longo, como já foi exposto, o caminho não foi de todo regular mas foi feito com todo o empenho e dedicação o que me deixa com expectativas de continuar a colaborar com o Caldas SC.

Fazendo uso da minha experiência no contexto de equipa principal, mas também sabendo das limitações da formação de base ser em desporto, deixa mesmo assim, a porta aberta para futuros projetos. A possibilidade de criar um projeto de intervenção com treinadores, de forma a acompanhar o processo e o desenvolvimento dos atletas, seja de formação ou de competição, mais de perto, ajudar a resolver possíveis situações de crise mas também como forma de prevenção das mesmas.

7.CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Eu só quero vencer e jogar sempre bem. A minha motivação vem disso, independentemente de quem seja o rival.”

Cristiano Ronaldo

A realização de um grau académico implica novos conhecimentos, novas experiências e por consequência um desenvolvimento pessoal e profissional. Terminada assim esta etapa, posso concluir que a realização pessoal e profissional aconteceu, consegui integrar-me na equipa e no contexto e cumprir os objetivos inicialmente propostos.

O desenvolvimento profissional, nomeadamente na intervenção prática foi sofrendo alterações de intervenção ao longo da época desportiva. O conhecimento prático foi essencialmente desenvolvido através do contacto diário com o contexto prático, mas tendo sempre o embasamento teórico. O facto da época não ter sido constante, as adversidades perante o contexto de pandemia mas também por resultados, tornou mais difícil a minha intervenção, mas também o que considero que em casos específicos, uma mais-valia. Este cenário, permitiu também que cada semana fosse uma semana diferente tendo em conta o que acontecia no fim-de-semana.

Após a experiência com a equipa e encontrar um plantel onde cada jogador tem as suas características e uma abordagem diferente o que me deu ferramentas e formas de intervenção individual para cada caso. No entanto, pude observar que o facto de serem vivências, experiências, idades e também já expectativas e objetivos distintos nada muda quando se referem ao contexto de treino e para os dias de jogo. Quanto à equipa técnica, sempre me colocaram à vontade para intervir com os mesmos e melhorar aspetos que fui observando, por exemplo, ao nível de comunicação e também gestão emocional.

Ao longo da época, no contexto da investigação, também todos os atletas se mostraram desde logo disponíveis para a realização das entrevistas. De forma a trabalhar em cooperação com a equipa técnica, todas as entrevistas eram agendadas com os atletas, para antes ou depois do treino. O objetivo principal da investigação foi aliar as competências psicológicas com o contexto de

pandemia com o qual lidámos durante toda a época. Como já foi referido, o facto da homogeneidade da equipa mas também o facto de terem todas experiências e vivências distintas influenciou e ditou o resultado da investigação.

Podemos assim referir, que os anos de prática podem ter influência nas competências psicológicas analisadas quando nos deparamos com a COVID-19 e o futebol. O facto de não existir adeptos tem uma finalidade diferente para os adeptos mais novos como para os mais velhos. Este facto é por isso encarado de forma diferente.

A única coisa que deixo por fazer, mas que por conta da pandemia ser que talvez não fosse possível, devido a confinamentos, planos de contingência, seria também o trabalho com as equipas de formação. De forma a ter um contacto com uma realidade diferente. As equipas de formação regressam aos treinos, quando a época da equipa principal já estava a terminar, o que não me permitiu acompanhar todos os treinos nem o processo de desenvolvimento das formações.

Em suma, a experiência vivida teve um grande impacto no meu desenvolvimento profissional bem como pessoal. Permitiu-me ter contacto diário com equipa técnica e com o plantel tanto no contexto de treino como de jogo. Como já referi não foi uma época constante, mas nem sempre o processo tem que ser assim. Sabia que o primeiro contacto podia ser de algum receio, mas fui conquistando o meu espaço. Se tiver feito uma pequena diferença e ajudado já fico certamente feliz. Sei passados estes meses que fiz parte da família que eles sempre se disseram ser! Seja qual for o futuro, tenho a certeza que será incrível, com humildade, empenho dedicação e amor.

8.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, P. L. (2004). Intervenção Psicológica no Futebol: Reflexões de uma experiência com uma equipa da Liga Portuguesa de Futebol Profissional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4.

Araújo, D., & Serpa, S. (2004). Psicologia do desporto em Portugal: passado, presente e futuro. *Povos e Culturas*, (9), 359-374.

Barreiros, A. (2000). A integração das competências psicologicas no treino de rendimento superior.

Beswick, B. (2001). *Focused for soccer*. Champaing: Human Kinetics Editors.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101

Bryson, A., Dolton, P., Reade, J. J., Schreyer, D., & Singleton, C. (2021). Causal effects of an absent crowd on performances and refereeing decisions during Covid-19. *Economics Letters*, 198, 109664.

Buceta, J. M. (1998). *Psicologia del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Editorial Dykinson

Buschman, T. J., & Kastner, S. (2015). From Behavior to Neural Dynamics: An Integrated Theory of Attention. *Neuron*, 88(1), 127–144.

Carron, A. V., Brawley, L. R., e Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J. L. Duda (Ed.). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Fitness Information Technology, Inc. Morgatown. USA, 1998, p.213-226.

Castellani, R. M. (2014). Futebol e psicologia do esporte: contribuições da psicologia social. *Conexões*, 12(2), 94-113.

Cervello, E. M. G. (1999). Introduccion al entrenamiento psicologico. In J. P. F. Garcia (Org.). *Enseñanza y entrenamiento del tenis*. (pp.145-182). Caceres: Servicio de puplicaciones da Universidad de Extremadura.

Chappuis, R., Thomas R. (1989). *El equipo desportivo*. 1ª Edição. Barcelona Ediciones Paidos Ibérica, S.A.

Chelladurai, P. (1991). O Treinador e a Motivação dos Seus Atletas. *Treino Desportivo*, 22.

Cheung, S. y Lo, C. (1996). Psychological profiles and stress management training for Hong Kong national gymnasts. *Journal of Research in Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 32, 61-64.

Cohen, S. B. (1993). From attention-goal psychology to belief-desire psychology: The development of a theory of mind and its dysfunction.

Cornelius, A. (2002). Psychological interventions of injured athletes. Silva, J. & D. (Eds.). *Psychological foundations of sport*. Boston: Allyn & Bacon

Costa, A. N. d. S. (1992). Desporto e análise social. *Separata da Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, II, 101-109.

Costa, V. T., Moreira, L. G., da Costa, I. T., Paína, D. M., & Malloy-Diniz, L. F. (2020). Comparação da atenção de atletas de futebol de base por categoria. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 10(1).

Cruz, J.F. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

David Tod, R.I. (Vana) Hutter, Martin Eubank, Professional development for sport psychology practice, *Current Opinion in Psychology*, Volume 16, 2017, Pages 134-137.

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.

di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., ... & Bertollo, M. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-13.

dos Santos, M. A. G. N., & Manoel, R. V. (2017). Fatores motivacionais na prática do futebol. *HÓRUS*, 5(2), 222-232.

Eira, A., Melo, C. (2004). Alterações emocionais em atletas de alta competição na modalidade de Ténis. *Revista Portuguesa de Ciencias do Desporto*, 4(2), 133 – 152.

FARTO, D. E. R. A psicologia do nadador.

Feitas, S. (2005). *A especificidade que está na “concentração tática” que está na especificidade no que deve ser uma operacionalização da “Periodização Tática”*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Fischer, K. e Haucap, J. (2020). “O torcedor impulsiona a vantagem da casa no futebol profissional? Evidence from German ghost games during the COVID-19 pandemic, in Working Paper DICE Discussion Paper, No.44 (Düsseldorf).

Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos. *Horizonte*, XVI (90), 7-14.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Revista Digital – Buenos Aires, Anõ 8 – Volume 45*.

Gomes, A. R. (2012). Competências psicológicas e preparação mental de atletas de andebol

Gould, D., & Damarjian, N. (2000). Treinamento mental no esporte. In B. Elliott & J. Mester (eds.), *Treinamento no esporte: Aplicando ciências no esporte* (pp. 99-152). Sao Paulo: Phorte Editora.

Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. (2020). The impact of Covid-19 on sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 1-12.

Hicheur, H., Chauvin, A., Chassot, S., Chenevière, X., & Taube, W. (2017). Effects of age on the soccer-specific cognitive-motor performance of elite young soccer players: Comparison between objective measurements and coaches' evaluation.

Houllier, G., Crevoisier, J. (1993). *Entraîneur competence et passion, les details qui font gagner*. France: Canal + Éditions.

Jowett, S., Shanmugam, V. (2016). Relational Coaching in Sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. In: Schinke, R., McGannon, K. R., SMITH, B. Routledge International Handbook of Sport Psychology. Routledge, Cap.7.

Kozang, G. (1981). Zur Bedeutung und Diagnostik der Distribution und Konzentration der Aufmerksamkeit. In Schellenberger, H. Psychologie in Sportspiel Sportvelag, Berlim.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting & task performance. Prentice-Hall, Inc.

Matos, R., Monteiro, D., Antunes, R., Mendes, D., Botas, J., Clemente, J., & Amaro, N. (2021). Home-Advantage during COVID-19: An Analysis in Portuguese Football League. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(7), 3761.

Mello, D. D. D. (2017). A redução do estado de ansiedade dos cobradores de pênalti no futebol (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).

Mendelsohn, D. (2000). *Test de Toulouse-Pieron aplicado a jogadores de fútbol profesional Club El Porvenir, anos 1996/98*. Revista Digital, Año 5, nº18.

Mesquita, I (1997). *A Pedagogia do Treino – A Formação em Jogos Desportivos Coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Morão, K. G., Verzani, R. H., Bagni, G., Rebustini, F., & Machado, A. A. (2019). Estudo exploratório da Coesão em atletas juniores de futebol. Educación Física y Ciencia, 21(2), e082-e082.

Nakisa, N., & Ghasemzadeh Rahbardar, M. (2021). Effect of the COVID-19 Detraining on Athletes' Psychological Health. Asian Journal of Sports Medicine, 12(2).

Nicholls, J. (1984). Achievement Motivation: Con-ceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. Psychological Review, 91(3), 328-346. doi: 10.1037/0033-295x.91.3. 328 Nicholls, J. (1989). The competitive ethos and democratic education. Cambridge: Harvard University Press.

Nideffer, R. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality in Social Psychology*.

Pacheco, R. (2005). *Segredos de Balneário – A palestra dos treinadores de futebol antes do jogo*. Lisboa: Prime Books

Paiva, E. M., & Carlesso, J. P. P. (2019). A importância do papel do psicólogo do esporte na atualidade: relato de experiência. *Research, Society and Development*, 8(3), e283798-e283798. Sousa, M. A. (2019). A influência dos fatores psicológicos em cobrança de pênalti no futebol.

Pujals, C., & Vieira, L. F. (2002). Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Journal of Physical Education*, 13(1), 89-97.

Raposo, J. J. (1993). *Os fatores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca de excelência pelos atletas da elite desportiva portuguesa*. Tese de Doutoramento - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro – Vila Real.

Samulski, D. *Psicologia do esporte*. Barueri: Manole Ltda, 2002.

Sarmiento, P. (2005). *Pedagogia da Observação em Desporto*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana

Sarto, F., Impellizzeri, F. M., Spörri, J., Porcelli, S., Olmo, J., Requena, B., ... & Franchi, M. V. (2020). Impact of potential physiological changes due to COVID-19 home confinement on athlete health protection in elite sports: a call for awareness in sports programming. *Sports Medicine*, 50, 1417-1419.

Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. *Journal of Physical Education*, 14(1), 75-82

Schmidt, R. A. (1993). *Aprendizagem e performance motora: Dos princípios à prática*. São Paulo: Editora Movimento.

Schubert, F. (1981). *Psychologie zwischen und ziel*. Sportverlang. Berlin: Sportverlag

Serpa, S. (2017). Mente, Desporto e Performance: O Fator Psi. Visão & Contextos

Srebro, R. (2002). Winning with your Head. A Complete Mental Training Guide for Soccer. Spring City: Reedswain Books

Sternberg, R. J. (2000). Psicologia cognitiva. Porto Alegre: Artmed.

Taylor, J. (1995). A conceptual model for integrating athletes' needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. The Sport Psychologist, 9(3), 339-357.

Tilp, M., & Thaller, S. (2020). Covid-19 has turned home-advantage into home-disadvantage in the German Soccer Bundesliga. Frontiers in sports and active living, 2, 165.

Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. Psychological bulletin, 63(6), 384.

VANEK, M (1987) *Preparação psicológica dos jogadores. Futebol em revista*, 26 5-16

Veloso, S., & Pires, A. P. (2007). A psicologia das lesões desportivas: importância da intervenção psicológica. Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto, 1(21), 38-47.

Vieira, L. F., Vissoci, J. R. N., Oliveira, L. P. D., & Vieira, J. L. L. (2010). Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. Psicologia em estudo, 15(2), 391-399.

Vieira, L. F., Lopes Vieira, J. L., e Andrade do Nascimento Junior, J. R. (2013). Perfeccionismo y nivel de cohesión de grupo de deportistas adultos de fútbol sala. Revista de psicología del deporte, 22(2), 0331-336.

<https://www.fpf.pt/>

<https://www.ulp.pt/noticias/impacto-covid-politicas-sads>

<https://www.record.pt/multimedia/fotogalerias/detalhe/impacto-da-covid-19-nas-modalidades-coletivas-em-portugal-o-documento-apresentado-na-ar>

9.ANEXOS

Anexo I

Grelha de observação de jogo

	1-15 min	15-30 min	30-45 min	45-60 min	60-75 min	75-90 min	Tempo desconto
O que é observado?							
Motivação							
Comunicação							
Coesão							
Controlo emocional							
Tomada de decisão							
Concentração							
Foco na tarefa vs Resultado							
Pontos Fortes							
Pontos Fracos							
Treinador							
Comunicação							
Liderança							
Tomada de decisão							

Anexo II



Consentimento Informado

No âmbito do estudo sobre a influência das habilidades psicológicas, nomeadamente da atenção e da concentração, que enquadra o projeto de intervenção e investigação para o Mestrado de Joana Costa num protocolo entre o Caldas Sport Clube e a FADEUP.

Venho pedir a colaboração enquanto atletas do Caldas Sport Clube para a recolha de dados. Pretende-se assim a participação dos atletas para perceber a preponderância de competências psicológicas no rendimento desportivo. Relacionando deste modo a atenção e concentração, no contexto de pandemia - COVID19.

Nesta fase, compreende-se a recolha de dados individual e coletiva com uma metodologia qualitativa com base na observação e nas entrevistas. Na fase seguinte segue-se uma metodologia quantitativa com a aplicação de um questionário.

Todo o material de recolha de dados é exclusivamente para os efeitos do estudo. Assim, as conclusões do estudo serão partilhadas, mas as gravações e toda a recolha de dados não, de forma a manter a identidade dos intervenientes confidenciais.

Neste sentido venho pedir a vossa participação para a recolha de dados e posterior análise tendo sempre em conta o estudo acima apresentado.

Eu, _____ (nome), declaro que entendo o pedido para a recolha de dados do presente estudo e que responderei as perguntas que me forem solicitadas e que pode observar os meus treinos e jogos.

Rio Maior, ____ de _____ de _____

Assinatura, _____

Anexo III

Guião da entrevista

Parte 1 – Competências psicológicas – individual

1. A motivação é como o “motor” que nos leva à prática desportiva. Neste sentido:
 - a. Consideras-te um atleta motivado?
 - b. Como descreves essa motivação?
2. O controlo emocional é considerado como uma capacidade para lidarmos com as próprias emoções em momentos intensos, ou seja, de não nos deixarmos levar pelas emoções e sentimentos de forma a controlarmos as nossas reações e agirmos de forma assertiva. Transpondo para o desporto, é algo que pode ter influência no rendimento desportivo. Enquanto atleta como lidas com as emoções?
 - a. Essas emoções vão tendo alterações no contexto dos treinos?
 - b. Essas emoções vão tendo alterações no contexto da competição?
3. Que situações no treino ou nos jogos te causam mais ansiedade ou *stress*?
4. Nos treinos e nos jogos, consegues visualizar ou imaginar alguma jogada que queiras realizar?
5. Durante o jogo? Consideras-te mais focado no resultado ou na prestação?
 - a. É fácil ou difícil manteres-te concentrado no jogo?
 - b. Que tipo de fatores podem influenciar essa concentração?
6. Durante os treinos e os jogos consideras que os teus pensamentos têm influência na tua prestação?
7. Enquanto atleta como lidas com o fator adversidade?
 - a. Quando nem sempre as coisas correm bem, como é que lidas como a situação?
8. Quais são os objetivos?
 - a. A curto prazo
 - b. A longo prazo

9. Consideras que o “eu” enquanto atleta tem sofrido alterações ao longo do tempo e com o decorrer da carreira desportiva?

Parte 2 – Competências psicológicas – Coletivo

1. Sendo o futebol um desporto coletivo, a coesão e o sentimento de pertença, ou seja, fazer parte de um grupo/equipa em que todos trabalham para alcançar metas e objetivos comuns.
 - a. Como é que sentes o espírito de grupo/as relações interpessoais na equipa?
 - b. Como descreves o ambiente entre vocês nos dias de treino? E nos treinos?
2. Como é que a equipa lida com o fator adversidade?
 - a. Achas que fatores externos podem ou não abalar a coesão de grupo durante o jogo?
 - i. Ou até mesmo serem prejudiciais ou não na concentração?
 - b. Que tipo de fatores podem abalar a coesão?
 - c. Que tipo de fatores podem ser prejudiciais à concentração?
3. Como consideras ser a vossa comunicação durante o jogo e o treino?
 - a. Como achas que poderia melhorar?

Parte 3 – COVID-19, performance, concentração e atenção

1. Sabemos que atualmente estamos a passar uma fase de pandemia e que trouxe muitas alterações à nossa vida. Não vou entrar muito pela parte técnica e tática ou de rendimento, mas sim pela condição mental e psicológica:
 - a. Como é que te sentes para os treinos com esta situação de pandemia?
 - i. E para os jogos?
 - b. Como estás ao nível de confiança em ti próprio? Sentes algum tipo de mudança?
2. As dinâmicas agora com a COVID-19 são ligeiramente diferentes, no balneário, por exemplo? Achas que tem efeito direto na performance coletiva?

3. Uma das coisas que a pandemia tirou ao futebol foi o público, quais é que achas que são as diferenças para ti, ao nível individual? E ao nível coletivo?
 - a. Qual consideras ser a influência dessa ausência?
4. Como é jogar sem público?
 - a. Neste contexto de jogar fora ou jogar em casa consideras que existe alguma semelhança? E diferença?
5. A ausência de público é facilitador ou não para aumentar a concentração durante os jogos?

