

# Instituto Superior da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



## **Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo**

Relatório de Estágio Supervisionado em Ciências da Educação Física e Desporto especialização em Treino Desportivo com vista à obtenção do grau académico de Mestre (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março e o Decreto lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro).

Julho, 2015

Luís Filipe Esteves

Supervisor: Professor Mestre Ricardo Lima

Orientador: Mestre Ricardo Lisboa

## Índice Geral

Índice Geral .....	II
Índice De Tabelas .....	III
Índice De Ilustração.....	III
Resumo.....	IV
Introdução .....	1
2. Objetivos .....	2
2.1 Objetivos da intervenção profissional .....	2
2.2 Objetivos a atingir com a população-alvo .....	3
2.3 Calendarização dos objetivos do estágio.....	4
3. Enquadramento da prática profissional .....	5
3.1 Análise da Atividade .....	5
3.2 Análise do envolvimento .....	6
3.2.1 Região e envolvimento.....	6
3.2.2 Local ou locais .....	8
3.2.3 Recursos necessários .....	9
3.2.4 Recursos disponíveis .....	9
3.3 Análise dos praticantes.....	10
3.3.1 Caracterização geral dos praticantes .....	10
3.3.2 Cuidados e necessidades específicas da população-alvo .....	11
3.3.3 Recrutamento da população-alvo.....	12
3.3.4 Formas de Avaliação da População-Alvo.....	12
4. Realização da prática Profissional .....	13
4.1 Definição, planeamento e realização .....	13
4.2 Rotinas diárias de trabalho .....	14
4.3 Sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido .....	20
5. Investigação de cariz Científico.....	21
5.1 Resumo .....	21
5.2 Introdução.....	22
5.3 Objetivos.....	26
5.4 Metodologia .....	26
5.5 Apresentação e Discussão dos resultados .....	28
5.6 Conclusão.....	35
6. Conclusões Finais .....	36
7. Referências .....	37
8. Anexos .....	40

### **Índice De Tabelas**

Tabela I Quadro do Plantel.....	10
Tabela II Quadro das Medias .....	11
Tabela III Quadro dos Treinadores.....	11
Tabela IV.....	14
Tabela V.....	15
Tabela VI.....	26

### **Índice De Ilustração**

Ilustração I.....	6
Ilustração II.....	6
Ilustração III.....	7
Ilustração IV .....	8
Ilustração V .....	16
Ilustração VI .....	18
Ilustração VII .....	19

## **Resumo**

No âmbito do segundo ano de mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto com especialização em Treino Desportivo, foi-me proposto o ingresso num estágio profissional no SMD – Sistema Marcial de Defesa. O estágio teve início na primeira semana de Setembro de 2014, sendo a minha função a de treinador/acompanhante de treino nas diferentes modalidades.

O estágio prático propõe um trabalho de planificação, organização, intervenção e reflexão da prática profissional diária de um treinador que, devido a todas as características, definem a competição desportiva.

Este relatório tem como objetivo de perceber a influência das competências psicológicas em Atletas de Diferentes Modalidades de combate, através do qual foram realizados questionários de resposta aberta.

Em suma, são apresentadas as tarefas propostas, a forma como foram realizadas, os seus objetivos, a utilização dos dados obtidos e, posteriormente, as conclusões finais.

A experiência foi profundamente enriquecedora para a minha formação podendo através do estágio unir as minhas aprendizagens teóricas e colmatalas na prática.

**Palavras chave:** Desporto; Lazer; Competição; Artes Marciais

## **Abstract**

In the second year of my Masters degree in Physical Education and Sports Science with a specialization in Sports Training I was offered an internship in SMD - Martial Defense System. The stage began in the first week of September 2014 being my function as a coach: training, monitoring the different modalities. The experience was deeply enriching, in my internship I unified my theoretical learning and applied it in practice.

The practical stage proposes a planning work, organization, intervention and reflection of daily professional practice of a coach who, because of all the defining characteristics of competition in sports, lives faced with the constant need to find solutions for various problems regularly experienced in their profession, thus creating the ideal transition between academic learning and the life of a professional coach.

This report aims to realize the influence of psychological skills in different combat modes Athletes, through which open-ended questionnaires were performed.

In brief, the proposal tasks, the way how they were performed, their goals, the use of the information obtained and, further, the final conclusions are presented.

The experience was truly enriching for my training, as it allowed, across the internship, unite my theoretical learning and put them into practice.

**Key words:** Sports; Recreation; competition; Martial arts

## **Introdução**

O estágio integrado no Mestrado de Educação Física e Desporto com especificidade em Treino Desportivo decorreu no Sistema Marcial de Defesa. Teve início em Setembro 2014 tendo terminado em final de Junho 2015.

O presente estágio teve como orientadores Mestre Ricardo Lisboa e Mestre Ana Azevedo treinadores principais da equipa do SMD. A supervisão ficou a cargo do Professor Ricardo Lima, docente no Instituto Universitário da Maia.

A oportunidade de fazer um estágio no Sistema Marcial de Defesa surgiu enquanto atleta do Clube e no momento certo da carreira desportiva e académica. Aquando atleta, demonstrava interesse em integrar a equipa técnica do Clube. E assim se concretizou o meu desejo. A reunião foi marcada com dois elementos da equipa técnica, Ricardo Lisboa e Ana Azevedo. Nesta reunião foi-me apresentado o plano de estágio e os meus objetivos enquanto pessoa e futuro profissional. O fato de já ser atleta do clube facilitou a aceitação enquanto treinador junto de todos os intervenientes.

As atividades do estágio decorreram entre entre 12 de Setembro de 2014 e 30 de Junho de 2015 todas as aprendizagens teóricas que fui adquirindo ao longo da formação académica.

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivos da intervenção profissional**

Os objetivos da intervenção profissional foram estipulados pelo Mestre Ricardo Lisboa passaram por:

- Observação de todos os treinos e fornecer feedbacks no final do mesmo.
- Utilizar na atividade profissional de uma forma agregada saberes próprios da sua especialidade e saberes transversais e interdisciplinares e assim integrar dados da investigação relacionados com o treino.
- Promover nos seus atletas conhecimento e competências significativas no âmbito da atividade.
- Promover a aprendizagem sistemática das técnicas e das formas de a comunicar.
- Filmagem em pontos mais elevados de situações específicas do treino;
- Apoio ao trabalho efetuado no apoio ao rendimento e no cumprimento dos planos individuais dos atletas.
- Estimular um envolvimento ativo dos atletas nos processos de treino e na gestão do currículo técnico a desenvolver ou apurar.
- Participar nas atividades de organização desenvolvimento e avaliação de projetos desportivos privilegiando as interações com os diversos núcleos de apoio (de direção comissões/secções família, etc.) para apoiar os projetos de vida e formação dos atletas.
- Projetar o processo de construção de competências sociais e profissionais na perspetiva do seu desenvolvimento ao longo da vida e da diversidade das realidades nacionais e internacionais.
- participar nos projetos da área competitiva ou em estágios, integrar nos projetos os saberes e as praticas com relevância.
- Participar em situações de competição estruturada.

## 2.2 Objetivos a atingir com a população-alvo

- Tendo sempre por base as tarefas descritas no ponto anterior, os nossos objetivos no que dizem respeito à população alvo foram os seguintes:
- Demonstrar a capacidade de planear cooperando com outros colegas de estagio contribuindo para nutrir um clima de cordialidade e respeito de interajuda refletindo sentido critico, iniciativa e criatividade individuais e responsabilidade profissional;
- Utilizar os procedimentos de acompanhamento ativo da atividade de treino dos atletas nomeadamente as estratégias de diagnostico e formas de feedback pedagógico obtendo elevados níveis de empenhamento e manter motivado os atletas nas situações de treino relacionadas com os objetivos
- Fornecer os dados no próprio dia para que o treino seguinte fosse efetuado já com o conhecimento da equipa técnica acerca do rendimento dos atletas nas áreas abordadas;
- Estabelecer uma boa relação com o grupo de trabalho baseada no respeito e na confiança mútua.
- Ajuda no cumprimento das tarefas no ginásio, auxiliando os atletas a uma execução correta, seja nos treinos de desenvolvimento muscular, na prevenção de lesões ou até na manutenção das suas capacidades.

### **2.3 Calendarização dos objetivos do estágio**

Os meus objetivos que em cima enumerei estarão presentes em todos os dias do meu estágio e dia a dia gradualmente irei aproximar-me da concretização desses mesmos objetivos:

- Elaboração de um projeto de estágio- Setembro a Outubro.
- Fase de Intervenção- Setembro a Junho.
- Fase Final (Reflexões e Entrega do Relatório Final).

### **3. Enquadramento da prática profissional**

#### **3.1 Análise da Atividade**

Este capítulo surge como ferramenta de diagnóstico da situação do clube onde me encontro a realizar o Estágio, fruto da pesquisa e de conversas informais para recolher o máximo de informação possível. Assim, foi-me possível construir um documento que reúne variados dados sobre o SMD, e que permite a quem o consultar, ficar a conhecer o estado atual do clube nos diversos domínios, e por que linha se rege. Este documento constitui também um instrumento fundamental para a equipa técnica, visto poder diagnosticar o estado do clube nas suas várias dimensões, ajuda preciosa no planeamento e prognóstico da temporada.

Os diferentes momentos vividos ao longo da época requerem da parte de todos os profissionais um enorme controlo dos seus comportamentos/atitude, sendo fulcrais para a manutenção de um bom ambiente de trabalho.

## 3.2 Análise do envolvimento

### 3.2.1 Região e envolvimento



A cidade do Porto, é uma cidade metrópole, constituída pelos municípios adjacentes que formam entre si um único aglomerado urbano.

É a sede e a capital da Área Metropolitana do Porto, que agrupa 17 municípios com 2 494 741 habitantes em 2 089 km<sup>2</sup> de área, com uma densidade populacional próxima de 1098 hab/km<sup>2</sup>, o que torna a cidade a 13<sup>a</sup> área urbana mais populosa da União Europeia, sendo, portanto, a segunda maior zona urbana portuguesa, a seguir a Lisboa.

O Porto é considerado uma cidade global gama.



A freguesia do Bonfim tem cerca de 35 mil habitantes e é a mais recente freguesia do Porto, surgindo do desmembramento das freguesias de Santo Ildefonso, Campanhã e Sé. Foi uma freguesia industrial e ainda se podem encontrar as antigas fábricas da freguesia, fechadas na sua maioria. As suas atividades económicas atuais são o comércio, a banca e o sector dos serviços.

Com a chegada do Metro do Porto, a freguesia alarga a sua rede viária e acessos, sendo uma mais-valia para os frequentadores mais assíduos do SMD a sua fácil acessibilidade.



Ilustração III

O Sistema Marcial de Defesa situa-se na Rua Santos Pousada, na cidade do Porto, é um centro de prática artes marciais e de combate, nasceu em 2011 através da prática constante de diversas artes marciais e sistemas de defesa pessoal.

O SMD não tem por base nenhuma Arte Marcial ou Método de Defesa Pessoal específico, mas sim a pesquisa de todas elas e a junção das melhores técnicas de cada uma. Entre elas a prática de Jiu Jitsu Brasileiro, Muay Thai, Boxe, Defesa Pessoal, Policial e Militar. Procura-se, numa fase inicial, aperfeiçoar todos os golpes que sejam simples de aprender e eficazes em situações de confrontos reais e possíveis. Evita-se a utilização de golpes acrobáticos, assegurando sempre o sucesso da técnica. Para o cidadão comum enquanto potenciais vítimas: vítimas de violência doméstica, professores agredidos, bullying, homejacking, todos os cenários possíveis de violência que o ser humano está exposto diariamente na prática da sua profissão. O praticante aprende através da recriação de situações de treino reais. No caso de os praticantes terem eventualmente um histórico de vitimação quer através de agressões, violência doméstica, o SMD encarrega-se, com o consentimento informado das respetivas pessoas, do encaminhamento para entidades e organismos que prestam todo o apoio necessário por exemplo em caso de stress pós-traumático.

O SMD também proporciona para todos aqueles que no âmbito de exercerem profissões de defesa/ policiais os meios de defesa adequados. O SMD é essencialmente vocacionado para os agentes das forças e serviços de segurança. Serviço de patrulha, investigação, intervenção e operações especiais (PSP, GNR, PJ, GP, SEF, SIS, SIED, PM, ASAE).

### 3.2.2 Local ou locais

O Headquarters do SMD conta com excelentes condições de trabalho, não só para os atletas e frequentadores assíduos, mas também para os agentes desportivos que ali trabalham. São reconhecidas as qualidades do complexo, tendo este, na sua totalidade, três pisos.

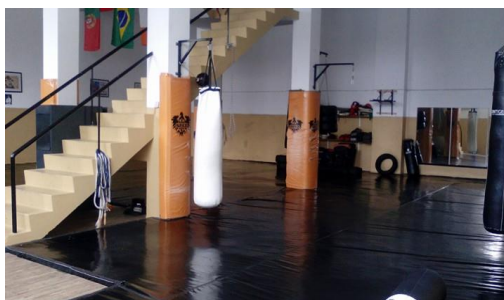
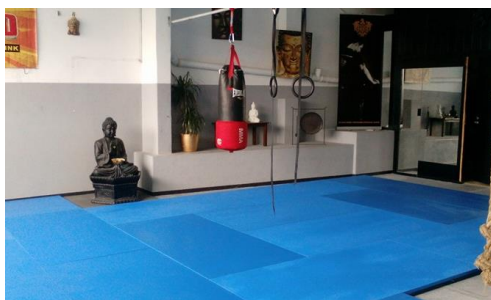
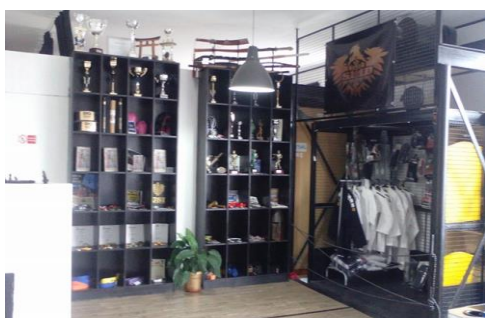


Ilustração IV

### **3.2.3 Recursos necessários**

No que diz respeito ao trabalho realizado nas diferentes modalidades, as ferramentas essenciais para a realização dos treinos foram o espaço com as dimensões necessárias e materiais auxiliares para o ótimo funcionamento da atividade.

### **3.2.4 Recursos disponíveis**

Durante a realização do presente estágio, foram sempre disponibilizados todos os equipamentos e infraestruturas necessárias e adequadas para a concretização das tarefas e atividades propostas pelo SMD. Em nenhum caso houve uma atividade por realizar devido a ausência de recursos.

- O material disponível para a equipa SMD em cada treino vai desde luvas (Boxe, Kickboxing, Muay Thai, MMA), sacos (Boxe, Kickboxing, Muay Thai), Protetor de Cabeça, Caneleiras, barreiras (várias dimensões), Dummy, Plastrons (várias dimensões e de varias modalidades de combate), bolas Mediciniais, Elástico para Sombra, cordas.
- Um ginásio equipado com todos os materiais necessários para a evolução dos atletas.
- Na parte da observação o clube possui um Departamento de Multimédia equipado com todo o material de recolha de imagem e som, assim como um auditório para a projeção de vídeo e imagens.
- Para o controlo da parte física dos atletas foram utilizados cardiófrequencímetros e dispositivos GPS.
- O armazenamento de todos os registos efetuados é efetuado numa base de dados criada pela própria equipa técnica e medica.

### 3.3 Análise dos praticantes

#### 3.3.1 Caracterização geral dos praticantes

No total trabalhamos com 24 atletas que fizeram parte da equipa de competição em algum momento da época, uns foram entrando com o decorrer da época, outros seguiram o caminho inverso.

*Tabela I Quadro do Plantel*

Nome	Modalidade	País	Idade	Peso	Altura
Wisma Lima	MMA	Angola	23 Anos	71Kg	177cm
Deiby Lima	MMA	Angola	25 Anos	71Kg	176cm
Bruno Mentira	JJB	Portugal	20 Anos	71Kg	174cm
Álvaro	JJB	Portugal	20 Anos	110Kg	188cm
Ricardo Teixeira	MMA	Portugal	20 Anos	75Kg	180cm
Ricardo Pereira	Kickboxing	Portugal	19 Anos	90Kg	183cm
Pedro Martins	MMA	Portugal	17 Anos	66Kg	173cm
Carlos Figueiredo	MMA	Portugal	17 Anos	66Kg	174cm
Celestino Lima	MMA	Portugal	14 Anos	62Kg	173cm
Moisés Figueiras	Kickboxing	Portugal	19 Anos	71Kg	186cm
Moisés Cassama	MMA	Portugal	24 Anos	80Kg	188cm
Fábio Lage	MMA	Portugal	28 Anos	67Kg	173cm
Filipe Cerejo	MMA	Portugal	20 Anos	90Kg	182cm
Leonardo Estudante	Kickboxing	Portugal	18 Anos	61Kg	185cm
Jorge Coelho	Kickboxing	Portugal	30 Anos	70Kg	178cm
Digo Aparício	Kickboxing	Portugal	21 Anos	75Kg	181cm
Leandro Miranda	Kickboxing	Portugal	18 Anos	66Kg	175cm
Vítor Magalhães	JJB	Portugal	31 Anos	71Kg	183cm
Maria	JJB	Portugal	23	71Kg	172cm

Amorim			Anos		
Rita Quintela	Kickboxing	Portugal	22 Anos	57Kg	170cm
Sílvia Vilaça	Kickboxing	Portugal	23 Anos	54Kg	172cm
Andreia Teixeira	Kickboxing	Portugal	19 Anos	51Kg	168cm
Patrícia Silva	Kickboxing	Portugal	21 Anos	55Kg	167cm
Barbara Rocha	Kickboxing	Portugal	18 Anos	52Kg	168cm

Tabela II Quadro das Médias

Média	
Idade	21,25 Anos
Peso	74,73 Kg
Altura	175 Centímetros

Tabela III Quadro dos Treinadores

Nome	Função
Ricardo Lisboa	Treinador Principal/Mestre
Ana Azevedo	Treinador Adjunto/Mestre
Aníbal Guerra	Treinador Adjunto/Observação
Hélder Miranda	Treinador Adjunto/Observação
Luís Esteves	Estagiário
Pedro "Barata"	Estagiário

### 3.3.2 Cuidados e necessidades específicas da população-alvo

Uma vez que se trata de uma equipa profissional muito jovem e com pouca experiência ao mais alto nível, mais do que uma metodologia apenas e só direcionada para o rendimento, esta tem de ir ao encontro da política desportiva adotada pelo clube.

No seguimento dessa política, toda a metodologia de trabalho segue uma lógica de médio/longo prazo para que dessa forma os jovens atletas se possam potenciar.

### **3.3.3 Recrutamento da população-alvo**

O clube proporciona uma prática desportiva diversificada, desde as camadas mais jovens até à terceira idade.

O recrutamento da população alvo está a cargo do clube e da Federação Portuguesa Kickboxing e Muaythai, sendo realizado através de publicidade dentro do clube e nas redes sociais.

Durante a época a Federação e o Clube dinamizou também várias demonstrações, com o intuito também de divulgação e captação de atletas para a modalidade.

Em termos internos, a captação de talentos era realizada no SMD.

### **3.3.4 Formas de Avaliação da População-Alvo**

As formas de avaliação da população alvo a que a equipa técnica recorreu envolveram:

- Ações técnico - táticas
- Construção do exercício de Treino
- Observação e seleção de um atleta
- Observação processo de treino
- Observação processo de competição
- Relacionamento do atleta com equipas técnicas

## **4. Realização da prática Profissional**


### **4.1 Definição, planeamento e realização**

Para cada época desportiva, nos vários clubes, cada equipa técnica define o tipo de trabalho a adotar com o fim de se atingirem os objetivos propostos. Esse trabalho deve ter em conta a adequação das cargas das sessões ao longo da época desportiva para que os objetivos finais possam ser alcançados. Em muitos casos, as sessões de treino são caracterizadas segundo o seu objetivo: físico, técnico, psicológico. No nosso entender, estes parecem ser objetivos gerais demasiado simplistas, não possibilitando à primeira vista compreender o tipo de trabalho realizado.

Este relatório conduz-nos entender pelos caminhos da condição física dos atletas, mas como um modo de compreender globalmente o desgaste imposto pelo treino e competição. Por estas razões optámos por caracterizar as sessões, não pelo seu objetivo geral, mas sim pelo tipo de componentes de treino desenvolvidas especificamente pela equipa técnica, pois esta estratégia permite-nos descrever mais detalhadamente o tipo de trabalho realizado.

Desde o início da época desportiva, que começou com a pré-época realizada no SMD, que os treinadores tinham bem definidos os objetivos e respetivas estratégias para os cumprir.

Tabela IV

2014/2015																								
Plano Anual Treino																								
SMD																								
																								
MES	DIAS																							
Setembro	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25		
	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	
Outubro	1	2	3	4	6	7	8	9	10	13	14	16	17	18	21	22	23	24	27	28	29	30		
	T	T	T	A	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T		
Novembro	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	29	30		
	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T		
Dezembro	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	22	23	26	28	29	30		
	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T		
Janeiro	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	26	27	28	30		
	C	T	T	T	T	G	T	T	T	T	T	T	T	C	C	T	T	T	T	T	T	C		
Fevereiro	2	3	5	6	7	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28		
	T	T	T	T	G	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	C	C	T	T	T				
Março	2	3	4	5	7	10	11	12	14	16	17	18	19	21	23	24	25	26	27	28	30	31		
	T	T	T	T	G	T	T	T	C	T	T	T	T	C	T	T	T	T	T					
Abril	2	3	4	6	7	9	10	11	13	14	16	17	18	20	21	23	24	25	27	28	29	30		
	T	T	T	T	T	T	C	T	T	T	T	T	G	T	T	T	T	T	C	C	T			
Maio	1	3	4	6	7	9	11	13	14	15	16	17	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30		
	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	C	C	T	T	T	T	T	T	T	T				
Junho	1	4	5	8	9	11	12	13	15	16	17	18	19	20	22	24	24	25	26	27	29	30		
	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	C	T	T	T	T	T	C	T	T		

LEGENDA: T- TREINO; C- COMPETIÇÃO; G- GRADUAÇÃO ; A-ANIVERSARIO;

## 4.2 Rotinas diárias de trabalho

Tabela V

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07h45 - 08h30 TREINO FUNCIONAL E2	07h45 - 08h30 SMD E3 - R	07h45 - 08h30 TREINO FUNCIONAL E2	15h00 - 16h00 SMD E3 - R	12h00 - 13h00 JIU-JITSU E2	10h00 - 11h00 JIU - JITSU KIDS E3 - R	
15h00 - 16h00 SMD E3 - R	18h30 - 19h30 MMA E2 - A	12h00 - 13h00 JIU-JITSU E3 - R	18h30 - 19h30 JIU - JITSU E2 - A	18h30 - 19h30 SMD E3 - R	11h00 - 12h00 Karate ShinKyokushin E3 - A	
18h30 - 19h30 SMD E3 - R	18h45 - 19h30 TREINO FUNCIONAL E3 - R	18h30 - 19h15 SMD Kids E3 - R	19h30 - 20h30 WRESTLING E3 - R	19h30 - 20h30 KICK/MUAY THAI E3 - R		FECHADO
19h30 - 20h30 KICK/MUAY THAI E3 - R	19h30 - 20h30 JIU - JITSU E3 - R	19h15 - 20h15 KICK/MUAY THAI E4 - A	20h30 - 21h30 MMA E3 - R	20h30 - 21h00 COMPETIÇÃO E3 - R		
20h30 - 21h30 FREE TRAINING	20h30 - 21h30 KALI E3 - R	20h15 - 21h00 COMPETIÇÃO	20h30 - 21h30 FREE TRAINING E3 - R	20h30 - 21h30 KALI		
E1 - ESPAÇO 1 RC E2 - ESPAÇO 1 -1 ESQ. COMPETIÇÃO	DIVERSOS FITNESS ATLETAS COMPETIÇÃO	E3 - ESPAÇO 3 -1 DIR E4 - ESPAÇO 3 -2 DIR E5 - ESPAÇO 4 -2 ESQ	GROUND FIGHT STRIKE	E5 - ESPAÇO 5 - ARM ET - ESPAÇO TOTAL	MULTIFUNÇÕES HEADQUARTERS	

Após o período de adaptação e de observação (2 Meses), foram planeadas e definidas as áreas de intervenção:

- Observação de todos os treinos.



*Ilustração V*

Esta observação permite uma identificação mais personalizada de cada atleta, percebendo as suas características humanas, físicas, técnicas e táticas.

- Cooperar com a Mestre Ana Azevedo (Preparação física).

Todos os planos de treino eram traçados pelo responsável desta área no clube, tendo a sua prática no segundo piso do clube ou na rua e ocorria diariamente antes do treino principal.

Como se tratavam de muitos atletas a treinar ao mesmo tempo, cabia garantir que cumprissem os planos na totalidade e de forma correta, fazendo correções posturais e de técnica, dando apoio na execução e estando atento aos feedbacks dados pelos atletas ao longo do treino.

O trabalho feito vai desde prevenção de lesões, melhoramento da condição física geral e/ou específica, recuperação de lesões.

- Criação de relatórios diários com base nas observações efetuadas.

Este trabalho permitia reconhecer por exemplo as dificuldades sentidas por um atleta em determinados setores.

- Filmagem de exercícios.

As filmagens ocorriam nos dias de treino de “Competição”, esta era depois analisada pela equipa técnica.

Material usado nas filmagens:

- Nikon 5300
- GoPro.

Exemplo:

Segunda-Feira



*Ilustração VI*

Treino de Kickboxin, Muay Thai:

- Corrida, 10/20 minutos.
- Saltar corda, 10 minutos.
- Exercícios combinados, 10 minutos.

Sombra, 5/10 minutos.

Ajuda a melhorar a aptidão de um kickboxer e a velocidade de golpe

- Saco, 10/15 minutos

Treino de “saco” pesado intensifica a resistência e o poder de ataque.

- Sombra, 5/10 minutos.

Ajuda a melhorar a aptidão de um kickboxer e a velocidade de golpe.

- Combate, 10 minutos,

A luta é um dos treinos mais árduos de kickboxing, ajuda aproximar de realidades da competição.

Quinta-Feira



*Ilustração VII*

Treino de Jiu Jitsu Brasileiro:

- Corrida, 10/20 minutos.
- Treino funcional, 10/30 minutos.
- Movimentos específicos do Jiu-Jitsu, 20/30 minutos.
- “Rola”, 10/30 minutos.

### **4.3 Sistema de avaliação e controlo do trabalho desenvolvido**

Durante a época desportiva 2014/2015, supervisor de estágio foi às instalações do SMD com o intuito de ficar a par das tarefas e atividades que fomos realizando durante o estágio, nessa visita também, apesar de o tempo ser escasso, a oportunidade de falar com a Mestre Ana Azevedo transmitindo os feedbacks da nossa prestação ao serviço do SMD.

Tivemos algumas reuniões com o Diretor Mestre Ricardo Lisboa, não só com o objetivo de programar determinadas tarefas, mas também com o objetivo de perceber e ajudar na nossa integração com o meio envolvente.

No que diz respeito ao trabalho desenvolvido, julgo que foi conseguido e com o estender do tempo foi ficando mais eficaz. Nas áreas da observação do treino e no trabalho técnico fomos absorvendo o melhor de cada um dos responsáveis da equipa técnica nessas áreas e dessa forma potenciar o trabalho para patamares cada vez mais altos de rendimento.

Já fora das instalações do clube, foram realizadas visitas regulares ao Instituto Universitário da Maia (ISMAI), a pedido do supervisor, sobretudo com o objetivo de acompanhar na estruturação do relatório e na resolução de algumas tarefas ou problemas em relação ao estágio.

## **5. Investigação de cariz Científico**

### **5.1 Resumo**

O presente estudo tem como objetivo perceber a influência das competências psicológicas em Atletas de Diferentes Modalidades de combate no rendimento/performance dos Atletas.

Existe cada vez mais, um maior número de psicólogos do desporto que têm efetuado estudos acerca dos fatores que afetam o rendimento desportivo, nomeadamente sobre as características e as competências psicológicas dos atletas, pois estas podem contribuir para que estes atletas alcancem um rendimento desportivo ótimo.

Concluimos também que, tanto na perceção de ansiedade como na análise das competências psicológicas a Autoconfiança apresenta valores superiores a todas as outras dimensões.

Quanto à imagem corporal, os atletas de alto rendimento apresentam maior insatisfação com a imagem corporal que os atletas de nível competitivo normal.

Concluimos, ainda, que para os atletas estudados, é de grande importância o treino psicológico, para que a parte prática (física, técnica e tática) surta efeito, e conseqüentemente, permita aos atletas a obtenção dos resultados pretendidos.

**Palavras-Chave:** Competências psicológicas, rendimento desportivo, Atletas de Diferentes Modalidades de combate

## 5.2 Introdução

Esta parte de cariz científico tem como objetivo perceber a influência das competências psicológicas no rendimento/performance dos atletas.

Competências psicológicas são as qualidades pessoais ou características adquiridas pelos indivíduos através da participação no desporto, e podem representar o que é necessário para uma ótima preparação mental para a competição ou o que contribui para manter a participação e a satisfação da atividade física constante (Weiss, 1991).

Desde muito cedo se percebeu que os fatores de Stress, Ansiedade e Motivação manipulavam o rendimento dos atletas, nomeadamente através de aspetos físicos como a tensão muscular ou a dificuldade de coordenação, e aspetos psicológicos como a diminuição do foco a tensional ou abandono precoce da prática desportiva.

O stress é um dos fatores que está abrangido nas Competências psicológicas, no entanto, é bastante abordado ao longo do trabalho devido ao facto de ser um fator decisivo no rendimento dos atletas. No geral podemos afirmar que quanto mais importante for o evento, maior gerador de stress ele será. Portanto a disputa de um Campeonato Nacional é mais stressante que um jogo normal do Campeonato distrital, mas não sabemos se o tipo de competição é capaz de provocar situação semelhante em todos os atletas.

Todos nós treinadores e não só já tivemos ocorrências de atletas que não conseguem repetir em competições oficiais o mesmo desempenho dos treinos. É incontestável que são os fatores psicológicos que influenciam negativamente o seu desempenho, inclusive prejudicando a sua capacidade física e controlo de movimentos.

Sendo assim posso concluir, que os atletas com melhor desempenho físico, tático e técnico estarão predispostos a um menor nível de stress, sendo capazes de suportar uma maior pressão competitiva.

Um estudo efetuado por Pujals e Vieira (2002), teve como objetivo analisar os fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas. Fizeram parte do estudo 40 atletas. Em relação aos resultados, ficou demonstrado que as emoções positivas apresentadas pelos atletas foram bom humor, alegria, descontração, interesse em melhorar o rendimento e

esperança; e as emoções negativas foram ansiedade, raiva, agressividade, baixa autoconfiança, falta de motivação, insegurança, sentimento de fracasso, pessimismo e instabilidade do grupo; observou-se, ainda, que os familiares e o técnico eram fontes geradoras de stress e de ansiedade.

### **Ansiedade**

Leite (2006), realizou um estudo sobre “Traço de Ansiedade Competitiva e Habilidades Psicológicas em Atletas de Elite”, a amostra era constituída por 77 atletas de nacionalidade Portuguesa e 1 atleta de nacionalidade Espanhola (47 atletas do sexo masculino e 31 atletas do sexo feminino). Os resultados indicam que as habilidades psicológicas com valores mais elevados são a ausência de preocupações, o que significa que os atletas demonstram grande disponibilidade e tendência para assimilar o que lhes é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e diretores e não se preocupam com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressionam a si mesmo ao preocupar-se com erros ou falhas que possam cometer. Por outro lado, as habilidades psicológicas com valores mais baixos são a formulação de objetivos e preparação mental e o confronto com a adversidade, o que leva a crer que os atletas não estabelecem metas a atingir a curto prazo, não trabalham no sentido de alcançar objetivos concretos de rendimento, não planeiam nem se preparam mentalmente para a competição e quando as coisas não correm bem, não permanecem positivos e entusiasmados, nem calmos e controlado, não recuperando facilmente perante os erros cometidos.

Para Dias, Cruz e Fonseca (2009), um estudo sobre “Emoções, Stress, Ansiedade e Coping: estudo qualitativo em atletas de elite”, teve uma amostra de 11 atletas de Alto Rendimento com idades compreendidas entre os 22 e os 36 anos, o seu objetivo seria identificar as suas principais fontes de stress e ansiedade. Os resultados revelaram que as principais fontes de stress estavam relacionadas com aspetos ligados à natureza da competição, pressões externas e ao seu próprio desempenho, sendo comuns a diferentes modalidades e para além da ansiedade, outras emoções, positivas e negativas, pareciam influenciar o desempenho dos atletas.

Um estudo realizado por Neil, Mellalieu e Hanton (2006) onde pretenderam comparar e examinar a intensidade dos sintomas de ansiedade dos sintomas de ansiedade competitiva e o uso de habilidades psicológicas em atletas de elite com os não atletas de elite, com uma amostra composta por 115 atletas (65 atletas de elite e 50 atletas de não elite). Os resultados sugerem que os atletas não elite usam principalmente estratégias de relaxamento para reduzir a intensidade da ansiedade. No entanto, os atletas de elite, parecem manter os níveis de intensidade e adotam um conjunto de competências para facilitar o seu desempenho competitivo.

### **Stress**

Numa investigação realizada por Steffen, Pensgaard e Bahr (2008), que contou com uma amostra de 157 atletas, demonstrou que o stress é uma característica que pode prejudicar o desempenho desportivo e até pode levar a possíveis lesões.

### **Motivação**

Um estudo realizado por Bodas, Lázaro e Fernandes (2007) com uma amostra constituída por 28 atletas (21 homens e 7 mulheres) entre os 19 e os 49 anos, concluiu que os resultados indicaram níveis elevados de preparação psicológica, sistemática para as variáveis motivação, autoconfiança e atitude competitiva, e não sistemática para o positivismo, visualização, atenção e negativismo. Em suma, o presente estudo evidencia uma prevalência de valores consideravelmente elevados, para todas as variáveis que compõem o Perfil Psicológico de Prestação, ou seja, os atletas de elite apresentam-se psicológica e mentalmente melhor preparados para na competição.(Bodas, Lázaro, & Fernandes, 2007)

Para Kajtna e Baric (2009), os atletas têm baixos níveis de motivação intrínseco, o que significa menor esforço de investimento em treino e conseqüentemente uma capacidade de Auto motivação insuficiente e a necessidade de incentivos extrínsecos. Estes resultados surgem num estudo (“Psychological characteristics of coaches of successful and less successful athletes in team and individual sports”) realizado por estes autores e contou

com uma amostra de 275 atletas (237 atletas do sexo masculino e 37 atletas do sexo feminino). (Kajtna & Baríc, 2009)

Um estudo realizado por Fernandes, Vasconcelos-Raposo e Fernandes (2012), com uma amostra de 169 atletas brasileiros (140 do sexo masculino e 29 do sexo feminino) com idades compreendidas entre os 17 e os 59 anos, de diferentes modalidades desportivas e níveis competitivos, este mesmo estudo pretendeu investigar a relação entre orientações motivacionais, ansiedade, autoconfiança e bem-estar subjetivo (afetos positivos e negativos e satisfação com vida) através da técnica de análise de caminhos.

### **Concentração**

Loehr (1986), sustenta que a concentração é a capacidade de manter a focalização numa tarefa de forma contínua executando-a na perfeição, ou seja, habilidade de focalizar o que é importante em detrimento do que não interessa.

### **Imagem Corporal**

O desenvolvimento de uma imagem corporal saudável é um importante fator relacionado ao bem-estar físico, social e emocional.

Os atletas chegam a um certo ponto da sua carreira em que enfrentam um nível de insatisfação com a sua imagem corporal. Ao avaliar a insatisfação corporal total, os resultados mostraram que as atletas do sexo feminino têm o desejo de emagrecer, o que diminui o seu nível de satisfação corporal. Da mesma forma, os atletas do sexo masculino, apresentam uma diminuição no desejo de serem mais magros, o que pode significar que estão satisfeitos com a sua imagem corporal. Ambos os sexos manifestaram o desejo relativamente a uma forma de corpo mais magro, no entanto, a diferença entre a seleção de figuras de corpo atual e figuras do corpo ideal foi maior e mais evidente para as atletas do sexo feminino do que para os atletas do sexo masculino. (Skemp-Arlt, Rees, Mikat, & Seebach, 2006).

### 5.3 Objetivos

Perceber a influência das competências psicológicas no rendimento/performance dos Atletas.

### 5.4 Metodologia

Participantes:

Neste estudo participaram os 10 atletas pertencentes à equipa do SMD

Procedimentos

Foram realizados questionários de resposta aberta.

Tabela VI

<u>Tópicos</u> Introdução	<u>Exemplo de Questões</u>	<u>Informação Pretendida</u>
Introdução	-Nome e idade? Fale-nos um pouco sobre o seu percurso desportivo. Como começou a dedicar-se aos desportos de combate? ; (Quando começou, com que idade..? ; O que levou a escolher os desportos de combate?)	Abordagem geral do percurso do desportista.
Percurso Desportivo	-Ao longo do seu percurso desportivo, -que dificuldade/barreira tem encontrado? - Até á data, qual foi o momento mais significativo no seu percurso? (O que aconteceu? Que impacto teve esse momento no seu percurso? ( - Por que fases passou até chegar ao momento de forma atual?	Explorar experiências significativas do percurso desportivo do atleta até ao momento atual, nomeadamente: - Barreiras e dificuldades - Momentos marcantes/Acontecimentos decisivos
Envolvimento na Modalidade	- O que considera importante para garantir que o seu desempenho é eficaz? (Pode descrever um exemplo?) - Que tipo de objetivos estabelece? - Como reage quando os objetivos não são atingidos? (dê-nos um exemplo disso mesmo) - O que o faz “envolver-se”? O que é importante para o manter focado na tarefa? O que o entusiasma e o que o ajuda a concentrar-se? - O que o distrai e como lida com essas distrações? - Pensando em algumas situações que lhe provocam stress e ansiedade, consegue descrever algumas? (A ansiedade tem um impacto positivo ou negativo na sua performance? Descreva uma situação específica); como lida com	Chave 0: Explorar especificidades associadas á resolução de problemas e ao processo de realização de uma tarefa/atividade - Concentração - Distração - Ansiedade E Stress - Prazer/Gozo - Objetivos

	<p>essas situações, quais são os seus métodos?)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como lida com os desafios? Como lida com situações de imprevisibilidade ou que manifestem algum grau de risco?</li> <li>- Qual foi o seu melhor e o pior momento no seu percurso desportivo até á data? (No melhor, porque destaca esse momento e o que permitiu que essa fosse a sua melhor performance; no pior, o que aconteceu? Explique o impacto que ambos momentos tiveram no seu percurso desportivo?</li> </ul> <p>.Diga-nos a sua opinião sobre a sorte. O que pensa sobre isso? Acha que a sorte desempenha algum papel em relação ao seu percurso? - Quais são os seus objetivos atuais? E no futuro</p>	
Características pessoais	<p>.O que considera serem os "ingredientes" para o seu sucesso?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que características considera que o diferenciam das outras pessoas?</li> <li>- Definição de objetivos, perfeccionismo, autorregulação...</li> </ul> <p>Estas qualidades estão presentes noutros contextos da sua vida? (De que forma se manifestam?)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alguma vez lhe atribuíram uma alcunha? Ou uma imagem de marca?</li> </ul>	<p>Parte 1: Procurar singularidades no que se refere a características psicológicas</p>
Desempenho atual	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Falando um pouco mais especificamente da sua atividade atual, pode descrever-me uma semana típica de trabalho?</li> <li>-Como gere o tempo?</li> <li>- Tem rotinas? Quais e como funcionam?</li> <li>- Que estratégias ou sacrifícios utiliza para rentabilizar o tempo?</li> </ul> <p>Encontra-se envolvido noutras atividades, profissionais ou de lazer? (Quanto tempo lhes dedica por semana e de que forma contribuem para o seu desempenho?)</p>	<p>Explorar as particularidades associadas á atividade principal na atividade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetos relativos á pratica deliberada</li> <li>- Estratégias de autorregulação</li> </ul> <p>Organização e gestão do tempo</p>
Figuras de Referência	<p>Que pessoas tiveram um impacto significativo na sua vida? (positivo ou negativo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consegue explicar por que razão tiveram impacto no seu percurso?</li> <li>- Que características identifica nessas pessoas que o tivessem marcado?</li> </ul>	<p>Parte 2: Motivação Stress Impacto (positivo ou negativo) no rendimento</p>
Relações interpessoais	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Onde encontrou o seu "núcleo" de amigos?</li> <li>- Esse grupo partilha os mesmos interesses?</li> <li>- Como equilibra a sua vida social (amigos, família, namorada(o)/mulher ou homem) com os desportos de combate?</li> <li>- Até á data, com certeza teve situações de pressão por parte de familiares, país, profissão. Pode descrever uma situação em especial?</li> </ul> <p>Como gere essas pressões e que papel têm no seu dia a dia?</p>	<p>Explorar particularidades relativas a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rede de apoio social</li> <li>- Sacrifícios sociais e familiares</li> <li>- Pressão por parte de familiares e outros</li> </ul>

## 5.5 Apresentação e Discussão dos resultados

A primeira categoria tencionasse identificar e perceber a influência das competências psicológicas com as características dos praticantes de artes marciais, aqui as respostas são homogêneas, ou seja, a totalidade dos entrevistados têm a opinião de que cada campeonato tem características que os diferenciam.

### **Ansiedade**

“...antes do primeiro combate estava muito nervoso. Os nervos têm um impacto negativo, começamos a entrar em bloqueio e ansiedade.” (E Bruno Mentira)

“Sou uma pessoa que fica muito ansiosa antes dos combates, e acabo por não dormir normalmente. Isso tem um impacto negativo.” (E Leonardo)

“A ansiedade tem um impacto um pouco negativo, para não dizer muito, porque tira logo muita capacidade física, ou seja, tira resistência, tira força, tira rapidez ... tira um pouco de tudo.” (E Pedro Martins)

“Antes dos combates tenho muita ansiedade e preocupação, o que provoca um impacto negativo.” (E Ricardo Pereira)

“Para mim a ansiedade é algo mau porem não quero ter ausência dela porque é algo que me faz sentir vivo durante os combates. A subida ao ringue e sempre stressante porem no segundo que a campainha toca desaparece porem ansiedade não é assim, corrói me destruindo a minha resistência força raciocínio e capacidade de audição sendo necessária para a pessoa que faz o meu canto e bancada me corrija e me deia concelhos durante o combate.” (E Bernardo)

“...conclusão do mestrado notei que o stress e a ansiedade – que acho normais nessas alturas – influenciaram muito a minha falta de tempo para praticar desporto.” (E Sílvia)

“O medo é uma grande barreira, há sempre aquele receio de falhar.” (E Álvaro)

### **Stress**

“Os piores momentos para mim são a falta de apoio e incentivo emocional, em que penso em desistir.” (E Álvaro)

“Cada pessoa tem a sua vida pessoal fora dos combates, e isso influencia na mentalidade de um atleta, os problemas do dia a dia afetam o seu desempenho. E isso para mim são barreiras neste momento.” (E Bruno Mentira)

“Afeta-me psicologicamente, fico muito em baixo. Quando quero muito uma coisa, dedico-me para a conseguir, e quando não a consigo, fico meio perdido e frustrado comigo mesmo.” (E Bruno Mentira)

“Tento evitá-las ao máximo, mas por vezes não as conseguimos evitar e nem sempre é fácil lidar com isso. Fico desmotivado e acabo por faltar aos treinos, mas rapidamente volto à minha forma.” (E Wisma Lima)

“O pior momento destaco o facto da minha academia não ter atletas a um nível superior ao meu, o que acaba por me desmotivar.” (E Wisma Lima)

“Os piores momentos são as lesões, impedem-me de dar 100%. Fora isso só quando deixo de treinar, por exemplo no Verão, e depois torna-se mais difícil retomar os treinos.” (E Moisés)

“Como já referi, o divórcio dos meus pais causou-me alguma instabilidade e situação de pressão. Afetou muito a minha mãe, e quando afeta a minha mãe, afeta-me muito a mim também.” (E Pedro Martins)

“A estabilidade psicológica porque “monstros” não são aqueles que dormem debaixo da nossa cama, mas sim aqueles que dormem na nossa cabeça.” (E Bernardo)

“...tinha alguma pressão e acima de tudo fiz algumas lesões significativas que em parte me traumatizaram.” (E sílvia)

### **Motivação**

“...pelo desporto de combate porque me apaixonei, tenho um gosto especial que me motiva e deixa numa boa condição física e por essa razão não tenciono desistir.” (E Álvaro)

“Jiu-Jitsu disseram-me que tinha um talento especial para praticar esse desporto e algumas palavras que me foram ditas que tiveram um impacto positivo e me motivaram.” (E Bruno Mentira)

“O impacto significativo positivo devo-o ao Deiby Lima, que logo no início foi quem me ajudou e sempre me incentivou. Mais tarde, quando comecei a treinar para competir, foi o Luís Esteves que se dedicou muito aos meus treinos e às estratégias para os combates.” (E Bruno Mentira)

“São os meus amigos que me motivam. São eles que me puxam para cima quando estou em baixo. São a minha família, sempre o foram.” (E Filipe)

“Tiveram impacto no meu percurso porque me transmitiam conforto e me faziam sentir “em casa”.” (E Wisma Lima)

“Empenhei-me sempre muito e recebi muita motivação dos meus amigos que treinam comigo e me ajudaram a ultrapassar as minhas dificuldades, etapa por etapa, até chegar ao que sou hoje. (E Moisés)

“Os meus amigos do SMD devido ao tipo de pessoas que são, não são só ídolos como atletas, mas como pessoas também, e isso dá sempre motivação.” (E Moisés)

“O meu momento mais significativo foi o meu primeiro combate. Queria combater cada vez mais. Elevou o meu ego, ganhei muito mais autoestima e confiança, entre outras coisas. Tornei-me uma pessoa totalmente diferente.” (E Pedro Martins)

“Um exemplo marcante foi quando tive de perder 8 kilos em uma semana, onde o estado de espírito e auto motivação foram cruciais para esse feito.” (E Bernardo)

### **Concentração**

“Muito esforço, muito empenho, muita dedicação e acima de tudo muita paixão pelo desporto.” (E Moisés)

“Empenho, foco e treino ao máximo. (E Moisés)

“Muito treino, uma boa equipa em quem possas confiar e te sintas bem. O apoio é fundamental.” (Bruno Mentira)

“...agarrar com unhas e dentes e dedicar-se a 100%. Ou seja, tem que haver treinos específicos, muita dedicação e empenho nesses treinos e ter uma força mental muito forte para conseguir enfrentar.” (Bruno Mentira)

“Quando treino, faço-o de forma intensiva, sem pensar em mais nada.” (E Filipe)

“Acima de tudo muita dedicação. Prescindi de saídas à noite e tempo para estar com os meus amigos, com a minha namorada e a minha família,

para que me pudesse dedicar e focar a 100% nos desportos de combate.”  
(Cisma Lima)

“Acima de tudo muita dedicação. Prescindi de saídas à noite e tempo para estar com os meus amigos, com a minha namorada e a minha família, para que me pudesse dedicar e focar a 100% nos desportos de combate”.  
(Moisés)

“Treinar com vontade e estar bem mentalmente. Sem dúvida a dedicação aos treinos é o mais importante.” (Ricardo Pereira)

### **Autoconfiança**

“A minha força de vontade e o meu carácter.” (Álvaro)

“Tento passar o meu valor. Por vezes temos que jogar com os nossos trunfos para conseguirmos vencer o adversário. O principal é manter a calma.”  
(Bruno)

“porque me sinto sempre capaz de lidar com qualquer adversário, daí chamarem-me prodígio.” (Filipe)

" A nível mental e psicológico considero-me muito forte e sempre gostei de mim. A nível físico considero-me igual aos outros, mas como trabalho mais, acabo sempre por ganhar.” (Wisma)

A segunda categoria refere-se à escolha como lidar com algumas competências psicológicas.

### **Atitudes Positivas**

“Distraio-me a ouvir música, a correr... treinar faz-me bem.” (Álvaro)

“Caso tenha problemas no treino, sinto necessidade de falar com o meu mestre ou os meus amigos.” (Bruno)

“Descarrego as minhas mágoas no treino, e isso liberta-me das minhas pressões.” (Bruno)

“Ouço música, por vezes também comunico com os meus colegas, treino mais intensivamente para poder espairecer, e é assim que me mantenho focado.” (Filipe)

“Tento ouvir música e correr para me desfocar do stress e ansiedade, causados pelo pensamento no combate.” (Wisma)

“Muitas vezes desabafo com a minha namorada, outras vezes com os meus amigos, mas guardo grande parte para mim.” (Wisma)

“Ouvir música e falar com os meus amigos da academia.” (Leonardo)

“Falo com amigos e com a minha mãe.” (Leonardo)

“Ouço música, tento ficar calmo.” (Moisés)

“Família e amigos todos tem um impacto positivo.” (Bernardo)

A terceira categoria refere-se importância da Imagem corporal dos praticantes de artes marciais.

### **Imagem corporal**

“...tendo em conta que também é um bom auxiliar na perda de peso e é benéfico para a saúde.” (Álvaro)

“Há alimentação cuidada e treinos específicos, há que se adaptar a todos os tipos de treinos para chegar à melhor condição física.” (Filipe)

“A nível físico considero-me igual aos outros, mas como trabalho mais, acabo sempre por ganhar.”(Wisma)

“Passei a ter um treino muito mais específico. Fazia várias corridas diurnas e noturnas. Quando entrei em competição, passou a ser ainda mais específico. Tive que começar a ter muito cuidado com a alimentação, principalmente. Passei a comer mais vegetais do que carne.” (Pedro Martins)

“Desde que comecei a praticar desportos de combate, perdi 25 Kg, isso foi significativo para mim.” (Ricardo Pereira)

“...acima de tudo para o meu desempenho acho que o mais importante é estar no meu peso ideal, se eu engordar já me sinto pesada e na me sinto tão ágil, e se estiver mais magra sinto-me com menos força... tudo influencia” (Sílvia)

“O meu peso, tempo e estado de espírito se estiverem “no ponto” tudo corre bem.” (Sílvia)

Uma explicação para este facto pode ser apresentada por Scanlan, (1984), citado por Cruz (1996b), que afirma que algumas modalidades são, por si só, mais avaliativas do que outras, podendo induzir níveis mais elevados de stress, como é o caso dos desportos individuais, que se focam no rendimento pessoal. Martens et al., (1990), suporta estas afirmações, declarando os desportos individuais são associados a uma maior ansiedade do que os desportos coletivos (Terra, Cox, Lane, & Karageorghis, 1996). Do mesmo modo, Mahoney e Meyers (1989), afirmam que estas diferenças parecem sugerir que o stress e a ansiedade estão relacionadas com as diferentes exigências e diferentes contextos de rendimento e prestação competitiva (Cruz, 1997).

Também no que se refere à ansiedade face aos desportos individuais e coletivos, Simon e Martens (1997), citados por Humara (1999) descobriram que o estado de ansiedade é maior para atletas amadores em desportos individuais comparados com atletas em desportos de equipa. Esta evidência foi confirmada igualmente por Kirby e Liu (1999) que, ao compararem atletas de desportos coletivos com atletas de desportos individuais, verificaram que os atletas de desportos individuais demonstraram significativamente níveis inferiores de auto- confiança e elevados níveis de ansiedade somática, comparativamente com os atletas de desportos coletivos (Humara, 1999).

## **5.6 Conclusão**

A psicologia é ainda pouco valorizada em relação às outras ciências do desporto no mundo desportivo.

Não existem quaisquer dúvidas quanto à existência de uma ligação entre as componentes psicológicas e as componentes físicas, técnicas ou tácitas e é completamente aceitável a consideração dos fatores psicológicos como condições decisivas para a obtenção de um rendimento de alto nível.

Gomes e Cruz (2001) afirmam que é um dado adquirido que o treino mental pode realmente ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo, bem como a encontrar os estados psicológicos ótimos para renderem no máximo das suas potencialidades, tanto nos treinos como nas competições e provas desportivas.

Para os atletas se encontrarem nas suas melhores condições, é fundamental que, com tempo adequado, sejam preparados física e mentalmente, dado que a prestação máxima é o resultado de um conjunto de fatores do foro psíquico e físico.

## **6. Conclusões Finais**

Findada a época desportiva 2014/2015 e realização do estágio no SMD, as lições e aprendizagens que conseguimos retirar foram extremamente positivas.

As experiências que passamos e ultrapassamos neste clube foram desafiantes, com companheiros que nos ajudaram muito, com uma estrutura sempre disponível para trabalhar e acima de tudo partilhar, muitas horas a fio a contribuir para o sucesso desportivo desta Casa, sempre com um enorme orgulho.

No final deste estágio, o sentimento presente em nós é de extrema satisfação e de dever cumprido pois todos os objetivos estabelecidos foram alcançados. Foi um ano de grande evolução e crescimento quer a nível pessoal quer a nível desportivo.

## 7. Referências

- Almeida, R. (2014), *da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado*. (mestrado), Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal.
- Brandão, M. (1993). *O perfil psicológico das seleções brasileiras de voleibol. Atas 8º Congresso Mundial de Psicologia do Desporto*. Lisboa: SPPD.
- Carballido, G. (2001). Una aproximación práctica a la Psicología del Deporte. *Revista Digital - Buenos Aires*, 7,(35). Consultado em 11 de Junho de 2015, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd35/psd.htm>.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T., & Vallerand, R. (1996). Motivation and Elite Performance: An Exploratory Investigation with Bulgarian Athletes. *Journal Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Chauvier, R. (1989). Motivação, níveis de aspiração e atividades físicas. In Thill, E., Thomas, R., & Caja, J. (Eds.), *Manual do Educador Desportivo: Ciências Humanas Aplicadas ao Desporto* (pp.173-182). Lisboa: Dinalivo.
- Coelho, E. (2007). *A procura da excelência desportiva: uma perspetiva psicossociocultural*. (doutoramento) à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.
- Coetzee, B., Grobbelaar, H., & Gird, C. (2006). Sport psychological skills that distinguish successful from less successful soccer teams. *Journal of Human Movement Studies*, 51, 383-401.
- Corrêa, D., Alchieri, J., Duarte, L., & Strey, M. (2002). Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15 (2), 447-460.
- Cox, R., & Yoo, H. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*. Consultado em 11 de Junho de 2015, disponível em [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_hb6401/is\\_n3\\_v18/ai\\_n28661183/?t\\_ag=content](http://findarticles.com/p/articles/mi_hb6401/is_n3_v18/ai_n28661183/?t_ag=content); col1.

- Cruz, J., & Viana, M. (1996a). Atenção e concentração na competição desportiva. In Cruz, J. (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.287-304). Braga: Edições SHO.
- Cruz, J., & Viana, M. (1996b). Autoconfiança e rendimento na competição desportiva. In Cruz, J. (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp.265-286). Braga: Edições SHO.
- Fernandes, H., Bombas, C., Lázaro, J., & Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico e sua importância no rendimento em vela. *Motricidade*, 3, 24-32.
- Ferreira, M. A. (2008). *A influência da autoeficácia e da ansiedade em jogadores de futebol*. Dissertação de Mestrado em Educação Física, na área de especialização de Ciências Biológicas, Curitiba: Universidade Federal do Panamá.
- Figueiredo, S. (2000). Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In Rubio, K. (Ed.), *Psicologia do Esporte: Interfaces, pesquisa e intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Gomes, A., & Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os fatores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 16, 34-40.
- Loehr, J. (1986). *Mental Toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington: The Stephen Green Press.
- Mahl, A., & Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil, *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (1), 80-91.
- Marín, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Revista Digital – Buenos Aires*, 13, (128). Consultado em 22 de Maio de 2015, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>.
- Neto, J. (2007a). *A dinâmica de grupos e de coesão nas equipas desportivas*. Curso de Treinadores de nível II. Aveiro: Associação de Futebol de Aveiro.
- Neto, J. (2007b). *Lesões, Treino Futebol: do Psicológico ao Integralmente Humano*. Braga: Barbosa & Xavier, Lda.
- Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. Estoril: Prime Books.

- Paim, M. (2004). *Fatores motivacionais e desempenho no futebol*. Consultado em 20 de Maio de 2015, disponível em <http://efartigos.atspace.org/esportes/artigo27.html>.
- Pujals, C. & Vieira, L. (2002). Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista da Educação Física/UEM*, 13 (1), 89-97.
- Quadros Jr., A., Vicentim, J., & Crespilho, D. (2006). Relações entre ansiedade e psicologia do esporte, *Revista Digital – Buenos Aires*, 11, (98). Consultado em 10 de Maio de 2015, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd98/ansied.htm>.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1993). *Os fatores psico-socio culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas da elite desportiva portuguesa*. Vila real. Tese de doutoramento apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.

## **8. Anexos**