

Desenvolvimento positivo de atletas e equipas: Intervenção no voleibol feminino

Relatório de estágio curricular

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, Saúde e Desenvolvimento Humano 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.

Orientador: Nuno José Corte-Real Correia Alves

Andreia Filipa Moreira Ferreira

Porto, outubro de 2023

Ficha de Catalogação

Ferreira, A. (2023). Desenvolvimento positivo de atletas e equipas: Intervenção no voleibol feminino. Porto: A. Ferreira. Relatório de estágio curricular para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: PSICOLOGIA DO DESPORTO, DESENVOLVIMENTO HUMANO, DESENVOLVIMENTO POSITIVO, TEAM BUILDING, VOLEIBOL.

Agradecimentos

Ao longo de todos estes meses e anos que antecederam esta fase final do meu percurso académico, foram muitas as pessoas que passaram pela minha vida e tornaram esta caminhada, uma das mais bonitas e felizes da minha vida. Sem estas pessoas não teria sido capaz de chegar até aqui e por isso todas elas merecem o meu mais genuíno e sincero obrigado.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer às pessoas que tornaram este sonho possível, aos meus pais. Foi graças a eles que aqui cheguei, sem o seu apoio, suporte e incentivo nada disto seria possível. Um obrigado também à minha irmã e ao Gil, por ter por terem a paciência de ouvirem todas as histórias e acontecimentos que tinha para contar e pelo apoio que sempre demonstraram.

Em segundo lugar, gostaria de agradecer à minha segunda família, os meus amigos. À Sofia e à Ângela, que iniciaram esta caminhada comigo na licenciatura na UTAD, obrigado por serem as melhores amigas que alguém podia pedir, por todas as palavras de carinho e força, por todo o colo e por celebrarem comigo todas as minhas conquistas como se fossem vossas. À Bárbara, ao Gonçalo e ao Tiago, os amigos de sempre, obrigado por nunca me terem deixado desistir, mesmo quando as coisas estavam difíceis, por todo o apoio, conversas, incentivos e por me terem dado sempre a mão e nunca me terem deixado cair. Um obrigado ainda aos meus colegas de mestrado, em especial à Maria e à Raísa, com as quais vive e partilhei esta aventura do início até ao fim.

Não posso, ainda, deixar de agradecer também ao meu orientador, o professor Nuno, por me ter permitido ser autónoma e ter confiado no meu trabalho desde o primeiro momento.

Por fim, e não menos importante, um obrigado à Associação Desportiva de Penafiel, na qual realizei o meu estágio curricular, em especial a todas as pessoas que constituem a modalidade de voleibol: treinadores, atletas, pais e funcionários. Obrigado por me terem recebido tão bem, por terem confiado em mim desde o primeiro dia, por acreditarem em mim e por me fazerem sentir sempre parte da equipa. Não poderia ter escolhido um melhor local para realizar esta etapa tão importante do meu percurso académico. Sempre, Unidos!

Índice Geral

I – Introdução	2
II – Psicologia do Desporto, Desenvolvimento Humano e Team Building	5
III – Caracterização da Instituição de Estágio.....	11
IV - Intervenção	14
4.1 Apresentação	14
4.2 Observação e levantamento das necessidades.....	15
4.3 Sessões e atividades desenvolvidas	15
4.3.1 Equipa Seniores	16
4.3.2 Equipa Iniciadas	18
4.3.3 Equipa Infantis	20
4.3.4 Equipa Juvenis	21
4.4 Relação Estagiária - Atletas	21
4.5 Relação Estagiária – Treinadores.....	22
V – Investigação	25
5.1 Introdução.....	25
5.2 Metodologia.....	29
5.2.1 Participantes	29
5.2.2 Instrumentos	29
5.2.3 Procedimento e Recolha de dados	30
5.2.4 Análise de dados.....	30
5.3 Apresentação dos Resultados	31
5.4 Discussão e Conclusão	42
VI - Reflexão e Conclusões Finais.....	46
VII – Referências Bibliográficas.....	50
Anexos.....	54

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Análise Temática do focus group do grupo de atletas	31
Tabela 2 - Temas e subtemas da análise temática do focus group dos treinadores	38

Índice de Anexos

Anexo I -Tabela de apresentação das sessões e atividades desenvolvidas no período de verão	55
Anexo II – Tabela de apresentação das sessões e atividades desenvolvidas com a equipa das Seniores	61
Anexo III - Tabela de apresentação das sessões e atividades desenvolvidas com a equipa das Iniciadas	81
Anexo IV - Tabela de apresentação das sessões e atividades desenvolvidas com a equipa das Infantis	96
Anexo V - Tabela de apresentação das sessões e atividades desenvolvidas com a equipa das Juvenis	104
Anexo VI - Questionário Sociodemográfico para treinadores	107
Anexo VII - Questionário Sociodemográfico para atletas	108
Anexo VIII - Consentimento Informado	109
Anexo IX - Guião do Focus Group do grupo de treinadores	110
Anexo X - Guião do Focus Group do grupo de Atletas	111
Anexo XI - Transcrição do focus group do grupo das atletas	112
Anexo XII - Transcrição do focus group dos treinadores	126
Anexo XIII - Tabela da análise temática do Focus Group das Atletas.....	138
Anexo XIV - Tabela da análise temática do Focus Group dos Treinadores...	144

Resumo

O presente relatório é referente ao estágio curricular desenvolvido durante a época 2022/2023 na Associação Desportiva de Penafiel, na modalidade de voleibol. Este relatório relata e descreve, de forma detalhada, a experiência e intervenção realizada neste contexto, que tinha como intuito intervir sobre as necessidades observadas. Algumas das necessidades recolhidas e observadas passavam pela melhoria dos processos de grupo de cada uma das equipas e pelo desenvolvimento pessoal de cada atleta. Para tal a intervenção foi fundamentada por terias e modelos desenvolvidos segundo o Desenvolvimento Positivo (5 C's e Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social) e exercícios de Team Building. Para além da intervenção é, ainda, apresentada neste relatório uma investigação intitulada "O papel do desporto na vida dos/as atletas". Esta tinha com principais objetivos compreender a perspetiva das atletas seniores da Associação Desportiva de Penafiel, relativamente ao papel que o Desporto tem e teve no seu desenvolvimento e na transmissão de competências de vida, assim como, compreender o ponto de vista dos treinadores, da mesma instituição, em relação ao mesmo tópico. Para recolher dados que tentassem responder a estes objetivos recorreu-se à realização de *focus groups*, sendo que através da análise dos mesmos foi possível concluir que todos os participantes consideram o desporto um contexto com grande potencial e influência no desenvolvimento pessoal de cada atleta, assim como, realçam a importância do papel do treinador como peça fundamental que influencia e facilita este processo, através da sua postura, comportamento e estratégias utilizadas durante os treinos. Por fim, é apresentada uma reflexão acerca de toda a experiência, onde são apresentados os aspetos positivos, negativos, desafios e conquistas obtidas, sendo que esta foi uma das minhas experiências mais enriquecedora, mas também desafiadora. Todo o trabalho realizado desde a intervenção à investigação, e o feedback obtido por parte dos implicados na mesma e da instituição, permitiu-me compreender a importância deste tipo de intervenções junto de atletas, independentemente da sua idade, assim como, junto de treinadores para que estes tenham bases e formação para facilitarem e promoverem o processo de desenvolvimento positivo e transferência.

PALAVRAS-CHAVE: ESTÁGIO CURRICULAR; DESENVOLVIMENTO POSITIVO; TEAM BUILDING; INTERVENÇÃO; DESPORTO; VOLEIBOL; TREINADORES

Abstract

This report refers to the curricular internship developed during the 2022/2023 season at the Associação Desportiva de Penafiel, in volleyball. This report gives a detailed account of the experience and intervention carried out in this context, the aim of which was to address the needs observed. Some of the needs identified and observed involved improving the group processes of each of the teams and the personal development of each athlete. To this end, the intervention was based on theories and models developed according to Positive Development (5 C's and Personal and Social Responsibility Model) and Team Building exercises. In addition to the intervention, this report also presents an investigation entitled "The role of sport in the lives of athletes". Its main objectives were to understand the perspective of the senior athletes from the Associação Desportiva de Penafiel regarding the role that sport plays and has played in their development and the transmission of life skills, as well as to understand the point of view of the coaches from the same institution in relation to the same topic. In order to collect data to answer these questions, focus groups were held and, through their analysis, it was possible to conclude that all the participants consider sport to be a context with great potential and influence on the personal development of each athlete, as well as highlighting the importance of the role of the coach as a fundamental element that influences and facilitates this process, through their attitude, behavior and strategies used during training sessions. Finally, a reflection on the whole experience is presented, showing the positives, negatives, challenges and achievements I had, as this was one of my most enriching but also challenging experiences. All the work carried out from the intervention to the research, and the feedback obtained from those involved in it and from the institution, has allowed me to understand the importance of this type of intervention with athletes, regardless of their age, as well as with coaches so that they have the bases and training to facilitate and promote the process of positive development and transfer.

KEYWORDS: CURRICULAR INTERNSHIP; POSITIVE DEVELOPMENT; TEAM BUILDING; INTERVENTION; SPORT; VOLLEYBALL; COACHES

Lista de Abreviaturas

ADP – Associação Desportiva de Penafiel

MRPS – Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social

DP – Desenvolvimento Positivo

TB – Team Building

I – INTRODUÇÃO

I – Introdução

O presente documento foi escrito no âmbito da unidade curricular “Dissertação – Estágio”, pertencente ao 2º ano do Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, no ramo de Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro.

O estágio curricular é uma fase fundamental do desenvolvimento de todos os estudantes, pois este trata-se, para muitos, do primeiro contacto direto com a realidade e oferece aos estudantes a possibilidade de desenvolverem as suas competências pessoais e profissionais, assim como, de adquirirem aprendizagens e experiência. Como tal, a decisão de realização de um estágio curricular, foi simples, uma vez que eu ambicionava estar em contacto com a realidade, colocar em prática tudo aquilo que tinha aprendido, adquirir ainda mais conhecimentos e competências, que podiam apenas ser desenvolvidas e adquiridas desta forma, sendo que estes eram os meus objetivos pessoais.

Dei início ao estágio ainda no final do mês de setembro, sendo que me foram atribuídas, nesta altura a equipa das Seniores, com atletas com idades compreendidas entre os 18 e os 27 anos, e a equipa das Iniciadas, com atletas de idades entre os 13 e os 14 anos. Apesar terem sido estas as equipas que acompanhei desde o início da época até ao final, acabei por acompanhar também a equipa das Infantis na segunda parte da época (idades entre os 13 e os 14 anos), e por trabalhar de forma pontual com a equipa das atletas Juvenis (com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos).

Posto isto, após uma fase de integração e inclusão, facilitada pelo apoio do staff e pela minha presença constante em todos os treinos e jogos, dei início à minha intervenção. Assim, as primeiras semanas foram apenas de observação, onde procurei fazer o levantamento das necessidades de cada equipa e atleta, sendo que foi através deste mesmo levantamento e da literatura que tracei os objetivos para o meu estágio.

Estes objetivos passavam por uma intervenção simultânea no desenvolvimento positivo das atletas, assim como, na melhoria dos seus processos de grupo, como a união, as relações entre elas, a comunicação, entre outros, através de exercícios de team building. Para tal, eu acompanhei os treinos destas equipas às segundas, quartas e sextas-feiras desde as 19 horas às 22 horas, assim como, realizava uma sessão semanal de cerca de 30 minutos com cada uma das equipas. Esta intervenção foi sempre feita em conjunto com os treinadores, apesar de nas sessões estar apenas eu

presente, era dado sempre uma feedback sobre os pontos mais importantes de cada uma, assim como, existia uma troca constante de informações relevantes sobre cada uma das atletas. Todo este processo será descrito neste documento.

Sendo assim, este documento está dividido em sete capítulos: I. “Introdução”, que especifica a intenção e os objetivos deste documento; II. “Psicologia do Desporto, Desenvolvimento Humano e Team Building”, que serve de base teórica para a prática; III. “Caraterização da Instituição de Estágio”, onde são expostas informações sobre a Associação Desportiva de Penafiel e em mais detalhe sobre a modalidade de voleibol; IV. “Intervenção”, onde são relatadas: a avaliação das necessidades, todas as sessões e atividades realizadas, a relação estagiária-atletas, a relação estagiária-treinadores, entre outros; V. “Investigação”, onde será apresentada uma pequena investigação que tem como objetivo compreender a perspetiva de treinadores e atletas sobre o papel do desporto no desenvolvimento humano; VI. “Reflexão e Conclusões Finais”, no qual apresento uma reflexão final sobre todas as aprendizagens e desenvolvimento que tive ao longo de todo o percurso; e, por fim, VII. “Referências Bibliográficas”.

II – PSICOLOGIA DO DESPORTO, DESENVOLVIMENTO HUMANO E TEAM BUILDING

II – Psicologia do Desporto, Desenvolvimento Humano e Team Building

Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

A Psicologia do Desporto é uma disciplina que consiste no estudo científico de das pessoas e dos seus comportamentos em contexto desportivo e na aplicação de técnicas e princípios psicológicos com o intuito de promover e otimizar o rendimento e do bem-estar dos atletas e demais agentes desportivos, ou seja, são identificados pontos e diretrizes para ajudar todos aqueles que participem em atividades desportivas a atingir o máximo de participação e desempenho, satisfação pessoal e desenvolvimento (Teques, 2006; Weinberg & Gould, 2017).

Assim, esta disciplina tem dois grandes objetivos: compreender os efeitos de fatores psicológicos sobre o desempenho físico ou motor; e compreender os efeitos da participação em atividades físicas no desenvolvimento psicológico, na saúde e no bem-estar dos indivíduos (Teques, 2006; Weinberg & Gould, 2017).

O contexto desportivo apresenta-se, como um contexto com muito potencial para a promoção da saúde física, social, psicológica e psicossocial dos indivíduos, independentemente da sua idade e/ou problemas de saúde. A participação em desportos coletivos, tem um especial destaque, uma vez que esta pode gerar um ambiente para a participação inclusiva, a interação social, o jogo, a construção de significado e o desenvolvimento de uma grande variedade de competências psicossociais para a vida (Anderson et al., 2019; Bean et al., 2020). Também, segundo Gould e Carson (2008), no desporto podem ser facilitadas ou desenvolvidas características e habilidades que são transferidas para o uso em outros domínios não desportivos. Assim, este torna-se um contexto com grande interesse para investir no desenvolvimento positivo dos jovens.

Como tal, é importante compreender um pouco mais sobre este conceito. O desenvolvimento positivo consiste, num conjunto de estratégias que tem como objetivo alinhar as potencialidades dos jovens com os recursos necessários à sua transição para uma vida adulta bem-sucedida, e que visa a compreensão, a educação e o envolvimento em atividades produtivas (Damon, 2004; Esperança et al., 2013)

O Desenvolvimento Positivo tem por base a estrutura dos 5 C's (Esperança et al., 2013; Lerner et al., 2005), sendo que esta indica as cinco principais características que devem ser desenvolvidas, sendo que uma vez desenvolvidas, os mesmos autores propõem ainda um sexto C (Lerner, 2004 cit in. Lerner et al., 2005; Lerner & Lerner, 2011). Essas características são:

- A Competência, que esta associada a uma visão positiva das próprias

ações em diferentes áreas (social, cognitiva, académicas, entre outras);

- A Confiança, que está relacionada com o sentido interior positivo global em relação à autoestima e à autoeficácia;
- A Conexão, que se encontra nos laços positivos com pessoas ou instituições;
- O Caracter, que se entende pelo respeito das regras e cultura sociais:
- O Cuidado e a Atenção com o próximo, que se reflete no sentimento de empatia e simpatia pelo outro;
- A Contribuição, que indica a adoção de comportamentos positivos para si próprio, para a família, para a comunidade e para a sociedade social.

Segundo Saptura e colaboradores (2023), a integração do desenvolvimento de competências para a vida nos treinos e na educação desportiva pode ser uma alternativa eficaz para melhorar de forma abrangente o desenvolvimento das competências para a vida, dos jovens, necessárias para terem êxito na sua vida pessoal e profissional. Como tal, existem já alguns modelos para colocar em prática esta visão do desenvolvimento positivo dos jovens, sendo o que tem mais destaque o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social (MRPS) de Don Hellison (1991).

Este modelo tem como objetivo instruir os jovens a serem responsáveis pela maneira como se comportam e agem (responsabilidade pessoal), assim como, pela maneira como se relacionam com outros indivíduos (responsabilidade social) (Corte-Real et al., 2016, p. 16). Procura-se desta forma que estes valores sejam interiorizados e integrados pelos indivíduos e utilizados, não só durante a prática desportiva, mas também transferidos para outros aspetos da sua vida. Para tal Hellison dividiu o seu modelo em cinco níveis (Corte-Real et al., 2016 p. 16, 17 e 18; Hellison, 2011):

- **Nível 1 – Respeito pelos direitos e sentimentos dos outros**

Neste nível é espectável que os indivíduos desenvolvam um comportamento respeitoso e empático pelos outros, promovendo o autocontrolo, a resolução de conflitos e o respeito pelas regras básicas de convivência.

- **Nível 2 – Participação e Esforço**

Aqui é desenvolvida a motivação intrínseca dos indivíduos para a realização de novas tarefas, mantendo o esforço.

- **Nível 3 – Autonomia**

No nível da autonomia é esperado que os indivíduos sejam independentes na realização de tarefas, capazes de definirem objetivos e responsáveis pelos seus próprios atos.

- **Nível 4 – Liderança e Ajuda**

Este nível centra-se no desenvolvimento da responsabilidade social e destaca o desenvolvimento de características como a empatia, compaixão e a capacidade de dar resposta.

- **Nível 5 – Transferência**

Por fim, no nível 5 é esperado que os indivíduos sejam capazes de transferir todas as competências que obtiveram em cada um dos níveis para todos os outros contextos da sua vida, o que torna este o nível mais importante e mais difícil de atingir, por vezes.

Team Building

Para além de ser um contexto com imenso potencial para o desenvolvimento positivo dos indivíduos, o desporto é também um contexto que apresenta um grande interesse no sentido das dinâmicas de grupo, uma vez que este poderá ser o grupo, à exceção da família, mais influente a que determinados indivíduos pertencem. Estes grupos possuem características estruturais únicas que implicam necessariamente processos de grupo, com carácter intergrupar e interpessoal (Cruz & Antunes, 1996). Carron (1988 cit in. Hardy & Crace, 2008), salienta ainda que uma equipa desportiva representa um tipo de grupo especial, uma vez que, esta apresenta “uma identidade coletiva, um sentido de propósito partilhado, padrões estruturados de interação, métodos estruturados de comunicação, interdependência pessoal e de tarefas, e atração interpessoal” (p.7).

Como tal, é importante que as dinâmicas de grupo das equipas desportivas sejam trabalhadas por forma a maximizar o desempenho das mesmas. No entanto, este é um dos maiores desafios para os treinadores e psicólogos desportivos, uma vez que o trabalho de equipa se trata de um processo dinâmico que envolve a colaboração de todos os membros da equipa e uma série de variáveis de grupo como a comunicação e a coesão, sendo que estas estão positivamente associadas ao sucesso da equipa (Yasuda, 2019).

Com este propósito, um método que tem vindo a revelar ser muito eficaz na melhoria do clima psicológico, assim como, no funcionamento geral das equipas, especialmente no contexto desportivo é o Team Building (TB) (Beauchamp et al., 2017). Este método trata-se de um processo contínuo e multifacetado, no qual os membros da equipa aprendem a trabalhar em conjunto, aumentando a sua eficácia, satisfazendo as necessidades que cada membro e melhorando as condições de trabalho (Brawley & Paskevich, 1997 cit in. Leo et al., 2021; Yukelson, 1997 cit in. Leo et al., 2021). Para além disso importa ainda salientar que através do mesmo tenta ajudar-se o grupo a tornar-se mais apto a identificar, diagnosticar e resolver os seus próprios problemas,

sendo que, normalmente isto acontece com o auxílio de um consultor de ciências comportamentais, por exemplo um psicólogo (Liebowitz & Meuse, 1982).

Segundo Beer (1976 cit in. Liebowitz & Meuse, 1982), a intervenção através do método de TB pode basear-se em quatro modelos distintos, sendo que os mesmos foram definidos com base nas principais questões que os mesmo abordam. Assim, um dos modelos é o Modelo de Formulação de Objetivos, que tal como o próprio nome indica, segue uma abordagem que pretende aumentar a eficácia da equipa através da formulação de objetivos individuais e de grupo, uma vez que estes influenciam o comportamento, direção, coordenação e quantidade de esforço do grupo. Para além disso, a definição participativa de objetivos pode aumentar a motivação e o empenho dos sujeitos (Liebowitz & Meuse, 1982 & Tannenbaum et al., 1992).

Um outro modelo é o Modelo Interpessoal. Segundo este modelo, para que um grupo funcione mais eficazmente como uma equipa, menos problemas interpessoais este terá. Assim, o objetivo desta abordagem é desenvolver o apoio e confiança mútuos, comunicações abertas e permitir a partilha de sentimentos, para que desta forma a equipa seja capaz de fazer a resolução de conflitos e tomada de decisão de forma eficaz. Em suma, esta abordagem baseia-se em melhorar a forma como os membros da equipa se sentem uns em relação aos outros e a forma como interagem para aumentar a eficácia da equipa (Liebowitz & Meuse, 1982 & Tannenbaum et al., 1992).

O próximo modelo intitula-se de Modelo de Papeis. Neste modelo o intuito passa por cada membro da equipa compreender qual é o seu papel e o dos restantes elementos, dentro da equipa, clarificando as expectativas, funções e responsabilidades de cada um. Desta forma, estarão a ser reduzidos os conflitos, a competição, a ambiguidade, melhorando a eficácia da equipa (Liebowitz & Meuse, 1982 & Tannenbaum et al., 1992).

Por fim, o último modelo refere-se ao Modelo da Resolução de Problemas. Esta é a abordagem mais geral, pois nesta os membros da equipa identificam os principais problemas, geram informação relevante, envolvem-se na resolução de problemas e no planeamento de acções, e implementam e avaliam os planos de ação. Desta forma qualquer uns dos elementos mencionados nos modelos anteriores poderão ser afetados (Liebowitz & Meuse, 1982, Tannenbaum et al., 1992).

Ainda que possa ser feita esta distinção entre os quatro modelos de abordagem de TB, segundo Liebowitz e Meuse (1982), as intervenções reais de TB, normalmente baseiam-se em mais do que um modelo, uma vez que muitos dos constructos subjacentes são interdependentes, ou seja, melhorar a eficácia de uma equipa requer, geralmente, prestar atenção a mais do que uma área problemática.

A utilização de programas de TB apresenta algumas vantagens como o facto deste se tratar de um processo duradouro e direccionado para os objetivos da equipa. Para além disso os indivíduos aprendem e desenvolvem competências individuais revelantes e úteis, e normalmente apreciam o processo e quase sempre retiram dele benefícios tangíveis que aumentam a eficácia da equipa (Woodcock & Francis, 1981. p. 3 cit in. Hardy & Crace, 2008).

III- CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO

III – Caracterização da Instituição de Estágio

A instituição de estágio trata-se da Associação Desportiva de Penafiel (ADP), fundada em 1993. Esta instituição tem como principal objetivo promover a prática regular e pluridisciplinar de exercício físico nas crianças e jovens. Esta conta já com diversas modalidades, individuais e coletivas, sendo elas o andebol, o badminton, o futsal, o hóquei em patins, o kickboxing, o voleibol, a patinagem artística e, ainda, a natação.

De entre todas estas modalidades, fui inserida na modalidade de voleibol, onde os principais objetivos são transmitir aos atletas valores, apoio e suporte para o seu desenvolvimento, assim como, envolver todos os atletas e comunidade em todas as atividades e fazer deste um clube unido e familiar.

Esta modalidade é constituída por 9 equipas: Minis A e B, Infantis A e B, Iniciadas, Cadetes, Juvenis, Seniores e Juvenis Masculino; e conta com 3 treinadores principais e 5 treinadores-adjuntos, sendo que parte destes treinadores-adjuntos tratam-se de atletas pertencentes também à equipa Sénior.

Inicialmente, a minha intervenção foi realizada apenas com as equipas Iniciadas e Seniores, no entanto, no mês de fevereiro comecei também a trabalhar com as equipas Infantis A e B e também, no mês de maio, devido ao agrupamento das equipas Seniores e Juvenis nos treinos, estas também começaram a participar nas sessões.

A constituição de algumas destas equipas sofreu alterações no mês de março, por decisão do clube, para que todas as atletas fossem colocadas no escalão correto, tendo resultado no seguinte: a equipa Infantis A e B é constituída por 24 atletas; a equipa Iniciadas por 15 atletas, a equipa Seniores por 16 atletas e, por fim, a equipa Juvenis por 7 atletas.

Em relação aos horários de treino, as Infantis tinham 4 treinos por semana, às segundas, terças, quartas e sextas-feiras desde as 19h às 20:30h, no Pavilhão Desportivo da Escola Secundária de Penafiel. Também as Iniciadas realizavam os treinos nos mesmo horários, no entanto, apenas às segundas, quartas e sextas, sendo que o treino de segunda decorria no Pavilhão Gimnodesportivo Fernanda Ribeiro e os restantes no Pavilhão Desportivo da Escola Secundária de Penafiel. As Seniores e juvenis treinavam às segundas, quartas e sextas-feiras pelas 20:30h e terminava por volta das 22h. Para além destes, ao sábado de manhã existia um treino opcional para todas as atletas que quisessem participar.

Tal como referido anteriormente, os treinos desta modalidade decorrem em dois locais: no pavilhão Gimnodesportivo Fernanda Ribeiro, que se trata também da sede da associação e no pavilhão Desportivo da Escola Secundária de Penafiel, sendo que

maioritariamente decorriam neste último. Este último local trata-se de um pavilhão com um grande campo de jogos, onde era possível decorrer o treino de pelo menos três equipas ao mesmo tempo. Para além deste campo, o pavilhão incluía ainda uma sala de ginástica reservada, a qual serviu de local para realização da intervenção durante alguns meses. Para além desta, existe ainda uma outra sala, intitulada de gabinete médico, na qual também foi possível realizar algumas sessões, assim como ter conversas privadas com atletas e treinadores, uma vez que esta se tratava de uma sala reservada do restante pavilhão.

IV - INTERVENÇÃO

IV - Intervenção

4.1 Apresentação

A minha apresentação como estagiária nesta instituição deu-se ainda durante o mês de julho, uma vez que nesta altura o clube estava a organizar um centro de treinos aberto ao público. Estes centros de treino decorriam de segunda a quinta-feira, a partir das 18 horas. Nestes centros de treino, duas vezes por semana foram-me cedidos cerca de 30 minutos para realizar atividades com os/as atletas.

No primeiro dia tive o auxílio do professor Nuno, que me ajudou na apresentação e realização das atividades, para que também eu pudesse estar envolvida na atividade ao lado dos/as atletas. Depois dessa primeira sessão, eu estive ao comando das próximas o que me deu oportunidade de conhecer os/as atletas e os treinadores e dar, também, um exemplo daquela que seria a minha intervenção no clube. As atividades realizadas (ver anexo I) foram à base de dinâmicas de grupo que promovessem o diálogo entre os participantes, o trabalho em equipa, a reflexão individual e ainda a capacidade de resolução de problemas.

De todas as sessões realizadas neste período aquela que mais destaque foi a última. Nesta sessão, em colaboração com o professor Nuno e alguns dos treinadores foi possível criar quatro estações com uma atividade diferente em cada. Numa estação tinham a atividade da “Bomba”, noutra a atividade “Jogo das Varas”, noutra a atividade “Transporte de Bola” e na última estação a atividade da “Caixa com Espelho”, pela qual fiquei responsável. Nesta última estação também pedi aos participantes que deixassem uma mensagem num post-it sobre o que tinham achado destas atividades de verão. No final da sessão foi possível ainda realizar uma pequena reflexão, na qual os participantes mencionaram compreender a importância destas atividades e sessões, uma vez que através das mesmas, de uma forma descontraída e, até divertida, conseguiram conhecer mais e melhor os seus colegas e a si mesmos, compreender a importância do trabalho de equipa e refletir sobre alguns temas, que de outra forma não fariam. As mensagens deixadas nos post-its mencionavam também estes pontos, o que para mim foi muito positivo, pois significava que estes atletas tinham ficado com uma boa impressão e até animados para a realização de outras atividades ao longo da época.

Para além disto, importa mencionar que numa primeira fase, fase inicial da época, mantive-me apenas como observadora, mas marcando sempre presença em todos os treinos e alguns jogos, assim como, mantendo o contacto direto e frequente com as atletas e treinadores para me tornasse uma cara familiar entre elas e fosse possível fazer o estabelecimento de uma relação de confiança entre mim, atletas e

treinadores. A minha presença no local de estágio era, então, marcada às segundas, quartas e sextas-feiras, desde as 19h às 22h, acompanhando os treinos de todas as equipas, que estavam sob a minha intervenção.

Todos foram muito recetivos à minha chegada, mostrando-se muito abertos a novas ideias e sugestões que pudesse levar. Importa ainda mencionar que prontamente se mostraram disponíveis para me indicarem todas aquelas, que na sua opinião, seriam as necessidades das suas equipas, assim como pediam o meu ponto de vista.

4.2 Observação e levantamento das necessidades

As primeiras semanas de estágio foram de observação e de várias conversas com os treinadores para tentar compreender quais seriam as necessidades de cada uma das equipas e atletas. Surpreendentemente, as necessidades eram comuns nas diferentes equipas e estavam associadas essencialmente com a relação entre os membros das equipas, nomeadamente, a sua união, coesão grupal, espírito de equipa, entreajuda, comunicação e confiança. Para além destas, foi possível identificar algumas necessidades individuais como falta de capacidade de reflexão, autoestima e elevada ansiedade.

4.3 Sessões e atividades desenvolvidas

A implementação das atividades foi feita através de sessões grupais, com cerca de 30 minutos, com cada equipa. Às segundas, das 19h às 19:30h decorria a sessão com a equipa das Infantis, às quartas decorria a sessão com a equipa das Iniciadas no mesmo horário e à sexta-feira eram realizadas as sessões da equipa seniores, das 20h às 20:30h. Estas sessões eram realizadas numa sala de ginástica, o que permitia ter privacidade e restringir as distrações das atletas. No entanto, a partir do mês de março esta sala deixou de ser acessível, tendo sido necessário encontrar outro local para a realização das mesmas. Estas passaram, então, a decorrer nas bancadas ou na entrada não utilizada do pavilhão. A mudança de local gerou algumas dificuldades para o decorrer das sessões, uma vez que o nível de distrações era maior, assim como, não existia muita privacidade.

Todas as sessões seguiram a mesma estrutura: em primeiro lugar era dada uma breve explicação do que iria acontecer naquela sessão, depois eram realizadas as atividades definidas e a sessão terminava com uma breve reflexão sobre as atividades, os objetivos estabelecidos para as mesmas, se estes tinham sido ou não atingidos e fazendo o transporte das competências abordadas naquelas sessões para a vida e desporto.

Para além destas sessões em grupo, fui tendo, de forma pontual, conversas individuais com algumas atletas que me procuravam ou que eu procurava, quando

achava necessário abordar algum assunto, assim como, estava presente em todos os treinos e alguns jogos.

Importa, ainda, mencionar que as primeiras sessões, com cada equipa, foram sempre focadas em quebra-gelos, para permitir que elas se conhecessem um pouco melhor e se ambientassem ao trabalho em grupo. Depois destas, foram então abordadas as necessidades observadas, sendo que existiam uma adaptação de cada sessão a cada semana das equipas.

A abordagem de cada tema e competências era feita através de dinâmicas de grupo, uma vez que através das mesmas é possível captar a atenção dos participantes, mantendo-os interessados, participativos, animados e recetivos à aprendizagem e desenvolvimento de competências.

Para manter toda a informação que obtinha organizada, realizei um diário de bordo onde fazia um resumo de tudo aquilo que se tinha passado em cada treino, jogos, sessões e conversas.

4.3.1 Equipa Seniores

O início da minha intervenção com esta equipa, deu-se com a observação dos treinos e conversa com o treinador das mesmas, durante as primeiras duas semanas. Durante esse período fui capaz de perceber e apontar quais as necessidades da equipa, sendo que uma das que mais se destacava era a falta de comunicação, tanto entre atletas, como entre atletas e treinador. Como tal, para tentar combater esta necessidade e abrir canais de comunicação entre os membros da equipa, sugeri ao treinador no final de cada treino realizar uma pequena reflexão sobre o mesmo. Nesta reflexão, era passada a palavra a cada uma das atletas para que as mesmas se pudessem expressar sobre como se tinham sentido durante o treino, o que pensavam ter corrido bem e mal, de que forma poderiam melhorar no próximo treino, assim como, dar algum tipo de sugestão ou tecer comentário. Também o treinador, depois de cada uma se expressar, dava o seu parecer. Desta forma era possível o mesmo compreender melhor as suas atletas, as suas opiniões sobre o treino, aquilo que elas pensavam e gostavam de trabalhar mais durante os treinos, para além de ser uma oportunidade de adquirir informações para um melhor planeamento de treino, assim como, para fazer um melhor acompanhamento das suas atletas.

Nas primeiras realizações deste momento de reflexão foi necessário adicionar a tática de passar a bola umas para as outras, para que as mesmas participassem, uma vez que todas se sentiam um pouco inibidas. Apesar disto, a longo prazo esta pequena adição aos treinos e jogos desta equipa revelou-se ser uma mais-valia, uma vez que todas revelaram que através destes momentos de conversa, acabaram por sentir mais

abertura, receptividade e apoio das suas colegas, para partilharem as suas opiniões, assim como, os seus receios, inseguranças e pequenas vitórias.

Sessões semanais

As sessões semanais com esta equipa iniciaram-se no mês de outubro, sendo que as mesmas eram utilizadas para a realização de atividades que tinham como intuito trabalhar as necessidades observadas (ver anexo II). Tal como mencionado, anteriormente, estas sessões eram baseadas em dinâmicas de grupo, que no caso desta equipa, corriam ainda melhor quando gerava um momento de partilha e discussão entre elas. Um exemplo de uma destas sessões realizadas ao longo da época, foi a realizada no dia 13 de janeiro. Nesta sessão foi realizada a dinâmica da “Caixa com Espelho” e a atividade “virando do avesso”. Esta sessão destacou-se para mim de entre todas as outras, essencialmente pela realização da primeira atividade, uma vez que foi interessante perceber que apesar de se tratar de jovens adultas, também estas tinham dificuldades em nomear qualidades sobre si próprias. Esta atividade gerou uma reflexão e momento de partilha entre todas abordando pontos essenciais sobre a autoestima.

Uma outra sessão que também gerou bons resultados foi a sessão na qual realizei a atividade “A carga dos outros”, na qual cada uma teve de escrever num pedaço de papel um medo ou problema que tinham naquele momento. De seguida, cada uma tirou aleatoriamente um papel e encarou aquele problema como se fosse seu, dizendo o que faria no lugar daquela pessoa. Esta simples atividade deu abertura para que todas partilhassem conselhos, vivências, sentimentos e, desta forma, melhorassem a relação entre elas e percebessem que não estavam sozinhas e podiam apoiar-se nas suas colegas de equipa.

Algumas destas sessões foram dinamizadas em momentos antes da ocorrência de jogos, como tal, nestas sessões o objetivo principal era gerar um momento onde fosse possível criar um bom ambiente, confiança e união entre os membros da equipa, assim como, um ambiente onde fosse possível concentrarem-se. Uma destas sessões que gostava de salientar deu-se antes do jogo mais importante de toda a equipa, no qual tive oportunidade de acompanhar a equipa e o clube a Aveiro. Devido à importância deste jogo, as atletas encontravam-se bastante ansiosas. Como tal, na sessão realizada antes do jogo para além de manter os objetivos de estabelecimento de união, confiança e concentração, decidi adicionar também uma atividade de aquietação, para que as mesmas tivessem um momento para respirar de forma relaxada, mas ao mesmo tempo concentrando-se no jogo e pensando neste de forma positiva, recorrendo à visualização mental de imagens positivas e movimentos ou táticas do jogo, sendo que toda a atividade foi guiada por mim.

Reflexão

Antes de iniciar a minha intervenção com esta equipa estava com alguns receios relacionados com a faixa etária, no entanto estes mesmo foram dissipados rapidamente, pois estas compreenderam a importância do trabalho que viria a ser realizado e como este podia influenciar o seu desenvolvimento, mas também a forma como a sua equipa se relacionava, o que consequentemente teria influência sobre a forma como corriam os treinos e jogos. Um ponto facilitador nesta intervenção foi o facto de a capitã de equipa estar investida e dedicada neste processo. Como esta se tratava de uma atleta com uma voz com grande importância e vista como um exemplo dentro da equipa, isto incentivava a que as restantes atletas também investissem tempo e dedicação neste processo.

No final da época realizamos uma reflexão sobre os últimos 9 meses, na qual as atletas revelaram sentir mudanças, especialmente, em relação ao ambiente da equipa, nomeadamente em relação à sua proximidade, união, comunicação, apoio e confiança. Em termos individuais mencionaram sentirem-se mais confiantes e mais capazes de lidar com o erro e ansiedade.

De uma forma geral, apesar de nem todas as atividades terem corrido da melhor forma ou terem tido os resultados inicialmente esperados, penso que a minha intervenção nesta equipa foi positiva e cumpriu os objetivos inicialmente estabelecidos.

4.3.2 Equipa Iniciadas

Inicialmente, devo admitir que fiquei um pouco receosa de trabalhar com esta equipa, devido a todas as conversas que tive com os treinadores, onde me foram relatados os problemas que eles achavam existir nesta equipa. Tinha receio de não estar à altura, ou mesmo de não saber lidar com alguns deles.

Tal como na equipa das seniores, nas primeiras semanas, mantive-me como observadora e só depois iniciamos as sessões semanais. Nestas primeiras semanas também se tentou incluir a reflexão no final dos treinos, no entanto as atletas tinham dificuldades em expressar-se e estavam muito retraídas, cingindo-se a respostas como “correu bem” e “correu mal”, tendo acabado por se desistir da realização da mesma todos os treinos e fazendo-a apenas em alguns treinos, pontualmente.

Sessões semanais

As sessões com esta equipa inicialmente foram um pouco difíceis, uma vez que não estava a conseguir captar a atenção e interesse de todas, assim como, o estabelecimento de uma relação de confiança entre mim e elas estava a ser um pouco mais demorado. Uma estratégia que utilizei para tentar melhorar a minha relação com elas foi ter conversas individuais com cada uma delas. Estas conversas decorriam

durante os treinos, em momentos em que estas estivessem um pouco mais paradas. Para além disto, continuei a tentar fazê-las compreender o porquê da realização das sessões e de cada atividade que fazíamos, fazendo sempre o transporte para a modalidade delas, o voleibol, e também de outros domínios da vida, recorrendo a exemplos específicos. Uma outra estratégia que adotei para que houvesse mais participação, partilha e reflexão por parte das atletas, foi colocá-las a escrever as suas respostas antes de as partilharem, desta forma estas eram “obrigadas” a refletir mais profundamente sobre os temas que estávamos a abordar.

Depois de estabelecida uma boa relação com as atletas e depois destas compreenderem a importância deste processo, as sessões começaram a correr de melhor forma. No entanto, por volta do mês de fevereiro voltei a ter muitas dificuldades em captar a atenção das atletas durante a sessão. Isto deveu-se ao facto de a equipa estar com mais atletas, cerca de 20, e termos alterado o local de realização das sessões para as bancadas do pavilhão o que gerava bastantes pontos de distração. Neste período tive de adotar uma postura um pouco mais rígida para que fosse possível manter um nível mínimo de ordem e poder realizar as atividades propostas.

No mês de março a equipa voltou a sofrer alterações, tendo perdido algumas atletas, que desciam para o escalão anterior. Inicialmente esta mudança provocou nas atletas tristeza, mas ao longo do tempo estas foram percebendo que esta mudança tinha sido positiva e estava a dar-lhes mais oportunidades. Em relação às sessões, esta mudança também trouxe benefícios, uma vez que o grupo ficou menor e as atletas voltaram a estar mais atentas e participativas. A partir daqui foi possível fazer um trabalho muito interessante com estas atletas.

Uma das sessões que posso destacar, de entre todas as realizadas (ver anexo III), é a sessão onde foi aplicada a atividade “Este ou Aquele”. Nesta atividade pedi a cada atleta que refletisse um pouco sobre o tipo de pessoa e atleta que eram naquele momento e no tipo de pessoa e atleta que gostariam de ser no futuro. Após elas escreverem as suas respostas iniciou-se a partilha das respostas, sendo que os treinadores participaram também nesta partilha, o que melhorou não só a relação entre elas, como também a relação entre elas e os treinadores, pois estas perceberam que também os seus treinadores têm pontos onde querem melhorar e trabalhar. Para além disso, foram interessantes as partilhas de cada uma, pois cada uma tinha um nível de profundidade de reflexão diferente, sendo que algumas decidiram naquele momento partilhar alguns aspetos mais privados.

Reflexão

A intervenção com esta equipa foi, sem dúvida, a mais desafiante, provocou em mim a necessidade de estar sempre a adaptar-me, improvisar e superar, pois as circunstâncias e comportamento das atletas também estavam sempre a mudar. Apesar disso, penso que a intervenção nesta equipa foi positiva. Também com elas foi feita uma reflexão sobre a época em forma de carta, na qual as mesmas referiram que os pontos e aprendizagens que mais destacavam foi o facto de terem aprendido a lidar melhor com a sua ansiedade, tanto em contexto desportivo, como noutros, assim como, mencionaram a evolução da união, comunicação e confiança da sua equipa.

4.3.3 Equipa Infantis

A intervenção nesta equipa começou apenas no mês de fevereiro, sendo que com estas atletas o contacto até ao momento tinha sido reduzido, assim como, não tinha observado muito dos seus treinos.

Sessões Semanais

Inicialmente as sessões com esta equipa correram bem, este tratava-se de um grupo calmo, atento e participativo. No entanto depois de sofrida a mudança nos escalões, a equipa ficou com um número grande de atletas o que gerava algumas dificuldades em dinamizar as sessões, devido a uma grande quantidade de distrações e existência de conversas paralelas. Foi para mim muito difícil conseguir captar a atenção e interesse de todas estas atletas, sendo que a meu ver, houve um pequeno grupo de atletas que não consegui mesmo efetuar esta captação.

Apesar disso, penso que conseguimos trabalhar alguns pontos muito importantes do desenvolvimento pessoal e da equipa, nomeadamente a sua capacidade de reflexão, a união da equipa e o respeito. Neste sentido, que gostava de salientar, a realização das atividades “Este ou Aquele” e “A carga dos outros” (ver anexo IV), uma vez que através das mesmas as atletas foram capazes de refletir sobre a sua pessoa, fazer o estabelecimento de metas para futuro e desenvolver o respeito e cuidado pelos sentimentos e direitos das suas colegas, percebendo que todas tinham algo que as afetava negativamente, que por vezes estes problemas eram comuns entre si e que, por isso, podiam apoiar-se umas às outras para os ultrapassar.

Reflexão

A intervenção realizada com esta equipa foi desafiante, obrigou-me muitas vezes a ter uma postura mais rígida, que não me era muito confortável, para que fosse possível levar a cabo as sessões e atividades propostas.

Também a estas atletas pedi que em forma de carta fizessem uma reflexão sobre a época e sobre o que achavam ter aprendido com o trabalho que realizaram comigo.

Nestas cartas, elas mencionaram essencialmente terem aprendido a refletir mais sobre diferentes temas, a resolver melhor problemas com que se depararam, a lidar melhor com a sua ansiedade, a valorizarem-se a elas mesmas, assim como, desenvolveram o respeito pelos sentimentos e diferentes perspetivas das suas colegas e a comunicar de uma melhor forma com elas.

Após a leitura destas reflexões percebi que apesar de desafiante, as sessões e atividades realizadas tiveram os resultados esperados e que foram possíveis cumprir os objetivos estabelecidos para a intervenção.

4.3.4 Equipa Juvenis

A intervenção com esta equipa foi muito reduzida, tivemos apenas uma sessão para abordar as técnicas de respiração. Depois desta sessão, parte das atletas desta equipa participaram também em algumas sessões com a equipa Seniores (ver anexo V). Nestas sessões o objetivo passou por integrar estas atletas na nova equipa, para que fosse mais fácil a sua adaptação aos treinos e o estabelecimento de relação entre elas.

Numa das sessões realizadas com este propósito, foi aplicada a atividade “Bingo”, na qual cada atleta tinha uma folha com diferentes pontos, sendo que o objetivo era que elas encontrassem uma colega que tivesse aquelas características ou fizessem o que lhes era pedido (ex: Encontra alguém que tenha o mesmo tamanho de mão; Alguém que te conte um segredo). Desta forma, as atletas tinham de dialogar com todas colegas e iam descobrindo coisas que tinham em comum com as mesmas.

4.4 Relação Estagiária - Atletas

A relação com atletas de todas as equipas que trabalhei ao longo de toda a época foi desenvolvida de forma gradual, sem nunca ser forçada. Com a equipa das atletas seniores, esta relação desenvolveu-se de forma mais rápida, talvez por estas se tratarem de atletas numa faixa etária semelhante à minha e compreenderem desde o primeiro momento a importância do trabalho que viria a ser realizado para elas, para a sua equipa e para sua eficácia enquanto equipa.

Com as atletas iniciadas o estabelecimento desta relação já foi feito de forma mais lenta, pois as mesmas não compreendiam o porquê da minha presença ali, assim como, para elas eu era apenas uma presença estranha e desconhecida. Considero que houve três pontos-chave que ajudaram no estabelecimento da ligação de confiança. Um deles passou pela presença assídua em todos os treinos e jogos, para que a minha presença se torna-se mais familiar. Outro foi ter conversas pontuais e individuais com as mesmas, demonstrando sempre preocupação, compreensão e apoio. Por fim, um outro ponto essencial foi a explicação de tudo o que faríamos e a utilização de exemplos

específicos e realistas, para que fosse mais fácil para elas compreenderem e fazerem o transporte de tudo o que aprendiam comigo. Depois de estabelecido este laço, as atletas ficaram mais à vontade e seguras, tendo-me procurado várias vezes fora das sessões tanto para abordar assuntos relacionados com o desporto, como para abordar assuntos relacionados com as suas vidas, famílias, amigos, entre outros.

Nestas duas equipas, no final da época a relação estabelecida com as atletas, considero ter sido muito positiva, tornando-se até numa relação de carinho de ambas as partes.

No que diz respeito ao estabelecimento de relação com as atletas da equipa Infantil, embora tivéssemos começado a trabalhar juntas a meio da época, a maioria delas mostraram-se desde a primeira sessão muito recetivas e positivas à minha presença. No entanto um grupo de atletas desta equipa ficou sempre de “pé atrás” comigo. Apesar de ter tentado estabelecer esta relação com elas, não podia forçar as mesmas, sendo que terminámos a época da mesma forma, o que me deixou um pouco frustrada por não ter sido capaz de mudar isso.

Com a equipa das atletas juvenis, como o tempo que passei com elas foi muito escasso, não foi possível estabelecer uma relação forte, apesar disso mantivemos uma relação positiva ao longo das poucas sessões e treinos que tivemos.

Por fim, gostaria ainda de mencionar que como a minha presença era constante no pavilhão de treinos, acabei por estabelecer uma relação muito positiva e de confiança com um atleta da equipa masculina que ali também passava muito tempo, tendo este me abordado diversas vezes para falar sobre algumas das suas preocupações, fora do contexto desportivo.

Em suma, penso que de forma geral consegui estabelecer boas relações, de confiança com as atletas deixando-as à vontade para me abordarem sobre tudo o que precisassem e para que fosse possível realizar a intervenção da melhor forma.

4.5 Relação Estagiária – Treinadores

A relação com os diversos treinadores deste clube foi construída desde o primeiro momento em que nos conhecemos, principalmente com o treinador principal da equipa das Iniciadas, uma vez que este se tratava do coordenador da modalidade. Desde o início da época que estes me fizeram sentir incluída no clube e em cada uma das equipas que estava inserida, incluindo-me logo nos seus treinos e dando-me apoio para tudo aquilo que precisasse.

Da parte dos treinadores houve sempre a preocupação de me deixarem logo a par de todas as situações que se passavam com cada equipa e dentro do clube, assim como, me fizeram uma pequena apresentação privada sobre cada uma das suas

atletas, equipas e necessidades de cada, o que me permitiu ter desde logo uma base para iniciar a intervenção.

O trabalho realizado foi sempre desenvolvido em conjunto com os treinadores de cada equipa, apesar de me ter sido dada a liberdade para fazer qualquer tipo de atividade com as atletas. Ao longo de toda a época fomos sempre trocando opiniões, ideias e feedbacks. E foram várias as vezes em que os mesmos me pediram opinião para tomar certas decisões. Estas atitudes também me permitiram perceber que estes confiavam em mim e no meu trabalho, assim como, compreendiam que tipo de contribuição podia ter para o clube.

De uma forma geral, a relação estabelecida com os treinadores foi muito positiva, de mútua confiança e apoio.

V – INVESTIGAÇÃO

V – Investigação

“O papel do desporto no desenvolvimento dos/as atletas”

5.1 Introdução

Psicologia Positiva e Desenvolvimento Positivo

A Psicologia Positiva trata-se do estudo das condições e processos que contribuem para o desenvolvimento e/ou o funcionamento ótimo das pessoas, grupos e instituições (Gable & Haidt, 2005). Esta surgiu com o objetivo de criar uma vertente de investigação mais preocupada com as melhores e mais positivas qualidades, que podem ser úteis, no desenvolvimento dos indivíduos, assim como, no tratamento e prevenção de doenças mentais (Gable & Haidt, 2005; Seligman, 2002). Esta ciência inclui três níveis: o Nível Subjetivo, que corresponde à experiência subjetiva positiva, que incluem o bem-estar e satisfação (passado); o fluxo, a alegria, os prazeres sensuais, e felicidade (presente); e cognições construtivas sobre o otimismo futuro, esperança, e fé; o Nível Individual, que está associado aos traços pessoais positivos, como a capacidade de amor, a habilidade interpessoal e sensibilidade estética; e por fim, o Nível de Grupo, que está relacionado com as virtudes cívicas e com as instituições que visão tornar os indivíduos melhores cidadãos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Associado a esta ciência surge também o conceito de Desenvolvimento Positivo, quem tem vindo a ser cada vez mais estudado, sobretudo em relação à população mais jovem. Como tal, importa compreender um pouco mais sobre este conceito. O desenvolvimento pode ser então definido como o processo pelo qual todos os jovens passam e se envolvem ao longo do tempo para satisfazer as suas necessidades e construir competências (Nixon, 1997). Assim, segundo a vertente da psicologia positiva, o desenvolvimento positivo consiste “num conjunto de estratégias que têm como objetivo alinhar as potencialidades dos jovens com os recursos necessários à sua transição para uma vida adulta bem-sucedida”, salientando as potencialidades manifestadas pelos mesmos, visando sempre a compreensão, a educação e o envolvimento em atividades produtivas (Esperança et al., 2013; Damon, 2004).

O Desenvolvimento Positivo tem por base a estrutura dos 5 C's (Esperança et al., 2013; Lerner et al., 2005), sendo que esta indica as cinco principais características que devem ser desenvolvidas. Estas são: a Competência, que esta associada a uma visão positiva das próprias ações em diferentes áreas (social, cognitiva, académicas, entre outras); a Confiança, que está relacionada com o sentido interior positivo global em relação à autoestima e à autoeficácia; a Conexão, que se encontra nos laços positivos com pessoas ou instituições que se refletem em intercâmbios nos dois sentidos (por exemplo entre o indivíduo e a família, sendo que ambas as partes

contribuem para a relação); o Caracter, que se entende pelo respeito das regras e cultura sociais; e, por fim, o Cuidado e a Atenção com o próximo, que se reflete no sentimento de empatia e simpatia pelo outro (Lerner, 2004 cit in. Lerner et al., 2005; Lerner & Lerner, 2011). Estes investigadores, sugerem ainda que uma vez desenvolvidas estas características, surge um sexto C, a Contribuição, que indica a adoção de comportamentos positivos para si próprio, para a família, para a comunidade e para a sociedade social (Lerner, 2004 cit in. Lerner et al., 2005).

Desenvolvimento Positivo através do desporto – Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social

O desporto, para além de ser uma atividade que gera uma variedade de benefícios físicos e psicológicos, no qual é possível desenvolver certas competências psicológicas, é também uma atividade com grande popularidade (Santos et al., 2016) o que torna este contexto um mecanismo com grande potencial para a promoção do desenvolvimento positivo dos jovens (Esperança et al., 2013; Jones et al., 2017; Super et al., 2018). Segundo Holt e Neely, são já variadas as aplicações, com vários graus de sucesso, do desenvolvimento positivo na área da psicologia do desporto (Holt & Neely, 2011), assim como, têm sido desenvolvidos alguns modelos, nos quais os programas de promoção do desenvolvimento positivo se baseiam. Um dos modelos que mais se destaca é o Modelo de Responsabilidade Pessoal e Social, proposto por Hellison (1991). Este modelo tem como objetivo instruir os jovens a serem responsáveis pela maneira como se comportam e agem (responsabilidade pessoal), assim como, pela maneira como se relacionam com outros indivíduos (responsabilidade social) (Corte-Real et al., 2016, p. 16). Para tal Hellison dividiu o seu modelo em cinco níveis.

O Nível I corresponde ao Respeito pelos Direitos e Sentimentos dos outros, o qual visa que os indivíduos desenvolvam um comportamento respeitoso e empático pelos outros, promovendo o autocontrolo, a resolução de conflitos e o respeito pelas regras básicas de convivência. O Nível II trata-se do nível da Participação e Esforço, no qual é desenvolvida a motivação intrínseca dos indivíduos para a realização de novas tarefas, mantendo o esforço. O Nível III está relacionado com a Autonomia, sendo que a mesma é promovida neste nível, de forma que os indivíduos se tornem seres independentes na realização de tarefas e responsáveis pelos seus próprios atos. O Nível IV corresponde à Liderança e Apoio aos outros, onde foco se encontra no desenvolvimento da responsabilidade social e destaca todas as características desenvolvidas nos níveis anterior, como a empatia, compaixão e a capacidade de dar resposta. Por fim, o Nível V corresponde à Transferência, este trata-se do nível mais importante, pois aqui é esperado que os indivíduos sejam capazes de transferir todas

as competências que obtiveram em cada um dos níveis para todos os outros contextos da sua vida (Corte-Real et al., 2016 p. 16, 17 e 18; Hellison, 2011).

Tal como mencionado acima, o nível correspondente à Transferência é o mais importante, pois este trata-se de um processo essencial, mas também complexo e contínuo de aplicação de competências em múltiplos domínios, sendo que só assim as competências desenvolvidas no desporto podem ser consideradas competências para a vida (Gould & Carson, 2008; Pierce et al., 2017). Este processo pode ser afetado por vários fatores, que influenciam a criação de um contexto social que proporcione condições ideais para a promoção do desenvolvimento positivo, como as características do indivíduo e o contexto de aprendizagem e de transferência que envolvem: o ambiente socio-cultural, o contexto desportivo (exigências associadas ao desporto em questão), as características do treinador, as estratégias de treino, a similaridade dos contextos (quanto mais similares forem os contextos mais fácil será a transferência), a oportunidade de utilização das competências desenvolvidas, o suporte (associado a um ambiente que fornece apoio e estimula a aplicação das competências aprendidas) e a recompensa (Holt & Neely, 2011; Pierce et al., 2017).

Tal como explicito em cima são vários os fatores que influenciam o processo de aprendizagem e transferência de competências, de entre eles, destaca-se o papel do treinador, assim como as suas estratégias de treino. Estes indivíduos destacam-se pelo facto de possuírem como principais funções: o estímulo e gestão de aprendizagem e treino; serem modelos de referência; serem um recurso de resolução de problemas; e, ainda, o auxílio do comportamento do atleta em competição. Ou seja, estes devem ter como objetivo o desenvolvimento dos atletas na vertente desportiva e na vertente humana e psicológica (Serpa, 2016). Assim, um processo de treino que se vise por este objetivo deve ser um treino baseado na comunicação e interação aberta e compreensiva, entre treinadores e atletas (Serpa, 2016). Segundo uma revisão realizada por Santos e colaboradores (2016), os treinadores consideram o desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto, um dos objetivos mais importante da prática desportiva, ainda que existam algumas discrepâncias entre aquilo que é o conhecimento sobre este tópico e sua importância e aquilo que é implementado pelos mesmos.

Tendo em conta a importância do desenvolvimento positivo dos jovens no desporto e o papel que os treinadores podem ter neste processo, esta investigação teve como objetivos, compreender o conhecimento e perspetiva das atletas seniores da Associação Desportiva de Penafiel, relativamente ao papel que o Desporto tem e teve no seu desenvolvimento e na transmissão de competências de vida, assim como, compreender o ponto de vista dos treinadores, da mesma instituição, em relação ao

mesmo tópico e como sendo peças fundamentais que influenciam esse mesmo processo.

5.2 Metodologia

5.2.1 Participantes

Esta investigação contou na totalidade com 12 participantes, de entre os quais 4 são treinadores, 4 são atletas e 4 desempenham simultaneamente funções de treinador e atleta. Os participantes foram divididos em 2 grupos, um de treinadores e um de atletas, sendo que cada grupo ficou constituído por 8 participantes.

Em relação ao grupo das atletas, estas pertencem todas ao sexo feminino, têm idades compreendidas entre os 19 e os 26 anos ($M = 23.25 \pm 2.43$) e já praticam desporto, em média, desde os 7.62 anos (± 4.07). Na modalidade que praticam atualmente já contam, em média, com 11.25 (± 4.43) anos de prática, sendo que a maioria destes anos foram passados neste clube ($M = 9,88 \pm 4.07$). Cerca de 50% das participantes revela ainda já ter praticado outros desportos como a dança, a natação, a patinagem, entre outros.

Os participantes do grupo dos treinadores, 50% pertence ao sexo masculino e 50% ao sexo feminino e apresentam idades entre os 23 e os 34 anos ($M = 26.87 \pm 4.26$). Em relação à sua experiência como treinadores, é possível compreender que existem 3 participantes com mais anos de experiência (17, 15 e 6 anos), sendo que estes dizem respeito aos treinadores principais, e os restantes apresentam menos anos de experiência (entre 1 e 2 anos e um dos participantes conta apenas com 1 mês), tratando-se estes dos treinadores-adjuntos. Os participantes revelam, na sua totalidade, já terem praticado desportos, como o voleibol, trail, natação, futebol, entre outros.

5.2.2 Instrumentos

Nesta investigação foram utilizados os seguintes instrumentos: Questionários Sociodemográficos e entrevistas através do método de *Focus Group*. Foram utilizados 2 Questionários Sociodemográficos, um destinado aos treinadores (Anexo VI), e um destinado às atletas (Anexo VII), ambos com o objetivo de recolher informações acerca da amostra. O questionário direcionado aos treinadores é constituído por sete questões e o direcionado às atletas é constituído por nove questões.

Em relação ao *Focus Group*, tal como nos Questionário Sociodemográficos, também aqui foram realizados dois guiões. Um direcionado aos treinadores (Anexo VIII), no qual são feitas questões à cerca da sua filosofia e objetivo de treino, das estratégias que os mesmo utilizam para desenvolverem as características e competências apontadas pelos modelos, assim como, dos métodos a que recorrem para promover a transferência destas características. O guião direcionado às atletas (Anexo IX), aborda tópicos relacionados com as razões que levaram estas a iniciar a sua prática, o que

mais gostam e qual é para si a importância do desporto, a influência do desporto no seu desenvolvimento e no processo de transferência.

Este método foi o selecionado, uma vez que através do mesmo é possível compreender e obter informações sobre pensamentos e sentimentos que os indivíduos têm acerca de certos temas. Assim, este trata-se de um método que envolve a utilização de entrevistas de grupo aprofundadas, nas quais a seleção dos participantes é feita através da técnica de amostragem objetiva, ou seja, estes são selecionados segundo alguns critérios (Rabiee, 2004), sendo que na presente investigação estes critérios eram: ser treinadores e/ou atletas da equipa sénior.

5.2.3 Procedimento e Recolha de dados

A recolha de dados foi feita, então, através do questionário sociodemográfico e do *Focus Group*, ambos realizados no mesmo dia. O *focus group* dos treinadores foi realizado no pavilhão desportivo da Escola Secundária de Penafiel, no final dos treinos, para que este estivesse vazio e, assim, os participantes se sentissem à vontade. O *focus group* das atletas foi realizado num espaço exterior reservado, da mesma escola, devido às condições climáticas (demasiado calor dentro do pavilhão) e à existência de treinos dentro do pavilhão.

Antes de cada participante responder a qualquer questão, estes tomaram conhecimento e concordaram com o consentimento informado (**Anexo X**), que tinha como intuito informá-los sobre os objetivos do estudo e garantir, também, a confidencialidade e anonimato de dados, assim como, permitir a gravação do áudio e vídeo da entrevista. Posteriormente, preencheram o questionário sociodemográfico e, de seguida deu-se início ao *focus group*, começando com uma pequena apresentação e introdução, seguidas da entrevista.

5.2.4 Análise de dados

Para a análise e tratamento dos dados obtidos no questionário sociodemográfico recorreu-se ao SPSS 27, para a realização de análise estatística descritiva, que inclui a média, o desvio padrão, o mínimo e o máximo, uma vez que este procedimento visa sumariar e descrever a amostra. Para analisar e tratar os dados obtidos através do *focus group* foi realizada uma análise temática, sendo que este se trata de um método interpretativo de identificação, análise e referenciação de padrões ou temas a partir dos dados, sendo que estes temas captam algo importante relacionado com problema em estudo. Para além disso, este é um método que proporciona avaliações ricas e detalhadas dos dados (Braun e Clarke, 2006).

5.3 Apresentação dos Resultados

A análise temática iniciou-se com a transcrição das entrevistas (Anexo XI e XII) feitas através do *focus group*, seguida da familiarização com os dados, lendo-os de forma repetida e tentando retirar alguns padrões. De seguida, procedeu-se ao preenchimento da grelha indutiva de codificação, definindo-se os temas e subtemas. Em relação aos dados obtidos no *focus group* do grupo que incluía apenas atletas da equipa sénior do ADP, sendo que estes dados foram categorizados em sete temas e dezanove subtemas (ver tabela 1).

Tabela 1 - Análise Temática do *focus group* do grupo de atletas

Temas	Subtemas (1)
1. Razões para o início da prática desportiva	a) Necessidade da prática desportiva b) Incentivo de terceiros c) Desporto Escolar
2. O que mais gostam no desporto	a) Relacionamento com outras pessoas b) Distração
3. Importância do desporto	a) Sentido de vida b) Relações e convívio
4. Influência do desporto no desenvolvimento	a) Respeito e carácter b) Participação e esforço c) Autonomia d) Liderança e) Confiança e competência f) Pressão e ansiedade
5. Influência dos treinadores	a) Influência positiva b) Influência negativa
6. Transferência	a) Responsabilidade e compromisso b) Respeito e carácter c) Comunicação
7. Época atual	a) União e relação com a equipa

1. Razões para o início da prática desportiva

a) Necessidade de praticar desporto

Dentro do tema das “razões para o início da prática desportiva”, um dos subtemas que se levantou foi a necessidade de praticar desporto. A participante 5 mencionou:

“eu tinha de fazer desporto”

b) Incentivo de terceiros

Uma outra razão que várias entrevistadas mencionaram foi o incentivo por parte de terceiros, sendo estes terceiros em alguns casos os pais, como é o caso da participante 2:

“O meu pai levou-me a treino de volei”

No caso das participantes 2 e 7, respetivamente, elas mencionam ter sido incentivadas por amigas:

“deve ter sido por causa das amizades” (p.2)

“conheci a participante 6, e ela ficou sem parceira no giravolei e quase me obrigou a ir com ela” (p.7)

Por fim, algumas mencionaram ainda o incentivo por parte de professores para ingressarem na prática desportiva:

“e por causa do professor, porque ele nos estava sempre a chatear” (p.1)

“eu comecei porque gostava muito do meu professor da primária e ele gostava muito de voleibol e disse para eu ir jogar” (p.6);

c) Desporto escolar

Parte das atletas revelaram que iniciaram a sua prática desportiva através da participação no desporto escolar. A participante 4 afirma:

“eu também comecei no desporto escolar”

2. O que mais gostam no desporto

a) Relacionamento com outras pessoas

Em relação àquilo que as participantes mais gostam no desporto, foi unanime a resposta sobre o “relacionamento com outras pessoas”. A participante 3 mencionou até que isto era aquilo que a mais desafiava, mas que também mais gostava:

“eu gosto do facto de ter pessoas diferentes, de ter esse desafio, de ter que me relacionar com outras pessoas (...) a parte do balneário, de estar com elas, de desenvolver a amizade, acho que essa é parte mais interessante”

A participante 5 mencionou ainda a importância destes relacionamentos e como estes podem mudar o seu estado de espírito:

“sei que quando venho para o treino há sempre alguém que anima sempre o ambiente e melhora o meu dia”

b) Distração

Neste subtema “distração”, uma participante (participante 7) revelou que o que mais gostava na prática desportiva era que nesta era capaz de esquecer tudo o resto que estaria a acontecer na sua vida:

“mal entro aqui esqueço o resto”

3. Importância do desporto

a) Sentido de vida

Dentro do tema “importância do desporto”, surge este subtema do “sentido de vida”, uma vez que uma participante (participante 3) revela que foi através do desporto que encontrou um sentido para a sua vida:

“acho que se não fosse o desporto, não querendo ir ao extremo, mas não sei se ainda estaria aqui”

b) Relações e convívio

Outras participantes mencionaram o facto de se relacionarem com outras pessoas e através das mesmas aprenderem e desenvolverem-se. Tal como mencionou a participante 6:

“nós acabamos por conviver com mais pessoas e acaba por nos desenvolver em vários aspetos. Há sempre alguma coisa que nós temos a aprender com os outros e muda sempre um bocado a energia de cada um”

4. Influência do desporto no desenvolvimento

Neste tema da “influência do desporto no desenvolvimento” pessoal, todas atletas concordaram que através da prática desportiva tinham desenvolvido diferentes aspetos e competências.

a) Respeito e carácter

Em relação ao respeito e ao carácter, as atletas mencionaram que através da prática desportiva foram capazes de aprender a ouvir e a respeitar outros pontos de vistas e desta forma aprender também a trabalhar em equipa. A participante 3 disse:

“a respeitar os outros e a ouvir opiniões diferentes da nossa e mesmo não concordando tendo que a respeitar. E vendo outros pontos de vista outras coisas que se calhar nunca tínhamos pensado”

Também a participante 7 referiu:

“Nós aqui como somos uma equipa, não é o seu eu por mim, é o sou eu por nós, então obriga-nos a saber ouvir, a saber lidar com as pessoas, a saber, sei lá, opiniões diferentes, saber ouvir saber respeitar, saber ter um debate civilizado” (p.7);

b) Participação e esforço

Em relação ao tópico de participação e esforço, as atletas mencionam que as exigências da sua modalidade obrigam ao desenvolvimento destes dois pontos. A participante 3 disse:

“No nosso desporto tem de ser obrigatório o esforço de todas... Então se essa primeira não se esforçar para receber, e a segunda para dar o passe, para a terceira atacar, não há jogo, não há voleibol, não equipa, não há nada. Precisamos de todas, basicamente, para pontuar.”

A participante 7 reforçou a mesma ideia acrescentando:

“toda a gente tem de se esforçar e dar o seu máximo”

c) Autonomia

No subtema da “autonomia”, as participantes revelam a importância da autonomia e como em parte tiveram de se tornar autónomas devido as deslocações para os treinos. A participante 2 revela:

“a autonomia é tão importante, porque temos de ser responsáveis por aquilo que fazemos e eu acho que o desporto em si ajuda bastante. (...) Também sinto que os meus pais sentem que eu também me tornei muito autónoma muito mais nova do que eles estavam à espera e eles sabem que é por causa do desporto. (...) “tornei-me muito autónoma a vir para os treinos, a querer vir para os treinos”

A participante 1 também indica:

“tínhamos de ser autónomas e tínhamos de nos desenrascar e se queríamos treinar tínhamos de ir a pé e organizar as coisas dessa forma”

d) Liderança

Em relação ao subtema “Liderança”, apenas uma atleta (participante 6), se pronunciou sobre este ponto, revelando que apesar de nem todas terem a mesma predisposição para a liderança todas sabiam marcar a sua posição:

“nem toda a gente nasce para ser líder, mas aqui toda a gente tem de ser um bocadinho, se calhar umas pessoas não têm tanto jeito, outras têm mais e as pessoas que não têm tanto são compensadas pelas outras. E aqui acho que se toma bem as posições que cada uma tem”

e) Confiança e competência

As participantes revelam que a confiança e competência foram desenvolvidas, em grande parte, devido ao apoio, elogios e reconhecimento do seu trabalho por parte das suas colegas. A participante 6 menciona:

“muitas das pessoas que estão aqui, jogaram em posições que não estavam habituadas e acho que um aspeto positivo nesta equipa, foi que toda a gente apoiou essa pessoa em todos os momentos... e acho que isso aumentou a nossa confiança do género “eu estou aqui para ajudar, elas também estão aqui para me ajudar a mim”

Também a participante 1 indica:

“quando eu comecei a desmentalizar-me disso e comecei a jogar com felicidade e quando elas diziam, por exemplo, “boa bola” e tudo isso ai deixava-me contente e ajudava-me na minha motivação pessoal”

A participante 4 revela também a mudança na sua confiança:

“Da minha parte também sinto a confiança, não é que eu tenha ainda muita, mas já esta bem melhor.”

f) Pressão e ansiedade

Por último, dentro deste grande tema acerca da influência do desporto no desenvolvimento pessoal, uma atleta (participante 2) indica ainda como através do mesmo aprendeu a lidar com situações de pressão e ansiedade.

“o desporto ajudou-me muito no sentido, ah, de lidar com a pressão desde muito cedo, porque eu acho que cresci muito a levar com a pressão, mas pressão positiva... porque desde miúda que sou stressada e o voleibol acalmou-me nesses aspetos”

5. Influência do Treinador no desenvolvimento

No que diz respeito à influência dos treinadores no desenvolvimento das atletas, algumas recordaram experiências e, conseqüentemente, influências positivas no seu percurso, outras mencionaram experiências menos positivas que conseqüentemente tiveram um impacto negativo no seu desenvolvimento pessoal, daí resultarem os dois seguintes subtemas.

a) Influência positiva

Em relação ao subtema “Influência positiva”, a participante 3 revela que foi devido seus treinadores que atualmente é a pessoa que é, com um futuro, pois foram eles que lhe indicaram o caminho certo, durante a sua fase de adolescência:

“Porque se não fossem eles, eu tinha ido por caminhos que não interessam a ninguém (...) eles indicaram-me o caminho certo (...) Eu já lhes disse muitas vezes que eles foram muito importantes no meu caminho como pessoa, porque... sinceramente, eu acho que ia ser, sei lá, uma inocente qualquer, não ia dar em nada”

Para além disto, algumas participantes referem ainda o apoio por parte dos treinadores e a confiança que lhes transmitiu. A participante 7 disse:

“Eles fora do pavilhão também foram muito para nós, porque eu sei que se eu ligasse..., eles estavam lá, independentemente se fosse do voleibol ou não. (...) ajudou-me muito na minha confiança”

A participante 2 também revela:

“porque sempre me deu confiança e isso acho que foi, não digo dos poucos, que acreditou em mim em qualquer altura do voleibol”

A participante 6 revela ainda a importância que o treinador teve no desenvolvimento da competência respeito:

“fez-me crescer no aspeto de ok, posso não concordar com ele, mas é ele que está aqui para mandar na equipa”

b) Influência negativa

Uma das participantes (participante 7) revela como a sua confiança, tanto do desporto como nos restantes domínios da sua vida, foi afetada negativamente pelo seu primeiro treinador:

“se não tenho confiança em mim mesma, tanto como pessoa, como atleta, posso agradecer ao meu primeiro treinador (...) eu não faltava aos treinos, eu esfarrapava-me, eu deixava sangue ali e muitas vezes não era convocada... Portanto tirou-me um bocado a confiança e fez-me sentir que eu não era suficiente para nada e acho que levei um bocado disso para a vida também”

6. Transferência

Em relação ao tema da “Transferência”, as participantes mencionaram algumas das características e competências que mais destacam ter desenvolvido através do desporto e transferido para outros domínios da sua vida.

a) Responsabilidade e compromisso

Algumas das participantes revelam que a sua responsabilidade e compromisso, no que diz respeito à sua assiduidade e pontualidade, foram algo que desenvolveram através da prática desportiva e transitaram para a sua vida, nomeadamente para os seus locais de trabalho. A participante 7 revela:

“Eu tenho de estar ali pronta, à espera do treinador, e acho que levei isso para a vida porque no trabalho sou igual. Levei um bocado disso do compromisso”

A participante 3 acrescenta:

“o facto de chegar a horas e estar presente..., eu levo isto para o trabalho”

Também a participante 4 indicou:

“Eu também levo um bocado do compromisso. É verdade que quando eu era mais nova chegava atrasada, mas agora chego a tempo”

b) Respeito e carácter

Outro ponto que foi várias vezes nomeado pelas participantes foi o facto de terem aprendido a respeitar outras pessoas e opiniões. A participante 1 disse:

“ouvir e aceitar mais opiniões opostas à minha, porque eu sou uma pessoa que normalmente acho que tenho sempre razão, acho que tenho sempre a última palavra e as vezes opiniões contrárias à minha afetam-me um bocado e, este ano principalmente, tentei e ainda tento aceitar mais a opinião dos outros e perceber que nem tudo tem de ser como eu quero”

Também a participante 8 revelou a importância do desenvolvimento destas competências em todos os contextos na vida:

“sabermos lidar com pessoas, sabermos respeitar mais as pessoas, saber lidar com diferentes tipos de pessoas... Acho que em qualquer contexto da nossa vida acho que isso é um dos grandes pontos”

c) Comunicação

Por último, as participantes no subtema “Comunicação”, mencionaram que esta foi umas das competências que foram capazes de transferir para outros domínios. A participante 7 revelou:

“aprendemos como exprimir as coisas, como expressar, como comunicar”

A participante 8 indicou que:

“aprendi a saber dar a minha opinião... argumentar melhor e falar melhor”

7. Época atual

O último tema refere-se às mudanças que as atletas sentiram durante a época em que se encontravam.

a) Relação com a equipa

Todas as participantes mencionaram que sentiram muitas diferenças na época atual, nomeadamente na relação que mantinham com as colegas de equipa. Elas indicaram sentir mais abertura, comunicação, compreensão e apoio por parte das colegas:

“E eu este ano sentia-me mal por falhar, mas sentia que ninguém me ia atacar.” (p.1)

“Eu acho que finalmente somos uma equipa, dos anos todos que já tive, até hoje, finalmente tive uma equipa” (p.7)

“E senti mais abertura. No ano passado ninguém me ouvia falar” (p.8)

Para além disto elas mencionaram que o facto de no final dos treinos e jogos terem um momento de reflexão e conversa aliado às sessões semanais que tinham com a estagiária de Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano ajudaram na ocorrência destas mudanças na equipa. A participante 6 revelou:

“Definitivamente, eu acho que falarmos no final dos treinos e depois dos jogos melhorou imenso, tipo é que nem dá para explicar... eu acho que mudou completamente o ambiente na equipa”

A participante 7 reforçou este ponto dizendo:

“só mudarmos aquela coisinha, se calhar no início estávamos retraídas, mas com o passar do tempo começamos a perceber que esta tudo bem”

Ainda em relação a este ponto a participante 1 referiu:

“Mas eu acho que se tu não estivesses dado uma mãozinha... teria sido mau, acho que não tinha havido comunicação, não estávamos assim tão dispostas a falar. E eu acho que nos teres dado uma mãozinha, ainda ajudou mais a unirmo-nos”

De seguida será abordada a análise temática realizada em relação aos dados obtidos no *focus group* do grupo dos treinadores, sendo que estes foram categorizados em cinco temas e quinze subtemas (ver Tabela 2).

Tabela 2 - Temas e subtemas da análise temática do focus group dos treinadores

Temas	Subtemas (1)
1. Filosofia e objetivo de treino	a) Social b) Competitivo c) Desenvolvimento
2. Ser um modelo	
3. Influência no processo de desenvolvimento	
4. Estratégias	a) Individualização b) Entreaajuda c) Dar voz d) Atribuição de tarefas de treino e) Oportunidade de compreensão do erro f) Relação atleta-atleta g) Relação treinador-atleta h) Importância do treino i) Recompensas j) Evolução k) Oportunidade de mudança
5. Transferência	a) Exemplos de vida b) Compreensão por parte dos pais

1. Filosofia e objetivo de treino

a) Social

Em relação ao tema “Filosofia e objetivo de treino”, no que diz respeito ao subtema “social”, um dos treinadores (participante 3) mencionou que era desta forma que encarava o seus treinos, como um momento de interação entre as atletas. O mesmo disse:

“Em relação ao treino, eu acho que encaro o treino de uma forma mais sociável, menos competitiva, de forma que chegue a toda a gente, de uma forma em que toda a gente se sinta integrada, hum... porque o espírito do clube sempre foi esse, mais familiar do que competitivo(...)”

b) Competitivo

No que concerne ao subtema “Competitivo”, os treinadores mencionam que existe sempre este lado, uma vez que este também faz parte do desporto, e que este se trata de um competitivo saudável. O participante 4 mencionou:

“as equipas com quem eu trabalhei, foi mais para o lado competitivo, pensando ainda na questão social (...) mas sempre a puxar mais para o lado competitivo, tentar que sejam sempre competentes, que sejam sérias no que estão a fazer (...)”

c) Desenvolvimento

Neste subtema, todos os participantes concordaram que apesar deste se tratar de um ambiente desportivo e ser importante a modalidade e a competição, o mais importante para os mesmos é formar pessoas. O treinador 2 afirmou:

“Eu tenho prioridades. A primeira de todas é o formar a pessoa, depois procuro formar o atleta e só depois é que entra a questão de ensinar voleibol”

2. Ser um modelo

Em relação a este tema todos os participantes concordaram que ser um treinador é ser um exemplo para as suas atletas, e que para tal eles devem ser e transmitir os valores que ambicionam que as mesmas tenham. O participante 2 mencionou:

“tento ser um exemplo de todos os valores que tento passar (...) ser aquilo que quero que elas também sejam e mostrar-lhes isso com o compromisso (...) A responsabilidade, a dedicação que temos para isto, aparecer com as coisas preparadas, pensadas (...)”

3. Influência no processo de desenvolvimento

Em relação a este tema foi unanime a opinião de que os treinadores têm influência sobre o processo de desenvolvimento pessoal de cada uma das atletas . O participante 2 mencionou:

“no dia em que eu achar que não estou a fazê-las crescer (...), eu sinto que já não vale a pena, por isso sim, eu acredito que contribuimos muito para o desenvolvimento delas.”

O treinador 3 mencionou também que a prova de que eles têm algum tipo de influência sobre o desenvolvimento das suas atletas é através da observação de atletas mais velhas que ainda ali treinam ou já treinaram. O mesmo diz:

“eu tenho tido o exemplo das gerações que têm cá passado e que agora já são mulheres, já são mães, já são adultas e que vejo que em algumas coisas, que levaram daqui. Alguma coisa ficou (...) se calhar o respeito dos colegas, o desenvolvimento de estar em grupo. Algumas seguiram carreira de professoras e começaram aqui primeiro, outras que aqui ainda andam e que são um exemplo para as mais novas”

4. Estratégias

Neste tema das “Estratégias” os participantes revelam algumas das estratégias que utilizam para tentar promover e desenvolver as características e competências

como o respeito, caráter, cuidado, autonomia e liderança, conexões positivas, participação e esforço, sentimento de competência e confiança.

a) Individualização

No subtema “Individualização”, um dos treinadores (participante 3) menciona a importância de tentar fazer chegar a cada atleta como ser individual, pensando nas suas próprias características e reações. O mesmo indica:

“partilha mais individual com as atletas (...) tentar perceber como é que a atleta está a reagir naquele momento, tentar arranjar uma solução mais pessoal e não tanto de grupo para tentar chegar à atleta”

b) Entreaajuda

Neste subtema os treinadores mencionam a “Entreaajuda” como uma das estratégias utilizadas para a promoção do cuidado, apoio e estabelecimento de conexões. O participante 2 diz:

“Impor... a entreaajuda... incentivando a que tem mais experiência a ajudar a outra”

O participante 4 acrescenta ainda que:

“se elas se ajudarem e forem falando umas com as outras... as coisas melhoram naturalmente”

c) Dar voz

No subtema “dar voz” um participante menciona a importância de dar voz às suas atletas, para que as mesmas se sintam ouvidas, promovendo desta forma também a sua autonomia e liderança. O participante 4 disse:

“é muito uma questão de tentar dar-lhes voz, fazer elas sentirem que também são importantes e que também têm os seus momentos para poder, de certa forma, fazer parte daquilo que nós estamos a fazer.”

d) Atribuição de tarefas de treino

Ainda no sentido de promover a autonomia e liderança das suas atletas, os treinadores mencionam a importância de atribuir diferentes e importantes tarefas de treino, incluindo as atletas nas tomadas de decisão. O treinador 2 disse:

“dando-lhes oportunidade de fazer as equipas, os campos (...) sabem que têm de chegar a horas ao treino, preparar-se, no início montar a rede, depois fazer alongamentos, um trabalho específico (...)”

e) Oportunidade de perceber o erro

Neste subtema foram vários os treinadores que mencionaram a importância dar oportunidade a que sejam as atletas a compreender os seus erros, o porquê de os mesmos estarem a acontecer e até mesmo encontrarem uma solução. Neste sentido, a participante 1 disse:

“Deixá-las perceber o que fizeram mal e se calhar porque é que fizeram mal e o que podem tentar melhorar sozinhas”

f) Promover a relação entre atletas

Em relação a este subtema alguns dos treinadores afirmaram ter algumas dificuldades em promover as conexões positivas entre as atletas, no entanto todos concordaram que isto devia ser feito através de conversas e existência de mais convívio entre elas. Para tal a treinadora 6 afirmou:

“no fim dos jogos tinham de tomar banho e isso ajudou”

g) Promoção da relação treinador-atleta

Um dos treinadores mencionou que algo que, na sua opinião contribuía para a promoção das características e competências de cuidado e conexões, era também a relação entre treinador e atletas. Como tal o mesmo disse:

“para melhorar a positividade entre elas foi preciso primeiro melhorar a positividade entre mim e elas... e era muito a questão de não lhes dar muito na cabeça”

h) Importância do treino

Passando agora ao sentido da promoção da participação e esforço das suas atletas umas das estratégias mencionadas pelos treinadores era dar a entender e explicar às suas atletas a importância de um treino e da sua presença no mesmo. O participante 2 afirmou:

“primeiro é tentar sempre fazê-las perceber a importância do treino, a importância do compromisso. (...) Se elas sentirem que o facto de estarem no treino estão melhores, os treinos são interessantes, passam um bom momento aqui”

Ainda neste ponto, o participante 4 acrescentou a importância de fazê-las compreender que os resultados surgem do trabalho e esforço dedicado:

“é tentar fazê-las perceber que se querem que as coisas corram bem ao fim-de-semana, trabalhem durante a semana, tentar dar o máximo durante a semana”

i) Recompensas

Neste subtema é mencionada mais uma das estratégias utilizadas para a promoção do esforço e participação e esta passa pela priorização da recompensa sobre o castigo perante as atitudes das atletas. Em relação a isto o participante 2 afirmou:

“serem recompensadas mais por estarem no treino, do que castigar”

O participante 3 disse também:

“Quanto mais esforço, mais recompensas recebem”

j) Evolução

Passando agora ao desenvolvimento do sentimento de competência e confiança os treinadores concordam que uma estratégia importante a ser utilizada é a evolução,

ou seja, mostrar às atletas a sua evolução desde o momento em que começaram até ao momento onde se encontram. Em relação a isto o participante 2 afirmou:

“nos estarmos atentos e irmos elogiando e fazer perceber como é que estava e como vai (...) o papel do treinador de tentar fazer perceber o caminho que as pessoas fizeram e aí ter uma perceção de competências muito melhor”

k) Oportunidade de mudança

Para além da última estratégia mencionada, o treinador 4, mencionou que na sua opinião também era importante permitir às atletas que mudassem as suas posições, e jogassem em posições onde se sentiam mais confiantes:

“pô-las a jogar de outra forma, noutras posições que ambicionavam fazer... sentirem-se mais competentes no sítio onde tinham essas expectativas”

5. Transferência

Por último, no tema sobre a “transferência”, os participantes revelaram como tentam promover a transferência das competências adquiridas através do desporto para outros contextos da vida das suas atletas.

a) Exemplos de vida

Neste subtema, os participantes indicaram recorrer numerosas vezes a exemplos concretos de vida, para tentar explicar às suas atletas a importância do desenvolvimento destas características. O participante 2 indicou:

“dizia-lhes mesmo isto que eu estou preocupado com o passar daqui para lá e dar exemplos: A pontualidade é útil aqui, mas também é na primeira entrevista de emprego que tenham, num exame que tenham, é importante habituarem-se a isso. A assiduidade, agora é muito bonito e podem falhar, mas mais à frente não podem falhar os compromissos.”

b) Compreensão por parte dos pais

Neste subtema, um dos participantes (participante 2) mencionou também a importância de explicar, para além delas, aos pais a importância do desporto no desenvolvimento dos seus filhos, para que estes sejam também seus aliados:

“Fazê-las perceber a elas e aos pais, que o que nós estamos aqui a fazer é mais uma coisa e não uma coisa que vai estragar as outras coisas que elas andam a fazer na vida e mais uma coisa tão ou mais útil do que elas têm na escola no dia-a-dia, e fazê-los perceber que estamos a tentar ajudá-los a que tudo o que aprendem aqui depois levem para lá”

5.4 Discussão e Conclusão

Após a análise temática dos dados obtidos através da realização dos *focus groups*, de forma a tirar as principais conclusões importa voltar a relembrar os objetivos desta investigação. Um destes objetivos passava pela compreensão da perspetiva das atletas sobre o papel do desporto no seu desenvolvimento. Em relação a este tema

todas as atletas entrevistadas concordaram que o desporto tinha e tem influência no seu desenvolvimento pessoal, sendo que através do mesmo desenvolveram e adquiriram várias competências que foram capazes de transportar para o seu dia-a-dia. Estes dados estão de acordo com a literatura que indica que o desporto é um contexto com grande potencial para a promoção do desenvolvimento positivo em crianças e jovens (Bean & Forneris, 2016), sendo que segundo um estudo de Forneris e colaboradores (2015), os jovens que se envolvem em atividades desportivas apresentam níveis mais elevados de desenvolvimento positivo, quando comparados com quem não pratica.

Uma das competências que as mesmas mais apontam ter desenvolvido é a capacidade de saber ouvir, respeitar, comunicar e de se relacionarem com diferentes pessoas, que segundo as mesmas foi potenciado pelo facto de estarem envolvidas num desporto coletivo. Segundo uma revisão realizada por Andersen e colaboradores (2019) as evidências corroboraram estes dados, uma vez que indicam que a participação em os desportos coletivos pode proporcionar um ambiente para a participação inclusiva, a interação social, o jogo, a construção de significado e o desenvolvimento de uma grande variedade de competências psicossociais. Para além desta, as atletas mencionam ainda a autonomia, responsabilidade e compromisso, desenvolvidas nos seus primeiros anos de prática desportiva, mas que nos dias correntes são também competências que aplicam, por exemplo nos seus empregos.

Outro dos objetivos desta investigação referia-se à tentativa de compreender qual a perspetiva dos treinadores em relação a este mesmo tema e ainda, compreender de que forma estes pensavam ter influência sobre este processo. Todos os treinadores entrevistados mencionaram que o desporto tinha um papel muito importante no desenvolvimento das atletas e que os mesmos tinham como esse o seu objetivo principal enquanto treinadores. Segundo Serpa (2016), os treinadores possuem como principais funções: o estímulo e gestão de aprendizagem e treino; serem modelos de referência; serem um recurso de resolução de problemas; e, ainda, o auxílio do comportamento do atleta em competição. Ou seja, estes devem ter como objetivo o desenvolvimento dos atletas na vertente desportiva e na vertente humana e psicológica.

Para além disto os treinadores entrevistados acrescentaram ainda que em primeiro lugar estava a formação das atletas enquanto pessoas e só depois passavam para a formação das atletas na sua modalidade. Também, Gomes e Resende (2015), indicaram que no contexto de formação desportiva, importa olhar primeiro para a pessoa que está para além do atleta e, como tal os treinadores devem tentar compreender e auxiliar não só nas circunstâncias desportivas, mas também nas circunstâncias de vida dos atletas.

Assim, estes tentam sempre transmitir às suas atletas valores que gostavam que as mesmas adquirissem, assim como, utilizam algumas estratégias durante os treinos para que seja possível o desenvolvimento de competências. Segundo Serpa (2016), um treino baseado na comunicação e interação aberta e compreensiva, entre treinadores e atletas é um potenciador e facilitador para o desenvolvimento positivo. Com esse intuito algumas das dessas estratégias utilizadas passavam pela atribuição de tarefas de treino, para que as atletas fossem desenvolvendo a sua autonomia, ou seja, fossem capazes serem seres independentes na realização de tarefas, a utilização da individualização, para tentar atingir e compreender cada atleta e dar voz às suas atletas, para que as mesmas se sintam ouvidas, compreendidas e incluídas no processo de tomada de decisões. Para além disto, estes treinadores mencionam, ainda a importância de dar exemplos reais para que a transferência destas competências para outros domínios seja facilitada.

As atletas também se pronunciaram sobre o papel que os seus treinadores tinham no desenvolvimento e foi possível concluir que estes podem ter uma influência positiva ou negativa neste processo. A maioria das participantes revelou que os mesmos lhes ensinaram várias coisas ao longo do seu percurso desportivo, tendo até a muitas lhes indicado o caminho certo a seguir na vida. Contudo, uma das participantes recordou uma experiência menos positiva com o seu primeiro treinador, que provocou que esta se tornasse uma pessoa com problemas de autoconfiança e de competência. O que é corroborado pela literatura, uma vez que a mesma indica que o processo de desenvolvimento e transferência de competências pode ser afetado por vários fatores, que influenciam a criação de um contexto social que proporcione condições ideais para a promoção do desenvolvimento positivo, como as características do indivíduo e o contexto de aprendizagem e de transferência que envolvem: o ambiente socio-cultural, o contexto desportivo, as características do treinador, as estratégias de treino, a similaridade dos contextos, a oportunidade de utilização das competências desenvolvidas, o suporte e a recompensa (Holt & Neely, 2011; Pierce et al., 2017).

Todas estas conclusões revelam a importância que o desporto e um treinador pode ter na vida dos seus atletas, e salienta a necessidade e relevância de mais investigações à cerca desse mesmo tema, de dar a conhecer mais o tema de Desenvolvimento Positivo e da realização de mais intervenções e formações com este intuito.

VI - REFLEXÃO E CONCLUSÕES FINAIS

VI - Reflexão e Conclusões Finais

Para iniciar a reflexão acerca de todo este percurso e da realização deste estágio curricular, acho que devo começar por explicar um pouco do que me levou a esta decisão. Ao longo de toda a minha formação o contacto com a prática foi muito escasso. Inicialmente na minha formação em Psicologia, todas as nossas aprendizagens foram mais teóricas. No mestrado já foi possível ter um pouco mais de contacto com a prática, no entanto, a meu ver ainda não era o suficiente. Como tal, a decisão de realização de um estágio curricular, foi simples, uma vez que eu ambicionava estar em contacto com a realidade, colocar em prática tudo aquilo que tinha aprendido, adquirir ainda mais conhecimentos e competências, que podiam apenas ser desenvolvidas e adquiridas desta forma.

A escolha do local de estágio inicialmente não foi tão fácil, uma vez que eu não queria ir para um clube, devido ao ramo em que me encontro, Deporto, Saúde e Desenvolvimento Humano. No entanto, depois de uma sugestão do professor Nuno, acabei por me inserir na Associação Desportiva de Penafiel (ADP), nomeadamente na modalidade de voleibol. Agora chegando ao fim desse processo, posso afirmar que a escolha foi acertada, pois neste local foi possível crescer enquanto pessoa e profissional, pois neste local foi-me dada toda a liberdade, apoio, confiança e autonomia que necessitava para o fazer.

Contudo, nesta viagem nem tudo era positivo e existiam alguns receios aquando do início desta aventura. Um deles estava relacionado com a faixa etária de uma das equipas com a qual ia trabalhar, pois esta tratava-se de uma faixa etária próxima da minha e até com atletas mais velhas, o que me levou a pensar que a sua atitude e visão em relação ao meu trabalho poderia não ser a mais correta, que poderiam não compreender o que eu fizesse e dissesse. Medo este que rapidamente se dissipou quando conheci e comecei o meu trabalho com estas mesmas atletas, tendo esta equipa se tornado aquela onde mais diferenças se sentiu desde o início da intervenção. Um outro receio que tinha estava relacionado com o facto de estar num local, onde não existe nenhum tipo de departamento de Psicologia, o que implicava um trabalho mais autónomo e sem rede de apoio.

Para além destes receios, que surgiram mesmo antes do início do estágio, também outros surgiram como início do mesmo, pois aí fui informada dos vários problemas existentes, o que me fez sentir um pouco sobrecarregada e com medo de não saber como lidar adequadamente com todas estas situações.

Ainda que existissem todos estes medo e receios, debrucei-me sobre esta intervenção com toda a dedicação e esforço que me caracterizam. Desde o primeiro dia que tentei fazer tudo aquilo que estava ao meu alcance para atingir os objetivos que tinha estabelecido para este estágio curricular, assim como, para atingir os objetivos do clube. O objetivo principal passou por proporcionar a estas atletas um ambiente positivo e momentos que as desafiasse a refletir sobre alguns temas, assim como, proporcionar as melhores condições para o desenvolvimento de competências de vida e para o estabelecimento de melhores relações entre elas.

Nem tudo correu como era esperado, algumas das atividades não surtiram os resultados que estava à espera ou não resultaram mesmo com certas equipas. Ao longo destes 9 meses, existiram momentos em que me senti um pouco perdida, sem saber o que fazer para captar o interesse e atenção destas atletas, especialmente das mais novas e vi-me muitas vezes obrigada a sair da minha zona de conforto. No entanto todos estes pontos menos positivos foram também aqueles que mais me fizeram crescer como pessoa e como profissional.

A realização deste estágio permitiu-me desenvolver capacidades como: a comunicação, uma vez que tinha de me expressar e adequar a minha linguagem ao público que estava à minha frente, podendo ser atletas de 13 anos, como de 25 ou até mesmo treinadores; a criatividade e organização, para a criação e aplicação de todas as atividades; a adaptação e improviso, pois muitas vezes foi necessário adaptar-me ao contexto e mudar aquilo que estava previsto devido às mudanças nesse mesmo contexto; a resolução de conflitos, tal como em todos os grupos, também por vezes existiam conflitos entre as atletas que eram necessário ser mediados; a empatia, escuta ativa e responsabilidade, uma vez que estas atletas depositavam a sua confiança em mim, e eu queria que as mesmas se sentissem ouvidas, seguras e à vontade para me abordarem sobre tudo aquilo que precisassem; e, por fim, e talvez das que considero mais importante a autonomia, uma vez que estava a trabalhar numa instituição onde não existia um departamento de Psicologia e era a primeira vez que estes recebiam alguém para um estágio nesta área.

Durante a realização deste estágio foram muitas as pessoas com que me cruzei e impulsionaram e apoiaram este meu crescimento, desde treinadores, a atletas, a professores e amigos, através de conselhos, críticas construtivas, partilha de conhecimentos e vivências, e palavras de motivação e apoio.

De uma forma geral, apesar de alguns altos e baixo, considero que esta experiência foi muito enriquecedora, desafiante e positiva, que me mostrou a importância de retirar sempre uma lição e algo de positivo das situações negativas, pois são estas que mais nos farão crescer e desafiar a ser melhor pessoas e profissionais.

VII – Referências Bibliográficas

VII – Referências Bibliográficas

- Andersen, M. H., Ottesen, L., & Thing, L. F. (2019). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(8), 832-850. <http://doi.org/10.1177/1403494818791405>
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the importance of intentionally structuring the youth sport context to facilitate positive youth development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 410-425. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>
- Bean, C., Kramers, S., & Harlow, M. (2020). Exploring life skills transfer processes in youth hockey and volleyball. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1) 263-282. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1819369>
- Beauchamp, M. R., McEwan, D., & Waldhauser, K. J. (2017). Team building: Conceptual, methodological, and applied considerations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 114-117. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.031>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Corte-Real, N., Dias, C., Regueiras, L., e Fonseca, A. M. (2016). Do desenvolvimento positivo ao modelo de responsabilidade pessoal e social através do desporto: entre a teoria e a prática. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto. Centro de Investigação Formação Inovação e Intervenção em Desporto, CIFi2D.
- Cruz, J. F. A., & Antunes, J. M. (1996). Dinâmica de grupos e coesão nas equipas desportivas. In *Manual de Psicologia do Desporto*.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Psicologia positiva. *Psicólogo Americano*, 55(1), 5-14.
- Damon, W. (2004). What is positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 13-24. <https://doi.org/10.1177/0002716203260092>

- Esperança, J. M., Regeuiras, M. L., Brustad, R. J., & Fonseca, A. M. (2013). Um olhar sobre o desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto. *Revista de Psicología del Desporte*, 22(2), 481- 487.
- Forneris, T., Camiré, M., & Williamson, R. (2015). Extracurricular activity participation and the acquisition of developmental assets: Differences between involved and noninvolved Canadian high school students. *Applied Developmental Science*, 19(1), 47-55. <https://doi.org/10.1080/10888691.2014.980580>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gomes, A.R., & Resende, R. (2015). O que penso, o que faço e o que avalio: Implicações para treinadores de formação desportiva. In S. F. Molina & M. C. Alonso (Eds.), *Innovaciones y aportaciones a la formación de entrenadores para el deporte em la idade escolar*(pp.195-213).Caíces: Universidad de Extremadura & Editora da Unicamp.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Hardy, C. J., & Crace, K. (2008). Foundations of team building: Introduction to the team building primer. *Journal of applied Sport Psychology*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/10413209708415381>
- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics.
- Holt, N. L., & Neely, K. C. (2011). Positive youth development through sport: A review. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(2), 299-316.
- Jones, G. J., Edwards, M. B., Bocarro, J. N., Bunds, K. S., & Smith, J. W. (2017). An integrative review of sport-based youth development literature. *Sport in Society*, 20(1), 161-179. <https://doi.org/10.1080/17430437.2015.1124569>
- Leo, F. M., González-Ponce, I., López-Gajardo, M. A., Pulido, J. J., & García-Calvo, T. (2021). Team building intervention program and its relationship with group processes in young athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 52(2), 120-136. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2021.52.120>

- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jelicic, H., Alberts, A., Ma, Lang., Smith, L. M., Robek, D. L., Richaman-Raphael, D., Simpson, I., Christiansen, E. D., & Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17-71. <https://doi.org/10.1177/0272431604272461>
- Lerner, R. M., & Lerner, J. V. (2011). The positive development of youth report of the findings from the first seven years of the 4-H study of positive youth development.
- Liebowitz, S. J., & De Meuse, K. P. (1982). The application of team building. *Human Relations*, 35(1), 1-18. [https://doi.org/0018-7267/82/0100-0001\\$03.00/1](https://doi.org/0018-7267/82/0100-0001$03.00/1)
- Nixon, R. (1997). What is positive youth development?. *Child Welfare*, 76(5), 571
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 186-211. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1199727>
- Rabiee, F. (2004). Focus-group interview and data analysis. *Proceedings of the Nutrition Society*, 63(4), 655-660. <https://doi.org/10.1079/PNS2004399>
- Santos, F., Côrte-Real, N., Regueiras, L., Dias, C., & Fonseca, A. (2016). O papel do treinador no desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto: do que sabemos ao que precisamos saber. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y del deporte*, 11(2). 289-296.
- Saputra, Y. M., Mamun, A., & Yudiana, Y. (2023). Integrating life skills into volleyball training for positive youth development (PYD). *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2), 318-325. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i2.26918>
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Serpa, S. (2016). *Psicologia do Desporto*. Retirado do Manual de Curso de Treinadores de Desporto, Grau I. Instituto Português do Desporto e Juventudo, I.P.
- Super, S., Verkooijen, K., & Koelen, M. (2018). The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability – A salutogenic perspective. *Sport, Education and Society*, 23(2), 173-185. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1145109>

- Tannenbaum, S. I., Beard, R. L., & Salas, E. (1992). Team building and its influence on team effectiveness: An examination of conceptual and empirical developments. In *Advances in psychology* .117-153. North-Holland.
- Teques, P. (2006). A importância da psicologia no desporto. *Documento da Associação Portuguesa de Escolas de Futebol*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Editora Artmed.
- Yasuda, Y. (2019). *The relationship between cohesion, collective efficacy, communication and performance outcomes in youth team sports* (Master's thesis, Kinesiology).

Anexos

Anexo I -Tabela de apresentação das sessões e atividades desenvolvidas no período de verão

Sessão	Atividades	Materiais	Objetivos	Descrição
Sessão nº1 – 12/07/2022	Salada de frutas	Sinalizadores	- Quebra-gelo;	Os participantes devem sentar-se nas cadeiras em círculo, de seguida será atribuída uma fruta, de forma aleatória, a cada participante. O dinamizador da atividade deve colocar-se no centro do círculo e é este que dará início à atividade. O objetivo da atividade é dizer um nome de uma das frutas atribuídas e todos aqueles a que foi sorteada a fruta devem trocar de lugares, como o dinamizador irá ocupar uma das cadeiras, um dos participantes irá ficar de pé e deve repetir o mesmo processo. Também existe a possibilidade de dizerem “salada de

				frutas”, sendo que ao são deste comando todos devem mudar de lugar, e assim sucessivamente.
	Praça Pública	Canetas; Folhas	- Quebra-gelo;	A cada atleta foi fornecida uma fotocópia com diferentes pontos que estas devem encontrar em comum com as suas colegas.
Sessão nº2 – 14/07/2022	Praça pública	Canetas; Folhas	- Quebra-gelo;	A cada atleta foi fornecida uma fotocópia com diferentes pontos que estas devem encontrar em comum com as suas colegas.
Sessão nº3 – 19/07/2022	Comunicação sem sentido	Folhas; Canetas; Imagens	- Promover a comunicação verbal e liderança	A capitã e sub-capitã da equipa à vez, permanecendo de costas para as colegas, deram indicações às colegas para que estas desenhassem o desenho que elas lhes descreviam, nunca dizendo o que era e recorrendo a figuras geométricas.

	Jogo do sério	Botões	- Quebra-gelo;	A cada participante devem ser atribuídas 5 botões, depois disto os participantes devem circular livremente pela sala e ao som do apito encontrar um colega para jogar ao jogo do sério, o primeiro a sorrir deve dar ao seu adversário um dos seus botões. De seguida, partem para outro jogo. No final ganha quem possuir mais botões.
Sessão nº4 – 26/07/2022	Aspetos positivos e a melhorar	Canetas; Folhas	- Promover a capacidade de reflexão sobre as colegas, de aceitação de críticas e elogios, respeito, confiança e autoestima;	Cada atleta deverá colar uma folha A4 nas suas costas, para que cada uma das suas colegas escrevam aqueles que acham ser os aspetos positivos e aspetos a melhorar.
Sessão nº5 – 28/07/2022	Transporte de bola	Bola; Suporte para bola	- Promover o trabalho em equipa, a resolução de problemas, a comunicação, e o cuidado;	Nesta atividade é pedido aos participantes que façam um trajeto, de ida e volta, passando à volta de uma cadeira, transportando uma bola de basquetebol em cima de um suporte

				de madeira, segurando apenas nos fios que estão amarrados ao mesmo suporte. A bola ao deve cair ao chão durante todo o percurso, no caso de tal acontecer os participantes devem voltar ao ponto de partida. Esta atividade estará sujeita a tempo recorde, sendo que para o apontar será medido o tempo que os participantes levam a fazer o percurso definido.
	Bomba	Colchões; Fio; Garrafa grande com água; Garrafa pequena com tampa; Caneta	- Promover o trabalho em equipa, a resolução de problemas, a comunicação;	Nesta atividade foi colocada uma garrafa de 1,5l de água no centro de um círculo desenhado com cadeiras, sendo que estas delineavam também o espaço para o qual as atletas não poderiam passar. O objetivo era as atletas retirarem a garrafa para fora utilizando apenas fio de lã. Num local à parte deveria ser colocada ainda

				uma garrafa de água pequena, apenas com uma rolha lá dentro e com 2 paus pequenos ao lado. As atletas tinham de retirar a rolha da garrafa, sem tocar com as mãos.
	Caixa com espelho	Caixa com espelho colado no interior	- Promover a autoestima, confiança e diálogo positivo	A atividade consiste em, à vez, cada atleta abrir a caixa, sem saber que lá dentro estará um espelho e dizer uma qualidade sobre a pessoa que lá vê.
	Jogo das varas	Varas	- Promover o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas e cuidado;	Os participantes devem estar organizados em círculo e voltados para o centro do mesmo, sendo que cada um deverá segurar um tubo na sua frente, na vertical, com o seu dedo indicador, mantendo-o em pé. O objetivo da atividade será que todos os participantes passem para o tubo do colega à sua esquerda, em simultâneo, sem deixar cair nenhum dos tubos e utilizando apenas o indicador com o qual seguram o tubo.

				A equipa circula à volta dos tubos, procurando mantê-los no mesmo sítio e na vertical.
	Mensagem em post-its	Post-its; canetas	- Obter a opinião dos participantes sobre as sessões	Nesta atividade é pedido aos participantes que deixem uma pequena mensagem sobre o que acharam sobre as sessões realizadas

Anexo II – Tabela de apresentação das sessões e atividades desenvolvidas com a equipa das Seniores

Sessões	Atividades	Materiais	Objetivos	Descrição
Sessão nº1 - 07/10/2022	Introdução		-Introdução da estagiária; -Obter a perceção das atletas;	Apresentação da estagiária, seguida de uma pequena apresentação das atletas e do seu ponto de vista acerca da sua equipa.
	Praça pública	Folhas; canetas	- Quebra-gelo;	A cada atleta foi fornecida uma fotocópia com diferentes pontos que estas devem encontrar em comum com as suas colegas.
Sessão nº2 – 14/10/2022	Recolha das características		- Obter a perceção das atletas sobre as suas características positivas e a melhorar;	Cada atleta realizou uma reflexão individual das suas características físicas, psicológicas e técnicas, positivas e a melhorar.
	Bomba	Cadeiras; garrafa com água; garrafa vazia; rolha; paus; fio	- Promover o trabalho em equipa, a resolução de problemas, a comunicação;	Nesta atividade foi colocada uma garrafa de 1,5l de água no centro de um círculo desenhado com cadeiras, sendo que estas delineavam também o espaço

				para o qual as atletas não poderiam passar. O objetivo era as atletas retirarem a garrafa para fora utilizando apenas fio de lã. Num local à parte deveria ser colocada ainda uma garrafa de água pequena, apenas com uma rolha lá dentro e com 2 paus pequenos ao lado. As atletas tinham de retirar a rolha da garrafa, sem tocar com as mãos.
Sessão nº3 – 21/10/2022	Cadeia de papel	Folhas; tesouras; fita cola	- Promover a importância da comunicação, resolução de problemas e estabelecimento de estratégias	Nesta atividade as atletas foram divididas em duas equipas. Cada equipa tinha 2 minutos para fazer a maior cadeia de papel. Após esta primeira tentativa cada equipa teria agora apenas 1 minuto para realizar a mesma tarefa e não poderiam falar durante o tempo de prova.

Sessão nº4 – 28/10/2022	Atividade do balão	Balões; palitos	- Incentivar a escuta ativa e atenta	A cada participante foi atribuído um balão cheio e um palito. De seguida foi dada apenas a indicação “devem proteger o vosso balão, não deixem que o rebente até ao final da atividade”. Apesar do primeiro instinto ser rebentar o balão das colegas, o objetivo da atividade é que elas contrariem esse instinto, sendo que na indicação em momento algum foi-lhes pedido que rebentassem o balão das colegas.
	Comunicação sem sentido	Folhas; canetas	- Promover a comunicação verbal e liderança	A capitã e sub-capitã da equipa à vez, permanecendo de costas para as colegas, deram indicações às colegas para que estas desenhassem o desenho que elas lhes descreviam, nunca dizendo o que era e recorrendo a figuras

				geométricas.
Sessão nº5 – 04/11/2022	Técnicas de respiração	Guia com as técnicas de respiração	- Adquirição de novas técnicas para relaxamento	Nesta sessão devem ser explicadas realizadas cada uma das técnicas de respiração.
Sessão nº6 – 11/11/2022	A carga dos outros	Pequenos pedaços de papel; canetas; porta-lápis	- Promover a comunicação, partilha de problemas, respeito, cuidado e empatia pelos sentimentos dos outros	Cada uma das atletas escreveu num pequeno pedaço de papel um medo ou problema que estivesse a passar naquele momento. Todos os pedaços de papel foram colocados num porta-lápis e à vez cada uma tirava um papel, lia, assumia como seu aquele problema e dizia o que faria se se encontrasse naquela situação.
Sessão nº7 – 18/11/2022	A carga dos outros	Pequenos pedaços de papel; canetas; porta-lápis	- Promover a comunicação, partilha de problemas, respeito, cuidado e empatia pelos sentimentos dos outros	Cada uma das atletas escreveu num pequeno pedaço de papel um medo ou problema que estivesse a passar naquele momento. Todos os pedaços de papel foram colocados num porta-lápis e à vez cada uma

				tirava um papel, lia, assumia como seu aquele problema e dizia o que faria se se encontrasse naquela situação.
Sessão nº8 – 25/11/2022	Eu e o meu grupo	Questões sobre o grupo; folhas; canetas	- Incentivar a capacidade de reflexão individual sobre si próprio e o grupo a que pertence	São expostas um conjunto de questões às quais cada atleta respondeu de forma individual, sobre cada uma delas, o seu grupo e o seu papel no grupo.
Sessão nº9 – 02/12/2022	Eu e o meu grupo – Partilha		- Incentivar a capacidade de reflexão individual sobre si próprio e o grupo a que pertence	Partilha das respostas.
Sessão nº10 – 09/12/2022	Ataques de ansiedade		- Explicação do que é e o que se pode fazer	Exposição de informação sobre ataques de ansiedade e algumas estratégias que podem ser utilizadas.
	Técnica de paragem de pensamento	Folha com indicações	- Adquirição de uma nova técnica, para retirar foco de pensamentos negativos	Explicação da técnica.
Sessão nº11 – 16/12/2022	Frase da lápide	Folha com indicações	- Promover a capacidade de síntese e de reflexão;	Cada atleta deve escrever numa folha de papel a frase que

			- Promover a partilha sobre factos individuais entre as atletas;	melhor as identifica e explicar ao grupo o porquê.
Sessão nº12 – 06/01/2023	Sequência		- Quebra-gelo;	O grupo deve formar um círculo, em seguida à vez, cada um deve apresentar-se (nome, idade, tempo que praticam voleibol, hobbie e qualidade) e em seguida deve dizer uma palavra que se inicie com a primeira letra do seu nome. O colega que se segue deve fazer a mesma apresentação, repetir a palavra do colega anterior e dizer uma nova, e assim sucessivamente.
	Objetivos 2023	Folhas; canetas e marcadores	- Estabelecer objetivos e metas para o novo ano;	Nesta atividade é atribuída uma folha branca A4 a cada participante, assim como marcadores e canetas e cada uma deverá escrever os seus

				objetivos para o ano 2023.
Sessão nº13 – 13/01/2023	Caixa com espelho	Caixa com espelho	- Promover a autoestima, confiança e diálogo positivo	A atividade consiste em, à vez, cada atleta abrir a caixa, sem saber que lá dentro estará um espelho e dizer uma qualidade sobre a pessoa que lá vê.
	Virando do avesso	2 toalhas	- Promover o trabalho em equipa, resolução de problemas, comunicação liderança	Coloque no chão uma toalha, cobertor ou lençol e peça aos participantes que fiquem de pé sobre o objeto. A meta é virar a peça sem nunca sair de cima dela ou tocar no chão fora do tecido. Pode dificultar o desafio acrescentando mais pessoas à equipe ou utilizando uma peça menor.
Sessão nº14 – 20/01/2023	Conversa em círculo – Responsabilidade e compromisso		- Partilha de ideias sobre 2 conceitos; - Promover a capacidade de reflexão e comunicação	São formados 2 círculos, um interior e um exterior, colocando as participantes frente a frente. Estas devem conversar durante 2 minutos sobre o tópico e no

				final desse tempo, as pessoas que se encontram no circulo exterior avançam um lugar, e assim sucessivamente, até voltarem aos pares iniciais.
Sessão nº15 – 27/01/2023	4 Cantos - motivação	Folhas para demarcar os 4 cantos	- Promover a tomada de decisões, discussão de tópicos e apresentação de argumentos	Em cada canto da sala é colocada uma resposta para a pergunta “qual destes aspetos afeta mais a motivação”. Após ser feita a pergunta cada atleta deve colocar-se junto do canto com qual concorda mais e são dados alguns minutos para que cada grupo de cada canto discuta o porquê da sua resposta e apontem argumentos para tal. De seguida o debate é aberto e cada grupo terá a oportunidade de justificar a sua escolha aos restantes elementos.
Sessão nº16 –	Formulação de		- Compreender a realização	Exposição de informação sobre

03/02/2023	objetivos		de formulação de objetivos	a formulação de objetivos e realização de um exercício sobre o tópico.
Sessão nº17 – 10/02/2023	Lápis na garrafa	Garrafa; fio; lápis	- Incentivar o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas	Nesta atividade vários fios devem estar amarrados a um lápis. Cada fio deve ser amarrado também à cintura de cada atleta. O objetivo é que consigam colocar o lápis dentro da garrafa, que se encontrará no centro.
	Comboio de canetas	Canetas	- Incentivar o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas	As participantes devem formar uma fila e segurar entre elas uma caneta, apenas na ponta e com um dedo. Desta forma deverão percorrer o percurso da sala de ginástica até ao campo sem nunca deixarem cair as canetas.
Sessão nº18 – 17/02/2023	Balão com perguntas	Balões; marcadores	- Promover a partilha de informações pessoais	São oferecidos balões e marcadores às atletas para que escrevam perguntas que

				gostavam de fazer às suas colegas. De seguida devem atirar os balões até ordem de paragem. Quando esta ordem chegar, quem tiver um balão na mão deverá responder à pergunta que se encontra no polegar direito.
	Jogo das canetas	Canetas; mesa	- Promover o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas e cuidado;	Neste as participantes devem colocar-se à volta de uma mesa e cada uma deve segurar uma caneta com apenas um dedo. O objetivo passa por avançar para a caneta seguinte, sem deixar cair nenhum das cantas.
Sessão nº19 – 24/02/2023	Quadrado perfeito	Fio	- Incentivar o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas, cuidado e respeito.	Divida a equipa em grupos de quatro a seis pessoas e peça-lhes que se mantenham num círculo apertado em grupo. Peça a todos para colocarem as vendas ou fecharem os olhos e dê uma corda a uma pessoa.

				Sem olhar para o que estiverem fazendo, as equipas devem repassar a corda para que todos segurem um pedaço dela e, em seguida, formem um quadrado perfeito. Quando a equipe estiver certa de que formou um quadrado perfeito, pode colocar a corda no chão, tirar as vendas (ou abrir os olhos) e ver como se saíram.
	Ilha do tesouro	Folhas de jornal; doces	- Incentivar o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas, cuidado e conexões positivas	Nesta atividade, as atletas devem ser divididas em duplas. Cada uma destas duplas deverá colocar-se em cima de uma folha de jornal. O intuito é chegar à caixa de chocolates, que se encontra uns metros mais à frente, sem rasgar o jornal, nem sair de cima do mesmo.

Sessão nº20 – 03/03/2023	Barcos com diferenças	Folhas; canetas; vendas	- Promover o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas, cuidado e conexões positivas	Nesta atividade, a equipa deve ser dividida em grupos de 5 pessoas. Cada grupo deverá desenhar, inicialmente, um barco, sendo que todos os elementos de cada grupo devem participar. Na ronda seguinte cada elemento terá uma desvantagem (não ver; não falar; não usar a mão esquerda;)
Sessão nº21- 10/03/2023	Reflexão Geral	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de reflexão; - Obter um ponto de situação;	Cada atleta deverá fazer uma reflexão/ponto situação da sua vida.
Sessão nº22 – 17/03/2023	Aspetos positivos e a melhorar	Folhas; canetas; fita-cola	- Promover a capacidade de reflexão sobre as colegas, de aceitação de críticas e elogios, respeito, confiança e autoestima;	Cada atleta deverá colar uma folha A4 nas suas costas, para que cada uma das suas colegas escrevam aqueles que acham ser os aspetos positivos e aspetos a melhorar.
Sessão nº23 – 24/03/2023	Aspetos positivos e a melhorar	Folhas; canetas; fita-cola	- Promover a capacidade de reflexão sobre as colegas, de	Cada atleta deverá colar uma folha A4 nas suas costas, para

			aceitação de críticas e elogios, respeito, confiança e autoestima;	que cada uma das suas colegas escrevam aqueles que acham ser os aspetos positivos e aspetos a melhorar.
Sessão nº24 – 31/03/2023	Definição de estratégias individuais		- Partilha de informações pessoais sobre como a pessoa prefere ser reconfortada e motivada.	Cada atleta deverá falar um pouco sobre si e sobre algumas estratégias que gostavam que as colegas utilizassem para as ajudar.
Sessão nº25 – 06/04/2023	Definição de estratégias de equipa		- Definição de estratégias para manter a motivação e ânimo da equipa, assim como, para apoiar em momentos mais difíceis;	As atletas devem, em grupo, estabelecer estratégias a ser utilizadas em treinos e jogos.
	Descobre as diferenças		- Promover a atenção e concentração;	A equipa deve ser dividida em 2 grupos. Os dois grupos devem colocar-se frente a frente, de seguida um dos outros deverá virar-se de costas, enquanto as restantes fazem pequenas alterações em si mesmas (trocar peças de roupa; trocar

				penteado; etc). Após alguns segundos, a o grupo deve voltar a defrontar-se e tentar descobrir quais as diferenças nas suas colegas.
Sessão nº26 – 14/04/2023	Este ou aquele	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de reflexão sobre si mesmo, enquanto pessoa e atleta	Nesta atividade, cada atleta deverá fazer uma reflexão sobre o tipo de pessoa e atleta que são e que gostariam de ser no futuro.
Sessão nº27 – 16/04/2023	1,2,3		- Promover a atenção e concentração;	Os participantes devem formar pares. Inicialmente devem fazer a contagem de números alternadamente (exemplo: A diz 1, B diz 2 e A diz 3). De seguida devem substituir o número 1 por uma palma (A dá uma palma, B diz 2, A diz 3). Na ronda seguinte o número 2 é substituído pelo passe da bola (A dá uma palma, B passa a

				bola, A diz 3). Numa ronda seguinte o número 3 deve ser substituído por um rodar da bola no corpo (A dá uma palma, B passa a bola, A roda a bola no corpo).
	Pêndulo	Venda	- Promover a confiança e o cuidado;	Quatro ou cinco jovens fazem uma roda e no meio vai-se colocar um colega e fechar os olhos, esse colega tem de se deixar “cair” para a frente/trás e/ou para os lados sem nunca mexer os pés do sítio inicial. Perde se movimentar os pés de sítio e troca-se por outro jovem. Repetir até todos terem estado no papel de pêndulo.
	Momento Mindfulness		- Relaxamento; - Promover a atenção ao momento presente, aceitação	Nesta atividade as atletas devem sentar-se ou deitar-se de forma confortável e devem

			de todos os pensamentos e sentimentos, sem julgamentos; - Visualização mental de imagens positivas e movimentos de jogo;	seguir as instruções da psicóloga. Inicialmente este momento será direcionado para a respiração e relaxamento, passando de seguida a um momento de promoção de atenção plena e visualização mental de imagens positivas e movimentos de jogo;
Sessão nº28 – 17/04/2023	Reflexão sobre o jogo		- Promover a capacidade de reflexão e partilha dos seus sentimentos; - Incentivar o cuidado e respeito;	Nesta sessão o objetivo será cada atleta fazer uma pequena reflexão sobre o último jogo, mencionado aquilo que correu bem, o que não correu bem, o que podiam fazer de melhor
Sessão nº29 – 21/04/2023	Cartas para o eu do futuro	Folhas; canetas, envelopes	- Estabelecer metas	As participantes devem escrever uma carta para o seu futuro “eu”.
	Desafio	Caixa; doces	- Incentivar o sentimento de competência, confiança e caráter;	Nesta atividade, é dada às atletas uma caixa com desafios, que as mesmas devem passar entre si até que termine o

				tempo. Assim que o tempo terminar a pessoa que tem a caixa deve decidir se abre a caixa e enfrentar o desafio ou se passa a uma colega. Na verdade, a caixa conterá apenas doces.
Sessão nº30 – 28/04/2023	Estabelecimento de objetivos individuais e de equipa	Folhas; canetas	- Formulação de objetivos;	Nesta atividade, as atletas devem formular objetivos individuais e de equipa para a restante época.
Sessão nº31- 05/05/2023	Perguntas aleatórias	Folha com questões	- Quebra-gelo;	A cada participante é dada uma folha com perguntas aleatórias às que as mesmas devem responder.
	Comentário a frases	Folha com frases	- Quebra-gelo - Promover a capacidade de reflexão e argumentação;	Para além das perguntas aleatórias mencionadas na atividade anterior, a folha conterá também algumas frases para incentivar a conversa e troca de ideias entre as atletas.

Sessão nº32 – 12/05/2023	Bingo	Folhas; canetas	- Quebra-gelo;	Nesta atividade, cada atleta deve ter uma folha com algumas situações ou características que devem encontrar em comum com as suas colegas.
	Ordem às cegas	Vendas	- Promover o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas, cuidado e conexões positivas	As atletas devem ficar vendadas, a cada uma deve ser atribuído um número e, de seguida, estas devem tentar colocar-se por ordem numérica sem verem e sem falarem.
Sessão nº33 – 26/05/2023	Perspetivas diferentes	Folhas; Canetas	- Compreender que existem diferentes tipos perspetivas - Promover o respeito	Será descrito um desenho a todas as atletas. Estas devem fazê-lo seguindo estas mesmas indicações. De seguida estas serão questionadas sobre quais os objetivos da atividades, sendo que o mesmo será que apesar de todas seguirem as mesmas indicações todos os desenhos são diferentes.

	2 verdades e 1 mentira		- Incentivar a partilha e conhecimento entre as atletas sobre si;	Cada atleta deve dizer duas verdades e uma mentira sobre si mesmas, sendo que o objetivo será que as restantes colegas consigam determinar qual a mentira.
Sessão nº34 – 02/06/2023	Mural criativo sobre mim	Revistas; jornais; folhas; fita cola; marcadores; canetas; tesouras	- Partilha sobre aspetos individuais e pessoas; - Incentivar a criatividade;	Cada atleta deve, através de recortes de revistas e jornais, fazer um mural criativo sobre si mesma.
Sessão nº35 – 09/06/2023	Arco	2 arcos	- Promover o trabalho em equipa, a definição de estratégias, a comunicação, o cuidado;	A equipa deve ser dividida em 2 grupos. A cada grupo é atribuído um arco. Cada elemento do grupo deverá segurar o arco apenas com um dedo e em equipa deverão pousar o arco no chão sem nunca descolar o dedo do arco.
	Bolas de papel	Bolas de papel	- Promover a responsabilidade, esforço e autonomia;	Uma bola de papel é fornecida a cada atleta, sendo que estas representam problemas. De seguida, durante um minuto

				estas devem atirar as bolas entre si. No final pede-se que observem que algumas das colegas ficaram com mais do que uma bola e outras sem nenhuma, tal como acontece na vida, em que por vezes atribuímos a responsabilidade dos nossos problemas a outras pessoas.
	Definição de estratégias e metas		- Definição de estratégias para o jogo;	As atletas devem, em grupo, estabelecer estratégias a ser utilizadas no jogo.
Sessão nº36 – 16/06/2023	Reflexão com desenhos: início, meio e fim de época	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de reflexão e partilha;	A cada atleta é pedido que através de um desenho descrevam/reflitam como se encontravam no início, meio e fim da época.

Anexo III - Tabela de apresentação das sessões e atividades desenvolvidas com a equipa das Iniciadas

Sessão	Atividades	Materiais	Objetivos	Descrição
Sessão nº1 – 12/10/2022	Jogo “ha, ha, ha”		- Quebra-gelo;	O objetivo deste jogo é cada participante dizer “HA”, o número de vezes corretas que lhes correspondem, ou seja, o primeiro diz “HÁ”, o segundo “HA,HÁ” e assim sucessivamente, adicionando sempre um “HÁ”. Nenhum participante deve rir durante toda a atividade, aquele que o fizer deve fazer um desafio, assim como se falhar o número de vezes corretas de “HA”
	Nó humano		- Promover a confiança, comunicação e o trabalho em equipa;	O grupo deve fazer um círculo e dar as mãos. De seguida, cada participante deve decorar quem tem à sua esquerda e à sua direita. No momento seguinte estes devem fechar os olhos, soltar as mãos e caminhar um pouco pela sala. Após este momento é pedido que voltem a dar as

				mãos à pessoa que tinham à sua esquerda e à sua direita, sem que saiam do lugar onde estão. Isto irá resultar num nó que o grupo deverá desfazer, sem nunca soltar as mãos dos colegas, com o intuito de refazer o círculo original.
	Regras		- Partilha das regras estabelecidas pelos treinadores;	Os treinadores partilharam com as suas atletas as regras que tinham definido para a equipa para a época atual.
Sessão nº 2 – 19/10/2022	Partilha de problemas	Balões	- Compreender a importância de partilhar e comunicar sobre os problemas; - Promover o cuidado e respeito pelos outros;	A cada atleta é atribuído um valor que representa os seus problemas. Estas devem manter os seus balões no ar. Depois de alguns minutos a dinamizadora deve pedir a algumas atletas que se sentem, mas as restantes devem manter todos os balões no ar. No final a reflexão deve ser direcionada para os sentimentos das atletas enquanto tinham de manter mais do que um balão no ar, ou seja, quando estão sobrecarregadas com mais do que um problema.
	Trust fall		- Desenvolvimento de	Nesta atividade a equipa deve ser

			confiança e cuidado;	dividida em duplas e cada um deve fechar os olhos e deixar-se cair para trás, enquanto a colega a segura.
Sessão nº3 – 26/10/2022	Aspetos positivos e a melhorar da equipa e soluções	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de reflexão e resolução de problemas em grupo;	A equipa deve ser dividida em 2 grupos. Cada grupo deve apontar aspetos positivos e a melhorar da sua equipa, assim como, fazer algumas sugestões de soluções para melhorar os pontos mencionados.
Sessão nº4 – 02/11/2022	Este ou aquele	Folhas; canetas	- Capacidade de reflexão sobre si próprio, enquanto pessoa e atleta.	Nesta atividade, cada atleta deverá fazer uma reflexão sobre o tipo de pessoa e atleta que são e que gostariam de ser no futuro.
Sessão nº5 – 09/11/2022	Técnicas de respiração	Guia com técnicas de respiração	- Adquirição de novas técnicas para relaxamento	Nesta sessão devem ser explicadas e realizadas cada uma das técnicas de respiração.
Sessão nº6 – 16/11/2022	Pêndulo		- Desenvolvimento de confiança e cuidado;	Quatro ou cinco jovens fazem uma roda e no meio vai-se colocar um colega e fechar os olhos, esse colega tem de se deixar “cair” para a frente/trás e/ou para os lados sem nunca mexer os pés do sítio

				inicial. Perde se movimentar os pés de sítio e troca-se por outro jovem. Repetir até todos terem estado no papel de pêndulo.
	Reflexão do treino		- Promover a capacidade de reflexão e partilha	Cada atleta partilha a sua opinião e sentimentos sobre o último treino.
Sessão nº8 – 30/11/2022	Reflexão e opinião sobre os treinadores	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de reflexão e expressão	Cada atleta numa folha deve realizar uma reflexão sobre os seus treinadores, dizendo o que pensam sobre eles.
Sessão nº9 – 02/12/2022	Conversa entre atletas		- Resolução de problemas	Nesta sessão a equipa reuniu-se para discutir alguns aspetos sobre a mesma.
Sessão nº10 – 07/12/2022	Cadeia de papel	Folhas; tesouras; fita cola	- Promover a importância da comunicação, resolução de problemas e estabelecimento de estratégias	Nesta atividade as atletas foram divididas em duas equipas. Cada equipa tinha 2 minutos para fazer a maior cadeia de papel. Após esta primeira tentativa cada equipa teria agora apenas 1 minuto para realizar a mesma tarefa e não poderiam falar durante o tempo de prova.
Sessão nº11 - 19/12/2022	2 verdades e 1 mentira		- Incentivar a partilha e conhecimento entre as atletas sobre si;	Cada atleta deve dizer duas verdades e uma mentira sobre si mesmas, sendo que o objetivo será que as restantes colegas

				consigam determinar qual a mentira.
	Eu e o meu grupo	Folhas; canetas	- Incentivar a capacidade de reflexão individual sobre si próprio e o grupo a que pertence	São expostas um conjunto de questões às quais cada atleta respondeu de forma individual, sobre cada uma delas, o seu grupo e o seu papel no grupo.
Sessão nº12 – 21/12/2022	Objetivos 2023	Folhas; canetas; marcadores	- Estabelecer objetivos e metas para o novo ano;	Nesta atividade é atribuída uma folha branca A4 a cada participante, assim como marcadores e canetas e cada uma deverá escrever os seus objetivos para o ano 2023.
Sessão nº13 – 04/01/2023	Reflexão sobre torneio de Viana do Castelo	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de reflexão e expressão	Cada atleta partilha a sua opinião e sentimentos sobre o torneio em que participaram.
Sessão nº14 – 13/01/2023	Quem sou eu?	Pedaços de papeis com os nomes das atletas; Porta-lápis	-Promover o autoconhecimento e interação entre as atletas	Num porta-lápis devem estar os nomes de todas as atletas da equipa. Cada uma à vez deve retirar um nome e colar na testa, depois deverá colocar questões de sim ou não às colegas, com o intuito de descobrir quem é.
Sessão nº15 – 18/01/2022	Sequência		- Quebra-gelo;	O grupo deve formar um círculo, em seguida à vez, cada um deve apresentar-se (nome, idade, tempo que praticam

				voleibol, hobbie e qualidade) e em seguida deve dizer uma palavra que se inicie com a primeira letra do seu nome. O colega que se segue deve fazer a mesma apresentação, repetir a palavra do colega anterior e dizer uma nova, e assim sucessivamente.
	Virando do avesso	2 toalhas	- Promover o trabalho em equipa, resolução de problemas, comunicação liderança	Coloque no chão uma toalha, cobertor ou lençol e peça aos participantes que fiquem de pé sobre o objeto. A meta é virar a peça sem nunca sair de cima dela ou tocar no chão fora do tecido. Pode dificultar o desafio acrescentando mais pessoas à equipe ou utilizando uma peça menor.
Sessão nº16 – 25/01/2023	Troca de papéis		- Quebra-gelo;	O grupo deve ser dividido em pares, entre eles deve ser gerada uma conversa discutindo alguns dos tópicos como: nome, idade, há quanto tempo praticam voleibol, hobbie, semelhanças,

				qualidade. Depois de algum tempo, cada par deve ir ao centro do círculo e apresentarem-se um ao outro.
	Patinho feio	Papéis com indicações; fita cola	- Promover o cuidado, respeito e caráter.	Nesta atividade cada uma das atletas tem um papel colado na testa com uma indicação positiva ou negativa que todas devem respeitar (ex: dá-me um beijinho; não fales comigo). De seguida deve realizar-se uma reflexão e tentar compreender como é que as participantes que tinham indicações negativas se sentiram ao serem ignoradas pelas colegas.
	A carga dos outros	Pequenos pedaços de papel; canetas; porta-lápis	- Promover a comunicação, partilha de problemas, respeito, cuidado e empatia pelos sentimentos dos outros	Cada uma das atletas escreveu num pequeno pedaço de papel um medo ou problema que estivesse a passar naquele momento. Todos os pedaços de papel foram colocados num porta-lápis e à vez cada uma tirava um papel, lia, assumia como seu aquele problema e dizia o que faria se se encontrasse naquela situação.

Sessão nº17 – 01/02/2023	Explicação das novas mudanças		- Compreender as mudanças de escalões;	A sessão foi destinada à explicação das mudanças que iriam acontecer no clube.
Sessão nº18 – 08/02/2023	A carga dos outros	Pequenos pedaços de papel; canetas; porta- lápiz	- Promover a comunicação, partilha de problemas, respeito, cuidado e empatia pelos sentimentos dos outros	Cada uma das atletas escreveu num pequeno pedaço de papel um medo ou problema que estivesse a passar naquele momento. Todos os pedaços de papel foram colocados num porta-lápiz e à vez cada uma tirava um papel, lia, assumia como seu aquele problema e dizia o que faria se se encontrasse naquela situação.
Sessão nº19 – 15/02/2023	A carga dos outros	Pequenos pedaços de papel; canetas; porta- lápiz	- Promover a comunicação, partilha de problemas, respeito, cuidado e empatia pelos sentimentos dos outros	Cada uma das atletas escreveu num pequeno pedaço de papel um medo ou problema que estivesse a passar naquele momento. Todos os pedaços de papel foram colocados num porta-lápiz e à vez cada uma tirava um papel, lia, assumia como seu aquele problema e dizia o que faria se se encontrasse naquela situação.
Sessão nº20 – 22/02/2023	Conversa em círculo		- Partilha de ideias sobre 2 conceitos; - Promover a capacidade de reflexão e	São formados 2 círculos, um interior e um exterior, colocando as participantes frente a frente. Estas devem conversar durante 2 minutos sobre o tópico e no final desse

			comunicação	tempo, as pessoas que se encontram no círculo exterior avançam um lugar, e assim sucessivamente, até voltarem aos pares iniciais.
	Comboio de canetas	Canetas	- Incentivar o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas	As participantes devem formar uma fila e segurar entre elas uma caneta, apenas na ponta e com um dedo. Desta forma deverão percorrer o percurso da sala de ginástica até ao campo sem nunca deixarem cair as canetas.
Sessão nº21 – 01/03/2023	Emblemas de equipa	Folhas; marcadores; canetas	- Incentivar o pensamento em equipa e partilhar de gostos, pensamentos e regras;	Nesta atividade as atletas devem criar um emblema para a sua equipa tendo por base os gostos e características de cada uma.
Sessão nº22 – 08/03/2023	Reflexão sobre a mudança	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de reflexão; - Obter um ponto de situação de cada atleta;	Cada atleta deverá fazer por escrito uma reflexão sobre as mudanças ocorridas na equipa.
	Dia da Mulher	Folha; marcadores	- Comemoração e discussão sobre a importância do Dia da Mulher;	Nesta atividade cada atleta deve escrever na folha A4 a palavra que elas pensam que significa mais ser Mulher.

Sessão nº23 – 15/03/2023	Perspetivas diferentes	Folhas; canetas	- Compreender que existem diferentes tipos perspetivas - Promover o respeito	Será descrito um desenho a todas as atletas. Estas devem fazê-lo seguindo estas mesmas indicações. De seguida estas serão questionadas sobre quais os objetivos da atividades, sendo que o mesmo será que apesar de todas seguirem as mesmas indicações todos os desenhos são diferentes.
	4 cantos: Motivação	Folhas	- Promover a tomada de decisões, discussão de tópicos e apresentação de argumentos	Em cada canto da sala é colocada uma resposta para a pergunta “qual destes aspetos afeta mais a motivação”. Após ser feita a pergunta cada atleta deve colocar-se junto do canto com qual concorda mais e são dados alguns minutos para que cada grupo de cada canto discuta o porquê da sua resposta e apontem argumentos para tal. De seguida o debate é aberto e cada grupo terá a oportunidade de justificar a sua escolha aos restantes elementos.
Sessão nº24 – 22/03/2023	Frase da lápide	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de síntese e de reflexão;	Cada atleta deve escrever numa folha de papel a frase que melhor as identifica e

			- Promover a partilha sobre factos individuais entre as atletas;	explicar ao grupo o porquê.
	Aspetos positivos e a melhorar	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de reflexão sobre as colegas, de aceitação de críticas e elogios, respeito, confiança e autoestima;	Cada atleta deverá colar uma folha A4 nas suas costas, para que cada uma das suas colegas escrevam aqueles que acham ser os aspetos positivos e aspetos a melhorar.
Sessão nº25 – 29/03/2023	Definição de estratégias individuais e de equipa	Folha; caneta	- Partilha de informações pessoais sobre como a pessoa prefere ser reconfortada e motivada. - Definição de estratégias para manter a motivação e ânimo da equipa, assim como, para apoiar em momentos mais difíceis;	Cada atleta deverá falar um pouco sobre si e sobre algumas estratégias que gostavam que as colegas utilizassem para as ajudar, assim como, em grupo devem definir algumas para a equipa.
Sessão nº26 – 12/04/2023	Técnica de paragem de pensamento	Folha; caneta	- Adquirição de uma nova técnica, para retirar foco de pensamentos negativos	Explicação da técnica.
	Balão com questões	Balões; marcadores	- Promover a partilha de	São oferecidos balões e marcadores às

			informações pessoais	atletas para que escrevam perguntas que gostavam de fazer às suas colegas. De seguida devem atirar os balões até ordem de paragem. Quando esta ordem chegar, quem tiver um balão na mão deverá responder à pergunta que se encontra no polegar direito.
Sessão nº27 – 19/04/2023	Eu e o meu grupo	Folhas; canetas	- Incentivar a capacidade de reflexão individual sobre si próprio e o grupo a que pertence	São expostas um conjunto de questões às quais cada atleta respondeu de forma individual, sobre cada uma delas, o seu grupo e o seu papel no grupo.
Sessão nº28 – 26/04/2023	Ilha do tesouro	Folhas de jornal; doces	- Incentivar o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas, cuidado e conexões positivas	Nesta atividade, as atletas devem ser divididas em duplas. Cada uma destas duplas deverá colocar-se em cima de uma folha de jornal. O intuito é chegar à caixa de chocolates, que se encontra uns metros mais à frente, sem rasgar o jornal, nem sair de cima do mesmo.
	Carta para o eu futuro	Folhas; canetas; envelopes	- Estabelecer metas	As participantes devem escrever uma carta para o seu futuro “eu”.
Sessão nº29 – 03/05/2023	Comunicação sem sentido	Folhas; canetas; desenhos	- Promover a comunicação verbal e	A capitã e sub-capitã da equipa à vez, permanecendo de costas para as

			liderança	colegas, deram indicações às colegas para que estas desenhassem o desenho que elas lhes descreviam, nunca dizendo o que era e recorrendo a figuras geométricas.
Sessão nº30 – 10/05/2023	Perguntas aleatórias	Folha com as questões	- Quebra-gelo;	A cada participante é dada uma folha com perguntas aleatórias às que as mesmas devem responder.
	Comentário a frases	Folha com frases	- Quebra-gelo - Promover a capacidade de reflexão e argumentação;	Para além das perguntas aleatórias mencionadas na atividade anterior, a folha conterá também algumas frases para incentivar a conversa e troca de ideias entre as atletas.
Sessão nº31 – 17/05/2023	Bingo	Folhas; canetas	- Quebra-gelo;	Nesta atividade, cada atleta deve ter uma folha com algumas situações ou características que devem encontrar em comum com as suas colegas.
	Ordem às cegas	Vendas	- Promover o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas, cuidado e conexões positivas	As atletas devem ficar vendadas, a cada uma deve ser atribuído um número e, de seguida, estas devem tentar colocar-se por ordem numérica sem verem e sem falarem.

Sessão nº32 – 24/05/2023	Mural criativo sobre mim	Revistas; jornais; folhas; marcadores; canetas; fita-cola; tesouras	- Partilha sobre aspetos individuais e pessoas; - Incentivar a criatividade;	Cada atleta deve, através de recortes de revistas e jornais, fazer um mural criativo sobre si mesma.
Sessão nº33 – 31/05/2023	Quadrado perfeito	Fio; vendas	- Incentivar o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas, cuidado e respeito	Divida a equipa em grupos de quatro a seis pessoas e peça-lhes que se mantenham num círculo apertado em grupo. Peça a todos para colocarem as vendas ou fecharem os olhos e dê uma corda a uma pessoa. Sem olhar para o que estiverem fazendo, as equipas devem repassar a corda para que todos segurem um pedaço dela e, em seguida, formem um quadrado perfeito. Quando a equipe estiver certa de que formou um quadrado perfeito, pode colocar a corda no chão, tirar as vendas (ou abrir os olhos) e ver como se saíram.
	Desafio	Caixa; doces	Incentivar o sentimento de competência, confiança e caráter;	Nesta atividade, é dada às atletas uma caixa com desafios, que as mesmas devem passar entre si até que termine o

				tempo. Assim que o tempo terminar a pessoa que tem a caixa deve decidir se abre a caixa e enfrentar o desafio ou se passa a uma colega. Na verdade, a caixa conterá apenas doces.
Sessão nº34 – 07/06/2023	Reflexão sobre treinos e jogos	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de reflexão e partilha;	Cada participante deve fazer uma reflexão à cerca dos treinos e jogos.
Sessão nº35 – 14/06/2023	Reflexão através de desenhos: início e fim de época	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de reflexão e partilha;	A cada atleta é pedido que através de um desenho descrevam/reflitam como se encontravam no início, meio e fim da época.
Sessão nº36 – 21/06/2023	Carta à psicóloga	Folhas; canetas; envelopes	- Reflexão sobre a época, sessões e papel da psicóloga na sua vida e equipa;	A cada atleta é pedido que escrevam uma carta à psicóloga estagiária, na qual devem mencionar o que aprenderam durante as sessões, o que fariam de diferente, entre outros.

Anexo IV - Tabela de apresentação das sessões e atividades desenvolvidas com a equipa das Infantis

Sessões	Atividades	Materiais	Objetivos	Descrição
Sessão nº1 – 30/01/2023	Sequência		- Quebra-gelo;	O grupo deve formar um círculo, em seguida à vez, cada um deve apresentar-se (nome, idade, tempo que praticam voleibol, hobbie e qualidade) e em seguida deve dizer uma palavra que se inicie com a primeira letra do seu nome. O colega que se segue deve fazer a mesma apresentação, repetir a palavra do colega anterior e dizer uma nova, e assim sucessivamente.
	Caixa com espelho	Caixa com espelho	- Promover a autoestima, confiança e diálogo positivo	
	Nó humano		- Promover a confiança, comunicação e o trabalho em equipa;	O grupo deve fazer um círculo e dar as mãos. De seguida, cada participante deve decorar quem tem à sua esquerda e à sua direita.

				No momento seguinte estes devem fechar os olhos, soltar as mãos e caminhar um pouco pela sala. Após este momento é pedido que voltem a dar as mãos à pessoa que tinham à sua esquerda e à sua direita, sem que saiam do lugar onde estão. Isto irá resultar num nó que o grupo deverá desfazer, sem nunca soltar as mãos dos colegas, com o intuito de refazer o círculo original.
	Trust fall		- Desenvolvimento de confiança e cuidado;	Nesta atividade a equipa deve ser dividida em duplas e cada um deve fechar os olhos e deixar-se cair para trás, enquanto a colega a segura.
	Técnicas de respiração	Guia com técnicas de respiração	- Adquirição de novas técnicas para relaxamento	Nesta sessão devem ser explicadas e realizadas cada uma das técnicas de respiração.
Sessão nº2 – 06/02/2023	Técnicas de respiração	Guia com as técnicas de respiração	- Adquirição de novas técnicas para relaxamento	Nesta sessão devem ser explicadas e realizadas cada uma das técnicas de respiração.

	Aspetos positivos e a melhor da equipa e soluções	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de reflexão e resolução de problemas em grupo;	A equipa deve ser dividida em 2 grupos. Cada grupo deve apontar aspetos positivos e a melhorar da sua equipa, assim como, fazer algumas sugestões de soluções para melhorar os pontos mencionados.
Sessão nº3 – 13/02/2023	Este ou aquele	Folhas; canetas	- Capacidade de reflexão sobre si próprio, enquanto pessoa e atleta.	Nesta atividade, cada atleta deverá fazer uma reflexão sobre o tipo de pessoa e atleta que são e que gostariam de ser no futuro.
	Comboio de canetas	Canetas;	- Incentivar o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas	As participantes devem formar uma fila e segurar entre elas uma caneta, apenas na ponta e com um dedo. Desta forma deverão percorrer o percurso da sala de ginástica até ao campo sem nunca deixarem cair as canetas.
Sessão nº4 – 20/02/2023	Este ou aquele	Folhas; canetas	- Capacidade de reflexão sobre si próprio, enquanto pessoa e atleta.	Nesta atividade, cada atleta deverá fazer uma reflexão sobre o tipo de pessoa e atleta que são e que gostariam de ser no futuro.

	Virando do avesso	2 toalhas	- Promover o trabalho em equipa, resolução de problemas, comunicação liderança	Coloque no chão uma toalha, cobertor ou lençol e peça aos participantes que fiquem de pé sobre o objeto. A meta é virar a peça sem nunca sair de cima dela ou tocar no chão fora do tecido. Pode dificultar o desafio acrescentando mais pessoas à equipe ou utilizando uma peça menor.
Sessão nº5 – 27/02/2023	Emblemas de equipa	Folhas; canetas; marcadores	- Incentivar o pensamento em equipa e partilhar de gostos, pensamentos e regras;	Nesta atividade as atletas devem criar um emblema para a sua equipa tendo por base os gostos e características de cada uma.
Sessão nº6 – 06/03/2023	Reflexão sobre a mudança	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de reflexão; - Obter um ponto de situação de cada atleta;	Cada atleta deverá fazer por escrito uma reflexão sobre as mudanças ocorridas na equipa.
Sessão nº7 – 13/03/2023	Perspetivas diferentes	Folhas; canetas	- Compreender que existem diferentes tipos perspetivas	Será descrito um desenho a todas as atletas. Estas devem fazê-lo

			- Promover o respeito	seguindo estas mesmas indicações. De seguida estas serão questionadas sobre quais os objetivos da atividades, sendo que o mesmo será que apesar de todas seguirem as mesmas indicações todos os desenhos são diferentes.
	4 cantos: Motivação	Folhas	- Promover a tomada de decisões, discussão de tópicos e apresentação de argumentos	Em cada canto da sala é colocada uma resposta para a pergunta “qual destes aspetos afeta mais a motivação”. Após ser feita a pergunta cada atleta deve colocar-se junto do canto com qual concorda mais e são dados alguns minutos para que cada grupo de cada canto discuta o porquê da sua resposta e apontem argumentos para tal. De seguida o debate é aberto e cada grupo terá a oportunidade de justificar a sua escolha aos restantes elementos.
Sessão nº8 –	Frase na lápide	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de	Cada atleta deve escrever numa

20/03/2023			síntese e de reflexão; - Promover a partilha sobre factos individuais entre as atletas;	folha de papel a frase que melhor as identifica e explicar ao grupo o porquê.
	Aspetos positivos e a melhorar	Folhas; canetas	- Promover a capacidade de reflexão sobre as colegas, de aceitação de críticas e elogios, respeito, confiança e autoestima;	Cada atleta deverá colar uma folha A4 nas suas costas, para que cada uma das suas colegas escrevam aqueles que acham ser os aspetos positivos e aspetos a melhorar.
Sessão nº9 – 17/04/2023	Definição de estratégias individuais e de equipa	Folha; caneta	- Partilha de informações pessoais sobre como a pessoa prefere ser reconfortada e motivada. - Definição de estratégias para manter a motivação e ânimo da equipa, assim como, para apoiar em momentos mais difíceis;	Cada atleta deverá falar um pouco sobre si e sobre algumas estratégias que gostavam que as colegas utilizassem para as ajudar, assim como, em grupo devem definir algumas para a equipa.
Sessão nº10 – 08/05/2023	Comunicação sem sentido	Folhas; canetas; desenhos	- Promover a comunicação verbal e liderança	A capitã e sub-capitã da equipa à vez, permanecendo de costas para as colegas, deram indicações às colegas para que estas desenhassem o desenho que elas

				lhes descreviam, nunca dizendo o que era e recorrendo a figuras geométricas.
Sessão nº11 – 22/05/2023	Carta para o eu futuro	Folhas; canetas; envelopes	- Estabelecer metas	As participantes devem escrever uma carta para o seu futuro “eu”.
Sessão nº12 – 05/06/2023	Eu e o meu grupo	Folhas; canetas	- Incentivar a capacidade de reflexão individual sobre si próprio e o grupo a que pertence	São expostas um conjunto de questões às quais cada atleta respondeu de forma individual, sobre cada uma delas, o seu grupo e o seu papel no grupo.
	A carga dos outros	Pedaços de papel; canetas; porta-lápis	- Promover a comunicação, partilha de problemas, respeito, cuidado e empatia pelos sentimentos dos outros;	Cada uma das atletas escreveu num pequeno pedaço de papel um medo ou problema que estivesse a passar naquele momento. Todos os pedaços de papel foram colocados num porta-lápis e à vez cada uma tirava um papel, lia, assumia como seu aquele problema e dizia o que faria se se encontrasse naquela situação.
Sessão nº13 – 19/06/2023	A carga dos outros	Pedaços de papel; canetas; porta-lápis	- Promover a comunicação, partilha de problemas, respeito,	Cada uma das atletas escreveu num pequeno pedaço de papel um

			cuidado e empatia pelos sentimentos dos outros;	medo ou problema que estivesse a passar naquele momento. Todos os pedaços de papel foram colocados num porta-lápis e à vez cada uma tirava um papel, lia, assumia como seu aquele problema e dizia o que faria se se encontrasse naquela situação.
Sessão nº14 – 26/06/2023	Carta à psicóloga	Folhas; canetas; envelopes	- Reflexão sobre a época, sessões e papel da psicóloga na sua vida e equipa;	A cada atleta é pedido que escrevam uma carta à psicóloga estagiária, na qual devem mencionar o que aprenderam durante as sessões, o que fariam de diferente, entre outros.

Anexo V - Tabela de apresentação das sessões e atividades desenvolvidas com a equipa das Juvenis

Sessões	Atividades	Materiais	Objetivos	Descrição
Sessão nº1 - 19/12/2022	Sequência		- Quebra-gelo;	O grupo deve formar um círculo, em seguida à vez, cada um deve apresentar-se (nome, idade, tempo que praticam voleibol, hobbie e qualidade) e em seguida deve dizer uma palavra que se inicie com a primeira letra do seu nome. O colega que se segue deve fazer a mesma apresentação, repetir a palavra do colega anterior e dizer uma nova, e assim sucessivamente.
	Técnicas de respiração	Guia com as técnicas de respiração	- Adquirição de novas técnicas para relaxamento	Nesta sessão devem ser explicadas realizadas cada uma das técnicas de respiração.
Sessão nº2 -	Perguntas aleatórias	Folha com as questões	- Quebra-gelo;	A cada participante é dada uma folha com perguntas aleatórias às que as

05/05/2023				mesmas devem responder.
	Comentário a frases	Folha com frases	- Quebra-gelo - Promover a capacidade de reflexão e argumentação;	Para além das perguntas aleatórias mencionadas na atividade anterior, a folha conterá também algumas frases para incentivar a conversa e troca de ideias entre as atletas.
Sessão nº3 – 12/05/2023	Bingo	Folhas; canetas	- Quebra-gelo;	Nesta atividade, cada atleta deve ter uma folha com algumas situações ou características que devem encontrar em comum com as suas colegas.
	Ordem às cegas	Vendas	- Promover o trabalho em equipa, comunicação, resolução de problemas, cuidado e conexões positivas	As atletas devem ficar vendadas, a cada uma deve ser atribuído um número e, de seguida, estas devem tentar colocar-se por ordem numérica sem verem e sem falarem.
Sessão nº4 – 26/05/2023	Perspetivas diferentes	Folhas; canetas	- Compreender que existem diferentes tipos perspetivas - Promover o respeito	Será descrito um desenho a todas as atletas. Estas devem fazê-lo seguindo estas mesmas indicações. De seguida estas serão questionadas sobre quais os objetivos da atividades, sendo que

				o mesmo será que apesar de todas seguirem as mesmas indicações todos os desenhos são diferentes.
	2 verdades e 1 mentira		- Incentivar a partilha e conhecimento entre as atletas sobre si;	Cada atleta deve dizer duas verdades e uma mentira sobre si mesmas, sendo que o objetivo será que as restantes colegas consigam determinar qual a mentira.
Sessão nº5 – 02/06/2023	Mural criativo sobre mim	Revistas; jornais; folhas; tesouras; fita-cola; marcadores; canetas	- Partilha sobre aspetos individuais e pessoas; - Incentivar a criatividade;	Cada atleta deve, através de recortes de revistas e jornais, fazer um mural criativo sobre si mesma.

Anexo VI - Questionário Sociodemográfico para treinadores



Questionário Sociodemográfico

- Idade:

- Sexo:

- Habilitações Literárias:

- Profissão:

- Já praticou desporto?

- Se sim, que modalidade(s) praticou e durante quanto tempo?

- Há quanto tempo é treinador?

Anexo VII - Questionário Sociodemográfico para atletas



Questionário Sociodemográfico

- Idade:

- Sexo:

- Habilitações Literárias:

- Profissão:

- Há quanto tempo praticas voleibol?

- Há quanto tempo praticas voleibol neste clube?

- Já praticaste outros desportos?

- Se sim, quais?

- Desde que idade praticas desporto?

Anexo VIII - Consentimento Informado



Consentimento informado

No âmbito da obtenção do grau de mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, encontro-me, Andreia Ferreira, neste momento a elaborar uma investigação, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, sob a orientação do Professor Doutor Nuno Cortê-Real, que tem como principal objetivo perceber o papel do desporto na vida dos atletas.

Assim, solicito a sua colaboração nesta investigação, assim como, a sua autorização para gravar em vídeo e áudio a entrevista. Informo que a sua participação é voluntária, sendo que possui total liberdade de desistência a qualquer momento. Saliento também que as informações obtidas são confidenciais, sendo que os resultados serão exclusivamente utilizados para este trabalho e que este estudo não trará qualquer risco ou despesa. Desta forma, o anonimato e confidencialidade dos dados estão garantidos.

Eu _____ (nome), declaro que ouvi todas as explicações acerca da investigação, questionei quando existiram dúvidas, entendendo o objetivo do estudo em questão e aceito e permito a gravação da entrevista e a tomada de notas escritas.

Data: ____/____/____

Assinatura: _____

Anexo IX - Guião do Focus Group do grupo de treinadores

Questões:

1. Como definem a vossa filosofia de treino?
2. Qual é o vosso principal objetivo como treinador de jovens?
3. O que significa para vocês ser um modelo para os/as vossos/as atletas?
4. Pensam ter influência no processo de desenvolvimento dos atletas? Se sim, de que forma?
5. Quais as competências que procuram ensinar aos/às vossos/as atletas?
6. Que estratégias utilizam durante o treino para promover o desenvolvimento positivo dos/as atletas?
7. Como procuram fomentar as conexões positivas, o cuidado, o caráter e respeito pelos sentimentos e direitos dos outros?
8. De que forma procuram promover a autonomia, o esforço e a participação?
9. Como procuram desenvolver o sentimento de competência, confiança e liderança,
10. Como procuram promover a transferência destas competências desenvolvidas para outros domínios da vida dos/as atletas?

Anexo X - Guião do Focus Group do grupo de Atletas

Questões:

1. Por que razões é que decidiram começar a praticar desporto? Nomeadamente voleibol?
2. O que mais gostam no desporto?
3. Que importância tem o desporto na vossa vida?
4. Pensam que o desporto/ prática desportiva influenciou o vosso desenvolvimento pessoal? Se sim, de que forma?
5. Que competências pensam ter desenvolvido/adquirido através do desporto/prática desportiva?
6. Acham o voleibol é um contexto onde são promovidas as conexões positivas, o cuidado, o carácter e respeito pelos sentimentos e direitos dos outros? De que forma?
7. E a autonomia, o esforço e a participação?
8. Então, e em relação ao sentimento de competência, confiança e liderança, como pensam que estas são desenvolvidas?
9. Pensam que as competências desenvolvidas e aprendidas através do desporto podem ser transferidas para outros domínios da vossa vida? Elaborem.
10. Pensam que os vossos treinadores influenciaram o vosso desenvolvimento? Se sim, de que forma? Deem exemplos concretos.

Anexo XI - Transcrição do focus group do grupo das atletas

Entrevistadora: Antes de mais nada queria agradecer-vos por estarem aqui e por terem a disponibilidade para participar. Começo por vos dar uma pequena introdução sobre aquilo que vamos falar. Então, a Psicologia tem-se preocupado cada vez mais com o desenvolvimento positivo dos jovens e é nisto que nos vamos focar aqui hoje. Hum, o desenvolvimento positivo foca-se muito em características como a confiança, o respeito, o carácter, o cuidado com outros, a autonomia, a competência, entre outros. E o desporto é um contexto onde existe muito potencial para estas serem desenvolvidas e os treinadores têm um papel muito importante neste processo todo. Então o objetivo desta investigação é mesmo este, perceber e tentar compreender um bocadinho a perspetiva dos treinadores e, também das atletas, me relação ao papel do desporto na vossa vida e no desenvolvimento destas competências. Antes de começarmos quero garantir mais uma vez que tudo isto é confidencial, o anonimato está assegurado, não existem respostas certas ou erradas, portanto estão livres de responderem aquilo que quiserem e tecerem comentários. Isto será mais uma conversa entre vocês, eu vou estar aqui muito neutra, colocando algumas questões. Alguma dúvida?

Participante 1: É um português fácil?

Entrevistadora: Sim, mas qualquer dúvida que tenhas, estas à-vontade para perguntar e eu reformulo a questão. Então em primeiro lugar gostava de saber porque é que vocês decidiram começar a praticar desporto, nomeadamente o voleibol?

Participante 2: Essa para mim é fácil, porque primeiro sabia que ia jogar voleibol, porque o meu pai... olha ainda me lembro era num dia que estava muito calor e eu tinha que fazer desporto e eu meu pai virou-se “tens de fazer desporto, tens de fazer desporto..” e eu já não fazia desporto há algum tempo. E o meu pai disse “hum... vamos ao parque da cidade comer um gelado” e eu disse “ok”, só que em vez de ir comer um gelado foi para um pavilhão, e eu pai “pronto treinos de volei”, e eu “mas eu quero ir comer um gelado” (risos). Ainda era pequenina. Fui só falar com a professora na altura e eu “ah, não sei quê, não sei se gosto muito de voleibol...” e pronto depois comecei a treinar e nunca mais deixei. Foi assim que aconteceram as coisas.

Participante 3: Eu já não me lembro como comecei, mas deve ter sido por causa das amizades.

Participante 1: E, também por causa do professor R. (professor de educação física), porque ele nos estava sempre a chatear a cabeça, para nós aparecermos aí no desporto escolar.

Participante 3: Ahhh, sim!

Participante 1: E foi assim que começamos a jogar.

Participante 4: Pois foi, eu também comecei no desporto escolar.

Participante 5: Eu também, foi no ano passado, porque sentia que precisava de fazer alguma coisa, porque era só escola, escola, escola, e então entrei para o desporto escolar no voleibol e depois comecei a gostar daquilo.

Participante 6: Eu comecei a jogar porque gostava muito do meu professor da primária e ele gostava muito de voleibol e disse para eu ir jogar e depois eu comecei a gostar.

Participante 7: E depois eu conheci a participante 6, e ela ficou sem parceira no giravolei e quase me obrigou a ir com ela para não estar sozinha e eu comecei a jogar. Depois vim aqui para a aqui e puxei-a também.

Participante 8: Eu comecei, é assim, eu sempre gostei muito de desporto e, como não fazia nenhum desporto por assim dizer surgiu a oportunidade, acho que foi numa aula de educação física que fizeram publicidade, não sei, e disseram que estavam à procura de raparigas e como uma amiga minha vinha, também vim. Também foi um bocadinho pelas amizades.

Entrevistadora: E o que é que vocês mais gostam no desporto?

Participante 6: Neste em específico?

Entrevistadora: Sim.

Participante 7: Eu gosto, porque mal entro aqui esqueço o resto. Estou literalmente 1h e meia concentrada no voleibol. Qualquer coisa que haja cá fora, durante aquela 1h e meia não existe e isso é fixe.

Participante 3: Eu gosto do facto de ter pessoas diferentes, de ter esse desafio, de ter que me relacionar com outras pessoas, porque eu sempre fui uma pessoa um bocadinho antissocial e isso ajudou muito, e essa é a parte mais desafiante e a que, se calhar, eu gosto mais. A parte do balneária, de estar com elas, de desenvolver a amizade, acho que essa é parte mais interessante.

Participante 7: Sim, acho que fizemos grandes amizades, também ao longo do tempo, também é muito tempo juntas.

Participante 3: A maior parte das minhas amizades, se não todas as minhas amizades jogaram volei e isso já diz muito.

Participante 6: Sim, eu também. Eu também não me imaginava a fazer um desporto que

não fosse coletivo, por isso... O ser coletivo em todos os aspetos, por exemplo, se estas desmotivada, tipo, tu vais porque sabes que depois vai render, nem que seja porque alguém vai fazer uma piada ou assim. E, pronto, depois junta-se o útil ao agradável, se toda a gente que esta aqui gosta de jogar voleibol e eu também gosto, temos alguma coisa em comum e acho que é isso que...

Participante 6: Eu, por acaso fiz desporto individual, apesar de não ter sido muito a sério, que foi o atletismo, e não me sentia tão motivada, como acabaste de dizer, por ser individual, até ao ponto de ter deixado e ter continuado no voleibol.

Participante 5: Eu também acho, porque às vezes há sempre aqueles dias em que não estou nada motivada e cansada, e não quero ir ou o dia correu mal... mas sei que quando venho para o treino há sempre alguém que anima sempre o ambiente e melhora o meu dia.

Participante 1: E que puxa um bocado para aqui estar.

Entrevistadora: Que importância tem o desporto na vossa vida?

Participante 3: Ai! Eu falo por mim, acho que se não fosse o desporto, não querendo ir ao extremo, mas não sei se ainda estaria aqui, sinceramente.

Participante 6: Aqui em Portugal?

(risos)

Participante 3: Não, aqui em pessoa.

Participante 6: Credo!

Participante 7: Exato, porque isto acaba por ser um escape. Como eu disse há bocado, durante aquela 1h e meia estamos focadas noutra coisa sem ser a nossa vida, ou seja, pelo menos a mim a nível mental ajuda-me muito. Ajuda-me muito mesmo. Não só o voleibol, mas o estar com elas, o convívio com elas. É como a participante 6 diz, chego aqui, estou num dia mau alguém diz uma piada estúpida e faz-me rir.

Participante 6: Basicamente, imagina, se nós não treinássemos ou jogássemos, nós nunca íamos sair 3x por semana, sendo que no dia a seguir tínhamos aulas, ou trabalhávamos e assim, nós acabamos por conviver com mais pessoas e acaba por nos desenvolver em vários aspetos. Há sempre alguma coisa que nós temos a aprender com os outros e muda sempre um bocado a energia de cada um. Portanto, se nós não treinássemos ou jogássemos, a nossa vida ia ser muito mais sedentária e mais monótona.

Participante 8: E acho que deve ser muito triste...

Participante 7: Deve ser muito triste mesmo não treinar.

Participante 6: Agora durante as férias, é verão, podemos ir à praia e assim, mas no inverno, nunca íamos dizer “ah! Vou até Penafiel passear um bocado a pé”, a chover torrencialmente. (Risos).

Participante 7: Provavelmente passava os fins-de-semana a dormir e a comer, ou seja, nada rentável.

Participante 8: Eu estou a sentir imenso, agora nestes dias, nestas semanas, ainda por cima sem conseguir fazer desporto quase nenhum, tipo... é mesmo... nem sei explicar.

Participante 7: A cena é que estes dias, tenho sentido nem é a falta de treinar, mas é a falta deste convívio.

Participante 8: É faz falta.

Participante 6: E se pensarmos fora daqui se calhar não nos íamos dar bem, temos todas personalidades diferentes.

Entrevistadora: A participante 6 falou ali num ponto que agora eu queria tocar, sobre o aprendermos algo com os outros. Vocês pensam que o desporto, ou a vossa prática desportiva, influenciou o vosso desenvolvimento pessoal? Se sim, de que forma?

Todas: Sim.

Participante 3: Principalmente a respeitar os outros e a ouvir opiniões diferentes da nossa e mesmo não concordando tendo que a respeitar. E vendo outros pontos de vista outras coisas que se calhar nunca tínhamos pensado, sei lá. Sei lá, olha ela dizer que o amarelo é a cor do sol e eu achar que é laranja, estas a ver? E depois, ela se calhar faz-me ver aquilo e eu já começo a abrir os meus horizontes e a olhar para outros caminhos que se calhar nunca na vida ia olhar.

Participante 2: Na minha perspetiva, o desporto ajudou-me muito no sentido, ah, de lidar com a pressão desde muito cedo, porque eu acho que cresci muito a lidar com a pressão, mas pressão positiva. E às vezes tenho amigos meus que não fizeram desporto e... Eu vejo isso na faculdade por exemplo, vamos ter uma apresentação oral ou um teste e eles ficam logo aflitos e a pensar e se não passarem e eu digo para terem calma e que têm de lidar com a pressão e eu acho que nisso, se eu não tivesse tido o voleibol também era assim ou muito pior, porque desde miúda que sou stressada e o voleibol acalmou-me nesses aspetos e, por isso, é que também não deixo o voleibol, porque sempre me vai ajudar em certa parte a equilibrar, emocionalmente, esse aspeto da pressão e do stress. Equilibra bastante.

Participante 6: Eu vou pegar no ponto aqui da participante 2. E, aqui nos jogos e assim estou tranquila, mas por exemplo, quando tenho uma apresentação oral, eu não consigo controlar. E acho que uma das cenas, comparando o meu caso com o da participante 2, é que aprendemos a lidar com pessoas que são muito diferentes umas das outras e se calhar uma pessoa leva mais a peito de falar mais alto, enquanto outra pessoa tem de lidar mais com essa forma para evoluir.

Participante 7: Lá está, nos aprendemos a lidar com as pessoas, com as diferentes personalidades das pessoas. Ninguém é obrigado a ser igual a mim.

Participante 8: É trabalhares em equipa, isso é um ponto...

Participante 6: Compensares basicamente o que a outra pessoa tem a menos e podes dar e vice-versa.

Participante 3: Perceber que não somos todos bons em tudo e para isso é que serve uma equipa. Aquela é boa no ataque, aquela é boa no serviço e isso completamente. Faz sermos completas juntas.

Participante 8: Para mim também, uma das coisas de desenvolvimento pessoal, foi sair muito da minha zona de conforto. Acho que o voleibol me permitiu fazer isso, porque se calhar não tivesse, a maior parte das vezes não fazia e acho que isso foi uma das coisas mais importantes.

Participante 3: Ya, também concordo.

Participante 4: Da minha parte também sinto a confiança, não é que eu tenha ainda muita, mas já esta bem melhor.

Entrevistadora: Agora vamos falar um bocadinho em específico sobre aquelas características que vos falei na introdução. Eu gostava que vocês me falassem um bocadinho...

Participante 7: Quais eram?

Entrevistadora: Eu vou voltar a repetir. Gostava que vocês me dissessem se acham que o voleibol é um contexto onde são promovidas estas características e de que forma cada uma delas. E gostava de começar, então, pelas conexões positivas, o cuidado, carater e respeito pelos direitos e sentimentos dos outros.

Participante 7: Vou pegar um bocado naquilo que dissemos há bocado. Nós aqui como somos uma equipa, não é o seu eu por mim, é o sou eu por nós, então obriga-nos a saber ouvir, a saber lidar com as pessoas, a saber, sei lá, opiniões diferentes, saber ouvir saber respeitar, saber ter um debate civilizado. Em vez de estarmos aqui à

batatada porque dizemos que isto é preto e isto é branco, mas é mais ou menos por aí.

Participante 6: Eu acho que mais ou menos em todos os desportos vai sempre levar um bocado a isso, não é só o voleibol em específico. Acho que em todos os desportos acontece um bocado disso e ao fim ao cabo nós estamos aqui e estamos a tornar-nos melhores pessoas, porque estamos a conviver com outras pessoas e se calhar, tipo, a adotar métodos que para nós fazem sentido. Se calhar se eu gosto disto de uma pessoa, se calhar vou começar a adotar isso. Pronto, e também acho que dá para perceber por exemplo, quando a maioria percebe que uma coisa está errada, faz essa pessoa chegar a começar a ter essa noção também, ou seja, também acaba por ser uma ajuda entre nós todas.

Entrevistadora: Então, e em relação à participação, esforço e autonomia? Como é que vocês acham que estas características são promovidas aqui no voleibol?

Participante 6: No nosso desporto tem de ser obrigatório o esforço de todas, porque no primeiro ponto, se a primeira vai receber a bola e recebe mal, acabou, não há forma de conseguir recuperar esse ponto. Então se essa primeira não se esforçar, e a segunda para dar o passe, para a terceira atacar, não há jogo, não há voleibol, não equipa, não há nada. Portanto, acho que principalmente no voleibol, é o esforço de toda a gente. Precisamos de todas, basicamente, para pontuar. Se uma falha, falhamos todas e já foste.

Participante 6: Enquanto nos outros desportos dá para compensar, aqui não dá. Se uma pessoa não se esforçar, ou pelo menos se notar bastante diferença, acho que deita as coisas por água abaixo.

Participante 8: Eu acho que se nós pensarmos bem, acho que o voleibol é dos únicos desportos em que tu não podes expulsar alguém, ou seja, precisas sempre de toda a gente. No voleibol precisas de toda a gente.

Participante 7: Portanto toda a gente tem de se esforçar e dar o seu máximo.

Participante 2: Podes repetir as palavras por favor?

Entrevistadora: Participação, esforço e autonomia.

Participante 2: Eu acho que a autonomia é importante, e nós atletas não pensamos nisso, mas, por exemplo, eu própria tornei-me muito autónoma a vir para os treinos, a querer vir para os treinos. Eu tinha de ir para os treinos de alguma forma, ou de comboio ou de metro, ou de carro, e tornei-me bastante autónoma nesse aspeto. Também sinto que os meus pais sentem que eu também me tornei muito autónoma muito mais nova do que eles estavam à espera e eles sabem que é por causa do desporto, porque lá

está, nós passamos por tanta coisa dentro da equipa, fora da equipa que as vezes estamos chateadas e as vezes estamos felizes. Nós próprias aprendemos a controlar as nossas emoções e ao mesmo tempo sentimo-nos autónomas de nós mesmas, ou seja, eu não te consigo explicar o que eu quero explicar. Mas... Eu acho que a autonomia é tão importante, porque temos de ser responsáveis por aquilo que fazemos e eu acho que o desporto em si ajuda bastante.

Participante 3: Nessa parte da autonomia, por exemplo, eu e a participante 1 se não fossemos a pé aos treinos nem sequer andávamos no voleibol, tínhamos de ir sempre a pé fosse onde fosse. Não tínhamos a possibilidade de alguém nos levar, então tínhamos de ser autónomas e tínhamos de nos desenrascar e se queríamos treinar tínhamos de ir a pé e organizar as coisas dessa forma.

Participante 1: Era, fosse chuva ou sol.

Participante 3: Era sempre, fosse 10 da noite, 11, meia noite, não interessa, era sempre a pé.

Entrevistadora: Então e em relação ao vosso sentimento de competência, confiança e liderança.

Participante 7: Quando não tenho confiança... a minha confiança não é muita, mas sinto que ganhei muita por causa delas, elas também me ajudaram muito. Tipo, eu faço grande passe, e para mim não está assim tão bom, que nunca está bom, e chega sempre alguém e vem dizer que está. Não é pedir a aprovação, mas isso ajuda ao nosso ego, ego saudável e dá-nos, pelo menos a mim dá-me aquela confiança, fogo se calhar eu consigo, vou fazer mais.

Participante 1: Eu este ano foi para mim o pior ano, em termos de lidar com pressão, porque eu sempre fiz outras posições nunca fiz posição de livre e é como elas dizem se a primeira bola não for bem recebida, o resto da equipa não faz nada e eu acho que este ano entrei naquele tenho de fazer tudo bem, não posso falhar e isso foi por água abaixo, porque a maior parte do tempo eu falhei muito e senti um bocado de frustração e senti que levava toda a gente comigo. Mas, quando eu comecei a desmentalizar-me disso e comecei a jogar com felicidade e quando elas diziam, por exemplo, “boa bola” e tudo isso aí deixava-me contente e ajudava-me na minha motivação pessoal.

Participante 7: Vou pegar um bocado no que ela disse que também ajuda na confiança, é como isto é um desporto coletivo, o que eu sinto muito é que como as energias passam, quando sinto que uma está mal ou duas estão mal, nós estamos todas mal e quando uma está muito feliz, nós estamos todas muito felizes. Eu acho que é muito bonito de se ver quando estamos mal e conseguimos sair daí e ir lá para cima. Eu acho

que isso também é um bocado da nossa confiança e da nossa motivação e da nossa competência, porque não é nada técnico, mas é importante num desporto coletivo.

Participante 8: Eu acho que desportos assim tu podes ter os dois lados da moeda. Tanto podes sentir-te superconfiante como também comesças a falhar e podes ter períodos muito maus e acho que a tua confiança pode ir muito por água abaixo e o teu sentido de competência. Mas sem dúvida que acho que desportos assim, como o voleibol, que te ajudam a criar essa confiança e esse sentido de competência ao longo do tempo. Mas lá está, é uma balança.

Participante 6: Uma coisa que se calhar podemos ver que aconteceu muito ao longo desta época, é que muitas das pessoas que estão aqui, jogaram em posições que não estavam habituadas e acho que um aspeto positivo nesta equipa, foi que toda a gente apoiou essa pessoa em todos os momentos. Isso aconteceu muito esta época, e acho que isso aumentou a nossa confiança do género “eu estou aqui para ajudar, elas também estão aqui para me ajudar a mim”. E em relação à liderança, nem toda a gente nasce para ser líder, mas aqui toda a gente tem de ser um bocadinho, se calhar umas pessoas não têm tanto jeito, outras têm mais e as pessoas que não têm tanto são compensadas pelas outras. E aqui acho que se toma bem as posições que cada uma tem.

Entrevistadora: Vocês acham que os vossos treinadores influenciaram o vosso desenvolvimento? Gostava que vocês dessem exemplos concretos.

Todas: Sim, sem dúvida.

Participante 6: Por exemplo, quando eu vim para aqui comecei com o Prof. R. Tipo todos os treinadores que eu tive tiveram mentalidades diferentes. O prof. R. era mais psicólogo, o nosso psicólogo, tipo era mais “tu estás aqui para ser melhor pessoa, não é para ser melhor jogadora”. Adorei o prof. nesse sentido e identifiquei-me com ele por causa disso, ou seja, foi um bom começo. Depois passamos para o J, se calhar uma pessoa com quem não me identifico tanto, mas que me fez crescer no aspeto “ok, não concordo com ele, mas é ele que está aqui para mandar nesta equipa e são estas as regras que eu tenho de seguir”, se calhar não concordava com o que ele dizia e debatíamos um bocado, hum, se calhar também melhorou o meu poder de argumentação (risos). Agora o P, foi mesmo uma surpresa, porque também não me identifico tanto, as nossas personalidades não são assim tão parecidas e aqui no treino acho que ele teve mão em toda a gente e surpreendeu toda a gente nesse aspeto, e volto a dizer isto, mesmo não fazendo sentido, mesmo ele sendo mais novo. Normalmente isso acontece, uma pessoa mais nova pode não ter tanto ... do género

“ele é mais novo do que eu e está a tentar mandar em mim”, e cá foi exatamente o oposto, toda a gente o respeita, e acho que se nota muito nos treinos e nos jogos e as vezes ficamos mais tristes por ele estar triste, do que por nós estarmos tristes.

Participante 1: Eu acho que sim. Eu tive o N e o J, e não se comparam nem de perto, nem de longe ao P, mas em termos de na parte da adolescência isso contribuiu muito não só na parte como jogadora, mas como de pessoa. Agora o P, acho que também contribuiu, apesar de ser mais novo, eu não o vejo como mais novo, eu olho para o P e a minha cabeça associa que ele é mais velho.

Participante 7: Porque ele é treinador, temos de o respeitar.

Participante 1: O P, este ano, apesar de estar numa posição diferente da que estive no ano passado, ele ajudou-me mesmo bastante, na posição nova.

Participante 7: No meu caso, se eu não tenho confiança em mim mesma, tanto como jogadora como pessoa, posso agradecer ao meu primeiro treinador. Ele podia ser boa pessoa, podia ser tudo, ele ensinou-me tudo o que eu sei, mas eu comecei com ele, a nível técnico incrível, mas a nível de pessoa não consigo gostar porque não adiantava o quanto eu me matasse naquele pavilhão que não interessava, ele nem sequer olhava. Não digo de corrigir ou dar os parabéns, mas tipo, eu não faltava aos treinos, eu esfarrapava-me, eu deixava sangue ali e muitas vezes não era convocada, por pessoas que se calhar no meu ponto de vista não davam tanto como eu, nem queriam tanto como eu. Portanto tirou-me um bocado a confiança e fez-me sentir que eu não era suficiente para nada e acho que levei um bocado isso para a vida também, infelizmente. Depois troquei de treinador, foi o J, foi completamente diferente, já sabia ouvir as pessoas e se não concordasse ele explicava o porquê ou então tentava e depois quase nos mostrava o “percebes agora o porque do que eu não fiz? Se calhar não dava certo”. Deu-me mais confiança. E do P, não tenho nada a apontar, de todos acho que é o que mais gosto. Ajudou-me muito na minha confiança e trabalhou um bocado daquilo que me fizeram antes.

Participante 3: Em relação aos treinadores eu só queria falar dos que foram mais importantes para mim, que foram o J e o N, porque eu os vejo como irmãos e não como treinadores. Porque se não fossem eles, eu tinha ido por caminhos que não interessam a ninguém e agradeço-lhes todos os dias por isso, foram muito importantes. O voleibol não interessa, eu ia ter uma adolescência muito difícil se não fossem eles os dois. Eu vinha de um bairro, já tinha a cabeça para outros sítios e eles sempre me indicaram o caminho certo e é isso que eu lhes tenho a agradecer. (Choro) Eu já lhes disse muitas vezes que eles foram muito importantes no meu caminho como pessoa, porque...

sinceramente, eu acho que ia ser, sei lá, uma inocente qualquer, ia dar em nada. Ainda aqui há dias o prof. R comentou isso comigo que não acreditava no meu futuro e que eu tinha tudo para dar errado e ainda me fez pensar mais e agradecer mais ao J e ao N.

Participante 6: Há bocado eu ia falar nesse aspeto, como começamos a jogar muito cedo acho que os nossos treinadores foram, tipo um clique. Para algumas pessoas foi positivo, para outras foi negativo. Acho que é uma idade que define muita coisa.

Participante 7: Eles fora do pavilhão também foram muito para nós, porque eu sei que se eu ligasse ao J ou ao N, eles estavam lá independentemente se fosse do voleibol ou não.

Participante 1: Só espero que as minhas minis (equipa da qual é treinadora) quando forem mais crescidas tenham uma entrevista destas e digam estas coisa (risos).

Participante 7: Eu sei que isto é como atleta hoje, mas eu tento passar um bocado isso. Quero que elas percebam que podem contar comigo para tudo. Têm um problema cá fora, esta tudo bem, não têm a confiança de falar com os pais ou então estão a fazer uma asneira qualquer, não quero que elas sintam medo, quero que me vejam como uma amiga assim, para eu as poder ajudar e levar para o caminho certo, ou que eu acho ser certo.

Participante 1: Eu faço o mesmo com as minis.

Participante 2: O primeiro, o que mais me marcou foi o J, porque sempre me deu confiança e isso acho que foi, não digo dos poucos, que acreditou em mim em qualquer altura do voleibol. Também sei que podia falar com ele sem ser de voleibol, mas quando falo do J é mais do voleibol, porque agradeço-lhe sempre por ter confiado em mim, nunca lhe pedi nada e ele sempre fez tudo para que eu conseguisse chegar onde já cheguei. Hum... depois tenho vários exemplos que me marcaram, por exemplo tive um prof. que me convidou para ir para o Leixões na altura e foi um bocado difícil para mim, sinceramente. Ele já sabia que entrava no pavilhão era meu treinador nada mais do que isso, ponto final e paragrafo. Só lhe devia as horas de treino que tinha com ele. Cá fora ele era muito orgulhoso, um bocado brincalhão, lá dentro não era. Hum... depois um dos que mais me marcou foi o professor MC, esse sem dúvida foi o que me marcou mais na minha vida, porque acho que foi o primeiro treinador que eu tive, tirando o J, porque o J às vezes não consegue filtrar como fala para as pessoas. Tirando isso o prof. MC sabia como falar para cada atleta e acho que foi o primeiro treinador que percebeu realmente como eu me sentia, porque é que o voleibol era importante para mim, de que forma, hum... Eu lembro perfeitamente de uma vez, nós estávamos a discutir e ele disse

mesmo “C, eu para ti, sei perfeitamente que não posso falar como fala para uma MS, porque sei que vais levar as coisas mais a peito. As outras se calhar não, estão-se a cagar, eu sei que levas as coisas mais a sério”. Eu cresci muito com ele, tanto tecnicamente, acho que foi o melhor ano de voleibol que tive. E acho que um treinador é muito mais do que, eu pelo menos que sou filha única e sinto que ia para os treinos e elas eram minhas irmãs e ele meu pai e chegava a casa e estava outra vez sozinha e ficava a pensar no que ele me tinha dito nos treinos. Mas acho que um treinador influencia muito, influencia mesmo muito. E acho que o P, hum, aprendi com ele a separar as coisas, a entrar no pavilhão e não lhe posso falar da maneira que eu quero por ele ser só uns anos mais velho do que eu, hum, e quando sair posso fazer o que quiser com ele que ele também vai ser top na mesma. Portanto, acho que um treinador acima de tudo tem de ser versátil e tem de perceber o atleta e pensar que tal como ele tem uma vida, os atletas também têm uma vida e às vezes as coisas podem magoar e estamos aqui é para ser felizes.

Entrevistadora: Para terminar, um dos pontos chave do desenvolvimento positivo, é que depois de desenvolvidas estas características aqui no desporto, o objetivo é que vocês sejam capazes de as levar tudo isto para outros domínios da vossa vida. Vocês já foram falando aqui de alguns desses pontos, mas eu gostava que vocês elaborassem um bocadinho essa parte, de como é que vocês, se conseguiram fazer esta transferência destas características, como é que isso aconteceu.

Participante 3: O facto de chegar a horas e estar presente. Eu levo isto como um trabalho e sempre levei, mas o meu trabalho realmente não é este, tenho outro, e levei isso do volei. Eu não falto ao trabalho, nem chego tarde. Eu aprendi isto aqui e não há outra forma. Eu aprendi isto aqui e é chegar a horas ou antes, muito antes, 20 min (risos) e estar sempre presente. Isso acho que foi das coisas que eu levei.

Participante 2: Eu até stressava quando via que não ia chegar a horas (risos).

Participante 7: Eu sentia-me mal quando ainda era dependente, quando ainda eram os meus avós que me traziam e para a minha avó não há horas e isso irrita-me, porque eu se eu digo que estou lá as 8:30, eu estou lá às 8:15. Eu prefiro ser eu a esperar, do que fazer esperar. Eu tenho de estar ali pronta, à espera do treinador, e acho que levei isso para a vida porque no trabalho sou igual. Levei um bocado disso do compromisso, e como falamos há bocado da relação com as pessoas, de saber ouvir.

Participante 1: O que eu levo daqui e tento aplicar na minha vida e no meu dia-a-dia é ouvir e aceitar mais opiniões opostas à minha, porque eu sou uma pessoa que

normalmente acho que tenho sempre razão, acho que tenho sempre a última palavra e as vezes opiniões contrárias à minha afetam-me um bocado e, este ano principalmente, tentei e ainda tento aceitar mais a opinião dos outros e perceber que nem tudo tem de ser como eu quero e é o que eu levo daqui.

Participante 3: E levas humildade, porque admitir isso não é fácil, parabéns.

Participante 4: Eu também levo um bocado do compromisso. É verdade que quando eu era mais nova chegava atrasada, mas agora chego a tempo. Agora como já estou no ramo do trabalho tenho de chegar a horas, se não levo falta.

Participante 8: O facto de nos sabermos lidar com pessoas, sabermos respeitar mais as pessoas, saber lidar com diferentes tipos de pessoas. Acho que em qualquer contexto da nossa vida acho que isso é um dos grandes pontos. E acho que outra coisa que desenvolvi muito este ano, também por estarmos mais abertas e falarmos no final dos treinos, é eu saber dar a minha opinião quando é preciso e saber, de certa forma, argumentar melhor e falar melhor. E acho que isso ajudou-me muito este ano. E ter abertura para falar.

Participante 1: Por acaso foi um ano em que me senti mais aberta e com menos problema de dizeres aquilo que sentias e pensavas.

Participante 8: Este ano foi tipo life changing.

Participante 7: Eu também acho que este ano estamos mais maduras, mais mulheres, um ano faz diferença. Eu acho que aprendemos, com isto de falarmos no fim dos treinos, de argumentarmos, deu-nos essa abertura de sabermos como falar. Aprendemos como exprimir as coisas, como expressar. Como comunicar, porque eu acho que sinceramente isso é muito difícil.

Entrevistadora: Essa era exatamente a minha última pergunta para vocês. Eu gostava que vocês me falassem um bocadinho sobre se acham que mudou alguma coisa, se desenvolveram mais algumas características, em específico nesta época.

Participante 1: Andreia, se tu visses a equipa do ano passado há dois anos comparado com o ambiente desta, é abismal. Eu falo no ano passado porque é a época mais recente...

Participante 3: E a que correu pior.

Participante 1: No ano passado, era horrível, era um ambiente de cortar à faca, não me apetecia vir para cá, porque era cochichos aqui, cochichos ali. E era horrível sem dúvida alguma. Eu às vezes até me calava para não criar mau ambiente e este ano, depois de

algumas reuniões que nós tivemos logo no início, eu comecei a tentar dar mais a minha opinião de forma que as outras pessoas não se sentissem atacadas.

Participante 6: Definitivamente, eu acho que falarmos no final dos treinos e depois dos jogos melhorou imenso, tipo é que nem dá para explicar. Há dois anos, tipo, não podíamos dizer nada porque íamos ser sempre mal interpretadas por alguém ou não entendíamos tao bem o ponto de vista das outras pessoas. E agora o facto de falarmos, de só mudar uma coisinha, que é só falar no final dos treinos, eu acho que mudou completamente o ambiente na equipa. Vieram pessoas novas, ok, se calhar não estávamos tao ligadas umas às outras e se calhar era começar do zero, mas acho que esse pormenor fez toda a diferença na época.

Participante 4: E as sessões da Andreia também ajudaram.

Participante 1: Também. E também sinto que nos jogos, por exemplo, eu falei de mim quando disse que me sentia mal por falhar as receções e sentia que estava a prejudicar as receções, mas no ano passado era horrível, tu falhavas e já estavam a olhar de lado e a fazer comentários negativos. E eu este ano sentia-me mal por falhar, mas sentia que ninguém me ia atacar.

Participante 7: Eu acho que finalmente somos uma equipa, dos anos todos que já tive, até hoje, finalmente tive uma equipa, porque lá esta, só mudarmos aquela coisinha, se calhar no início estávamos retraídas, mas com o passar do tempo começamos a perceber que esta tudo bem.

Participante 2: Eu não tive aqui no ano passado, e não estou aqui há alguns anos e se vocês o que pintam é assim tão mau, eu acho que cheguei a esta equipa e nunca pensei que tivesse havido esses problemas todos e tivesse havido essa falta de comunicação, porque eu cheguei aqui e vocês estavam tudo bem. Eu não sabia até uma das reuniões que falaram do ano passado, e eu nunca pensei na vida que vocês não se dessem e não tivessem essa confiança. Porque eu cheguei aqui e vocês já tinha essa confiança umas com as outras. E acho que a parte final da roda nos treinos e nos jogos, é bastante importante, principalmente, nos jogos, porque quando acabava os jogos eu as vezes ficava com uma ideia errada de algumas colegas que diziam coisas e isso depois tinha de ser resolvido no balneário, quando podia ter sido resolvido logo ali e acho que isso é positivo para nós.

Participante 7: E vamos dar aqui um props à Andreia, porque é verdade, ajudaste imenso.

Participante 1: Eu acho que nós que viemos para aqui este ano e já estamos aqui, viemos com o pensamento de vamos tentar que isto seja tranquilo. Mas eu acho que se

tu não estivesses dado uma mãozinha...

Participante 3: Tinha sido pior... (risos)

Participante 1: Não tinha sido pior do que o ano passado, porque isso era impossível, mas teria sido mau, acho que não tinha havido comunicação, não estávamos assim tão dispostas a falar ...

Participante 6: Definitivamente, acabava a época e nós já não estávamos a falar umas com as outras.

Participante 1: E eu acho que nos teres dado uma mãozinha, ainda ajudou mais a unirmo-nos.

Participante 3: Foi uma boa época

Participante 7: Eu nunca pensei em fazer um jantar de Natal com a equipa...nunca pensei haver toda a gente a querer.

Participante 1: Este ano, o estarmos todas bem fez com que eu me aproximasse mais de outras pessoas. E gostei muito.

Participante 8: E senti mais abertura. No ano passado ninguém me ouvia falar... E também vim com outra mentalidade e acho que isto ajudou imenso... E ainda bem que foi assim. Agora conheço minimamente toda a gente.

Entrevistadora: Mais alguém quer acrescentar alguma coisa? Fazer alguma questão?

(Silêncio)

Entrevistadora: Obrigado a todas!

Anexo XII - Transcrição do focus group dos treinadores

Entrevistadora: Antes de mais nada queria agradecer-vos por estarem aqui e por terem a disponibilidade para participar. Começo por vos dar uma pequena introdução sobre aquilo que vamos falar. Então, a Psicologia tem-se preocupado cada vez mais com o desenvolvimento positivo dos jovens e é nisto que nos vamos focar aqui hoje. Hum, o desenvolvimento positivo foca-se muito em características como a confiança, o respeito, o carácter, o cuidado com outros, a autonomia, a competência, entre outros. E o desporto é um contexto onde existe muito potencial para estas serem desenvolvidas e os treinadores têm um papel muito importante neste processo todo. Então o objetivo desta investigação é mesmo este, perceber e tentar compreender um bocadinho a perspetiva dos treinadores e, também das atletas, em relação ao papel do desporto na vossa vida e no desenvolvimento destas competências. Antes de começarmos quero garantir mais uma vez que tudo isto é confidencial, o anonimato está assegurado, não existem respostas certas ou erradas, portanto estão livres de responderem aquilo que quiserem e tecerem comentários. Isto será mais uma conversa entre vocês, eu vou estar aqui muito neutra, colocando algumas questões. Alguma dúvida?

Participante 1: Não vamos ter de escrever, pois não?

Entrevistadora: Não, é só falar.

Participante 1: Ótimo

Entrevistadora: Para começar gostava então de saber como é que vocês definem a vossa filosofia de treino?

Participante 2: Quem for treinador que se acuse.

(risos dos restantes)

Participante 2: Eu não vou responder já para não condicionar

Participante 1: Eu não sei o que é que isso quer dizer?

Entrevistadora: Algum dos treinadores com mais experiência quer dar uma ajuda?

Participante 2: Filosofia de treino?

Entrevistadora: Exatamente

Participante 3: Em relação ao treino, eu acho que encaro o treino de uma forma mais sociável, menos competitiva, de forma que chegue a toda a gente, de uma forma em que toda a gente se sinta integrada, hum... porque o espírito do clube sempre foi esse, mais familiar do que competitivo. É mais por aí.

Participante 2: Então se fosse noutra clube não seria assim?

Participante 3: Depende das exigências que me propusessem.

Participante 4: Eu acho que ao contrario do que o J diz, as equipas com quem eu trabalhei, foi mais para o lado competitivo, pensando ainda na questão social, porque também nos importamos com as relações, mas sempre a puxar mais para o lado competitivo, tentar que sejam sempre competentes, que sejam sérias no que estão a fazer e tentar demonstrar sempre que há ali um processo e que elas estão, hum, a tentar chegar mais além do que aquilo que elas eram desde o inicio da época até ao fim da época e ao longo das várias épocas. Já no outro clube onde estive foi assim, também tentei fazer isso, chateá-las muito com isso, para que elas tivessem essa cultura desportiva, que sinto que ainda é pobre, tanto lá em cima em Vila Real, como cá em baixo, sinto muito isso.

Participante 2: Eu costumo avaliar, fazer... Eu tenho prioridades. A primeira de todas é o formar a pessoa, depois procuro formar o atleta e só depois é que entra a questão de ensinar voleibol. Hum, sempre com um lado competitivo, mas um competitivo saudável, sem por de parte todos estes patamares que estão para trás, ou seja, não vou por em causa a formação delas para tentar ganhar mais ou menos jogos. Claro que com passada dada, a pessoa esta cada vez mais formada, aquela coisa da educação começa a estar menos, mas temos sempre esse papel. Ainda no ano passado estive com seniores, e tinha conversas mesmo da formação deles pessoal, à parte do jogador. Mas eu costumo seguir sempre estes 3 patamares: pessoal, atleta e só depois é que entra o voleibol.

Participante 5: Para mim, eu sou treinadora-adjunta, mas para mim, também acho que o mais importante é formar a pessoa, sem dúvida. Para mim é mais importante eles aprenderem a serem homens e mulheres e o voleibol só vem a seguir. Também sou dessa opinião.

Participante 4: E nós somos privilegiados, porque trabalhamos num desporto que é coletivo e, hum, traz coisas, principalmente para elas, no futuro, mais do que a modalidade, fosse a modalidade qual fosse, a questão coletiva de conseguir trabalhar com os outros, essas coisas que no futuro, acredito sempre que nós estamos a dar-lhe ferramentas, para elas conseguirem fazer isso quando forem para um emprego, para uma empresa onde tenham de trabalhar com outras pessoas, que ao longo da vida vai ter sempre de acontecer. E aqui é um lugar privilegiado para fazer isso, acho eu.

Entrevistadora: Então qual é que vocês consideram ser o vosso principal objetivo como treinadores de jovens?

Resposta coletiva: Formar pessoas.

Entrevistadora: Como sabem os treinadores são vistos como exemplos e modelos pelos seus atletas. O que é que significa para vocês serem um modelo para eles?

Participante 2: Primeiro, começa logo porque eu vejo mesmo que a educação principal de tudo é o exemplo, portanto eu entro nestas coisas todas. Eu não posso estar a exigir a pontualidade, a exigir a forma de tratarmos uns aos outros se eu realmente não os trato assim. Primeiro tento ser o exemplo de todos os valores que tento passar, passa-os porque é assim que acredito que é e tento ser o mais natural possível nisto, ser o mais genuíno, se não formos verdadeiramente genuínos nisto, acabamos por falhar sempre em algum lugar. Basicamente um modelo é isto, ser aquilo que quero que elas também sejam e mostrar-lhes isso. Com o compromisso...

Participante 4: Estamos nós sempre nós comprometidos...

Participante 2: É isso, é o compromisso.

Participante 4: O que nós lhes pedimos a elas, basicamente, é não falhar...

Participante 2: A responsabilidade, a dedicação que temos para isto, aparecer com as coisas preparadas, pensadas...

Entrevistadora: Os restantes também concordam?

Coletivo: sim

Participante 1: Eu estou aqui só para acenar...

Entrevistadora: Não, também podes participar, é bom ter a vossa participação também.

Participante 1: Não tenho mais nada a acrescentar.

Entrevistadora: Pensam ter então influencia no processo de desenvolvimento dos vossos atletas? Se sim, de que forma?

Participante 1: Eu acho que sim. Eu acho que se nós tentamos passar os nossos valores, eu espero que eles também continuem a ter esses valores e continuem...

Participante 3: Eu acho que sim, porque o exemplo que eu tenho tido é o exemplo das gerações que têm cá passado e que agora já são mulheres, já são mães, já são adultas e que vejo que em algumas coisas, que levaram daqui.

Participante 2: Alguma coisa ficou.

Participante 3: Alguma coisa ficou, não foi só a amizade, mas se calhar o respeito dos colegas, o desenvolvimento de estar em grupo. Algumas seguiram a carreira de professores e começaram aqui primeiro como treinadoras, e já levavam bagagem para

serem melhores professoras, por exemplo. Hum...outras que ainda aqui andam e que são um exemplo para as mais novas. Isso como mais velho, é o que eu sinto.

Participante 2: Eu posso... eu é: o dia em que eu achar que não tenho influência nenhuma sobre os meus atletas, deixo de ser treinador. No dia em que eu achar que não estou a fazê-las crescer da maneira que eu acho que elas devem crescer ou que desisto, que sinto que já não vale a pena, ou que o que ando aqui a dizer está a bater numa parede e não está aqui a passar, eu deixo isso. Por isso sim, eu acredito muito que contribuimos para o desenvolvimento delas.

Entrevistadora: Já falamos aqui sobre algumas competências que vocês tentam ensinar ou passar para as atletas, mas que estratégias utilizam mesmo durante o treino para promover este desenvolvimento?

Participante 3: A partilha mais individual com as atletas, ou caso não consiga chegar à atleta através de uma amiga ou qualquer coisa assim do género. Hum... mas tentar perceber como é que a atleta está a reagir naquele momento, tentar arranjar uma solução mais pessoal e não tanto de grupo para tentar chegar à atleta.

Participante 4: Acho que também é muito a questão de tentar dar-lhes voz, fazer elas sentirem que também são importantes e que também têm os seus momentos para poder, de certa forma, fazer parte daquilo que nós estamos a fazer. Tentar sempre que elas percebam tudo o que estamos a fazer e, hum, acho que é isso. Principalmente dar-lhes voz e não ser a questão do impor, mas mais a questão de elas quererem, do chamado, da prática deliberada. Elas fazerem as coisas porque sim, porque percebem e porque querem.

Participante 2: Não, é... não. Eu preocupo-me por desenvolver a autonomia delas, dando-lhes a oportunidade de fazer as equipas, os campos e estamos a obrigá-las a serem autónomas, a ter alguma liderança também ali sem sermos nós a impor essa liderança. A responsabilidade, nós também somos muito exigentes com isso, com o avisar quando chegam atrasadas ou quando não vêm ao treino, o quando chegarem terem de vir cumprimentar os treinadores e pedir desculpa pelo atraso e pronto. Tentamos impor todas estas coisas, a entreajuda, pondo as com níveis as vezes completamente diferentes incentivando a que a que tem mais experiência a ajudar a outra, hum...

Entrevistadora: Era exatamente este ponto que eu ia puxar agora, sendo mais específicos e referindo-se agora a certas competências, que eu queria que vocês explicassem um pouco como é que procuram desenvolver, por exemplo, as conexões positivas, o cuidado, o caráter e o respeito pelos sentimentos e direitos

dos outros.

Participante 2: Isso não é fácil...porque as crianças são más umas com as outras. Hum... eu posso falar disso, porque eu tenho sofrido muito nas infantis. Tenho sentido que, se calhar, por ser um grupo tão grande e não termos criado a identidade de equipa, por ser um grupo tão grande e se separarem ao fim-de-semana, hum, que não foi fácil esse trabalho da positividade entre elas, do carater, e aí sinto que falhamos, e falhei, nesse trabalho. E percebi e fui percebendo com o passar do tempo que não foi bem desenvolvido, porque percebi que não havia propriamente bom tratamento e bom relacionamento entre elas. Por isso, não posso dizer como é que desenvolvi porque acho que falhamos aí. Fazer diferente? Olhando para trás, ainda não sei muito bem como fazia, tenho de pensar mais. Tentar estar mais atento, chamar mais à atenção, sei lá, se calhar podia ter falado mais com a nossa psicóloga para ter chateado lá em cima, ter tocado mais nesses aspetos, que não falei nenhuma vez sobre isto. Hum, não sei...

Participante 6: Também aconteceu um bocadinho com as cadetes no início e eu depois falei com elas e acho que isso ajudou. Um dos objetivos que eu lhes coloquei foi no fim dos jogos todas tinham de tomar banho e isso ajudou.

Participante 4: Nós também vínhamos assim de um caso um bocadinho complicado, em termos de equipa e acho que para melhorar essa positividade entre elas foi preciso primeiro melhorar a positividade entre mim e elas, ou seja, eu conseguir melhorar essa relação entre mim e elas e era muito a questão de não lhes dar muito na cabeça quando elas erravam principalmente quando elas falhavam no treino que é normal e acontece, e faz parte e tem de ser. E a partir do momento em que elas perceberam isso que podiam errar e que o treinador deixava que elas errassem, que elas vinham de um exemplo em que praticamente não havia essa possibilidade de errar, porque sempre alguém logo a dar-lhes na cabeça. Eu acho que depois também entre elas essa positividade também melhorou muito, pelo facto de também nós enquanto treinadores permitirmos que elas errem e façam as coisas mal feitas e perceberem e também nós explicarmos que faz parte do processo errar muitas vezes para eventualmente conseguir fazer bem. Foi uma das principais lutas este ano em relação ao contexto que elas traziam do ano passado que foi mesmo fazê-las perceber que independentemente de tudo nós queremos é que elas sejam felizes e tentamos, mesmo nos jogos mesmo sendo um contexto mais competitivo do que no treino, pedir-lhes logo desde início, no primeiro jogo que elas fossem felizes e depois o resto vinha por acréscimo. Também aconteceu com as seniores, tirando um bocadinho aquela pressão de estarem ali um bocadinho mais em baixo, aquela positividade entre elas, se elas se ajudarem e forem

falando umas com as outras, não forem cobrando tanto umas às outras as coisas melhoravam naturalmente e acho que foi muito por aí. E em relação ao que elas traziam, foi uma diferença enorme em relação ao que elas sentiram e foram falando que havia mais. Nós pedíamos que elas fossem mais competentes, mas ao mesmo tempo não havia aquela pressão de elas errarem e nós estarmos lá a dar-lhes na cabeça, fazíamos exatamente o contrário e acho que foi muito por aí que elas conseguiram crescer este ano.

Participante 3: Hum, eu achei que falhei muito nesta parte nestes 2 anos com o grupo que estava. Hum, não consigo perceber o porquê. Não sei se o grupo era demasiado grande no início, houve muita variação de pessoas no grupo, mas senti sempre a dificuldade da união delas. Hum. Creio que teve a ver muito com coisas por fora, que aconteciam fora do treino. Dentro do treino sempre tentamos que fosse possível conjugar os ânimos de toda a gente, as relações, mas sempre tivemos dificuldade nisso. Acho que posso dizer que o facto de ter muita variação nestes 2 anos de atletas, hum, pode ter sido algo por aí, mas sinto que falhei na parte da tentativa de deixar tudo positivo, porque nós fizemos de tudo, mas houve ali qualquer coisa que não deixou que a união delas fosse maior e não consigo entender o porquê.

Participante 4: E mais ninguém fala? (Risos)

Entrevistadora: Passando então agora à participação, esforço e autonomia, como é que vocês tentaram desenvolver estas competências?

Participante 4: A participação se tiver a ver com a presença no treino propriamente dita, isso não tem, praticamente para mim nem sequer dá para negociar, porque quem quer realmente isso, quem quer realmente estar cá, à partida vem praticamente todos os treinos e é aquela coisa de ok, se for uma atleta que vem sempre, não é por me falhar uma vez que eu vou tirar justificações, nem sequer vou pedir justificações, tiro mais rápido justificações às atletas que falham mais vezes do que a essa que falha uma vez, nem me interessa o porque de ela ter falhado. Hum, o esforço... o esforço basicamente é tentar que elas percebam que, e elas focam-se muito no resultado do que acontece no jogo do fim-de-semana, e a única coisa que eu lhes pedia sempre era que se querem que as coisas corram bem ao fim-de-semana, trabalhem durante a semana, tentem dar o máximo durante a semana, para depois ao fim de semana as coisas correrem bem. E principalmente nas juvenis foi muito isso que lhes pedi e foi muito isso que elas também acabaram por perceber, porque elas perceberam que se não trabalhassem bem durante a semana, era quase certo que as coisas ao fim de semana corriam mal e isso ia automaticamente implicar que elas não fossem tão felizes e se sentissem um bocadinho

mais tristes, por as coisas não resultarem ao fim de semana. Hum, houve gente que não conseguiu aguentar, não conseguiu esforçar-se durante a semana e isso foi de certa forma uma premissa para elas acabarem por desistir. E é a única que pedimos desde início a toda a gente, para que elas percebessem que se não trabalhassem bem à semana, as coisas não corriam bem ao fim de semana, por isso era o que elas tinham de fazer, era dar ao litro durante a semana e nos também tentamos fazer as coisas corretas, para que depois ao fim de semana também correm bem.

Participante 2: Posso repetir. Não, é assim: primeiro é tentar sempre fazê-las perceber a importância de estar presente nos treinos, a importância do compromisso e começar logo por elas a começarem a justificar o porque de virem ou não aos treinos, e com o passar do tempo indo explicando que na minha opinião não era uma justificação válida para faltar a um treino e podia chegar mais tarde e podes pedir para sair um bocadinho mais cedo se for preciso. Pronto, isto é um dos lados, o outro lado é nós também fazê-las ver a importância de estarem no treino e serem recompensadas, mais por estarem nos treinos, do que castigadas por não virem ao treino e conseguimos ter uma forma mais positiva de ver as coisas. E se elas sentiram que com o facto de estarem a treinar estão melhores, os treinos serem interessantes, passarem um bom momento aqui, faz com que elas queiram voltar para mais um treino. A verdade é que eu senti um crescimento enorme nos nossos grupos porque elas realmente começaram com algumas dificuldades e eu tive muitas conversas no início por faltarem por causa de jantares e aniversários, não é uma razão justificável, na minha opinião e que não faz sentido e que elas se realmente querem alguma coisa na vida, e entro no primeiro ponto do pessoal, se querem alguma coisa da vida vão ter de fazer sacrifícios e há sempre prioridades e vão ter sempre e tomar e sacrificar algumas coisas. Neste momento se põem o voleibol e a escola como prioridade, têm de por isso à frente dos jantares e têm de chegar atrasadas aos jantares. Na questão da autonomia, é basicamente passar, sempre que possível, a bola para elas: fazerem as equipas, montarem e desmontarem campos... e nós aqui temos uma coisa espetacular, que por um lado é bom por outro não, que é como não temos ninguém a montar-nos os campos, são elas que acabam por montar. E no início podiam torcer o nariz, depois acabaram por perceber que chegam, montam o campo, pegam em bola e começam a treinar, acaba o treino, desmontam tudo e a seguir vão embora. Isto é uma coisa que eu há anos que ando a querer numa equipa e só agora é que estou a ter, se calhar como nos outros clubes como tínhamos alguém para o fazer, eles acabavam por não o fazer, aqui como temos de o fazer é espetacular e isto é uma coisa muito importante para o atleta, esta preparação para o treino. Começar a preparação para o treino com o montar uma rede,

espetacular, se elas um dia chegarem a um nível que têm quem lhe monte a rede e podem preocupar-se com outras coisas. Mas sabem que têm de chegar antes da hora, preparar-se para o treino, no início a montar a rede, depois a fazer uns alongamentos, um trabalho específico, e começa a entrar estas coisas. Mas a evolução da autonomia foi assim pelo menos, é passar a bola muitas vezes para elas.

Participante 1: Vou pegar um bocado nisso e não só. Mesmo no treino se, como o P disse, não estar sempre em cima delas quando elas fazem alguma coisa de mal, deixá-las perceber também o que fizeram mal e se calhar porque é que fizeram mal e o que podem tentar melhorar sozinhas, não estarem sempre à espera da nossa aprovação, porque também na vida não vão estar sempre à espera da aprovação de alguém para serem felizes e terem uma melhor vida.

Participante 2: O problema é que muita gente esta. E, por isso, é que nos chateamos nesses aspetos.

Participante 3: Em relação à parte da autonomia, eu costumo dar muita autonomia para elas perceberem o que fizeram de errado e o porquê. Aquilo que eu sinto é dificuldade da perceção delas do erro. Se calhar tem a ver com as idades com que estive agora, hum, mas tentei sempre que elas errassem por elas a fazer para depois tentar corrigir e tentar entender e assumirem também e saberem desenrascar, porque o mundo lá fora é para quem se desenrasca melhor, neste momento. Em relação às recompensas, do esforço recompensa, acho que tem sido por aí, quanto mais esforço, mais recompensas recebem. Hum, e foi mais ou menos isso que tentei nestes dois anos com elas, tentando equilibrar tudo, de forma que elas percebam que também têm a sua recompensa apesar do seu esforço e dificuldade que possam ter, mas que se esforçam. Hum... e acho que foi mais ou menos isso que tentamos impor.

Entrevistadora: Ainda neste ponto de estratégias para desenvolver competências, hum, de que forma é que tentaram desenvolver o sentimento de competência, confiança e de liderança?

Participante 2: Não é fácil.

(Risos)

Participante 2: Não estão à espera que responda?

Participante 4: Eu estou a pensar, eu estou a pensar (risos).

Participante 2: A liderança, vou tocar outra vezes nos mesmo pontos, porque acho que isto esta tudo interligado, ou seja, ao promovermos autonomia da maneira que nos fazíamos era pegar 8, façam as equipas naturalmente a liderança vai aparecer aí, não

vão ser as 8 a falar, há sempre uma que faz. E eu costumo dizer sempre que se há posição que não é o treinador que escolhe é o capitão, e bem que podemos escolher, mas o líder da equipa, que nem sempre é o capitão, não somos nós que escolhemos. Podemos ter essa ilusão e achar isso tudo, mas o líder acaba por aparecer muito naturalmente, não é o capitão que nos achamos que devia ser ou na nossa cabeça parece ser a pessoa mais indicada, e nem ter de ser o capitão o líder da equipa. Hum, porque eu acho que o líder é uma coisa que aparece naturalmente, se nós também dermos espaço para isso, por isso entra a questão da autonomia. A percepção de competências, hum, primeiro também tem a ver com o nos estarmos atentos e irmos elogiando e fazer a pessoa perceber que como é que estava e como é que vai, porque nós muitas vezes esquecemo-nos do caminho que percorremos, e é muito normal começarmos de uma maneira, pensarmos que somos horríveis, e passado um bocado continuamos a pensar que somos horríveis, porque falhamos uma bola ou outra, se tivermos a capacidade de olhar para trás podemos que ver que estamos a fazer as coisas muito melhor do que estávamos a fazer antes e aí entra muitas vezes o papel do treinador e de tentar fazer perceber o caminho que as pessoas fizeram e aí ter a percepção de competências muito melhor. Hum... mas isso não é fácil e no feminino ainda é mais difícil que tenham essa percepção de competências, até porque muitas vezes se confunde esta percepção de competências com o ser convencido, então há muita gente que tem dificuldade em dizer “eu sou bom”, porque se eu disser que sou bom nisto ou fiz bem isto, as pessoas vão achar que sou convencido e então é uma coisa delicada e entra naquela coisa de nós estarmos constantemente a falar e a explicar que não tem mal nenhum. Um exercício muito giro de se fazer e que algumas vezes faço é obrigar o atleta a dizer e a avaliar a sua ação, dizer se fez um bom passe, ou mau passe e se fizermos isso, percebemos que a maior parte das vezes dizem que é um mau passe sem sequer saber. Nós temos de perceber se realmente não têm percepção do que é um bom passe ou se não têm percepção do que é que fizeram e pô-las a olhar para si e as colegas a avaliar umas às outras também é ajudar a que isto começasse a ser uma coisa mais natural, que é, que com a experiência começa a aparecer. Mas mais uma vez, é bastante difícil de se trabalhar e por sem pratica.

Participante 4: Eu no meu caso, eu senti que uma das formas que elas sentiram esse sentimento de competência foi se calhar trocar ali algumas peças que no meu caso até foi fácil, elas jogavam de uma forma e eu tentei pô-las a jogar de outra forma, noutras posições, posições que elas até já ambicionavam fazer e ser e acho que também elas sentiram-se mais competentes no sítio onde tinham essas expectativas, onde achavam que conseguiam fazer melhor as coisas e eu dando-lhes essa liberdade para pelo

menos tentar e depois eventualmente correu bem, outras vezes realmente perceberam que não dava e tiveram de voltar ao ponto inicial, mas tentar dar-lhes essa liberdade de eu gostava de fazer isto ou aquilo, então vamos lá, bora lá fazer, bora lá experimentar e ver como corre. Também acho que lhes deu esse sentimento de competência e houve alguns bons exemplos de mudar para aqui e para acolá e elas no final disseram-me “aqui sinto-me melhor e consigo dar mais a equipa do que dava noutro sitio”. E também mudando o modelo de jogo, elas no ano passado jogavam todas, todas faziam praticamente tudo e havia gente que não tinha capacidade para fazer um passe e este ano assumindo que havia uma distribuidora, hum, elas sentiram-se mais competentes a atacar, a receber, do que propriamente a assumir esse segundo toque, que elas não tinham a capacidade de o conseguir fazer e que no ano passado tinham de o fazer. E acho que foi esse caminho que tentamos percorrer, tentei perceber o que encaixar aqui e acolá, desde que iniciamos o campeonato e começamos logo bem, elas sentiram que estavam a ser competentes naquilo que estavam a fazer.

Participante 3: No meu caso só foi de uma forma, não sei se foi do grupo, se foi erro do treinador, mas a única forma foi demonstrar-lhes a elas a evolução que elas tinham tido. Eram atletas que estavam, que precisavam de muita atenção, ou então que vinham procurar a atenção, porque estavam a fazer isto mal ou aquilo diferente, e precisavam de alguém que lhes dissesse que estava a correr bem, que estavam a evoluir, pouco ou muito, mas que estavam a evoluir. Era através disso, não sei se foi o treinador que errou ou se elas precisavam disso mesmo, mas acho que foi a única forma de lhes transmitir isso, foi fazê-las ver que estavam a evoluir, não na rapidez que elas queriam, mas, no tempo de evolução delas.

Entrevistadora: Então, por fim, tal como eu mencionei há bocadinho um dos pontos fundamentais do desenvolvimento positivo é a transferência de todas estas competências que aqui falamos para outros domínios da vida delas. Como é que vocês tentam promover esta transferência, este processo de transferência?

Participante 4: O participante 2 já falou assim de leva há bocadinho. Da minha parte, nos somos privilegiados, de ser um desporto. O desporto em si já traz valores, muito valores que podem levar para a vida, mas nos também estamos a lidar com um desporto coletivo, ou seja, não são só elas, são elas e mais 10 ou 15 ou 20. E nós tentando sempre que elas pensassem nelas, mas mais do que isso que pensassem no grupo e pensassem no compromisso e respeitassem umas as outras, tentassem fazer-se ouvir umas as outras, falassem umas com as outras, tentassem perceber onde é que aqui e acolá podiam ser uteis para o outro, hum. Hum, a questão que dei logo desde inicio e que eu nunca pensei, nem dei hipótese de ser diferente ligado à assiduidade delas, ou

seja, no início aconteciam-me situações do género, não venho ao treino e mando uma mensagem privado ao treinador e a explicar o porque de não vir e eu ao início virei-me e disse-lhes que “gente para mim não me interessa a vossa justificação, a justificação é para o grupo, o treinador também tem de a ouvir, mas é o grupo que tem de perceber o porque de estarem a falar naquele determinado momento” e foi muito por aí a questão da assiduidade, elas pontuais normalmente eram. E depois como tenho ali algumas diferenças de idades as vezes as coisas não corriam tão bem e era tentar, como fizemos nas seniores, que elas pelo menos no final do jogo tentassem falar entre elas e debatessem, tentassem perceber o que é que erraram, onde é que fizeram as coisas bem feitas e onde é que se podiam ajudar umas às outras. Principalmente, e dizendo-lhe, esta era a minha frase “que nos dias bons as coisas correm sempre bem, o problema é quando as coisas correm mal, aí quando temos um dia mau as coisas já vão ser mais difíceis” e era aí que elas tinham de se tentar superar, não individualmente, mas no coletivo, tentarem compensar o facto de uma naquele dia ter estado mal, tentarem-se ajudar, arranjar soluções, estratégias, para resolver os problemas que iam surgindo. E acho que era muito por aí, principalmente nessa questão dos dias bons vai sempre correr tudo bem, o problema é nos dias maus.

Participante 2: Basicamente, isto tem a ver com o desenvolvimento positivo e como é que podemos passar isto para a vida fora do volei. Entra naqueles valores que comecei logo a dizer, primeiro de tudo olhar para a pessoa, depois para o atleta e só depois para o voleibol em si. E ouviram muitas das vezes que eu falava com as atletas dizia-lhes mesmo isto que eu estou preocupado com o passar daqui para lá e dar exemplos: A pontualidade é útil aqui, mas também é na primeira entrevista de emprego que tenham, num exame que tenham, é importante habituarem-se a isso. A assiduidade, agora é muito bonito e podem falhar, mas mais à frente não podem falhar os compromissos. Isto acaba por ser, ter tudo transferência. Fazê-las perceber a elas e aos pais, que o que nós estamos aqui a fazer é mais uma coisa e não uma coisa que vai estragar as outras coisas que elas andam a fazer na vida e mais uma coisa tão ou mais útil do que elas têm na escola no dia-a-dia, e fazê-los perceber que estamos a tentar ajudá-los a que tudo o que aprendem aqui depois levem para lá. Porque, fala-se sempre do volei que não dá nada para a vida e não se pode fazer nada do volei, acredito que não se possa fazer vida do volei, mas acredito que os valores e as coisas que o volei passa vão ser uteis depois para a vida. Portanto, acho que isto é tentar fazê-las perceber que isto é muito mais do que ensinar-lhe a fazer um bom passe ou remate.

Entrevistadora: Alguém quer acrescentar alguma coisa? Alguém tem alguma pergunta? Alguém quer acrescentar alguma coisa mais?

(Silêncio e alguns risos)

Entrevistadora: Então damos por encerrada, muito obrigado a todos.

Participante 3: Obrigado nós.

Anexo XIII - Tabela da análise temática do Focus Group das Atletas

Temas	Subtemas (1)	Excertos
Razões para o início da prática desportiva	Necessidade da prática desportiva	“eu tinha de fazer desporto” (p. 2); “precisava de fazer alguma coisa” (p. 5);
	Incentivo de terceiros	“O meu pai levou-me a treino de volei” (p. 2);
		“deve ter sido por causa das amizades” (p. 2); “conheci a participante 6, e ela ficou sem parceira no giravolei e quase me obrigou a ir com ela” (p.7);
		“e por causa do professor, porque ele nos estava sempre a chatear” (p.1); “eu comecei porque gostava muito do meu professor da primária e ele gostava muito de voleibol e disse para eu ir jogar” (p.6);
	Desporto escolar	“eu também comecei no desporto escolar” (p.4) “estava sempre a chatear a cabeça, para aparecermos aí no desporto escolar” (p.1);
O que mais gostam no desporto	Relacionamento com outras pessoas	“eu gosto do facto de ter pessoas diferentes, de ter esse desafio, de ter que me relacionar com outras pessoas” (p.3); “a parte do balneário, de estar com elas, de desenvolver a amizade, acho que essa é parte mais interessante” (p.3); “Eu também não me imaginava a fazer um desporto que não fosse coletivo, por isso...” (p.4); “sei que quando venho para o treino há sempre alguém que anima sempre o ambiente e melhora o meu dia” (p.5);
	Distração	“mal entro aqui esqueço o resto” (p.7);
Importância do desporto	Sentido de vida	“acho que se não fosse o desporto, não querendo ir ao extremo, mas não sei se ainda estaria aqui” (p.3);

	Convívio e relações positivas	“não só o voleibol, mas o estar com elas, o convívio com elas.” (p.7); “nós acabamos por conviver com mais pessoas e acaba por nos desenvolver em vários aspetos. Há sempre alguma coisa que nós temos a aprender com os outros e muda sempre um bocado a energia de cada um” (p.6);
Influencia do desporto no desenvolvimento das atletas	Respeito e caráter	“a respeitar os outros e a ouvir opiniões diferentes da nossa e mesmo não concordando tendo que a respeitar. E vendo outros pontos de vista outras coisas que se calhar nunca tínhamos pensado” (p.3); “aprendemos a lidar com pessoas que são muito diferentes umas das outras” (p.6); “nós aprendemos a lidar com as pessoas, com as diferentes personalidades das pessoas. Ninguém é obrigado a ser igual a mim” (p.7); “Nós aqui como somos uma equipa, não é o seu eu por mim, é o sou eu por nós, então obriga-nos a saber ouvir, a saber lidar com as pessoas, a saber, sei lá, opiniões diferentes, saber ouvir saber respeitar, saber ter um debate civilizado” (p.7); “É trabalhares em equipa” (p.8); “Compensares basicamente o que a outra pessoa tem a menos e podes dar e vice-versa” (p.6); “Perceber que não somos todos bons em tudo e para isso é que serve uma equipa. Faz sermos completas” (p.3);
	Participação e Esforço	“No nosso desporto tem de ser obrigatório o esforço de todas... Precisamos de todas, basicamente, para pontuar.” (p.3); “no voleibol precisas de toda a gente” (p.8);

		“toda a gente tem de se esforçar e dar o seu máximo” (p.7);
	Autonomia	“tornei-me muito autónoma a vir para os treinos, a querer vir para os treinos... Também sinto que os meus pais sentem que eu também me tornei muito autónoma muito mais nova do que eles estavam à espera e eles sabem que é por causa do desporto” (p.2); “tínhamos de ser autónomas e tínhamos de nos desenrascar e se queríamos treinar tínhamos de ir a pé e organizar as coisas dessa forma” (p.1); “a autonomia é tão importante, porque temos de ser responsáveis por aquilo que fazemos e eu acho que o desporto em si ajuda bastante” (p.2);
	Confiança e Competência	“Da minha parte também sinto a confiança, não é que eu tenha ainda muita, mas já esta bem melhor.” (p.4); “ a minha confiança não é muita, mas sinto que ganhei muita por causa delas, elas também me ajudaram muito” (p.7); “quando eu comecei a desmentalizar-me disso e comecei a jogar com felicidade e quando elas diziam, por exemplo, “boa bola” e tudo isso ai deixava-me contente e ajudava-me na minha motivação pessoal” (p.1); “Eu acho que é muito bonito de se ver quando estamos mal e conseguimos sair daí e ir lá para cima. Eu acho que isso também é um bocado da nossa confiança e da nossa motivação e da nossa competência” (p.7);

		“muitas das pessoas que estão aqui, jogaram em posições que não estavam habituadas e acho que um aspeto positivo nesta equipa, foi que toda a gente apoiou essa pessoa em todos os momentos... e acho que isso aumentou a nossa confiança do género “eu estou aqui para ajudar, elas também estão aqui para me ajudar a mim” (p.6);
	Liderança	“nem toda a gente nasce para ser líder, mas aqui toda a gente tem de ser um bocadinho, se calhar umas pessoas não têm tanto jeito, outras têm mais e as pessoas que não têm tanto são compensadas pelas outras. E aqui acho que se toma bem as posições que cada uma tem” (p.6);
	Lidar com a pressão e ansiedade	“o desporto ajudou-me muito no sentido, ah, de lidar com a pressão desde muito cedo, porque eu acho que cresci muito a levar com a pressão, mas pressão positiva... porque desde miúda que sou stressada e o voleibol acalmou-me nesses aspetos” (p.2);
Influência dos treinadores no desenvolvimento pessoal das atletas	Influência positiva	“o treinador dizia: estas aqui para ser melhor pessoa, não é melhor jogadora” (p. 6);
		“fez-me crescer no aspeto de ok, posso não concordar com ele, mas é ele que está aqui para mandar na equipa” (p.6);
		“ele ajudou-me mesmo bastante, posição nova” (p.1); “Eles fora do pavilhão também foram muito para nós, porque eu sei que se eu ligasse..., eles estavam lá, independentemente se fosse do voleibol ou não” (p.7);
		“ajudou-me muito na minha confiança” (p.7); “porque sempre me deu confiança e isso acho que foi, não digo dos poucos, que

		acreditou em mim em qualquer altura do voleibol” (p.2);
		“Porque se não fossem eles, eu tinha ido por caminhos que não interessam a ninguém... indicaram-me o caminho certo” (p.3); “Eu já lhes disse muitas vezes que eles foram muito importantes no meu caminho como pessoa, porque... sinceramente, eu acho que ia ser, sei lá, uma inocente qualquer, ia dar em nada” (p.3);
		“aprendi com ele a separar as coisas” (p.2);
Transferência de competências para outros domínios da vida	Influência negativa	“se não tenho confiança em mim mesma, tanto como pessoa, como atleta, poso agradecer ao meu primeiro treinador” (p.7); “eu não faltava aos treinos, eu esfarrapava-me, eu deixava sangue ali e muitas vezes não era convocada... Portanto tirou-me um bocado a confiança e fez-me sentir que eu não era suficiente para nada e acho que levei um bocado disso para a vida também” (p.7);
	Responsabilidade e compromisso	“o facto de chegar a horas e estar presente..., eu levo isto para o trabalho” (p.3); “Eu tenho de estar ali pronta, à espera do treinador, e acho que levei isso para a vida porque no trabalho sou igual. Levei um bocado disso do compromisso” (p.7); “Eu também levo um bocado do compromisso. É verdade que quando eu era mais nova chegava atrasada, mas agora chego a tempo” (p.4);
	Respeito e caráter	“ouvir e aceitar mais opiniões opostas à minha” (p.1); “sabermos lidar com pessoas, sabermos respeitar mais as pessoas, saber lidar com

		diferentes tipos de pessoas... Acho que em qualquer contexto da nossa vida acho que isso é um dos grandes pontos” (p.8);
	Comunicação	“aprendi a saber dar a minha opinião... argumentar melhor e falar melhor” (p.8); “aprendemos como exprimir as coisas, como expressar, como comunicar” (p.7);
Época atual	Relação da equipa	“Definitivamente, eu acho que falarmos no final dos treinos e depois dos jogos melhorou imenso, tipo é que nem dá para explicar... eu acho que mudou completamente o ambiente na equipa” (p.6); “E acho que a parte final da roda nos treinos e nos jogos, é bastante importante, principalmente, nos jogos , porque quando acabava os jogos eu as vezes ficava com uma ideia errada de algumas colegas que diziam coisas e isso depois tinha de ser resolvido no balneário, quando podia ter sido resolvido logo ali e acho que isso é positivo para nós.” (p.2);
		“E as sessões com a psicóloga também ajudaram” (p.4); “Mas eu acho que se tu não estivesses dado uma mãozinha... teria sido mau, acho que não tinha havido comunicação, não estávamos assim tão dispostas a falar. E eu acho que nos teres dado uma mãozinha, ainda ajudou mais a unirmo-nos” (p.1);

Anexo XIV - Tabela da análise temática do Focus Group dos Treinadores

Temas	Subtemas (1)	Excertos
Filosofia e objetivo de treino	Social	“eu encaro o treino de uma forma mais sociável” (p.3) “O espírito do clube sempre foi esse, mais familiar...” (p.3)
	Competitiva	“as equipas com quem eu trabalhei, foi mais para o lado competitivo... tentar que sejam sempre competentes, que sejam sérias no que estão a fazer” (p.4) “há sempre um lado competitivo, mas um competitivo saudável (p.2)
	Desenvolvimento pessoal	“Eu tenho prioridades. A primeira de todas é o formar a pessoa, depois procuro formar o atleta e só depois é que entra a questão de ensinar voleibol” (p.2) “para mim, também acho que o mais importante é formar a pessoa” (p.5)
Ser um modelo		“Primeiro, tento ser um exemplo de todos os valores que tento passar” (p.2) “ser aquilo que quero que elas também sejam e mostrar-lhes isso... com o compromisso...” (p.2) “Estamos sempre nós, nós comprometidos” (p.4) “A responsabilidade, a dedicação que temo para isto, aparecer com as coisas preparadas, pensadas...” (p.2)
Influência no processo de desenvolvimento		“Nós tentamos passar os nossos valores, eu espero que elas continuem a ter esses valores...” (p.1) “eu tenho tido o exemplo das gerações que têm cá passado e que agora já são mulheres, já são mães, já são adultas e que vejo que em algumas coisas, que levaram daqui” (p.3) “Alguma coisa ficou... se calhar o respeito dos

		colegas, o desenvolvimento de estar em grupo. Algumas seguiram carreira de professoras e começaram aqui primeiro... outras que aqui ainda andam e que são um exemplo para as mais novas” (p.3) “Eu acredito que contribuimos para o desenvolvimento delas” (p.2)
Estratégias para o desenvolvimento positivo	Individualização	“partilha mais individual com as atletas... tentar arranjar uma solução mais pessoal” (p.3)
	Entreajuda	“Impor... a entreajuda... incentivando a que tem mais experiência a ajudar a outra” (p.2) “se elas se ajudarem e forem falando umas com as outras... as coisas melhoram naturalmente” (p.4)
	Dar voz	“é muito uma questão de tentar dar-lhes voz” (p.4)
	Tarefas do treino	“dando-lhes oportunidade de fazer as equipas, os campos “(p.2) “sabem que têm de chegar a horas ao treino, preparar-se, no início montar a rede, depois fazer alongamentos, um trabalho específico” (p.2)
	Oportunidade de perceber o erro	“Deixá-las perceber o que fizeram mal e se calhar porque é que fizeram mal e o que podem tentar melhorar sozinhas” (p.1) “perceberem o que fizeram de errado e o porquê” (p.3)
	Relação atletas-atletas	“no fim dos jogos tinham de tomar banho e isso ajudou” (p.6)
	Relação treinador-atletas	“para melhorar a positividade entre elas foi preciso primeiro melhorar a positividade entre mim e elas... e era muito a questão de não lhes dar muito na cabeça” (p.4)

	Importância do treino	“Elas fazerem as coisas porque sim, porque percebem e querem” (p.4) “A participação para mim nem sequer dá para negociar, porque quem quer realmente estar cá, à partida vem praticamente todos os treinos” (p.4) “primeiro é tentar sempre fazê-las perceber a importância do treino, a importância do compromisso” (p.2) “Se elas sentirem que o facto de estarem no treino estão melhores, os treinos são interessantes, passam um bom momento aqui” (p.2) “é tentar fazê-las perceber que se querem que as coisas corram bem ao fim-de-semana, trabalhem durante a semana, tentar dar o máximo durante a semana” (p.4)
	Recompensas	“serem recompensadas mais por estarem no treino, do que castigar” (p.2). “Quanto mais esforço, mais recompensas recebem” (p.3)
	Evolução	“nos estarmos atentos e irmos elogiando e fazer perceber como é que estava e como vai” (p.2) “o papel do treinador de tentar fazer perceber o caminho que as pessoas fizeram e aí ter uma

		percepção de competências muito melhor” (p.2) “o que faço algumas vezes é obrigar o atleta a dizer e a avaliar a sua ação” (p.2) “a única forma era demonstrar-lhes a elas a evolução que elas tinham tido” (p.3)
	Oportunidade e mudança	“pô-las a jogar de outra forma, noutras posições que ambicionavam fazer... sentirem-se mais competentes no sítio onde tinham essas expectativas” (p.4)
Transferência de competências	Exemplos da vida	“dizia-lhes mesmo isto que eu estou preocupado com o passar daqui para lá e dar exemplos: A pontualidade é útil aqui, mas também é na primeira entrevista de emprego que tenham, num exame que tenham, é importante habituarem-se a isso. A assiduidade, agora é muito bonito e podem falhar, mas mais à frente não podem falhar os compromissos.”
	Compreensão dos pais	“Fazê-las perceber a elas e aos pais, que o que nós estamos aqui a fazer é mais uma coisa e não uma coisa que vai estragar as outras coisas que elas andam a fazer na vida e mais uma coisa tão ou mais útil do que elas têm na escola no dia-a-dia, e fazê-los perceber que estamos a tentar ajudá-los a que tudo o que aprendem aqui depois levem para lá”

