

AneXO

I

## **Instruções Para a Respiração Diafrágica**

- 1- Colocação das mãos:  
Coloca a tua mão direita no estômago, entre a parte inferior da costela e o umbigo. Coloca também a tua mão esquerda no peito.
- 2- Respiração base:  
Agora, respira normalmente pelo nariz, presta atenção à subida e descida das tuas mãos enquanto respiras.
- 3- Prática abdominal:  
Quando inspiras imagina que o teu estômago é um balão a encher, que vai fazendo subir a mão direita. Quando expiras o balão esvazia e a tua mão direita desce. Repara que enquanto a tua mão direita sobe e desce, a tua mão esquerda não se altera, não sentes o ar no peito.
- 4- Feedback  
Não esforces, toma só atenção ao movimento das tuas mãos.
- 5- Respiração Lenta  
Agora vamos reduzir o ritmo respiratório, vamos fazer uma pausa lenta entre cada movimento. (pausa de cerca de 2 segundos)
- 6- Libertação da Tensão  
Presta atenção à tensão que se liberta quando expiras.

(O exercício deverá ser mantido durante alguns minutos, depende da evolução do grupo)

[Adaptado de Poppen, 1998 ( Sequeira, 2005)]

AneXO

||

## Manual de Treino de Relaxamento

- 1- Vamos deitar nos tapetes individuais e fechar os olhos e mantermo-nos em silêncio.  
Tente não se mover durante o exercício e mantenha os olhos fechados.
- 2- Vamos então colocar a mão direita em cima do estômago e a esquerda no peito até conseguir controlar a respiração diafragmática. Tenta só te concentrar na tua respiração e nos movimentos seguintes.
- 3- Mão e Braço dominantes: fecha a mão com força com força, vira o cotovelo para trás e puxa com força, segura nessa posição (5 – 7 segundos). Agora solta o corpo e desfruta da diminuição da tensão, sente. Repete...
- 4- Mão e Braço não dominantes: fecha a mão com força com força, vira o cotovelo para trás e puxa com força, segura nessa posição (5 – 7 segundos). Agora solta o corpo e desfruta da diminuição da tensão, sente. Repete...
- 5- Face: eleva as sobrancelhas o mais possível, cerrar os dentes e puxa os cantos da boca para cima. Sente a pressão (5 – 7 segundos). Solta, sente o alívio, o conforto. Repete ...
- 6- Pescoço: puxa o queixo para frente e o pescoço para trás! Sente a pressão no pescoço e na nuca (5 – 7 segundos). Agora liberta o corpo dessa pressão e sente o alívio. Repete...
- 7- Ombros, costas e ancas: puxa os dois ombros para trás em simultâneo a anca para a frente, respirar profundamente. Sente a tensão ao longo das tuas costas (5 – 7 segundos). Solta rapidamente e aproveita a sensação de bem-estar. Repete...
- 8- Estômago / abdómen: faz o estômago rijo, como se fosse receber um murro na barriga. Sente a pressão (5 – 7 segundos). Agora liberta o corpo dessa pressão e sente o alívio. Repete...

- 9- Pé e Perna dominante: Contraí os músculos da coxa, vira o pé direito para dentro, e empurra os dedos do pé para cima. Sente a tensão prolongar-se por pé e perna (5 – 7 segundos). Solta rapidamente e aproveita a sensação de bem-estar. Repete...
- 10- Pé e Perna não dominante: Contraí os músculos da coxa, vira o pé direito para dentro, e empurra os dedos do pé para cima. Sente a tensão prolongar-se por pé e perna (5 – 7 segundos). Solta rapidamente e aproveita a sensação de bem-estar. Repete...

AneXO

III

## Guião de Entrevista

Temas	Objectivos	Questões orientadoras
<p style="text-align: center;">BLOCO I</p> <p>Agradecimentos, Objectivos e Confidencialidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Agradecer a disponibilidade;</li> <li>➤ Explicar ao atleta os objectivos da entrevista e da investigação em si;</li> <li>➤ Garantir que toda a informação dada durante a entrevista ou em qualquer outro momento da investigação não será revelada, ou seja tem um carácter confidencial, sendo que o nome dos participantes na investigação nunca será revelado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Para começar, gostava de agradecer o facto de teres aceitado o meu pedido para participar neste trabalho de investigação.</li> <li>▪ Esta investigação pretende promover o Fluir, que é um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas.</li> <li>▪ Devo também garantir-te que a informação que me deres durante a entrevista nunca será identificada, logo não poderá ser associada à pessoa que a deu. Assim, as tuas respostas são confidenciais e não identificadas.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">BLOCO II</p> <p>História Desportiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conhecer a idade em que o jovem começou a praticar Hóquei em patins;</li> <li>➤ Reconhecer os motivos que levaram o jovem a iniciar-se na modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ainda te recordas da idade que tinhas quando começaste a jogar ou a patinar?</li> <li>▪ Consegues identificar os motivos que te fizeram vir para o Hóquei Patins, logo no início? Quais as razões porque começaste a praticar esta modalidade?</li> </ul>

<p>BLOCO III</p> <p><i>A experiência do Fluir.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Compreender a experiência mais profunda e agradável que o jovem já teve no contexto desportivo;</li> <li>➤ Saber se o jovem já teve alguma experiência próxima da experiência do fluir. Se sim, como se sentiu? Senão, se considera possível atingir esse estado mental óptimo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gostava que partilhasses alguma vez em que sentiste que conseguiste dar tudo de ti num jogo, ou seja, que estiveste no teu máximo, na tua excelência, que era impossível para ti teres estado melhor, ou te teres sentido melhor durante aquele jogo?</li> <li>▪ Consegues descrever aquilo que sentiste nesse(s) momento(s)?</li> <li>▪ Existem atletas que descrevem os seus melhores desempenhos ou momentos como situações em que “ Me sentia a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?</li> <li>▪ Como foi para ti?</li> <li>▪ Gostarias de repetir? Porquê?</li> <li>▪ Pensas que seria possível sentires-te assim alguma vez/mais vezes? O que achas que seria necessário para teres outra vez uma experiência dessas?</li> </ul>
<p>BLOCO IV</p> <p><i>As Características Facilitadores do Estado de Fluxo</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Perceber quais as razões/motivações levam o jovem a continuar envolvido no hóquei em patins, ou seja, aquilo que o estimula a continuar.</li> <li>➤ Perceber como se sente (nível de activação) o atleta antes e durante uma competição importante, ou seja, antes de um</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quais as razões que te levam a continuar a praticar hóquei em patins?</li> <li>▪ Como te costumavas sentir momentos antes e durante uma competição ou jogo? Não sentes alterações, por exemplo, mais nervoso, ou mais tranquilo?</li> </ul>

<p style="text-align: center;">BLOCO IV</p> <p style="text-align: center;"><i>As Características Facilitadores do Estado de Fluxo</i></p>	<p>jogo que do seu ponto de vista seja relevante. Identificar quanto ele pensa que consegue controlar o seu nível de activação.</p> <p>➤ Verificar os pensamentos e as auto-verbalizações do jovem, nos momentos imediatamente antes e durante uma competição. E, o grau em que o atleta percebe esses pensamentos e verbalizações como auto-controláveis.</p> <p>➤ Compreender se, antes de uma competição, o atleta se sente ou não capaz de vencer o desafio proposto, e porquê. Entender se a autoconfiança do atleta é sempre a mesma ou se oscila de jogo para jogo.</p> <p>➤ Conhecer os objectivos que o atleta, por hábito, estabelece para si em cada competição, ou jogo, em que vai entrar.</p> <p>➤ Perceber o grau de concentração com que o atleta, do seu ponto de vista, entra numa competição.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pergunta escala: de 1 a 10, sendo 1 impossível de controlar e 10 totalmente controlável, o quanto julgas conseguir controlar o teu estado, ou seja o estares mais nervoso ou mais tranquilo. O que seria necessário para subires um valor na escala?</li> <li>▪ Consegues-me dizer quais são os teus pensamentos ou quais as coisas que tu dizes a ti mesmo imediatamente antes de começares a jogar? E durante?</li> <li>▪ Pergunta escala: de 1 a 10, sendo 1 impossível de controlar e 10 totalmente controlável, o quanto julgas serem controláveis os teus pensamentos antes e durante uma competição? O que seria necessário para subires um valor na escala?</li> <li>▪ Antes de iniciares um jogo sentes que tens competências suficientes para o vencer, apesar das dificuldades? É assim em todas as competições? Porquê?</li> <li>▪ Se te pedisse para me dizeres de 1 a 10, sendo 1 Não confio nada e 10 confio totalmente, em que ponto da escala te colocavas para descrever a tua confiança.</li> <li>▪ Nos momentos ou nos dias anteriores à competição, quais são os objectivos que estabelece para ti para determinada competição?</li> <li>▪ Se te pedisse para me dizeres de 1 a 10, sendo 1 totalmente Desconcentrado e 10 totalmente Concentrado, em que ponto da escala te colocas</li> </ul>
---	--	---

		para ilustrar a tua concentração durante uma competição? Porquê? O que seria necessário para subires um valor na escala? O quão achas que consegues controlar a tua concentração?
<p>BLOCO V</p> <p>As Mudanças Provocadas pelo Programa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Perceber se o atleta considera que houve alguma mudança em si durante e após a implementação do programa. Se sim quais?</li> <li>▪ Compreender se o atleta se sente próximo de experienciar fluxo e se vê o estado de fluxo como controlável.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gostava de saber se sentes que tenha acontecido alguma mudança em ti durante ou depois de teres estado presentes naqueles sessões que realizámos.</li> <li>▪ Consegues identificar alguma diferença na forma como encaras as competições, nos teus pensamentos, na tua confiança, na tua concentração ou até mesmo nos motivos que te mantêm no desporto?</li> <li>▪ Hoje sentes-te mais capaz de experiências de Fluir - aquele estado mental óptimo de que falámos durante as sessões? Porquê? Sentes-te capaz de provocar em ti esse estado? Numa escala de 1 a 10, sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlado, em que ponto da escala te situas.</li> </ul>
<p>BLOCO VI</p> <p>Satisfação Com o Programa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conhecer a percepção dos jovens sobre a utilidade dos conteúdos das sessões.</li> <li>➤ Conhecer a percepção dos jovens sobre a qualidade das sessões do programa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sentes que aquilo que abordamos nas sessões foi útil para ti como atleta, para a tua vida.</li> <li>▪ Numa escala de 1 a 10, sem 1 péssimo e 10 excelente, em quanto avalias as sessões do programa.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Agradecer ao jovem pela participação e disponibilidade de tempo dispendido na investigação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agradeço mais uma vez por me teres ajudado nesta investigação, partilhando comigo coisas tuas e disponibilizando o teu tempo.</li> </ul>

AneXO

IV

## **Transcrição de Entrevistas**

### **Entrevista A1 (i)**

Atleta do sexo masculino, com 15 anos de idade (Jogador de campo).

Entrevistador – Olá! Obrigado por teres aceiteo o pedido ... tudo bem?

Atleta 1 – Olá, ya, está tudo.

Ent. – Ainda te recordas para que é a entrevista e a investigação?

Atl.1 – ya ya ... mais ou menos. (risos)

Ent. - Então vá, vou explicar ... Esta investigação pretende promover o Fluir, que é um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.1 – Ah, mas isso é bom para nós, não é?

Ent. Ainda não tenho a certeza que irá ser bom, mas pretendo que sim. Mas uma coisa é certa mal não faz.

Atl.1 – ya fixe, senão eles também não deixavam.

Ent. – Podemos avançar ou queres esclarecer mais alguma coisa primeiro?

Atl.1 – Não, pode seguir ... estou esclarecido (Risos)

Ent. – (risos) Ok, então vamos lá. Começaste a jogar Hóquei com que idade?

Atl.1 – E ... já não me lembro, foi à 10 anos ... estava na primeira classe.

Ent. – Então se tens 15, tinhas 5 anos, certo?

Atl.1 – Ya Ya, entrei com 5 anos para escola, vim para aqui logo no primeiro mês.

Ent. Então e o que te levou a vi jogar hóquei em patins?

Atl.1 – Oh, eles iam lá buscar miúdos à escola, e como os meus colegas vinham para cá também quis vir com eles, para não ser diferente.

Ent. – Muito bem. E agora quais as razões que te levam a continuar a praticar hóquei patins?

Atl.1 – Ui, sei lá. Tenho cá amigos de quem gosto. Os meus pais querem que pratique desporto e não tenho jeito para mais nenhum (risos). Não sei explicar bem. È mais por causa de estar com os meus amigos.

Ent. – Obrigado. Olha agora vamos falar mais da tua experiência, daquilo que sentes, quando estás num jogo ou a aproximar-te dele. Pode ser?

Atl.1 – Vamos lá (risos).

Ent. – Podes partilhar comigo aquilo que sentiste , se já sentiste, que conseguiste dar tudo de ti num jogo, ou seja, que estiveste no teu máximo?

Atl.1- Não, acho sempre que podia ter feito melhor. Normalmente treino melhor do que aquilo que jogo.

Ent. - Portanto nunca sentiste que te tivesses superado a ti mesmo! Olha,

Atl.1 – Não, nada!

Ent. - Existem atletas que descrevem os seus melhores desempenhos ou momentos como situações em que “ Me sentia a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.1 – Não, nunca senti nada disso, tenho sempre de me esforçar boé e mesmo assim não sai como queria.

Ent. - O que seria necessário para te sentires assim alguma vez?

Atl.1 - Não sei, acho que tinha de evoluir um pouco.

Ent. – como assim?

Atl.1 - Tinha , oh sei lá, jogar mais, que acreditar mais. Acho que era isso.

Ent. – Quando se começa a aproximar a hora de um jogo como te sentes? Mais tranquilo, mais ansioso, nervoso, não sentes alterações, como é?

Atl. 1 – Sinto, fico sempre boé nervoso. Sinto o corpo esquisito.

Ent. - Sentes-te assim em todos os jogos ou naqueles em que o resultado é mais importante?

Atl.1 – Fogo sinto-me assim nervoso sempre, mas quando é um jogo desses boé importantes, como agora os que faltam para o fim do campeonato ... Fogo ai é mesmo mau.

Ent. – Dizes-te que sentias o corpo esquisito. Como assim, o que é que sentes? Consegues explicar?

Atl.1 – Mais ou menos, não é fácil, olha não consigo comer nesse dia, sinto o corpo tipo assim a tremer, mas não dá para ver a tremer, mas eu sinto. E começo sempre a suar boé, mesmo antes de começar o jogo.

Ent. – Boa. Achas que conseguias controlar essa ansiedade, ou seja, que seria possível te conseguires tranquilizar?

Atl.1 – Se é possível não sei, mas tenho a certezinha de que não consigo, não! Não eu não consigo...

Ent. – Tudo bem. E durante o jogo, também te sentes assim?

Atl.1 – Ya, quer dizer, depende. Se o joga depois me começar a correr bem a mim, e a equipa também estiver a ganhar, as coisas mudam. Ai começo a ficar mais calmo. Mas só quando estamos a ganhar já por 2 ou 3...antes disso não, há sempre perigo.

Ent. – Então diz – me uma coisa, numa escala de 1 a 10, sendo 1 impossível de controlar e 10 totalmente controlável, como sentes que podias controlar a tua ansiedade?

Atl.1- Para ai no 4... também não há-se ser impossível.

Ent. O que achas que era preciso para subires um valor na escala?

Atl.1 – oh, não sei, confiar mais em mim, penso eu!

Ent. – Muito bem, olha consegues te recordar daquilo que pensas ou dizes a ti mesmo momentos antes de um jogo?

Atl.1- Mais ou menos ... Isso é difícil!

Ent. – Acredito que sim. Não precisas dizer tudo, diz só aquelas de que te lembras mais.

Atl.1 – As vezes penso que vai ser grande vergonha perder, pronto, tenho medo de desiludir quem me esta a ver, a fazer má figura. Parecer ridículo e isso assim!

Ent. Durante o jogo continuas a pensar assim!

Atl.1 – Ya, acho que ainda mais! Estou sempre a pensar não posso falhar, não posso falhar!

Ent. – Olha, agora se te pedisse outra vez para te colocares numa escala de 1 a 10 o quanto achas que és capaz de controlar esses pensamentos, sendo novamente 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas.

Atl.1 – Acho que é um pouco menos, para ai 3 ... não conseguimos mandar na nossa cabeça ... e não sei o que era preciso para subir, não sei mesmo, acho que é muito difícil, nem sei se seria capaz!

Ent. – Tudo bem! Então, diz m outra coisa, e antes de iniciares um jogo sentes que és capaz de o vencer, apesar das dificuldades?

Atl.1 – Depende da equipa. Se for assim uma equipa fácil, ya, mas mesmo assim prefiro esperar para ver ... Se for como uma equipa mais ou menos ao nosso nível ou superior, não, ai acho que vamos perder, as vezes só mesmo se existissem milagres.

Ent. – Imagina que a classificação do campeonato depende do resultado de um jogo. Como é que te sentes antes do jogo?

Atl.1 – Fogo ... stressado (risos) boé mesmo.

Ent. – Mas sentes-te capaz de vencer, sente-te confiante.

Atl.1 - Não muito, não costumo ser muito confiante..

Ent. – E durante o jogo, isso costuma mudar?

Atl.1 – Mais ou menos, se tivermos a ganhar confio mais na minha equipa.

Ent. – É muito importante confiarmos na equipa como um todo. Mas, e, em relação a ti individualmente?

Atl.1 – Não isso é igual, antes, durante e depois do jogo ... é igual. Não acho que sou mais capaz só porque estou ganhar.

Ent. – Mas existe jogos em que te sentes menos capaz!

Atl.1 – claro... quanto melhor for a outra equipa menos capaz eu serei.

Ent. – Olha, outra vez naquela escala de 1 a 10 o quanto confias em ti, na tua capacidade.

Atl.1 – 5, não sou bom, mas também não sou coxo.

Ent. – O que achas que era preciso para te sentires mais confiante, para subires um valor na escala .

Atl.1- Ter mais capacidade ? (risos) não sei, talvez estar muito bem assim em alguns jogos.

Ent. - Muito bem. E, olha, antes de iniciares um jogo costumavas fixar ou pensar em objectivos para ti?

Atl.1 – Sim. Ganhar.

Ent. – Só ganhar?

Atl.1 – Sim! Chega (risos)

Ent. – (risos). Então agora diz-me: o quanto te sentes concentrado quando estas em jogo? De 1 a 10 , sendo um desconcentrado e 10 totalmente concentrado no jogo, onde te colocarias.

Atl.1 – Hum, para ai no 6, não estou desconcentrado.

Ent. - E porque que não estas mais acima na escala ou o que era preciso para subires?

Atl.1 – Oh, porque estou concentrado, mas pronto, também estou a tomar atenção a os coisas.

Ent. – Achas que consegues controlar a tua concentração durante um jogo?

Atl.1 – É difícil, é como as outras coisas que já falamos! Se calhar se fosse possível controlar as outras também conseguia me concentrar mais. Se não tivesse tão nervoso penso que me concentrava mais.

Ent . – Já esta! Muito Obrigado!

Atl.1 – Já acabou?

Ent. – Sim obrigado por teres aceite participar e por me teres falado sobre ti! Muito Obrigado!

Atl.1 – De nada (risos)

## **Entrevista A1 (f)**

Atleta do sexo masculino, com 15 anos de idade (Jogador de campo).

Ent. – Olá! Mais uma vez obrigado por teres participado nas sessões e por mais uma vez estares aqui na entrevista.

Atl.1 – Na boa, as sessões foram fixes.

Ent. – Quero só relembrar-te mais uma vez que as informações que me dás são confidenciais, ninguém saberão que são tuas.

Atl.1 – Ok!

Ent. – Podemos passar para as questões?

Atl. 1 – Sim sim, vamos lá!

Ent. – Porque razão continuas a praticar hóquei em patins?

Atl.1 – Porque gosto, porque me faz feliz, divirto-me boé, tenho amigos.

Ent. Muito bem! Antes de iniciares um jogo como te costumavas sentir, nervoso, tranquilo, indiferente!

Atl.1 – Sinto um pouco ansioso. Mas agora menos!

Ent. – Ok. Olha ainda te lembras da escala de 1 a 10?

Atl.1 – sim sim.

Ent. Então sendo 1 completamente incontrolável e 10 totalmente controlável, quanto é que sentes que consegues controlar a tua ansiedade?

Atl.1 – Depois daquilo que aprendi, acho que consigo controlar. Penso que estou ai no 7, já consigo por o corpo sem tremer como antes.

Ent. - Boa, muito bem. Olha e os teus pensamentos antes dos jogos, consegues dizer-me no que pensa?

Atl.1 – Ya...Que treinei e por isso vou estar bem, que tenho capacidade para jogar ao mesmo nível que qualquer adversário. Agora consigo concentra-me só nestes pensamentos e assim já não fico tão nervoso.

Ent. – Quanto é que achas que consegues controlar os teus pensamentos? Na escala de 1 a 10, em que 1 incontrolável e 10 totalmente controlável.

Atl. 1 – Para ai um 8 ou 9, é que pronto não controlo assim a 100% mas já consigo controlar muita bem. (Risos) A sério, tenho feito em todos os jogos.

Ent. – Boa boa! Olha e em termos de auto-confiança , quanto é que confias em ti, numa escala de 1 a 10, sendo 1 não confiar nada e 10 confiar plenamente.

Atl.1 – Confio 7. tenho algumas capacidade de jogo e agora também já não fico tão nervoso, por isso sou mais capaz de usar as minhas capacidades.

Ent. – Ok, boa! Olha e quais são os objectivos que queres atingir quando comesças um jogo?

Atl.1- Jogar bem.

Ent . Como é que sabes que atinges esse objectivo!

Atl.1 – Então, durante o jogo vou percebendo, pela forma como as coisas me correm, os passes vão saindo bem, se consigo cortar bolas, isso assim! Tem de se estar atento para perceber.

Ent. – Quando dizes estar atento é estar concentrado no jogo?

Atl.1 – Sim, é isso! Estou concentrado .

Ent. – Então falando nisso, diz-me, quanto é que te consegues concentrar num jogo. De 1 a 10, sendo 1 desconcentrado e 10 totalmente concentrado, onde te colocas.

Atl.1 – No 8. è no 8, acho que sim. Acho que ainda não é totalmente tinha de treinar um pouco mais aquelas coisas que fizemos, mas sinto-me bastante concentrado no jogo, estou menos nervoso, consigo-me concentrar melhor.

Ent. - Olha sentes que consegues controlar essa concentração?

Atl.1 - Sim, consigo controlar, mas também não é totalmente. Mas consigo na boa!

Ent. – Pelo que tens estado a dizer parece-me que sim, mas vou perguntar na mesma.

Sentes alguma mudança em ti durante ou depois de ter-mos feito aquelas sessões?

Atl.1 – Ya! Senti, boés mesmo.

Ent. – Que mudanças foram essas? Em que te sentiste mudar?

Atl.1 – Agora consigo ficar menos nervoso, quer dizer, fico nervoso mas já sei acalmar-me! Eu achava que não dava para comandar a cabeça, tipo mandar nos pensamentos, mas afinal dá e eu já consigo! E também aprendi a valorizar-me.

Ent. – Muito bem, muito bem! Olha Hoje sentes-te mais capaz de sentires aquele está de felicidade e diversão, em que nos desempenhamos no máximo?

Atl.1 – Sinto que é mais provável agora que antes.

Ent. – Porquê?

Atl.1 - Porque agora já consigo Aproveitar mais, já não estou tão nervoso, consigo me concentrar quase totalmente no jogo.

Ent. - Olha mais uma vez na escala de 1 a 10, quanto te sentes capaz de provocar esse estado em ti mesmo?

Atl.1 – Acho que 6. Consigo fazer muitas coisas para me sentir assim, mas não sei, ainda não sei se será o suficiente. Mas acho que no último jogo já me senti mais assim, acho que estive quase lá! Mas desconcentrei-me um pouco com o golo dos outros.

Ent. – Muito bem! O que pensas sobre as coisas que fizemos nas sessões? Achas que foi útil para ti como pessoa, como atleta?

Atl.1 – Sim são úteis. Tenho a certeza que sim. Tem me ajudado em muito coisa. Sinto-me mais descontraído em tudo. Foi pena ser pouco tempo.

Ent. – Olha pela ultima vez numa escala se 1 a 10, sendo 1 péssimo, e 10 Excelentes, como avalias as nossas sessões?

Atl.1 – 9! Foram muito boas, mas podiam ter durado mais tempo para fazermos mais aqueles exercícios no campo. Eram boé fixes.

Ent. - Bem terminamos. De vez! Muito obrigado por tudo, mesmo!

Atl.1 – De nada foi bom participar.

## Entrevista A2 (i)

Atleta do sexo masculino, com 16 anos de idade (Jogador de campo).

Entrevistador – Olá! Obrigado por teres aceite o pedido ... tudo bem?

Atleta 2 – Olá, está tudo. Obrigado!

Ent. – Ainda te recordas para que é a entrevista e a investigação?

Atl.2– Nem por isso. (risos)

Ent. - Então vá, vou explicar ... Esta investigação pretende promover o Fluir, que é um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.2 – OK!

Ent. - Ok?

Atl.2 – Sim.

Ent. – Queres fazer alguma pergunta antes de começarmos?

Atl.2 – Não, podemos começar.

Ent. – Vamos lá. Começaste a jogar Hóquei com que idade?

Atl.2 – Já tinha 8 ou 9 anos ... mais tarde do que é normal.

Ent.- Porque razão vieste? Como é que chegas te ao Hóquei, ainda te lembras?

Atl.2 – Ya! Eu estava só em casa o dia todo e a minha mãe não queria, então pôs-me no futebol, mas não tinha jeito nenhum e depois vim para aqui. Eu nem gostava muito, mas ela queria.

Ent. – Boa. E agora porque razões continuas cá?

Atl.2 – Agora já gosto , boé ... acho que já não sei estar sem isto... é mesmo boé fixe, não sei explicar!

Ent. – Dá te prazer, é isso?

Atl.2 – Ya, sinto-me boé bem quando estou a treinar.

Ent. – Vamos falar um pouco da tua experiência aqui no hóquei ... Olha, já sentiste, em algum jogo, que conseguiste dar tudo de ti? Que aplicas te tudo, que era impossível dar mais ou estar melhor?

Atl.2 - Já senti que tinha dado tudo, ai em dois jogos ... mas não ganhei nenhum (risos), mas não conseguia mesmo dar mais, acho que não tive mal.

Ent. – Boa! E como te sentiste?

Atl. 2 – Senti-me boé bem, porque apesar de não ter-mos ganho também não fizemos má figura ... mas pronto não ganhei, é sempre aquela coisa.

Ent. – Olha vou ler aqui uma descrição daquilo que alguns atletas dizem ser os seus melhores desempenhos ou momentos: “Sentia-me a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.2 – Ya! Numa daquelas vezes que disse, foi na final à dois anos! Acho que me senti assim como disse.

Ent. – Consegues me descrever como foi para ti essa experiência?

Atl.2 – Sim ... acho eu! (Risos). Fui um pouco cansativo, final estava mesmo morto, mas estava muito feliz porque, não sei mas senti que tive bem, e pela primeira vez não estava nervoso numa final, consegui-me concentrar! Acho que nunca tinha estado assim, nem me lembro de ouvir o meu treinador, vê lá!

Ent. – Gostavas de te sentir assim outra vez? De teres mais experiências dessas?

Atl.2 – Fogo, claro! Toda a gente diz que joguei muito! Mas nunca mais me senti assim.

Ent. – O que achas que tinha de acontecer para voltares a ter essa experiência?

Atl.2 – olha tinha que estar concentrado e tranquilo como nesse dia ... mas é difícil é muita pressão ... um pessoa ainda nem começou já está nervoso.

Ent. – Quer dizer que antes dos jogos sentes que ficas nervoso, é assim para todos os jogos ou só para alguns, para os mais difíceis, por exemplo.

Atl.2 – É sempre ... com os mais fracos temos que ganhar senão é uma barraca, com os mais fortes temos de ganhar para irmos a algum lado! É sempre complicado, fico sempre ansioso!

Ent. – Ok. Achas que conseguias controlar essa ansiedade, ou seja, que seria possível te conseguires tranquilizar? Por exemplo, numa escala de 1 a 10, sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas?

Atl.2 - Humm, não sei...não sei.

Ent.- Consegues dar um valor? Podes tentar?

Atl.2 – 5, consigo me acalmar um pouco. Mas basta acontecer alguma coisa, ou alguém pôr mais alguma pressão e pronto , não controlo nada.

O que tinha de acontecer para te sentires no 6 da escala?

Atl.2 - Tinha de haver menos pressão, ou então, não a sentir. Dá para perceber?

Ent. – humm humm, Ok. olha consegues te lembrar daquilo que pensas ou dizes a ti mesmo momentos antes de um jogo?

Atl.2 - Ya, parece uma voz na minha cabeça, “tenho que ganhar, tenho que ganhar, tenho ganhar”.

Ent. – mais alguma coisa?

Atl.2 – Que não posso perder, tá tudo a espera que se ganhe. Quando se perde é se muito criticado.

Ent. - Durante o jogo continuas a pensar assim!

Atl.2 – Sim , é igual, a cabeça não pára.

Ent. – Se te pedisse outra vez para te colocares numa escala de 1 a 10 o quanto achas que és capaz de controlar esses pensamentos, sendo novamente 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas.

Atl.2 – 1. É impossível controlarmos a nossa cabeça. É ela que manda.

Ent. – E o que tinha de acontecer para subires um valor na escala?

Atl.2 – Mostrarem que é possível. (risos) mas não, acho que é mesmo impossível.

Ent. – (Risos)! Então, diz-me outra coisa, e antes de iniciares um jogo sentes que és capaz de o vencer?

Atl.2 – Depende , há uns em que me sinto mais capaz que em outros. Se o adversário for mais forte sinto-me menos capaz.

Ent. – Imagina que a classificação do campeonato depende do resultado de um jogo. Como é que te sentes antes do jogo? Estás mais ou menos confiante?

Atl.2 – 6! Eu tenho capacidade!

Ent. – Consegues-me dizer alguma coisa que tinha de acontecer para confiares mais em ti, por exemplo, para subires um valor na escala?

Atl.2 – Népia, não sei.

Ent. - Muito bem. E, olha, antes de iniciares um jogo costumavas fixar ou pensar em objectivos para ti?

Atl.2 – Jogar bem e ganhar!

Ent. – Muito bem. E como costumavas saber se estás a atingir os teus resultados?

Atl.2 – Então ... pelo resultado.

Ent. – Boa Boa. Diz-me: de 1 a 10 , sendo 1 desconcentrado e 10 totalmente concentrado no jogo, o quanto te sentes concentrado quando estas em jogo?

Atl.2 – Humm, para ai no 7, não estou desconcentrado.

Ent.- porque é que estas no 7, e o que seria preciso para subir um valor na escala ?

Atl.2 – Então, no 7 porque eu estou concentrado ... eu concentro-me no jogo, mas também não é assim só no jogo. Também estou a pensar noutras coisas. O meu

treinador diz que para nos concentrarmos mais temos que esquecer as pessoas lá fora (o público) e também não ligar a bocas e assim dos outros. Também acho isso. Mas não sei se é possível.

Ent. – Achas que podias controlar a tua concentração durante um jogo?

Atl.2 – Pois, é isso não sei! È que passa tantas coisas pela cabeça, é como aquilo dos pensamentos, na cabeça não dá para mandar.

Ent . – Ok. Boa! Muito Obrigado!

Atl.2 – Acabamos?

Ent. – Sim obrigado por teres aceite participar e, por me teres falado sobre ti! Muito Obrigado!

## Entrevista A2 (f)

Atleta do sexo masculino, com 16 anos de idade (Jogador de campo).

Ent. – Bem, aqui estamos nós mais uma vez, a última! Muito obrigado por teres participado nas sessões e também por estares aqui na entrevista.

Atl.2 – de nada!

Ent. – Quero também lembrar-te, mais uma vez, não é, que as informações que me dás são confidenciais, ninguém saberá que são tuas.

Atl.2 – Sim, já sei! (Risos)

Ent. – Podemos avançar para as perguntas?

Atl. 2 – ya! Começa!

Ent. – Quais as razões porque continuas a praticar hóquei em patins?

Atl.2 – Porque cada vez me dá mais prazer, me diverte mais.

Ent. Boa! Diz-me, antes de entrares em jogo como te costumavas sentir, nervoso, tranquilo, indiferente!

Atl.2 – Ainda fico uma beca nervoso.

Ent. – Naquela escala de 1 a 10, em que 1 é completamente incontrolável e 10 totalmente controlável, quanto é que sentes que consegues controlar a tua ansiedade?

Atl.2 – Acho que me avalio aí no 7. Sim não tenho um controlo total, mas consigo controlar-me bastante. Estou a lidar melhor com a pressão.

Ent.- Ótimo! E os teus pensamentos, consegues dizer-me aquilo que pensas antes e durante um jogo, ou as coisas que vais dizendo a ti mesmo?

Atl.2 – Sim, estou sempre a pensar que tenho de ganhar, mas agora também penso que tenho capacidade para isso, por mais difícil que seja o adversário eu posso conseguir, tenho hipóteses.

Ent. – Ok!. E olha, Quanto é que achas que consegues controlar os teus pensamentos? sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que pontuação da escala te situas?

Atl. 2 – 6, eu já consigo controlar, com ajuda é mais fácil, mas já tenho conseguido controlar sozinho. No penúltimo jogo já consegui boé bem!

Ent. – muito bem! E auto-confiança , em quanto andamos numa escala de 1 a 10, sendo 1 não confiar nada e 10 confiar plenamente.

Atl.2 – Também 7. Tudo o que fizemos ajudou-me a confiar mais em mim.

Ent. – Hum hum! E os teus objectivos, quais são aqueles que queres atingir em cada jogo?

Atl.2- Dar tudo de mim ao jogo, empenhar-me ao máximo, mas também curtir boé, aproveitar.

Ent . - Como é que sabes que atinges esse objectivo!

Atl.2 – Sinto, Consigo sentir perfeitamente, ainda no outro jogo senti! É espetacular!

Ent. – Boa. E olha, pensando novamente na escala de 1 a 10, sendo 1 nada confiante e 10 totalmente confiante, o quanto te consegues concentrar para um jogo?

Atl.2 – 9, sem duvida. Já consigo me concentrar só no jogo, quase já não me desconcentro com nada , nem oiço a bancada sequer, e sem tampões nos ouvidos (gargalhadas) .

Ent. – Quando pensas na tua concentração, sentes que a consegues controlar?

Atl.2 – Sim, consigo quase totalmente. Há uma coisa ou outra que ainda me perturba, mas tenho sempre controlo.

Ent. – Parece-me que sim, mas diz-me sentes alguma mudança em ti durante ou depois de ter-mos feito aquelas sessões?

Atl.2 – Sinto que evoluí um pouco e voltei a sentir aquela sensação de dar tudo, de estar concentrado de tudo correr bem.

Ent. – Consegues explicar-me no que evoluis-te?

Atl.2 – Evolui a controlar os pensamentos, afinal mandamos na cabeça, mas acho que ainda podia evoluir mais, como já consigo pensar coisas que me ajudam fico menos nervoso, isso tem sido fixe.

Ent. – Olha, com o que evoluis-te, sentes-te mais perto de sentires aquele estado de felicidade e diversão, em que nos desempenhamos no máximo?

Atl.2 – Claro, já senti assim duas vezes desde que começamos, estou a conseguir me controlar antes do jogo, depois é assim como um rio.

Ent. – Porquê?

Atl.2 - Porque , não sei explicar, com os exercícios que fizemos, sabes, as cenas parece que correm, como diziam os outros fluem, né? È assim natural, parece tudo muito mais fácil agora. E quanto mais jogo assim, mais quero jogar, é nem sei explicar bem.

Ent. - Olha mais uma vez na escala de 1 a 10, quanto te sentes capaz de provocar esse estado em ti mesmo?

Atl.2 – 7. Não quero estar a exagerar, mas acho mesmo se me concentrar consigo sentir aquilo, sinto-me voar no campo, não vejo mais nada. Já consegui me sentir assim, feliz, sabes quando saís do jogo e só te apetece lá voltar para sentir aquilo?

Ent. – (sorrisos) Sim! Olha, vamos falar um pouco sobre as sessões que fizemos. Pensas que foram úteis para ti como pessoa, como atleta?

Atl.2 – Foram boé fixes, sabes que adorei! Claro que foram úteis, aprendi boé sobre mim e como me controlar.

Ent. – Olha pela última vez numa escala se 1 a 10, sendo 1 péssimo, e 10 Excelentes, como avalias as nossas sessões?

Atl.2 – Oh, 10! Foram mais que excelentes. Para o ano podias continuar a fazer, assim uma vez por semana.

Ent. – Obrigado, já terminamos. Muito obrigado por tudo!



### Entrevista A3 (i)

Atleta do sexo feminino, com 15 anos de idade (Jogador de campo).

Entrevistador – Obrigado por teres aceite o pedido, ainda te recordas para que é a entrevista e a investigação?

Atleta 3 – Mais ou menos, é melhor explicares de novo. (risos)

Ent. - (risos) Então vá, vou explicar ... Esta investigação pretende promover um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.3 – Ah pois, era isso!

Ent. – Queres fazer alguma pergunta antes de começarmos?

Atl.3 - Não podemos avançar

Ent. – Ok. Então diz-me, ainda te lembras da idade que tinhas quando começaste a jogar ou a patinar?

Atl.3 - Comecei a patinar com 4 anos. Comecei a jogar com 12/13 anos.

Ent. – Ainda te consegues lembrar das razões porque começaste a praticar esta modalidade?

Atl.3 - Uma amiga minha andava de patins e um dia convidou-me para ir experimentar, eu experimentei, gostei e continuei. Depois via os rapazes jogar e achava aquilo muito giro com um stick e uma bola, e quis tentar.

Ent. – E agora? Porque continuas a praticar hóquei patins?

Atl.3 - Gosto muito de desporto, já estou completamente viciada nesta modalidade, faz-me conhecer pessoas novas o que é sempre bom.

Ent. - Gostava que partilhasses comigo alguma vez em que sentiste que conseguiste dar tudo de ti num jogo, que estiveste no teu máximo, na tua excelência, que era impossível para ti teres estado melhor, ou te teres sentido melhor durante aquele jogo?

Atl.3 – Já senti sim. Senti-me contente, e que tinha de alguma forma conseguido dar um bom contributo para a minha equipa. Senti-me compensada pelo esforço que faço para evoluir e conseguir ser cada vez melhor neste desporto que tanto gosto. Agora continuo a trabalhar e espero que aconteça mais vezes.

Ent. - Existem atletas que descrevem os seus melhores desempenhos ou momentos como situações em que “ Me sentia a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.3 – Sim, já!

Ent. - Como foi para ti?

Atl.3 - Foi muito bom, bastante motivador, deu-me mais força para continuar a trabalhar e evoluir cada vez mais.

Ent. - Gostarias de repetir? Porquê?

Atl.3 - Sim, seria sinal de que estava a conseguir evoluir.

Ent. - Pensas que seria possível sentires-te assim mais vezes? O que achas que seria necessário para teres outra vez uma experiência dessas?

Atl.3 - Talvez, acho que só é preciso continuar a esforçar-me e acho que isso acontecerá mais vezes, pois penso que isso é o resultado do meu trabalho.

Ent. - Como te costumavas sentir momentos antes e durante uma competição ou jogo? Não sentes alterações, por exemplo, mais nervoso, ou mais tranquilo?

Atl.3 - Sinto-me um bocado mais nervosa antes do jogo às vezes, mas depois quando estou dentro de campo passa, abstraio-me disso e tento concentrar-me só no jogo.

Ent. – Olha numa escala de 1 a 10, sendo 1 impossível de controlar e 10 totalmente controlável, o quanto julgas conseguir controlar o teu estado, ou seja o estares mais nervoso ou mais tranquilo.

Atl.3 - 6. não consigo controlar lá muito bem.

Ent. – E o que era preciso para subires um valor na escala?

Atl.3 - Seria necessário ter mais confiança em mim própria.

Ent. - Consegues-me dizer quais são os teus pensamentos ou quais as coisas que tu dizes a ti mesmo imediatamente antes de começares a jogar?

Atl.3 - Antes de começar a jogar penso em dar tudo o que tenho, que tenho de ganhar, que posso deixar ficar mal a minha equipa. Antes e durante, durante o jogo só penso que não posso errar, não posso mesmo.

Ent. - Pergunta escala: de 1 a 10, sendo 1 impossível de controlar e 10 totalmente controlável, o quanto julgas serem controláveis os teus pensamentos antes e durante uma competição?

Atl.3 - 6. não consigo lá controlar muito bem.

Ent. - O que seria necessário para subires um valor na escala?

Atl. 3 – E isso eu não, mesmo, desculpa!

Ent. - Antes de iniciares um jogo sentes que tens competências suficientes para o vencer, apesar das dificuldades? Confias em ti?

Ent. - Nem sempre, depende do jogo, da equipa adversária, tento sempre pensar positivo, mas quando é um jogo contra uma equipa muito forte é mais difícil pensar assim. Porque por mais optimista que tente ser, tenho de ter noção da qualidade da equipa adversária, e quando são equipas menos fortes também não penso logo de início que está ganho.

Ent. – Diz-me, outra vez naquela escala de 1 a 10 , sendo 1 não confio nada em mim e 10 confio totalmente, em que ponto da escala te colocas?

Atl. - 5, é ali no meio, não confio muito, mas também não é não confio nada!

Ent. - Nos momentos ou nos dias anteriores ao jogo, quais são os objectivos que estabelececes para ti ??

Atl. 3 – É assim, o meu objectivo é dar tudo de mim, tudo mesmo, em cada jogo.

Ent. - Se te pedisse para me dizeres de 1 a 10, sendo 1 totalmente Desconcentrado e 10 totalmente Concentrado, em que ponto da escala te colocas para representar a tua concentração durante um jogo? E Porquê?

Atl.3 - 6 com o nervosismo nem sempre consigo ficar muito concentrada, mas tento sempre concentrar-me ao máximo.

Ent. O que era necessário para subires um valor na escala?

Atl.3 - Seria necessário confiar em mim e não me preocupar tanto com o que as minhas colegas

Ent . – para terminarmos, o quão achas que consegues controlar a tua concentração?

Numa escala de 1 a 10, sendo 1 nada controlável e 10 totalmente controlável.

Atl.3 – 4 é mesmo do mais difícil, não sei se conseguia mesmo, tinha de estar menos ansiosa.

Ent. – E pronto, já está! Muito obrigado!

Atl.3 – De nada!

### **Entrevista A3 (f)**

Atleta do sexo feminino, com 15 anos de idade (Jogador de campo).

Ent. – Olá, aqui estamos nós para a nossa ultima entrevista! Muito obrigado por teres participado em tudo

Atl.3 – (sorriso) Foi giro até!

Ent. – Para relembrar, todas as informações que me dás são confidenciais, ninguém saberá que são tuas.

Atl.3 – Sim, já sei! (Risos)

Ent. – Posso passar à questões?

Atl. 3 – Vamos lá!

Ent. – Quais as razões porque continuas a praticar hóquei em patins?

Atl.3 – Estou viciada nisto, divirto-me boé, não há onde me sinta melhor que aqui.

Ent. - muito bem! E antes de entrares em jogo, como te tens sentido? Mais nervosa, tranquila, indiferente!

Atl.3 – Um pouco ansiosa, mas só para começar a jogar! Acho que é aquela ansiedade boa.

Ent. – Lembras –te na nossa escala de 1 a 10? 1 é completamente incontrolável e 10 totalmente controlável, quanto é que sentes que consegues controlar a tua ansiedade?

Atl.2 – Para aí ... 7! Aquelas coisas que aprendemos ajudam-me a ter só aquela ansiedade boa! Por isso, tranquila.

Ent.- Ok, ok! E os teus pensamentos o que se passa na tua cabeça, o que dizes a ti mesma antes do jogo?

Atl.3 – Fogo isso, não consigo mudar nada, penso em dar tudo, e que não posso deixar mal a minha equipa, não posso falhar.

Ent. – Boa!. E olha, diz-me o quanto sentes que consegues controlar os teus pensamentos? sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que pontuação da escala te situas?

Atl.3– 6, controlo um pouquinho, mas não consigo pensar o que queria, estes pensamentos deixam-me mais nervosa. È uma treta!

Ent. – Ok! E de auto-confiança como andamos, numa escala de 1 a 10, sendo 1 não confiar nada e 10 confiar plenamente, em que ponto te colocas?

Atl.3 – No 6!

Ent. – Porquê, porque consideras estar no 6 e não um valor a baixo?

Atl.3 – Eu confio em mim, acho que no 5 era baixo! Eu sei que tenho capacidades!

Ent. – O que pensas que era preciso para subires um valor na escala?

Atl.3 – não sei, sinceramente não sei, talvez a confiança aumente com a experiência, comecei á pouco tempo.

Ent. – Olha podes só me lembrar quais são os teus objectivos para cada jogo?

Atl.3 - Dar tudo de mim , de preferência ganhar, jogar bem!

Ent . – Pela opinião das minhas colegas , do meu treinador.

Ent. – Muito bem, olha, pensando novamente na escala de 1 a 10, sendo 1 nada confiante e 10 totalmente confiante, o quanto te consegues concentrar para um jogo?

Atl.3 – acho que 6 ou 7, não sei bem (risos), eu consigo concentrar-me quando entro em jogo, mas depois tenho dificuldade em manter! Eu controlo para começar mas depois parece que já não consigo.

Ent.- Sentes que consegues controlar a tua concentração?

Atl.3 – Hum, mais ou menos. Não sei bem, mas consigo, só que não muito.

Ent. – Olha, sentes que as sessões que tivemos provocaram em ti alguma mudança?

Atl.3– Um pouco, mas não muito.

Ent. – Consegues explicar-me no que evoluis-te?

Atl.3 – Evolui um pouco, naquilo de controlar a ansiedade, o nervosismo! E também me consigo concentrar um pouquinho mais. Mas devia ser mais.

Ent. – Olha, com o que evoluis-te, sentes-te mais perto de sentires aquele estado de felicidade e diversão, em que nos desempenhamos no máximo?

Atl.3 – Sinto-me um pouco mais perto, mas mesmo assim ainda lá não cheguei.

Ent. – Porquê?

Atl.3 – Acho que agora estou mais perto porque já sei o que devia fazer e vou sempre tentando, consigo mais umas coisas que outras, mas ainda vou conseguir! E Acho que ainda não consegui porque não consigo controlar a minha cabeça. Acho que quando conseguir isso, já me vou sentir mais assim.

Ent. - Olha mais uma vez na escala de 1 a 10, quanto te sentes capaz de provocar esse estado em ti mesmo?

Atl.3 – 3. pouco, muito pouco, enquanto não conseguir controlar também os pensamentos vai ser difícil! (Sorrisos) Tenho de continuar a treinar.

Ent. – Fazes bem, nunca desistir! Olha agora sobre as sessões que fizemos. Pensas que foram úteis para ti como pessoa, como atleta?

Atl.3 – Foram muito fixes, nós divertimo-nos boé! Acho que são úteis, mas acho que não foram suficientes.

Ent. – não foram em quê?

ATL.3 – Acho que os pensamentos são difíceis, podiam haver mais sessões com isso, mais exercícios lá no campo.

Ent. – Olha pela última vez numa escala se 1 a 10, sendo 1 péssimo, e 10 Excelentes, como avalias as nossas sessões?

Atl.3 – É pá, 8! Eu gostei bastante, não importava nada de repetir.

Ent. – Obrigado (...). Obrigado por tudo! Boa sorte!

### Entrevista A4 (i)

Atleta do sexo masculino, com 14 anos de idade (Jogador de campo).

Entrevistador – Olá! Obrigado por teres aceite o pedido ... tudo bem?

Atleta 4 – Olá, sim, está tudo.

Ent. – Ainda te recordas para que é a entrevista e a investigação?

Atl.4 – hummm... mais ou menos.

Ent. - Então vá, vou lembrar ... Esta investigação pretende promover o Fluir, que é um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.4 – Hum Hum , ok, já me lembro!

Ent. – gostavas de perguntar alguma coisa antes de avançarmos?

Atl. 4 – Não é preciso, avance!

Ent. – Avançado ... (risos), Começaste a jogar Hóquei com que idade?

Atl.4 – Humm, deixa ver (começa fazer contas), eu vim para cá aos 4 e comecei a jogar aos 6.

Ent. – era bem pequeno, lembras-te do que te levou a vir jogar hóquei em patins?

Atl.4 – Sim, o meu irmão mais velho já cá andava, e eu comei vir com ele a aprendizagem para aprender a patinar, depois comecei a jogar também, pronto.

Ent. – Muito bem. E agora quais as razões que te levam a continuar a praticar hóquei patins?

Atl.4 – Gosto disto. Não sei, tenho cá os meus amigos e um dia quero ser um jogador assim conhecido, jogar na selecção e isso.

Ent. – Muito bem. Olha agora vamos falar mais da tua experiência, daquilo que sentes, quando estás num jogo ou a aproximar-te dele. Pode ser?

Atl.4 – Ya, claro!

Ent. – Podes partilhar comigo aquilo que sentiste , se já sentiste, que conseguiste dar tudo de ti num jogo, ou seja, que estiveste no teu máximo?

Atl.4- Sim , já senti que estive mesmo bem, que usei a minha capacidade toda .

Ent. – então e como foi para ti essa experiência, como te sentiste?

Atl.4 – Sinto-me fixe. É espectacular as coisas saem todas bem, é como se houvesse magia.

Ent. - Existem atletas que descrevem os seus melhores desempenhos ou momentos como situações em que “ Me sentia a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.4 – Ya dessas vezes. Lembro-me bem, não foram muitas vezes, foi para ai em 3 jogos importantes, sempre em finais. Ganhei duas.

Ent. – Podes-me descrever o que sentistes nessas experiências?

Atl.4 – É assim como tudo fosse simples, como se andasse nas nuvens, ficas a sentir-te mesmo bem, cada vez que vais jogar só querias sentir isso.

Ent. – Dá te prazer é isso?

Atl. 4 – Exacto, é isso.

Ent. - O que seria necessário para te sentires assim alguma vez?

Atl.4 - Não sei, não sei mesmo, já me senti assim e gostava de sentir mais vezes, mas não sei como é que acontece.

Ent. – Quando se começa a aproximar a hora de um jogo como te sentes? Mais tranquilo, mais ansioso, nervoso, não sentes alterações, como é?

Atl. 4 – Fico um pouco nervoso não muito. Mas não é aquela vontade de fugir, é mais de começar a jogar. Depois durante o jogo se as coisas começarem a correr mal é que fico mesmo mesmo nervoso.

Ent.- É assim em todos os jogos?

Atl.4 – Sim é!

Ent. – O que é para ti começar a correr mal, como é que sabes que está a correr mal?

Atl.4 – Olha então, pelo resultado, se tiver a perder tá correr mal.

Ent. – Boa. Achas que consegues controlar esse estado de nervoso?

Atl.4 – Antes do jogo acho que não preciso controlar, estou fixe. Mas lá dentro de campo, quando as coisas não estão bem, acho que devia conseguir, mas não sei se consigo.

Ent. – Então diz – me uma coisa, pensa nesses momentos em campo e numa escala de 1 a 10, sendo 1 impossível de controlar e 10 totalmente controlável, como sentes que podias controlar a tua ansiedade?

Atl.4- Para ai no 4... consigo controlar muito pouco.

Ent. - O que achas que era preciso para subires um valor na escala?

Atl.4 – Isso já não sei. Aprender uma forma de me acalmar, não sei mesmo, não sei.

Ent. – Muito bem, olha consegues te recordar daquilo que pensas ou dizes a ti mesmo momentos antes de um jogo?

Atl.4- Hum, isso já é mais difícil ... o que eu penso? (pensa).

Ent. – Não precisas dizer tudo, só do que te lembrares melhor, aqueles pensamentos que tão lá sempre.

Atl.4 – Ok. Penso, “não posso falhar, não posso perder, eu sou capaz de ganhar”. É o que tá sempre na minha cabeça.

Ent. - Durante o jogo continuas a pensar assim!

Atl.4 – Mais ou menos, Se tiver a correr mal, muda. Começo-me a questionar porquê e a pensar que “não treinei bem” e que “não me apliquei o suficiente”.

Ent. – Olha, agora se te pedisse outra vez para te colocares numa escala de 1 a 10 o quanto achas que és capaz de controlar esses pensamentos, sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas.

Atl.4 – No 2 acho eu. Talvez não seja totalmente incontrolável, mas tenho muito pouco controlo, os pensamentos apenas aparecem.

Ent. – Ok! Então, diz m outra coisa, e antes de iniciares um jogo sentes confias em ti?

Atl.4 – Sim, confio. Tenho de confiar.

Ent. – Por exemplo, de 1 a 10, sendo um nada e 10 totalmente, o quanto confias em ti, nas tuas capacidades?

Atl.4 – 8! Eu confio em mim. Apesar de as vezes as coisas não correrem bem. Não ser convencido, mas eu treino logo tenho boas capacidades.

Ent. - Boa. E, olha, antes de iniciares um jogo costumias pensar em objectivos para ti?

Atl.4 – Sempre. Vencer! É sempre o meu objectivo, não pode ser outro. Tem de se entrar sempre para ganhar.

Ent. – Muito Bem. Só mais uma coisa para terminarmos, de 1 a 10 , sendo 1 desconcentrado e 10 totalmente concentrado no jogo, o quanto te sentes concentrado quando estas em jogo?

Atl.4 – hum...7! sim 7!

Ent. - Explica-me lá o que significa esse 7!

Atl.4 – Então que estou concentrado, mas as vezes desconcentro-me alguns bocados, por causa de picardias, ou por causa do publico ou assim.

Ent. – E para subires o que tinha de acontecer?

Atl.4- não me desconcentrar por causa daquilo que me dizem, não dar ouvidos.

Ent. – Achas que podias controlar a tua concentração durante um jogo?

Atl.4 – Eu controlo, mas nesses momentos em que perco a cabeça não!

Ent. – Então achas que podias controlar o suficiente para não dares ouvidos e não te desconcentrares?

Atl.4 – Não, não acredito é mesmo o meu feitio.

Ent . – Ok! Muito bem, obrigada, terminamos!

Atl.3 – Já? Fixe!

Ent. – Obrigado por teres aceite participar e, por me teres falado sobre ti! Muito Obrigado!

Atl.4 – De nada, tchau!

### Entrevista A4 (f)

Atleta do sexo masculino, com 14 anos de idade (Jogador de campo).

Ent. – Tudo bem?! Muito obrigado por teres participado em tudo

Atl.4 – De nada!

Ent. – Mais uma vez, queria lembrar-te que todas as informações que me dás são confidenciais, ninguém saberá que são tuas.

Atl.4 – Ok, eu lembro-me!

Ent. – Posso passar ao que interessa?

Atl. 4 – Vá lá, desenvolve! (risos)

Ent . – Quais as razões porque continuas a praticar hóquei em patins?

Atl.4 – Isto é divertido, faz-me sentir bem e um dia quero ser um jogador da primeira divisão assim boé conhecido.

Ent. - Ótimo! Quando estás para entrar em campo, o que sentes? Ficas mais nervoso, mais tranquila, não sentes alterações? Como é?

Atl.4 – Sinto-me ansioso, assim para começar a jogar.

Ent. – Da outra vez também referiste isso, mas que em campo depois se as coisas não corressem bem ficavas mais nervoso, como é agora?

Atl.4 – Agora se fizer alguma coisa mal, também fico mais nervosos, mas já me consigo acalmar, com aquilo que treinamos. Consigo ficar fixe outra vez.

Ent. – Naquela escala de 1 a 10, em que 1 é completamente incontrolável e 10 totalmente controlável, quanto é que sentes que consegues controlar a tua ansiedade?

Atl. 4 – Humm, estou aqui indeciso gostava de dizer que era 10, mas não, acho que ainda estou no 9. Já consigo controlar muita bem, mas assim a 100% ainda não se consigo. Acho que preciso de treinar mais para isso.

Ent. – Ok! Então e o que achas que precisavas para subir para 10 que tanto queres.

Atl.4 – (risos). Para subir esta para o 10 também tinha de controlar melhor os meus pensamentos, é esse o problema.

Ent. – Que pensamentos? Consegues explicar melhor?

Atl.4 – São aqueles que surgem quando falho. Os pensamentos que tenho antes do jogo acalma-me e ajudam-me a concentrar, mas quando falho os meus pensamentos atrapalham e as coisas complicam-se. Percebe-se?

Ent. – Sim, perfeitamente. O que estas a dizer é que não consegues controlar esses pensamentos e isso?

Atl.4 – Sim, posso começar muito bem, a pensar que sou capaz, a pensar que me vou ser capaz de superar. Mas se falho pronto, esses desaparecem logo.

Ent. – Ok, então diz-me pensando nos momentos antes do jogo e nesses momentos, na escala de 1 a 10, sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto consideras estas?

Atl.4 – Hummm, 5 estou a meio. Sim 5. Já consigo controlar alguma coisa, não pode ser mais de 5 porque tenho algum controlo, mas também não posso dizer que é mais porque acho que podia controlar melhor, no outro dia vi a x (colega) e ela estava lá na baliza a e dizia umas cenas para ajudar a pensar, acho que também podia evoluir mais como ela.

Ent. – E o que pensas que era preciso para melhores, para subires um valor na escala.

Atl.4 – Para subir um ou mais, é treinar, treinar e treinar, é assim que se evolui em tudo, é até na preparação psicológica. A nossa cabeça também tem de treinar.

Ent. – Muito bem. Fala-me um pouco da tua confiança. Quanto é que antes de um jogo confias nas tuas capacidades, na escala de 1 a 10 em que 1 é Nada Confiante e 10 Totalmente Confiante, em que ponto te situas?

Atl.4 – Dificil essa. Deixa-me pensar, eu confio em mim, eu tenho boas capacidades, sei que sou um jogador acima da média para a minha idade, agora depois dos treinos contigo, acho que nove, estou no nove tenho as minhas capacidades, treino a tática, agora também a mente. Eu acredito que sou capaz de vencer qualquer desafio, mas não posso esquecer que isto é um jogo de equipa.

Ent. - Boa. E, olha, antes de iniciares um jogo em que objectivos costumavas pensar para ti?

Atl.4 – fazer as coisas bem e aproveitar todas as oportunidades, acertar os passes, receber bem as bolas, ganhar faltas, perder menos vezes possíveis a bola.

Ent. – Mais uma coisinha, de 1 a 10 , sendo 1 desconcentrado e 10 totalmente concentrado no jogo, o quanto te sentes concentrado quando estas em jogo?

Atl.4 – 9 podia ser 10, mas desconcentro-me um bocado quando falho e vêm aqueles pensamentos errados.

Ent. – Apesar disso o que achas do controlo que tens sobre a tua concentração?

Atl.4 – É bom, eu controlo bem, mesmo quando me distraio depois consigo logo concentra-me.

Ent. – Muito bem, muito bem. Então diz-me lá que mudanças sentiste em ti com as sessões, se sentiste alguma mudança.

Atl.4 – Muitas, muitas mesmo e agradeço. Jogo de outra maneira com aquilo que treinamos, aproveito muito mais cada momento.

Ent. – Ok, boa! Olha e das mudanças que notas consegues ver alguma diferença em como olhas para cada jogo? Na tua ansiedade, concentração ou pensamentos.

Atl.4 – Claro e de que maneira, onde foi menos é nos pensamentos, mas mesmo assim noto, mas na concentração e em ficar menos nervoso ou só ficar com aquela ansiedade boa a diferença é grande! Isto deu um jeitão!

Ent. – E olha sentes-te mais capaz de sentir o fluir? Aquele estado de que falamos nas sessões.

Atl.4 – Sim já senti, tenho certeza. No último jogo, não é por termos ganho ou por ter feito grande jogão mas senti-me mesmo assim. Olha, era como se voa-se, as coisas pareciam fáceis, o barulho eu ouvia, mas era como se não ouvisse não sei explicar, o barulho parece que só fez mesmo barulho no final. Saiu-me tudo perfeito, perfeito. Superei-me a mim mesmo, senti-me olha, realizado e com certeza que é isto que quero fazer sempre.

Ent. – Boa, fiquei feliz por isso. Diz-me, então, sentes que és capaz de controlar esse estado, ou seja que és capaz de provoca-lo em ti quando quiseres?

Atl.4 – Só vou ver mesmo isso agora no próximo jogo, mas acredito que sim. Mesmo

Ent. – Na escala de 1 a 10 o quanto achas que consegues controlar?

Atl.4 – Ui ui ui, 8. Acho que consigo controlar, se treinar mais aquilo dos pensamentos ainda consigo melhor. Mas também não depende só de mim, à muita coisa que influencia.

Ent. – Vamos lá então, para terminarmos. Pensas que as sessões tenham sido úteis para ti como pessoa e como atleta?

Atl.4 – É óbvio que são úteis. Para sentir como no outro jogo tudo vale a pena. Gostava de continuar a tê-las, mas não vai haver mais pois não?

Ent. – Não, em principio não. Agora a última questão. Como avalias as sessões numa escala de 1 a 10 sendo 1 Péssimo e 10 Muito bom. Que pontuação lhes dás?

Atl.4 – 10, foram excelentes. Não há outra forma de dizer. Foi mesmo muito muito fixe e divertido. O pessoal curtiu bôe.

Ent. Muito obrigado. Obrigado pelo teu tempo.

Atl.4 – De nada, fomos nós que ganhamos.

### Entrevista A5 (i)

Atleta do sexo masculino, com 14 anos de idade (Jogador de campo).

Entrevistador – Olá! Obrigado por teres aceite o pedido! Ainda te recordas para que é a entrevista e a investigação?

Atleta 5 – Assim, assim.

Ent. –Só para lembrar: Esta investigação pretende desenvolver um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.5 – Pois sabia que era qualquer coisa assim.

Ent. – Queres perguntar alguma coisa antes de começarmos?

Atl.5 – Nada!

Ent. – Começaste a jogar Hóquei com que idade?

Atl.5 – Aos 6.

Ent.- Ainda te lembras das razões ou dos motivos porque vieste?

Atl.5 – Hum...Ya Ya. Houve uma aula de educação física, lá na escola primaria, e nós patinamos, depois eu gostei e pedi aos meus pais para vir para cá. Depois comecei a jogar.

Ent. – Ok. E agora porque razões continuas cá?

Atl.5 – Pela mesma razão, gosto! E agora tenho cá amigos, é divertido, fazemos montes de coisa juntos.

Ent. – Humm, ok! Olha conta-me uma coisa: já sentiste, em algum jogo, que conseguiste dar tudo de ti, que era impossível teres tido uma prestação ou desempenho melhor?

Atl.5 – Eu esforço-me sempre boé, mas acho que nunca joguei no meu máximo, nunca foi excelente.

Ent. – Olha alguns atletas dizem que durante o seu desempenho se sentirem assim: “Sentia-me a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.5 – Não!

Ent. - Gostavas de experimentar, algo assim!

Atl.5 – Não sei, mas deve ser fixe.

Ent. – O que achas que tinha de acontecer para um dia te sentires assim como descrevi a pouco?

Atl. 5 – Não sei, não faço mesmo ideia.

Ent. – Quando se começa a aproximar a hora de um jogo como te sentes? Mais tranquilo, mais ansioso, nervoso, indiferente, como é?

Atl. 5 – Ficou um pouco nervoso. Parece que tenho uma cena na barriga.

Ent.- Sentes-te assim em todos os jogos ou naqueles em que o resultado é mais importante?

Atl.5 – Sinto-me assim em todos, quer dizer em alguns ainda é pior, fico todo mal disposto.

Ent. – Ok. Achas que conseguias controlar essa ansiedade, ou seja, que seria possível te conseguires tranquilizar? Por exemplo, numa escala de 1 a 10, sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas?

Atl.5 – No 5. Acho que não consigo controlar tudo, mas dá para controlar um pouquinho.

Ent. - O que tinha de acontecer para te sentires no 6 da escala, por exemplo?

Atl.5 – Hum, isso não sei! Não tenho ideia nenhuma.

Ent. – Não tem importância. Diz-me outra coisa, consegues te recordar daquilo que pensas ou dizes a ti mesmo momentos antes de um jogo?

Atl.5 – Ya. Digo para mim mesmo tenho que te concentrar, e também estou sempre a pensar como será se não correr bem, se eles jogarem melhor que eu, se prejudicar a equipa. Essas coisas assim.

Ent. – E durante o jogo, os pensamentos mudam?

Atl.5 – Continuo sempre a pensar assim. Até ao apito final.

Ent. – OlhaSe te pedisse mais uma vez para pensares numa escala de 1 a 10, o quanto achas que és capaz de controlar esses pensamentos, sendo novamente 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas.

Atl.5 – 2. Raramente consigo. As vezes começo a pensar “não vou pensar nisto, não vou pensar nisto”, mas mesmo assim os pensamentos estão lá!

Ent. – E o que tinha de acontecer para subires um valor na escala?

Atl.5 – Arranjar uma maneira de parar os pensamentos, confiar mais em mim, acho eu!

Ent. – Muito bem, diz-me outra coisa, antes de iniciares um jogo sentes que és capaz de o vencer? Ou seja, o quanto confias em ti mesmo?

Atl.5 – Pois. Pouco, tenho sempre dúvidas sobre se sou capaz, principalmente se for um jogo importante.

Ent. – Antes de um jogo, por exemplo decisivo quanto é que confias nas tuas capacidades. Por exemplo naquela escala de 1 a 10, sendo 1 não confio nada e 10 confio totalmente.

Atl.5 – 5! Eu confio um pouco em mim, mas não muito.

Ent. – Consegues-me dizer alguma coisa que tinha de acontecer para confiares ainda mais em ti, por exemplo, para subires um valor na escala?

Atl.5 – Tenho que tentar ficar menos nervoso

Ent. - Ok. E, olha, antes de iniciares um jogo costumavas fixar ou pensar em objectivos para ti?

Atl.5 – Jogar bem.

Ent. – Muito bem. E como costumavas saber se estás a atingir os teus objectivos?

Atl.5 – No final sei, pelos comentários que fazem.

Ent. – boa. Agora para acabarmos, de 1 a 10, sendo 1 desconcentrado e 10 totalmente concentrado no jogo, o quanto te sentes concentrado quando estas em jogo?

Atl.5 – Quando estou no banco estou concentrado, mas depois quando vou entrar fico nervoso e desconcentro-me um bocado, no 5! ... Sim deve ser!

Ent. – E para subires o que tinha de acontecer?

Atl.5- Então, tinha de ficar menos nervoso quando o meu treinador me diz para entrar.

Ent. – Achas que podias controlar a tua concentração durante um jogo?

Atl.5 – Não sei! Mesmo.

Ent . – Ok! Fim... (risos)

Atl.5 – (risos) Já está tudo?

Ent. – Sim, Obrigado por tudo.

## Entrevista A5 (f)

Atleta do sexo masculino, com 14 anos de idade (Jogador de campo).

Entrevistador: Olá, muito obrigado pela tua participação e pela disponibilidade de participares mais uma vez nesta entrevista.

Atleta 5 - Na boa.

Ent. – Aproveito agora, mais uma vez, para te garantir a confidencialidade de toda a informação.

Atl.5 – Sim sim. Eu já sei disso!

Ent. – Queres fazer alguma pergunta?

Atl.5 – Não, podemos avançar com a entrevista.

Ent. – Ok! Muito bem, então lembra-me lá quais os motivos ou as razões que te fazem continuar aqui

Atl.5 – Porque gosto disto, curto bóe com o pessoal e a jogar.

Ent. – Boa, olha quando se começa a aproximar a hora de um jogo como te sentes? Tens te sentido mais nervoso, mais tranquilo? Como é para ti?

Atl.5 – Humm. Fico nervoso, mas já não me sinto assim mal disposto. Aprendi a controlar-me melhor, consigo acalmar-me e pronto já fico mais fixe.

Ent. – Ok! Falas-te em controlar, consegues-me dizer o quanto consegues controlar a tua ansiedade? O teu nervosíssimo?

Atl.5 – Naquela escala que fizemos na primeira vez?

Ent. – Sim, nessa em que 1 é incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te sentes?

Atl.5 – É preciso responder o mesmo valor? Já não me lembro!

Ent. – Não precisas de lembrar, responde aquilo que sentes agora! Esquece a outra entrevista.

Atl.5 – Ah. Pronto ok! Então penso que é para ai no 7. Eu já consigo controlar fixe, mas não totalmente.

Ent. – O que achas que ainda era preciso para subires um valor na escala.

Atl. – Treinar mais aqueles exercícios lá mesmo em campo. Quando estamos a fazer as duas coisas. Porque antes do jogo começar eu já consigo muito bem, mas em campo, depois de começar é que é mais difícil.

Ent. – Ora bem e pensamentos? Consegues dizer-me quais são os teus pensamentos antes de um jogo?

Atl.5 – (risos) Isso ainda não estou a controlar muito bem, quer dizer estou a controlar, mas ainda não consigo assim lá muito bem.

Ent. – Ok, mas que pensamentos são esses?

Atl.5 – Agora tento sempre pensar: Eu vou concentra-me, eles são bom, mas se me esforçar também consigo.

Ent. – E como tens conseguido controlar os teus pensamentos?

Atl.5 – olha naquela escala está ai no 5, não, não estou no 6, 5 é o meio e já estou a controlar mais ou menos.

Ent. – Consegues dizer-me o que tinha de acontecer para subires pelo menos mais um valor.

Atl.5 – Oh, não sei. Não faço ideia. Não.

Ent. - Olha e auto-confiança. Quanto é que acreditas em ti mesmo, nas tuas capacidades para vencer um desafio.

Atl.5 – 5 é 50% - 50%. Eu confio mas desconfio (risos). Não é que não sou lá muito confiante, acho que ainda tenho de evoluir mais.

Ent. – Ok, então diz-me, que objectivos te propões a ti esmo no inicio de cada jogo.

Atl.5 – Jogar, Jogar, Jogar. Evoluir a cada jogo até ser aquilo que quero.

Ent. – Boa, agora para terminarmos fala-me um pouco da tua concentração.

Atl.5 – E isso é bóe fixe. A sério! Pronto, ainda não não é 100% de concentração só no jogo, mas é...tipo, 90%, 92%. Aquelas cenas que fizemos, ai como é que se diz? Rotinas não são? Isso é mesmo muito à frente. Adorei aqueles Vídeos, nós temos de aprender com os melhores.

Ent. – Então diz-me lá esses 90% correspondem a que valor na escala de 1 a 10 que temos falado?

Atl.5 – Então, ao 9. Consigo-me concentrar muito muito bem, mas ainda não a 100%.

Ent. – Então o que achas que era preciso para chegares a esses 100%.

Atl.5 – oh, acho era preciso controlar melhor lá o pensamento, é aqueles às vezes atrofiam-me quando não devem.

Ent. – Sentes que consegues controlra a tua concentração?

Atl.5 – Sim, totalmente.

Ent. – Muito bem, muito bem. Então diz-me lá que mudanças sentis-te em ti com as sessões, se sentiste alguma mudança.

Atl.5 – Sim, senti. Antes só pensava em jogar bem, estava muito preocupado com isso e acabava por me esquecer das outras coisas importantes. Como diz a minha mãe, aprende-se com os erros, então quando erramos aprendemos e por isso podemos evoluir. E é isso que tenho de fazer evoluir. Antes só fazia coisas no jogo quando tinha certeza que conseguia, agora não arrisco mais, diverti-me e se falhar, estou a aprender. Não é que seja bom falhar, mas em jogo vale a pena tentar, desde que depois se aprenda a fazer bem feito.

Ent. – Ok, boa! Olha e das mudanças que notas consegues ver alguma diferença em como olhas para cada jogo? Na tua ansiedade, concentração ou pensamentos.

Atl.5 – Consigo acalma-me e concentrar-me quase totalmente. Mas nos pensamentos não notei grande coisa.

Ent. – E olha sentes-te mais capaz de sentir o fluir? Aquele estado de que falamos nas sessões.

Atl.5 – Claro, não tenho qualquer dúvida.

Ent. – Porquê?

Atl.5 – Por tudo o que evoluí, por tudo o que aprendi, eu cresci muito naquelas sessões e ontem no jogo tenho a certeza que tive quase assim. É como eu disse ao x (colega), é como se estivesse a voar nos patins, no final estava bôe cansado mas a cabeça estava assim leve, só me apetecia voltar para lá. Estava mesmo a sentir-me bem, feliz, a sério.

Ent. – Bom, Ok, ainda bem que te sentes assim. Olha e sentes que és capaz de controlar esse estado, ou seja que és capaz de conseguir ficar assim de propósito.

Atl.5 – Eu penso que sim, mais ou menos.

Ent. – Na escala de 1 a 10 o quanto achas que consegues controlar?

Atl.5 – Hum, 7. Os outros 3 pontos são porque há coisas que não se podem controlar, como a atitude dos meus colegas.

Ent. – Agora mesmo mesmo para terminarmos vamos falar um pouco da tua opinião sobre as sessões. Pode ser?

Atl.5 – Bora lá então!

Ent. – Ok, então olha, achas que as sessões foram úteis para ti como pessoa e como atleta?

Atl.5 – Claro. Como atletas temos de estar preparados física, tática, técnica e psicologicamente, se quisermos ser grandes. Eu tenho lido coisas sobre isso, procurei na internet. E também usei algumas coisas que aprendi a semana passada no exame de matemática.

Ent. – Muito bem. Agora a última questão. Como avalias as sessões numa escala de 1 a 10 sendo 1 Péssimo e 10 Muito bom. Que pontuação lhes dás?

Atl.5 – Em 9, elas foram bem boas, mas poucas por isso não é 10.

Ent. Muito obrigado. Obrigado pelo tempo e dedicação.

Atl.5 – De nada, quando for famoso agradeço (risos).

### **Entrevista A6 (i)**

Atleta do sexo masculino, com 16 anos de idade (Jogador de campo).

Entrevistador – Obrigado por estares aqui! ... tudo bem? Ainda te recordas para que é a entrevista e a investigação?

Atleta 6 – Hum, não! Desculpa!

Ent. – Não faz mal! Eu explico ... Esta investigação pretende promover o Fluir, que é um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.6 – Ah, era isso! Já me lembro.

Ent. – tens alguma duvida? Queres fazer alguma pergunta antes de começarmos?

Atl.6 – Não, já percebi! Podemos começar.

Ent. – Ok. Começaste a jogar Hóquei com que idade?

Atl.6 – Aos 5.

Ent.- Porque razão vieste? Como é que chegas te ao Hóquei, ainda te lembras?

Atl.6 – Lembro. Foram lá a minha escola na primeira buscar miúdos para experimentar, eu fui e depois fiquei.

Ent. – Hum. Então e, agora, porque razões continuas cá?

Atl.6 – Porque é fixe! Adoro isto, é a minha vida!

Ent. – Ok. Olha, já sentiste, em algum jogo, que conseguiste dar tudo de ti? Que aplicas te tudo, que era impossível dar mais ou estar melhor? Podes falar-me disso?

Atl.6 – Dou sempre tudo. Mas penso que nunca joguei no meu melhor, acho que era capaz e que tinha capacidade para fazer mais.

Ent. – Olha vou aqui ler uma descrição daquilo que alguns atletas dizem sentir os seus melhores desempenhos ou momentos: “Sentia-me a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.6 – Não...assim não.

Ent. – Olha, antes de iniciares um jogo como ficas? Mais nervos, mais tranquilo, indiferente? Como te sentes?

Atl.6 – Fico um pouco ansioso, umas vezes passa quando o jogo começa, outras vai ficando pior.

Ent. – Compreendo. Achas que conseguias controlar a tua ansiedade, ou seja, que era possível te tranquilizares? Por exemplo, numa escala de 1 a 10, sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas?

Atl.6 – No 4, acho que não tenho muito controlo! Não é incontrolável, mas normalmente não consigo, mesmo que tente.

Ent.- o que achas que tinha de acontecer ou tinhas de fazer para subires um valor na escala?

Atl.6 – Acho que tinha de confiar mais em mim, e de sentir que os outros também confiavam mais! Acho que assim ia mais tranquilo para os jogos.

Ent. – Ok. olha consegues te lembrar daquilo que pensas ou dizes a ti mesmo antes de um jogo?

Atl.6 – Sim, Que não posso falhar, não posso deixar mal a minha equipa, está tudo a olhar para mim e eu não posso fazer má figura.

Ent. - Durante o jogo continuas a pensar assim?

Atl.6 – Ya, ainda penso mais vezes isso!

Ent. – Se te pedisse outra vez para te colocares numa escala de 1 a 10 o quanto achas que és capaz de controlar esses pensamentos, sendo novamente 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas.

Atl.6 – 3. É muito difícil.

Ent. – E o que tinha de acontecer para subires um valor na escala?

Atl.6 – Ser menos difícil. Seria aprender uma maneira de pensar em outras coisas.

Ent. – Muito bem. Então, diz-me outra coisa, e antes de iniciares um jogo confias nas tuas capacidades? Na escala de 1 a 10 quanto é que confias em ti mesmo.

Atl.6 – 5! Não tenho muita confiança, não sou um dos melhores, mais confio alguma coisa!

Ent. – Consegues-me dizer alguma coisa que tinha de acontecer para subires um valor na escala, para confiares um pouco mais em ti?

Atl.6 – Isso já não faço ideia. Não sei mesmo.

Ent. – Ok. Outra coisa. Antes de iniciares um jogo quais são os objectivos que pensas para ti?

Atl.6 – Ter uma boa prestação.

Ent. – Hum hum. E como costumas saber se estás a atingir os teus resultados?

Atl.6 – Pelo resultado final e por aquilo que o meu treinador me diz..

Ent. – Ok. Só para terminar, de 1 a 10 , sendo 1 desconcentrado e 10 totalmente concentrado no jogo, o quanto te sentes concentrado quando estas em jogo?

Atl.6 – Humm, 6, só me distraio um pouco porque estou preocupado com a minha prestação, tenho muita coisa na cabeça.

Ent.- O que seria preciso para subir um valor na escala ?

Atl.6 – Distrair-me me menos com essas coisas. Acho eu! Também não sei!

Ent. – Ok muito bem. Lha achas que podias conseguir controlar a tua concentração?

Atl.6 - Pois, isso é que já é mais difícil! Eu não consigo controlar. A minha cabeça é difícil

Ent – Ok, mais uma vez obrigado por teres aceite participar e, por me teres falado sobre ti!

## Entrevista A6 (f)

Atleta do sexo Masculino, com 16 anos de idade (Jogador de Campo)

Ent. – Boa tarde. Mais uma vez obrigado. Gostava de aproveitar este início para te garantir a confidencialidade de toda a informação.

Atl.6 – Sim, já sei.

Ent. – Tens alguma questão a colocar?

Atl.6 – Não! Podemos avançar.

Ent. – Então vamos relembra-me quais os motivos ou as razões que te fazem continuar aqui.

Atl.6 – Porque por mais coisas que possa fazer nada me faz tão feliz e nada me realiza tanto como hóquei.

Ent. – Boa, olha como te sentes quando se começa a aproximar a hora do jogo? Tens te sentido mais nervoso, mais tranquilo?

Atl.6 – Tranquilo, no stress (risos)

Ent. – (risos) Quer dizer que não iças nervoso. Naquela escala de que falamos em que 1 é incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te sentes?

Atl.6 – Tranquilo mesmo. Agora que aprendi aquelas cenas é na boa, tanto antes como durante o jogo. 10, pronto 9, que é para não dizerem que exagero, às vezes podem acontecer coisas que nos impedem de controlar, só por isso é que é 9.

Ent. – Ok, ok. E pensamentos? Consegues dizer-me quais são os teus pensamentos antes de um jogo?

Atl.6 – Sim, posso descontraír, eu vou conseguir fazer bem feito porque treinei para isso, lutando chego onde quero. Agora penso assim, e mesmo quando falho, respiro fundo e digo, acontece, o importante é continuar a lutar.

Ent. – Ok, mas que pensamentos são esses?

Atl.6 – Agora tento sempre pensar: Eu vou concentra-me, eles são bom, mas se me esforçar também consigo.

Ent. – E quanto tens conseguido controlar os teus pensamentos? Na escala de 1 a 10, sentes-te em quanto?

Atl.6 – Hum, aí no 8. Sim no 8.

Ent. – Consegues dizer-me o que tinha de acontecer para subires pelo menos mais um valor.

Atl.6 – Continuar a trabalhar.

Ent. – Boa, olha, quanto é que acreditas em ti mesmo, nas tuas capacidades para vencer um desafio.

Atl.6 – É o mesmo 8. A acredito que sou capaz, tenho competência suficiente, não tenho dúvidas.

Ent. – Diz-me, que objectivos te propões a ti mesmo no início de cada desafio.

Atl.6 – Jogar bem, jogar cada vez melhor.

Ent. – Ok, mais uma coisa fala-me um pouco da tua concentração. Quanto te consegues concentrar unicamente no jogo, de 1 a 10, sendo 1 nada concentrado e 10 totalmente concentrado?

Atl.6 – Hum, 9 ou 10. É mesmo quase totalmente, as vezes até posso me distrair mas recupero logo, nós treinamos isso e resulta bem fixe

Ent. - Olha sentes que consegues controlar essa concentraçãõ? .

Atl.6 - Consigo controlar, não assim tudo, tipo perfeito” mas consigo controlar bem!

Ent. – Muito bem. Diz-me se sentis-te alguma mudança com as sessões.

Atl.6 – Bóes, sinto-me muito mais preparado.

Ent. – E dessas mudanças notas alguma diferença em como olhas para cada jogo? Na tua ansiedade, concentração ou pensamentos.

Atl.6 – Sim, em tudo agora tenho controlo sobre mim, sobre isso tudo, mas nem tenho de me esforçar para isso, vai-se fazendo.

Ent. – Sentes-te mais capaz de sentir o fluir? Aquele estado de que falamos nas sessões.

Atl.6 – Sim, até já senti.

Ent. – Consegues descrever?

Atl.6 – Foi no outro jogo, foi lindo, era como estar a flutuar, tudo acontece certinho, nem se dá pelo tempo, é boé divertido, mesmo! Dá vontade de repetir, repetir e repetir.

Ent. – Na escala de 1 a 10 o quanto achas que consegues controlar, ou seja que o consegues sentir quando quiseres?

Atl.6 – Hum, 8. Acho que consigo fazer tudo para sentir isto outra vez...amanha já vou ver.

Ent. – Para terminarmos vamos falar um pouco da tua opinião sobre as sessões. Pode ser?

Atl.6 – Sim, avança.

Ent. – Ok, então olha, achas que as sessões foram úteis para ti como pessoa e como atleta?

Atl.6 – Sim, para muita coisa mesmo, podemos usar o que aprendemos em muitas coisas da nossa vida, o hóquei é só mais uma delas. A mais importante (risos)

Ent. – Ok. Agora a última questão. Como avalias as sessões numa escala de 1 a 10 sendo 1 Péssimo e 10 Muito bom.

Atl.6 – Em 10, foram boé divertidas o pessoal adorou e também aprendemos muito, acho que até nos unimos mais.

Ent. – Obrigado por tudo, obrigado pela dedicação.

Atl.6 – Sempre às ordens, quando quiseres chama.

## Entrevista A7 (i)

Atleta do sexo feminino, com 14 anos de idade (Guarda-Redes).

Entrevistador – Olá! Obrigado por teres aceite o pedido ... tudo bem?

Atleta 7 – Olá, sim, está tudo.

Ent. – Ainda te recordas para que é a entrevista e a investigação?

Atl.7 – Sim, tenho uma ideia. (risos)

Ent. - Então vá, vou explicar para não haver dúvidas ... Esta investigação pretende promover o Fluir, que é um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.7 – Ah, isso é bom para nos conhecer-mos melhor a nós próprios!!

Ent. – Sim, podemos avançar ou queres esclarecer alguma duvida primeiro?

Atl.7 – Não, podes continuar ... agora não tenho dúvidas (Sorriso)

Ent. – (risos) Ok, então vamos lá. Começaste a jogar Hóquei com que idade?

Atl.7 – Comecei à quatro anos, já um pouco mais tarde do que é costume para os rapazes, pois não é costume haver raparigas na baliza nos escalões mistos. E comecei como jogadora de campo, mas sempre com a ideia de um dia ir para a baliza. E passado um ano, à 3 anos, é que mudei de posição! (Faz um grande sorriso!)

Ent. – Ainda te recordas do que te levou a vir jogar hóquei em patins?

Atl.7 – Costumava vir ver os treinos do meu irmão, que jogava, e tinha vontade de experimentar, mas ao mesmo tempo tinha vergonha. Mas um dia perguntaram-me se queria experimentar. Experimentei e nunca mais larguei.

Ent. – Muito bem. E agora quais as razões que te levam a continuar a praticar hóquei patins?

Atl.7 – Continuo por cá, porque é cá que tenho os meus melhores amigos, todos me tratam bem, e não sei se todos os desportos são assim, mas isto é um vício!(risos)

Ent. – Obrigado. Olha agora vamos falar mais da tua experiência, daquilo que sentes, quando estás num jogo ou a aproximar-te dele. Pode ser?

Atl.7 – Na boa, venham elas!!

Ent. – Podes partilhar comigo aquilo que sentiste, se é que já sentiste, que conseguiste dar tudo de ti num jogo, ou seja, que estiveste no teu máximo?

Atl.7 - Acho que nunca consegui dar o máximo num jogo. Saio dos jogos a pensar que podia ter feito melhor e muitas vezes penso que quando sofro um “frango” ou a minha equipa perde eu poderia ter feito melhor, pois o guarda-redes como é o ultimo “defesa” tem de fazer a diferença! Acho que me porto melhor nos treinos do que nos jogos.

Ent. - Portanto nunca sentiste que te tivesses superado a ti mesmo!

Atl.7 – Não, acho que nunca consegui estar a 110%, mas acho que também é muito difícil de conseguir.

Ent. - Existem atletas que descrevem os seus melhores desempenhos ou momentos como situações em que “ Me sentia a fluir, era como se as coisas acontecessem

automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.7 – Não, mas nos treinos já me senti mais perto disso, do que nos jogos! Acho eu...mas não é fácil de saber ?!

Ent. - O que seria necessário para te sentires assim alguma vez?

Atl.7 – Acho que o necessário era aprender a controlar a pressão e o nervosismo que sinto antes dos jogos. Ainda por cima sendo a única rapariga numa equipa de rapazes a pressão é ainda maior. E claro trabalhar mais para aperfeiçoar a minha maneira de defender, pois ainda tenho muito que aprender.

Ent. – Quando se começa a aproximar a hora de um jogo como te sentes? Mais tranquilo, mais ansioso, nervoso, é indiferente, como é?

Atl. 7 – Fico nervosa, sem apetite, muitas das vezes nem consigo almoçar/comer antes do jogo. E só pode ser dos nervos pois a seguir ao jogo estou esfomeada. E também fico mais irritadiça, pelo menos os meus amigos queixam-se.

Ent.- Sentes-te assim em todos os jogos ou naqueles em que o resultado é mais importante?

Atl.7 – Principalmente nos importantes, quando são decisivos, ou com equipas semelhantes em qualidade à minha, pois nesses a minha prestação pode fazer a diferença.

Ent. – Muito bem. E achas que conseguias controlar essa ansiedade, ou seja, que seria possível te conseguires tranquilizar?

Atl.7 – Eu gostava, pois assim acho que podia fazer melhores exibições e ajudar mais a minha equipa, mas sozinha acho que não consigo. Não estou a ver o que possa fazer ...

Ent. – Tudo bem. E durante o jogo, também te sentes assim?

Atl.7 – Isso depende de como o jogo estiver a correr. Se a primeira defesa for boa ganho confiança, acalmo-me um pouco e acredito que vai correr bem. O problema é que nem sempre isso acontece, e quando não acontece os nervos aumentam e muito.

Ent. – Então diz –me uma coisa, numa escala de 1 a 10, sendo 1 impossível de controlar e 10 totalmente controlável, como sentes que podias controlar a tua ansiedade?

Atl.7- Talvez 5... que é no meio.

Ent. O que achas que era preciso para subires um valor na escala?

Atl.7 – Penso que seria acreditar mais em mim, mas isso também passa por vários tipos de ajuda e apoio que poderei ter de outros (colegas, treinador e mesmo o público).

Ent. – Muito bem, olha consegues te recordar daquilo que pensas ou dizes a ti mesmo momentos antes de um jogo?

Atl.7- Consigo. Tento me concentrar só no jogo e não pensar em outras coisas. E tenho uma pequena superstição que é tocar nos quatro cantos da baliza com as luvas, pois dá-me uma maior sensação de segurança, pois parece que estou a “selar” a baliza e assim nenhuma bola irá entrar!! (sorri).mas as vezes também penso que vai ser uma grande vergonha perder o jogo, que posso ser mal batida num golo, ou seja sofrer um “frango”,

e claro tenho medo de desiludir quem me apoia e acredita em mim. Pode parecer ridículo mas o que mais me preocupa é mesmo desiludir aqueles que confiam em mim!!

Ent. Durante o jogo continuas a pensar assim!

Atl.7 – Durante o jogo estas ideias não estão tão presentes, pois como é um jogo rápido não dá para pensar muito, está-se só concentrada na bola, nunca a largando de vista. Mas nos momentos em que a minha equipa ataca e me vejo sozinha na baliza dá para pensar um pouco nestas coisas, tipo se quando eles voltarem conseguirei defender ou não, e isso aumenta um pouco os nervos.

Ent. – Olha, agora se te pedisse outra vez para te colocares numa escala de 1 a 10 o quanto achas que és capaz de controlar esses pensamentos, sendo novamente 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas.

Atl.7 – Talvez um 4, mas apesar de não ser fácil de controlar eu tento afastar esses pensamentos da minha cabeça durante o jogo, mas nem sempre consigo, depende muito de como está a correr o jogo.

Ent. – Boa! Diz-me outra coisa, e antes de iniciares um jogo sentes confiança em ti, nas tuas capacidades?

Atl.7 – Não costumo ser muito optimista, só quando a equipa é claramente mais fraca. De resto sinto sempre muito medo de perder.

Ent. – Imagina que a classificação do campeonato depende do resultado de um jogo. Como é que te sentes antes do jogo?

Atl.7 – Sinto-me mal...muito nervosa. É capaz de ser mesmo um dos piores dias da minha ainda curta vida. (risos)

Ent. – Olha, outra vez naquela escala de 1 a 10 o quanto confias em ti, na tua capacidade.

Atl.7 – 6, ainda não sou muito boa, mas também tenho qualidades.

Ent. – O que achas que era preciso para te sentires mais confiante, para subires um valor na escala .

Atl.7- Não sei, provavelmente fazer algumas boas exibições, mesmo em jogos difíceis.

Ent. - Muito bem. E, olha, antes de iniciares um jogo em que objectivos pensas para ti?

Atl.7 – Sim. Costumo pensar que se não sofrer nenhum golo, o jogo na pior das hipóteses acaba empatado. Por isso, objectivo é não sofrer golo.

Ent. – (risos). Então agora diz-me: o quanto te sentes concentrado quando estas em jogo? De 1 a 10 , sendo um desconcentrado e 10 totalmente concentrado no jogo, onde te colocarias.

Atl.7 – Devo estar para ai no 5, estou atenta mas não muito concentrada, como estou lá com os meus pensamentos quando a minha equipa ataca depois quando a bola vem para mim não me consigo concentrar depressa...

Ent.- o que era preciso para subires, por exemplo para um 6?

Atl.7 – ligar menos aos barulhos do publico, ou aos gritos do treinador e aos meus pensamentos.

Ent. – Achas que consegues controlar a tua concentração durante um jogo?

Atl.7 – É um bocado difícil, é como as outras coisas que já falamos! Mas acho que se conseguisse controlar mais os nervos, a concentração também seria maior.

Ent . – Já terminou! Muito Obrigado!

Atl.7 – Já? Estava a gostar.

Ent. – (Sorriso) Obrigado. Obrigado por teres aceite participar!

Atl.7 – De nada (risos).

### **Entrevista A7 (f)**

Atleta do sexo feminino, com 14 anos de idade (Guarda-Redes).

Entrevistador – Olá, tudo bem?

Atleta 7 – Sim, está tudo bem!

Ent. – Ok, então olha queria aproveitar para te agradecer mais uma vez a tua participação e o teu desempenho e, também, para te garantir a confidencialidade de tudo o que aconteceu e vai acontecer aqui na entrevista.

Atl.7 – Sim, obrigada.

Ent. – Então, lembra-me lá uma coisa, porque razões praticas hóquei em patins?

Atl. 7 – Porque sou viciada, agarrada mesmo (risos). Adoro isto, faz-me sentir viva.

Ent. – Olha antes de um jogo, de um desafio, como te sentes? Tens te sentido mais nervosa, mais ansiosa ou mais tranquilo, como tem sido?

Atl.7 – Ultimamente tenho estado menos nervoso, mesmo ontem, no jogo, era importante e até consegui jantar.

Ent. – Ok, muito bem, e olha quanto é achas que consegues controlar isso, ficar mais ou menos tranquila? Naquela escala de 1 a 10, em que 1 é incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te situas.

Atl. 7 – Deixa-me pensar ...eu consigo controlar, acho que até já estou a conseguir mais ou menos, é como disse ontem até consegui jantar. Penso que seja 7, já controlo razoavelmente mas estou longe do perfeito.

Ent. – E o que pensas ser preciso para subires mais um valor na escala.

Atl.7 – Não sentir os que estão à minha volta nervosos, e confiar ainda mais um pouquinho em mim.

Ent. – Ok, ok. Muito bem. Fala-me um pouco dos teus pensamentos, que pensamentos tens tido antes e durante um desafio?

Atl.7 – (risos) Sim, há três coisas que vou dizendo a mim mesma.

Ent. – E que coisas são essas?

Atl.7 – Então, eu vou dizendo para mim mesma: “Eu treinei e por isso só capaz de vencer”, “mesmo se falhar não vou perder a confiança de quem acredita em mim porque eles conhecem o meu valor”, “O que importa é divertir-me e aprender ainda estou em evolução”.

Ent. – Boa, e quanto consegues controlar os teus pensamentos? Na escala de 1 a 10, em que 1 é incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala achas que te situas em relação aos teus pensamentos?

Atl. 7 – Hum, no 9. Não é 10, ninguém é perfeito e pode-se sempre melhorar ainda mais. Mas eu estou a controlar bem, tento me concentrar nestes pensamentos e quando surgem outros eu murmuro estes para mim até os outros me saírem da cabeça.

Ent. – Muito bem, boa. Utilizando a mesma escala, diz-me o quanto confias nas tuas capacidades?

Atl. 7 – Ai, 7. Eu tenho estado bem, e estes pensamentos ajudam-me a confiar em mim. Só faltava fazer assim uma exibição decisiva num jogo daqueles mesmo importantes, acho que se tivesse um jogo desses agora e me conseguisse superar a mim era o suficiente.

Ent. – Antes de iniciares um jogo, quais são os teus objectivos?

Atl.7 – Defender bola a bola que chegue a minha baliza, se nada entrar não perco.

Ent. – È verdade, então e de concentração? Como andamos? Na escala que já sabemos, de 1 a 10 sendo 1 totalmente desconcentrada e 10 totalmente concentrada, em que ponto te sentes?

Atl.7 – Eu penso que estou ai no 8, com as rotinas que criei nas sessões e com os pensamentos, consigo-me concentrar bem, não é mais a cima na escala porque acho que anda tenho muito para evoluir. Mas acho que já tenho evoluído bastante.

Ent. – Ok , olha sentes que consegues controlar essa tua concentração?

Atl.7 - Sim, conseguindo controlar as outras coisas e com as rotinas também consigo controlar a concentração!

Ent. – Muito bem. Olha, sentis-te alguma mudança com as sessões.

Atl.7 – Sim, não se nota (risos)

Ent. – E dessas mudanças notas alguma diferença em como olhas para cada jogo? Na tua ansiedade, concentração ou pensamentos.

Atl.6 – Em tudo isso, estou mais confiante em mim, consigo-me concentrar muito melhor, a minha mente já não anda ai de um lado para o outro, consigo só pensar coisas boas e que me ajudam a ficar mais tranquila.

Ent. – Sentes-te mais capaz de sentir o fluir? Aquele estado de que falamos nas sessões.

Atl.6 – Sim, sim. Olha no ultimo jogo se não senti isso então estive muito muito perto.

Ent. – Consegues descrever aquilo que sentis-te?

Atl.6 – Deixa-me tentar! Olha na minha cabeça apenas estava o jogo, não vida na banca , no banco, era como se não existissem, a cada bola que defendia tive a certeza que estava mais próxima do meu objectivo, senti-me não sei bem explicar com capacidade para fazer tudo, foi excelente mesmo, muito muito bom, é mágico e divertido.

Ent. – Na escala de 1 a 10 o quanto achas que consegues controlar, ou seja que o consegues sentir quando quiseres?

Atl.7 – Ontem tentei e consegui, por isso eide ter algum controlo, mas só com mais jogos é que vou saber bem.

Ent. - Mas podes dar-me um valor.

Atl.7 – Penso que 6, se calhar até é mais, mas só com o tempo é que vou ter a certeza.

Ent. – Vamos falar um pouco da tua opinião sobre as sessões. Pode ser?

Atl.7 – Sim!

Ent. – Achas que as sessões foram úteis para ti como pessoa e como atleta?

Atl.7 – Sim, bastante úteis mesmo, devíamos era ter mais.

Ent. – (risos) obrigada, uma última questão. Como avalias as sessões numa escala de 1 a 10 sendo 1 Péssimo e 10 Muito bom.

Atl.7 – em 9, fora excelentes, no princípio achávamos que ia ser uma seca, mas não aprendemos e divertimo-nos boé.

Ent. – Obrigado por tudo, obrigado pela participação.

Atl.7 – Obrigada eu!

### Entrevista B1 (i)

Atleta do sexo masculino, com 16 anos de idade (Jogador de campo).

Entrevistador – Obrigado por teres aceites participar! Olha, ainda te lembras para que é a entrevista e a investigação?

Atleta 8 – Ai, isso é que já é pior! Sorry!

Ent. – (risos)... Não tem importância! Esta investigação pretende promover o Fluir, que é um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.8 – Hum Hum , ok, já me lembro!

Ent. – Queres perguntar alguma coisa antes de avançarmos?

Atl. 8 – Não é preciso, eu já percebi! Não quero perguntar nada!

Ent. – Ok, ok. Começaste a jogar Hóquei com que idade?

Atl.8 – Ui, deixa-me pensar! (silencio)Foi com 7 anos

Ent. – Ainda te lembras do que te trouxe para cá?

Atl.8 – Ya, isso lembro. O meu primo andava cá, vim ver um jogo dele e gostei muito, depois o meu pai trouxe-me.

Ent. – E agora? Quais as razões que te levam a continuar a praticar hóquei patins?

Atl.8 – Olha, gosto disto. Fiz amigos aqui, curto boé com eles, e fazer desporto é bom para a saúde, né?

Ent. – Muito bem. Olha agora vamos falar mais da tua experiência. Podes partilhar comigo aquilo que sentiste , se já sentiste, que conseguiste dar tudo de ti num jogo, ou seja, que estiveste no teu máximo?

Atl.8- Sim , uma vez! Este ano.

Ent. – então e como foi para ti essa experiência, como te sentiste?

Atl.8 – Foi mesmo mesmo bom, é diferente dos outros jogos, parece que não há mais nada senão o jogo.

Ent. - Existem atletas que descrevem esses grandes momentos como situações em que “ Me sentia a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.8 – Sim. È mesmo isso. È como se tudo acontecesse muito rápido, mas tudo certo! É uma sensação de flutuar. È boé tranquilo, mas divertido, senti-me boé entusiasmado.

Ent. – Gostavas de te voltar a sentir assim?

Atl.8 – Claro, mas só consegui uma vez.

Ent. – O que achas que era preciso para te sentires assim outra vez?

Atl.8 – Pois, se eu soubesse já tinha jogado assim mais vezes! Mas não sei.

Ent. – OK, bem, olha diz-me outra coisa. Como de te sentes mesmo antes de um jogo? Ficas muito nervosos, mais tranquilo, não notas alterações? Como é?.

Atl.8 – Sim fico nervoso, mas daquela vez que me senti bem, não tinha era vontade de começar a jogar. Tenho sempre, mas daquela vez era diferente.

Ent. – Ok. Achas que conseguias controlar essa ansiedade, ou seja, que seria possível te conseguires tranquilizar? Por exemplo, numa escala de 1 a 10, sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas?

Atl.8 - Humm, não sei...deixa ver ... num 6! Acho que tenho algum controlo, as vezes não consigo controlar muito, mas outras ya, uma beca.

Ent. – O que achas que teria de acontecer para te sentires no 7 da escala?

Atl.8 – Sentir-me menos pressionado.

Ent. –Ok, avançando, consegues-te lembrar daquilo que pensas ou dizes a ti mesmo momentos antes de um jogo?

Atl.8 – Não sei muito bem o que digo, mas tenho medo de fazer má figura e de desiludir os outros ou falhar e prejudicar a minha equipa! Penso nisso, mas não sei o que digo, nem sei se digo alguma coisa.

Ent. – E durante o jogo? Continuas com esses pensamentos?

Atl.8– As vezes sim, por exemplo nunca não consigo receber bem a bola, penso logo, ou quando falho o remate!

Ent. – Se te pedisse outra vez para te colocares numa escala de 1 a 10 o quanto achas que és capaz de controlar esses pensamentos, sendo novamente 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas.

Atl.8 – Ui! Está é mais difícil! Não consigo mandar naquilo que penso, o nervosos respiro fundo e vou-me acalmando, agora os pensamentos, não sei!

Ent. – Não queres tentar dar um valor?

Atl.8 – Não sei, para ai um 3. Não tenho grande controlo neles, a minha cabeça manda mais que eu. (risos)

Ent. – E o que tinha de acontecer para subires um valor na escala?

Atl.8 – Ter um botão off na cabeça (gargalhadas). Desculpa não sei, nem sei se é possível.

Ent. – (Risos) Não tem importância. Pode ser a próxima invenção da ciência, um botão off para os pensamentos negativos (risos). Olha agora diz-me outra coisa, antes de iniciares um jogo sentes que és capaz de o vencer? Acreditas nas tuas capacidades?

Atl.8 – Tem dias, depende de como correram os treinos da semana! Se treinai mal não posso estar bem no jogo, mas se treinei bem, vou mais tranquilo e confio em mim, porque se treinei bem também vou jogar bem.

Ent. – diz me então, normalmente, numa escala de 1 a 10 sendo 1 não confio nada e 10 confio totalmente, o quanto tu confias em ti?

Atl.8 – 6! Não sou um nabo! (risos) Eu tenho capacidades, e eu sei disso, só que as vezes treino menos bem!

Ent. – Consegues-me dizer alguma coisa que tinha de acontecer para confiares mais em ti, por exemplo, para subires um valor na escala?

Atl.8 – Consigo, treinar sempre bem e o meu treinador dar-me sempre valor.

Ent. – Boa boa. Antes de iniciares um jogo que objectivos ou que metas é que queres atingir?

Atl.8 – Não fazer figuras triste e não desiludir quem confiou em mim.

Ent. – Muito bem. E como costumás saber se estás a atingir os teus resultados?

Atl.8 – Pela forma como os meus colegas vão falando comigo em campo e por aquilo que o meu treinador vai dizendo do banco.

Ent. – Ok! Excelente.. E concentraçãõ? O quanto te sentes concentrado num jogo, numa escala de 1 a 10, sendo 1 desconcentrado e 10 totalmente concentrado no jogo?

Atl.8 – Daquela vez que me correu mesmo bem foi 10, parecia que tudo acabava nas tabelas, não havia nada lá fora.

Ent. – Boa, então e normalmente costumás estar em que pinto da escala.

Atl.8 – Aí, é para ai no 5! È que me distraio um pouco com a bancada, e então se alguém faz algum comentário ou diz que estou mal ou assim, pronto ai até desce. È muita coisa ao mesmo tempo para me concentrar só no jogo.

Ent. – Achas que seria possível controlares a tua concentração durante um jogo?

Atl.8 – Hum, às vezes tento, mas não consigo

Ent. – Muito Obrigado, terminamos por agora!

Atl.8 – Já está?

Ent. – Sim, obrigado por teres aceite participar! Muito Obrigado

## Entrevista B1 (f)

Atleta do sexo masculino, com 16 anos de idade (Jogador de campo).

Ent. – Bem, aqui estamos nós mais uma vez, a última! Muito obrigado por estares aqui na entrevista.

Atl.8 – de nada!

Ent. – Quero também lembrar-te, mais uma vez, não é, que as informações que me dás são confidenciais, ninguém saberá que são tuas.

Atl.8 – Sim, já sei! (Risos)

Ent. – Podemos avançar para as perguntas?

Atl. 8 – ya! Começa!

Ent. – Muito bem. Já sentiste, em algum jogo, que conseguiste dar tudo de ti? Que era impossível dar mais ou estar melhor?

Atl.8 – Sim, mas só uma vez. Foi esta época. È uma sensação boa de existirmos apenas nós e o jogo.

Ent. – Ok. Olha atletas dizem que durante os seus melhores desempenhos ou momentos se sentem assim: “Sentia-me a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.8 – Hum, já. Daquela vez que já disse foi espectacular é boé entusiasmante.

Ent. Boa! Diz-me, antes de entrares em jogo como te costumavas sentir, nervoso, tranquilo, indiferente!

Atl.8 – Sim fico nervoso, mas daquela vez que me senti bem tinha era vontade de começar a jogar. Tenho sempre, mas daquela vez era diferente.

Ent. – Naquela escala de 1 a 10, em que 1 é completamente incontrolável e 10 totalmente controlável, quanto é que sentes que consegues controlar a tua ansiedade?

Atl.8 – 6. Um pouco mais do que 5. Consigo controlar um pouco.

Ent.- Ótimo! E os teus pensamentos , consegues dizer-me aquilo que pensas antes e durante um jogo, ou as coisas que vais dizendo a ti mesmo?

Atl.8 – Estou sempre a pensar, não posso fazer figuras tristes, não posso desiludir os outros, não posso prejudicar a minha equipa.!

Ent. – Ok!. E olha, Quanto é que achas que consegues controlar os teus pensamentos? sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que pontuação da escala te situas?

Atl. 8 – Muito pouco, acho que estou ai no 3 ou no 2. Não controlo quase nada.

Ent. – E auto-confiança , em quanto andamos numa escala de 1 a 10, sendo 1 não confiar nada e 10 confiar plenamente.

Atl.8 – Isso depende um bocado do espírito. Dos treinos anteriores. Mas penso que estou ai no 6. Tenho capacidade, o resto depende do treino.

E olha, pensando novamente na escala de 1 a 10, sendo 1 nada desconcentrado e 10 totalmente concentrado, o quanto te consegues concentrar para um jogo?

Atl.8 – Depende dos momentos, mas distraiu-me com facilidade. Principalmente com a bancada. Acho que estou ai no 5.

Ent. – Quando pensas na tua concentração, sentes que a consegues controlar?

Atl.8 – Não consigo. Eu bem tento, mas não dá.

Ent. – Obrigado, já terminamos. Muito obrigado por tudo!

## Entrevista B2 (i)

Atleta do sexo masculino, com 14 anos de idade (Jogador de campo).

Entrevistador – Tudo bem? Obrigado por estares aqui! Ainda te recordas para que é a entrevista e a investigação?

Atleta 9– Eeee, Isso agora! Acho que qualquer coisa lá da nossa preparação psicológica para os jogos.

Ent. – Hum, é mais ou menos isso, não está muito longe!... Esta investigação pretende desenvolver um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.9 – É parecido (risos)

Ent. – (risos) Sim, queres fazer alguma pergunta antes de avançarmos

Atl.9 – Não, podemos avançar na boa!

Ent. – Então vamos lá! Começas-te a jogar com que idade?

Atl.9 - Aos aos 8

Ent.- Porque razão vieste? Como é que chegas-te ao Hóquei, ainda te lembras?

Atl.9 –Foi o médico que me mandou fazer desporto porque estava a ficar balofo e como o pavilhão estava ao lado da minha casa, foi o mais fácil.

Ent. – Ok! E agora? O que te mantém por cá?

Atl.9 – Oh, comecei a gostar disto, e agora tenho os meus amigos. É fixe estarmos todos.

Ent. – Muito bem. Já sentiste, em algum jogo, que conseguiste dar tudo de ti? Que era impossível dar mais ou estar melhor?

Atl.9 – Fico muito nervoso, acho que podia fazer melhor se não tivesse tão nervoso. Por isso não!.

Ent. – Boa. Olha atletas dizem que durante os seus melhores desempenhos ou momentos se sentem assim: “Sentia-me a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.9 – Não. Nada a ver.

Ent. – O que achas que seria preciso para te sentires assim num jogo?

Atl.9 – Não faço ideia, mesmo!

Ent. – Ok! pensa nos momentos antes de entrares em jogo, como te sentes? Mais nervos, mais tranquilo, indiferente? Como é?

Atl.9 – Então não fico. Fico boé ansioso, tremo todo. As vezes nem consigo comer.

Ent. – E achas que era possível te tranquilizares, controlar a ansiedade?... Por exemplo, numa escala de 1 a 10, sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas?

Atl.9 – No 5, eu controlo um pouquinho, senão caia para o lado! Tento-me concentrar em outra coisa, esquecer o jogo, mas mesmo assim tenho sempre aquela cena na barriga, parece um carrossel.

Ent.- (risos) Boa descrição! O que achas que tinha de acontecer para, por exemplo, te colocares no ponto 5 da escala?

Atl.9 – ai não sei, não sentir aquela coisa na barriga e não sei talvez pensar menos!

Ent. – esses pensamentos deixam-te ansioso? Que pensamentos são esses? Consegues descrever?

Atl.9 – ya! São aquelas duvidas, e se não tiver bem, e se o adversário for superior a mim e não conseguir fazer nada jeito, não posso falhar, quero ser bom, essas coisas. Fazem uma barulheira na minha cabeça.

Ent. – Boa, muito bem, Durante o jogo continuas com esses pensamentos?

Atl.9 – sim, e quando tento parar acho que ainda faço pior. Começo a pensar em coisas fora do jogo e desconcentro-me, depois faço porcaria e ai é que esses pensamentos não me largam!

Ent. – Se te pedisse outra vez para te colocares numa escala de 1 a 10 o quanto achas que és capaz de controlar esses pensamentos, sendo novamente 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas.

Atl.9 – 5. Até consigo controlar e deixar de pensar daquela forma, mas também não é como quero! E às vezes até me corre pior por isso.

Ent. – E o que tinha de acontecer para subires um valor na escala?

Atl.9 – Olha conseguir para aqueles pensamentos eu disse, mas sem me desconcentrar.

Ent. – Excelente. Diz-me, então outra coisa. Antes de iniciares um jogo confias nas tuas capacidades? Por exemplo, naquela escala de 1 a 10 quanto é que confias em ti mesmo.

Atl.9 – 6! Eu confio em mim, sei que não jogo mal, não sou uma coisa do outro mundo, mas não jogo mal. E as vezes, só não acredito mais porque sei que fico nervoso e depois não sou capaz de dar tudo.

Ent. – Consegues-me dizer alguma coisa que tinha de acontecer para subires um valor na escala, para confiares um pouco mais em ti?

Atl.9 – Deixar de estar tão nervosos.

Ent. – Boa. E antes de começares um jogo, quais são os teus objectivos?

Atl.9 – Não estragar tudo.

Ent. – Hum hum. E como costumavas saber se estás a atingir os teus objectivos?

Atl.9 – Pela reacção do meu treinador e do meu pai na bancada!

Ent. – Muito bem. Vamos à ultima ... de 1 a 10 , sendo 1 desconcentrado e 10 totalmente concentrado no jogo, quanto é que te sentes concentrado quando estas em jogo?

Atl.9 – Pois isso depende. Para ai 5, quando dou atenção a outras coisas para não ter aqueles pensamentos a concentração diminuí!

Ent. – Sentes que a tua concentração é controlável, ou seja que a consegues controlar?

Atl.9- Népia, anda ali sempre na corda bamba, nunca consigo fazer nada dela.

Ent.- O que seria preciso para subires um valor na escala, ou seja para estares mais concentrado?

Atl.9 – Não me distrair por causa dos pensamentos, conseguir apagar os pensamentos sem pensar noutra coisa.

Ent . – Ok , terminamos! Obrigado por teres aceite participar e, por me teres falado sobre ti!

Atl.9 – De nada! Sempre às ordens! (risos)

## Entrevista B2 (f)

Atleta do sexo masculino, com 14 anos de idade (Jogador de campo).

Ent. – Bem, aqui estamos nós mais uma vez, a última! Muito obrigado por estares aqui na entrevista.

Atl.9 – De nada!

Ent. – Ok, então olha queria aproveitar para te agradecer mais uma vez a tua participação e o teu desempenho e, também, para te garantir a confidencialidade de tudo o que aconteceu e vai acontecer aqui na entrevista

Atl.9 – Ok.

Ent. – Podemos avançar para as perguntas? Não queres esclarecer nada?

Atl. 9 – Não! Começa!

Ent. – Então vamos lá. Já sentiste, em algum jogo, que conseguiste dar tudo de ti? Que era impossível dar mais ou estar melhor?

Atl.9 – Não, quem me dera. Mas fico nervoso, não me supero em nada.

Ent. – Ok. Olha atletas dizem que durante os seus melhores desempenhos ou momentos se sentem assim: “Sentia-me a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.9 – Não, era bom era! Mas nada disso!

Ent. - Ok! Diz-me uma coisa, antes de entrares em jogo como te costumavas sentir, nervoso, tranquilo, indiferente!

Atl.9 – Não me digas nada, parece que cada vez é pior! Estes últimos jogos são importantes, eu já nem durmo bem!

Ent. – Naquela escala de 1 a 10, em que 1 é completamente incontrolável e 10 totalmente controlável, quanto é que sentes que consegues controlar a tua ansiedade?

Atl.9 – Acho que 4. Não tenho controlo. Era bem, mas é raro conseguir

Ent.- Olha! E os teus pensamentos , consegues dizer-me aquilo que pensas antes e durante um jogo, ou as coisas que vais dizendo a ti mesmo?

Atl.9 – A minha cabeça fica cheia de duvidas, pergunto-me se vou fazer bem ou mal, se vou falhar. Essas coisas.

Ent. – Ok!. E olha, Quanto é que achas que consegues controlar os teus pensamentos? sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que pontuação da escala te situas?

Atl. 9 – 5 ou 6, não sei. Controlo, não é muito, não é aquela coisa, mas controlo.

Ent. – E auto-confiança , em quanto andamos numa escala de 1 a 10, sendo 1 não confiar nada e 10 confiar plenamente.

Atl.9 – 5! Confio mas não muito. Sei reconhecer onde sou bom, mas também tenho pontos fracos.

Ent. - E olha, pensando novamente na escala de 1 a 10, sendo 1 nada desconcentrado e 10 totalmente concentrado, o quanto te consegues concentrar para um jogo?

Atl.9 – É intermédia, para ai um 5.

Ent. – Quando pensas na tua concentração, sentes que a consegues controlar?

Atl.9 – Não, era bom, mas não consigo. É muito difícil!

Ent. – Obrigado, já terminamos. Muito obrigado por tudo!

### Entrevista B3 (i)

Atleta do sexo masculino, com 14 anos de idade (Jogador de campo).

Entrevistador – Olá! Obrigado por teres aceite o pedido ... tudo bem?

Atleta 10 – Está!

Ent. – Ainda te recordas para que é a entrevista e a investigação?

Atl.10 – Népia, li os pais mas já não me lembro.

Ent. – Eu explico, não há problema, Gostava, com esta investigação, de desenvolver um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.10 – Ah pois, era isso!

Ent. – Ok! Queres perguntar alguma coisa antes de começarmos?

Atl.10 – Não!

Ent. – Começaste a jogar Hóquei com que idade?

Atl.10 – Há 8 anos.

Ent. – Aos 6, portanto!

Atl.10 – Ya deve ser isso!

Ent.- Ainda te lembras das razões ou dos motivos porque vieste?

Atl.10 – Lembro e que vergonha! Tenho mesmo de dizer?

Ent. – Dava-me jeito (risos)

Atl.10 – Ahhhh! A minha irmã mais velha andava aqui na patinagem artística e os meus pais inscreveram-me também, mas depois como não tinha jeito para aquelas paneleirices fui para o hóquei.

Ent. – Ok. E agora porque razões continuas cá?

Atl.10 – Porque gosto disto, é boé curtido.

Ent. – Ok, vou fazer-te umas perguntas sobre o hóquei...Já sentiste, em algum jogo, que conseguiste dar tudo de ti, que era impossível teres tido uma prestação ou desempenho melhor?

Atl.10 – Não, nos treinos sim. Ao máximo, mas nos jogos não.

Ent. – Olha, vou ler-te aqui uma coisa que os atletas dizem para descrever o seu desempenho máximo, os seus melhores momentos: “Sentia-me a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.10 – Não! Nos treinos consigo-me divertir. Mas nos jogos não, tenho de me esforçar boé e nunca sai perfeito.

Ent. – O que achas que tinha de acontecer para teres essa experiência?

Atl.10 – não sei, não faço ideia do que é preciso para se sentir assim.

Ent. – Olha, outra coisa, como te sentes antes de um jogo, nervoso, tranquilo? Como é para ti?

Atl.10 – Fico nervoso, uns jogos passa quando o jogo começa, em outros não!

Ent. Em que jogos é que passa e em que jogos não passa?

Atl.10 - Nos jogos mais fáceis, passa! Mas naqueles jogos decisivos e naqueles com adversários difíceis não passa estou nervoso o jogo todo.

Ent. – Achas que consegues controlar o nervoso, ou seja, que seria possível te conseguires tranquilizar? Por exemplo, numa escala de 1 a 10, sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas?

Atl.10 – Eu penso que seja possível controlar. Mas não sei fazer.

Ent.- Consegues dar-me um número?

Atl.10 – Hum...4...não é tudo descontrolado, mas também não controlo grande coisa.

Ent. - O que tinha de acontecer para te sentires no 5 da escala, por exemplo?

Atl.10 – Conhecer uma maneira para tirar aquele nó no estômago.

Ent. – Boa. Outra perguntinha! (Risos)Consegues lembrar-te de aquilo que pensas ou dizes a ti mesmo antes de um jogo?

Atl.10 – Penso que tenho de ganhar, que me vou esforçar, só tenho medo dos outros jogarem mais!

Ent. – Se te pedisse novamente para te colocares numa escala de 1 a 10 o quanto achas que és capaz de controlar esses pensamentos, sendo novamente 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas.

Atl.10 – 4 também, é a mesma coisa, não é dizer que não consigo controlar nada, mas controlo pouco e por pouco tempo.

Ent. – E o que tinha de acontecer para subires um valor na escala?

Atl.10 – Não sei como se conseguem controlar os pensamentos. As vezes consigo controlar um pouco pensando noutra coisa, mas não dura muito.

Ent. – Muito bem, muito bem. Mais uma coisita, antes de entrares num jogo que objectivos é que costumavas pensar para ti.

Atl.10 – Para mim jogar bem, para a equipa ganhar.

Ent. – Excelente. Diz-me outra coisa: Antes de um jogo, por exemplo decisivo quanto é que confias nas tuas capacidades. Por exemplo naquela escala de 1 a 10, sendo 1 não confio nada e 10 confio totalmente.

Atl.10 – 5! Eu sei que ainda tenho muito que evoluir. Sou capaz de fazer quase tudo, mas nada excelente.

Ent. – Consegues-me dizer alguma coisa que tinha de acontecer para confiares ainda mais em ti, por exemplo, para subires um valor na escala?

Atl.10 – Ficar menos ansioso antes dos jogos, acho que a ajudava a fazer melhor e também evoluir um pouco, ganhar experiência.

Ent. – Ok. então agora para acabarmos, vamos lá a mais uma, de 1 a 10 , sendo 1 desconcentrado e 10 totalmente concentrado no jogo, o quanto te sentes concentrado quando estas em jogo?

Atl.10 – 6 outra vez..

Ent.- O que era preciso para subir um valor na escala ?

Atl.10 – Tinha de ficar menos nervoso, para me poder concentrar mais naquilo que estava a fazer e menos no que estou a sentir.

Ent. – Achas que podias controlar a tua concentração durante um jogo?

Atl.10 – Não sei, enquanto estiver nervoso não.

Ent . – Terminamos, Muito Obrigado!

Atl.10 – De nada, foi fixe.

### Entrevista B3 (f)

Atleta do sexo masculino, com 14 anos de idade (Jogador de campo).

Ent. – Bem, aqui estamos nós mais uma vez, a última! Muito obrigado por estares aqui na entrevista.

Atl.10 – Sempre às ordens.

Ent. – Olha queria aproveitar para te agradecer mais uma vez a tua participação e o teu desempenho e, também, para te garantir a confidencialidade de tudo o que aconteceu e vai acontecer aqui na entrevista

Atl.10 – Hum, hum.

Ent. – Podemos avançar para as perguntas?

Atl. 10 – Sim...

Ent. – Olha. Já sentiste, em algum jogo, que conseguiste dar tudo de ti? Que era impossível dar mais ou estar melhor?

Atl.10 – Só nos treinos, nos jogos há demasiada pressão para isso.

Ent. – Muito bem. Olha atletas dizem que durante os seus melhores desempenhos ou momentos se sentem assim: “Sentia-me a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.10 – Na outra entrevista já tinha dito que não, e a resposta continua a mesma, num mês não muda nada.

Ent. – Olha, diz-me então como é antes de entrares em jogo como te costumavas sentir, nervoso, tranquilo, indiferente!

Atl.10 – Fico nervosa em todos os jogos. Mas em alguns passa, se começar a correr bem!

Ent. – Hum, ok. Numa escala de 1 a 10, em que 1 é completamente incontrolável e 10 totalmente controlável, quanto é que sentes que consegues controlar a tua ansiedade?

Atl.10 – Não sei. Continuo a pensar que é possível controlar, mas eu não consigo grande coisa, devo estar aí no 4.”

Ent.- Olha! E os teus pensamentos , consegues dizer-me aquilo que pensas antes e durante um jogo, ou as coisas que vais dizendo a ti mesmo?

Atl.10 – Penso que tenho de ganhar, que me vou esforçar, só tenho medo dos outros jogarem mais!

Ent. – Quanto é que achas que consegues controlar os teus pensamentos? sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que pontuação da escala te situas?

Atl. 10 – 4 também, é a mesma coisa, não é dizer que não consigo controlar nada, mas controlo pouco e por pouco tempo.

Ent. – E agora falando de auto-confiança , numa escala de 1 a 10, sendo 1 não confiar nada e 10 confiar plenamente, em que ponto da escala te colocas?

Atl.10 – Penso que será aí um 6! Não sou mau, mas também não sou um craque. Mas claro, tenho capacidades.

Ent. - E olha, pensando novamente na escala de 1 a 10, sendo 1 nada desconcentrado e 10 totalmente concentrado, o quanto te consegues concentrar para um jogo?

Atl.10 – É um pouco difícil concentrar-me com a ansiedade. Penso que estou aí no 4

Ent. – Quando pensas na tua concentração, sentes que a consegues controlar?

Atl.10 – Primeiro precisava de controlar as outras coisas, se conseguisse, também era mais fácil.

Ent. – Obrigado, muito obrigado por tudo! Já terminamos.



### Entrevista B4 (i)

Atleta do sexo masculino, com 16 anos de idade (Jogador de campo).

Entrevistador – Obrigado por teres aceite o pedido para participares nesta investigação.

Atleta 11 – De nada!

Ent. – Ainda te recordas para que é a entrevista e a investigação?

Atl.11 – Mais ou menos, tem a haver com aquilo de jogarmos no nosso máximo e de nos sentirmos bem.

Ent. – è praticamente isso, só relembrando, gostava de desenvolver um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.11 – Ta é isso. Parece-me bem!

Ent. – Gostavas de perguntar alguma coisa antes de começarmos?

Atl.11 – Não, não é preciso! Podemos começar!

Ent. – Começaste a jogar Hóquei com que idade?

Atl.11 - Comecei a praticar hóquei em patins quando tinha 9 anos, ou seja, no 4º ano.

Ent. – Ainda de consegues lembrar dos motivos que te fizeram vir para o Hóquei Patins, logo no início? Quais as razões porque começaste a praticar esta modalidade?

Atl.11- Na escola, um colega meu praticava hóquei em patins e foi a partir dele que eu fui experimentar. Gostei da experiência e decidi continuar até agora.

Ent. - Gostava que partilhasses alguma vez em que sentiste que conseguiste dar tudo de ti num jogo, ou seja, que estiveste no teu máximo, na tua excelência, que era impossível para ti teres estado melhor, ou te teres sentido melhor durante aquele jogo?

Atl.11 - Sim, isso já aconteceu, num dia que não podia ter dado mais do que dei ao jogo.

Ent. - Consegues descrever aquilo que sentiste nesses momentos?

Atl.11 - Nesse momento senti que estava no auge, que finalmente tinha alcançado o meu máximo desempenho, que tanto esperava conseguir.

Ent. - Existem atletas que descrevem os seus melhores desempenhos ou momentos como situações em que “ Me sentia a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.11 - Sim, já tive essa sensação, era como que tudo o que fazia ajudasse no meu desempenho.

Ent. - Como foi para ti?

Atl.11 - Foi uma experiência recompensadora, que me ajudou inclusivamente a resolver outros problemas fora do hóquei em patins.

Ent. - Gostarias de repetir?

Atl.11- Embora já me tenha acontecido mais do que uma vez, gostava de repetir, porque sinto que estou a provar o meu valor dentro de campo.

Ent. - Pensas que seria possível sentires-te assim alguma vez/mais vezes? O que achas que seria necessário para teres outra vez uma experiência dessas?

Atl.11 - Já me senti assim mais do que uma vez, como já tinha dito. Para mim, o necessário para ter esse desempenho é comer bem no dia anterior à prova e não dormir mais do que 9 horas na noite antes do jogo.

Ent. - Quais as razões que te levam a continuar a praticar hóquei em patins?

Atl.11- Eu continuo no hóquei em patins porque me sinto realizado com este desporto.

Ent. - Como te costumavas sentir momentos antes e durante uma competição ou jogo? Não sentes alterações, por exemplo, mais nervoso, ou mais tranquilo?

Atl.11- Normalmente antes de um jogo, sinto ansiedade, aquele “frio na barriga” que todos conhecem. Mas isso passa depois de dar o primeiro toque na bola.

Ent. – Olha, diz-me de 1 a 10, sendo 1 impossível de controlar e 10 totalmente controlável, o quanto julgas conseguir controlar o teu estado, ou seja o estares mais nervoso ou mais tranquilo. O que seria necessário para subires um valor na escala?

Atl.11- 8, penso que me auto-avaliava em 8.

Ent. – O que era necessário para subires um valor na escala?

Atl.11- Precisava de ter mais calma em alguns jogos.

Ent. - Consegues-me dizer quais são os teus pensamentos ou quais as coisas que tu dizes a ti mesmo imediatamente antes de começares a jogar?

Atl.11- Antes de jogar, penso para mim em dar o meu melhor.

Ent. – E durante o jogo?

Atl.11- Durante o jogo, canto para mim uma canção que me esteja na cabeça. (risos)

Ent. – Ok, muito bem, boa ideia, Olha outra, de 1 a 10, sendo 1 impossível de controlar e 10 totalmente controlável, o quanto julgas serem controláveis os teus pensamentos antes e durante uma competição?

Atl.11- 10. Consigo controla-los perfeitamente.

Ent. - Antes de iniciares um jogo sentes que tens competências suficientes para o vencer, apesar das dificuldades? É assim em todas as competições?

Atl.11- Sim, sinto sempre que posso triunfar. Sinto-me assim em todas as competições pois conheço o meu valor e sei o que posso dar num jogo.

Ent. - Nos momentos ou nos dias anteriores à competição, quais são os objectivos que pensas para ti?

Atl.11- Os meus objectivos são os máximos, querer dar tudo no jogo.

Ent. - Se te pedisse para me dizeres de 1 a 10, sendo 1 totalmente Desconcentrado e 10 totalmente Concentrado, em que ponto da escala te colocas? Porquê?

Atl.11– A minha concentração num jogo é à volta do 9, porque sou bastante concentrado no jogo.

Ent. - O que seria necessário para subires um valor na escala?

Atl.11- Para subir um valor na escala precisaria de isolar-me completamente no jogo.

Ent. - Olha diz –me , numa escala de 1 a 10, sendo 1 nada controlável e 10 totalmente controlável, em que ponto colocarias o teu controlo sobre a tua concentração?

Atl.11– No 6.

Ent. Muito bem! Obrigado por teres participado!

Atl.11– De nada, foi um prazer! (sorrisos)

### Entrevista B4 (f)

Atleta do sexo masculino, com 16 anos de idade (Jogador de campo).

Ent. – Bem, aqui estamos nós mais uma vez, a última! Muito obrigado por estares aqui na entrevista.

Atl.11 – Olá.

Ent. – Bom, vou aproveitar para te agradecer mais uma vez a tua participação e o teu desempenho e, também, para te garantir a confidencialidade de tudo o que aconteceu e vai acontecer aqui na entrevista

Atl.11 – Hum, hum.

Ent. – Podemos avançar para as questões essenciais ou queres esclarecer alguma dúvida que tenhas?

Atl. 11 – sim ... nós também vamos fazer aqueles treinos que eles fizeram.

Ent. – Não, em principio não. Mais alguma coisa?

Atl.11 – Não, podemos avançar, estou esclarecidíssimo.

Ent. – (risos) Bom, vamos lá. Já sentiste, em algum jogo, que conseguiste dar tudo de ti? Que era impossível dar mais ou estar melhor?

Atl.11 – Sim, mas só daquela vez de que já falei! Aquela em que tive a 100%, estava no meu máximo, no meu topo, tudo me parecia possível.

Ent. – Muito bem. Olha atletas dizem que durante os seus melhores desempenhos ou momentos se sentem assim: “Sentia-me a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na

qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.11 – Sim, sim! È mágico. È uma coisa sensacional, em que como disse estava a 100%, talvez a 110%! Mesmo demais.

Ent. – Olha, diz-me então como é antes de entrares em jogo como te costumavas sentir, nervoso, tranquilo, indiferente!

Atl.11 – O normal, até começar o jogo.

Ent. – Hum, ok. Numa escala de 1 a 10, em que 1 é completamente incontrolável e 10 totalmente controlável, quanto é que sentes que consegues controlar a tua ansiedade?

Atl.11 – Hum, deixa ver, não controlo totalmente, mas tenho um bom controlo, por isso 8! È 8, acho que sim!

Ent.- Olha! E os teus pensamentos , consegues dizer-me aquilo que pensas antes e durante um jogo, ou as coisas que vais dizendo a ti mesmo?

Atl.11 – Já tinha dito da outra vez. Penso em ganhar, em dar o meu melhor. E durante o jogo canto a minha música.

Ent. – Quanto é que achas que consegues controlar os teus pensamentos? sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que pontuação da escala te situas?

Atl. 11 – Não tenho dúvidas, 10! Controlo na perfeição.

Ent. – E agora falando de auto-confiança , numa escala de 1 a 10, sendo 1 não confiar nada 10 confiar plenamente, em que ponto da escala te colocas?

Atl.11 – 10, confio em pleno no meu desempenho. Sei perfeitamente do que sou capaz.

Ent. - E olha, pensando novamente na escala de 1 a 10, sendo 1 nada desconcentrado e 10 totalmente concentrado, o quanto te consegues concentrar para um jogo?

Atl.11 – 10... Estou totalmente concentrado quando estou em campo.

Ent. – Quando pensas na tua concentração, sentes que a consegues controlar?

Atl.11 – Claro, concentro-me quando quero. É uma questão de estratégia.

Ent. – Obrigado, muito obrigado por tudo! Já terminamos.



### **Entrevista B5 (i)**

Atleta do sexo masculino, com 15 anos de idade (Jogador de campo).

Entrevistador – Olá! Obrigado por teres aceite o pedido ... tudo bem?

Atleta 12 – Está tudo.

Ent. – Ainda te recordas para que é a entrevista e a investigação?

Atl.12 – Ya, lembro-me.

Ent. – Só para relembrar: Esta investigação pretende desenvolver um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.12 – Eu lembrava-se.

Ent. – Ok! Queres perguntar alguma coisa antes de começarmos?

Atl.12 – Não!

Ent. – Então tu começaste a jogar Hóquei com que idade?

Atl.12 – Aos 7.

Ent.- Ainda te lembras das razões ou dos motivos porque vieste?

Atl.12 – Sim, o meu melhor amigo lá da escola andava cá e um dia vim experimentar com ele, como era divertido fiquei. Agora ele já foi, mas eu fiquei.

Ent. – Ok. E agora porque razões continuas cá?

Atl.12 – Porque é fixe, divirto-me boé a treinar com o pessoal.

Ent. – Humm, ok! Vamos falar um pouco da tua experiência aqui no hóquei ...Já sentiste, em algum jogo, que conseguiste dar tudo de ti, que era impossível teres tido uma prestação ou desempenho melhor?

Atl.12 – Que dei tudo sim, esforcei-me boé, mas que estive no máximo da minha prestação não.

Ent. – Olha alguns atletas dizem que durante o seu desempenho se sentirem assim: “Sentia-me a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.12 – Não! Acho que deve ser fixe.

Ent. – Porque dizes que devia ser fixe?

Atl.12 – Eu nos treinos divirto-me boé, mas nos jogos fico mesmo muito nervoso e não consigo aproveitar, não me divirto como nos treinos.

Ent. – O que achas que tinha de acontecer para voltares a ter essa experiência?

Atl.12 – olha tinha que estar concentrado e tranquilo como nesse dia ... mas é difícil é muita pressão ... um pessoa ainda nem começou já está nervoso.

Ent. –O que achas que tinha de acontecer para um dia te sentires assim como descrevi a pouco?

Atl. 12 – Não estar nervoso antes dos jogos, conseguir acalmar-me.

Ent. – Então sentes que ficas nervoso antes do jogo, é assim para todos os jogos ou só para alguns, para os mais difíceis, por exemplo.

Atl.12 – É para todos, mas não está bem a ver...fico tão nervoso que as vezes acho que as pernas tão paralisadas.

Ent. – (risos). Achas que conseguias controlar essa ansiedade, ou seja, que seria possível te conseguires tranquilizar? Por exemplo, numa escala de 1 a 10, sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas?

Atl.12 – Eu penso que seja possível controlar. Mas eu não sei fazer. A minha mãe diz que tenho que respirar fundo quando vou para o campo, mas não serve de grande coisa.

Ent.- Então achas que é possível controlar. Mas e tu? Quanto achas que consegues controlar esse teu nervoso?

Atl.12 – Eu tenho pouco controlo, não sei fazer, não sei ... para ai um 4

Ent. - O que tinha de acontecer para te sentires no 5 da escala, por exemplo?

Atl.12 – Saber-me acalmar, conseguir parar os meus pensamentos.

Ent. – humm humm, Ok. Que pensamentos são esses? Acontecem antes ou durante os jogos?

Atl.12 – Antes e durante.

Ent. – E são o quê? Consegues dizer algumas coisas das que pensas nesses momentos?

Atl.12 – “Se perco vai ser uma vergonha”, “se não estiver bem o meu treinador vai deixar de confiar em mim”, “ não posso desiludir o meu pai”, esse tipo de pensamentos! Tenho medo de não estar bem.

Ent. – Se te pedisse outra vez para te colocares numa escala de 1 a 10 o quanto achas que és capaz de controlar esses pensamentos, sendo novamente 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas.

Atl.12 – 4 Também, consigo controlar alguma coisa. Mas não durante o tempo todo.

Ent. – E o que tinha de acontecer para subires um valor na escala?

Atl.12 – Essa agora não sei! Não sei como é que se controla os pensamentos. Talvez esquecer os pensamentos e concentrar-me noutra coisa, mas não sei como se pode fazer isso.

Ent. – Muito bem, muito bem. Diz-me outra coisa, e antes de iniciares um jogo sentes que és capaz de o vencer?

Atl.12 – Acho que sim, eu sou capaz, mas não depende só de mim. Eu sei que tenho capacidade, mas as vezes pode não ser suficiente.

Ent. – Antes de um jogo, por exemplo decisivo quanto é que confias nas tuas capacidades. Por exemplo naquela escala de 1 a 10, sendo 1 não confio nada e 10 confio totalmente.

Atl.12 – 7! Eu confio em mim, sei que sou capaz.

Ent. – Consegues-me dizer alguma coisa que tinha de acontecer para confiares ainda mais em ti, por exemplo, para subires um valor na escala?

Atl.12 – Sei. Conseguir não ficar tão nervoso, é isso que as vezes estraga tudo! Eu tenho capacidades e confio nelas, mas não as consigo aplicar todas como nos treinos.

Ent. - Muito bem. E, olha, antes de iniciares um jogo costumavas fixar ou pensar em objectivos para ti?

Atl.12 – Lutar! Ter garra, dar tudo dentro de campo. Para poder ganhar!

Ent. – Boa. E como costumavas saber se estás a atingir os teus objectivos?

Atl.12 – No final sei, pelo resultado e por aquilo eu os outros dizem.

Ent. – Ok. Diz-me só mais uma coisa, de 1 a 10 , sendo 1 desconcentrado e 10 totalmente concentrado no jogo, o quanto te sentes concentrado quando estas em jogo?

Atl.12 – Estou para ai no 6.

Ent.- O que é par ti esse 6, e o que seria preciso para subir um valor na escala ?

Atl.12 – 6 porque me concentro no jogo, mas também porque dou atenção ao meu pai e ao treinador, quero ver o que eles acham sobre o que estou a fazer,. È o normal acho eu.

Ent. – E para subires o que tinha de acontecer?

Atl.12- Então, não ligar ao resto só ao jogo, ao que estou a fazer.

Ent. – Achas que podias controlar a tua concentração durante um jogo?

Atl.12 – Não sei, acho que não, não dá!

Ent . – Boa! Ora bem, terminamos

Atl.12 – Já? Correu bem?

Ent. – Sim, tiveste muito bem. Obrigado por teres aceite participar e, por me teres falado sobre ti! Muito Obrigado!

### Entrevista B5 (f)

Atleta do sexo masculino, com 15 anos de idade (Jogador de campo).

Ent. – Bem, aqui estamos nós mais uma vez, a última! Muito obrigado por estares aqui na entrevista.

Atl.12 – De nada!

Ent. – Quero também relembrar-te, mais uma vez, não é, que as informações que me dás são confidenciais, ninguém saberá que são tuas.

Atl.12 – Sim, eu sei disso.

Ent. – Podemos avançar para as perguntas?

Atl. 12 – Começa, começa.

Ent. – Olha já sentiste, em algum jogo, que conseguiste dar tudo de ti? Que era impossível dar mais ou estar melhor?

Atl.12 – Há muitos jogos onde sinto que dei tudo, onde pôs tudo o que tinha, onde mais era impossível. Mas mesmo assim, nem nesses jogos consegui estar no meu máximo, já me vi bem melhor nos treinos.

Ent. – Ok. Olha atletas dizem que durante os seus melhores desempenhos ou momentos se sentem assim: “Sentia-me a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.12 – Não! Acho que deve ser fixe.

Ent. Boa! Diz-me, antes de entrares em jogo como te costumavas sentir, nervoso, tranquilo, indiferente!

Atl.12 – Boé já tinha dito, é mesmo muito mau! Mas não consigo fazer nada!

Ent. – Naquela escala de 1 a 10, em que 1 é completamente incontrolável e 10 totalmente controlável, quanto é que sentes que consegues controlar a tua ansiedade?

Atl.12 – Isso não é fácil! É bem difícil, acho que estou entre o 4 e o 5, não sei. Se tiver controlo é mínimo.

Ent.- Ótimo! E os teus pensamentos , consegues dizer-me aquilo que pensas antes e durante um jogo, ou as coisas que vais dizendo a ti mesmo?

Atl.12 – Tenho medo de falhar e ser grande vergonha. Também tenho medo que o meu treinador aposte em mim e eu não consiga corresponder.

Ent. – Ok!. E olha, Quanto é que achas que consegues controlar os teus pensamentos? sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que pontuação da escala te situas?

Atl. 12 – 5, controlo alguma coisa, mas quase nada!

Ent. – E auto-confiança , em quanto andamos numa escala de 1 a 10, sendo 1 não confiar nada e 10 confiar plenamente.

Atl.12 – Não sei bem! Eu confio em mim, não tenho duvidas, mas também sei que os outros são bons. Talvez um 7, deve ser isso mais ou menos!

Ent. - E olha, pensando novamente na escala de 1 a 10, sendo 1 nada desconcentrado e 10 totalmente concentrado, o quanto te consegues concentrar para um jogo?

Atl.12 – 7. Não me concentro totalmente, mas estou bastante concentrado.

Ent. – Quando pensas na tua concentração, sentes que a consegues controlar?

Atl.12 – Ai, ai. Não costumo pensar nisso. Mas acho que não, não consigo controlar.

Ent. – Já terminamos. Muito obrigado por tudo!

### Entrevista B6 (i)

Atleta do sexo feminino, com 14 anos de idade (jogadora de campo).

Entrevistador – Olá! Obrigado por teres aceite o pedido ... tudo bem?

Atleta 13 – Sim, está tudo.

Ent. – Ainda te recordas para que é a entrevista e a investigação?

Atl.13 – Não sei para o que é, no dia em que explicaram eu faltei pois estava doente..  
(risos)

Ent. - Então vá, vou explicar para não haver dúvidas ... Esta investigação pretende promover o Fluir, que é um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.13 – Ah, já tinha ouvido falar

Ent. – E possível, podemos avançar ou queres esclarecer mais alguma coisa primeiro?

Atl.13 – Não, pode continuar ... agora sei para o que é!

Ent. – (risos) Ok, então vamos lá. Começaste a jogar Hóquei com que idade?

Atl.13 – A jogar mais a serio só aos 7 anos na equipa de benjamins.

Ent. Então e o que te levou a vir jogar hóquei em patins?

Atl.13 – Comecei a patinar logo aos 4 anos, ainda experimentei a patinagem artística, mas não me interessou muito, e eu gostava era de ver aprendizagem do hóquei que começava a seguir, até que um dia pedi aos meus pais para experimentar!! O meu pai

agradou-lhe logo a ideia pois tinha jogado quando era miúdo até ao nível de júnior. A minha mãe nem tanto mas acabei por convencê-la a deixar-me vir. Experimentei umas vezes e não foram precisas muitas para escolher hóquei.

Ent. – Muito bem. E agora quais as razões que te levam a continuar a praticar hóquei patins?

Atl.13 – O hóquei tornou-se uma paixão, tenho cá muitos dos meus amigos. Amigas é que ainda são poucas, pois ainda existem poucas raparigas em equipas mistas. E sempre fui muito bem recebida por todos.

Ent. – Obrigado. Olha agora vamos falar mais da tua experiência, daquilo que sentes, quando estás num jogo ou a aproximar-te dele. Pode ser?

Atl.13 – Pode, mas eu até nem costumo jogar muito.

Ent. – Podes partilhar comigo aquilo que sentiste, se já sentiste, que conseguiste dar tudo de ti num jogo, ou seja, que estiveste no teu máximo?

Atl.13- Ainda não como nunca joguei muito, sempre senti muito medo de falhar quando era chamada a entrar nos jogos, e acho que nunca consegui estar no meu máximo, nem sequer perto. Nos treinos é um pouco mais fácil, mas a vontade de mostrar serviço ao treinador as vezes também atrapalha chegar a esse máximo.

Ent. - Portanto nunca sentiste que te tivesses superado a ti mesmo!

Atl.1 3– Não, acho que nunca consegui estar a 110%, mas acho que também nunca tive muitas hipóteses de me superar.

Ent. - Existem atletas que descrevem os seus melhores desempenhos ou momentos como situações em que “ Me sentia a fluir, era como se as coisas acontecessem

automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.13 – Não, mas nos treinos já me senti mais perto desse estado, do que nos jogos! Pois nos treinos conheço toda a gente, só treino e jogo com pessoas amigas, o treino faz-se mais na boa!!

Ent. - O que seria necessário para te sentires assim alguma vez?

Atl.13 – Para dizer a verdade não faço ideia. Talvez jogar mais!! Ainda por cima estou num momento de transição que não vai ser fácil pois para o ano vou deixar de jogar numa equipa mista e passar a jogar numa equipa feminina. E isso acho que me anda a enervar um bocado.

Ent. – Quando se começa a aproximar a hora de um jogo como te sentes? Mais tranquilo, mais ansioso, nervoso, não sentes alterações, como é?

Atl. 1 3– Fico nervosa, parece que não consigo controlar o meu corpo e principalmente as ideias, e como a minha mãe diz impossível de aturar pois quero mas é que o jogo chegue rápido, para mostrar em campo aquilo que sei, mas depois a maioria das vezes o jogo também não me corre bem, pois jogo pouco.

Ent.- Sentes-te assim em todos os jogos ou naqueles em que o resultado é mais importante?

Atl.1 3– Principalmente nos importantes, pois se por algum motivo tiver de entrar acho que não estou muito preparada e provavelmente vou deixar ficar mal a minha equipa.

Ent. – Dizes-te que não consegues controlar o teu corpo e as ideias. Como assim, o que é que sentes? Consegues explicar?

Atl.13 – Não muito bem, estou sempre a pensar que vou jogar mal. E isso faz com que fique boé ansiosa.

Ent. – Ok. E achas que conseguias controlar essa ansiedade, ou seja, que seria possível te conseguires tranquilizar?

Atl.13 – Talvez se começasse a confiar mais em mim e nas minhas capacidades, mas para isso teria de jogar mais, o meu treinador teria de apostar mais em mim.

Ent. – Tudo bem. E durante o jogo, também te sentes assim?

Atl.13 – Isso depende do resultado quando entro em campo. Se já estivermos a ganhar ou a perder por muitos não fico muito nervosa, mas se o jogo estiver equilibrado fico muito, muito mesmo, e normalmente jogo pior nesses jogos. Acho que é por causa dos nervos.

Ent. – Então diz-me uma coisa, numa escala de 1 a 10, sendo 1 impossível de controlar e 10 totalmente controlável, como sentes que podias controlar a tua ansiedade?

Atl.13 - Talvez 5... que é no meio, mas se calhar até é só um 3 ou 4.

Ent. O que achas que era preciso para subires um valor na escala?

Atl.13 – Acho que é jogar mais e ver resultados da minha parte nesses jogos, e também ter confiança em mim, pois acho que até tenho qualidades.

Ent. – Muito bem, olha consegues te recordar daquilo que pensas ou dizes a ti mesmo momentos antes de um jogo?

Atl.13 – É claro que consigo. Tenho vergonha de jogar mal, de desiludir o meu pai que sempre me apoiou para que eu viesse para o hóquei, e claro de deixar ficar mal os meus companheiros de equipa.

Ent. Durante o jogo continuas a pensar assim!

Atl.13 – Durante o jogo, nem tanto pois não dá tempo. Tenho de estar com atenção ao jogo e ao treinador, não dá tempo para pensar em muita coisa.

Ent. – Olha, agora se te pedisse outra vez para te colocares numa escala de 1 a 10 o quanto achas que és capaz de controlar esses pensamentos, sendo novamente 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas.

Atl.13 – Talvez um 5, mas apesar de ser difícil de evitar essas ideias do meu pensamento da minha cabeça durante o jogo, dependendo de como está a correr o jogo, às vezes até consigo.

Ent. – Tudo bem! Então, diz-me outra coisa, e antes de iniciares um jogo sentes que és capaz de o vencer, apesar das dificuldades?

Atl.13 – Isso depende, há jogos e jogos. Depende muito da qualidade da equipa adversária, se for boa acho que vou perder, se for má penso que vamos ganhar.

Ent. – Imagina que a classificação do campeonato depende do resultado de um jogo. Como é que te sentes antes do jogo?

Atl.13 – Sinto-me aterrorizada, mas ao mesmo tempo controlo-me pois sei que nesses jogos dificilmente entrarei. Mas se por alguma razão entrar acho que não vou-me conseguir controlar e jogar à minha altura.

Ent. – Mas sentes-te capaz de vencer, sentes-te confiante.

Atl.13 - Nem por isso, não muito confiante nesses jogos difíceis.

Ent. – E durante o jogo, isso costuma mudar?

Atl.13 – Depende. Umás vezes sim, outras não, depende quase sempre de como está a correr o jogo.

Ent. – É muito importante confiarmos na equipa como um todo. Mas, e, em relação a ti individualmente?

Atl.13 – Em relação a mim, tenho sempre muito medo de falhar, e acho que isso faz com que a maioria das vezes falhe mesmo.

Ent. – Mas existe jogos em que te sentes menos capaz!

Atl.13 – Sim, claro! Os jogos mais difíceis e decisivos!! Nesses às vezes chego mesmo a pensar dizer ao treinador que não me sinto bem, para ele não me meter.

Ent. – Olha, outra vez naquela escala de 1 a 10 o quanto confias em ti, na tua capacidade.

Atl.13 – 4, ainda não sou muito boa, mas sei que tenho algumas qualidades. Agora tenho é que ainda trabalhar muito para as desenvolver.

Ent. – O que achas que era preciso para te sentires mais confiante, para subires um valor na escala .

Atl.13- Acho que se me portar bem nos treinos, trabalhar muito, ouvir os conselhos de pessoas mais experiente pode ajudar a que nos jogos me consiga sentir mais confiante.

Ent. - Muito bem. E, olha, antes de iniciares um jogo costumavas fixar ou pensar em objectivos para ti?

Atl.13 – Sim. Costumo pensar em que gostaria muito de marcar golos, afinal é para isso que lá estou. Mas para além disso gostava de um dia marcar um golo que pudesse decidir uma final ou assim! (risos)

Ent. – (risos). Então agora diz-me: o quanto te sentes concentrado quando estas em jogo? De 1 a 10 , sendo um desconcentrado e 10 totalmente concentrado no jogo, onde te colocarias.

Atl.13 – Devo estar para ai no 6, também depende do barulho que o publico estiver a fazer no pavilhão. Se forem muito barulhentos às vezes distraio-me um bocado.

Ent.- E porque que não estas mais acima na escala ou o que era preciso para subires?

Atl.13 – Acho que tenho de me convencer que só interessa o que se passa em campo, e concentrar-me para não ligar ao que se passa fora do ringue.

Ent. – Achas que consegues controlar a tua concentração durante um jogo?

Atl.13 – Nem sempre, mas acho que se conseguir controlar os nervos, a concentração vai ser muito maior.

Ent. – Já acabou! Muito Obrigado pela tua participação!

Atl.13 – Foi rápido e fácil. Se precisarem de mais alguma resposta é só dizeres. (sorri)

Ent. – Sim obrigado por teres aceite participar e por me teres falado sobre ti! Muito Obrigado!

Atl.13 – De nada, sempre às ordens (risos).

## Entrevista B6 (f)

Atleta do sexo feminino, com 14 anos de idade (jogadora de campo).

Ent. – Aqui estamos nós mais uma vez! Muito obrigado por estares aqui nesta última entrevista.

Atl.13 – É um prazer. (risos)

Ent. - Aproveito para te agradecer mais uma vez a tua participação e o teu desempenho e, também, para te garantir a confidencialidade de tudo o que aconteceu e vai acontecer aqui na entrevista

Atl.13 – Hum!

Ent. – Podemos avançar para as perguntas?

Atl. 13 – Claro

Ent. – Olha. Já sentiste, em algum jogo, que conseguiste dar tudo de ti? Que era impossível dar mais ou estar melhor?

Atl.13 – Infelizmente não, não mudou nada desde a outra entrevista. Ainda não me superior, não consegui arrasar contudo. Mais vou continuar a trabalhar, vou mesmo, um dia vou conseguir estar a 200 %, ai serei feliz.

Ent. – Olha há atletas que dizem que durante os seus melhores desempenhos ou momentos se sentem assim: “Sentia-me a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.13 – Nops! Não, nunca senti isso! Só me divirto nos treinos, o jogos são a serio, mas mesmo assim nem perto.

Ent. – Olha, diz-me então como é antes de entrares em jogo como te costumás sentir, nervoso, tranquilo, indiferente!

Atl.13 – Ui fico super nervosa, impossível de aturar, rabugenta como tudo. E depois não consigo jogar nada de jeito.

Ent. – Ok. Numa escala de 1 a 10, em que 1 é completamente incontrolável e 10 totalmente controlável, quanto é que sentes que consegues controlar a tua ansiedade?

Atl.13 – 4. Fico demasiado ansiosa, nem consigo pensar, é claro que não consigo controlar. É 4 porque ainda tento, mas normalmente não resulta.

Ent.- E os teus pensamentos? consegues dizer-me aquilo que pensas antes e durante um jogo, ou as coisas que vais dizendo a ti mesmo?

Atl.13 – Aquilo que mais recorde de pensar é que não posso falhar, não posso fazer feio, não posso desiludir os que acreditam em mim.

Ent. – Quanto é que achas que consegues controlar os teus pensamentos? sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que pontuação da escala te situas?

Atl. 13 – Acho que estou ai no 4. Não tenho quase controlo, é mesmo terrível.

Ent. – E agora falando de auto-confiança , numa escala de 1 a 10, sendo 1 não confiar nada e 10 confiar plenamente, em que ponto da escala te colocas?

Atl.13 – Tenho qualidades, mas sim um fenómeno. Acho que é ai um 6, ainda tenho de evoluir.

Ent. - E olha, pensando novamente na escala de 1 a 10, sendo 1 nada desconcentrado e 10 totalmente concentrado, o quanto te consegues concentrar para um jogo?

Atl.13 – Ui, 5! Nesta fase do campeonato é difícil, anda tudo nervoso.

Ent. – Quando pensas na tua concentração, sentes que a consegues controlar?

Atl.13 – Consigo, algumas vezes, mas tenho de estar mais tranquila.

Ent. – Já está tudo, muito obrigado!

## Entrevista B7 (i)

Atleta do sexo feminino, com 14 anos de idade (Jogador de campo).

Entrevistador – Olá! Obrigado por teres aceite o pedido ... tudo bem?

Atleta 14 – Olá, sim, está tudo.

Ent. – Ainda te recordas para que é a entrevista e a investigação?

Atl.14 – hummm... mais ou menos.

Ent. - Então vá, vou relembrar ... Esta investigação pretende promover o Fluir, que é um estado mental no qual as pessoas se sentem bem e capazes de desempenhar ao máximo as suas tarefas. E, esta entrevista e a que iremos fazer no final, serve para eu verificar em que ponto vocês estão e quais as mudanças que vão acontecer em vós com o programa.

Atl.14 – Ok, já me lembro!

Ent. – Gostavas de perguntar alguma coisa antes de avançarmos?

Atl. 14 – Não, avance!

Ent. – Avançado então... (risos), Começaste a jogar Hóquei com que idade?

Atl.14 – Humm, deixa ver (começa fazer contas), eu vim para cá aos 8 , no meu primeiro jogo acho que ainda nem me equilibrava muito bem.

Ent. – Lembras-te do que te levou a vir jogar hóquei em patins?

Atl.14 – Sempre quis fazer desporto, morava ao lado pavilhão, e pronto, cá estou eu!

Ent. – Muito bem. E agora quais as razões que te levam a continuar a praticar hóquei patins?

Atl.14 – Gosto disto. Não sei, tenho cá os meus amigos. Estou viciada. (risos)

Ent. – Muito bem. Olha agora vamos falar mais da tua experiência, daquilo que sentes, quando estás num jogo ou a aproximar-te dele. Pode ser?

Atl.14 – Ya, claro!

Ent. – Podes partilhar comigo aquilo que sentiste , se já sentiste, que conseguiste dar tudo de ti num jogo, ou seja, que estiveste no teu máximo?

Atl.14- Sim, já! É uma sensação única saber que estamos todos, em equipa, por um único objectivo, lutamos juntos e a satisfação é mútua. É um sentimento inexplicável, só quem está lá dentro o consegue descrever e mesmo assim é difícil, dependentemente do resultado que se obtenha basta sabermos que demos o tudo por tudo, e isso sim é que importa!

Ent. - Existem atletas que descrevem os seus melhores desempenhos ou momentos como situações em que “ Me sentia a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.14 – Sim! Para além de fortalecer a relação que temos com a nossa equipa, fortalece-nos imenso, e isso fez de mim o que sou hoje!

Ent. – Olha, quando se começa a aproximar a hora de um jogo como te sentes? Mais tranquila, mais ansiosa, nervosa, não sentes alterações, como é?

Atl. 14 – Antes de todos os jogos o nervosismo está sempre presente, mas a partir do momento em que o jogo inicia desaparece automaticamente!

Ent.- É assim em todos os jogos?

Atl.14 – Sim é!

Ent. – Então diz – me uma coisa, pensa nesses momentos em campo e numa escala de 1 a 10, sendo 1 impossível de controlar e 10 totalmente controlável, como sentes que podias controlar a tua ansiedade?

Atl.14 – Hum, deixa ver 6, sim não é no meio , mas também não é elevado!

Ent. - O que achas que era preciso para subires um valor na escala?

Atl.14 – Isso já não sei.

Ent. – Muito bem, olha consegues te recordar daquilo que pensas ou dizes a ti mesmo momentos antes de um jogo?

Atl.14- Hum, isso já é mais difícil ... o que eu penso? Ok. Antes penso”vou ganhar”! E durante o jogo não penso, acho eu

Ent. – Olha, agora se te pedisse outra vez para te colocares numa escala de 1 a 10 o quanto achas que és capaz de controlar esses pensamentos, sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que ponto da escala te colocavas.

Atl.14 – Ah, pois, 3? Sim deve se ser isso! Os pensamentos surgem, não há controlo.

Ent. – Ok! Então, diz m outra coisa, e antes de iniciares um jogo sentes confias em ti?  
Por exemplo, de 1 a 10, sendo um nada e 10 totalmente, o quanto confias em ti, nas tuas capacidades?

Atl.14 – Acho que 5. Depende dos jogos! Nos mais difíceis, fico um bocado insegura mas sei que com o esforço da minha equipa pode ganhar .

Ent. – Muito Bem. Só mais uma coisa para terminarmos, de 1 a 10 , sendo 1 desconcentrado e 10 totalmente concentrado no jogo, o quanto te sentes concentrado quando estas em jogo?

Atl.14 – Às vezes ando com cabeça no ar, até o meu treinador diz isso. Não, não me consigo concentrar muito bem, tento, mas não consigo . Estou ai no 5”.

Ent. – Achas que podias controlar a tua concentração durante um jogo?

Atl.14 – Não controlo nada, sou uma descontrolada (risos). Não consigo controlar, é como calha.

Ent . – Ok! Muito bem, obrigada, terminamos!

Atl.14 – Já? Fixe!

Ent. – Obrigado por teres aceite participar e, por me teres falado sobre ti! Muito Obrigado!

Atl.14 – De nada, tchau!

## Entrevista B7 (f)

Atleta do sexo feminino, com 14 anos de idade (Jogador de campo).

Ent. – Bem obrigada por estares aqui para mais esta entrevista, que será mesmo a última.

Atl.14 – De nada!

Ent. – Relembro-te, mais uma vez que as informações que me dás são confidenciais, ninguém saberá que são tuas, certo?.

Atl.14 – Sim, ainda me lembro disso.

Ent. – Podemos avançar para as perguntas?

Atl. 14 – Sim, claro! Começa.

Ent. – Alguma vez em algum jogo sentis-te que conseguiste dar tudo de ti? Que era impossível dar mais ou estar melhor?

Atl.14 – Sim, acho que já tínhamos falado nisto”Foi um grande sentimento de união e satisfação. O resultado não importa, o importante é aproveitar o momento.

Ent. – Ok. Olha atletas dizem que durante os seus melhores desempenhos ou momentos se sentem assim: “Sentia-me a fluir, era como se as coisas acontecessem automaticamente, o tempo parecia voar, não pensava em mais nada senão naquilo que estava a fazer e eu a dar o meu melhor. Foi uma experiência que puxou por mim mas na qual ao mesmo tempo me diverti muito, nunca irei esquecer, foi extremamente recompensador.” Alguma vez sentiste algo semelhante?

Atl.14 – Sim, também já tinha contado. Sente-se uma grande felicidade e satisfação.

Faz-nos crescer!

Ent. - Ok muito bem! Diz-me, antes de entrares em jogo como te costumavas sentir, nervoso, tranquilo, indiferente!

Atl.14 – Fico nervoso, um bocado. Mas costuma passar, não é em todos os jogos, mas na maioria passa depois de começar.

Ent. – Naquela escala de 1 a 10, em que 1 é completamente incontrolável e 10 totalmente controlável, quanto é que sentes que consegues controlar a tua ansiedade?

Atl.14 – Consigo controlar um pouquinho, mas nada de extraordinário ... talvez 6. Mais ou menos isso.

Ent.- Ótimo! E os teus pensamentos , consegues dizer-me aquilo que pensas antes e durante um jogo, ou as coisas que vais dizendo a ti mesmo?

Atl.14 – Não sei bem, isso não é fácil. Durante o jogo não sei se penso alguma coisa, antes acho que só penso em ganhar.

Ent. – Ok!. E olha, Quanto é que achas que consegues controlar os teus pensamentos? sendo 1 incontrolável e 10 totalmente controlável, em que pontuação da escala te situas?

Atl. 14 – 2 penso que é 2. Não controlo nada, é impossível, não é mas é quase.

Ent. – E auto-confiança , em quanto andamos numa escala de 1 a 10, sendo 1 não confiar nada e 10 confiar plenamente.

Atl.14 – Depende um pouco do adversário. Mas acho que é para ai um 5, nem muito, nem pouco.

Ent. - E olha, pensando novamente na escala de 1 a 10, sendo 1 nada desconcentrado e 10 totalmente concentrado, o quanto te consegues concentrar para um jogo?

Atl.14 – Acho que é ai um 4. Não consigo só focar o jogo, o publico, o banco, é muitas coisas para da atenção.

Ent. – Quando pensas na tua concentração, sentes que a consegues controlar?

Atl.14 – Pois, não. Não tenho nada de controlada. Gostava, mas não dá, a cabeça anda no ar.

Ent. – Já terminamos. Muito obrigado por tudo

AneXO

V

## Grelha de Análise

Tema	Categoria	Subcategoria
Experiência do Fluir	Experiência mais profunda e agradável.	Percepção do atleta sobre a sua experiência mais profunda.
	Vivência da experiência de fluir.	Descrição da experiência de fluir.
		Repetição da Experiência do Fluir.
Características Facilitadoras do Fluir	Activação	Nível de activação percebido pelo atleta antes e durante a competição
		Percepção de controlo sobre o nível de activação.
	Pensamentos	Características dos pensamentos comuns, do atleta, antes e durante a competição.
		Percepção do controlo sobre os pensamentos emergentes.
	Auto-confiança	Nível e auto-confiança percebido pelo atleta antes do início de uma competição.
	Concentração	Nível de Concentração percebido pelo atleta antes e durante uma competição.
Percepção de controlo sobre o nível de concentração.		
Mudanças Provocadas Pelo Programa	Percepção de Mudança	Percepção de mudanças provocadas no “eu” pela assistência ao programa
	Experiência de Fluir Posterior ao Programa.	Percepção de capacidade para experienciar o Fluir
		Percepção de controlo sobre a Experiência do Fluir.
Satisfação com o Programa	Percepção de utilidade	Percepção dos atletas sobre a utilidade dos conteúdos abordados nas sessões.
	Percepção de Qualidade	Percepção dos atletas sobre a qualidade das sessões do programa.

Nota: O primeiro Bloco Temático (experiência de Fluir) é aplicado ao grupo experimental no primeiro momento de avaliação, e ao de controlo nos dois. O terceiro e quarto Blocos Temático (“Mudanças provocadas pelo programa” e “Satisfação com o programa”, são aplicados apenas ao grupo experimental e só no segundo momento de avaliação.

AneXO

VI

## Matriz de Análise

Tema	Categoria	Subcategoria	Unidades de registo
Experiência do Fluir	Experiência mais profunda e agradável.	Percepção do atleta sobre a sua experiência mais profunda.	<p>{A1(i)} – “Não, acho sempre que podia ter feito melhor. Normalmente treino melhor do que aquilo que jogo.”</p>
			<p>{A2(i)} - “Já senti que tinha dado tudo, aí em dois jogos ... mas não ganhei nenhum (risos), mas não conseguia mesmo dar mais, acho que não tive mal. [] Senti-me boé bem, porque apesar de não ter-mos ganho também não fizemos má figura ... ”</p>
			<p>{A3(i)} – “Já senti sim. Senti-me contente, e que tinha de alguma forma conseguido dar um bom contributo para a minha equipa. Senti-me compensada pelo esforço que faço para evoluir e conseguir ser cada vez melhor neste desporto que tanto gosto. Agora continuo a trabalhar e espero que aconteça mais vezes.”</p>
			<p>{A4(i)} – “Sim , já senti que estive mesmo bem, que usei a minha capacidade toda . [] Sinto-me fixe. É espectacular as coisas saem todas bem, é como se houvesse magia.”</p>
			<p>{A5(i)} - Eu esforço-me sempre boé, mas acho que nunca joguei no meu máximo, nunca fui excelente.</p>
			<p>{A6(i)} – “Dou sempre tudo. Mas penso que nunca joguei no meu melhor, acho que era capaz e que tinha capacidade para fazer mais.”</p>
			<p>{A7(i)} - “Acho que nunca consegui dar o máximo num jogo. Saio dos jogos a pensar que podia ter feito melhor e muitas vezes penso que quando sofro um “frango” ou a minha equipa perde eu poderia ter feito melhor, pois o guarda-redes como é o último “defesa” tem de fazer a diferença! Acho que me porto melhor nos treinos do que nos jogos.”</p>
			<p>{B1(i)} – “Sim , uma vez! Este ano. [] Foi mesmo mesmo bom, é diferente dos outros jogos, parece que não há mais nada senão o jogo. ”</p>
			<p>{B2(i)} – “Fico muito nervoso, acho que podia fazer melhor se não tivesse tão nervoso. Por isso não!”</p>
			<p>{B3(i)} – “Não, nos treinos sim. Ao máximo, mas nos jogos não. ”</p>
<p>{B4(i)} – “Sim, isso já aconteceu, num dia que não podia ter dado mais do que dei ao jogo. []</p>			

Experiência do Fluir	Experiência mais profunda e agradável.	Percepção do atleta sobre a sua experiência mais profunda.	<p><i>Nesse momento senti que estava no auge, que finalmente tinha alcançado o meu máximo desempenho, que tanto esperava conseguir.</i></p> <p>{B5(i)} – <i>“Que dei tudo sim, esforcei-me boé, mas que estive no máximo da minha prestação não. ”</i></p> <p>{B6(i)} – <i>“Não, acho que nunca consegui estar a 110%, mas acho que também nunca tive muitas hipóteses de me superar.”</i></p> <p>{B7(i)} – <i>“Sim, já! É uma sensação única saber que estamos todos, em equipa, por um único objectivo, lutamos juntos e a satisfação é mútua. É um sentimento inexplicável, só quem está lá dentro o consegue descrever e mesmo assim é difícil, dependentemente do resultado que se obtenha basta sabermos que demos o tudo por tudo, e isso sim é que importa!”</i></p> <p>{B1(f)} – <i>“Sim, mas só uma vez. Foi esta época. É uma sensação boa de existirmos apenas nós e o jogo. ”</i></p> <p>{B2(f)} – <i>“Não, quem me dera. Mas fico nervoso, não me supero em nada.”</i></p> <p>{B3(f)} – <i>“Só nos treinos, nos jogos há demasiada pressão para isso.”</i></p> <p>{B4(f)} – <i>“Sim, mas só daquela vez de que já falei! Aquela em que tive a 100%, estava no meu máximo, no meu topo, tudo me parecia possível.”</i></p> <p>{B5(f)} – <i>“Há muitos jogos onde sinto que dei tudo, onde pôs tudo o que tinha, onde mais era impossível. Mas mesmo assim, nem nesses jogos consegui estar no meu máximo, já me vi bem melhor nos treinos.”</i></p> <p>{B6(f)} – <i>“Infelizmente não, não mudou nada desde a outra entrevista. Ainda não me superior, não consegui arrasar contudo. Mais vou continuar a trabalhar, vou mesmo, um dia vou conseguir estar a 200 %, ai serei feliz.”</i></p> <p>{B7(f)} – <i>“Sim, acho que já tínhamos falado nisto”Foi um grande sentimento de união e satisfação. O resultado não importa, o importante é aproveitar o momento.”</i></p>
	Vivência da experiência de fluir.	Descrição da experiência de fluir.	<p>{A1(i)} – <i>“Não, nunca senti nada disso, tenho sempre de me esforçar boé e mesmo assim não sai como queria.”</i></p> <p>{A2(i)} – <i>“Ya! Numa daquelas vezes que disse, foi na final há dois anos! Acho que me senti assim como disse. [] Sim ... acho eu! Fui um pouco cansativo, final estava mesmo morto,</i></p>

Experiência do Fluir	Vivência da experiência de fluir.	Descrição da experiência de fluir.	<p><i>mas estava muito feliz porque, não sei mas senti que tive bem, e pela primeira vez não estava nervoso numa final, consegui-me concentrar! Acho que nunca tinha estado assim, nem me lembro de ouvir o meu treinador, vê lá!”</i></p> <p>{A3(i)} – <i>“Sim, já! [] Foi muito bom, bastante motivador, deu-me mais força para continuar a trabalhar e evoluir cada vez mais.”</i></p> <p>{A4(i)} – <i>“Ya dessas vezes. Lembro-me bem, não foram muitas vezes, foi para ai em 3 jogos importantes, sempre em finais. Ganhei duas. [] É assim como tudo fosse simples, como se andasse nas nuvens, ficas a sentir-te mesmo bem, cada vez que vais jogar só querias sentir isso.”</i></p> <p>{A5(i)} – <i>“Não! [] Não sei, mas deve ser fixe.”</i></p> <p>{A6(i)} – <i>“Não...assim não.”</i></p> <p>{A7(i)} – <i>“Não, mas nos treinos já me senti mais perto disso, do que nos jogos! Acho eu...mas não é fácil de saber ?!”</i></p> <p>{B1(i)} – <i>“Sim. É mesmo isso. É como se tudo acontecesse muito rápido, mas tudo certo! É uma sensação de flutuar. É boé tranquilo, mas divertido, senti-me boé entusiasmado.”</i></p> <p>{B2(i)} – <i>“Não. Nada a ver”</i></p> <p>{B3(i)} – <i>“Não! Nos treinos consigo-me divertir. Mas nos jogos não, tenho de me esforçar boé e nunca sai perfeito. ”</i></p> <p>{B4(i)} – <i>“Sim, já tive essa sensação, era como que tudo o que fazia ajudasse no meu desempenho. [] Foi uma experiência recompensadora, que me ajudou inclusivamente a resolver outros problemas fora do hóquei em patins”</i></p> <p>{B5(i)} – <i>“Não! Acho que deve ser fixe.”</i></p> <p>{B6(i)} – <i>“Não, mas nos treinos já me senti mais perto desse estado, do que nos jogos! Pois nos treinos conheço toda a gente, só treino e jogo com pessoas amigas, o treino faz-se mais na boa!”</i></p> <p>{B7(i)} – <i>“Sim! Para além de fortalecer a relação que temos com a nossa equipa, fortalece-nos imenso, e isso fez de mim o que sou hoje!”</i></p> <p>{B1(f)} – <i>“Hum, já. Daquela vez que já disse foi espectacular é boé entusiasmante.</i></p> <p>{B2(f)} – <i>“Não, era bom era! Mas nada disso!</i></p> <p>{B3(f)} – <i>“Na outra entrevista já tinha dito que não, e a resposta continua a mesma, num mês</i></p>
----------------------	-----------------------------------	------------------------------------	---

Experiência do Fluir	Vivência da experiência de flui	Descrição da experiência de fluir.	<i>não muda nada.</i>
			{B4(f)} – <i>“Sim, sim! È mágico. È uma coisa sensacional, em que como disse estava a 100%, talvez a 110%! Mesmo demais.”</i>
			{B5(f)} – <i>“Népia, mas deve ser bacano”.</i>
			{B6(f)}- <i>Nops! Não, nunca senti isso! Só me divirto nos treinos, o jogos são a serio, mas mesmo assim nem perto.</i>
			{B7 (f)} – <i>“Sim, também já tinha contado. Sente-se uma grande felicidade e satisfação. Faz-nos crescer!”</i>
Características Facilitadoras do Fluir	Activação	Nível de activação percebido pelo atleta antes e durante a competição	{A1(i)} – <i>“...olha não consigo comer nesse dia, sinto o corpo tipo assim a tremer, mas não dá para ver a tremer, mas eu sinto. E começo sempre a suar boé, mesmo antes de começar o jogo.”</i>
			{A2(i)} - <i>“É sempre ... com os mais fracos temos que ganhar senão é uma barraca, com os mais fortes temos de ganhar para irmos a algum lado! É sempre complicado, fico sempre ansioso!”</i>
			{A3(i)} – <i>“Sinto-me um bocado mais nervosa antes do jogo às vezes, mas depois quando estou dentro de campo passa, abstraio-me disso e tento concentrar-me só no jogo.”</i>
			{A4(i)} <i>“Fico um pouco nervoso não muito. Mas não é aquela vontade de fugir, é mais de começar a jogar. Depois durante o jogo se as coisas começarem a correr mal é que fico mesmo mesmo nervoso.”</i>
			{A5(i)} <i>“Ficou um pouco nervoso. Parece que tenho uma cena na barriga. [] Sinto-me assim em todos, quer dizer em alguns ainda é pior, fico todo mal disposto. ”</i>
			{A6(i)} – <i>“Fico um pouco ansioso, umas vezes passa quando o jogo começa, outras vai ficando pior.”</i>
			{A7(i)} - <i>“Fico nervosa, sem apetite, muitas das vezes nem consigo almoçar/comer antes do jogo. E só pode ser dos nervos pois a seguir ao jogo estou esfomeada. E também fico mais irritadiça, pelo menos os meus amigos queixam-se.”</i>
			{A1(f)} – <i>“Sinto um pouco ansioso. Mas agora menos!”</i>
			{A2(f)} – <i>“Ainda fico uma beca nervoso.”</i>
			{A3(f)} – <i>“Um pouco ansiosa, mas só para</i>

Características Facilitadoras do Fluir			começar a jogar! Acho que é aquela ansiedade boa.”
			{A4(f)} – “Sinto-me ansioso, assim para começar a jogar. [] Agora se fizer alguma coisa mal, também fico mais nervosos, mas já me consigo acalmar, com aquilo que treinamos. Consigo ficar fixe outra vez.”
			{A5(f)} – “Hum. Fico nervoso, mas já não me sinto assim mal disposto. Aprendi a controlar-me melhor, consigo acalmar-me e pronto já fico mais fixe.”
			{A6(f)} – “Tranquilo, no stress”
			{A7(f)} – “Ultimamente tenho estado menos nervoso, mesmo ontem, no jogo, era importante e até consegui jantar.”
			{B1(i)} – “Sim fico nervoso, mas daquela vez que me senti bem tinha era vontade de começar a jogar. Tenho sempre, mas daquela vez era diferente.”
			{B2(i)} – “Fico boé ansioso, tremo todo. As vezes nem consigo comer. [] Tento-me concentrar em outra coisa, esquecer o jogo, mas mesmo assim tenho sempre aquela cena na barriga, parece um carrossel. ”
			{B3(i)} – “Fico nervoso, uns jogos passa quando o jogo começa, em outros não!”
			{B4(i)} – “Normalmente antes de um jogo, sinto ansiedade, aquele “frio na barriga” que todos conhecem. Mas isso passa depois de dar o primeiro toque na bola.”
			{B5(i)} – “É para todos, mas não está bem a ver...fico tão nervoso que as vezes acho que as pernas tão paralisadas.”
			{B6(i)} - “Fico nervosa, parece que não consigo controlar o meu corpo e principalmente as ideias, e como a minha mãe diz impossível de aturar pois quero mas é que o jogo chegue rápido, para mostrar em campo aquilo que sei, mas depois a maioria das vezes o jogo também não me corre bem, pois jogo pouco”
			{B7(i)} - “Antes de todos os jogos o nervosismo está sempre presente, mas a partir do momento em que o jogo inicia desaparece automaticamente!”
			{B1(f)} - “Fico ansioso, boé! Começo a suar das mãos e tudo.”
		{B2(f)} – “Não me digas nada, parece que cada vez é pior! Estes últimos jogos são importantes, eu já nem durmo bem.”	

Características Facilitadoras do Fluir		{B3(f)} – “Fico nervosa em todos os jogos. Mas em alguns passa, se começar a correr bem!”
		{B4(f)} - “O normal, até começar o jogo”.
		{B5(f)} – “Boé já tinha dito, é mesmo muito mau! Mas não consigo fazer nada!”
		{B6(f)} - “ Ui fico super nervosa, impossível de aturar, rabugenta como tudo. E depois não consigo jogar nada de jeito”
		{B7(f)} – “Fico nervosa, um bocado. Mas costuma passar, não é em todos os jogos, mas na maioria passa depois de começar.”
	Percepção de controlo sobre o nível de activação.	{A1(i)} – “Para ai no 4... também não há-se ser impossível.”
		{A2(i)} – “5, consigo me acalmar um pouco. Mas basta acontecer alguma coisa, ou alguém pôr mais alguma pressão e pronto , não controlo nada.”
		{A3(i)} – “6. não consigo controlar lá muito bem. [] Seria necessário ter mais confiança em mim própria.”
		{A4(i)} – “ Para ai no 4... consigo controlar muito pouco.”
		{A5(i)} – “No 5. Acho que não consigo controlar tudo, mas dá para controlar um pouquinho.”
		{A6(i)} – “No 4, acho que não tenho muito controlo! Não é incontrolável, mas normalmente não consigo, mesmo que tente.”
		{A7(i)} – “Talvez 5... que é no meio.”
		{A1(f)} – “Depois daquilo que aprendi, acho que consigo controlar. Penso que estou ai no 7, já consigo por o corpo sem tremer como antes.”
		{A2(f)} – “Acho que me avalio ai no 7. Sim não tenho um controlo total, mas consigo controlar-me bastante. Estou a lidar melhor com a pressão. ”
		{A3(f)} – “Para aí ... 7! Aquelas coisas que aprendemos ajudam-me a ter só aquela ansiedade boa! Por isso, tranquila.”
		{A4(f)} – “Hum, estou aqui indeciso gostava de dizer que era 10, mas não, acho que ainda estou no 9. Já consigo controlar muita bem, mas assim a 100% ainda não se consigo. Acho que preciso de treinar mais para isso.”
		{A5(f)}- “Então, penso que é para ai no 7. Eu já consigo controlar fixe, mas não totalmente.”
{A6(f)} – “Tranquilo mesmo. Agora que aprendi aquelas cenas é na boa, tanto antes como durante o jogo. 10, pronto 9, que é para		

			<p>não dizerem que exagero, às vezes podem acontecer coisas que nos impedem de controlar, só por isso é que é 9.”</p>
			<p>{A7(f)} – “... eu consigo controlar, acho que até já estou a conseguir mais ou menos, é como disse ontem até consegui jantar. Penso que seja 7, já controlo razoavelmente mas estou longe do perfeito.”</p>
			<p>{B1(i)} – “Hum, não sei...deixa ver ... num 6! Acho que tenho algum controlo, as vezes não consigo controlar muito, mas outras ya, uma beca. ”</p>
			<p>{B2(i)} - “No 5, eu controlo um pouquinho, senão caia para o lado!”</p>
			<p>{B3(i)} - “Eu penso que seja possível controlar. Mas não sei fazer. [] Hum...4...não é tudo descontrolado, mas também não controlo grande coisa. “</p>
			<p>{B4(i)} - “8, penso que me auto-avaliava em 8.”</p>
			<p>{B5(i)} – “Eu penso que seja possível controlar. Mas eu não sei fazer. A minha mãe diz que tenho que respirar fundo quando vou para o campo, mas não serve de grande coisa. []Eu tenho pouco controlo, não sei fazer, não sei ... para ai um 4”</p>
			<p>{B6(i)} – “Não muito bem, estou sempre a pensar que vou jogar mal. E isso faz com que fique boé ansiosa. []Talvez 5... que é no meio, mas se calhar até é só um 3 ou 4.”</p>
			<p>{B7(i)} – “Hum, deixa ver 6, sim não é no meio , mas também não é elevado!”</p>
			<p>{B1(f)} – “6. Um pouco mais do que 5. Consigo controlar um pouco.”</p>
			<p>{B2(f)} – “Acho que 4. Não tenho controlo. Era bem, mas é raro conseguir.”</p>
			<p>{B3(f)} – “ Não sei. Continuo a pensar que é possível controlar, mas eu não consigo grande coisa, devo estar ai no 4.”</p>
			<p>{B4(f)} – “Hum, deixa ver, não controlo totalmente, mas tenho um bom controlo, por isso 8! È 8, acho que sim!”</p>
			<p>{B5(f)} – “Isso não é fácil! È bem difícil, acho que estou entre o 4 e o 5, não sei. Se tiver controlo é mínimo.”</p>
			<p>{B6(f)} – “4. Fico demasiado ansiosa, nem consigo pensar, é claro que não consigo controlar. È 4 porque ainda tento, mas normalmente não resulta”</p>
			<p>{B7(f)} Consigo controlar um pouquinho, mas nada de extraordinário ... talvez 6. Mais ou</p>

			<i>menos isso.”</i>
	Pensamentos	Características dos pensamentos comuns, do atleta, antes e durante a competição.	<p>{A1(i)} – <i>“As vezes penso que vai ser grande vergonha perder, pronto, tenho medo de desiludir quem me esta a ver, a fazer má figura. Parecer ridículo e isso assim! [] ...acho que ainda mais! Estou sempre a pensar não posso falhar, não posso falhar!”</i></p> <p>{A2(i)} – <i>“parece uma voz na minha cabeça, “tenho que ganhar, tenho que ganhar, tenho ganhar”. []Que não posso perder, está tudo a espera que se ganhe. Quando se perde é se muito criticado.”</i></p> <p>{A3(i)} – <i>“Antes de começar a jogar penso em dar tudo o que tenho, que tenho de ganhar, que posso deixar ficar mal a minha equipa. Antes e durante, durante o jogo só penso que não posso errar, não posso mesmo. ”</i></p> <p>{A4(i)} – <i>“Penso, “não posso falhar, não posso perder, eu sou capaz de ganhar”. É o que está sempre na minha cabeça. [] ... Se tiver a correr mal, muda. Começo-me a questionar porquê e a pensar que “não treinei bem” e que “não me apliquei o suficiente”. ”</i></p> <p>{A5(i)} – <i>“Digo para mim mesmo tenho que te concentrar, e também estou sempre a pensar como será se não correr bem, se eles jogarem melhor que eu, se prejudicar a equipa. Essas coisas assim.”</i></p> <p>{A6(i)} – <i>“Que não posso falhar, não posso deixar mal a minha equipa, está tudo a olhar para mim e eu não posso fazer má figura. ”</i></p> <p>{A7(i)} – <i>“Tento me concentrar só no jogo e não pensar em outras coisas. E tenho uma pequena superstição que é tocar nos quatro cantos da baliza com as luvas, pois dá-me uma maior sensação de segurança, pois parece que estou a “selar” a baliza e assim nenhuma bola irá entrar! Mas as vezes também penso que vai ser uma grande vergonha perder o jogo, que posso ser mal batida num golo, ou seja sofrer um “frango”, e claro tenho medo de desiludir quem me apoia e acredita em mim. Pode parecer ridículo mas o que mais me preocupa é mesmo desiludir aqueles que confiam em mim!!”</i></p> <p>{A1(f)} – <i>“Que treinei e por isso vou estar bem, que tenho capacidade para jogar ao mesmo nível que qualquer adversário...”</i></p> <p>{A2(f)} – <i>“Sim, estou sempre a pensar que tenho de ganhar, mas agora também penso que tenho capacidade para isso, por mais</i></p>

			<p><i>difícil que seja o adversário eu posso conseguir, tenho hipóteses”.</i></p>
			<p>{A3(f)} – <i>“...Não consigo mudar nada, penso em dar tudo, e que não posso deixar mal a minha equipa, não posso falhar.”</i></p>
			<p>{A4(f)} – <i>“Os pensamentos que tenho antes do jogo acalma-me e ajudam-me a concentrar, mas quando falho os meus pensamentos atrapalham e as coisas complicam-se.”</i></p>
			<p>{A5(f)} – <i>“Agora tento sempre pensar: Eu vou concentra-me, eles são bom, mas se me esforçar também consigo.”</i></p>
			<p>{A6(f)} – <i>“Sim, posso descontrair, eu vou conseguir fazer bem feito porque treinei para isso, lutando chego onde quero. Agora penso assim, e mesmo quando falho, respiro fundo e digo, acontece, o importante é continuar a lutar. ”</i></p>
			<p>{A7(f)} – <i>““Eu treinei e por isso só capaz de vencer”, “mesmo se falhar não vou perder a confiança de quem acredita em mim porque eles conhecem o meu valor”, “O que importa é divertir-me e aprender ainda estou em evolução”.”</i></p>
			<p>{B1(i)} – <i>“Não sei muito bem o que digo, mas tenho medo de fazer má figura e de desiludir os outros ou falhar e prejudicar a minha equipa! Penso nisso, mas não sei o que digo, nem sei se digo alguma coisa.”</i></p>
			<p>{B2(i)} – <i>“São aquelas duvidas, e se não tiver bem, e se o adversário for superior a mim e não conseguir fazer nada jeito, não posso falhar, quero ser bom, essas coisas. Fazem uma barulheira na minha cabeça”</i></p>
			<p>{B3(i)} – <i>“Penso que tenho de ganhar, que me vou esforçar, só tenho medo dos outros jogarem mais! ”</i></p>
			<p>{B4(i)} – <i>“Antes de jogar, penso para mim em dar o meu melhor. [] Durante o jogo, canto para mim uma canção que me esteja na cabeça.”</i></p>
			<p>{B5(i)} – <i>““Se perco vai ser uma vergonha” , “se não estiver bem o meu treinador vai deixar de confiar em mim”, “ não posso desiludir o meu pai”, esse tipo de pensamentos! Tenho medo de não estar bem.”</i></p>
			<p>{B6(i)} – <i>“Tenho vergonha de jogar mal, de desiludir o meu pai que sempre me apoiou para que eu viesse para o hóquei, e claro de deixar ficar mal os meus companheiros de equipa.”</i></p>

			<p>{B7(i)} – “Antes penso ”vou ganhar”! E durante o jogo não penso, acho eu.”</p> <p>{B1(f)} - “ Estou sempre a pensar, não posso fazer figuras tristes, não posso desiludir os outros, não posso prejudicar a minha equipa.!”</p> <p>{B2(f)} - “A minha cabeça fica cheia de duvidas, pergunto-me se vou fazer bem ou mal, se vou falhar. Essas coisas.”</p> <p>{B3(f)} – “Só penso em ganha, em fazer alta exibição, em ser o melhor. Mas tenho medo de falhar, de não conseguir.”</p> <p>{B4(f)} – “Já tinha dito da outra vez. Penso em ganhar, em dar o meu melhor. E durante o jogo canto a minha música.”</p> <p>{B5(f)} – “Tenho medo de falhar e ser grande vergonha. Também tenho medo que o meu treinador aposte em mim e eu não consiga corresponder.”</p> <p>{B6 (f)} – “Aquilo que mais recordo de pensar é que não posso falhar, não posso fazer feio, não posso desiludir os que acreditam em mim”.</p> <p>{B7(f)} - “Não sei bem, isso não é fácil. Durante o jogo não sei se penso alguma coisa, antes acho que só penso em ganhar.”</p>
		Percepção do controlo sobre os pensamentos emergentes.	<p>{A1(i)} – “Acho que é um pouco menos, para ai 3 ... não conseguimos mandar na nossa cabeça ... e não sei o que era preciso para subir, não sei mesmo, acho que é muito difícil, nem sei se seria capaz!”</p> <p>{A2(i)} – “1. É impossível controlarmos a nossa cabeça. É ela que manda.”</p> <p>{A3(i)} – “6. não consigo lá controlar muito bem.”</p> <p>{A4(i)} – “No 2 acho eu. Talvez não seja totalmente incontrolável, mas tenho muito pouco controlo, os pensamentos apenas aparecem. “</p> <p>{A5(i)} – “2. Raramente consigo. As vezes começo a pensar “não vou pensar nisto, não vou pensar nisto”, mas mesmo assim os pensamentos estão lá!”</p> <p>{A6(i)} – “3. É muito difícil.”</p> <p>{A7(i)} – “Talvez um 4, mas apesar de não ser fácil de controlar eu tento afastar esses pensamentos da minha cabeça durante o jogo, mas nem sempre consigo, depende muito de como está a correr o jogo.”</p> <p>{A1(f)} – “Para ai um 8 ou 9, é que pronto não</p>

			<p><i>controlo assim a 100% mas já consigo controlar muita bem. A sério, tenho feito em todos os jogos.”</i></p>
			<p>{A2(f)} – <i>“6, eu já consigo controlar, com ajuda é mais fácil, mas já tenho conseguido controlar sozinho. No penúltimo jogo já consegui boé bem!”</i></p>
			<p>{A3(f)} – <i>“6, controlo um pouquinho, mas não consigo pensar o que queria, estes pensamentos deixam-me mais nervosa. É uma treta!”</i></p>
			<p>{A4(f)} – <i>“Hummm, 5 estou a meio. Sim 5. Já consigo controlar alguma coisa, não pode ser mais de 5 porque tenho algum controlo, mas também não posso dizer que é mais porque acho que podia controlar melhor, no outro dia vi a x (colega) e ela estava lá na baliza a e dizia umas cenas para ajudar a pensar, acho que também podia evoluir mais como ela.”</i></p>
			<p>{A5(f)} – <i>“olha naquela escala está ai no 5, não, não estou no 6, 5 é o meio e já estou a controlar mais ou menos.”</i></p>
			<p>{A6(f)} – <i>“Hum, ai no 8. Sim no 8.”</i></p>
			<p>{A7(f)} – <i>“Hum, no 9. Não é 10, ninguém é perfeito e pode-se sempre melhorar ainda mais. Mas eu estou a controlar bem, tento me concentrar nestes pensamentos e quando surgem outros eu murmuro estes para mim até os outros me saírem da cabeça.”</i></p>
			<p>{B1(i)} – <i>“Ui! Está é mais difícil! Não consigo mandar naquilo que penso, o nervosos respiro fundo e vou-me acalmando, agora os pensamentos, não sei [ ]Não sei, para ai um 3. Não tenho grande controlo neles, a minha cabeça manda mais que eu.”</i></p>
			<p>{B2(i)} – <i>“5. Até consigo controlar e deixar de pensar daquela forma, mas também não é como quero! E às vezes até me corre pior por isso.”</i></p>
			<p>{B3(i)} – <i>“4 também, é a mesma coisa, não é dizer que não consigo controlar nada, mas controlo pouco e por pouco tempo.”</i></p>
			<p>{B4(i)} – <i>“10. Consigo controla-los perfeitamente.”</i></p>
			<p>{B5(i)} – <i>“4 Também, consigo controlar alguma coisa. Mas não durante o tempo todo.”</i></p>
			<p>{B6(i)} – <i>“Talvez um 5, mas apesar de ser difícil de evitar essas ideias do meu pensamento da minha cabeça durante o jogo, dependendo de como está a correr o jogo, às vezes até</i></p>

		<p><i>consigo.”</i></p> <p>{B7(i)} – “Ah, pois, 3? Sim deve se ser isso! Os pensamentos surgem, não há controlo”</p> <p>{B1(f)} – “Muito pouco, acho que estou ai no 3 ou no 2. Não controlo quase nada”</p> <p>{B2(f)} - “5 ou 6, não sei. Controlo, não é muito, não é aquela coisa, mas controlo.”</p> <p>{B3(f)} - “Penso que seja 4. Não é impossível, mas tenho mesmo muito muito controlo.”</p> <p>{B4(f)} - “Não tenho dúvidas, 10! Controlo na perfeição.”</p> <p>{B5(f)} – “5, controlo alguma coisa, mas quase nada”</p> <p>{B6(f)} – “Acho que estou ai no 4. Não tenho quase controlo, é mesmo terrível.”</p> <p>{B7(f)} – “2 penso que é 2. Não controlo nada, é impossível, não é mas é quase.”</p>
Auto-confiança	Nível e auto-confiança percebido pelo atleta antes do inicio de uma competição.	<p>{A1(i)} – “5, não sou bom, mas também não sou coxo.”</p> <p>{A2(i)} – “6! Eu tenho capacidade!”</p> <p>{A3(i)} – “5, é ali no meio, não confio muito, mas também não é não confio nada! [depende do jogo, da equipa adversária, tento sempre pensar positivo, mas quando é um jogo contra uma equipa muito forte é mais difícil pensar assim. Porque por mais optimista que tente ser, tenho de ter noção da qualidade da equipa adversária, e quando são equipas menos fortes também não penso logo de início que está ganho.”</p> <p>{A4(i)} – “8! Eu confio em mim. Apesar de as vezes as coisas não correrem bem. Não ser convencido, mas eu treino logo tenho boas capacidades.”</p> <p>{A5(i)} – “Pois. Pouco, tenho sempre dúvidas sobre se sou capaz, principalmente se for um jogo importante. [5! Eu confio um pouco em mim, mas não muito.”</p> <p>{A6(i)} - “5! Não tenho muita confiança, não sou um dos melhores, mais confio alguma coisa!”</p> <p>{A7(i)} – “Não costumo ser muito optimista, só quando a equipa é claramente mais fraca. De resto sinto sempre muito medo de perder. [6, ainda não sou muito boa, mas também tenho qualidades.”</p> <p>{A1(f)} - “Confio 7. tenho algumas capacidade de jogo e agora também já não fico tão nervoso, por isso sou mais capaz de usar as minhas capacidades”</p>

			<p>{A2(f)} – “Também 7. Tudo o que fizemos ajudou-me a confiar mais em mim.”</p>
			<p>{A3(f)} – “No 6! [] Eu confio em mim, acho que no 5 era baixo! Eu sei que tenho capacidades!”</p>
			<p>{A4(f)} – “Difícil essa. Deixa-me pensar, eu confio em mim, eu tenho boas capacidades, sei que sou um jogador acima da média para a minha idade, agora depois dos treinos contigo, acho que nove, estou no nove tenho as minhas capacidades, treino a tática, agora também a mente. Eu acredito que sou capaz de vencer qualquer desafio, mas não posso esquecer que isto é um jogo de equipa.”</p>
			<p>{A5(f)} – “5 é 50% - 50%. Eu confio mas desconfio (risos). Não é que não sou lá muito confiante, acho que ainda tenho de evoluir mais.”</p>
			<p>{A6(f)} – “É o mesmo 8. A acredito que sou capaz, tenho competência suficiente, não tenho dúvidas.”</p>
			<p>{A7(f)} – “Ai, 7. Eu tenho estado bem, e estes pensamentos ajudam-me a confiar em mim. Só faltava fazer assim uma exibição decisiva num jogo daqueles mesmo importantes, acho que se tivesse um jogo desses agora e me conseguisse superar a mim era o suficiente.”</p>
			<p>{B1(i)} – “Tem dias, depende de como correram os treinos da semana! Se treinai mal não posso estar bem no jogo, mas se treinei bem, vou mais tranquilo e confio em mim, porque se treinei bem também vou jogar bem. [] 6! Não sou um nabo! (risos) Eu tenho capacidades, e eu sei disso, só que as vezes treino menos bem!”</p>
			<p>{B2(i)} – “6! Eu confio em mim, sei que não jogo mal, não sou uma coisa do outro mundo, mas não jogo mal. E as vezes, só não acredito mais porque sei que fico nervoso e depois não sou capaz de dar tudo.”</p>
			<p>{B3(i)} – “5! Eu sei que ainda tenho muito que evoluir. Sou capaz de fazer quase tudo, mas nada excelente.”</p>
			<p>{B4(i)} – “9, sinto sempre que posso triunfar. Sinto-me assim em todas as competições pois conheço o meu valor e sei o que posso dar num jogo.”</p>
			<p>{B5(i)} – “Acho que sim, eu sou capaz, mas não depende só de mim. Eu sei que tenho capacidade, mas as vezes pode não ser suficiente. [] 7! Eu confio em mim, sei que sou capaz.”</p>

		<p>{B6(i)} – “4, ainda não sou muito boa, mas sei que tenho algumas qualidades. Agora tenho é que ainda trabalhar muito para as desenvolver.”</p> <p>{B7(i)} – “Acho que 5. Depende dos jogos! Nos mais difíceis, fico um bocado insegura mas sei que com o esforço da minha equipa pode ganhar”</p> <p>{B1(f)} – “Isso depende um bocado do espírito. Dos treinos anteriores. Mas penso que estou aí no 6. Tenho capacidade, o resto depende do treino”.</p> <p>{B2(f)} – “5! Confio mas não muito. Sei reconhecer onde sou bom, mas também tenho pontos fracos.”</p> <p>{B3(f)} - “Penso que será aí um 6! Não sou mau, mas também não sou um craque. Mas claro, tenho capacidades.”</p> <p>{B4(f)} – “ 10, confio em pleno no meu desempenho. Sei perfeitamente do que sou capaz.”</p> <p>{B5(f)} – “ Não sei bem! Eu confio em mim, não tenho dúvidas, mas também sei que os outros são bons. Talvez um 7, deve ser isso mais ou menos!”</p> <p>{B6(f)} - “ Tenho qualidades, mas sim um fenómeno. Acho que é aí um 6, ainda tenho de evoluir.”</p> <p>{B7(f)}- “Depende um pouco do adversário. Mas acho que é para aí um 5, nem muito, nem pouco.”</p>
	Concentração	<p>Nível de Concentração percebido pelo atleta antes e durante uma competição.</p> <p>{A1(i)} – “Humm, para aí no 6, não estou desconcentrado. [] Oh, porque estou concentrado, mas pronto, também estou a tomar atenção a os coisas.”</p> <p>{A2(i)} – “Então, no 7 porque eu estou concentrado ... eu concentro-me no jogo, mas também não é assim só no jogo. Também estou a pensar noutras coisas. O meu treinador diz que para nos concentrarmos mais temos que esquecer as pessoas lá fora (o público) e também não ligar a bocas e assim dos outro”</p> <p>{A3(i)} – “6 com o nervosismo nem sempre consigo ficar muito concentrada, mas tento sempre concentrar-me ao máximo.”</p> <p>{A4(i)} – “hum...7! sim 7! []Então que estou concentrado, mas as vezes desconcentro-me alguns bocados, por causa de picardias, ou por causa do público ou assim.”</p>

			<p>{A5(i)} – “Quando estou no banco estou concentrado, mas depois quando vou entrar fico nervoso e desconcentro-me um bocado, no 5!”</p>
			<p>{A6(i)} – “Humm, 6, só me distraio um pouco porque estou preocupado com a minha prestação, tenho muita coisa na cabeça.”</p>
			<p>{A7(i)} – “Devo estar para ai no 5, estou atenta mas não muito concentrada, como estou lá com os meus pensamentos quando a minha equipa ataca depois quando a bola vem para mim não me consigo concentrar depressa...”</p>
			<p>{A1(f)} – “No 8. è no 8, acho que sim. Acho que ainda não é totalmente tinha de treinar um pouco mais aquelas coisas que fizemos, mas sinto-me bastante concentrado no jogo, estou menos nervoso, consigo-me concentrar melhor. “</p>
			<p>{A2(f)} – “9, sem duvida. Já consigo me concentrar só no jogo, quase já não me desconcentro com nada , nem oiço a bancada sequer, e sem tampões nos ouvidos”</p>
			<p>{A3(f)} – “Acho que 6 ou 7, não sei bem (risos), eu consigo concentrar-me quando entro em jogo, mas depois tenho dificuldade em manter! Eu controlo para começar mas depois parece que já não consigo.”</p>
			<p>{A4(f)} – “9 podia ser 10, mas desconcentro-me um bocado quando falho e vêm aqueles pensamentos errados”</p>
			<p>{A5(f)} – “E isso é bõe fixe. A sério! Pronto, ainda não não é 100% de concentração só no jogo, mas é...tipo, 90%, 92%. Aquelas cenas que fizemos, ai como é que se diz? Rotinas não são? Isso é mesmo muito à frente. Adorei aqueles Vídeos, nós temos de aprender com os melhores. []– Então, ao 9. Consigo-me concentrar muito muito bem, mas ainda não a 100%.”</p>
			<p>{A6(f)} – “Hum, 9 ou 10. È mesmo quase totalmente, as vezes até posso me distrair mas recupero logo, nós treinamos isso e resulta bem fixe. “</p>
			<p>{A7(f)} – “Eu penso que estou ai no 8, com as rotinas que criei nas sessões e com os pensamentos, consigo-me concentrar bem”</p>
			<p>{B1(i)} – “Aí, é para ai no 5! È que me distraio um pouco com a bancada, e então se alguém faz algum comentário ou diz que estou mal ou assim, pronto ai até desce. È muita coisa ao mesmo tempo para me concentrar só no</p>

			<p>jogo.”</p> <p>{B2(i)} – “Para ai 5, quando dou atenção a outras coisas para não ter aqueles pensamentos a concentração diminui!”</p> <p>{B3(i)} – “6 outra vez...[] Tinha de ficar menos nervoso, para me poder concentrar mais naquilo que estava a fazer e menos no que estou a sentir”</p> <p>{B4(i)} – “A minha concentração num jogo é à volta do 9, porque sou bastante concentrado no jogo.”</p> <p>{B5(i)} – “6 porque me concentro no jogo, mas também porque dou atenção ao meu pai e e ao treinador, quero ver o que eles acham sobre o que estou a fazer,. È o normal acho eu. ”</p> <p>{B6(i)} – “Devo estar para ai no 6, também depende do barulho que o publico estiver a fazer no pavilhão. Se forem muito barulhentos às vezes distraio-me um bocado.”</p> <p>{B7(i)} – “Às vezes ando com cabeça no ar, até o meu treinador diz isso. Não, não me consigo concentrar muito bem, tento, mas não consigo . Estou ai no 5”.</p> <p>{B1(f)} – “ Depende dos momentos, mas distraiu-me com facilidade. Principalmente com a bancada. Acho que estou ai no 5.”</p> <p>{B2(f)} – “É intermédia, para ai um 5.”</p> <p>{B3(f)} - “ É um pouco difícil concentrar-me com a ansiedade. Penso que estou ai no 4.”</p> <p>{B4(f)} – “10.. Estou totalmente concentrado quando estou em campo”.</p> <p>{B5(f)} - “ 7. Não me concentro totalmente, mas estou bastante concentrado.”</p> <p>{B6(f)} – “Ui, 5! Nesta fase do campeonato é difícil, anda tudo nervoso.”</p> <p>{B7(f)} – “Acho que é ai um 4. Não consigo só focar o jogo, o publico, o banco, é muitas coisas para da atenção.”</p>
		Percepção de controlo sobre o nível de concentração.	<p>{A1(i)} – “É difícil, é como as outras coisas que já falamos! Se calhar se fosse possível controlar as outras também conseguia me concentrar mais. Se não tivesse tão nervoso penso que me concentrava mais.”</p> <p>{A2(i)} – “Pois, é isso não sei! È que passa tantas coisas pela cabeça, é como aquilo dos pensamentos, na cabeça não dá para mandar.”</p> <p>{A3(i)} – “4 é mesmo do mais difícil, não sei se conseguia mesmo, tinha de estar menos ansiosa.”</p>

			{A4(i)} – “Eu controlo, mas nesses momentos em que perco a cabeça não!”
			{A5(i)} – “Não sei! Mesmo.”
			{A6(i)} – “Pois, isso é que já é mais difícil! EU não consigo controlar. A minha cabeça é difícil”
			{A7(i)} – “É um bocado difícil, é como as outras coisas que já falamos! Mas acho que se conseguisse controlar mais os nervos, a concentração também seria maior.”
			{A1(f)} – “ Sim, consigo controlar, mas também não é totalmente. Mas consigo na boa!”
			{A2(f)} – “Sim, consigo quase totalmente. Há uma coisa ou outra que ainda me perturba, mas tenho sempre controlo.”
			{A3(f)} – “Hum, mais ou menos. Não sei bem, mas consigo, só que não muito.”
			{A4(f)} – “É bom, eu controlo bem, mesmo quando me distraio depois consigo logo concentra-me.”
			{A5(f)} – “Sim, totalmente.”
			{A6(f)} - “Consigo controlar, não assim tudo, tipo perfeito” mas consigo controlar bem!”
			{A7(f)} “Sim, conseguindo controlar as outras coisas e com as rotinas também consigo controlar a concentração!”
			{B1(i)} – “Hum, às vezes tento, mas não consigo”.
			{B2(i)} – “Népie, anda ali sempre na corda bamba, nunca consigo fazer nada dela.”
			{B3(i)} – “Não sei, enquanto estiver nervoso não. ”
			{B4(i)} – “Sim consigo, não tenho problemas com isso, concentro-me quando quiser, nada me distrai”
			{B5(i)} – “Não sei, acho que não, não dá! ”
			{B6(i)} – “Nem sempre, mas acho que se conseguir controlar os nervos, a concentração vai ser muito maior.”
			{B7(i)} – “Não controlo nada, sou uma descontrolada (risos). Não consigo controlar, é como calha”.
			{B1(f)} – “ Não consigo. Eu bem tento, mas não dá.”
			{B2(f)} - “Não, era bom, mas não consigo. É muito difícil!”
			{B3(f)} – “Primeiro precisava de controlar a outras coisas, se conseguisse, também era mais fácil.”
			{B4(f)} – “Claro, concentro-me quando quero.

			<p>È uma questão de estratégia.”</p> <p>{B5(f)} – “ Ai, ai. Não costumo pensar nisso. Mas acho que não, não consigo controlar.”</p> <p>{B6(f)} – “Consigno, algumas vezes, mas tenho de estar mais tranquila.”</p> <p>{B7(f)} – “pois, não. Não tenho nada de controlada. Gostava, mas não dá, a cabeça anda no ar.”</p>
Mudanças Provocadas Pelo Programa	Percepção de Mudança	Percepção de mudanças provocadas no “eu” pela assistência ao programa	<p>{A1(f)} – “Agora consigo ficar menos nervoso, quer dizer, fico nervoso mas já sei acalmar-me! Eu achava que não dava para comandar a cabeça, tipo mandar nos pensamentos, mas afinal dá e eu já consigo! E também aprendi a valorizar-me.”</p> <p>{A2(f)} - “Evolui a controlar os pensamentos, afinal mandamos na cabeça, mas acho que ainda podia evoluir mais, como já consigo pensar coisas que me ajudam fico menos nervoso, isso tem sido fixe.”</p> <p>{A3(f)} – “Evolui um pouco, naquilo de controlar a ansiedade, o nervosismo! E também me consigo concentrar um pouquinho mais. Mas devia ser mais.”</p> <p>{A4(f)} – “[...] Jogo de outra maneira com aquilo que treinamos, aproveito muito mais cada momento. [] Claro e de que maneira, onde foi menos é nos pensamentos, mas mesmo assim noto, mas na concentração e em ficar menos nervoso ou só ficar com aquela ansiedade boa a diferença é grande! Isto deu um jeito! “</p> <p>{A5(f)} – “Sim, senti. Antes só pensava em jogar bem, estava muito preocupado com isso e acabava por me esquecer das outras coisas importantes. Como diz a minha mãe, aprende-se com os erros, então quando erramos aprendemos e por isso podemos evoluir. E é isso que tenho de fazer evoluir. Antes só fazia coisas no jogo quando tinha certeza que conseguia, agora não arrisco mais, diverti-me e se falhar, estou a aprender. Não é que seja bom falhar, mas em jogo vale a pena tentar, desde que depois se aprenda a fazer bem feito. “</p> <p>{A6(f)} - “Sinto-me muito mais preparado. []Agora tenho controlo sobre mim, sobre isso tudo, mas nem tenho de me esforçar para isso, vai-se fazendo.”</p> <p>{A7(f)} – “[...]jestou mais confiante em mim, consigo-me concentrar muito melhor, a minha mente já não anda ai de um lado para o outro,</p>

		<i>consigo só pensar coisas boas e que me ajudam a ficar mais tranquila.”</i>
	Experiência de Fluir Posterior ao Programa.	<p>{A1(f)} – <i>“Sinto que é mais provável agora que antes. [] Porque agora já consigo aproveitar mais, já não estou tão nervoso, consigo me concentrar quase totalmente no jogo.”</i></p> <p>{A2(f)} - <i>“Claro, já senti assim duas vezes desde que começamos, estou a conseguir me controlar antes do jogo, depois é assim como um rio. [] ... com os exercícios que fizemos, sabes, as cenas parece que correm, como diziam os outros fluem, né? É assim natural, parece tudo muito mais fácil agora. E quanto mais jogo assim, mais quero jogar, é nem sei explicar bem.”</i></p> <p>{A3(f)} – <i>“Sinto-me um pouco mais perto, mas mesmo assim ainda lá não cheguei. []Acho que agora estou mais perto porque já sei o que devia fazer e vou sempre tentando, consigo mais umas coisas que outras, mas ainda vou conseguir! E Acho que ainda não consegui porque não consigo controlar a minha cabeça. Acho que quando conseguir isso, já me vou sentir mais assim.”</i></p>
	Percepção de capacidade para experienciar o Fluir	<p>{A4(f)} – <i>“Sim já senti, tenho certeza. No último jogo, não é por termos ganho ou por ter feito grande jogão mas senti-me mesmo assim. Olha, era como se voa-se, as coisas pareciam fáceis, o barulho eu ouvia, mas era como se não ouvisse não sei explicar, o barulho parece que só fez mesmo barulho no final. Saiu-me tudo perfeito, perfeito. Superei-me a mim mesmo, senti-me olha, realizado e com certeza que é isto que quero fazer sempre.”</i></p> <p>{A5(f)} - <i>“Claro, não tenho qualquer dúvida. [] Por tudo o que evoluí, por tudo o que aprendi, eu cresci muito naquelas sessões e ontem no jogo tenho a certeza que tive quase assim. É como eu disse ao x (colega), é como se estivesse a voar nos patins, no final estava bôe cansado mas a cabeça estava assim leve, só me apetecia voltar para lá. Estava mesmo a sentir-me bem, feliz, a sério. “</i></p> <p>{A6(f)} - <i>“ Sim, até já senti. [] Foi no outro jogo, foi lindo, era como estar a flutuar, tudo acontece certinho, nem se dá pelo tempo, é boé divertido, mesmo! Dá vontade de repetir, repetir e repetir. “</i></p> <p>{A7(f)} – <i>“Sim, sim. Olha no ultimo jogo se não senti isso então estive muito muito perto. []</i></p>

			<p><i>Olha na minha cabeça apenas estava o jogo, não vida na banca, no banco, era como se não existissem, a cada bola que defendia tive a certeza que estava mais próxima do meu objectivo, senti-me não sei bem explicar com capacidade para fazer tudo, foi excelente mesmo, muito muito bom, é mágico e divertido. "</i></p> <p><i>{A1(f)} – “Acho que 6. Consigo fazer muitas coisas para me sentir assim, mas não sei, ainda não sei se será o suficiente. Mas acho que no último jogo já me senti mais assim, acho que estive quase lá! Mas desconcentrei-me um pouco com o golo dos outros.”</i></p> <p><i>{A2(f)} – “7. Não quero estar a exagerar, mas acho mesmo se me concentrar consigo sentir aquilo, sinto-me voar no campo, não vejo mais nada. “</i></p> <p><i>{A3(f)} – “3. pouco, muito pouco, enquanto não conseguir controlar também os pensamentos vai ser difícil! (Sorrisos) Tenho de continuar a treinar.”</i></p> <p><i>{A4(f)} - “Ui ui ui, 8. Acho que consigo controlar, se treinar mais aquilo dos pensamentos ainda consigo melhor. Mas também não depende só de mim, à muita coisa que influencia.”</i></p> <p><i>{A5(f)} – “Ai, 7. Os outros 3 pontos são porque há coisas que não s podem controlar, como a atitude dos meus colegas.”</i></p> <p><i>{A6(f)} - “Hum, 8. Acho que consigo fazer tudo para sentir isto outra vez...amanha já vou ver.”</i></p> <p><i>{A7(f)} - “Ontem tentei e consegui, por isso hei-de ter algum controlo, mas só com mais jogos é que vou saber bem. []Penso que 6, se calhar até é mais, mas só com o tempo é que vou ter a certeza. “</i></p>
<p>Satisfação com o Programa</p>	<p>Percepção de utilidade</p>	<p>Percepção dos atletas sobre a utilidade dos conteúdos abordados nas sessões.</p>	<p><i>{A1(f)} – “Sim são úteis. Tenho a certeza que sim. Tem me ajudado em muito coisa. Sinto-me mais descontraído em tudo. Foi pena ser pouco tempo.”</i></p> <p><i>{A2(f)} - “Foram boé fixes, sabes que adorei! Claro que foram úteis, aprendi boé sobre mim e como me controlar.”</i></p> <p><i>{A3(f)} – “Foram muito fixes, nós divertimo-nos boé! Acho que são úteis, mas acho que não foram suficientes. [] Acho que os pensamentos são difíceis, podiam haver mais sessões com isso, mais exercícios lá no campo.”</i></p>

			<p>{A4(f)} – “É óbvio que são úteis. Para sentir como no outro jogo tudo vale a pena. Gostava de continuar a tê-las, mas não vai haver mais pois não?”</p> <p>{A5(f)} – “Claro. Como atletas temos de estar preparados física, tática, técnica e psicologicamente, se quisermos ser grandes[. ..] E também usei algumas coisas que aprendi a semana passada no exame de matemática.”</p> <p>{A6(f)} - “Sim, para muita coisa mesmo, podemos usar o que aprendemos em muitas coisas da nossa vida, o hóquei é só mais uma delas. A mais importante.”</p> <p>{A7(f)} - “Sim, bastante úteis mesmo, devíamos era ter mais.”</p>
	<p>Percepção de Qualidade</p>	<p>Percepção dos atletas sobre a qualidade das sessões do programa.</p>	<p>{A1(f)} – “9! Foram muito boas, mas podiam ter durado mais tempo para fazermos mais aqueles exercícios no campo. Eram boé fixes.”</p> <p>{A2(f)} - “Oh, 10! Foram mais que excelentes. Para o ano podias continuar a fazer, assim uma vez por semana.”</p> <p>{A3(f)} - “É pá, 8! Eu gostei bastante, não importava nada de repetir.”</p> <p>{A4(f)} - “10, foram excelentes. Não há outra forma de dizer. Foi mesmo muito muito fixe e divertido. O pessoal curtiu bóe.”</p> <p>{A5(f)} - “Em 9, elas foram bem boas, mas poucas por isso não é 10.”</p> <p>{A6(f)} - “Em 10, foram boé divertidas o pessoal adorou e também aprendemos muito, acho que até nos unimos mais.”</p> <p>{A7(f)} - “Em 9, fora excelentes, no princípio achávamos que ia ser uma seca, mas não aprendemos e divertimo-nos boé.”</p>