

Escala de Compromisso no Desporto (ECD)
Serpa, S. & Gouveia, E, Ramadas, S. Rosado, (2013)
Adaptado por Inês Pereira para Jogadores Profissionais de Poker (2019)

Instruções

Leia cada afirmação e assinale em que medida corresponde às suas próprias experiências.

Faça um círculo (O) na resposta que mais se adequa.

Não existem respostas certas ou erradas.

Pretende-se que responda de acordo com o que sente ser verdade para si.

Data: _____

Resultado: _____ (máximo: 60; mínimo: 12)

1. Discordo completamente
2. Discordo
3. Nem discordo nem concordo
4. Concordo
5. Concordo completamente

Pelo poker estou disposto a:	1	2	3	4	5
1. Abdicar de convívios com amigos	1	2	3	4	5
2. Deixar os estudo/trabalho para trás	1	2	3	4	5
3. Deixar de comer coisas de que gosto	1	2	3	4	5
4. Abdicar de convívios familiares	1	2	3	4	5
5. Faltar às aulas/trabalho	1	2	3	4	5
6. Perder programas com a(o) namorado(a)/mulher/marido	1	2	3	4	5
7. Abdicar de viagens de lazer	1	2	3	4	5
8. Demorar mais tempo a finalizar os estudos/concluir um trabalho	1	2	3	4	5
9. Evitar substâncias nocivas para a saúde (tabaco, álcool, drogas)	1	2	3	4	5
10. Desistir da escola/trabalho	1	2	3	4	5
11. Ficar longos períodos sem estar com as pessoas que gosto	1	2	3	4	5
12. Estudar muitas horas por semana	1	2	3	4	5

Cotação: O somatório dos valores das respostas dá-lhe indicação sobre até que ponto está disposto a comprometer-se com o desporto (poker). Quanto maior o valor maior o seu compromisso.

**Avaliação da Intensidade Motivacional
In Serpa (2013)**

Adaptado por Inês Pereira para Jogadores Profissionais de Poker (2019)

Instruções

Leia cada afirmação e assinale em que medida corresponde às suas próprias experiências.

Faça um círculo (O) na resposta que mais se adequa.

Não existem respostas certas ou erradas.

Pretende-se que responda de acordo com o que sente ser verdade para si.

Resultado: _____ (máximo: 60; mínimo: 12)

1. Discordo completamente
2. Discordo
3. Nem discordo nem concordo
4. Concordo
5. Concordo completamente

1. Tenho tendência a aborrecer-me durante o estudo	1	2	3	4	5
2. Há alturas em que perco a motivação para estudar	1	2	3	4	5
3. Estudo mais do que a maior parte dos atletas	1	2	3	4	5
4. Sou capaz de ir aos limites da minha performance durante o estudo/competição/torneios	1	2	3	4	5
5. Durante a competição/os torneios, tenho tendência a desanimar se as coisas começam a correr mal	1	2	3	4	5
6. Durante a competição/os torneios sou capaz de me motivar a mim próprio	1	2	3	4	5
7. Exploro todas as minhas capacidades nas situações difíceis da competição/torneios	1	2	3	4	5
8. Vou sempre ao limite do meu esforço durante a competição/os torneios	1	2	3	4	5
9. Sinto as dificuldades da competição/dos torneios como desafios para eu superar	1	2	3	4	5
10. Empenho-me mais na competição/nos torneios do que a maioria dos atletas	1	2	3	4	5

Cotação: Valores mais elevados correspondem a maior intensidade motivacional.

Os itens 1, 2 e 5 devem ser invertidos (se respondeu 2, deve contar como 4).

Plano de Gestão do Desempenho

(adaptado de R. Singer)

RESULTADOS PRETENDIDOS	OBJ 1: _____ DATA: _____	OBJ 2: _____ DATA: _____	OBJ 3: _____ DATA: _____	OBJ FINAL: _____ DATA: _____
TAREFAS A DESENVOLVER				
- componente física				
- componente técnica				
- componente psicológica				
- outras: _____				
PROCESSOS A UTILIZAR				
- físicos				
- técnicos				
- psicológicos				
- outros: _____				
FORMAS DE AVALIAÇÃO				

Horário e Warm-up / Cool-down objetivos

Link documentos apoio:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1XC4rW28vHFYjmc-DvPN340xk0JNjMhHDxrOwAYNDfQY/edit?usp=sharing>