

A Nossa  
Universidade

Colégio dos Jesuítas  
Rua dos Ferreiros - 9000-082, Funchal

Tel: +351 291 209400  
Fax: +351 291 209410  
Email: gabinetedareitoria@uma.pt

DM

A Importância de Oportunidades de Participação na  
Formação de Jovens Futebolistas - A Influência da Data  
de Nascimento e Decisões do Treinador nas  
Oportunidades de Participação do Jovem Futebolista  
Nuno Miguel Gonçalves da Costa



A Importância de Oportunidades de Participação na  
Formação de Jovens Futebolistas - A Influência da Data  
de Nascimento e Decisões do Treinador nas  
Oportunidades de Participação do Jovem Futebolista

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Nuno Miguel Gonçalves da Costa  
MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

  
UNIVERSIDADE da MADEIRA  
*A Nossa Universidade*  
www.uma.pt

setembro | 2012

**DIMENSÕES:** 45 X 29,7 cm

**PAPEL:** COUCHÊ MATE 350 GRAMAS

**IMPRESSÃO:** 4 CORES (CMYK)

**ACABAMENTO:** LAMINAÇÃO MATE

**NOTA\***

Caso a lombada tenha um tamanho inferior a 2 cm de largura, o logótipo institucional da UMa terá de rodar 90°, para que não perca a sua legibilidade/identidade.

Caso a lombada tenha menos de 1,5 cm até 0,7 cm de largura o layout da mesma passa a ser aquele que consta no lado direito da folha.



**A Importância de Oportunidades de Participação na  
Formação de Jovens Futebolistas - A Influência da Data  
de Nascimento e Decisões do Treinador nas  
Oportunidades de Participação do Jovem Futebolista**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**Nuno Miguel Gonçalves da Costa**

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

ORIENTAÇÃO

João Filipe Pereira Nunes Prudente



## **Agradecimentos**

Para a realização deste trabalho muitas foram as pessoas que me deram total e incondicional apoio para que a conclusão deste fosse possível, por isso quero agradecer todo o apoio demonstrado por essas pessoas.

Agradeço, especialmente ao Professor Doutor João Filipe Pereira Nunes Prudente pela sua orientação, dedicação e incansável disponibilidade para que eu conseguisse concluir com sucesso este projeto. Agradeço também, a sua motivação constante para que eu fizesse este trabalho com grande rigor.

Ao Professor Doutor Sílvio Velosa, pelo seu auxílio no tratamento dos dados estatísticos, e inteira disponibilidade para atendimento com vista a tornar este projeto viável.

À Associação de Futebol da Madeira por me facultar as fichas de jogo e consequentes datas de nascimento dos jovens futebolistas.

Aos treinadores de Futebol Jovem inquiridos que contribuíram para as conclusões do meu trabalho, nomeadamente das equipas: C. S. Marítimo; C. D. Nacional; Juventude Atlântico Clube; C. F. Andorinha; Machico; Ribeira Brava e 1º de Maio.

Aos docentes da Universidade da Madeira pelo conhecimento que me transmitiram ao longo do meu primeiro ano de Mestrado, ensinamentos muito importantes para o desenrolar deste projeto.

À Universidade da Madeira pela oportunidade que me deu para frequentar o Mestrado em Atividade Física e Desporto.

À minha namorada Joana pelo apoio e disponibilidade incondicional e pela colaboração em todo o meu trabalho, e em especial no tratamento de dados estatísticos, e pela paciência que sempre demonstrou ao longo deste trajeto, aos meus pais, à minha irmã, ao meu cunhado, à minha sobrinha e aos meus futuros sogros pelo incentivo.

Ao meu amigo Rui Santos, professor na Cambridge Scholl, pela disponibilidade ao ajudar-me a traduzir o resumo para Inglês e Espanhol.

Aos meus colegas do Holmes Place Funchal, especialmente à Sílvia e à Andreia pela motivação e compreensão para que eu concluísse este projeto com sucesso.



## Índice Geral

Índice de Figuras .....	ix
Índice de Tabelas .....	xi
Resumo .....	xiii
Abstract.....	xv
Resumen .....	xvii
Résumé .....	xix
1.Introdução.....	1
1.1    Pertinência do estudo .....	2
1.2    Objetivos gerais .....	4
1.3    Objetivos específicos .....	5
2. Delimitação do problema.....	5
3.    O Futebol infanto-juvenil.....	6
4.    Formação Desportiva .....	8
5.    Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo.....	9
5.1- O Modelo de Formação Desportiva a Longo Prazo .....	9
5.2    As etapas do modelo LTAD .....	10
5.3    - Os 10 fatores chave que influenciam o LTAD.....	11
5.3.1 – A regra de 10 anos ( <i>The 10 year rule</i> ) .....	11
5.3.2 – Os Fundamentos ( <i>FUNDamentals</i> ).....	12
5.3.3 – Especialização ( <i>Specialization</i> ).....	12
5.3.4 – Idade biológica ( <i>Developmental Age</i> ).....	13
5.3.5 –Treinabilidade ( <i>Trainability</i> ).....	13
5.3.6 - Desenvolvimento físico, mental, cognitivo e emocional ( <i>Physical, Mental, Cognitive, and Emotional Development</i> ) .....	14
5.3.7 – Periodização ( <i>Periodization</i> ).....	14
5.3.8 - Planeamento do Calendário para a Competição ( <i>Calendar Planning for Competition</i> ).....	15
5.3.9 - Alinhamento e integração de sistemas ( <i>System Alignment and Integration</i> ).....	16
5.3.10 - Melhoria Contínua ( <i>Continuous Improvement</i> ) .....	16
5.4    Etapas LTAD .....	16
5.4.1    – Início Ativo ( <i>Active Start</i> ) .....	16

(dos 0 aos 6 anos) .....	16
5.4.2 – Fundamentos ( <i>FUNDamentals</i> ) .....	17
5.4.3 – Aprender a treinar ( <i>Learning to train</i> ) .....	18
5.4.4 – Treinar para treinar ( <i>Training to train</i> ) .....	18
5.4.5 – Treinar para competir ( <i>Training to compete</i> ).....	19
5.4.6 – Treinar para ganhar ( <i>Training to win</i> ).....	19
5.4.7 – Ativo para a vida ( <i>Active for life</i> ).....	20
6. A prática deliberada e o treino de crianças e jovens .....	20
7. Influência da data nascimento na participação desportiva de jovens futebolistas ..	22
8. Efeito da Idade Relativa na seleção de talento no futebol.....	24
9. A deteção do talento.....	25
10. Abandono da prática desportiva no desporto infanto-juvenil .....	27
10.1 - <i>Drop out</i> .....	28
10.2 - O que nos dizem os estudos?.....	29
10.2.1 – Opinião geral dos Autores.....	30
10.2.2 – Quando surge?.....	30
10.2.3 - Formas de evitar o abandono precoce?.....	31
10.3 – Papel do treinador .....	32
10.3.1- Razões e Justificações para o <i>Drop - Out</i> .....	33
11. Ser Treinador .....	36
11.1 - O Papel do Treinador na motivação e participação desportiva .....	37
12. Metodologia.....	42
12.1 Amostra.....	42
12.2 – Limitações do Estudo.....	43
13. Apresentação e discussão dos Resultados .....	43
13.1 – Análise e discussão dos resultados obtidos através do tratamento das fichas de jogo e datas de nascimento dos jovens futebolistas, para o escalão de Infantis, Iniciados e Juvenis .....	43
13.2 – Resultados Titularidade .....	45
13.2.1 – Análise e discussão dos resultados obtidos para o escalão de Infantis .....	45
13.2.2 – Análise e discussão dos resultados obtidos para o escalão de Iniciados... ..	47
13.2.3 – Análise e discussão dos resultados obtidos para o escalão de Juvenis.....	49
13.3 – Resultados Tempo de Jogo .....	51
13.3.1 - Análise e discussão dos resultados obtidos para o escalão de Iniciados....	51

13.3.2 – Análise e discussão dos resultados obtidos para o escalão de Juvenis.....	52
13.4 – Análise e discussão dos resultados obtidos através do inquérito efetuado aos treinadores de futebol de Infantis, Iniciados e Juvenis da Região Autónoma da Madeira .....	54
14. Conclusões.....	59
15. Indicações para estudos futuros .....	61
16. Indicações para os treinadores .....	61
17. Bibliografia.....	62
18. Anexos.....	77



## Índice de Figuras

Figura 1: Comparação do número total de jogadores por escalão.....	43
Figura 2: Histograma das percentagens de titularidades por trimestre de nascimentos, no escalão de Iniciados .....	47
Figura 3: Histograma da percentagem de tempo de jogo por semestre de nascimento de cada jogador, no escalão de Iniciados .....	51
Figura 4: Histograma da percentagem de tempo de jogo por trimestre de nascimento de cada jogador, no escalão de Juvenis .....	53



## Índice de Tabelas

Tabela 1: Valores da média (M), desvio padrão (dp), mínimo (Min.) e máximo (Máx.) relativo ao IAFT em função da idade das raparigas .....	34
Tabela 2: Valores da média (M), desvio padrão (dp), mínimo (Min.) e máximo (Máx.) relativo ao IAFT em função da idade dos rapazes .....	35
Tabela 3: Percentagem dos jogadores nascidos nos respectivos trimestres, para os diferentes escalões analisados.....	43
Tabela 4: Representação das percentagens de titularidades para cada trimestre de nascimento, no escalão de Infantis .....	45
Tabela 5: Representação das percentagens de titularidades para cada semestre de nascimento, para o escalão de Iniciados.....	48
Tabela 6: Representação das percentagens de titularidades para cada trimestre de nascimento, para o escalão de Juvenis .....	49
Tabela 7: Representação das percentagens de tempo de jogo para cada semestre de nascimento, para o escalão de Iniciados.....	51
Tabela 8: Representação das percentagens de tempo de jogo para cada trimestre de nascimento, para o escalão de Juvenis .....	52



## **Resumo**

O treino com jovens é desafiante, pois estes são orientados para a prática desportiva como se fossem profissionais, começando desde muito cedo a seleção de jogadores. Agrupados em escalões consoante a sua idade cronológica, os jovens mais desenvolvidos têm mais oportunidades de participar e competir, impedindo os restantes de fazer aquilo que mais gostam: jogar futebol.

O estudo apresenta os seguintes objetivos: 1º avaliar a influência da idade cronológica nas oportunidades oferecidas para a participação dos jovens na prática desportiva, mais concretamente no Futebol; 2º conhecer o pensamento dos treinadores sob a organização e quadros de atividades para crianças e jovens no Futebol; 3º avaliar o tempo de participação desportiva dos jovens.

Para este estudo optou-se por uma metodologia qualitativa-quantitativa aplicando-se um questionário aos treinadores de Futebol da Região Autónoma da Madeira. A amostra foi constituída por um total de 30 treinadores de Futebol Jovem masculino dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis. Recorreu-se também à observação das datas de nascimento e fichas de jogo em que participaram 1173 jovens jogadores inscritos em equipas pertencentes à A.F.M. do escalão de Infantis (428 jogadores), Iniciados (397 jogadores) e Juvenis (348).

Para analisar os dados recorreu-se à estatística descritiva (média, percentagem e desvio padrão) e ainda aos testes qui-2; Kruskal-Wallis, Jonckheere-Terpstra e Mann-Whitney: para obter resultados relativos à data de nascimento; titularidade e tempo de jogo.

Considerando os objetivos do estudo, os resultados demonstram que: os jovens nascidos numa data mais próxima do início do ano são beneficiados em relação aos que nascem numa data próxima do fim do ano; os treinadores afirmam ser importante a rotatividade dos jogadores na convocatória; o tempo de participação desportiva dos jovens é desequilibrado, visto os nascidos no 1º trimestre jogarem mais tempo do que os nascidos no 4º trimestre.

Palavras chave: Futebol; participação desportiva; formação; jovens; treinador.



## **Abstract**

Training with youth is challenging because they are guided for sports like they were professionals, starting very early the selection of the players. Grouped in echelons according to their chronological age where the most developed youngsters have opportunities to participate and compete, prohibiting the others from doing what they really like: playing football.

The present study has the following objectives: 1st evaluate the influence of chronological age on opportunities for youth participation in sports, specifically in Football, 2nd to know the thoughts of the coaches about the organization of activities for children and youth in Football; 3rd evaluate the time of youth sport participation. For this study it was opted a qualitative and quantitative methodology, applying a questionnaire to the Football coaches of Madeira. The sample consisted of a total of 30 Youth football Coaches of kids, beginners and juveniles of Madeira. It was also taken the observation of the birth dates and game form involving 1173 young players enrolled in teams belonging to the AFM echelon of Kids (428 players), Beginners (397 players) and Juveniles (348).

To analyze the data we used descriptive statistics (mean, standard deviation and percentage) and even the qui-2, Kruskal-Wallis, Jonckheere-Terpstra and Mann-Whitney: to obtain results concerning the birth date, line up and play time.

Considering the objectives of the study, the results shows that: the youngsters born at a closer date to the beginning of the year are treated more favorably than those who are born on a date near the end of the year; the coaches says it is important the rotation of the players on the convocation; the time of youth sport participation is uneven, since those born in the 1st quarter play more time than those born in the 4th quarter.

**Key Words:** Football; sport participation; training; young people; coach.



## **Resumen**

El entrenamiento con los jóvenes es un desafío, porque ellos son orientados en los deportes como profesionales, a partir de la selección temprana de los jugadores. Agrupados en niveles de acuerdo con su edad cronológica, los jóvenes más desarrollados tienen más oportunidades de participar y competir, evitando que los otros hagan lo que les gusta más: jugar al fútbol.

El presente estudio tiene los siguientes objetivos: 1° evaluar la influencia de la edad cronológica sobre las oportunidades de participación de los jóvenes en el deporte, en concreto en el fútbol, 2° conocer los pensamientos de los entrenadores en la organización y los cuadros de actividades para niños y jóvenes en Fútbol, 3° evaluar el tiempo de participación deportiva de los jóvenes.

Para este estudio se eligió una metodología cualitativa y cuantitativa mediante un cuestionario a los entrenadores de fútbol de Madeira. La muestra consistió en un total de 30 entrenadores de fútbol joven masculino de los escalones de los Infantiles, Iniciados y Juveniles de Madeira. También se observó las fechas de nacimiento y boletín de juego en que participaran 1173 jugadores jóvenes inscritos en los equipos pertenecientes a la AFM escalón de la Infantiles (428 jugadores), Iniciados (397 jugadores) y Juveniles (348).

Para analizar los datos se utilizó la estadística descriptiva (media, desviación estándar y porcentajes) y incluso el qui-2, Kruskal-Wallis, Jonckheere Terpstra y Mann-Whitney: para obtener resultados sobre la fecha de nacimiento, alineación y tiempo de juego. Teniendo en cuenta los objetivos del estudio, los resultados muestran que: el joven nacido en una fecha más cercana al comienzo del año reciben un trato más favorable que aquellos que han nacido en una fecha próxima al final del año; los entrenadores dicen que es importante la rotación de los jugadores en la convocatoria; el tiempo de la participación deportiva de los jóvenes no es equilibrada, ya que los nacidos en el 1er trimestre juegan más tiempo que los nacidos en el 4° trimestre.

Palabras clave: fútbol, participación deportiva, entrenamiento, jóvenes, el entrenador.



## Résumé

L'entraînement avec des jeunes devient un défi, puisque ceux-ci sont orientés vers la pratique sportive comme s'ils étaient des professionnels, entamant dès très tôt la sélection de joueurs. Organisés en groupes d'après leur tranche d'âge chronologique, où les jeunes les plus développés ont plus de chances de participer et faire de la compétition, empêchant les restants de faire ce qu'ils aiment le plus: jouer au football.

Cette étude présente les objectifs suivants: premièrement - évaluer l'influence de l'âge chronologique concernant les chances offertes pour la participation des jeunes à la pratique sportive, plus concrètement au Football; deuxièmement - connaître la pensée des entraîneurs sous l'organisation de cadres d'activités pour des enfants et jeunes dans le Football; troisièmement - évaluer le temps de participation sportive des jeunes.

Pour cette étude on a fait l'option pour une méthodologie qualitative et quantitative mettant en application un questionnaire aux entraîneurs de Football de la Région Autonome de Madère (R.A.M.). L'échantillon a été constitué par un total de 30 entraîneurs de Football des Jeunes masculin des catégories d'âge de Poussins (U11, U12 et 13), Benjamins (U14 et U15) et Cadets (U16 et U17) de la R.A.M.. On a aussi fait recours à l'observation des dates de naissance et des fiches de match auxquels 1173 jeunes joueurs ont participé, inscrits dans des équipes qui appartiennent à l'Association de Football de Madère (A.F.M.), des catégories d'âge de Poussins (428 joueurs), Benjamins (397 joueurs) et Cadets (348).

Pour analyser les données, on a fait recours à la statistique descriptive (moyenne, pourcentage et écart type) et aussi aux tests du khi-deux; Kruskal-Wallis, Jonckheere-Terpstra et Mann-Whitney: pour obtenir des résultats concernant la date de naissance, condition de titulaire et temps de jeu.

Vu les objectifs de l'étude, les résultats démontrent que: les jeunes nés dans une date plus proche du début de l'année sont bénéficiés par rapport à ceux qui naissent dans une date proche de la fin de l'année; les entraîneurs affirment que la rotation des joueurs est importante dans la convocation; le temps de participation sportive des jeunes est déséquilibré, vu que les nés dans le 1.er trimestre jouent plus de temps que ceux qui sont nés dans le 4.ème trimestre.

Mots-clés: Football; participation sportive; formation; jeunes; entraîneur.



## 1.Introdução

Hoje em dia o Futebol é uma modalidade procurada em todo o mundo, sendo mesmo designado como o “Desporto Rei”, com milhares de crianças e jovens a procurar o Futebol com a perspetiva de poderem vir a ter um futuro promissor e, porque não dizer, virem a ser grandes estrelas mundiais. No entanto, diversos estudos (Fayos, & Vives, 2002; Baker, Horton, Robertson & Wall, 2003; Musch & Hay, 1999; Vayens, Philippaerts & Malina, 2005) dão-nos a entender que as oportunidades de participação nos treinos, e mais concretamente na competição são escassas.

Relativamente a esta participação, o treinador, os pais, e/ou os dirigentes desportivos assumem um papel fundamental nas oportunidades concedidas aos jovens, bem como na continuidade ou não destes na prática desportiva. De facto, os adultos procuram insistentemente resultados imediatos, pois pensam que os jovens têm de atingir rapidamente o sucesso, como refere Wein (1999:5) ao destacar o mais ingrato da profissão de treinador: “*A cultura da pressa domina atualmente o desporto...*”).

Na base desta escassez de oportunidades poderá estar a influência da data de nascimento, como é referido por Vayens, Philippaerts & Malina, (2005) no estudo intitulado: “*The relative age effect in soccer: A match-related perspective*”, onde relacionaram as datas de nascimento de jogadores belgas com o número de jogos e os minutos de jogo de cada jogador e chegaram à conclusão de que, os jogadores nascidos no início do ano de seleção são escolhidos com maior regularidade.

A identificação e a promoção do talento efetuada em jovens futebolistas tem merecido uma atenção especial no mundo do Futebol, sendo que esta política, na ótica dos clubes, trará grandes vantagens económicas. Williams & Reilly (2000) afirmam que o processo de identificação de jovens jogadores com um potencial talentoso incrementa nos clubes uma gestão de recursos mais eficaz e equilibrada. Ora, a identificação de jogadores com aparente potencial numa idade mais precoce exige que tenham um tipo de treino mais especializado, acelerando deste modo o processo de preparação desportiva. Não obstante, podem surgir variados problemas no que concerne: à identificação de jovens jogadores talentosos; à subjetividade dos métodos utilizados e à indefinição que existe em torno do talento.

Posto isto, é pertinente perceber se na R.A.M. está patente este tipo de seleção nos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis masculinos, analisando assim: a influência do trimestre de nascimento; o tempo de jogo de cada jogador e o número de jogos a titular.

## 1.1 Pertinência do estudo

Sendo o Futebol uma modalidade com grande procura e adesão em todo o mundo, é importante perceber como é que este está a ser desenvolvido na faixa etária mais jovem, sendo por isso pertinente verificar como se encontra a taxa de participação dos jovens no Futebol federado na Região Autónoma da Madeira.

Franks, Williams, Reilly & Nevill (1999) consideram que o talento se caracteriza por propriedades que são geneticamente transmitidas e parcialmente inatas, contudo pode não ser “descoberto” em idades baixas. Por outro lado, Araújo (2004) afirma que a ideia de talento genético está a transitar para a conceção de talento epigenético. Garganta (2008) complementa esta ideia, realçando que o talento, para além de pessoal e intransmissível, é atualizável, isto é, não é invariável, como aliás o comprovam o percurso profissional de vários desportistas, músicos, cientistas, entre outros. Garganta (2008) reforça ainda que, sendo cada indivíduo diferente dos demais, sobretudo na forma como responde ao processo de formação, ao acreditar-se no inatismo do talento põe-se em causa o papel da aprendizagem, do treino e da capacidade transformadora que, por definição, os qualifica.

Reilly, Williams, Nevill & Franks (2000), afirmam que atualmente os clubes de Futebol profissionais baseiam-se e acreditam em avaliações subjetivas de observadores experientes e treinadores na deteção e seleção de jovens talentos. Por isso verifica-se que podem surgir erros, pois pode-se correr o risco de que jovens jogadores com talento não sejam identificados, e posteriormente abandonem a prática desportiva.

Helsen, Starkes & Van Winckel (1998b) referem que, no âmbito desportivo, a definição de escalões é feita por idade cronológica, onde se assume a preocupação de estabelecer o treino adequado ao nível de desenvolvimento e uma competição com igualdade de oportunidades de sucesso para todos os praticantes.

No entanto, quando se agrupam as crianças e jovens por idade cronológica, cria-se um ano de seleção que compreende datas de nascimento mínimas e máximas correspondentes a cada escalão (ano de seleção no Futebol compreende o período 1 de Janeiro a 31 de Dezembro), o que por vezes pode levar a desigualdades na prática desportiva. Por exemplo: uma criança nascida a 1 de Janeiro de 1992 é colocada na época 2004/2005, no escalão de infantis, ao passo que, uma criança nascida a 31 de Dezembro de 1991, embora sendo apenas um dia mais velha, é colocada no escalão superior, isto é, no escalão de iniciados. Este facto leva-nos ao conceito de idade

relativa, que se refere à diferença de idades entre crianças no mesmo escalão etário (Barnsley, Thompson & Legault, 1992).

Deste modo, Baker et al (2003), Mush et al (1999) revelam que os desportistas nascidos no início do ano de seleção possuem vantagens em relação aos seus pares mais novos do mesmo escalão, principalmente devido ao seu maior desenvolvimento físico. Esta vantagem vai permitir que os praticantes mais velhos obtenham maior sucesso desportivo, ao passo que, os praticantes mais novos devido às suas limitações na competição revelem tendência para ficar frustrados e para abandonar o desporto organizado. Tal situação é descrita por Barnsley et al (1992) e Baxter (1995), baseando-se em estudos, que revelam a existência de uma maior frequência de desportistas nascidos nos primeiros meses do ano em variadíssimos desportos coletivos.

É assim pertinente efetuar este estudo na Região Autónoma da Madeira, com vista a perceber se esta influência da data de nascimento está patente nos escalões de Futebol jovem dos clubes da região, bem como perceber se existe igualdade de oportunidades no treino e na competição independentemente da data de nascimento.

Sendo os treinadores os responsáveis pela direção e orientação do treino, interessa caracterizar o pensamento destes, relativamente à organização e quadros de atividades para crianças e jovens no futebol, bem como avaliar o tempo dedicado à prática e à relação na participação entre treino e competição, sabido que é existirem algumas incongruências na atualidade desportiva. Marques (1993), através de um estudo realizado com equipas de jovens desportistas inseridos nos escalões de infantis e iniciados, concluiu que ainda persiste a utilização de princípios e modelos de desporto de alto rendimento na organização das competições e na periodização do treino de crianças e jovens. Por isso, é importante ter em atenção algumas afirmações de um perito como Wein (1999) que propõe um modelo de ensino – aprendizagem para despertar e desenvolver o potencial inato dos jovens jogadores de Futebol, o qual na sua opinião, deve ser um guia que pretende orientar e ajudar o treinador na programação do treino para os seus jovens jogadores. Segundo o referido autor, a partir dos sete anos de idade, deve-se propor uma série de atividades que respeitem sempre o desenvolvimento físico e mental das crianças e jovens desportistas, com o intuito de desenvolver gradualmente ao longo dos anos as capacidades necessárias para a preparação técnica, tática e atlética.

Então surge a questão: “Será que na Região Autónoma da Madeira todos os treinadores têm qualificações para estruturar corretamente as sessões de treino no sentido de respeitar o desenvolvimento das crianças e jovens e fazê-los evoluírem?”

Para Wein (1999), o modelo ensino – aprendizagem deve: romper com a rotina habitual de treino; ser fácil de entender e aplicar, promovendo a assimilação; as regras devem ser flexíveis e adaptáveis às condições existentes; o processo de treino deve ser efetuado do simples para o complexo; permitir a participação ativa de todos; deve ser divertido, diversificado e lúdico, mas também deve ensinar e reforçar os fundamentos do jogo; melhorar as habilidades técnicas e táticas de forma gradual.

Neste modelo, prossegue o referido autor, o treinador deve ainda: incentivar constantemente o jovem jogador, apenas quando o jovem não consegue encontrar solução por si só; promover a competitividade; motivar os jovens jogadores a se esforçarem cada vez mais; ensinar que a qualidade e eficácia do jogador não dependem somente das suas capacidades e habilidades, mas também do companheiro; desenvolver no jovem jogador competências sociais, comunicação e colaboração, tanto no jogo ofensivo como defensivo; e estimular a criatividade, imaginação, responsabilidade e autocontrole.

Quanto aos treinos e às competições, devem ser sempre adaptados à criança e ao jovem, totalmente adaptado às suas condições físicas e mentais, pois, esta será a única maneira das crianças e jovens futebolistas conseguirem uma aprendizagem correta.

As sessões de treino não podem ser monótonas, exageradamente repetitivas e destinadas só aos jovens com mais talento. Segundo Wein (1999), quanto mais variado, interessante e divertido é o programa nos primeiros cinco níveis de formação, mais provável será que os mais jovens comecem a apreciar e a amar o jogo de Futebol.

## **1.2 Objetivos gerais**

Este trabalho tem como objetivo geral a caracterização e avaliação da qualidade da prática desportiva dos jovens praticantes federados na modalidade de Futebol, dos escalões compreendidos entre infantis e juvenis masculinos.

Pretende-se com este estudo, a ser realizado na Região Autónoma da Madeira no âmbito do Futebol, verificar como estão estruturados os quadros competitivos nos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis masculinos, e conhecer o pensamento dos treinadores em

relação aos mesmos, à estrutura de treino e às oportunidades de participação dos jovens no treino e na competição.

### **1.3 Objetivos específicos**

Constituem objetivos específicos do estudo: 1º avaliar a influência da idade cronológica nas oportunidades oferecidas para a participação dos jovens na prática do Futebol; 2º conhecer o pensamento dos treinadores sob a organização e quadros de atividades para crianças e jovens no Futebol; 3º avaliar o tempo dedicado à prática desportiva pelos jovens.

## **2. Delimitação do problema**

Dada a forma como está organizado o Futebol e a estruturação dos escalões, interessa estudar a influência da idade cronológica na participação dos jovens nesta modalidade. Num estudo realizado sobre o efeito da idade cronológica na distribuição de futebolistas pelos escalões de formação, Folgado, Caixinha, Sampaio e Maçãs (2006) revelam que foram encontradas diferenças significativas na distribuição da população total, demonstrando a tendência para estes jogadores apresentarem datas de nascimento mais próximas do início do ano de seleção.

Mourinho (2009) afirma reear que, nestas idades, seja o desenvolvimento corporal dos jovens a desempenhar um papel decisivo nas escolhas, afirmando discordar totalmente deste ponto de vista, porque os períodos de crescimento dos jovens não são iguais. Por exemplo, um jovem com 14 anos pode ser o mais alto da equipa, mas três anos depois deixa de o ser. Por vezes, os treinadores tomam decisões que não têm em conta o talento dos jovens, mas o que podem produzir num momento específico para atingir um determinado resultado. Para Mourinho (2009), nesta idade o resultado não é o mais importante, mas sim o talento.

De acordo com a natureza, organização e estruturação dos quadros competitivos, estes poderão fornecer mais ou menos oportunidades de participação aos jovens no Futebol. Ora, sabe-se que quanto mais competitiva e exigente for a competição, menos margem de erro e menos oportunidades de participação terão os jovens, tornando-se o espaço

para a experimentação escasso e impossibilitando uma progressão das aprendizagens a todos os participantes. Daí ser importante estudar a organização e estruturação dos quadros competitivos.

Os treinadores têm uma influência muito grande na definição dos objetivos para a equipa, na definição de conteúdos a abordar, tendo também influência na convocatória dos seus jogadores, razão pela qual se torna importante a opinião dos treinadores em relação à estruturação dos quadros competitivos. Lima (1987) menciona que na formação desportiva a competição não deve ser entendida como o atingir o topo de todo o processo de treino, mas deve ser entendida como um instrumento e um auxílio / complemento da formação. Marques (1997), Lima (2000) e Rost (1995) criticam o modelo atual de competições utilizado para a população infanto-juvenil, pois afirmam que este, infelizmente, segue os princípios do desporto de alto rendimento.

Neste estudo será importante ainda saber o que é que os treinadores pensam em relação à participação destes jovens nos jogos e nos treinos, de modo a se obter uma informação mais detalhada sobre a sua prática desportiva. Marques (1997) considera que o treino e a participação competitiva de crianças e jovens foram, durante muito tempo, uma cópia ou mesmo uma adaptação mais ou menos estreita dos conhecimentos e formas de organização do desporto de alto rendimento. Por isso, no seu entender é nesta etapa de iniciação que se justifica um afastamento da lógica das competições do desporto de alto rendimento.

Com vista a analisar a importância de oportunidades de participação na formação de jovens futebolistas, e a influência da data de nascimento e das decisões do treinador nas oportunidades de participação do jovem futebolista, o estudo vai centrar-se: na avaliação da influência da idade cronológica nas oportunidades de participação dos jovens no Futebol; na verificação do pensamento dos treinadores em relação aos quadros competitivos, estrutura de treino e nas oportunidades de participação dos jovens no treino e na competição futebolística.

### **3. O Futebol infanto-juvenil**

O Futebol é um desporto coletivo e como tal poderá ser uma ótima ferramenta para que haja coesão grupal, ou seja, o Futebol poderá desencadear num grupo, sentimentos de

pertença e união entre os praticantes sejam eles crianças, jovens ou adultos. Este desporto faz parte da vida de muita gente e podemos afirmar que o Futebol é mais do que uma modalidade desportiva, é antes de mais nada uma forma de interagir com a sociedade independentemente do estatuto social. Por estes e outros factos não mencionados, este desporto tem uma importância extrema na vida de muitas crianças e jovens do nosso país, daí ser necessário passar a mensagem do quanto a prática do Futebol poderá ser importante na vida das crianças e dos jovens quando bem orientada. Hoje em dia as crianças têm uma vida muito preenchida a nível de tarefas, e a prática do Futebol acaba por ser um “escape” ao final do dia, onde irá ser libertada a tensão de um dia de escola, sendo este o momento em que irá haver procura pela diversão e partilha de experiências com os companheiros de equipa e com o treinador. No entanto, o tempo que estas crianças e jovens passam com os pais por vezes acaba por ser escasso, daí o treinador ter de desempenhar uma mescla de tarefas centradas não só no desenvolvimento motor, cognitivo, intelectual e emocional do jovem praticante, mas também centradas no campo educacional, ou seja, o treinador assumirá um papel de “pai” / educador onde deverá transmitir regras, bons hábitos e normas de conduta aos jovens, com vista a ajudar a construir a sua personalidade e formando sobretudo os “homens” do amanhã.

Pese embora a transmissão de regras e de disciplina, o Futebol nos jovens tem de ser visto como algo que lhes proporcione prazer e divertimento, onde o treinador deverá passar a mensagem de que o Futebol nestas idades jovens não poderá ser simplificado a uma questão de vitória ou derrota, tem de ser mais do que isso, tem de ser encarado como uma preparação para vida futura da criança e do jovem que orienta, isto é, uma formação para a vida. Nestas idades as crianças devem ser “ouvidas”, pois é importante o treinador perceber que tipo de crianças tem à sua frente e compreender quais os seus objetivos, as suas motivações e os seus possíveis receios em relação à modalidade.

Um estudo intitulado “*Children in football: seen but not heard*” realizado por Pitchford, Brackenridge, Bringer, Cockburn, Nutt, Pawlaczek & Russell (2006), realizado em Inglaterra, revela que a voz da criança no desporto amador é constantemente marginalizada, bem como as oportunidades de participação da criança continuam a ser muito limitadas. Por isso é necessário transmitir a importância que a formação desportiva tem na vida futura das crianças e dos jovens.

#### **4. Formação Desportiva**

A formação desportiva é um processo muito importante para a vida de uma criança e de um jovem, e deverá ser um processo de construção contínuo da criança / jovem até à idade adulta, logo esta formação deverá contemplar as componentes físicas, social, emocional e intelectual. No entanto, os pais, os dirigentes, os treinadores, na maioria das vezes esquecem-se do objetivo da formação desportiva, porque estão demasiadamente focados na vitória e no sucesso a curto prazo, transmitindo para os jovens atletas muita pressão. Com este tipo de comportamentos, a parte lúdica do treino acaba por “cair” por terra, e principalmente as oportunidades de participação das crianças e jovens menos talentosos na competição são escassas, podendo levar ao abandono precoce da modalidade. Arena (2000) refere que se uma criança não atinge o resultado delineado, e existe uma pressão para obtenção da vitória, poderá sentir-se frustrada e conseqüentemente abandonar o desporto, uma vez que a ênfase na vitória leva a uma pressão que desencadeia ansiedade. Deste modo, os dirigentes desportivos, os treinadores e os pais dos atletas deverão perceber o que é o processo de formação desportiva na sua verdadeira essência.

Antunes (2005) afirma que o processo de formação desportiva, de crianças e adolescentes não deve estar direcionado apenas para o alto rendimento, mas deverá ser também um processo pedagógico de ensino-aprendizagem.

A formação desportiva não pode ser vista como uma formação puramente desportiva, mas também tem de ser encarada como algo que contribui para a formação cívica do atleta para que este saiba viver em sociedade desenvolvendo a sua personalidade e socialização através da integração na sua equipa (grupo) e conseqüente aumento da sua auto - estima pelo facto de sentir que faz parte do grupo. Logo, esta formação deverá ter sempre como base a igualdade de direitos entre os jovens no seio da equipa, proporcionando oportunidades de participação dos jovens ditos mais “fracos” competindo com colegas com o mesmo desenvolvimento motor, técnico e físico, mas também ao mesmo tempo contribuir para o bom desenvolvimento dos jovens ditos mais “fortes”, onde o treinador deverá passar a mensagem e fazer acreditar que todos os jovens atletas mais “fortes” ou mais “fracos” terão sempre oportunidade e capacidade para evoluírem cada vez mais, portanto é importante garantir que na formação desportiva exista no início uma fase de formação básica geral com o intuito de desenvolver as habilidades e capacidades motoras básicas, e só depois dar ênfase à fase

de refinamento dessas capacidades e habilidades, evitando desta forma a especialização precoce. No meu entender, tem de ser transmitido às crianças e aos jovens que a formação desportiva deverá proporcionar a vivência de experiências agradáveis e lúdicas; ser um meio para fazer novos amigos e aprender a cumprir regras; realçar o espírito de grupo, ou seja, transmitir que mais importante do que as vitórias, está o sucesso de cada um e respetivo desenvolvimento pessoal e ensinar a saber conviver não só com a vitória, mas também com a derrota desenvolvendo atitudes saudáveis em ambos os casos. Deste modo, nestas idades os atletas deverão ter uma prática muito “rica”, promovendo o desenvolvimento motor, intelectual e social a todos os jovens sem exceção, com o intuito de estes desenvolverem as suas potencialidades ao máximo, garantindo sempre um desenvolvimento do atleta a longo prazo, excluindo assim da formação desportiva a “cultura da pressa”. Por isso será importante abordar o modelo Canadano de desenvolvimento do atleta a longo prazo.

## **5. Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo**

O modelo de formação desportiva a longo prazo (LTAD) centra-se no quadro geral de desenvolvimento do atleta tendo em conta o crescimento, maturação e desenvolvimento, e treinabilidade, tudo isto num sistema desportivo abrangente e integrado (Balyi, Cardinal, Higgs, Norris & Way (2010).

Segundo estes autores, este modelo é de grande importância, especialmente para os treinadores, dirigentes desportivos e técnicos administrativos e nele, o conceito de treino assume um papel de grande relevo.

### **5.1- O Modelo de Formação Desportiva a Longo Prazo**

O LTAD é compreendido como sendo um caminho para a mudança, uma vez que, se demarca dos outros modelos de desenvolvimento do atleta, pois defende que a educação física, o desporto escolar, o desporto de competição, bem como as atividades recreativas são simultaneamente interdependentes.

O modelo LTAD influencia igualmente, de modo positivo, a qualidade do treino e da competição, pois tem em consideração fatores como a idade biológica e os períodos críticos ideais de treinabilidade (Balyi et al, 2010).

Aquando da sua criação, o modelo LTAD pretendia romper com o modelo desportivo vigente no Canadá, local da sua origem, sistema que não conseguia garantir que todas as crianças, inclusive as que podiam querer vir a tornar-se atletas de topo, tivessem uma base sólida de conhecimentos e fundamentos tanto físico, como técnico, tático e mental, sobre a qual se construíam as suas habilidades atléticas (Balyi et al, 2010).

Segundo os referidos autores, o LTAD é um modelo inclusivo que estimula as pessoas a realizarem atividade física ao longo da vida, ligando e integrando programas de Educação Física na escola aos programas desportivos de elite e aos programas de desporto de recreação na comunidade, garantindo assim que todas as crianças têm oportunidade de aprenderem corretamente as habilidades motoras fundamentais. Sendo assim, as crianças que estão incluídas neste modelo de formação desportiva a longo prazo vão: (1) sentir-se confiantes e motivadas a desenvolver as suas habilidades através da atividade desportiva, competitiva e recreativa; (2) desfrutar dos benefícios de saúde em geral através do desenvolvimento de uma maior literacia motora, o que as vai motivar a serem cada vez mais fisicamente ativas no decorrer das suas vidas, contrariando desta forma as tendências atuais na infância e na idade adulta no que diz respeito à obesidade e doença cardiovascular; (3) descobrir um caminho para a competição e excelência a nível internacional (Balyi et al, 2010).

## **5.2 As etapas do modelo LTAD**

O modelo LTAD engloba sete etapas: três etapas iniciais visando a alfabetização motora e o desporto para todos; três etapas seguintes focadas na preparação para a excelência e, por último, uma sétima etapa visando incentivar a prática de actividade física ao longo da vida (Balyi et al, 2010).

São as seguintes as sete etapas:

- 1 – Início Activo (*Active Start*)
- 2 – Fundamentos (*FUNdamentals*)
- 3 – Aprender a treinar (*Learning to train*)
- 4 – Treinar para treinar (*Training to train*)

5 – Treinar para competir (*Training to compete*)

6 – Treinar para ganhar (*Training to win*)

7 – Ativo para a vida (*Active for life*)

### **5.3 - Os 10 fatores chave que influenciam o LTAD**

Segundo Balyi et al (2010) são dez os factores que influenciam o modelo de desenvolvimento do atleta a longo prazo(LTAD): a regra dos dez anos; os fundamentos; a especialização; a idade biológica; a treinabilidade; o desenvolvimento físico, mental, cognitivo e emocional; a periodização; o planeamento do calendário para a competição; o alinhamento e integração de sistemas e a melhoria contínua.

#### **5.3.1 – A regra de 10 anos (*The 10 year rule*)**

Uma pesquisa científica determinou que são precisos 10 anos e 10000 horas de treino para um atleta de talento alcançar níveis de elite, o que perfaz um total de 3 horas de treino diárias para o atleta e para o treinador durante 10 anos (Erickson, Krampe & Romer, 1993).

No estudo intitulado “*The path to excellence – a comprehensive view of development of U.S. Olympians who competed from 1984-1998*” (Gibbons, Hill, McConnel, Forester & Moore, 2002), que fornece uma visão abrangente do desenvolvimento de atletas olímpicos dos EUA que competiram entre 1984 e 1998, os resultados revelam: que os olímpicos dos EUA começam a sua participação desportiva com a idade média de 12 anos para o sexo masculino e de 11,5 anos para femininos; que mais de 12 atletas olímpicos relataram um período de 13 anos de desenvolvimento de talentos do seu desporto para fazer uma equipa olímpica e os medalhados olímpicos eram mais jovens 1,3 a 3,6 anos durante os primeiros 5 estágios de desenvolvimento do que os não-medalhados, afirmando que os medalhados realizaram o desenvolvimento de habilidades motoras e treino mais precocemente que os não medalhados. No entanto, os autores atrás referidos, realçam que deve-se ter cuidado para não cair no erro de iniciar precocemente a especialização em desportos cuja especialização é tardia.

### **5.3.2 – Os Fundamentos (*FUNDamentals*)**

É importante realçar que os movimentos fundamentais e habilidades devem ser introduzidos através de jogos lúdicos / divertidos, pois é neste período que o divertimento é considerado também ele fundamental, daí o facto de se realçar o prefixo *FUN* da palavra *fundamentals* no documento original.

Deste modo, a alfabetização motora deve ser desenvolvida antes do início do pico de crescimento do adolescente, pois, sem as habilidades motoras básicas, a criança terá dificuldade em participar / praticar qualquer tipo de desporto (Balyi et al, 2010). Por exemplo, como referem os mesmos autores, para uma criança e ou jovem desfrutar de beisebol, basquetebol, cricket, futebol, netball, andebol, rugby, softbol, a simples habilidade de agarrar a bola precisa de ser dominada.

É deveras importante que mesmo as crianças com alguma incapacidade tenham a oportunidade de desenvolver os seus movimentos base, bem como as suas habilidades desportivas. Daí ser fundamental haver criatividade para integrar uma criança com necessidades especiais em atividades de grupo, onde as habilidades fundamentais são postas em prática e conseqüentemente a alfabetização motora é desenvolvida.

### **5.3.3 – Especialização (*Specialization*)**

No desporto em geral, as modalidades podem ser classificadas segundo diferentes critérios, mas Balyi et al (2010) classificam-nas como sendo de especialização precoce ou de especialização tardia. No grupo de desportos de especialização precoce, estão incluídos os desportos artísticos e acrobáticos (mergulho, patinagem artística, ginástica entre outros).

Estes diferem dos desportos de especialização tardia porque as habilidades muito complexas são aprendidas antes da maturação, uma vez que não podem ser totalmente dominadas, se ensinadas apenas após a maturação (Balyi et al, 2010).

Deste modo, a maioria dos outros desportos são classificados como sendo de especialização tardia. No entanto, segundo os mesmos autores, num desporto de especialização tardia é importante haver um envolvimento precoce na fase designada como a etapa dos fundamentos, de modo a garantir que a alfabetização motora seja adquirida antes da maturação, possibilitando aos atletas poderem escolher um desporto

de especialização tardia, quando atingem as idades de 12 e 15 anos, garantindo que têm o potencial para alcançar o nível internacional nesse desporto.

#### **5.3.4 – Idade biológica (*Developmental Age*)**

A palavra Desenvolvimento refere-se à inter-relação entre crescimento e maturação em relação á passagem do tempo, sendo importante referir que o conceito de desenvolvimento também inclui a componente social, emocional, intelectual e motora da criança (Balyi et al, 2010).

Referem ainda os mesmos autores que a idade de desenvolvimento está relacionada com o grau de maturidade física, mental, cognitiva e emocional, por isso, crianças com a mesma idade cronológica podem ter um nível de maturação biológica diferente.

No entanto, hoje em dia grande parte dos programas desportivos de treino e de competição são construídos com base na idade cronológica, sendo que isto poderá levar a um problema, ou seja, atletas da mesma idade cronológica podem diferir 4 a 5 anos no que concerne ao seu desenvolvimento. Sendo assim, a idade cronológica poderá ser injusta para muitos adolescentes que estão inseridos em competições: "*O ritmo de crescimento de uma criança tem implicações significativas para o treino desportivo, porque as crianças com maturação precoce têm uma grande vantagem durante a etapa do "Treinar para treinar" relativamente àquelas com uma maturação média ou tardia*". (Balyi et al, 2010, pág. 24).

#### **5.3.5 –Treinabilidade (*Trainability*)**

Na perspectiva dos autores do modelo LTAD (Balyi et al, 2010), adaptação e treinabilidade na área do treino são dois conceitos não raras vezes confundidos, não obstante serem dois conceitos distintos. Segundo eles, adaptação refere-se a um conjunto de mudanças no corpo resultantes de um estímulo que leva a alterações funcionais e morfológicas no organismo de um individuo, enquanto Treinabilidade, se refere à adaptação rápida aos estímulos e ao modo como o património genético dos atletas respondem individualmente a estímulos específicos e adaptando-se em conformidade.

Assim, treinabilidade é definida como a capacidade de resposta e de desenvolvimento de pessoas ao estímulo de treino em diferentes etapas de crescimento e maturação (Balyi et al, 2010).

Para estes autores existem períodos críticos de treinabilidade durante o crescimento e desenvolvimento dos jovens atletas, por isso o estímulo deve ser delineado/programado para alcançar a adaptação ideal no que concerne à coordenação motora, muscular e potência aeróbia.

Segundo Dick (1985), os 5 S Básicos de Formação e de desempenho são: *Stamina* (Resistência), *Strenght* (Força), *Speed* (velocidade), *Skill* (habilidade) e *Suppleness* (flexibilidade).

Finalizando, para Balyi et al (2010), apesar de considerarem a existência de períodos críticos de treinabilidade durante o crescimento e desenvolvimento dos jovens atletas, concluem que todos os sistemas são sempre treináveis.

### **5.3.6 - Desenvolvimento físico, mental, cognitivo e emocional (*Physical, Mental, Cognitive, and Emotional Development*)**

É essencial que os programas de treino e de competição tenham em atenção o desenvolvimento mental, cognitivo e emocional de todos os atletas sem exceção, para além da aposta no desenvolvimento físico e tático (Balyi et al, 2010).

Um dos principais objetivos do modelo LTAD é o de realizar uma abordagem holística visando o desenvolvimento do atleta. Isto inclui colocar ênfase na ética, *fair play*, e construção do carácter ao longo das várias etapas, devendo a programação ser desenhada considerando a capacidade cognitiva dos atletas para dominar esses conceitos, conforme defendem os mesmos autores.

### **5.3.7 – Periodização (*Periodization*)**

A periodização não é mais do que uma adequada gestão do tempo. A periodização consiste em subdividir um período específico de treino (macrociclo) em períodos mais curtos (mesociclos), onde cada mesociclo é posteriormente separado em microciclos semanais.

Sendo assim, a periodização quando é bem utilizada em paralelo com uma metodologia rigorosa, com monitorização e avaliação contínua, revela-se uma componente essencial

no planeamento do desporto e no desenvolvimento de excelentes atletas (Balyi et al, 2010).

### **5.3.8 - Planeamento do Calendário para a Competição (*Calendar Planning for Competition*)**

É fundamental haver um planeamento do calendário para a competição bem delineado, pois é importantíssimo para o desenvolvimento do atleta (Balyi et al, 2010). Os autores acrescentam que em certas fases o desenvolvimento da componente física tem prioridade em relação à competição, no entanto em fases posteriores o objetivo principal passa sobretudo pela capacidade de competir bem.

A proporção recomendada de competição nos diferentes estádios segundo o LTAD é importante. No *Active Start* (Início Ativo) não há proporções específicas de treino e de competição; no *FUNDamentals* (atividade baseada em atividades recreativas); *Learning to train* (70% de treino para 30% de competição); *Training to train* (60% de treino para 40% de competição); *Training to compete* (40% de treino para 60% de competição efetiva e de treino específico da competição); *Training to win* (25% de treino para 75% de competição efetiva e de treino específico da competição) e *Active for life* (baseado na vontade de cada um).

Importa salientar que o nível e duração da época competitiva devem estar em sintonia com as necessidades de mudança de desenvolvimento ao longo do LTAD, razão pela qual um nível adequado de competição em qualquer dos estádios é fundamental para o desenvolvimento técnico, tático e mental.

Atualmente, conforme referem os proponentes do modelo LTAD, o sistema de competição tem por base um modelo tradicional. No entanto, este sistema deverá ser planeado para otimizar de melhor e maior forma a formação, e o desempenho do atleta, estando dependente do seu estágio no LTAD.

Por isso será necessário fazer uma análise ao modo como a competição está a ser estruturada, dado que o tipo de competição determina a continuação ou o abandono da prática desportiva (Balyi et al, 2010).

### **5.3.9 - Alinhamento e integração de sistemas (*System Alignment and Integration*)**

O LTAD constitui a principal orientação para as atividades das organizações desportivas nacionais do Canadá, sendo uma excelente ferramenta visando uma mudança global para um sistema integrado (Balyi et al, 2010).

### **5.3.10 - Melhoria Contínua (*Continuous Improvement*)**

Os mesmos autores afirmam que o sistema de LTAD está orientado para a mudança, com o propósito de garantir uma adequação lógica e consequentemente sistemática, dos programas para todas as idades, refletindo todos os aspetos emergentes da educação física e do desporto.

## **5.4 Etapas LTAD**

Como referido anteriormente e segundo Balyi et al (2010), as modalidades desportivas podem ser classificadas como sendo de maturação precoce ou maturação tardia. Daí estabelecerem-se dois tipos de modelos: o Modelo de Especialização Precoce e o Modelo de Especialização Tardia. É importante referir que estes modelos são delineados de uma forma geral, daí a importância de serem ajustados à modalidade desportiva específica em causa, conforme orientação do próprio modelo LTAD.

É importante salientar que para modalidades desportivas de especialização tardia, a especialização antes dos dez anos é um erro, dado que contribui para o *burn-out*, *drop-out* e consequente abandono do treino e da competição (Balyi et al, 2010).

Analisemos agora os objectivos e características das diferentes etapas, segundo Balyi et al (2010).

### **5.4.1 – Início Ativo (*Active Start*)**

(dos 0 aos 6 anos)

Objetivos: Aprender os movimentos fundamentais e evidenciá-los em situação de jogo; compreender que a atividade física é uma componente essencial para o desenvolvimento saudável da criança.

De salientar que a atividade física organizada é importante para o desenvolvimento saudável das crianças especialmente para as que têm algumas lacunas, com o intuito de adquirir hábitos de atividade ao longo da vida.

Nesta fase é determinante realizar atividade física durante pelo menos 30 minutos por dia para crianças e 60 minutos para crianças em idade pré – escolar, bem como, proporcionar atividade física não estruturada e jogo ativo durante 60 minutos por dia. Enfim proporcionar atividade física todos os dias sem restrição de tempo, dando à criança a oportunidade de ter uma atividade física diária, contribuindo para uma maior aptidão e respetivo ganho de habilidades motoras.

Nesta fase é fundamental ter a certeza que os jogos para as crianças não são competitivos, e que o importante é a participação das crianças, bem como, assegurar que a atividade é inclusiva tanto para rapazes como para raparigas, para que a vida ativa seja valorizada e promovida para todas as crianças sem exceção.

#### **5.4.2 – Fundamentos (*FUNDamentals*)**

(Rapazes: dos 6 aos 9 anos; Raparigas: dos 6 aos 8 anos)

Objetivos: Aprender todas as habilidades motoras fundamentais e desenvolver habilidades motoras em geral.

As habilidades desenvolvidas nesta fase devem ser bem estruturadas, positivas e divertidas.

Nesta fase é crucial desenvolver a velocidade, força e resistência através da realização de jogos; incentivar a criança a participar em diferentes modalidades desportivas; desenvolver a velocidade lateral, linear e multidirecional; incluir exercícios de treino do tipo calisténicos e exercícios com bola medicinal e com bola suíça; introduzir regras simples às crianças e ética no desporto; incentivar a criança a participar uma ou duas vezes por semana no seu desporto preferido (caso o tenham) desde que participem em muitos outros desportos três ou quatro vezes por semana com vista a garantir a excelência no futuro.

### **5.4.3 – Aprender a treinar (*Learning to train*)**

(Rapazes: dos 9 aos 12 anos; Raparigas: dos 8 aos 11 anos)

Principal Objetivo: aprender as habilidades desportivas na sua generalidade. O período entre os 9 e os 12 anos é dos mais importantes no que concerne ao desenvolvimento motor da criança.

Resumindo esta é uma etapa fundamental, onde as crianças devem aprender habilidades desportivas gerais, pois estas habilidades são os pilares para o completo desenvolvimento atlético das crianças.

Torna-se assim importante continuar a desenvolver as habilidades motoras fundamentais, bem como ensinar as habilidades desportivas na sua generalidade; desenvolver a força através de exercícios calisténicos; desenvolver a resistência através de jogos; desenvolver a flexibilidade através de exercícios; desenvolver ainda mais a velocidade, através do recurso a atividades específicas focadas na agilidade, rapidez e mudança de direção durante o período de aquecimento; ter uma competição estruturada consciencializada nas diferenças de idade, formação e habilidades.

Aqui nesta fase é importante subdividir o tempo de atividade 70% dedicado ao treino e 30% de competição e incentivar à prática de jogo não estruturado (sem regras).

Com este tipo de preparação os atletas ficam muito melhor preparados para a competição a curto e longo prazo do que os atletas que se preocupam somente com o ganhar.

### **5.4.4 – Treinar para treinar (*Training to train*)**

(Rapazes: dos 12 aos 16 anos; Raparigas: dos 11 aos 15 anos)

Objetivos: Continuar a desenvolver e consolidar habilidades desportivas específicas.

Nesta etapa os jovens fortalecem as suas habilidades específicas desportivas, habilidades e táticas. Constituindo assim uma janela de adaptação rápida ao nível da capacidade aeróbica, velocidade e força.

Os atletas durante as competições jogam para vencer, bem como para dar o seu melhor, contudo o mais importante nesta fase de treino é aprender o básico em detrimento da competição.

Após o início do PHV (Pico de Velocidade de crescimento em Altura) é prioritário fazer um tipo de treino de carácter aeróbio, desenvolvendo níveis de habilidade, velocidade, força e flexibilidade; neste estágio é determinante ainda aprender a lidar com os desafios físicos e mentais da competição.

#### **5.4.5 – Treinar para competir (*Training to compete*)**

(Rapazes: dos 16 aos 23 anos; Raparigas: dos 15 aos 21 anos)

Objetivos: otimizar a capacidade motora e aprender a competir; otimizar a preparação física geral e específica, as habilidades individuais e desempenho.

Nesta etapa é crucial perceber se todos os objetivos referentes à etapa anterior (“Treinar para treinar”) foram alcançados, antes de focar-se nos objetivos da etapa “Treinar para competir”.

Esta é uma etapa necessária, pois é fundamental garantir durante todo o ano alta intensidade e treino específico.

Por fim, nesta fase deverá ser dedicado 40 % do tempo de treino para o desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas e melhorar a forma física, e 60 % do treino para a competição e treino específico para a competição.

#### **5.4.6 – Treinar para ganhar (*Training to win*)**

(Rapazes: mais de 19 anos; Raparigas: mais de 18 anos)

Treinar para ganhar é a etapa final de preparação atlética. Nesta etapa, o focus do treino está delineado para a maximização da performance, estando direcionado para o treino de atletas para grandes competições, logo, o treino deverá ser de alta intensidade e de grande volume.

#### **5.4.7 – Ativo para a vida (*Active for life*)**

O objetivo é o de que haja uma transição relativamente pacífica da carreira desportiva ao nível da competição para a atividade física ao longo da vida e consequente participação no desporto.

Deste modo percebe-se que aliado ao modelo de desenvolvimento a longo prazo está associado um treino muito rigoroso e bem estruturado de acordo com os objetivos formativos do atleta a longo prazo e a prática deliberada das crianças e jovens, onde o treino deverá ser o complemento ideal para a sua formação a nível físico, biológico, psicológico e social.

### **6. A prática deliberada e o treino de crianças e jovens**

De acordo com Milistetd, Sobrinho e Mesquita (2010), o desenvolvimento de cada atleta está inteiramente dependente de fatores biológicos, psíquicos e sociais, os quais se relacionam com uma estrutura de formação desportiva a longo prazo.

A procura pelo desporto em geral e principalmente pelo futebol é muito grande, sendo muitas as crianças e jovens que ambicionam o sucesso, na sua prática desportiva. Segundo Ericsson, Krampe & Tesh-Homer (1993), somente um pequeno número de crianças atingem a *expertise*, sendo esta definida por Baker & Horton (2004) como um momento de obtenção de altos níveis de performance ou performance de elite.

Segundo Singer & Janelle (1999), no desporto, o desenvolvimento da *expertise* resulta da combinação entre os componentes biológicos, psíquicos e sociais.

No âmbito desta temática é importante mencionar as conclusões de alguns estudos. Janelle & Hillman (2003) e Williams & Hodge (2005) afirmam que os fatores fundamentais que contribuem para o desenvolvimento da *expertise* são os hereditários, e aliado a isto é necessário todos os jogadores praticarem e treinarem durante muitas horas para desenvolver as características desportivas de cada jogador.

Um estudo realizado por Simon & Chase (1973 apud Baker et al., 2003), na procura das diferenças entre jogadores *experts* e não *experts*, destacou-se por serem os primeiros investigadores na área desportiva a realçar a quantidade de tempo despendida na prática com o objetivo de atingir níveis de excelência no xadrez, sendo de referir que esta pesquisa ficou conhecida pela “regra dos 10 anos”. Isto porque no entender destes, e com base nos resultados obtidos afirmavam que a diferença entre os indivíduos na

performance desportiva poderia ser explicada pela qualidade e volume de treino. Desta forma segundo Erickson, Krampe & Tesch-Romer (1993), e de acordo com esta regra qualquer individuo cujo objetivo seja atingir uma performance internacional necessita de pelo menos 10 anos de preparação, para atingir a excelência.

Um outro estudo anteriormente realizado por Bloom (1985), cujo objetivo era encontrar a trajetória da carreira até atingir a *expertise*, analisou 120 indivíduos de grande êxito de diversas áreas, tendo este face aos resultados obtidos mencionou três estágios de desenvolvimento: 1 – *Play and Romance* (fase de experimentação, divertimento, alegria e gosto pela prática desportiva, os pais aqui são os principais incentivadores, sendo o público-alvo crianças dos 5 aos 12 anos); 2 – *Refinement and Precision* (nesta fase há um comprometimento com uma modalidade, onde os treinadores e professores têm um papel determinante, é um período de grande dedicação por parte dos jovens, com o intuito de haver melhoria e especialização das suas habilidades, onde o público-alvo são jovens entre os 12 anos até ao final da adolescência); 3 – *Individualization* (caracteriza-se pela fase da perfeição e desempenho máximo com vista à obtenção de altos níveis das suas habilidades, existe alto comprometimento com a atividade, atingindo 25 horas semanais de prática específica, com vista a atingir o grau de excelência da atividade). No entanto, Baker (2003) recomenda que é importante ter precaução com os atletas com milhares de horas de prática, aconselhando que haja diversificação no treino, contrariando a especialização precoce, contribuindo assim para o desenvolvimento do repertório motor e conseqüente motivação. Daí Mesquita (2004) realçar a importância da motivação na prática deliberada, pois na sua opinião para haver um êxito sustentável do praticante, o mesmo deve envolver-se na prática por vontade própria e com satisfação, de realçar ainda que este autor defende que as tarefas inerentes à prática devem ser desafiantes na procura do sucesso pessoal do praticante.

Por isso Nash & Collins (2006) afirmam que um treino de qualidade é um dos fatores primordiais para o desenvolvimento do jogador e da equipa, sendo que o treinador assume um peso preponderante, dado que é o responsável pela oferta de práticas coerentemente sustentadas, sendo importantíssimo a sua mestria com vista a otimizar o ambiente da prática.

Concluindo, só com uma prática desportiva bem delineada e organizada, com intenção, metas e objetivos bem traçados, tendo em conta a formação de crianças e jovens desportistas, é que se consegue alcançar o almejado sucesso. Deste modo um processo assim delineado torna-se um requisito indispensável para a prática desportiva a longo

prazo, desde a infância até à idade adulta, contribuindo de forma direta para a formação de desportistas amadores, assim como para os desportistas de alto rendimento. No entanto a prática desportiva por vezes fica condicionada, devido à escassez de oportunidades que são dadas aos jovens futebolistas devido a um conjunto de fatores, sendo que se destaca um fator determinante como a influência da data de nascimento, pois esta torna-se um fator primordial na hora do treinador escolher quem vai jogar nas competições desportivas.

## **7. Influência da data nascimento na participação desportiva de jovens futebolistas**

Sendo o futebol um desporto coletivo de grande importância no nosso país, é pertinente perceber até que ponto a data de nascimento dos jogadores de Futebol, mais concretamente dos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis da Região Autónoma da Madeira tem influência nas escolhas do treinador para a competição.

À prática do futebol está associado um conjunto de fatores: biológicos, antropométricos, físicos, psicológicos e emocionais, os quais são de extrema importância para o desenvolvimento do jovem futebolista. Segundo Davids, Burwitz & Lees, 2000; Williams, 2000; Reilly, Franks, & Bangsbo, 2000; Reilly & Williams, 2000; Berthon, & Fellmann, 2002; Kemi, Hoff, Engen, Helgerud & Wisløff, (2003), estes fatores poderão ter um impacto positivo ou negativo no desenvolvimento do jovem talento desportivo. No entanto, neste estudo um dos fatores a que daremos especial ênfase refere-se à influência da data de nascimento nas oportunidades de participação de jovens futebolistas, daí este fator ser muitas vezes alvo de estudos e pesquisas por vários autores. Através de uma pesquisa realizada por Musch & Hay (1999) a jogadores de futebol, concluiu-se que existiam consideráveis diferenças entre os jogadores nascidos no primeiro e segundo trimestre em relação aos restantes jogadores nascidos nos trimestres seguintes.

Um outro estudo realizado por Vayens et al (2005) onde foram analisados 2757 futebolistas semiprofissionais e amadores da Bélgica, demonstrou que a maioria das equipas eram compostas por futebolistas nascidos no primeiro semestre do ano.

Através do estudo *“The relative age effect in soccer: Cross-cultural evidence for a systematic discrimination against children born late in the competition year”* realizado por Musch & Hay (1999), estes elucidam-nos para o facto de que para além das

vantagens físicas inerentes aos atletas que tiveram a sua maturação mais precoce, no campo psicológico, os fatores psicológicos podem ter um impacto negativo causando baixos níveis de autoestima e de motivação nos atletas excluídos no momento em que haja favorecimento em relação aos que nasceram anteriormente. No entanto, Musch & Gordin (2001) alertam para as repercussões negativas relativas ao trimestre de nascimento no que diz respeito ao jogador favorecido, dado que, no entender destes, o jogador em causa irá ter uma maior exigência no que diz respeito ao desempenho e ao resultado, proporcionando desta forma um clima desfavorável para a prática.

É importante realçar um estudo realizado no Brasil por (Moraes, Penna, Ferreira, Costa e Matos, 2009) intitulado de “Análise do Trimestre de Nascimento de Atletas Profissionais de Futebol”, onde o objetivo deste estudo era avaliar e identificar os trimestres de nascimento de atletas profissionais em diferentes níveis: Campeonato Brasileiro série A, B e a Copa Libertadores da América. Os resultados provenientes deste estudo demonstram que estão em sintonia com outros estudos anteriores, pois a desigualdade na distribuição nos trimestres e nos semestres de nascimento destes jogadores em estudo foi uma realidade. Além disto, a maioria das equipas profissionais relativas aos três níveis competitivos demonstraram que os atletas nascidos no segundo semestre do ano estavam em minoria em cada uma das equipas. Desta forma este é um prenúncio para o abandono ou para a integração em equipas de menor dimensão. Daí os resultados demonstrarem que existe influência do trimestre de nascimento na seleção e deteção de talentos no futebol.

Malina et al (2000) afirmam que o futebol exclui constantemente os atletas que possuem maturação biológica tardia, beneficiando os atletas que tiveram uma maturação mais rápida. Assim sendo, pode-se afirmar que a maturação biológica e o trimestre de nascimento têm um papel fundamental na seleção dos jogadores de futebol. Por este facto é importante perceber quais as causas que levam a este tipo de seleção. Helsen et al (2000b) apontam as seguintes causas: o papel dos atributos físicos no futebol onde a força e a velocidade são determinantes para um bom desempenho; e a estrutura competitiva do futebol, principalmente nos escalões mais jovens, levando desta forma ao abandono precoce da modalidade.

## 8. Efeito da Idade Relativa na seleção de talento no futebol

É pertinente fazer uma análise a um estudo realizado no Brasil baseado no efeito da idade relativa na seleção de talentos no futebol, onde foram investigadas datas de nascimento de 786 jovens e 90 jogadores profissionais, concluindo-se que haviam consideráveis diferenças entre os jogadores nascidos no primeiro e segundo semestre.

Na área da Educação Física e Desporto talento desportivo é aquele indivíduo que possui talento para o Desporto. Daí ser importante perceber a opinião de alguns autores, Kiss (2004) considera que o talento desportivo está patente nos indivíduos que possuem aptidão especial, grande aptidão ou grande potencial para o desenvolvimento desportivo. Já Bohme (1994) havia considerado que o talento desportivo é aquele indivíduo que através das suas capacidades genéticas e adquiridas, possui uma aptidão especial para o desenvolvimento desportivo, sendo superior à da população em geral. Contudo no Futebol, sendo um desporto extremamente mediático e praticado por imensas pessoas, torna-se ainda mais complexo perceber o que é o talento na sua verdadeira essência, pois ao vermos grandes jogadores como Cristiano Ronaldo e Messi, facilmente percebemos que para exibir aquele nível competitivo é necessário não ser apenas um talento, mas sim um super talento. Por isso fica a dúvida se um jogador que exibe tal talento, nasceu talentoso ou adquiriu / aperfeçoou as suas habilidades quando confrontado com um ambiente propício para as potenciar. Dantas (1998) afirma que cada indivíduo ao nascer possui uma bagagem genética que irá influenciar as suas potencialidades físicas e psicológicas para a prática de algumas modalidades desportivas.

Desta feita, é importante perceber o que é que os dirigentes desportivos valorizam nos jovens que anseiam ser futuros futebolistas, bem como quais os requisitos que os mesmos deverão ter com vista a chegar ao topo como jogadores de futebol. Segundo Helsen et al (2000b) num estudo intitulado: “*The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise*” a maturação precoce ou precocidade física são características fundamentais que formam a base da seleção de talentos. Num estudo realizado por Helsen et al (2000a), no qual foram analisadas 1200 datas de nascimentos referentes a três grupos de jogadores de futebol na Bélgica: jogadores profissionais; jogadores com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos, selecionados para equipas nacionais; e jogadores com idade inferior a 16 anos transferidos para a primeira divisão, concluindo-se que os jogadores nascidos de Agosto

a Outubro na Bélgica, início da época desportiva local, tinham maior probabilidade de serem identificados como talento, logo com maior hipótese de serem transferidos para as equipas nacionais e se tornarem profissionais, por outro lado, os jogadores que nasceram mais tarde abandonavam a modalidade antes dos 12 anos de idade. Com vista a verificar a veracidade destas afirmações, o início do ano de competição da Bélgica foi remodelado, sendo alterado para Janeiro, verificando-se o mesmo facto, ou seja, os jogadores nascidos no trimestre correspondente aos meses de Janeiro a Março tinham maior probabilidade de serem encarados como talentosos.

Segundo Rogel, Alves, França, Vilarinho e Madureira (2007), a teoria da prática deliberada torna-se um fator interessante no âmbito desta temática. Os autores dão o exemplo de duas crianças que tenham 300 dias de diferença entre os seus nascimentos, a nascida no início do ano praticando quatro horas por dia irá contabilizar no final do ano mais 1200 horas de prática desportiva relativamente á nascida no final do ano. Este exemplo poderá caracterizar uma vantagem na maturação cognitiva e no desempenho da modalidade, aumentando consideravelmente o número de oportunidades relativamente às crianças nascidas no início do ano.

Ainda Rogel et al (2007) referem que no Brasil existe um excesso de competitividade nos escalões de Futebol jovem masculino, e uma sobrevalorização dos aspetos físicos, onde o futebol vem sendo substituído por um futebol à base da força, com jogadores mais aptos fisicamente, mas pelo contrário, menos criativos.

Concluindo, a data de nascimento torna-se uma grande influência na deteção de talentos, logo é importante perceber o que é o talento desportivo na sua verdadeira essência segundo a opinião de alguns autores.

## **9. A deteção do talento**

Com base nesta temática, torna-se importante perceber qual a opinião de alguns estudiosos em relação à definição de talento desportivo. Como sabemos nos dias de hoje, nos clubes existem ações baseadas na captação de talentos no futebol jovem, por isso é primordial compreender o que é o talento na sua verdadeira essência, pois considero que este é um fator chave que determina as oportunidades de participação dos jovens futebolistas, dado que a identificação e seleção de talentos de crianças e jovens terão repercussões no trajeto desportivo dos mesmos.

O papel do treino e da competição é fundamental para um bom desenvolvimento do jovem jogador, pois, é no treino que o jovem vai criar rotinas e melhorar o seu talento individual, corrigindo em simultâneo eventuais erros, e é no contexto de competição que o mesmo irá ter oportunidade de colocar o seu talento em prática. Daí ser importantíssimo haver oportunidade para todos os jogadores participarem na competição independentemente da sua qualidade técnico – tática e da sua idade. Como refere Garganta (2008) a acessibilidade aos programas de treino e às competições, no âmbito da prática dos jogos desportivos, encontra-se fortemente condicionada pela precocidade física e pela vantagem etária dos praticantes. O mesmo sugere ainda, que os treinos e competições sejam encarados, tendo em linha de conta o efeito das diferenças das idades cronológica e biológica dos praticantes.

Ainda no entender de Garganta (2008; pág. 2) “...as condições que conduzem à excelência podem ser encontradas não num factor, mas numa multiplicidade de constrangimentos, tais como a experiência precoce, as preferências, as oportunidades, os hábitos e o treino dos praticantes”.

Contudo existem alguns autores que afirmam que o conceito de talento sofreu transformações com o passar do tempo, por exemplo, Garganta (2008; pág.3) baseando-se em Salmela (1997, pág.27-30) considera que a caracterização de talento tradicional está a sofrer alterações: “A clássica noção de talento que associava a um conjunto de capacidades inerentes ao sujeito, que determinavam o seu rendimento, está a ser substituída por outra, relacionada com as aquisições operadas através da prática sustentada e estruturada com o intuito de promover a melhoria do desempenho desportivo”.

Por isso, cada vez mais o talento genético está a deixar de ter a importância que tinha noutros tempos, razão pela qual Araújo (2004) afirma que a ideia de talento genético, está a direccionar-se para a conceção de talento epigenético e desempenho emergente.

Hoje em dia os clubes preocupam-se em possuir mais e melhores recursos humanos e materiais com o objetivo principal de identificar e adquirir um jogador com maior qualidade, sendo assim, e segundo Garganta (2008) a atenção pode direccionar-se para os que tenham um rendimento mais elevado; para os que demonstrem ter condições de aumentar o seu rendimento através da sua resposta em relação ao processo de treino sistemático; e para os que possuam um rendimento superior aos outros atletas da mesma idade e que apresentem boa capacidade de evolução em relação ao processo de treino e formação.

A denominação de talento tem tido várias interpretações ao longo dos tempos, há alguns autores que afirmam que o talento é inato, outros contrariam afirmando que o talento não é inato. Garganta (2008; pág. 4) refere: “*Parece óbvio que, sendo cada indivíduo diferente dos demais, sobretudo na forma como responde ao processo de formação, ao acreditar-se no inatismo do talento põe-se em causa o papel da aprendizagem, do treino e da capacidade transformadora que, por definição, os qualifica*”. Sternberg (1998) já defendia esta ideia, pois afirmou que era demasiado rudimentar relacionar todos os diferentes níveis de *expertise* ao talento inato. Helsen et al (2000b) afirmam que as expectativas criadas pelas crianças com o intuito de atingir o sucesso através da prática poderá ser um fator primordial para atingirem o topo como jogadores. Tendo como base esta abordagem, Starkes & Ericsson (2003) afirmam que o caminho para a excelência desportiva depende da junção das habilidades, capacidades e competências, onde a forma adquirida resulta das características do praticante e do modo como é realizada a aprendizagem, bem como o treino para a atingir. No entanto, a procura incessante por talentos desportivos, nomeadamente no Futebol jovem, poderá causar frustração e respetivo abandono por parte daqueles que no momento não se destacam e consequentemente não são considerados atletas talentosos.

## **10. Abandono da prática desportiva no desporto infanto-juvenil**

Os sistemas desportivos estão, cada vez mais, a caracterizar-se, em muitos países, por mecanismos de exclusão precoce de crianças e jovens das práticas desportivas, organizadas por instituições que a si próprias têm como principal função fomentar e desenvolver as atividades físico-desportivas entre a juventude.

Os problemas/barreiras inerentes ao treino desportivo não estão presentes somente no desporto de alto rendimento. As crianças e jovens envolvem-se sistematicamente na prática desportiva competitiva, através da qual procuram o rendimento desportivo. Não obstante, um número considerável de jovens abandona a prática desportiva sistematicamente pelos mais variados motivos. Este tipo de abandono é uma realidade na idade juvenil devido a uma maior instabilidade física, psicológica e social que se inicia a partir da infância até à idade adulta, daí que, a forma como o desporto é introduzido na vida dos jovens e a dinâmica das relações entre eles e os seus treinadores e ou pais são importantíssimas para evitar o abandono desportivo.

Estudos realizados em Portugal demonstram que existe uma forte inter-relação entre os motivos que levam os jovens a abandonar a prática desportiva com os motivos que os levam a iniciar a sua participação a nível desportivo.

Ainda no âmbito desta temática vários estudos ilustram muito bem os motivos mais frequentes para o abandono da prática desportiva, são eles: os conflitos de interesses; a falta de tempo; os estudos; o fraco sucesso escolar e a pouca habilidade; a crítica constante e exacerbada por parte dos treinadores; as diferenças individuais no que concerne à maturação física; o “*stress*” psicológico da competição; a monotonia dos treinos; os problemas com o treinador; as lesões e a excessiva organização existente no desporto / modelos dos quadros competitivos (Cruz e Viana, 1989; Silva, Raposo e Frias, 2005).

Momentos antes desse abandono de prática desportiva, o atleta passa por um estado de esgotamento, causado por diversos motivos, o qual se designa de síndrome de “*drop out*”, que por outras palavras, significa abandono precoce da prática desportiva. Este fenómeno, também, se desenvolve como consequência ou manifestação de um “*stress*” excessivo e crónico.

O problema existe e os mecanismos deste abandono precoce estão em pleno funcionamento no desporto nacional. Torna-se, por isso, imprescindível que todos os intervenientes desta área tenham capacidades de identificar o problema e, sobretudo, de desenvolver medidas preponderantes durante as suas atuações.

### **10.1 - *Drop out***

O abandono precoce da prática desportiva pelos jovens é um tema que tem suscitado o interesse de vários estudiosos. Lima (1989, pág. 25) refere que *“Na prática desportiva, a eliminação precoce das crianças e dos jovens consiste na reprovação antecipada dos candidatos a atletas, sem esperar que cada um deles manifeste, de facto, um nível de desenvolvimento de capacidades e de qualidades, só possível através de uma efetiva participação em atividades físicas e desportivas”*.

Para Smith (1986), o “*drop out*” é considerado uma reação ao “*stress*” crónico. Conforme o seu ponto de vista, a síndrome possui componentes físicas, mentais e comportamentais, apresentada como característica mais marcante a saturação

psicológica, emocional e, por vezes, física de uma atividade anteriormente agradável e procurada.

Segundo a opinião de Gould, Udry & Beck (1997), uma ausência de gosto pela prática em detrimento de uma demasiada ênfase na valorização dos resultados e mais propriamente da performance fazem com que o atleta acumule uma grande dose de “*stress*” levando a um inevitável esgotamento.

Weinberg & Gould (2001) conceituam a síndrome de “*drop out*” no desporto como sendo uma resposta psicofisiológica de esgotamento, exibida como resultado de esforços frequentes, às vezes até extremos e, geralmente, ineficazes para satisfazer metas excessivas de treinos e competições.

Segundo Serpa (2003), o abandono da prática desportiva constitui uma preocupação de todos aqueles que trabalham no desporto de jovens, já que a consequência provável é um estilo de vida sedentário que se instalará progressivamente, com as inerentes implicações negativas para a saúde.

Na opinião do mesmo autor, são várias as causas apontadas como podendo levar ao *drop out*: pressão exterior; especialização precoce; trabalho árduo; desilusão pela modalidade; aparecimento de lesões; outros interesses que surgem na vida dos jovens; e a dimensão física.

## **10.2 O que nos dizem os estudos?**

Apesar de os jovens verem o desporto como um lugar de excelência para a sua realização pessoal, estes aparentemente quando perdem a sua motivação começam a desistir das experiências desportivas.

Sapp & Haubenstricker (1978) referiram que as razões que levavam os jovens com idades entre os 11 e os 18 anos a desistirem do seu envolvimento desportivo devia-se: ao interesse noutras atividades; por terem que trabalhar; ao facto de não jogarem regularmente; ao não gostarem do treinador; às lesões; aos custos; por não gostarem dos colegas de equipa.

Gould, Feltz, Horn & Weiss (1982), assinalaram como justificações para o abandono por parte dos jovens os seguintes aspetos: 42% tinham outras coisas para fazer; 28% não se divertiam; 24% queriam praticar outro desporto; 24% pensavam que não eram

tão bons quanto desejariam; 20% não gostavam do treinador; 16% a pressão envolvente; 16% aborreciam-se e 16% o treino era muito difícil.

Num estudo realizado com jovens nadadores em França (Boulgakova, 1990) verificou-se: principalmente a estagnação de resultados; o aparecimento de outros interesses; a dificuldade de conciliar o desporto e os estudos; os problemas ou a mudança de treinador; a influência dos pares; o excesso e a monotonia dos treinos.

Gonçalves (1996), também, obteve como razões enunciadas para o abandono desportivo: a incapacidade de conciliação dos estudos com os horários das atividades desportivas; a pouca participação competitiva; outros interesses na ocupação dos tempos livres e o aborrecimento (práticas monótonas e mau ambiente).

Os principais motivos apontados para o abandono precoce da atividade desportiva, segundo a Athletic Footwear Association (AFA) num estudo com uma amostra de 5.800 jovens desistentes desportivos, são os seguintes: 1- perda de interesse; 2- perda do prazer e do divertimento; 3- consumo excessivo de tempo; 4- fraca qualidade do treinador; 5- excesso de pressão; 6- opção por atividades não desportivas; 7- cansaço e aborrecimento; 8- falta de tempo para estudar; 9- sentir-se marginalizado; 10- o desporto era aborrecido.

Em Portugal, um dos últimos estudos a ser realizado sobre o abandono desportivo foi desenvolvido por Torres (1997), onde se verificou uma elevada taxa de abandono.

### **10.2.1 – Opinião geral dos Autores**

Os autores Los Fayos y Vives (2002), consideram que, na generalidade dos estudos, os fatores que mais influenciam o abandono precoce da atividade desportiva são: dificuldades de relacionamento com o treinador; exigências competitivas; monotonia dos treinos; poucas habilidades desportivas; ausência ou reduzida vida pessoal fora do desporto; falta de apoio de familiares e amigos; carência de resultados conseguidos.

### **10.2.2 – Quando surge?**

Olhando para os dados gerais dos países Europeus os diferentes autores consideram que cerca de 1/3 dos praticantes desiste durante a adolescência (Gould, 1987). Knop,

Vanreusel, Theeboom & Wittock (1996) constataram na Bélgica um valor de abandonos na ordem dos 67% de jovens entre os 11 e os 17 anos. Na Noruega, Sisjord & Skirstad (1996), apontaram uma taxa de abandono entre os 59% e 63% por volta dos 14 anos de idade. Na Dinamarca, Ibsen & Otensen (1996), estimaram um valor entre os 75% e os 80% de abandonos na faixa etária dos 18 e 21 anos.

Torres (1997), em Portugal, demonstrou que partindo de uma amostra de atletas dos escalões de Infantis, Cadetes e Juniores, com uma média de idades a variar entre os 11,7 e os 17,85 anos, se registaram taxas de abandono na ordem dos 21,2% para os Infantis, 33,3% para os Cadetes e 41,6% para os Juniores. Ainda em Portugal, Mariovet (2001), verificou que 41% dos jovens entre os 15 e os 19 anos, abandonaram a sua prática desportiva. Guilliet et Serrazin (2000), registaram em França uma taxa de abandono de 50 % entre os 9 e os 12 anos de idade.

Como consideração final, referimos que a idade dos 14 anos parece ser apontada pela grande parte dos investigadores, como um marco em que o fenómeno se acentua mais.

### **10.2.3 - Formas de evitar o abandono precoce?**

Neste sentido, torna-se indispensável saber o que fazer para que o fenómeno de “*drop out*” surja cada vez menos nas crianças e nos jovens desportistas. Para além, de ser necessário respeitar os motivos que levam os jovens à prática físico-desportiva, Molinero, Salguero, Tabernero, Tuero y Márquez (2005) apresentam como intervenções básicas para diminuir o abandono desportivo as seguintes: melhor comunicação e instrução (*feedbacks*); progressões e adequação do treino, em conjunto com o planeamento de objetivos realistas; variedade de exercícios, com práticas curtas e divertidas que tenham objetivos definidos e específicos; facilitar a participação na competição e o que esta implica (vitória, derrota e outros conceitos), colocando a ênfase na execução e não nos resultados; reservar um tempo disponível para fazer amizades e outras atividades sociais fora dos treinos, planificando períodos de tempo livre antes, durante e depois dos mesmos.

Para Lima (1989), a exclusão desportiva prematura das crianças e jovens pode ser solucionada nos seus aspetos mais graves. Para tal, basta que a prática do desporto seja orientada no sentido de fazer cumprir os preceitos constitucionais que definem os seus direitos e que se faça um esforço sério na medida de corrigir os aspetos negativos que

foram assinalados no curso do que ficou escrito. As alternativas são possíveis e a eliminação das crianças e jovens passa por soluções diferentes daquelas que são próprias do desporto federado.

O autor acredita convictamente que é possível: promover um desporto na escola que não reproduza o processo seletivo e os modelos competitivos do desporto que se está a fazer nos clubes; lançar um desporto fundamentado na personalidade infantil, na mobilidade dos comportamentos intergrupais das crianças, no interesse lúdico e nas necessidades motoras da terceira infância, ou seja, um desporto que seja de facto um desporto infantil; acolher aqueles que não forem selecionados pelo desporto federado, organizando uma prática desportiva em que eles tenham reais oportunidades de praticar atividades desportivas.

Já Serpa (2003) considera que a importância do treino de jovens e dos aspetos a ter em conta, evidência as características transcendentais do papel do treinador das primeiras fases da carreira do praticante. Este pode ou não vir a atingir o alto rendimento, o que depende das suas motivações e capacidades.

### **10.3 – Papel do treinador**

O treinador de jovens tem uma importância extrema na formação pessoal destes, portanto o treinador terá influência direta no desenvolvimento desportivo e pessoal dos seus jovens atletas. Desta forma o treinador deverá possuir uma multiplicidade de papéis, tais como: dirigir, orientar / coordenar os jovens; demonstrar o que pretende; corrigir no momento ideal; estimular e motivar os seus jovens jogadores e nunca esquecer que eles estão ali para aprender, que não são profissionais e que têm sentimentos tal como qualquer outra pessoa. O treinador deverá ainda, apelar à inclusão garantindo que todos os seus jogadores têm a atenção devida, pois todos eles são diferentes e necessitam da sua atenção, que é fundamental nestas idades, pois o jovem ao sentir que o seu treinador valoriza-o e conta com ele irá estar sempre motivado e empenhado nas tarefas.

Assim sendo, o treinador deverá assumir as seguintes qualidades segundo Araújo (1994):

- deverá saber / ter conhecimento;
- habilidade para ensinar / competências técnicas;

- comunicação (não basta ter conhecimento é necessário saber ensinar);
- qualidades próprias;
- saber trabalhar em equipa;
- ser leal para com o grupo de trabalho;
- saber liderar o grupo e as sessões de treino;
- criar um clima de sucesso no grupo de trabalho (ex. ver reação do elemento da equipa quando o colega falha – clima social); e ainda, ser capaz de entusiasmar, ter dedicação e ser criativo.

Após uma breve análise comparativa dos estudos acima referidos, e baseada nas perspetivas apresentadas pelos vários autores no que concerne ao “*Drop Out*”, verifica-se, de um modo geral, que os resultados obtidos nos seus estudos refletem uma grande consonância entre os mesmos. Todos eles abordam fatores relacionados com as vertentes emocionais dos jovens, os processos de treino e competição, e ainda as dificuldades de conciliação do treino com as suas outras atividades.

Quanto à dimensão física, como as lesões ou o cansaço físico, a exaustão, ou outro tipo de comportamento, os estudos não são demonstrativos. Este fator aparece muito esporadicamente, e quando aparece nunca é com uma grandeza elevada que se tenha de considerar como um fator de risco primário no abandono precoce.

Mesmo acima, o autor Smith, 1986, firma que o exercício exagerado tem diversos efeitos: gerando redução dos níveis de energia; aumento da suscetibilidade tanto a doenças quanto a distúrbios do sono; a dimensão comportamental, originando sentimentos de depressão, abandono e raiva.

### **10.3.1- Razões e Justificações para o *Drop - Out***

Uma vez que estamos a falar em abandono desportivo, é importante perceber se existe diferenças no abandono ou declínio da atividade física entre rapazes e raparigas, bem como perceber quais as possíveis razões que levam ao abandono da prática desportiva.

Dados obtidos por King & Coles (1992), num estudo de revisão em 11 países Europeus constataram um declínio na participação no exercício com o aumento da idade. Para além deste dado, outra causa interessante é perceber se o declínio da atividade física das raparigas é mais acentuado que o dos rapazes.

Os seus níveis de atividade física declinam significativamente durante os anos escolares. No entanto, os rapazes são considerados mais ativos que as raparigas, em todas as idades (Sallis & Owen, 1999). Os dados obtidos por Sallis et al (1993) estão de acordo com esta perspetiva, uma vez que no seu estudo a atividade física declinou cerca de 2.7% por ano nos rapazes e 7.4% nas raparigas. Vejamos então, os valores comparativos entre raparigas e rapazes na capacidade de produção de atividade física:

Tabela 1: Valores da média (M), desvio padrão (dp), mínimo (Min.) e máximo (Máx.) relativo ao IAFT em função da idade das raparigas

Idade	Amostra	M±dp	Min.	Máx.
10	141	7.41 ±1.17	3.00	9.75
11	362	7.31 ±1.33	2.25	10.63
12	369	7.53 ±1.18	3.00	11.13
13	399	7.52 ±1.20	3.25	11.25
14	443	7.58 ±1.22	3.00	11.00
15	370	7.81 ±1.21	3.75	11.63
16	402	8.09 ±1.19	4.75	10.88
17	353	7.92 ±1.29	3.13	10.88
18	162	7.92 ±1.26	4.38	10.63
19	52	7.65 ±1.22	5.50	10.25

**Tabela 2: Valores da média (M), desvio padrão (dp), mínimo (Min.) e máximo (Máx.) relativo ao IAFIT em função da idade dos rapazes**

Idade	Amostra	M±dp	Min.	Máx.
10	104	7.68 ± 1.06	4.75	10.25
11	263	8.23 ± 1.13	4.88	11.75
12	334	8.46 ± 1.21	4.63	11.63
13	298	8.49±1.19	4.25	11.38
14	321	8.42 ± 1.13	3.88	11.25
15	442	8.43 ± 1.12	4.25	12.00
16	481	8.54 ± 1.13	4.00	12.00
17	389	8.53 ± 1.09	5.88	11.25
18	161	8.65 ± 1.16	6.13	11.63
19	55	8.52 ± 1.16	5.38	10.75

Numa análise sintética, observa-se que as raparigas têm uma evolução até aos 16 anos de idade, para depois apresentarem um declínio e começarem com uma curva descendente relativamente a redução dos níveis de produção de atividade física. Ao passo que os rapazes apresentam valores mais constantes, e para além disso, sempre de uma forma crescente e progressiva, não se verificando neste intervalo de idade (10 – 19 anos), algum acontecimento decrescente muito acentuado.

De uma forma geral os autores concordam que existem várias causas associadas ao abandono precoce no desporto infanto-juvenil, tais como: dificuldades de relacionamento com o treinador; exigências competitivas; monotonia dos treinos; poucas habilidades desportivas; ausência ou reduzida vida pessoal fora do desporto; falta de apoio de familiares e amigos; carência de resultados conseguidos; insucesso escolar e aparecimento de lesões.

Segundo Lima (1990) é importante mudar as mentalidades dos agentes desportivos que contactam direta ou indiretamente com as crianças e os jovens, promovendo: um desporto na escola e nos clubes que não seja seletivo, apelando à inclusão; um desporto lúdico direcionado para o interesse das crianças, isto é, um desporto verdadeiramente infantil, proporcionando deste modo um desporto para todos.

King & Coles (1992) baseando-se no estudo efetuado concluíram que o nível de atividade física entre os sexos era heterogéneo, pois verificou-se que nas raparigas havia um maior declínio da atividade física em relação aos rapazes com o acentuar da idade. Para concluir, é importante refletir sobre o papel do treinador no que concerne ao envolvimento das crianças e dos jovens no treino; bem como a atitude ativa que os pais devem possuir perante o envolvimento dos seus filhos no desporto, com o intuito de evitar o abandono.

## **11. Ser Treinador**

Geralmente o treinador é conhecido por ser o indivíduo responsável pela coordenação e direção das atividades de uma equipa/atleta.

Segundo Araújo (2008), o treinador não é um ser diferente de todos os outros seres humanos, pois este também está sujeito a problemas e dificuldades, tem necessidades de realização pessoal, de autoestima e de pertencer a um grupo profissional socialmente dignificado. Na sua perspetiva o treinador não é infalível, uma vez que, está sujeito ao erro como qualquer outro ser humano, no entanto deverá ter cuidado para que os erros não sejam exagerados de modo a que não consigam ser justificados, por isso deve possuir uma cultura desportiva sólida, e preocupar-se com a sua autoformação cultural. Neto (2007) afirma que o treinador eficaz é aquele que está recetivo a todas as opções possíveis de forma a responder da melhor maneira perante diferentes situações e problemas que se depara na competição.

Já na perspetiva de Pacheco (2001), o maior erro de um treinador é ignorar os erros, dado que os melhores são aqueles que menos erram, antes de mais, o erro não deverá ser um inimigo do treinador, mas sim um elemento que o vai auxiliar a corrigir os seus próprios erros, assim como os erros da sua equipa.

É de referir que Robertson (1998), afirmara que os treinadores deveriam ser pessoas intelectualmente abertas e suficientemente maduras para perceberem/verem os seus próprios erros, do mesmo modo como olham para os erros dos praticantes, considerando-os experiências positivas para o processo de aprendizagem.

Os bons treinadores são aqueles que têm o desejo e a capacidade de se atualizarem permanentemente, de saber mais, e para isto acontecer é necessário passar por uma formação contínua através de debates e colóquios de treinadores (Pacheco, 2001).

Para Araújo (1997), ser treinador pressupõe um grande interesse pelo conhecimento científico, por inovar pedagogicamente, por ser uma pessoa culta e passa também por recusar atitudes de subserviência ou de copiar os outros.

Segundo Araújo (1998), ser treinador não é somente o conhecer e ou dominar os aspetos técnico-táticos, é muito mais do que isso e implica o saber estar e o saber ser, pois é o saber estar enquanto treinador que vai obrigar a sua preparação como motivador. Deste modo, o saber ser treinador constrói-se quando há uma vontade persistente em querer conhecer o máximo possível sobre a modalidade, com o intuito de transmitir aos jogadores todos os conhecimentos que ajudam na valorização progressiva das respetivas prestações competitivas e conseqüente desenvolvimento da personalidade individual de cada um deles.

### **11.1 - O Papel do Treinador na motivação e participação desportiva**

O treino de jovens é uma tarefa muito importante nos dias de hoje, pois os jovens necessitam cada vez mais de atenção e respeito por parte do treinador. Daí ser pertinente analisar o papel do treinador no processo de formação desportiva dos jovens, desta forma os treinadores com mais experiência devem assumir um papel de tutores, dado esta fase exigir ao treinador competências específicas, as quais devem ser adquiridas e desenvolvidas através de uma experiência tendo como base a formação contínua. Salmela (1996) afirma que o treinador é um elemento que maximiza a prática, as aprendizagens e as habilidades dos seus atletas de forma a ser o melhor preditor do sucesso dos seus jovens facultando as ferramentas e as fontes necessárias.

Segundo Damásio e Serpa (2000, pág. 75), *“o desporto dos jovens deve, assim, ser perspectivado numa lógica de médio e longo prazo com a consciência de que o trabalho que se realiza num determinado momento terá implicações no desenvolvimento futuro do praticante”*.

Nesta ótica, Serpa (2003) considera que o desempenho do treinador de jovens deverá ser abrangente, devendo ter em linha de conta: o desenvolvimento pessoal do jovem praticante; a formação das qualidades desportivas; e a construção dos fundamentos de uma carreira desportiva.

Diversos estudos realizados (Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt & Keeler (1993); Lavalley; Wylemnan, 2000) acerca do envolvimento a longo prazo na prática

desportiva, mostram-nos uma série de razões que justificam este envolvimento prolongado: o prazer na prática (importância da motivação intrínseca na atividade desportiva); os investimentos pessoais na prática desportiva (investimento no tempo e na prática, recursos materiais e financeiros); as oportunidades proporcionadas pela participação no sistema desportivo (benefícios que asseguram os atletas na continuidade da prática desportiva); as expectativas sociais relativas ao desportista (a dimensão pública do desporto, fator motivacional para a continuidade na prática); e o equilíbrio entre a atração para o desporto e a atração para alternativas externas ao desporto (os atletas manter-se-ão na prática desportiva enquanto encontrarem fatores de gratificação pessoal superiores às ofertas do exterior).

Tal como já foi referido inicialmente, o treinador tem um papel fundamental na motivação e/ou desmotivação dos jovens jogadores. Serpa (2003) refere que a principal função do treinador é a motivação, pois a decisão do jovem no que concerne à continuidade ou abandono da modalidade está associada aos métodos e modelos estabelecidos pelo treinador. Não obstante, nestas idades é necessário não esquecer a parte lúdica no desporto, pois segundo diversos autores (Serpa, 1992; Fonseca e Maia, 2000) a literatura é unânime ao afirmar que o divertimento é essencial para a participação de jovens no desporto. Desta forma, percebe-se que os treinadores mais bem posicionados são aqueles que têm uma abordagem motivacional mais lúdica no treino com crianças e jovens.

Segundo Serpa (2003), para que o divertimento exista na prática desportiva com jovens, justificando a entrega ao desporto por parte dos mesmos, deverá estar patente uma mescla de fatores primordiais: afiliação (deverá ser estimulada a evolução pessoal no que concerne à prestação desportiva, não esquecendo que deverá existir em simultâneo a interação com os outros durante e após as sessões de treino); desenvolvimento de competências técnicas (este é um fator essencial na motivação, contudo deverá ser adaptado às características de cada praticante); vivência de experiências excitantes (é importante realçar o prazer que o jovem sente, inerente à ultrapassagem de obstáculos e dificuldades, bem como o sentimento de competência pessoal proveniente desse processo, estando estas vivências carregadas de grande valor motivacional); condição física (a condição física não deverá estar associada somente à prestação desportiva, mas também deverá ser encarada pelos treinadores como uma componente motivacional da prestação dos jovens); libertar energias (o desporto deverá ter nos jovens um papel preponderante na libertação de energias inerentes ao seu período de desenvolvimento

maturacional, não raras vezes limitado pela disciplina escolar a que são obrigados, ou pelos espaços reduzidos em que passam grande parte do seu tempo).

Ainda no campo da motivação, Fernandes (2004) refere que é primordial conhecer as razões que levam os jovens a selecionar uma determinada atividade e continuar na mesma, com vista a compreender o comportamento desportivo dos indivíduos e intervir de forma mais acertada e eficaz. Por outro lado, Santos (2008) realizou um estudo baseado nos fatores motivacionais que contribuíam para a manutenção dos indivíduos na prática competitiva, e perceber de que maneira essas motivações se alteravam com os anos de prática. No final do estudo, concluiu que os que estavam na competição davam mais prioridade ao desenvolvimento da competência e habilidades e que com o passar do tempo em competição privilegiavam também os fatores da forma física (ex.:o querer estar apto); da afiliação geral (ex.: gostar de pertencer a uma equipa) e da emoção (ex.: gostar de ação).

Posto isto, percebe-se que o treinador quando prepara um treino orientado para o campo motivacional vai proporcionar aos seus jovens jogadores bons índices de autoconfiança. Cruz e Viana (1996) afirmam que os jogadores com melhores resultados, ou que competem a um alto nível têm níveis de confiança mais elevados nas suas capacidades e conseqüentemente aumentam a sua autoconfiança quando atingem os objetivos a que se propuseram. Mais, William (1993) refere que existe uma correlação direta entre a autoconfiança e o sucesso na competição. Ainda um estudo realizado por Santos (2007) com jovens nadadores, cujo objetivo era verificar a evolução da autoconfiança num contexto de treino com um ambiente motivacional, concluiu que havia um aumento da autoconfiança nos indivíduos presentes neste tipo de treino. Daí o treinador ter um papel importantíssimo na gestão da autoconfiança e motivação das crianças e jovens na prática desportiva, pois um jovem desportista com uma motivação elevada treina com uma dedicação e entusiasmo maior, adquire alterações positivas nos gestos motores, ganha alento e aumenta a probabilidade de ter maior sucesso, em relação a outros jovens pouco treinados física e mentalmente.

No entanto, e infelizmente, o abandono da prática desportiva de crianças e jovens é uma realidade, preocupando desta forma a sociedade, pois os jovens tornam-se cada vez mais sedentários, contraindo assim estilos de vida pouco ou nada saudáveis abarcando num conjunto de conseqüências negativas para a saúde dos mesmos. Além disso, os jovens sentem-se na sua maioria desvalorizados socialmente e com um forte grau de frustração inerente ao abandono da prática desportiva. Por isso, é importante os agentes

desportivos (ex.: treinadores) terem uma preocupação crescente com a falta de atividade física da população jovem atual e consequentemente abandono desportivo precoce.

Nesta perspetiva, Serpa (2003) menciona as razões negativas associadas à prática desportiva que levam ao abandono, são elas: pouco tempo de envolvimento na prática (incorreta gestão das sessões de treino, o treinador deve promover o equilíbrio entre a quantidade e a qualidade da participação, de modo a que o jovem se sinta valorizado pela equipa e sinta competência desportiva); insucesso (exagerada focalização no resultado por parte do treinador, e incorreto estabelecimento de metas, objetivos e programas de atividades); falta de evolução na atividade (expectativas de rápida evolução no desporto levam ao abandono dos jovens, por isso o treinador deverá ajustar as expectativas tornando-as realistas e atingíveis, ajudando os jovens a ultrapassar as dificuldades); falta de divertimento (demasiado ênfase nos resultados); aborrecimento (quando os jovens não encontram grandes desafios na atividade desportiva e quando percebem que nunca conseguem atingir os seus objetivos); lesões (o jovem jogador quando se lesiona pode deixar de ser um alvo de preocupação por parte do treinador, bem como perder o seu estatuto na equipa, sendo este um fator de desmotivação); falta de encorajamento de outros significativos (segundo Bloom, 1985; Gould; Dieffenbach; Moffet, 2002 a falta de encorajamento dos familiares mais próximos e dos treinadores das primeiras fases pode levar a uma grande desmotivação no jovem e consequentemente ao abandono da prática desportiva).

Também Oliveira, Araújo, Júnior, Neto e Cielo (2007) realizaram um estudo na área do abandono desportivo tendo concluído que 42% dos indivíduos abandonaram a natação nos escalões mais jovens nomeadamente nos juvenis, 33% no escalão júnior e 8% no escalão sénior, onde se verificou que a em média, os jovens abandonavam a modalidade aos 16 anos. Concluiu-se assim, que os fatores que levaram ao abandono foram: os resultados negativos; a falta de apoio; as lesões; a falta de conciliação dos estudos com o desporto; a rotina dos treinos e a falta de integração social. De salientar que neste estudo verificou-se ainda que os melhores desempenhos desportivos foram alcançados quando os jovens nadadores se encontravam no escalão de infantis.

Por outro lado, um estudo centrado nas causas do abandono da prática desportiva nos atletas de elite realizado em Portugal por Vasconcelos (2003), determina como causas para o abandono: o cansaço do calendário desportivo; o estilo de vida; a falta de meios para ir mais longe; a consecução da obtenção dos seus objetivos pessoais; a dificuldade de conciliar o desporto e o estudo; e os maus resultados.

Outro papel fundamental que o treinador de jovens deverá ter em conta é a gestão da atividade desportiva, pois esta revela-se determinante na motivação para a continuidade do jovem na prática desportiva. Serpa (2003) afirma que o treinador de jovens deve promover o desenvolvimento da dimensão intrínseca da motivação, de modo a aumentar a probabilidade de continuidade na modalidade desportiva e consequente evolução, pois o jovem ao ter o prazer proveniente da sua prestação individual tendo em conta os objetivos anteriormente estabelecidos, adquire uma grande dose motivacional, importantíssima para a sua continuidade na atividade desportiva. Sendo assim, e segundo Serpa (2003), o treinador deverá ter especial atenção ao desenvolvimento humano do jovem praticante e à formação das suas atitudes, que são importantes para a evolução futura, e contemplam os seguintes aspetos: treino para a autonomia, pois, durante a competição os jovens estão entregues a si próprios durante a sua prestação, pondo em prática o que foi aprendido nas sessões de treino; treino para a auto-superação, esta atitude de autossuperação é aprendida através da socialização associada ao envolvimento social da criança e do jovem, assumindo o treinador uma influência importante; e treino de competências na resolução de problemas, com o intuito de resolver problemas provenientes das situações desportivas dentro e fora da competição. Uma vez que falamos em motivação do jovem praticante, é importante nesta fase ter em linha de conta a sua estrutura psicológica, devendo o treinador assumir um papel determinante no que diz respeito ao desenvolvimento do potencial humano e desportivo do jovem. Assim, Serpa (2003) destaca as seguintes estratégias a serem desenvolvidas pelo treinador: estabelecer claramente objetivos desafiantes de tarefa; atribuir recompensas simbólicas à realização e não ao resultado; utilizar reforços verbais e não-verbais; analisar as causas do desempenho e promover expectativas positivas. Concluindo, as tarefas desenvolvidas pelo treinador neste grupo etário são de extrema importância, uma vez que são tarefas complexas, exigentes e de responsabilidade. Por isso o trabalho desenvolvido com crianças e jovens obriga o treinador a possuir competências específicas, as quais devem ser assimiladas no período de formação dos treinadores e consequentemente aprofundadas através de uma formação contínua, garantindo maior qualidade na prática desportiva dos jovens e aumentando desta forma os índices de motivação dos mesmos. Por isso, Serpa (2003) afirma que o trabalho nos escalões de Infantis e Juvenis é uma carreira que contempla várias etapas, e onde nas primeiras fases deve ser enquadrada por treinadores mais experientes nesses escalões, desempenhando um papel de tutores em relação aos que iniciam a atividade.

## 12. Metodologia

Para a realização deste estudo optou-se por uma metodologia qualitativa/quantitativa recorrendo a um questionário, adaptado de Marcelo (2007) para perceber a opinião dos treinadores sobre organização e quadros de atividades para crianças e jovens no Futebol. Procedeu-se também à verificação e tratamento das datas de nascimento dos jogadores do escalão de Infantis, Iniciados e Juvenis da Região Autónoma da Madeira, bem como à análise das fichas de jogo referentes aos jogos realizados durante a época 2010/2011, para aferir a participação efetiva dos jovens na competição. Para cada escalão foi analisado o número de titularidades e o tempo de jogo (exceto o escalão de Infantis), que cada jogador fazia num total de 6 jogos por equipa em três momentos distintos da época desportiva: início da época meio da época e fase final da época desportiva (2 jogos para cada fase).

Para a análise estatística utilizou-se o *software* informático IBM SPSS Statistics 20.0 como forma de avaliar o grau de significância e correlação entre o trimestre de nascimento e a titularidade; e o trimestre de nascimento e o tempo de jogo.

### 12.1 Amostra

O número total de treinadores referentes aos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis dos clubes de Futebol da Região Autónoma da Madeira é de 105 treinadores (N= 105).

Neste estudo utilizou-se uma amostra estratificada proporcional, num total de n= 30 treinadores de Futebol Jovem masculino dos escalões de Infantis (15), Iniciados (8) e Juvenis (7).

No que concerne à caracterização/ análise das fichas de jogo e datas de nascimento dos jovens jogadores pertencentes aos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis da Região Autónoma da Madeira, foram analisados um total de 1173 jovens jogadores (N=1173). Neste estudo utilizamos uma amostra estratificada proporcional, onde foram analisados no escalão de Infantis 428 jogadores, no escalão de Iniciados 397 jogadores e finalmente no escalão de Juvenis 348 jogadores (Figura 1). A partir desta amostra, foram analisadas as datas de nascimento dos jovens (consoante o trimestre de

nascimento), as escolhas para a titularidade e respetivo tempo de jogo de cada jovem, em comparação com o trimestre de nascimento.

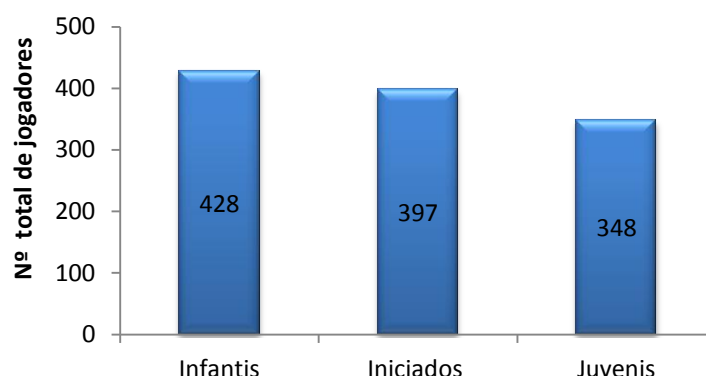


Figura 1: Comparação do número total de jogadores por escalão

## 12.2 – Limitações do Estudo

Um dos objetivos do estudo era inquirir um maior número de treinadores, no entanto a adesão dos treinadores não foi a pretendida, pois foi um grande desafio fazê-los responder aos inquéritos, dado que alguns se recusaram a fazê-lo, e outros simplesmente ignoraram o mesmo.

Os que responderam ao inquérito deixaram algumas questões incompletas, daí no tratamento de dados validar apenas as questões a que todos os treinadores inquiridos responderam.

## 13. Apresentação e discussão dos Resultados

### 13.1 – Análise e discussão dos resultados obtidos através do tratamento das fichas de jogo e datas de nascimento dos jovens futebolistas, para o escalão de Infantis, Iniciados e Juvenis

Tabela 3: Percentagem dos jogadores nascidos nos respectivos trimestres, para os diferentes escalões analisados

Escalão	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre
Infantis	24,1 %	28,3 %	27,8 %	19,9 %
Iniciados	28,7 %	27,5 %	22,4 %	21,4 %
Juvenis	29,9 %	23,3 %	28,7 %	18,1 %

Através da interpretação da Tabela 3, podemos verificar que num universo de 428 jovens futebolistas, pertencentes ao escalão de Infantis, acaba por existir um certo equilíbrio no que concerne ao número de jogadores nascidos no 1º e no 2º semestre (52,3 % e 47,7 % respetivamente), no entanto, ao analisar por trimestres verificamos que a maioria dos jogadores nasceu do decorrer do 2º e do 3º trimestre, sendo que no 4º trimestre, se revela o menor número de jovens futebolistas.

No escalão de Iniciados, foram analisados um total de 397 jogadores, onde os jogadores que nasceram no 1º e 2º trimestre, ou seja nascidos no 1º semestre, representam uma maioria (56,2%), em relação aos restantes trimestres, desta forma, denota-se um certo tipo de desequilíbrio, pois os jogadores nascidos numa data mais próxima do início do ano estão em maioria, sendo que o número de jogadores do escalão de Iniciados, vai decrescendo conforme o avançar de cada trimestre. Este resultado é mais significativo ainda se considerarmos que, relativamente ao escalão de Infantis houve um reforço de jovens nascidos no 1º semestre, de 52,3% para 56,2% comparativamente com os nascidos no 2º semestre.

Relativamente ao escalão de Juvenis, tendo em conta o número de jogadores analisados, verificou-se uma maior percentagem de jogadores nascidos no 1º trimestre (29,9%), e ocorrendo a menor percentagem no último trimestre (18,1%). Voltou a verificar-se, tal como nos Infantis e Iniciados que o número de jogadores nascidos no 1º Semestre era maioritário (53,3%) relativamente ao segundo semestre (46,7%). Será necessário referir a curiosidade verificada no 3º trimestre, onde se obteve a segunda maior percentagem de jogadores (28,7%) considerando os diferentes trimestres. Se compararmos este escalão, no que concerne aos jogadores nascidos no 4º trimestre, com os resultados obtidos nos escalões anteriormente estudados, para o mesmo trimestre, concluímos que os jogadores que compõem o 4º trimestre, vão decrescendo em percentagem. Desta forma, poderá ser sinal que começa a existir seleção de jogadores, promovendo um possível abandono da modalidade. Podemos igualmente considerar como hipótese explicativa para a evolução destes números o facto do abandono da prática do Futebol ocorrer entre a passagem de Infantis para Iniciados.

Como forma de verificar a significância dos valores obtidos recorreu-se ao teste de ajustamento do qui-quadrado verificando-se que a percentagem de jogadores nascidos em cada trimestre difere significativamente de 25%: Infantis  $p = 0,049$ ; Iniciados  $p = 0,099$  e Juvenis  $p = 0,006$ , o que confirma que os valores apresentam diferenças

significativas (considerando o nível de significância de 0,1 para os três escalões). Desta forma destaca-se que existem trimestres, com mais jogadores do que outros.

## 13.2 – Resultados Titularidade

### 13.2.1 – Análise e discussão dos resultados obtidos para o escalão de Infantis

Foram analisadas as titularidades de cada jogador de todas as equipas estudadas no escalão de Infantis, onde se obteve os seguintes resultados (Tabela 4).

Tabela 4: Representação das percentagens de titularidades para cada trimestre de nascimento, no escalão de Infantis

		Trimestre			
		1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre
<b>Titularidades</b>	<b>0</b>	35,0%	39,7%	47,9%	44,7%
	<b>1</b>	4,9%	7,4%	14,3%	12,9%
	<b>2</b>	13,6%	14,9%	14,3%	21,2%
	<b>3</b>	10,7%	12,4%	10,9%	1,2%
	<b>4</b>	13,6%	10,7%	4,2%	8,2%
	<b>5</b>	12,6%	8,3%	5,0%	4,7%
	<b>6</b>	9,7%	6,6%	3,4%	7,1%
Média	2,4	2,0	1,4	1,6	
Desvio Padrão	2,2	2,0	1,7	1,9	
Mediana	2	2	1	1	
Amplitude Interquartis	4	4	2	2	

Como se pode verificar pela Tabela 4 o número de titularidades em cada trimestre tem uma distribuição bastante assimétrica, com moda no valor 0. Para este escalão, no que concerne aos trimestres há uma sugestão de bimodalidade, com uma segunda moda no valor 6.

Assim sendo, podemos verificar na Tabela 4 que 44,7% dos jogadores nascidos no 4º trimestre não tiveram uma única titularidade, bem como a percentagem de jogadores com 0 titularidades aumenta gradualmente do 1º trimestre para o 4º trimestre. Verificou-se também, que entre as 3 e 6 titularidades os jogadores nascidos no 1º trimestre tiveram sempre maior percentagem de titularidades quando comparados com os nascidos no 4º trimestre, ou seja, 10,7% dos jogadores que compõem o 1º trimestre foram titulares em 3 jogos, 13,6% em 4 jogos, 12,6% em 5 jogos e 9,7% em 6 jogos, contrariamente aos jogadores que compõem o 4º trimestre, sendo 1,2% dos jogadores titulares em 3 jogos, 8,2% em 4 jogos; 4,7% em 5 jogos e 7,1 em 6 jogos. Desta forma, as oportunidades de participação dos jogadores nascidos numa data mais próxima do final do ano parecem ser menores em relação aos nascidos no início do ano, e tendo como base os resultados da Tabela 4, verificou-se que os jogadores do 1º trimestre tinham uma média de 2,4 titularidades; os do 2º trimestre uma média de 2 titularidades; os do 3º trimestre uma média de 1,4 titularidades e por fim os do 4º trimestre apresentaram uma média de 1,6 titularidades.

Posto isto, aplicou-se o teste de Kruskal-Wallis, sendo o p-value de 0,03 portanto, o número médio de titularidades é significativamente diferente nos quatro trimestres, aos níveis usuais. Existe inclusivamente uma tendência decrescente de trimestre para trimestre estatisticamente significativa, de acordo com o teste de Jonckheere-Terpstra, para o qual se obtém um p-value de 0,001.

A correlação ordinal entre trimestre e número de titularidades é também significativa, embora de valor pequeno: a correlação de Spearman é -0,162, com um p-value de 0,048 e o tau de Kendall é -0,134, com um p-value de 0,040.

Desta forma verifica-se que mesmo com valores baixos, trimestres e titularidades não são independentes, uma vez que, com o aumento do trimestre diminui a titularidade.

### 13.2.2 – Análise e discussão dos resultados obtidos para o escalão de Iniciados

Aparentemente tal como no escalão anterior, parece existir diferenças significativas entre a titularidade e o trimestre de nascimento dos jovens jogadores. No entanto, aquando da aplicação de testes estatísticos como o Kruskal – Wallis e o Jonckheere – Terpstra, os resultados obtidos de significância foram 0,481 e 0,173 respetivamente, ou seja, com um nível de significância de 0,10, não existem diferenças significativas, o mesmo pode ser justificado através da Figura 2, dado que a mediana do 2º, 3º e 4º trimestre é muito semelhante. Desta forma, procedeu-se ao agrupamento dos dados juntando o 1º com o 2º trimestre (1º semestre) e o 3º com o 4º trimestre (2º semestre), como forma de verificar as diferenças entre as oportunidades de participação.

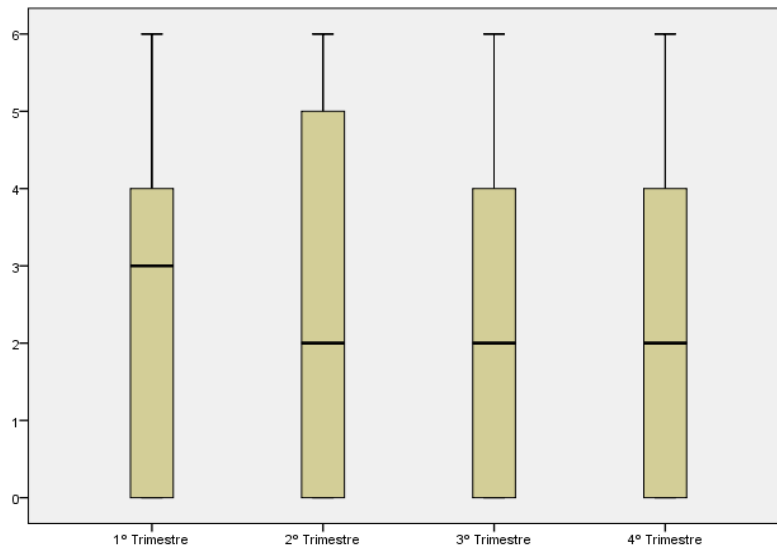


Figura 2: Histograma das percentagens de titularidades por trimestre de nascimentos, no escalão de Iniciados

Tabela 5: Representação das percentagens de titularidades para cada semestre de nascimento, para o escalão de Iniciados

		Semestre	
		1º Semestre	2º Semestre
<b>Titularidade</b>	<b>0</b>	27,8%	35,1%
	<b>1</b>	15,7%	12,6%
	<b>2</b>	9,0%	13,2%
	<b>3</b>	13,9%	8,6%
	<b>4</b>	9,9%	11,5%
	<b>5</b>	8,5%	6,3%
	<b>6</b>	15,2%	12,6%
<b>Média</b>		2,5	2,2
<b>Desvio Padrão</b>		2,2	2,2
<b>Mediana</b>		2	2
<b>Amplitude Interquartis</b>		4	4

Na Tabela 5, podemos verificar que o número de titularidades em cada semestre tem uma distribuição bastante assimétrica, com moda no valor 0, o que dá-nos a entender que existe uma bimodalidade, com uma segunda moda no valor 6. Ou seja, parece existir duas subpopulações mais ou menos separadas, onde alguns jogadores parecem ser mais aptos (6 titularidades) e um conjunto maior de jogadores com resultados “fracos” (0 titularidades), isto poderá dever-se às capacidades próprias dos jogadores em causa, ou ao aproveitamento que é feito pelos treinadores em relação aos jogadores que tem disponíveis. Logo, verifica-se que os jogadores nascidos no 1º semestre (média de 2,5 titularidades) têm na sua generalidade mais hipóteses para a jogar a titular do que os jogadores nascidos no 2º semestre (média de 2,2 titularidades), ora vejamos, 35,1% dos jogadores do 2º semestre não tiveram uma única titularidade, percentagem superior aos jogadores do 1º semestre (27,8%), mais, 15,2% dos pertencentes ao 1º semestre jogaram

6 jogos a titular, percentagem superior aos pertencentes ao 2º semestre que foi de 12,6%.

Posto isto, aplicou-se o teste unilateral de Mann-Whitney, sendo o p-value de 0,0525, logo o número médio de titularidades é significativamente diferente nos dois semestres, aos níveis usuais.

A correlação ordinal entre semestre e número de titularidades é também significativa: a correlação de Spearman é -0,074, com um p-value de 0,050 e o tau de Kendall é -0,083, com um p-value de 0,056.

### 13.2.3 – Análise e discussão dos resultados obtidos para o escalão de Juvenis

Foram analisadas as titularidades de cada jogador de todas as equipas estudadas no escalão de Juvenis, onde se obteve os seguintes resultados (Tabela 6).

Tabela 6: Representação das percentagens de titularidades para cada trimestre de nascimento, para o escalão de Juvenis

		Trimestre			
		1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre
Titularidades	0	33,7%	34,6%	46,0%	49,2%
	1	11,5%	9,9%	7,0%	6,3%
	2	7,7%	13,6%	10,0%	15,9%
	3	8,7%	3,7%	11,0%	3,2%
	4	10,6%	7,4%	7,0%	7,9%
	5	12,5%	16,0%	7,0%	6,3%
	6	15,4%	14,8%	12,0%	11,1%

Média	2,5	2,5	1,9	1,8
Desvio Padrão	2,3	2,3	2,2	2,2
Mediana	2	2	1	1
Amplitude Interquartis	5	5	4	4

Observando os resultados da Tabela 6, verificou-se que a percentagem de jogadores que não tem nenhuma titularidade é muito grande, especialmente no último trimestre de nascimento, pois no 4º trimestre verificou-se que quase 50% desses jovens nunca foram titulares (49,2%), estes números revelam um grande agravamento quando comparados com o escalão de Iniciados, ora, isto elucida-nos para a falta de oportunidades de participação desportiva cada vez maior à medida que os jovens avançam de escalão, nomeadamente dos Iniciados para os Juvenis, ou seja, dá-nos a entender que na hora de optar pelos jogadores titulares, as escolhas recaem muito poucas vezes nos jogadores nascidos no último trimestre.

Neste escalão verifica-se que na maioria dos casos o número de titularidades é maior para os jogadores do 1º trimestre, por exemplo, no que diz respeito às 6 titularidades, verificou-se que no 1º trimestre 15,4% dos jogadores foram titulares em 6 jogos; no 2º trimestre 14,8%; no 3º trimestre 12%; e no 4º trimestre 11,1% dos jogadores foram titulares em 6 jogos, o que nos dá a ideia uma vez mais que com o avançar do trimestre a percentagem de titularidades decresce. Em relação à média de titularidades, a Tabela 6 demonstra que a média de titularidades para o 1º trimestre e 2º trimestre é de 2,5; para o 3º trimestre é de 1,9 e para o 4º trimestre é de 1,8.

Desta forma, estes resultados dão-nos a entender que os treinadores neste escalão já não consideram a formação, o que significa que os treinadores estão focados em demasia nos resultados. Sendo assim parece que os mesmos consideram que o escalão de Juvenis está puramente ligado à competição, quando na realidade este escalão deveria ser considerado como mais um escalão de formação desportiva, apelando à inclusão e participação de todos os jovens jogadores.

Como forma de verificar a significância dos valores obtidos aplicou-se o teste de Kruskal-Wallis, sendo o p-value de 0,083, percebendo-se desta forma que o número médio de titularidades é significativamente diferente nos quatro trimestres, aos níveis usuais. De referir que também foi aplicado o teste de Jonckheere-Terpstra, onde se obteve um p-value de 0,015 verificando-se assim uma tendência de diminuição de titularidades de trimestre para trimestre estatisticamente significativa.

Quanto à correlação ordinal entre trimestre e número de titularidades é também significativa: a correlação de Spearman é -0,131, com um p-value de 0,053 e o tau de Kendall é -0,108, com um p-value de 0,044.

### 13.3 – Resultados Tempo de Jogo

#### 13.3.1 - Análise e discussão dos resultados obtidos para o escalão de Iniciados

Tabela 7: Representação das percentagens de tempo de jogo para cada semestre de nascimento, para o escalão de Iniciados

	Semestre	
	1º Semestre	2º Semestre
<b>Média</b>	42,5%	37,6%
<b>Desvio Padrão</b>	33,7%	32,8%
<b>Mediana</b>	35,0%	30,7%
<b>Amplitude Interquartis</b>	64%	54%

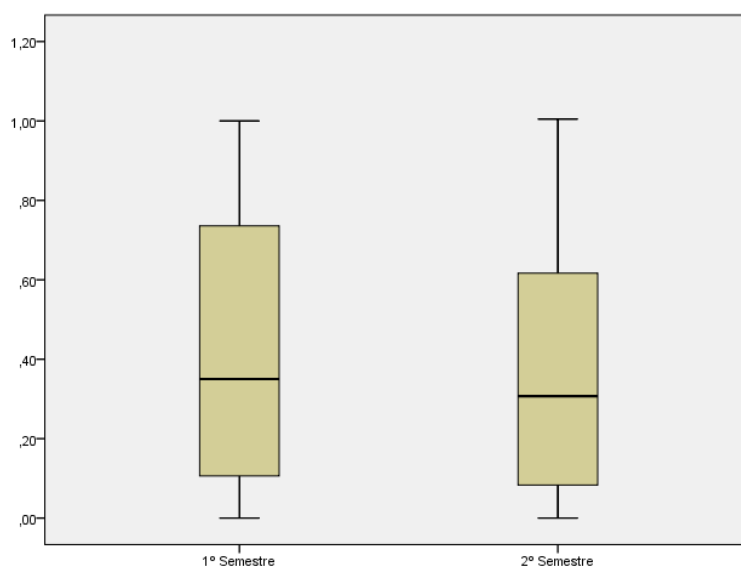


Figura 3: Histograma da percentagem de tempo de jogo por semestre de nascimento de cada jogador, no escalão de Iniciados

É necessário referir que o tempo de jogo em percentagem, foi obtido através do cálculo de divisão entre o tempo de jogo total possível dos seis jogos e o tempo de jogo total realizado por cada jovem futebolista, ou seja, dos seis jogos observados por cada indivíduo, no máximo podiam ter jogado 420 minutos, e a partir daí registou-se o tempo total que jogaram nesses 6 jogos.

Analisando a Tabela 7 verificou-se que cada jogador nascido no 1º semestre jogou em média 42,5% do tempo possível, tempo esse superior quando comparado com o tempo de jogo médio de cada jogador nascido no 2º semestre (37,6%). Desta forma, denota-se a supremacia evidenciada pelos jogadores nascidos na primeira metade do ano.

Isto poderá dever-se a uma multiplicidade de fatores, tais como, as opções do treinador, o tipo de quadros competitivos, entre outros, mas o que é um facto é de que existem muitos jogadores que jogam muito pouco tempo, tal como demonstra a Figura 3, onde 25% dos jovens futebolistas nascidos no 2º semestre jogam apenas entre 0 a 10 % do tempo de jogo, sendo assim uma vez mais, as oportunidades de participação tornam-se escassas e por outro lado muito seletivas.

Afim de valorizarmos a significância entre o semestre de nascimento e o tempo de jogo, realizou-se o teste unilateral de Mann-Whitney, do qual resultou um p-value de 0,081, demonstrando que a percentagem média de tempo de jogo é significativamente diferente nos dois semestres, aos níveis usuais.

Também a correlação ordinal entre semestre e percentagem de tempo de jogo é significativa: a correlação de Spearman é -0,070, com um p-value de 0,050 e o tau de Kendall é -0,080, com um p-value de 0,057.

### 13.3.2 – Análise e discussão dos resultados obtidos para o escalão de Juvenis

Tabela 8: Representação das percentagens de tempo de jogo para cada trimestre de nascimento, para o escalão de Juvenis

	Trimestre			
	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre
Média	43,0%	42,9%	34,7%	32,8%
Desvio Padrão	36,0%	37,4%	36,4%	37,1%
Mediana	37,6%	33,8%	24,0%	11,3%
Amplitude Interquartis	80%	80%	67%	67%

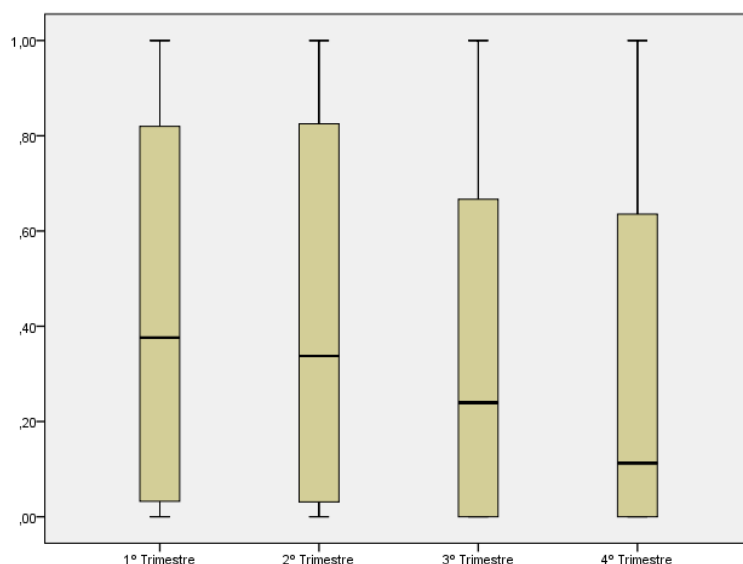


Figura 4: Histograma da percentagem de tempo de jogo por trimestre de nascimento de cada jogador, no escalão de Juvenis

Importa salientar uma vez mais que foi realizado o mesmo cálculo para obter o tempo de jogo em percentagem, mas desta feita o tempo máximo de jogo que cada jogador podia ter feito num total de seis jogos, era de 480 minutos, visto no escalão de Juvenis a duração de cada jogo ser superior à do escalão de Iniciados.

Verificando os resultados da Tabela 8 percebe-se que a percentagem média de tempo de jogo é desequilibrada nos quatro trimestres: 1º trimestre (43%); 2º trimestre (42,9%); 3º trimestre (34,7%) e 4º trimestre (32,8%), com estes resultados percebe-se que com o avançar do trimestre a percentagem de tempo de jogo decresce continuamente, isto é, os jogadores nascidos no 1º trimestre têm maior percentagem de tempo de jogo do que os jogadores dos restantes trimestres, portanto jogam mais tempo, logo muito mais oportunidades de participar e mostrar o seu potencial.

Infelizmente, parece que os treinadores neste escalão não se preocupam com a rotatividade de jogadores e respetiva valorização de igualdade de tempo de jogo para os seus jogadores, focando-se somente na competição e nos resultados, menosprezando a componente formação desportiva.

A mediana também difere significativamente de trimestre para trimestre: 1º trimestre (37,6%); 2º trimestre (33,8%); 3º trimestre (24%) e 4º trimestre (11,3%), tal como demonstra o histograma da Figura 4.

Com o objetivo de confirmarmos estatisticamente o que foi dito anteriormente, realizou-se o teste estatístico Kruskal-Wallis, cujo p-value foi de 0,119, o que demonstra que o resultado foi quase significativo considerando os níveis usuais. No entanto, recorreu-se a um outro teste estatístico, o Jonckheere-Terpstra, que como é mais específico poderia dar-nos resultados mais exatos, onde o p-value foi de 0,031, demonstrando desta forma que a percentagem média de tempo de jogo é significativamente diferente nos quatro trimestres, aos níveis usuais.

Após a realização destes testes estatísticos, procedeu-se também à correlação entre trimestre e percentagem de tempo de jogo, obtendo-se resultados significativos: a correlação de Spearman foi de -0,115, com um p-value de 0,053 e a correlação de tau de Kendall foi de -0,098, com um p-value de 0,045.

#### **13.4 – Análise e discussão dos resultados obtidos através do inquérito efetuado aos treinadores de futebol de Infantis, Iniciados e Juvenis da Região Autónoma da Madeira**

Relativamente às prioridades da competição a opinião dos treinadores é unânime no que concerne à importância da formação e afirmam ser mais importante a formação do que os resultados obtidos na competição para o escalão de Infantis, sendo que nenhum treinador valoriza os resultados desportivos neste escalão. Quanto ao escalão de Iniciados, a totalidade dos treinadores inquiridos concorda que neste escalão deve ser dada maior ênfase na formação do que nos resultados das competições. Por outro lado, no que concerne ao escalão de Juvenis, a maioria dos treinadores inquiridos afirma ser mais importante os resultados das competições do que propriamente a formação, no entanto a opinião dos treinadores de Iniciados é contraditória, dado que, afirmam que deve ser dada mais importância à formação, em detrimento dos resultados nas competições relativas ao escalão de Juvenis. Estes resultados do inquérito confirmam os resultados obtidos no tratamento da titularidade e do tempo de jogo.

A opinião de todos os treinadores inquiridos, relativamente ao número de provas e respetiva duração no que concerne ao escalão de infantis, é de que deverá existir uma única prova com duração de meses, sendo também dada a opinião que não deverão ser introduzidas provas a eliminar. Esta opinião contradiz a literatura, que defende que devem haver várias competições e de menor duração com vista a dar oportunidades a

todos, evitando o abandono, tal como refere Gonçalves (1996), que afirma que uma das razões para o abandono desportivo é a pouca participação competitiva, logo se existir apenas uma competição com a duração de meses, as oportunidades para todos competirem irão ser reduzidas.

No escalão de iniciados, os treinadores são unânimes na sua resposta sendo, que afirmam que deverá existir duas provas com duração de meses, e que não deverão existir provas a eliminar. Já no escalão de Juvenis, todos os treinadores optam pela opinião de existirem duas provas com duração de meses, à exceção dos treinadores que orientam os escalões de Juvenis, que preferem uma única prova com duração de meses, no entanto os treinadores dos Juvenis não optariam por provas a eliminar, sendo que os restantes treinadores, afirmam que deverão ser introduzidas provas a eliminar.

No que diz respeito ao conteúdo de treino e conteúdo de competição em relação ao escalão de Infantis, todos os treinadores inquiridos afirmam ser importante Treino Multilateral e Competições Multilaterais, por outro lado, em relação ao escalão de Iniciados, a opinião geral dos treinadores, é de que deverá existir treino de Especialização Inicial e Competições especializadas adaptadas. Por fim no que concerne aos Juvenis a maioria dos treinadores inquiridos do escalão de Infantis e Iniciados, concordam com a importância de Treino de Elevada Especialização e Competições Especializadas e Adaptadas, exceto os treinadores inquiridos do escalão de Juvenis que afirmam ser fundamental o Treino de Elevada Especialização e Competições Altamente Especializadas. Outra visão parece ter Wein (1999), pois afirma que os treinos e as competições devem ser sempre adaptados às crianças e aos jovens respeitando o desenvolvimento gradual físico e mental das crianças e jovens desportistas, o mesmo alude que o processo de treino deverá ser variado e divertido nos primeiros cinco níveis de formação. Desta forma não me parece que o escalão de Iniciados e Juvenis necessitem de treinos e competições de Especialização Inicial ou de Elevada Especialização.

Quanto aos critérios para convocar os jogadores para os jogos, a maioria dos treinadores inquiridos, afirma que nos Infantis é importante a presença nos treinos da semana anterior para garantir a presença no jogo, já no escalão dos Iniciados e Juvenis, consideram ser muito importante a presença nos treinos da semana anterior.

Quanto à influência que o rendimento desportivo poderá ter na convocatória dos jogadores, na sua generalidade todos os treinadores (independentemente do escalão que treinam), concordam ser pouco importante o rendimento desportivo para escalão de

Infantis, sendo no entanto, os treinadores que orientam o escalão de Infantis afirmam ser importante o rendimento desportivo na convocatória dos jogadores para os jogos.

No que diz respeito à opinião relativa ao rendimento desportivo a maioria dos treinadores afirma que este fator é muito importante na hora de convocar os jogadores no escalão de Iniciados e Juvenis. Esta opinião dos treinadores, é completamente contrária a opinião da literatura estudada, por exemplo: Lima (1987) refere que na formação desportiva a competição não deve ser vista sob o ponto de vista do rendimento desportivo, mas sim como um complemento da formação.

Outro critério analisado no inquérito, diz respeito à rotatividade entre os jogadores da equipa na convocatória, onde a maioria dos treinadores inquiridos considera ser muito importante este fator para o escalão de Infantis e importante para o escalão de Iniciados. No entanto, no escalão de Juvenis, a maioria dos treinadores afirmam ser importante, exceto os treinadores que orientam o escalão de Infantis, que consideram ser pouco importante a rotatividade dos jogadores para a convocatória no escalão de Juvenis.

No que concerne a importância da idade dos jogadores na convocatória para os jogos, a opinião geral dos treinadores é de que este critério é nada importante, para o escalão de Infantis. Já para o escalão de Iniciados e Juvenis, a maioria dos treinadores inquiridos, afirmam ser pouco importante a idade dos seus jogadores no momento de convocá-los para os jogos. No entanto os resultados obtidos neste estudo relativamente à participação desportiva relativamente à data de nascimento, titularidade e tempo de jogo demonstram que esta variável influencia a participação desportiva.

Relativamente à importância do *fair-play* para a convocatória dos jogadores para os jogos, a maioria dos treinadores, possui uma opinião idêntica, onde afirmam ser muito importante o comportamento desportivo. Quanto à importância do rendimento escolar, a maioria dos treinadores, acham ser muito importante os resultados para a convocatória para o jogo para o escalão de Infantis e Iniciados, sendo que a opinião geral de todos os treinadores, para o escalão de Juvenis, é de que é importante o rendimento escolar. Esta opinião em relação ao rendimento escolar para o escalão de Juvenis, poderá dever-se ao facto do mau rendimento escolar poder fazer com que os jovens atletas sejam obrigados a abandonar a prática desportiva, e conseqüentemente desfaltar ainda mais este escalão, pois os números dizem que o escalão de Juvenis é o que tem menos jovens futebolistas. Em relação à escolha e gestão dos jogadores durante a competição, os treinadores inquiridos expressão a sua opinião, onde na sua globalidade consideram ser pouco importante para o escalão de Infantis, importante para o escalão de Iniciados e muito

importante para o escalão de Juvenis. Já no que diz respeito à importância da igualdade do tempo de jogo, de todos os jogadores na competição a maioria dos treinadores considera ser importante para os Infantis e Iniciados, e pouco importante para os Juvenis. Embora os treinadores revelem que a igualdade do tempo de jogo seja importante para os Infantis e Iniciados, o que este estudo revelou foi exactamente o contrário. Além disso, os Juvenis também deveriam ter maior equilíbrio no tempo de jogo, pois este também é um escalão de formação. Pois tal como afirmam, Janelle & Hillman (2003) e Williams & Hodge (2005) é necessário todos os jogadores praticarem e treinarem durante muitas horas para desenvolver as características desportivas.

Em relação à competição os treinadores foram inquiridos sobre a importância da influência do tempo de jogo no aumento da motivação na competição, sendo que os treinadores responderam na sua generalidade ser importante para os atletas dos três escalões. Apesar dos treinadores reconhecerem este aspeto, o certo é que nos dados analisados anteriormente verificou-se que as oportunidades não eram concedidas. E este facto poderá ser primordial para a continuidade ou não dos jovens futebolistas na prática da modalidade, pois, tal como afirma Serpa (2003) o treinador de jovens deverá promover o desenvolvimento da dimensão intrínseca da motivação, de modo a aumentar a probabilidade de continuidade na modalidade desportiva. Deste modo, com a escassez de oportunidades que este estudo demonstrou nos três escalões, o abandono precoce da prática futebolística é uma ameaça constante. Também foram inquiridos sobre a importância da alteração das regras de jogo para o aumento da motivação na competição, onde a maioria afirma ser importante para os atletas dos três escalões.

No que diz respeito à diminuição da carga na competição e maior valorização da componente lúdica para o aumento da competição, a maioria dos treinadores defendem ser importante para o escalão de Infantis, pouco importante para Iniciados e Juvenis. O que uma vez mais contradiz a literatura, Serpa (1992); Fonseca e Maia (2000) afirmam que nestas idades é necessário não esquecer o lúdico no desporto, pois o divertimento é primordial para a participação de jovens na atividade desportiva.

Outro aspeto importante a que os treinadores responderam, foi acerca da organização da competição por níveis e não por escalões etários, contribuindo para o aumento da motivação na competição, onde a generalidade dos treinadores afirma ser importante para os Infantis e Iniciados e pouco importante para os Juvenis, uma vez mais esta opinião dos treinadores parece desprezar a componente formativa no escalão de Juvenis, dando grande ênfase aos resultados.

Os treinadores foram inquiridos quanto à importância da inclusão de competição com carácter mais informal, para aumentar a motivação na competição, onde a maioria afirma ser importante para o escalão de Infantis e Iniciados, e pouco importante para o escalão de Juvenis. Os resultados reforçam a opinião e estão de acordo com as outras respostas, os treinadores parecem considerar o escalão de Infantis e Iniciados como sendo de formação e pelo contrário o escalão de Juvenis não é considerado como formação.

## 14. Conclusões

Com a realização deste trabalho, de acordo com os objetivos delineados e com os resultados obtidos, podemos concluir: que o desporto orientado para as crianças e jovens, especialmente o Futebol, deverá ser um direito para todas as crianças e jovens que demonstrem essa vontade, pois as oportunidades de participação devem ser uma constante ao longo do trajeto desportivo. No entanto, o que se verificou e com base nos resultados obtidos, é de que as oportunidades de participação são desiguais entre a população estudada, ou seja, alguns jovens jogam pouco tempo, outros simplesmente não jogam e outros jogam o tempo todo. Ainda com base nos dados analisados, percebe-se que a influência da data de nascimento dos jovens atletas acaba por ter algum peso nas oportunidades de participação, mais concretamente no que se refere ao número de titularidades e respetivo tempo de jogo nos três escalões estudados. O que se observou foi que nos escalões de Infantis, Iniciados e Juvenis os jogadores que nasceram no 3º e 4º trimestre acabaram por ter uma percentagem de titularidades e de tempo de jogo (exceto Infantis) quase sempre inferior aos do 1º e 2º trimestre respetivamente. A título de exemplo, temos o escalão de Juvenis onde 49,2% dos jogadores nascidos no 4º trimestre nunca foram titulares num único jogo, isto demonstra drasticamente o desequilíbrio de oportunidades que existe nestes escalões de formação. Desta forma este desequilíbrio de oportunidades de participação, dá-nos a entender que os treinadores, os dirigentes desportivos e os pais devem estar cada vez mais consciencializados acerca da importância da igualdade de oportunidades de participação no futebol jovem.

No que diz respeito ao pensamento dos treinadores em relação à organização e quadros de atividades para crianças e jovens, a maioria dos treinadores concorda que a formação é mais importante do que os resultados para os escalões de Infantis e Iniciados, ao passo que os resultados são primordiais no escalão de Juvenis. Quanto ao número de provas e respetiva duração, a maioria dos treinadores afirma que deverá haver uma única prova com duração de meses no escalão de Infantis, duas provas com duração de meses para o escalão de Iniciados e Juvenis. Ora esta opinião em relação ao escalão de Infantis revela a desigualdade de participação deste escalão evidenciada neste estudo, pois observou-se que 44,7% dos jogadores nascidos no 4º trimestre não tiveram uma única titularidade, e que a percentagem de jogadores com 0 titularidades aumentava gradualmente do 1º

trimestre para o 4º trimestre. No que diz respeito ao aumento do tempo de participação desportiva e rotatividade na convocatória para motivar os jogadores, apesar de todos os treinadores considerarem este fator importante, a realidade é a de que existem muitos jovens nos três escalões a jogarem pouco tempo, por exemplo: no escalão de Iniciados observou-se que cada jogador nascido no 1º semestre jogou em média 42,5% do tempo possível, ao passo que cada jogador nascido no 2º semestre jogou em média 37,6% do tempo possível; já no escalão de Juvenis a diferença também foi significativa, pois a média percentual de tempo de cada jogador em cada trimestre foi, 1º trimestre (43%), 2º trimestre (42,9%), 3º trimestre (34,7%) e 4º trimestre (32,8%). Daí ser necessário repensar o modo de ação dos treinadores, bem como a organização e estruturação dos quadros competitivos, apelando a uma participação homogénea por parte de todos os jovens praticantes nesta modalidade tão emocionante como é o Futebol.

## **15. Indicações para estudos futuros**

Finalizado este estudo gostaria de sugerir que em futuros estudos na área das Oportunidades de Participação no Futebol Jovem, que se aumentasse o número de jogos de análise afim de termos uma amostra maior.

Para efetuar os inquéritos tentar uma maior participação por parte dos treinadores inquiridos, como forma de obter mais resultados e também tentar que o número de respostas dos inquéritos seja a maior possível.

E por fim, será necessário sugerir, que o estudo deverá ser comparado e alargado a outras modalidades de desportos coletivos, com o intuito de verificar se existem diferenças entre o futebol e outras modalidades, tais como: o andebol; o basquetebol, o voleibol, entre outras que se ache pertinente.

## **16. Indicações para os treinadores**

Gostaria de reforçar aos treinadores a importância de promover a igualdade de oportunidades no desporto com crianças e jovens, principalmente no Futebol. Aconselhar os treinadores: a valorizar mais a componente lúdica nos seus treinos para o aumento da motivação dos seus jovens atletas; a sugerir às associações locais para organizar um maior número de competições, mas de curta duração, com vista a aumentar o número de oportunidades de participação dos jovens futebolistas.

Gostaria ainda de sugerir que deem mais importância à inclusão de competição com carácter mais informal, com o intuito de aumentar a motivação na competição; também deverão apelar que se crie uma competição organizada por níveis e não por escalões etários, bem como que haja uma adaptação das regras para cada escalão etário, para uma vez mais promover maior motivação nas crianças e jovens para a competição.

## 17. Bibliografia

Almeida, F. (1999). *O Gestor – a Arte de Liderar*. Editorial Presença. Lisboa.

Almeida, M., Palma, A. (2011). Efeito da idade relativa no futebol feminino – análise da copa do mundo sub-17, da FIFA. *Revista Eletrónica da Escola de educação Física e Desportos*. Volume 7, Nº 1.

Andrade, C., Keller, B., Okazaki, F., Oliveira, S., Coelho, R. (2006). A influência do tempo de prática na motivação intrínseca de atletas de futebol masculino, da categoria juvenil de clubes profissionais. *Revista Digital – Buenos Aires*. Año 11, Nº 96.

Antunes, A. (2005). Formação esportiva – privilégio de alguns ou oportunidade para todos. *Revista Digital – Buenos Aires*. Año 10, Nº 83.

Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Editorial Caminho. Lisboa.

Araújo, J. (1997). A atitude profissional do treinador. *Revista treino Desportivo*. Volume 3 – 10.

Araújo, J. (1998). *Ser Treinador*. Coleção Desporto e Tempo Livre. Portugal: Caminho.

Araújo, D. (2004). A insustentável relação entre talento e peritos: talento epigenético e desempenho emergente. *Revista Treino Desportivo*. Volume 6, 46-58.

Araujo, I., Junior, O., Neto, J., Oliveira, G. (2007). A Relação entre a Especialização Precoce e o Abandono Prematuro da Natação.

Arena, S.S. (2000). Programas de iniciação e especialização esportiva na grande São Paulo. *Revista Paulista de Educação Física*. Volume 14 (2), 184-95.

Backer, J., Hortom, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*. Volume 15, Nº 2.

Baker, J. (2003). Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies.*, Volume 14(1), 85-94.

Baker, J., Schorer, J., Cobley, S., Schimmer, G., Wattie, N. (2009). Circumstantial development and athletic excellence: The role of date of birth and birthplace, *European Journal of Sport Science.* Volume 9; Nº 6.

Baker, J.; Horton, S.; Robertson-Wilson, J.; Wall, M. (2003). Nurturing Sport Expertise: Factors influencing the development of elite athlete. *Journal of Sports Science and Medicine,* Volume 2, 1-9.

Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., Way, R. (2010). Long – Term Athlete Development - Canadian Sport for Life. *Canadian Sport Centres.*

Barnsley, R. H., & Thompson, A. H. (1988). Birthdate and success in minor hockey: The key to the NHL. *Canadian Journal of Behavioral Science,* Volume 20, 167 – 176.

Barnsley, R. H., Thompson, A. H., & Barnsley, P. E. (1985). Hockey success and birthdate: The relative age effect. *Journal of the Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation,* Volume 51, 23 – 28.

Barnsley, R. H., Thompson, A. H., & Legault, P. (1992). Family planning: Football style. The relative age effect in football. *International Review of Sport Sociology,* Volume 27, 78 – 87.

Barreiros, J., (2005). Adolescência e desistência: Uma aproximação biossocial ao dropout desportivo. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. Disponível em: [http://www.fmh.utl.pt/Cmotricidade/dm/textosjb/texto\\_9.pdf](http://www.fmh.utl.pt/Cmotricidade/dm/textosjb/texto_9.pdf)  
Acedido em: 10/08/2011.

Baxter-Jones, A. (1995). Growth and development of young athletes: Should competition levels be age related? *Sports Medicine,* 20, 59 – 64.

Berthon, P.; Fellmann, N. (2002). General review of maximal aerobic velocity measurement at laboratory. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Volume 42, n. 3, 257-266.

Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.

Bohme, M. T. S. (1994). Talento esportivo: aspectos teóricos. *Revista Paulista de Educação Física*. Volume 8, n.2, 90-100.

Boulgakova N. (1990). *Selection et Preparation des Jeunes Nageus*. Ed. Vigot. Paris.

Brandão, M.; Machado, A.; Pires, D. (2005). A Síndrome de Burnout no Desporto. *Motriz, Rio Claro*, v.11 n.3 pág.147-153. Universidade São Judas Tadeu – USJT. Departamento de Educação Física -IB/UNESP Rio Claro. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n3/07DPA.pdf>. Acedido em: 10-08-2011.

Cardoso, M. (2007). Para Uma Teoria da Competição Desportiva Para Crianças e Jovens – *Um Estudo sobre os conteúdos, estruturas e enquadramentos das competições desportivas para os mais jovens em Portugal*. Porto.

Carli, G., Luguetti, C., RÉ, A., Böhme, M. (2009). Efeito da idade relativa no futebol. *Revista Brasileira Ci. e Mov.* – Brasil. Volume 17, Nº 3.

Catita, L. (s.d.). “*A relação treinador – atleta*”. Disponível em: [http://fplutasamadoras.pt/upload/userfiles/File/Documentos\\_Tecnicos/Psicopedagogia.pdf](http://fplutasamadoras.pt/upload/userfiles/File/Documentos_Tecnicos/Psicopedagogia.pdf). Acedido em: 10-07-2012

Costa, L. (2008). *Motivação para a Participação e Abandono Desportivo de Jovens em Idade Escolar*”. Porto.

Costa, L., Samulski, D. (2005). Overtraining em Atletas de Alto Nível - Uma Revisão Literária. *Revista Brasil. Ci e Mov*. 13(2): 123-134.

Côté, J., Salmela, J., Pierre, T., Abderrahim, B. et al. (1995). The Coaching Model: A Grounded Assessment of Expert Gymnastic Coaches' Knowledge. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Volume 17, Nº 1, 1-17.

Cruz, J. (1996). Motivação para a competição e prática desportiva. *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga Edições SHO, 305-331.

Cruz, J.; Viana, M. (1989). Motivation in competitive team sports: A study of Portuguese volleyball and handball participants and dropouts. *Paper presented at 7th world Congress in Sport Psychology*. Singapore, 7-12 August.

Dantas, E. H. M. (1998). *A prática da preparacao fisica*. Rio de janeiro, Shape.

Davids, K.; Burwitz, L.; Lees, A. (2000). Understating and measuring coordination and control in kicking skill in soccer: Implication for talent identification and skill acquisition. *Journal of Sport Science*, volume 18, n. 9, p. 703-714.

Disponível em: <URL:<http://reme.uji.es>>. Acedido em: 14/01/2011.

Disponível em: <ps://woc.uc.pt/fcdef/getFile.do?tipo=2&id=2767>. Acedido em: 30/08/2011.

Ericsson, K., Krampe, R., Romer, T. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.

Estanque, H., Pinheiro, V. (2011). Aspectos psicológicos no treino do jovem atleta. *EFDeports.com, Revista Digital* – Buenos Aires Año 16, Nº 156. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd156/aspectos-psicologicos-no-treino-do-jovem-atleta.htm>. Acedido em: 22/06/2011.

Fernandes, R (2004). Motivação das Nadadoras para a Prática de Natação Pura. In *Revista Portuguesa de Ciencias do Desporto*. Volume 4, nº2, 133-152.

Ferreira, D., Chicau, C., Fernandes, R., Silva, C. (s.d.). *Abandono da Prática Desportiva no Desporto Infante-Juvenil – Identificação dos motivos que levam os jovens do Futebol 7 e Futebol 11 a abandonar a prática desportiva*. Caldas da rainha.

Folgado, H.A., Caixinha, P. F., Sampaio, J., Maças, V. (2006). Efeito da idade cronológica na distribuição dos futebolistas por escalões de formação e pelas diferentes posições específicas. *Rev. Port. Ciên. Desp.* Vol.6, nº3, 349-355.

Fonseca, A. & Maia, J. (2000). *A Motivação dos Jovens para a Prática Desportiva Federada*. Lisboa. Centro de estudos e formação desportiva.

Franks AM, Williams AM, Reilly T, Nevill A (1999). Talent identification in elite youth soccer players: Physical and physiological characteristics. *Journal of Sports Sciences*. Volume 17: 812.

Frost, Jeffrey, L. (2009). Characteristics Contributing to the Success of a Sports Coach. *Sport Journal*. Volume 12, Nº 1.

Garcés de Los Fayos, E. J.; Vives, L. (2002). Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de Burnout en el contexto deportivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. Castellón, Volume 5, n.11-12, 2002.

Garganta, J. (2008). Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos. *II º Congresso Internacional de Desportos de Equip*. Corunha.

Gibbons, T., Hill, R., McConnell, A., Forster, T., Moore, J. (2002). The path to excellence – a comprehensive view of development of U.S. Olympians who competed from 1984-1998. United States. Disponível em: [http://assets.usoc.org/assets/documents/attached\\_file/filename/4604/Olympian\\_Report.pdf](http://assets.usoc.org/assets/documents/attached_file/filename/4604/Olympian_Report.pdf). Acedido em: 01/12/2011.

Gonçalves, C. (1996). *Youth sport in Europe – Portugal*. In P. Knop, L. Engstrom; B.S. e M. Weiss (Eds), *Worldwide Trends in Youth Sport* (143 – 203) Champaign: Human Kinetics.

Gould, D. (1987). Understanding attrition in Children's Sport. *Advances in Pediatric Sport Sciences*. Champaign: Human Kinetics, Volume 2, 61-85.

Gould, D., Feltz, D., Horn, T., & Weiss, M. (1982). Reasons for discontinuing involvement in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, Volume 5, 155-165.

Gould, D., Udry, E., Beck, L. (1997). Stress sources encountering when rehabilitating from season - ending ski injuries. *The Sport Psychologist*. Volume 11, 361-378.

Guillet, E., & Sarrazin, P. (2000). *Utilizer l'analyse de survie pour déterminer les moments et les taux d'abandon de la pratique sportive: l'exemple du handball féminine*. Manuscrito não publicado, Université de Grenoble.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14.

Helsen W. F., Hodges N. J., Van Winckel, J., & Starkes, J. L. (2000b). The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise. *Journal of Sports Sciences*. Volume 18, 1 – 10.

Helsen, W. F., Starkes J. L., & Van Winckel, J. (1998b). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology*. Volume 10, 791 – 798.

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998a). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Volume 20, 13 – 35.

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Van Winckel, J. (2000a). Effect of change in selection year on success in male soccer players. *American Journal of Human Biology*. Volume 12, 729 – 735.

Howe, M., Davidson, J., Sloboda, J. (1998). Innate talents – Reality or myth? *Behavioral and Brain Sciences*. Volume 21 (3), 399-407.

Ibsen, B. & Otensen, L. (1996). Youth sport in europe – *Denmark*. In P. Knop.: L. Engstrom; B. Skirstad & M. Weiss (Eds.), *Worldwide Trends in Youth Sport* (101 - 114). Champaign Human Kinetics.

Janelle, C. M., & Hillman, C. H. (2003). *Expert performance in sport: Current perspectives and critical issues*. In J. L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 19–48). Champaign, IL: Human Kinetics.

Junior, W. (2003). *Estudos dos Factores que Levam os Jovens ao Abandono da Prática do Basquetebol Competitivo em Curitiba. Florianópolis*. Disponível em: <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/85292/193380.pdf?sequenc e=1>. Acedido em: 04/07/2012.

Kemi, O. J., Hoff, J., Engen, L., Helgerud, J. & Wisløff, U. (2003) Soccer specific testing of maximal oxygen uptake. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Volume 43, n. 2, 139-144.

King, C. and Coles, B. (1992). *The Health of Canadas Youth*. Canada, Ministry of Health and Welfar.

Kiss, M.A.P.D; Bohme, M.T.S; Mansoldo A.C; Degaki, E.; Regazzini, M. (2004). Desempenho e talento esportivos. *Revista Paulista de Educacao Fisica*. Volume 18, 89-100.

Knijnik, J.; D.; Greguol, M.; Sileno, S. (2001). Motivação no desporto infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática desportiva entre crianças e adolescentes. *Revista do Instituto de Ciências da Saúde*. Volume 19 (1), 7-13.

Knop, P., Vanreusel, B., Theeboom, M. & Wittock, H. (1996). Youth sport in Europe – Belgium. In P. Knop.; L. Engstrom; B. Skirstad & M. Weiss (Eds.), *Worldwide Trends in Youth Sport* (88 – 100). Champaign Human Kinetics.

Larouche, R., Laurencelle, L., Grondin, S., Trudeau, F. (2010). Influence of birth quarter on the rate of physical activities and sports participation. *Journal of Sports Sciences*. Volume 28 (6): 627-631.

Lima, T. (1987). *Alcance educativo da competição*. Ministério da Educação e Cultura. Lisboa.

Lima, T. (1989). A eliminação desportiva precoce. *Revista Treino Desportiv*. 2ª série, nº14, 25.

Lima, T. (1990). Competição para Jovens. *Revista Treino Desportivo*. Volume 6, 2ª série, 32 – 39.

Lima, T. (2000). Competição para Jovens. *Revista Treino Desportivo*, Volume 2 (6), 32 – 36.

Macdonald, J. (2007). Kanata Soccer Club: Long – Term Club Development Model. *Richardson Side Road*.

Maclean, J. (1996). Factors Considered Important for Evaluating Canadian University Athletic Coaches. *Journal of Sport Management*. Volume 10, 446-462.

Malina, R.M.; Pena Reyes, M.E.; Eisenmann, J.C.; Horta, L.; Rodrigues, J.; Miller, R. (2000). Height Mass and skeletal maturity of elite Portuguese soccer players aged 11-16 years. *J Sports Sci*. Volume 18, 685-693.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto, Ministério da Juventude e do Desporto.

Marques, A. (1993). Bases para a estruturação de um modelo de detecção e selecção de talentos desportivos em Portugal. *Revista Espaço*, Porto, volume1, n.1, p. 21 - 32.

Marques, A. (1997). A criança e a actividade física. Maputo: Inovação e contexto, Educação Física: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto e FCDEF-UPM, pp. 15 – 31.

Marques, A. (1997). A preparação desportiva de crianças e jovens – O sistema de competições. In O. Guedes (Org.), *Actividade Física: Uma abordagem multidimensional*. João Pessoa: Ideia. Brasil.

Marques, P. (2007). *Abandono da prática desportiva em jovens futebolistas*. Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Matsudo, V., Araújo, T., Oliveira, L. (2007). Há ciência na detecção de talentos?. *Diagn Tratamento*. Volume 12 (4): 196-9.

Mayocchi, L., & Hanrahan, S. J. (2000). Transferable skills for career change. In D. Lavalley & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Mendes, Â. (2009). *Perfil do Treinador de Futebol de Formação – Estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência*. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Disponível em: [http://sigarra.up.pt/fadeup/en/PUBLS\\_PESQUISA.FORMVIEW?P\\_ID=17248](http://sigarra.up.pt/fadeup/en/PUBLS_PESQUISA.FORMVIEW?P_ID=17248).  
Acedido em: 04/05/2011.

Mesquita, I. (2004). *Ensinar a aprender: Tarefa prioritária do treinador de jovens*. In: Seminário Internacional treino de jovens 2004, Instituto do desporto de Portugal: 39-49.

Milistetd, M., Sobrinho, A., Mesquita, I. (2010). La práctica deliberada y la formación de niños y jóvenes. *Revista Digital – Buenos Aires*. Año 15, Nº 143. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd143/a-pratica-deliberada-e-o-treinamento-de-jovens.htm>. Acedido em: 03/03/2012.

Molinero, O.; Salguero, A.; Taberner, B.; Tuero, C.; & Márquez, S.(2005). El abandono deportivo: propuesta para la intervención práctica en edades tempranas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Volume 10, Nº 90. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd90/abandono.htm>. Acedido em 20-07-2012.

Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., & Marquez, S. (2006). Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, Type of Sport and Level of Competition. *Journal of Sport Behavior*, Volume 29(3), 255-269.

Mourinho, J. (2009). *Seleção Modelo - Football for kids*. Vídeo.

Musch J, Hay R (1999). The relative age effect in soccer: cross-cultural evidence for a systematic discrimination against children born late in the competition year. *Sociology of Sport Journal*. Volume 16, 54-64.

Musch, J.; Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental Review*. Volume 21, n. 2, 147- 167.

Nash, C. & Collins, D. Tacit knowledge in expert coaching: science or art? *Quest* 2006, Volume 58, 465- 477.

Nogueira, M.; Vasconcelos, L. (2001). *Níveis de Actividade Física e Prática Desportiva de Crianças e Jovens dos dois Sexos dos 10 aos 19 anos de idade*. Dissertação de Mestrado na Universidade do Porto, Porto.

Oliveira, G., Araújo, I., Junior, O., Neto, J. & Cielo, F. (2007). A Relação entre a Especialização Precoce e o Abandono Prematuro da Natação. *Movimento & Percepção*. Espírito Santo do Pinhal. Volume 8 (11), 307-322.

Oliveira, J., Voser, R., Hernandez, J. (2004). A comparação da preferência do estilo de liderança do treinador ideal entre jogadores de futebol e futsal. *Revista Digital - Buenos Aires*. Año 10 - N° 76. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd76/lider.htm>. Acedido em: 22/04/2012.

Paim, M. (2001). Motivos que levam adolescentes a praticar futebol. *Revista Digital – Buenos Aires*. Año 7, N° 43. Disponível em: <http://www.ufv.br/des/futebol/artigos/Motivos%20que%20levam%20adolescentes%20a%20praticar%20o%20futebol.pdf>. Acedido em 22/04/2012.

Penna, E., Ferreira, R., Costa, V., Matos, A. (2009). Análise do quartil de nascimento de atletas profissionais de futebol. *Revista Pensar a Prática*. Volume 12, N° 3.

Penna, E., Moraes, L. (2010). Efeito relativo da idade em atletas brasileiros de futsal de alto nível. *Motriz, Revista de Educação Física*. UNESP, Rio Claro, Volume 16, N° 3.

Pitchford, A., Brackenridge, C., Bringer, J., Cockburn, C., Nutt, G., Pawlaczek, Z.; Russell, K. (2004). Children in football – seen but not heard. *Soccer & Society*, Volume 5, Issue 1. Disponível em: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14660970512331390994>. Acedido em: 04/05/2012.

Reilly, T., Williams, AM., Nevill, A., Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*. Volume 1, 695-702.

Reilly, T.; Franks, A.; Bangsbo, J. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sport Science*. Volume 18, n. 9, 669-683.

Reilly, T.; Williams, A. M. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sport Sciences*. Volume 18, n. 9, 657-667.

Ribeiro, R. (2009). Efeito da Idade Relativa no Futebol – por categorias etárias, estatuto posicional, e tempo jogado. Dissertação de Licenciatura, Porto, FADEUP. Disponível em: <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/21763/2/16683.pdf>, Acedido em: 05/02/2012.

Robertson, I. (1998). O treinador e o abandono dos praticantes jovens. *Treino Desportivo*. Volume 5 (1), 23 - 30.

Rogel, T., Alves, I., França, H., Vilarinho, R., Madureira, F. (2007). Efeitos da idade relativa na selecção de talento no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Brasil*. Volume 6, Nº 3.

Rost, K. (1995). Le Gare nello sport giovanile. Sue. *Dello Sport*, XIV (32), 69 – 73.

Sallis, J.F., Nader, P.R., Broyles, S.L., Berry, C.C., Elder, J.P., McKenzie, T.L.& Nelson, J.A. (1993). Correlates of physical activity at home in Mexican-American and Anglo-American preschool children. *Health Psychology* 12, 390–398.

Sallis, J.F.& Owen, N., (1999). *Physical Activity and Behavioral Medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Sallis, J.F. and Owen, N. (1999). *Physical Activity and Behavior Medicine*. Sage Publications, Inc.

Salmela, J. (1996). *Great Job coach! Getting the edge from proven winners*. M.O.M. Printing, Canadá.

Salmela, J. (1997). Détection des talents. *Education Physique et Sport*, 267, 27-30.

Santos, S. (2008). O abandono precoce do desporto pelos jovens e a motivação subjacente para continuar. *Revista Digital - Buenos Aires*. Ano 13, Nº 127.

Santos, S. (2008). *Que Motivações para os Jovens continuarem a prática da Nataçãõ Pura*. Prelo.

Sapp, M.; Haubenstricker, J. (1978). *Motivation for Joining and Reasons for Not Continuing in Youth Sports Programs in Michigan*. Paper Presented at American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance Conference. Kansas City.

Scanlan, T.K., Simons, J., Carpenter, P., Schmidt, G. & Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 16-38.

Serpa, S. (2003). Treinar Jovens: Complexidade, Exigências e Responsabilidade. *R. da Educação Física/UEM Maringá*. Volume 14, n. 1,75-82.

Siegel, S; Castellan, N.J. (1989). *Nonparametric Statistics for the Behavioral Sciences*, 2nd. ed. McGraw – Hill.

Silva, Raposo & Frias (2005). Abandono da prática desportiva o desporto infanto-juvenil – Identificação dos motivos que levam os jovens de 10-16 anos a abandonar a prática desportiva, no âmbito da natação. *Revista Treino Desportivo*, (12), 60-66.

Silva, V. (2009). *Estudo da Auto-percepção dos Conhecimentos e Competências do Treinador de Voleibol*. Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Simon, H. A., & Chase, W. G. (1973). Skill in chess. *American Scientist*, Volume 61, 394–403.

Singer, R. N. & Janelle, C. M. (1999). Determining sport expertise: from genes to supremes, *International Journal of Sport Psychology*, Volume 30, 117–150.

Sisjord, M., & Skirstad, B. (1996). Youth sport in europe – Norway. In P. Knop.: L. Engstrom; B. Skirstad & M. Weiss (Eds.), *Worldwide Trends in Youth Sport* (170 – 183). Champaign Human Kinetics.

Smith, R. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*. Volume 8, 36-50.

Starkes, J. L., & Ericsson, K. A. (Eds.). (2003). *Expert performance in sports. Advances in research on sport expertise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Sternberg, R. J. (1998). Abilities are forms of developing expertise. *Educational Researcher*, Volume 27, 11–20.

Teixeira, M., Silva, S., Cardoso, G., Sulzbacher, G., Carvalho, H., Parolini, P. (2012). Motivos do abandono da prática desportiva. *EFDeports.com, Revista Digital – Buenos Aires*. Año 15, Nº 166. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd166/motivos-do-abandono-da-pratica-esportiva.htm>. Acedido em: 12/06/2012.

Teques, P. (s.d.). Ser um treinador de sucesso com crianças. *Associação Portuguesa de Escolas de Futebol*.

Torres, J. (1997). *O Abandono Desportivo (Dropout) Analisado numa Perspectiva Organizacional – Um Estudo efectuado na Associação de Lutas Amadoras de Lisboa*.

Disponível em:

[http://www.fplutasamadoras.pt/upload/userfiles/File/Documentos\\_Tecnicos/A\\_Relacao\\_Treinador-Atleta.pdf](http://www.fplutasamadoras.pt/upload/userfiles/File/Documentos_Tecnicos/A_Relacao_Treinador-Atleta.pdf) . Acedido em: 31/08/2011.

Vasconcelos, A. (2003). *Abandono da Prática Desportiva e Sucesso na Adaptação à Vida Activa em Nadadores Portugueses de Elite*.

Vasconcelos, P. (2003). Abandono da prática desportiva e sucesso na adaptação à vida activa em nadadores portugueses de elite. *Revista Digital - Buenos Aires*. Ano 8 - Nº 58.

Vayens, R; Philippaerts, RM; Malina, RM (2005). The relative age effect in soccer: A match-related perspective. *Journal of Sports Sciences*. Volume 23, 747-756.

Vieira, J. (1999). O Processo de Abandono de Talentos do Atletismo do Estado do Paraná: Um Estudo Orientado pela Teoria dos Sistemas Ecológicos. *UFSM Santa Maria*, RS, Brasil. Acedido em: 10-08-2010. Disponível em: <http://www.fmh.utl.pt/mestradodc/textosruykrebs/tesecorrigidazel.pdf>.

Vilani, L. (2001). *Considerações Gerais da Psicologia do Desporto Pediátrica: Uma Revisão da Influência do Contexto Psicológico Sobre Jovens Atletas*. Belo Horizonte, 2001. Escola de Educação Física – UFMG. Acedido em: 17-08-2010. Disponível em: [http://www.cbtm.org.br/scripts/arquivos/Monografia\\_Vilani\\_2001.pdf](http://www.cbtm.org.br/scripts/arquivos/Monografia_Vilani_2001.pdf).

Wang, J., Yang, G., Sabatelle, M. (2011). Coaching Psychology – Every High School Coach Should Know. *Youth First: The Journal of Youth Sports*. Volume 6 Issue 1.

Wein, H. (1999). *Revista Digital “Educación Física y Deportes*, Buenos Aires. Año 4, nº 13, 5.

Weinberg, R.S.; Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. 2º Ed. Porto Alegre: Artmed.

Williams & N. J. Hodges (2005). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 409 – 434). London: Routledge.

Williams AM, Reilly T (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*. Volume 18, 657-667.

Williams, A. M. (2000). Perceptual skill in soccer: implications for talent identification and development. *Journal of Sport Science*, volume 18, n. 9, 737-750.

## 18. Anexos

Inquérito aos treinadores de Futebol da R.A. da Madeira, dos escalões de infantis, iniciados e juvenis masculinos

*O presente inquérito, adaptado de Marcelo (2007), tem como objectivo geral a avaliação e análise da qualidade da prática desportiva dos jovens federados na modalidade de futebol, dos escalões compreendidos entre infantis e juvenis masculinos, através da opinião dos treinadores.*

*Será garantido o absoluto anonimato e sigilo das suas respostas, no mais estrito cumprimento das leis de protecção de dados pessoais, pelo que o seu nome não figurará na transcrição das respostas.*

### I Parte

1 – Idade \_\_\_\_\_

2 – Habilitações Literárias \_\_\_\_\_

3 – Possui curso de treinador de Futebol? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_ Se sim qual o nível?  
\_\_\_\_\_

4 – Escalão que Treina: Infantis \_\_\_\_\_ Iniciados \_\_\_\_\_ Juvenis \_\_\_\_\_

5 – N° de anos de actividade como treinador \_\_\_\_\_

6 – Antigo praticante federado? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_

7 – Nível que atingiu como jogador: Regional \_\_\_ Nacional \_\_\_ Internacional \_\_\_

### II - Parte

**1 -** Em termos de objectivos<sup>1</sup>, o que deve distinguir a competição das crianças antes dos 13-14 anos das competições dos escalões mais velhos? Como vê a evolução dos objectivos da competição ao longo dos escalões anteriores aos 13-14 anos? <sup>1</sup> (Acha que a competição deve ser compreendida nestas etapas de formação, como um instrumento e um complemento da formação ou deve ter objectivo em si mesmo? Quando é que passa ter um sentido diferenciado?)

---

---

---

---

---

**Quadro1 – Assinale com um X, as prioridades da competição para os diferentes escalões.**

**PRIORIDADES DA COMPETIÇÃO**

Escalões	Só Formação	Mais ênfase na formação que nos resultados nas competições	Mais ênfase nos resultados nas competições que na formação	Ênfase só nos resultados nas competições
Infantis				
Iniciados				
Juvenis				

**Quadro 1b – Assinale a ordem das prioridades de competição que acha mais coerente para cada um dos escalões. (Utilize 1 – 1º lugar; 2 – 2º lugar; 3 – 3º lugar e 4 – 4º lugar).**

**OBJECTIVOS FORMATIVOS**

Escalões	Só preparação multilateral	Mais preparação multilateral do que especializada	Mais especializada do que multilateral	Só especializada
Infantis				
Iniciados				
Juvenis				

**Quadro 2 - Atribua um grau de importância às funções que deve ter a competição durante a formação desportiva (Assinale com um X a opção desejada).**

Funções das competições	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito Importante
Propiciar às crianças e jovens a comparação das suas capacidades com as dos outros e com as suas próprias					
Criar junto dos amigos, dos pares, de terceiros uma boa imagem social.					
Possibilitar à criança e ao jovem obter sucesso e se					

superar. Construir a sua autoimagem e autoestima.					
Adquirir e desenvolver valores para a sua futura vida em sociedade.					
Possibilitar às crianças e jovens estarem com os amigos e de fazerem novos amigos					
Motivar para alcançar os seus objectivos					

**Quadro 3 - Atribua um grau de importância aos valores e atitudes que podem ser desenvolvidos nas crianças e jovens com a participação competitiva nestas etapas de formação (Assinale com um X a opção desejada).**

Valores	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito Importante
Ser justo, honesto, não enganar					
Ser companheiro, estar com os amigos					
Ter compaixão, preocupar-se com as pessoas ao meu redor					
Demonstrar conformidade, integrar-se no grupo					
Ser consciencioso, dar o máximo, fazer o melhor					
Empenhar-se, ser persistente e perseverante no jogo e na competição					
Ter prazer, divertir-se					
Jogar bem					
Tornar-se mais apto e mais saudável pelo					

desporto					
Ser obediente, faz o que lhe pedem					
Ter realização pessoal, faz o melhor que pode					
Ter boa imagem pública, parecer bem, as pessoas gostam de mim					
Ter auto realização, sentir-se bem quando joga					
Exibir competência e habilidade, realizar bem as habilidades e técnicas					
Mostrar desportivismo, ter comportamento apropriado, não ser um mau perdedor					
Ser coeso, incentivar e encorajar a equipa quando as coisas são difíceis					
Ser tolerante, envolver-se com outros mesmo não gostando deles					
Superar e ganhar aos outros					

Lee, M.J., Whitehead, J., & Balchin, N. (2000) *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 22 Issue 4, 307-326.

2 - Qual a idade para a criança iniciar a participação<sup>2</sup> em competições dos quadros competitivos regulares na sua modalidade? <sup>2</sup>(Que aspectos são absolutamente necessários para que uma criança possa iniciar a participação em competições regulares? (Pré requisitos biológicos, coordenativos, cognitivos).

---



---



---



---



---

**Quadro 4 – Expresse a sua opinião assinalando com um X o nível / níveis competitivo (s) que deve haver para cada um dos escalões.**

### Quadro Competitivo

Escalões	Competições a nível de clube ou escola	Competições a nível local e de cidade	Competições a nível de distrito ou região	Competições a nível nacional	Competições a nível internacional
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 4.1 – Expresse a sua opinião assinalando com um X o tipo de competição que deve haver para cada um dos escalões.**

Escalões	Todos contra todos (Campeonato / Torneio)	Todos contra todos + finais / Play-off (Torneio ou Campeonato)	Prova a eliminar (Tipo taça)
Infantis			
Iniciados			
Juvenis			

**Quadro 4.2 – Expresse a sua opinião assinalando com um X o nº de provas e respectiva duração que deve haver para cada um dos escalões.**

Escalões	1 Prova (duração de meses)	2 Provas (cada uma com duração de meses)	3 ou 4 Provas (cada uma de menor duração)	5 ou mais Provas (todas de curta duração)
Infantis				
Iniciados				
Juvenis				

3- Em que escalão acha que devem ser introduzidas provas a eliminar? (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).

**Quadro 5 – Provas a eliminar no futebol Jovem (Assinale com um X a opção desejada).**

Escalões	Devem ser introduzidas provas a eliminar	Não devem ser introduzidas provas a eliminar
Infantis		
Iniciados		
Juvenis		

3.1 – Que efeitos devem ter as classificações na competição?

**Quadro 5.1 – As competições devem ser direccionadas para um apuramento no sentido de revelar um vencedor? A partir de quando deve seguir-se essa orientação? (Assinale com um X a opção desejada).**

Escalões	Competições direccionadas para a revelação de um único vencedor	Competições onde não há distinção de vencedores e vencidos
Infantis		
Iniciados		
Juvenis		

**Quadro 5.2 – A partir de que momento faz sentido apurar um campeão nacional nas etapas de formação? (Assinale com um X a opção desejada).**

Escalões	Apurar campeão nacional	Não apurar campeão nacional
Infantis		
Iniciados		
Juvenis		

3.1.1 – Que efeitos devem ter as classificações na competição para a organização das fases do calendário competitivo?

**Quadro 5.3 – Através de que critérios garantiria a participação nas fases seguintes da época desportiva? (Assinale com um X a opção desejada).**

Escalões	Continuidade na competição por nível de prestação (rendimento)	Competições sem apuramento e sem fase
Infantis		
Iniciados		
Juvenis		

**Quadro 5.4 – Qual a sua opinião em relação à atribuição de prémios nos diferentes escalões de formação? (Assinale com um X a opção desejada).**

Escalões	Atribuição de prémios consoante a classificação	Atribuição de prémios a todos independentemente da classificação
Infantis		
Iniciados		
Juvenis		

4- Que actividades diferentes<sup>7</sup> da competição específica da modalidade incluiria no quadro competitivo destes escalões? <sup>7</sup>(Para além do quadro competitivo regular qual o interesse de promover outros tipos de competições? Dê exemplos (informais, menos estruturadas, torneios, festivais).

---

---

5- Como encara a relação entre os objectivos e conteúdos do treino e da competição nestes escalões?

---



---



---



---

**Quadro 6 - Assinale o conteúdo do treino e o conteúdo da competição que considera ser indicado para cada escalão nas etapas de formação desportiva. (Assinale com um X a opção desejada).**

Escalões	Conteúdo do Treino			Conteúdo da Competição		
	Treino Multilateral	Treino de especialização inicial	Treino de elevada especialização	Competições Multilaterais	Competições especializadas e adaptadas	Competições altamente especializadas
Infantis						
Iniciados						
Juvenis						

6- Sobre a formalidade da competição e adaptação do regulamento:

6.1 - Que entidades<sup>8</sup> ou instituições<sup>8</sup> devem organizar a competição nos diversos escalões?  
<sup>8</sup>(escolas; clubes; associações desportivas; federações, empresas). **(Assinale com um X a opção desejada).**

Escalões	Entidades/Instituições					
	Desporto escolar	Autarquias	Clubes	Associações	Federação	Empresas
Infantis						
Iniciados						
Juvenis						

Seguidamente é apresentado um conjunto de quadros referentes às normas técnicas e pedagógicas, relativas aos conteúdos e processos de organização do jogo, que devem ser estabelecidas pelas estruturas federativas nestes escalões:

**Quadro 7 - Atribua um grau de importância aos conteúdos e processos de ensino para cada etapa da aprendizagem (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 8 - Atribua um grau de importância à determinação das cargas, frequências e volumes de treino (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 9 – Atribua um grau de importância à aprendizagem da tática individual e dos princípios de jogo. (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 10 - Atribua um grau de importância aos resultados em cada etapa da formação Desportiva (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões nas etapas de Formação	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infatis					
Iniciados					
Juvenis					

### III – Parte

7- Nos escalões considerados, dentre as crianças que participam regularmente nos treinos, que critérios utiliza para convocar os jogadores para os jogos (assinale com um X em cada quadro a opção desejada)?

#### Crítérios para convocar os jogadores para os jogos

**Quadro 11 – Atribua um grau de importância às presenças nos treinos da semana anterior à convocatória dos jogadores para os jogos (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 12 – Atribua um grau de importância ao rendimento desportivo na convocatória dos jogadores para os jogos (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 13 – Atribua um grau de importância à rotatividade entre os jogadores da equipa na convocatória dos jogadores para os jogos (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 14 – Atribua um grau de importância à idade dos seus jogadores na convocatória dos mesmos para os jogos (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 15 – Atribua um grau de importância ao comportamento desportivo / fair-play na convocatória dos jogadores para os jogos (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 16 – Atribua um grau de importância ao rendimento escolar na convocatória dos jogadores para os jogos (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

7.1 - Qual a sua concepção em relação:

7.1.1 - às regras para equilibrar a oportunidade de participação na competição (pretende-se que diga o que pensa sobre as regras que a competição regional devia adoptar de modo a garantir um equilíbrio nas oportunidades de participação dos jovens, por exemplo a obrigatoriedade de todos os jogadores jogarem num determinado nº de jogos; todos os jogadores terem de jogar um período de jogo; os jogadores menos utilizados durante o campeonato terem a obrigação de jogar nos jogos da Taça da Madeira, entre outros);

---



---



---



---



---

7.1.2 – ao número de substituições por jogo nos respectivos escalões (infantis, iniciados e juvenis);

---



---



---



---



---

7.1.3 - à participação conjunta de rapazes e raparigas relativamente a cada um dos escalões (infantis, iniciados e juvenis).

---



---



---



---



---

#### IV - Parte

8 – Em relação à escolha e gestão dos jogadores durante a competição, qual o critério que utiliza na escolha e gestão dos jogadores durante a situação de jogo? (Assinale com um X em cada quadro a opção desejada)

**Quadro 17 – Atribua um grau de importância à utilização dos melhores jogadores durante a competição e / ou em situação de jogo (exemplo: jogam os melhores) (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 18 – Atribua um grau de importância no que concerne à igualdade de tempo de jogo de todos os jogadores na competição (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 19 – Atribua um grau de importância aos erros/falhas ou sucessos/insucessos de ações como um factor de substituição de jogadores em situação de jogo (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 20 – Atribua um grau de importância à relação entre a assiduidade nos treinos e o tempo de jogo dos seus jogadores na competição (ex: quem faltou menos aos treinos, joga mais tempo / quem faltou mais aos treinos joga menos tempo) (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 21 – Atribua um grau de importância ao rendimento escolar na escolha e gestão dos jogadores durante a situação de jogo (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 22 – Atribua um grau de importância aos comportamentos de falta de fair-play como sendo um factor de substituição de jogadores em situação de jogo (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

## V – Parte

9 – Em relação à competição:

9.1 - Concorda com a actual organização e estrutura da competição regional no seu escalão? (Assinale com um X a opção desejada)

Sim \_\_\_\_

Não \_\_\_\_

9.2 - A competição é equilibrada?

(Assinale com um X a opção desejada)

Sim \_\_\_\_

Não \_\_\_\_

9.3 – A competição é motivante?

(Assinale com um X a opção desejada)

Sim \_\_\_\_

Não \_\_\_\_

**Quadro 23 – Atribua um grau de importância à influência do tempo de jogo no aumento da motivação na competição (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 24 – Atribua um grau de importância à alteração do número de jogos para o aumento da motivação na competição (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 25 – Atribua um grau de importância à alteração das regras de jogo para o aumento da motivação na competição (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 26 – Atribua um grau de importância à diminuição da carga da competição e maior valorização da componente lúdica para o aumento da motivação na competição (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 27 – Atribua um grau de importância à competição organizada por níveis e não por escalões etários para o aumento da motivação na competição (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 28 – Atribua um grau de importância à adaptação das regras para cada escalão etário com o intuito de aumentar a motivação na competição (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 29 – Atribua um grau de importância à inclusão de competição com carácter mais informal com o intuito de aumentar a motivação na competição (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					

**Quadro 30 – Atribua um grau de importância ao aumento do número de competições, mas de menor duração com o intuito de aumentar da motivação na competição (Assinale com um X a opção desejada para cada escalão).**

Escalões	Nada importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Infantis					
Iniciados					
Juvenis					



CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS  
Departamento de Educação Física e Desporto  
Mestrado em Actividade Física e Desporto

Ex.mº Sr.  
Presidente da Associação de Futebol da Madeira  
Rui Marote  
Rua Elias Garcia Bloco 3,1º-A - 9050-023 FUNCHAL

Ex.mº Sr,

JOÃO FILIPE PEREIRA NUNES PRUDENTE, Prof Auxiliar da Universidade da Madeira e Director do curso de Mestrado em Actividade Física e Desporto vem por este meio certificar que o Licenciado NUNO MIGUEL GONÇALVES DA COSTA é actualmente aluno do 2ºano do mestrado em Actividade Física e Desporto, estando a realizar a sua dissertação final, no âmbito do Futebol e do Treino com Crianças e Jovens.

Para a realização com sucesso do referido trabalho de dissertação, intitulado “A Importância de Oportunidades de Participação na Formação de Jovens Futebolistas” - “A Influência da Data de Nascimento e Decisões do Treinador nas Oportunidades de Participação do Jovem Futebolista”, necessita da colaboração da Associação de Futebol da Madeira, colaboração que venho solicitar através deste documento.

Certo da vossa melhor atenção a esta nossa solicitação, agradeço todo o apoio que possam conceder ao Nuno Costa na obtenção dos dados de que necessita.

Com os melhores cumprimentos,

Funchal, 21 de Junho de 2011

O Director de Curso