



A Competição e a Participação Desportiva de Crianças e Jovens no Andebol – A Opinião dos Treinadores, do Continente e da Região Autónoma da Madeira, Sobre a Preparação a Longo Prazo dos Jovens Andebolistas

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Américo Ramos Cardoso

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2012

Ma

Com

T/M UNCA
796
CAR COM
Ex 1

A Competição e a Participação Desportiva de Crianças e Jovens no Andebol – A Opinião dos Treinadores, do Continente e da Região Autónoma da Madeira, Sobre a Preparação a Longo Prazo dos Jovens Andebolistas

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

Américo Ramos Cardoso

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

UNIVERSIDADE DA MADEIRA
SECTOR DE DOCUMENTAÇÃO
E ARQUIVO

ORIENTAÇÃO

João Filipe Pereira Nunes Prudente

CO-ORIENTAÇÃO

Pedro Richheimer Marta de Sequeira

Dedicatória:

A todos os que no dia-a-dia se esforçam por transformar o mundo num local em que qualquer cidadão encontre espaço para a sua realização, independentemente das suas ideias, crenças, raça, ou qualquer outra particularidade.

AGRADECIMENTOS

Ao Professor João Prudente pelo todo apoio, orientação e incentivo durante este trabalho, e conhecimentos que me proporcionou ao longo da licenciatura e mestrado.

Ao Professor Helder Lopes pelo incentivo e apoio e conhecimentos que me proporcionou ao longo da licenciatura e mestrado.

Ao Professor Pedro Sequeira pelo apoio e ajuda na orientação deste trabalho.

Aos meus colegas Rui Sardinha e Ricardo Aguiar, pela amizade e apoio durante os anos de licenciatura e mestrado.

Aos meus colegas de licenciatura Mário Teixeira, Honorato Sousa e Cláudio Pimenta pela amizade e apoio.

A todos os meus colegas de licenciatura pelo convívio e cooperação.

A todos os meus professores de licenciatura e mestrado pelos conhecimentos que me proporcionaram.

Aos meus colegas de mestrado, pela amizade e cooperação prestada ao longo do curso.

À Elma, Susana e Catarina, pela ajuda nas traduções para este trabalho.

ÍNDICE

| | |
|---|------|
| ÍNDICE..... | III |
| ÍNDICE DE GRÁFICOS..... | VII |
| ÍNDICE DE TABELAS..... | XI |
| RESUMO..... | XV |
| ABSTRACT..... | XVI |
| RÉSUMÉ..... | XVII |
| RESUMEN..... | XIX |
| 1. INTRODUÇÃO..... | 1 |
| 1.1 Pertinência do estudo..... | 3 |
| 1.2 Delimitação do estudo..... | 5 |
| 1.3 Objetivos..... | 5 |
| 1.3.1 Objetivos gerais..... | 5 |
| 1.3.2 Objetivos específicos..... | 6 |
| 2. REVISÃO DE LITERATURA..... | 7 |
| 2.1 Participação desportiva dos jovens..... | 7 |
| 2.2 Motivos para a participação e abandono da prática desportiva..... | 10 |
| 2.3 Importância da participação em desporto organizado..... | 13 |
| 2.3.1 Benefícios físicos e para a saúde..... | 14 |
| 2.3.2 Benefícios psicossociais..... | 15 |
| 2.3.3 A competência social..... | 16 |
| 2.3.4 Desenvolvimento moral e ético..... | 18 |
| 2.4 Questões sobre o desporto juvenil..... | 19 |
| 2.4.1 “Prontidão” para o desporto..... | 20 |
| 2.4.2 Detecção de talentos e especialização precoce..... | 25 |
| 2.4.3 Influência dos adultos..... | 31 |
| 2.5 Potenciais riscos da prática desportiva organizada..... | 33 |
| 2.5.1 Lesões..... | 33 |
| 2.5.2 <i>Stress</i> competitivo ansiedade, “ <i>burnout</i> ” e “ <i>dropout</i> ”..... | 36 |

| | | |
|---------|---|----|
| 2.6 | Influência do treino sobre o crescimento e maturação | 42 |
| 2.6.1 | Tamanho atingido | 43 |
| 2.6.2 | O peso corporal | 44 |
| 2.6.3 | A composição corporal..... | 44 |
| 2.6.4 | Tamanho do músculo | 45 |
| 2.6.5 | Maturação | 45 |
| 2.7 | Modelos de Desenvolvimento do Praticante Desportivo..... | 46 |
| 2.7.1 | Modelo tradicional, progressão em pirâmide..... | 47 |
| 2.7.2 | Modelos formais não tradicionais..... | 50 |
| 2.7.2.1 | Developmental Model of Sport Participation (DSMP) de Côté e colegas (modelo de desenvolvimento da participação desportiva)..... | 50 |
| 2.7.2.2 | Modelo de Abbott e colegas: Developing the Potential of Young People in Sport, DPYPS (Desenvolver o potencial dos jovens no desporto) | 54 |
| 2.8 | Modelo LTAD de Balyi e colegas (Long Term Athlete Development) | 58 |
| 2.8.1 | Os princípios gerais das etapas do LTAD segundo Balyi et al. (2010) | 64 |
| 2.8.1.1 | <i>Etapa 1, Activ Start Stage (etapa do início ativo)</i> | 64 |
| 2.8.1.2 | <i>Etapa 2, “FUNdamentals” (etapa dos fundamentos)</i> | 65 |
| 2.8.1.3 | <i>Etapa 3, “Learning to Train” (aprender a treinar)</i> | 67 |
| 2.8.1.4 | <i>Etapa 4, “Training to Train” (Treinando para Treinar)</i> | 68 |
| 2.8.1.5 | <i>Etapa 5, “Training to Compete” (treinar para competir)</i> | 69 |
| 2.8.1.6 | <i>Etapa 6, “Training to Win” (treinar para vencer)</i> | 70 |
| 2.8.1.7 | <i>Etapa 7, “Activ Life” (vida ativa)</i> | 71 |
| 2.8.2 | Conceitos fundamentais do modelo LTAD | 72 |
| 2.8.2.1 | <i>A regra dos 10 anos</i> | 72 |
| 2.8.2.2 | <i>O “FUNdamentals”</i> | 73 |
| 2.8.2.3 | <i>Especialização</i> | 74 |
| 2.8.2.4 | <i>Idade de desenvolvimento (Developmental age)</i> | 75 |

| | | |
|----------|---|-----|
| 2.8.2.5 | <i>Treinabilidade</i> | 77 |
| 2.8.2.6 | <i>Desenvolvimento físico, mental, cognitivo e emocional do praticante</i> | 80 |
| 2.8.2.7 | <i>A periodização</i> | 80 |
| 2.8.2.8 | <i>A calendarização da competição</i> | 81 |
| 2.9 | Realidade do Desporto Federado Juvenil em Portugal | 82 |
| 2.10 | Características da prática desportiva federada na Região Autónoma da Madeira, particularmente do andebol. | 86 |
| 2.10.1 | Realidade nos jogos desportivos coletivos..... | 88 |
| 2.10.2 | Realidade específica do andebol..... | 90 |
| 2.10.2.1 | <i>Enquadramento técnico</i> | 90 |
| 2.10.2.2 | <i>Quadros competitivos</i> | 90 |
| 3. | MATERIAL E MÉTODOS | 92 |
| 3.1 | Amostra | 92 |
| 3.2 | Procedimentos..... | 92 |
| 4. | APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS..... | 95 |
| 4.1 | Caraterização da amostra | 95 |
| 4.2 | Questão 1 A: Em termos de objetivos o que deve distinguir a competição dos <i>bambis</i> , <i>minis</i> , <i>infantis</i> , <i>iniciados</i> e <i>juvenis</i> , dos escalões mais velhos? | 96 |
| 4.3 | Questão 1 B: De acordo com os objetivos formativos, qual a ordem que deveria orientar a preparação para a competição no andebol? | 103 |
| 4.4 | Questão 2: Grau de importância atribuída pelos treinadores às funções que pode desempenhar a competição entre os jovens. | 108 |
| 4.4.1 | <i>Propiciar possibilidades para comparação das suas capacidades com as dos outros e próprias</i> | 108 |
| 4.4.2 | <i>Criar junto dos amigos, dos pares, de terceiros uma boa imagem social</i> | 110 |
| 4.4.3 | <i>Possibilitar à criança e ao jovem de obter sucesso e de se superar e a construir a sua autoimagem e autoestima.</i> | 111 |
| 4.4.4 | <i>Grau de importância atribuída pelos treinadores às funções que pode desempenhar a competição entre os jovens. Adquirir e desenvolver valores para a sua futura vida em sociedade (todo nacional)</i> | 112 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 4.4.5 | <i>Grau de importância atribuída pelos treinadores às funções que pode desempenhar a competição entre os jovens. Possibilitar as crianças e jovens de estarem com os amigos e de fazerem novos amigos</i> | 113 |
| 4.4.6 | <i>Motivar para alcançar os seus objetivos</i> | 114 |
| 4.5 | Questão 3: Grau de importância atribuída pelos treinadores aos valores e atitudes que podem ser desenvolvidos nas crianças e jovens com a participação competitiva durante as etapas de formação. | 116 |
| 4.6 | Questão 4: Escalão considerado pelos treinadores inquiridos como o ideal para iniciar a participação em competições dos quadros competitivos regulares de andebol..... | 120 |
| 4.7 | Questão 5: Razões para a participação em competições nacionais e internacionais; em que escalões e com que características?..... | 122 |
| 4.8 | Questão 6: Formatos desejáveis dos quadros competitivos nos escalões de bambis, infantis, iniciados e juvenis, de acordo com a opinião dos treinadores | 125 |
| 4.9 | Questão 7: Opinião sobre as provas a eliminar. A partir de que escalão? Que efeitos devem ter as classificações na competição nas competições para a organização das fases do calendário competitivo. | 132 |
| 4.10 | Questão 8 A: Objetivos e conteúdos do treino, tendo em consideração a relação entre os objetivos e conteúdos do treino e da competição. | 133 |
| 4.11 | Questão 8 B: Conteúdos da competição | 139 |
| 4.12 | Questão 9: Que entidades ou instituições devem organizar a competição nos diversos escalões. | 145 |
| 4.13 | Questão 10: Que alterações às regras são fundamentais nos escalões de minis a juvenis? Que opinião sobre os regulamentos técnicos pedagógicos, vantagens e desvantagens. | 151 |
| 4.14 | Questão 11: Importância atribuída pelos treinadores à obtenção de resultados desportivos nos diferentes escalões. | 153 |
| 4.15 | Questão 12: De entre as crianças que participam regularmente nos treinos, quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição?..... | 159 |
| 4.16 | Questão 13: Qual a importância da inclusão de temas referente ao papel da competição no processo formativo, nos cursos e ações de formação para treinadores? ... | 166 |
| 5. | CONCLUSÕES..... | 168 |
| 6. | REFERÊNCIAS..... | 171 |
| | ANEXOS | I |
| | Questionário utilizado para o estudo..... | II |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|---|-----|
| Gráfico 1: treinadores por grau técnico total nacional..... | 95 |
| Gráfico 2: treinadores por região..... | 95 |
| Gráfico 3: treinadores da RAM por grau técnico | 96 |
| Gráfico 4: Grau de importância atribuída pelos treinadores às funções que pode desempenhar a competição entre os jovens (Propiciar possibilidades para comparação das suas capacidades com as dos outros e próprias total dos treinadores) | 109 |
| Gráfico 5: Grau de importância atribuída pelos treinadores da RAM às funções que pode desempenhar a competição entre os jovens (Propiciar possibilidades para comparação das suas capacidades com as dos outros e próprias total dos treinadores) | 109 |
| Gráfico 6: grau de importância dada pelos treinadores nacionais à função da competição “criar junto dos amigos, dos pares e terceiros uma boa imagem social. | 110 |
| Gráfico 7: grau de importância dada pelos treinadores da RAM à função da competição “criar junto dos amigos, dos pares e terceiros uma boa imagem social | 110 |
| Gráfico 8: Possibilitar à criança e ao jovem de obter sucesso e de se superar. Construir a sua autoimagem e autoestima (todo nacional)..... | 111 |
| Gráfico 9: Possibilitar à criança e ao jovem de obter sucesso e de se superar; construir a sua autoimagem e autoestima (RAM)..... | 112 |
| Gráfico 10: grau de importância atribuída pelos treinadores portugueses à função da competição “adquirir e desenvolver valores para a sua futura vida em sociedade”. | 112 |
| Gráfico 11: grau de importância atribuída pelos treinadores da RAM à função da competição “adquirir e desenvolver valores para a sua futura vida em sociedade”. | 113 |
| Gráfico 12: grau de importância dada pelos treinadores (total) à função da competição “possibilitar às crianças e jovens de estarem com os amigos e de fazerem novos amigos..... | 113 |
| Gráfico 13: grau de importância dada pelos treinadores da RAM à função da competição “possibilitar às crianças e jovens de estarem com os amigos e de fazerem novos amigos..... | 114 |
| Gráfico 14: grau de importância dada pelo treinadores (total) à função da competição “motivar para alcançar os seus objetivos” | 114 |

| | |
|---|-----|
| Gráfico 15: grau de importância dada pelo treinadores da RAM à função da competição “motivar para alcançar os seus objetivos” | 115 |
| Gráfico 16: Escalão ideal para a criança iniciar a participação em competições dos quadros competitivos regulares no andebol (total nacional) | 121 |
| Gráfico 17: Escalão Ideal para iniciar a participação em competições dos quadros competitivos regulares no andebol (RAM) | 121 |
| Gráfico 18: conteúdo para o treino Bambis (Total nacional) | 134 |
| Gráfico 19: conteúdo para o treino dos bambis (RAM) | 134 |
| Gráfico 20: conteúdo para o treino dos minis (todos) | 135 |
| Gráfico 21: conteúdo para o treino dos minis (RAM) | 135 |
| Gráfico 22: conteúdo para o treino dos Infantis (todos) | 136 |
| Gráfico 23: conteúdo para o treino dos Infantis (RAM) | 136 |
| Gráfico 24: conteúdo para o treino dos iniciados (total nacional) | 137 |
| Gráfico 25: conteúdo do treino para Iniciados (RAM) | 137 |
| Gráfico 26: conteúdo para treino dos Juvenis (Total nacional) | 138 |
| Gráfico 27: conteúdo para treino dos Juvenis (RAM) | 138 |
| Gráfico 28: conteúdos da competição bambis (total nacional) | 139 |
| Gráfico 29: opinião dos treinadores sobre os conteúdos da competição bambis (RAM) | 140 |
| Gráfico 30: opinião dos treinadores sobre os conteúdos da competição para os minis (total nacional) | 140 |
| Gráfico 31: opinião dos treinadores acerca dos conteúdos para a competição minis (RAM) .. | 141 |
| Gráfico 32: opinião dos treinadores sobre os conteúdos da competição para o escalão de infantis (total dos treinadores) | 141 |
| Gráfico 33: opinião dos treinadores sobre os conteúdos para a competição de infantis (RAM) | 142 |
| Gráfico 34: opinião dos treinadores acerca dos conteúdos da competição para os iniciados (total nacional) | 142 |

| | |
|--|-----|
| Gráfico 35: opinião dos treinadores sobre os conteúdos para a competição de iniciados (RAM) | 143 |
| Gráfico 36: opinião dos treinadores acerca dos conteúdos para a competição Juvenis | 143 |
| Gráfico 37: opinião dos treinadores sobre os conteúdos para as competições Juvenis | 144 |
| Gráfico 38: opinião do total dos treinadores acerca da possibilidade da aplicação de regras específicas nos escalões de formação | 152 |
| Gráfico 39: opinião dos treinadores da RAM acerca da possibilidade da aplicação de regras específicas nos escalões de formação | 152 |
| Gráfico 40: Importância dos resultados na competição no escalão de bambis para os treinadores (total nacional) | 153 |
| Gráfico 41: Importância dos resultados na competição no escalão de bambis, para os treinadores (RAM) | 154 |
| Gráfico 42: Importância dos resultados na competição no escalão de minis para os treinadores (total nacional) | 154 |
| Gráfico 43: Importância dos resultados na competição no escalão de minis para os treinadores (RAM) | 155 |
| Gráfico 44: Importância dos resultados na competição no escalão de infantis para os treinadores (total dos treinadores) | 155 |
| Gráfico 45: Importância dos resultados na competição no escalão de infantis para os treinadores (RAM) | 156 |
| Gráfico 46: Importância dos resultados na competição no escalão de iniciados para os treinadores (total nacional) | 156 |
| Gráfico 47: importância dos resultados na competição no escalão de iniciados para os treinadores (RAM) | 157 |
| Gráfico 48: importância dos resultados na competição no escalão de juvenis para os treinadores (total nacional) | 157 |
| Gráfico 49: importância dos resultados na competição no escalão de juvenis para os treinadores (RAM) | 158 |

| | |
|--|-----|
| Gráfico 50: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; todos? (total) | 159 |
| Gráfico 51: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; todos? (RAM) | 160 |
| Gráfico 52: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; os mais assíduos? (total) | 161 |
| Gráfico 53: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; os mais assíduos (RAM) | 162 |
| Gráfico 54: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; os melhores (total) | 162 |
| Gráfico 55: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; os melhores? (RAM) | 163 |
| Gráfico 56: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; rendimento escolar? (todos) | 164 |
| Gráfico 57: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; rendimento escolar? (RAM) | 164 |
| Gráfico 58: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; demonstrar <i>fair-play</i> ? (todos) | 165 |
| Gráfico 59: segundo os treinadores da RAM quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; demonstra <i>fair-play</i> ? | 165 |

ÍNDICE DE TABELAS

| | |
|---|-----|
| Tabela 1: diferenças entre o jogo deliberado e prática deliberada | 51 |
| Tabela 2: Esquema resumido do Developmental Model of Sport Participation, DMSP de Côté e colegas (adaptado de Côté, Horton, MacDonald e Wilkes, 2009) | 53 |
| Tabela 3: tipos de periodização no LTAD, (adaptado de Balyi et. al., 2010)..... | 81 |
| Tabela 4: relação de percentagem de treino e competição nas etapas do LTAD (adaptado de Balyi et. al. 2010)..... | 82 |
| Tabela 5: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de <i>bâmbis</i> (total nacional) | 97 |
| Tabela 6: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de <i>bambis</i> (RAM) | 97 |
| Tabela 7: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de <i>minis</i> (total nacional) | 98 |
| Tabela 8: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de <i>bambis</i> (RAM) | 98 |
| Tabela 9: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de <i>infantis</i> (total nacional) | 99 |
| Tabela 10: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de <i>infantis</i> (RAM) | 99 |
| Tabela 11: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de <i>iniciados</i> (total nacional) | 100 |
| Tabela 12: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de <i>iniciados</i> (RAM) | 101 |
| Tabela 13: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de <i>juvenis</i> (total nacional) | 101 |
| Tabela 14: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de <i>juvenis</i> (RAM) | 102 |

| | |
|---|-----|
| Tabela 15: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de <i>bambis</i> (todo nacional)..... | 103 |
| Tabela 16: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de <i>bambis</i> (RAM) | 103 |
| Tabela 17: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de minis (total nacional)..... | 104 |
| Tabela 18: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de minis (RAM) | 104 |
| Tabela 19: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de infantis (total nacional)..... | 105 |
| Tabela 20: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de infantis (RAM) | 105 |
| Tabela 21: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de iniciados (total nacional) | 106 |
| Tabela 22: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de iniciados (RAM) | 106 |
| Tabela 23: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de juvenis (total nacional)..... | 107 |
| Tabela 24: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de juvenis (RAM) | 107 |
| Tabela 25: Grau de importância atribuída pelos treinadores aos valores e atitudes que podem ser desenvolvidos nas crianças e jovens com a participação competitiva durante as etapas de formação | 117 |
| Tabela 26: Grau de importância atribuída pelos treinadores aos valores e atitudes que podem ser desenvolvidos nas crianças e jovens com a participação competitiva durante as etapas de formação (RAM)..... | 118 |
| Tabela 27: razões para a participação em competições nacionais e internacionais; em que escalões e com que características, opinião do total dos treinadores nacionais..... | 123 |
| Tabela 28: razões para a participação em competições nacionais e internacionais; em que escalões e com que características opinião dos treinadores da RAM..... | 124 |

| | |
|--|-----|
| Tabela 29: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de bambis (total nacional) | 125 |
| Tabela 30: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de bambis (RAM) | 126 |
| Tabela 31: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de minis (total nacional) | 126 |
| Tabela 32: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de minis (RAM) | 127 |
| Tabela 33: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de infantis (total nacional) | 128 |
| Tabela 34: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de infantis (RAM) | 129 |
| Tabela 35: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de iniciados (todos) ... | 129 |
| Tabela 36: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de iniciados (RAM) | 130 |
| Tabela 37: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de juvenis (total) | 130 |
| Tabela 38: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de juvenis (RAM) | 131 |
| Tabela 39: opinião do total dos treinadores nacionais acerca das provas a eliminar | 132 |
| Tabela 40: opinião dos treinadores da Região Autónoma da Madeira sobre as provas a eliminar | 133 |
| Tabela 41: Entidade que, segundo os treinadores, devem organizar as competições do escalão de bambis (total nacional) | 145 |
| Tabela 42: entidades que deveriam organizar as competições de bambis, de acordo com os treinadores da RAM | 146 |
| Tabela 43: opinião do total dos treinadores acerca de que entidades devem organizar as competições para o escalão de minis | 146 |
| Tabela 44: opinião dos treinadores da RAM acerca de que entidades devem organizar as competições para o escalão de minis | 147 |
| Tabela 45: entidades que devem organizar as competições de infantis segundo a opinião dos treinadores (total nacional) | 147 |
| Tabela 46: entidades que devem organizar as competições de infantis segundo a opinião dos treinadores (RAM) | 148 |

| | |
|---|-----|
| Tabela 47: entidades que devem organizar as competições de iniciados segundo a opinião dos treinadores (total nacional)..... | 148 |
| Tabela 48: entidades que devem organizar as competições do escalão de iniciados, segundo os treinadores (RAM)..... | 149 |
| Tabela 49: entidades que devem organizar as competições do escalão de juvenis, segundo os treinadores (total nacional)..... | 149 |
| Tabela 50: entidades que devem organizar as competições do escalão de juvenis, segundo os treinadores (RAM)..... | 150 |
| Tabela 51: importância dada pelos treinadores à inclusão de temas relacionadas com o papel da competição no processo formativo, nos cursos e ações de formação para treinadores (total dos treinadores) | 166 |
| Tabela 52: importância dada pelos treinadores à inclusão de temas relacionadas com o papel da competição no processo formativo, nos cursos e ações de formação para treinadores (treinadores da RAM)..... | 166 |
| Tabela 53: importância dada pelos treinadores à inclusão de temas relacionadas com a organização da competição, nos cursos e ações de formação para treinadores (total de treinadores)..... | 166 |
| Tabela 54: importância dada pelos treinadores à inclusão de temas relacionadas com a organização da competição, nos cursos e ações de formação para treinadores (treinadores da RAM)..... | 167 |
| Tabela 55: importância dada pelos treinadores à inclusão de temas relacionadas com a organização da competição, nos cursos e ações de formação para treinadores (total dos treinadores)..... | 167 |
| Tabela 56: importância dada pelos treinadores à inclusão de temas relacionadas com a organização da competição, nos cursos e ações de formação para treinadores (RAM) | 167 |

RESUMO

A prática desportiva é hoje uma das atividades humanas mais importantes, atraindo milhões de crianças pelo prazer que proporciona, pelos ídolos desportivos, convívio social ou por influência familiar. Destes, muitos optam pela prática desportiva federada, em idade cada vez mais precoce.

Este estudo pretendeu auscultar os treinadores de Andebol de Portugal sobre as orientações a seguir na participação desportiva, preparação para a competição e sobre o formato desta durante as etapas de formação.

Aplicou-se um questionário a uma amostra constituída por 276 treinadores de Andebol de Portugal.

Analisou-se a normalidade e homogeneidade dos dados, recorrendo-se ao SPSS 18, procedendo-se igualmente à análise descritiva. Recorreu-se à estatística teste Kruskal Wallis para verificar se havia diferenças significativas entre grupos de treinadores de acordo com o grau técnico e ao teste Mann-Whitney, para verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre grupos em função da região (sig.-0,05). Para o tratamento das perguntas 5, 7 e 10, utilizou-se o método da análise de conteúdo.

Os treinadores afirmaram: 1) a competição deve estar orientada para a formação (minis, bambis, infantis) e mais orientada para os resultados (iniciados, Juvenis), considerando estes muito importantes apenas nos juvenis; 2) a preparação deve ser multilateral (minis, bambis) e especializada (juvenis); 3) a competição deve ser informal (minis, bambis), formal (infantis) e formal com 2ª fase e *play-off* (iniciados e juvenis); 4) que é importante que a prática proporcione aos jovens momentos de divertimento e prazer; 5) que as competições nacionais e internacionais são importantes para todos os escalões; 6) que as provas a eliminar não devem existir ou apenas devem acontecer no escalão de juvenis; 7) que devem existir regulamentos técnicos ou pedagógicos de forma a modelar a competição até ao escalão de iniciados.

Palavras-Chave: Treino com Jovens – Formação a longo prazo - Modelos de desenvolvimento - Andebol- Participação na competição – Especialização

ABSTRACT

Practicing sports is now one of the most important human activities, attracting millions of children for the joy that it provides, by sporting idols, exciting social interaction in an activity or family influence. Many choose to practice a federated sport at an increasingly early age.

This study wants to hear from the Portuguese handball coaches on guidelines to follow in competitive participation, preparation for the competition and the format of this during the training stages.

It was applied a questionnaire to a sample of 276 Portuguese handball coaches.

It was analyzed the normality and homogeneity of data, appealing to SPSS 18, and also proceeding to descriptive analysis. It was appealed to the Kruskal Wallis statistic to check whether there were significant differences between groups of coaches according to the technical grade and the Mann-Whitney test, to check for statistically significant differences between groups on the basis of region (sig.-0, 05).

For the treatment of questions 5, 7 and 10, it was used the method of analysis of content.

Coaches stated: 1) the competition should be directed towards formation (minis, duiker, children) and more oriented to results (started, Youth), considering they are very important only in juveniles, 2) the preparation should be multilateral (minis, duiker) and specialized (juveniles), 3) the competition should be informal (minis, duiker), formal (infant) and formal 2nd phase and play-off (started, juveniles), 4) it is important that the practice provides to Young moments of fun and pleasure, 5) that the national and international competitions are important for all ages, 6) the evidence to eliminate should not exist or should happen only at the step of juveniles; 7) that there should be regulations or technical educational in order to model the level of competition up to the beginning.

Keywords: Training with Young - Long-term Training - Development models - Handball-Participation in the competition – Specialization

RÉSUMÉ

La pratique sportive est aujourd'hui l'une des plus importantes activités humaines, attirant des millions d'enfants par le plaisir que le sport apporte, par les idoles sportifs, par la socialisation dans une activité passionnante ou par l'influence de la famille. Parmi ceux-ci, il y en a beaucoup qui choisissent un sport fédéré, dès le plus jeune âge.

Cette étude se propose d'entendre les entraîneurs de handball du Portugal sur les orientations à suivre en ce qui concerne la participation aux compétitions, la préparation à la compétition et sur le format de celle-ci pendant les étapes de la formation.

Un questionnaire a été appliqué à un échantillon composé de 276 entraîneurs de handball au Portugal.

Nous avons analysé la normalité (tests of Normality) et l'homogénéité (Levene test) des données en ayant recours au SPSS 18 et en procédant également à une analyse descriptive. Nous avons utilisé le test statistique Kruskal Wallis pour vérifier s'il y avait des différences significatives entre les groupes d'entraîneurs selon la qualité technique et le test Mann-Whitney, pour vérifier l'existence de différences statistiquement significatives entre les groupes en fonction de la région (sig.-0,05).

Pour le traitement des questions 5, 7 et 10 nous avons aussi utilisé la méthode de l'analyse de contenu.

Les entraîneurs ont affirmé : 1) la compétition doit être orientée pour la formation (*minis, bambis, les enfants*) et plus orientée pour les résultats (initiés, juvéniles) en donnant plus d'importance aux résultats seulement pour les juvéniles) : 2) la préparation doit être multilatérale (*minis, bambis*) et spécialisée (juvéniles); 3) la compétition doit être informelle (*minis, bambis*), formelle (*les enfants*) et formelle avec une 2^{ème} phase et *play-off* (initiés, juvéniles); 4) Il est important que la pratique fournit aux jeunes des moments d'amusement et de plaisir ; 5) les compétitions nationales et internationales sont importantes pour tous les échelons; 6) les éléments à éliminer ne doivent pas exister ou ils doivent se produire seulement après l'étape de

juvéniles ; 7) les cours de formation doivent créer des règlements techniques ou d'enseignements de façon à modeler la compétition jusqu'au niveau d'initiés.

Mots-clés : Jeunes - Handball - Formation - Compétition - Préparation Pour Compétition - Développement - Spécialisation - Formation à long terme - Modèles de développement

RESUMEN

La práctica deportiva es actualmente una de las actividades humanas más importantes, atrayendo millones de niños por el placer que proporciona, por los ídolos deportivos, convívio social o por influencia familiar. De estos, muchos eligen la práctica deportiva federada, en una edad cada vez más temprana.

Este estudio pretendió escuchar a los entrenadores de Balonmano en Portugal sobre las orientaciones a seguir en la práctica deportiva, preparación para la competición y sobre el formato de esta durante las etapas de formación.

Se aplicó un cuestionario a una muestra constituida por 276 entrenadores de Balonmano en Portugal.

Se analizó la normalidad y la homogeneidad de los datos, recurriendo al SPSS 18, procediendo igualmente al análisis descriptivo. Se recurrió a la estadística teste Kruskal Wallis para verificar si había diferencias significativas entre grupos de entrenadores de acuerdo con el grado técnico y el test Mann-Whitney, para verificar la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre grupos en función de la región. (sig. 0,05).

Para el tratamiento de las preguntas 5, 7 y 10, se utilizó el método de análisis de contenido.

Los entrenadores afirmaron: 1) la competición debe de estar orientada para la formación (minis, bambis, infantiles) y más orientada para el resultado (iniciados, juveniles), considerando estos muy importantes apenas en los juveniles; 2) la preparación debe ser multilateral (minis, bambis) y especializada (juveniles); 3) la competición debe de ser informal (minis, bambis), formal (infantiles) y formal con 2ª fase y *play-off* (iniciados, juveniles); 4) que es importante que la práctica proporcione a los jóvenes momentos de divertimento y placer; 5) que las competiciones nacionales e internacionales son importantes en todos los niveles; 6) que las pruebas a eliminar no deben existir o apenas deben hacerlo en el nivel de juveniles; 7) que deben existir

reglamentos técnicos o pedagógicos de forma a modelar la competición hasta el nivel de iniciados.

Palabras clave: Entrenamiento con jóvenes – Formación a largo plazo – Modelos de desarrollo – Balonmano – Participación en competición – Especialización

1. INTRODUÇÃO

A partir da década de 70 do século passado, o aumento da cobertura dos grandes acontecimentos desportivos, Jogos Olímpicos (JO), Campeonatos do Mundo e de Europa, com destaque para o futebol, pela comunicação social, acompanhado de uma melhoria das condições de vida e poder de compra que permitiu a massificação da televisão, contribuiu fortemente para o crescimento da popularidade do desporto, em todo o mundo, nomeadamente entre os mais jovens.

Só por exemplo, os Jogos Olímpicos de Berlim em 1936 foram televisionados para apenas um país, enquanto os de Munique (1972) tiveram transmissão televisiva para 98 países, os Seul (1988) e os últimos, realizados em Benjing (2008) para 220 países (Olympic Marketing Fact File, 2008). Assim enquanto se estima que JO de Berlim (1936) foram vistos por cerca de 162 mil espetadores, aos de Seul (1988) assistiram 10,4 bilhões de telespectadores, Sidney (2000) a 36,1 bilhões por hora e aos de Atenas (2004), últimos a que se referem os dados, a 34,4 bilhões por hora (Olympic Marketing Fact File, 2008).

A cobertura pela TV destes acontecimentos constituiu uma grande fonte de propaganda desportiva entre os jovens, interessando-os e estes aderem, cada vez em maior número à prática desportiva organizada de modalidades desportivas da sua preferência, influenciados pela popularidade nacional de um desporto em particular (por exemplo, futebol na Europa, o basquetebol e a natação nos EUA, ou o andebol na Escandinávia), ou pelos campeões olímpicos dos respetivos países (exemplo Carlos Lopes em Portugal, para o atletismo).

Essa maior promoção do desporto entre os jovens, nas últimas décadas do século XX, é secundada com a criação de condições de oportunidade para a prática: instalações desportivas em maior quantidade e qualidade; programas desportivos escolares e extra curriculares; formação de treinadores e programas de formação e desenvolvimento de talentos desportivos, promovidos por clubes, federações, e o próprio estado.

Assim, a participação juvenil no desporto evoluiu consideravelmente tendo aumentado exponencialmente o número daqueles que passaram a participar regularmente na prática desportiva, e hoje milhões de jovens em todo o mundo iniciam a prática desportiva organizada por volta dos 5 a 8 anos e praticam, cada ano, pelo menos um desporto de forma organizada.

Os últimos 30 anos de grande participação juvenil no desporto organizado a nível mundial; o incremento de competições internacionais e mesmo intercontinentais para jovens; a constatação de resultados pouco positivos em alguns programas denominados de deteção de talentos; a consciência de algumas práticas menos adequadas, à luz do ideal pretendido para formação dos jovens; e principalmente, sinais de retração na participação de crianças e jovens na prática desportiva em alguns países nos finais do século passado e primeira década deste século, levaram vários estudiosos a uma reflexão sobre a prática desportiva das crianças e jovens tendo surgido literatura cada vez mais abundante sobre o tema, o que também contribuiu para estimular o nosso interesse sobre esta temática.

A participação precoce, à partida, pode representar uma oportunidade para melhor aproveitamento do potencial desportivo dos jovens. No entanto, tem-se assistido à generalização da competição juvenil, com enquadramento e estrutura que, valorizando excessivamente o valor do resultado imediato, promove a especialização precoce e torna-se pouco adequada face às aspirações, características e necessidades de formação das crianças e adolescentes em fase de desenvolvimento e maturação. Este fato, de acordo com a literatura disponível, além de limitar os potenciais efeitos positivos da iniciação precoce, acaba mesmo por ser, para muitos estudiosos, um dos fatores principais para o “burnout” e para o abandono precoce da prática organizada, numa modalidade e ou definitiva do desporto em geral, por parte dos jovens (Baker, 2003; Côté, Lidor e Hackfort, 2009; Enoksen, 2011; Chiminazzo e Montagner, 2009).

A sobrevalorização dos resultados nas competições juvenis (Cardoso, M., 2007) conduz a um ambiente de pressão e expectativas exageradas sobre os jovens ainda em desenvolvimento psicológico, fisiológico, maturacional e emocional, provocando grandes constrangimentos à sua participação.

Os adultos implicados no processo, incluindo os treinadores e pais, demonstram uma tendência exagerada para transferir para as crianças e adolescentes as exigências naturais da competição adulta, desvirtuando a importância da competição no desporto juvenil como instrumento fundamental para a formação desportiva. A insistência nesta perspetiva torna-se ainda mais grave, na medida em que condiciona também as práticas de treino, acabando estas por utilizar métodos questionáveis à luz do desejado para a formação desportiva das crianças e adolescentes: preparação para a excelência a longo prazo.

1.1 Pertinência do estudo

As questões sobre a participação das crianças e adolescentes no treino e na competição desportiva têm suscitado uma abundante discussão nas últimas duas décadas, com opiniões divergentes (Cardoso, M., 2007) entre os vários estudiosos da matéria, sendo hoje um dos campos de estudo de grande interesse dentro das problemáticas relacionadas com o desporto.

Em Portugal, devido à realidade política vivida até 1974, só a partir de 1975 se incrementaram políticas de fomento desportivo, levadas a cabo pelos governos nacionais e regionais, e se começou a interessar verdadeiramente pelas questões da prática desportiva dos jovens e mesmo dos adultos.

As políticas de incentivo à prática desportiva e nomeadamente à federada vieram contribuir para um grande aumento da prática desportiva entre os jovens, também acompanhado de uma diminuição significativa da idade de início dessa prática.

No entanto, um estudo do Instituto de Desportos de Portugal (2006) referia que o desporto federado juvenil em Portugal debatia-se com problemas de baixa adesão e considerável abandono prematuro. Apenas 10% da população juvenil entre os 10 e os 16 anos participava na prática organizada de pelo menos um desporto e, além disso, existiam assimetrias de desenvolvimento desportivo, deficiências nos processos de mobilização, nos modelos de preparação, competição e intervenção e carências significativas no enquadramento técnico. Talvez por isso, presenciava-se a emergência de atividades desportivas informais e ao desvio dos jovens para outros interesses não desportivos (Adelino, Vieira e Coelho, 2006).

Ainda segundo esse estudo, o desporto organizado para crianças e jovens, em Portugal, apresentava modelos competitivos muito semelhantes às da competição dos adultos, seguindo uma lógica seletiva desde idades muito baixas (Adelino, Vieira e Coelho, 2006).

Estes problemas persistem no desporto juvenil nacional e estendem-se naturalmente à RAM (apesar da tutela autónoma do desporto) e segundo opinião corrente dos agentes implicados no processo desportivo têm-se agudizado nos últimos anos, acrescentando-se: (1) uma constante elevada percentagem de abandono precoce da prática desportiva por parte dos jovens (por volta dos 14 anos); (3) persistência da disparidade da participação por géneros, com desvantagem significativa das raparigas, que também apresentam taxas de abandono precoce significativamente maiores que as dos rapazes; (4) queixas crescentes por parte dos agentes desportivos de agravamento gradual de dificuldades relativamente à captação de novos praticantes.

As observações e considerações acima referidas são suficientemente importantes para nos despertar o interesse por esta temática, no sentido de tentar compreender alguns fatores em questão, no intuito de contribuir para o alargamento da discussão sobre este assunto, muito importante para o desporto português.

O nosso estudo procurará perceber a opinião dos treinadores de andebol, de Portugal continental e RAM, acerca de alguns aspetos do treino e da competição das crianças e adolescentes que consideramos importantes.

Incidimos o nosso estudo no andebol, em primeiro lugar, porque os jogos desportivos coletivos (JDC) atraem um número significativo de jovens de todo o mundo e igualmente na RAM (54% dos rapazes e 50% das raparigas do país praticavam um JDC federado em 2009); segundo porque entre os JDC, o andebol é um dos mais populares na Europa e em Portugal (em 2009 11% rapazes e raparigas entre os federados dos 10 aos 18 anos praticavam andebol) e na RAM; terceiro pelo nosso interesse particular por esta modalidade, face à experiência nela vivida como praticante e treinador.

Consideramos relevante auscultar os treinadores porque, de entre os adultos que participam no processo de formação desportiva, estes se destacam pela sua ação diária de grande aproximação – horas de trabalho direto com os seus jogadores,

direção e orientação de todo o processo de ensino/aprendizagem e gestão do processo de treino e competição” (Prudente et al., 2010) – e por isso os consideramos como elementos fundamentais em todo o processo de formação e desenvolvimento global do desportista.

1.2 Delimitação do estudo

As condições em que as crianças e jovens têm acesso à prática desportiva e as experiências mais ou menos positivas que vivenciam são decisivas para a sua adesão à prática desportiva e a continuação dessa prática numa modalidade em particular.

Deste modo torna-se importante analisar as condições dessa prática, nomeadamente aquelas que se referem à organização da atividade, quadros competitivos, enquadramento técnico e pensamento dos treinadores.

O andebol, jogo desportivo coletivo, é uma das modalidades mais procuradas pelos jovens tanto a nível nacional como regional, razão pela qual constitui uma área onde podemos recolher dados relativos a esta problemática.

No nosso país, a prática desportiva, no seio de clubes e associações sob a égide das federações constitui um dos meios disponíveis para os jovens acederem à prática desportiva organizada a par do desporto escolar.

Assim, este estudo pretende analisar a participação desportiva organizada de crianças e adolescentes até 16-17 anos de idade, do país em geral e da região autónoma da Madeira em particular, na modalidade de andebol. Dentro deste objetivo procuraremos conhecer a perceção dos treinadores, do continente português e da Madeira, sobre questões relacionadas com o treino e a competição durante o processo formativo.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivos gerais

Com este estudo pretende-se analisar a participação desportiva organizada de crianças e jovens, do país em geral e da região autónoma da Madeira em particular, na

modalidade de andebol e conhecer a opinião dos treinadores sobre diferentes questões relacionadas com o treino e a competição durante o processo formativo.

Pretendemos ainda dar mais um contributo para o estudo e compreensão das questões relacionadas com a avaliação da qualidade da prática desportiva dos jovens andebolistas do nosso país.

1.3.2 Objetivos específicos

Pretende-se analisar o treino e a competição nestes escalões, procurando responder às seguintes questões:

1-Sobre o treino:

-Quais os objetivos do treino? Conteúdos do treino (treino multilateral versus treino especializado) e relação entre a assiduidade no treino e participação em provas ou jogos.

-Qual a importância atribuída pelos treinadores a uma possível inclusão destas temáticas em futuros cursos de treinadores ou formações eventuais?

2-Sobre a competição:

-Que prioridades? Quais os conteúdos, indicados para a competição em cada escalão? Que funções e objetivos formativos devem ter a competição nos escalões de formação do andebol? Quais os formatos desejáveis e que entidades devem organizar as provas em cada escalão? Qual deve ser a relação entre a competição e os objetivos do treino? Idade adequada para início da participação em competições de carácter regular.

-Como pode a competição servir como meio para o desenvolvimento de valores no desporto? Qual a importância dos resultados desportivos em cada etapa da formação desportiva?

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Participação desportiva dos jovens

O desporto é talvez a atividade física mais visível e fonte de atividade para muitas crianças e adolescente e faz parte do dia-a-dia das crianças americanas que cada vez mais iniciam a prática desportiva em idade bastante precoce (Malina e Cumming, 2003).

As tendências na participação desportiva de crianças e adolescentes variam entre os inquéritos realizados em vários países, faltando dados a nível mundial, pois o interesse atual está focado na monitorização da atividade física e as variações nas estatísticas refletem problemas em parte relacionadas com a mensuração e definições, bem como com a estrutura dos programas desportivos em diferentes países (Malina, 2009). Este autor refere que segundo Heinemann (1999) os programas desportivos variam entre os países quanto à acessibilidade, custos, grau de especialização desportiva e seleção dos participantes e que além disso, os dados da participação desportiva dos vários países assentam em diferentes estratégias estatísticas.

Nos EUA, entre 2000 e 2008, verificou-se um aumento global da participação dos jovens no desporto organizado, mais significativo entre as raparigas dos 16 e os 18 anos, que também passaram a iniciar a prática mais cedo.

Segundo o National Council of Youth Sports (NCYS) (2008), mais de 44 milhões de jovens americanos participavam em programas desportivos organizados no ano de 2008 e a duração média de permanência nos programas era de cerca de 5 anos: 64% dos rapazes e 36% das raparigas dos EUA até aos 6 anos participavam no desporto (71/29% em 2000); 60% (rapazes) e 40% raparigas entre os 7-9 anos (54/46%); 70% rapazes e 30% (raparigas) dos 10 aos 12 anos de idade (57/43%); 73% (rapazes) e 27% raparigas entre os 13-15 anos (65/35%); e 63% dos rapazes e 37% das raparigas entre os 16 e os 18 anos para 66% e 34%, respetivamente, em 2000. Entre os rapazes a participação manteve-se constante (2000-2008) com exceção para a faixa etária 10-12, em que se verificou um significativo incremento e, apesar de nos escalões mais jovens se ter verificado uma grande aproximação relativamente à equidade de participação entre géneros, no global, até aos 18 anos, estes continuam a participar

significativamente mais que as raparigas, 66% do total dos rapazes para 34% das raparigas (NCYS, 2008). Este organismo refere ainda que os programas desportivos organizados para jovens dependem fortemente das escolas e comunidades que possuem instalações próprias.

Dados de um estudo da Australian Bureau of Statistics (ABS) realizado entre 2000 e 2009, referem que a taxa de participação total em atividades de desporto organizado (incluindo a dança) entre crianças australianas dos 6-14 anos em 2009 foi de 70%, relativamente maior que em 2000 (67%). O maior aumento da taxa de participação verificou-se no grupo etário 6-8 anos (63% para 67,5%), mas é no grupo dos 9-11 anos que se verifica o pico de participação desportiva entre os jovens (73%). A diferença da taxa de participação entre estes dois grupos tem vindo entretanto a diminuir gradualmente na última década, o que se pode explicar pelo facto de as crianças terem passado, a iniciar a prática desportiva organizada mais cedo, aos 6-8 anos, ABS (2012). A partir dos 12-14 anos a taxa de participação começa a decrescer (69%, em 2009), o que indicia um significativo abandono durante a transição para a adolescência, enquanto a taxa de participação das crianças australianas entre os 9-11 se manteve estável entre 2000-2009 (ABS, 2012).

Ainda segundo o ABS (2012): 513.300 crianças australianas com idade entre 5-7 anos de idade, 776.500 (8-11) e 581.300 (12-14) participaram em atividades do desporto organizado ou dança durante os 12 meses que antecederam Abril de 2009; também na Austrália as raparigas participaram menos e com menor frequência que os rapazes (67% para 70%); a partir dos 15 anos (15-24) a taxa de participação (rapazes e raparigas) ronda os 38% do total dos indivíduos deste escalão etário residentes no país.

Em 2005, mais da metade (55%) dos rapazes e 44% das raparigas canadianas participavam em atividades desportivas, concentrando-se num número reduzido de modalidades. Segundo dados da Statistics Canada (S Canada) o futebol tornou-se o desporto de eleição para os rapazes e raparigas entre 5 a 14 anos, que também participaram significativamente no hóquei no gelo, natação e basquetebol. As preferências dos jovens (5-14 anos), sobre as modalidades a praticar, foram semelhantes entre os géneros, tendo prevalecido a decisão pelos jogos desportivos

coletivos (S Canada, 2011) e varia quanto ao ranking das modalidades escolhidas, por exemplo as raparigas participam muito mais no hóquei no gelo que os rapazes, que é para elas a segunda modalidade de escolha.

Ainda de acordo com referências da S Canada (2011), o envolvimento dos pais desempenha um papel crucial na motivação para a participação desportiva entre os jovens do Canadá, já que os dados estatísticos referem que apenas 35% das crianças (5 a 14 anos), cujos pais não praticaram desporto, participavam de atividades desportivas, em contraponto com 57% de participação entre crianças que pelo menos um dos pais praticou desporto.

Finalmente, as condições económicas são também referidas como fator de influência para a participação no desporto organizado, pois crianças de famílias com menor rendimento tendem a participar menos, nomeadamente nos desportos que exigem algumas despesas para o registo, equipamentos, equipamentos de viagem, ou estadias, enquanto no sentido contrário, um maior rendimento familiar corresponde a maior percentagem na participação desportiva (S Canada, 2011).

Em Portugal, segundo dados do Instituto do Desporto de Portugal (IDP), a participação na prática desportiva federada cresceu 93% entre 1996 e 2009, altura em que o número de praticantes jovens (até juniores) era de 281 mil, correspondendo a 64% dos praticantes desportivos federados registados no país e a 69% na Região Autónoma da Madeira (RAM). Estes dados não diferem em muito dos resultados do estudo apresentado em 2006 por Adelino, Vieira e Coelho, no qual referiam que apenas 10% da população juvenil de Portugal se encontrava integrada no sistema do desporto organizado de Portugal, o que segundo os autores se ficava a dever principalmente a deficiências de mobilização, modelos de preparação, competição e intervenção e ainda devido a carências de enquadramento técnico para além de desinteresse dos jovens pelo desporto face a solicitações de outra ordem. Em Portugal, o início da participação em atividades de prática desportiva organizada, para a maioria dos jovens, verifica-se entre os 8 e os 10 anos, com a maioria das federações (63%) a organizar atividades desportivas (incluindo competições nacionais) para crianças a partir dos 10 anos, 20% para crianças ainda mais jovens e apenas cerca de 17% preferem uma idade mais adiantada para início das atividades desportivas.

A maior taxa de participação nas atividades desportivas organizadas entre os jovens portugueses (2006) verifica-se na faixa 10-11 anos de idade, 19% relativamente ao total de crianças com a mesma idade, reduzindo-se ligeiramente até aos 16 anos (18% dos jovens até essa idade), e caindo consideravelmente a partir dessa idade. Entretanto, é de salientar que a taxa de participação desportiva das raparigas entre os 10-16 anos, não ultrapassava os 9%, apresentando também taxas de abandono precoce muito consideráveis, (Adelino, Vieira e Coelho, 2006), realidade que pouco se alterou até a data.

2.2 Motivos para a participação e abandono da prática desportiva

A maioria das crianças e adolescentes querem participar na prática desportiva essencialmente para se divertir, estar com os amigos, fazer novos amigos, melhorar as suas habilidades e aprender novas, enquanto outros participam para ficar fisicamente em forma, ou são atraídos pela emoção e entusiasmo que o desporto proporciona. Finalmente, alguns são atraídos pela competição e objetivam ser desportistas de elite, vencer e ser campeões.

Dados sobre a participação desportiva, apontam o divertimento a aprendizagem de novas habilidades e socialização, como as principais razões relatadas pelos jovens para o seu envolvimento na prática desportiva organizada (Malina e Cumming, 2003; Hedstrom e Gould, 2004), divertir-se, fazer algo para o seu bem-estar, fazer parte de uma equipa (Bailey et al., 2010).

No essencial, essas razões refletem uma interação entre motivos relacionados com o desenvolvimento de habilidades, desenvolvimento físico e interação social. No entanto, parece que as crianças procuram participar no desporto e atividade física mais pelo desafio e diversão, experiências que lhes proporcionam emoções intrínsecas moderadas e que potenciam o desenvolvimento da autoestima e autoconfiança (Bailey et. al., 2010), desvalorizando os aspetos relacionados o resultado do desempenho.

Vários estudos acerca da motivação para a participação e ou abandono da prática desportiva entre os jovens incluem, ainda, como razões importantes, para a continuidade ou abandono da prática, fatores como: o tipo e estrutura dos programas, o nível de organização das competições, a intensidade de treinos e competições,

diferenças nos ritmos de crescimento e maturação, etapas de desenvolvimento, estatuto individual na equipa ou clube e comportamento do treinador (Malina e Cumming, 2003; Gould e Dieffenbach, 2003).

Num estudo de Cid (2002), que se refere particularmente ao nosso país, afirma-se que os adolescentes entre os 15 e 17 anos apontaram como principais motivos para participação no desporto organizado: a intenção de manutenção da forma física; estar em boas condições físicas e busca do prazer e divertimento; e como motivos menos importantes para esses mesmos jovens foram: a busca de uma possibilidade para sair de casa; a influência dos pais e dos treinadores; possibilidade de poder viajar; sensação de ser importante ou ser conhecido e ter prestígio; receber prémios; ter alguma coisa para fazer e descarregar energias. Sendo de salientar que os motivos mais valorizados pelos jovens, foram essencialmente de ordem intrínseca, relacionadas com as suas necessidades particulares e sociais (Cid, 2002).

Adquirir competências técnicas, o gosto pela competição e poder fazer exercício, foram as principais razões que motivaram jovens tenistas e futebolistas portugueses a participarem no desporto (Inocêncio, 2006; Gomes, 2006), enquanto os motivos menos valorizados por estes jovens se enquadram nas dimensões de estatuto e emoções. Andebolistas (15-16 anos) de seleções regionais portuguesas salientaram os motivos competitivos e, depois, os relacionados com competência e afiliação à modalidade, como razões para a participação no desporto organizado, segundo Estriga e Cunha (2003). Estes autores concluíram que as raparigas participantes no estudo consideraram o espírito de equipa, como fator mais estimulante para a prática desportiva, seguindo-se por ordem decrescente: o trabalho de equipa; fazer novas amizades e atingir um nível desportivo mais elevado; pertencer a um grupo; divertimento; entrar em competições; ultrapassar desafios; e por último fazer exercício. Quanto à escolha da modalidade de especialização, entre estas raparigas, os fatores decisivos foram a afiliação (gosto pela prática do andebol) e a perceção da capacitação para prática desta modalidade em relação a outras (Estriga e Cunha, 2003).

São também diversas as razões que levam os jovens a suspender ou a abandonar o desporto organizado. Muitos destes jovens não só abandonam o desporto organizado,

como se retiram de toda a atividade física, em muitos casos com caráter definitivo, pelo que os aspetos relacionados com este item merecem uma preocupação especial por parte de todos os interessados nas questões do desporto juvenil.

É no período da transição para a adolescência, um período de grandes mudanças, que se dá a maior taxa de abandono da prática desportiva entre os jovens (Hedstrom e Gould, 2004).

A falta de divertimento e de interesse, antipatia com o comportamento do treinador, mudança de interesse para outras atividades não-desportivas, são razões normalmente apontadas pela maioria dos jovens para o abandono (Bailey, et. al., 2010; Malina e Cumming, 2003; Gould e Dieffenbach, 2003).

O conflito com os treinadores (treinador pouco ambicioso, métodos de treino considerados maus, má relação com o treinador) é um dos fatores mais valorizados pelos rapazes do que pelas raparigas (Costa, 2008).

Por outro lado, muitas raparigas e rapazes alegam o facto de o desporto se ter tornado muito competitivo e exigente, como principal razão para o abandono. E particularmente as raparigas apontam frequentemente más experiências emocionais e físicas como razão para a sua desistência (Bailey, et al., 2010). Mas, segundo este autor, o que diferencia efetivamente os jovens que permaneceram dos que abandonaram, durante o período da transição para a adolescência, são fatores relacionados com a auto-motivação, a autoeficácia e o autoconceito. As raparigas tendem a atribuir menor importância que os rapazes aos aspetos competitivos da prática e muitas abandonam as modalidades em que estes fatores são muito valorizados, procurando outra para praticar num contexto diferente.

Os conflitos com outras atividades e a importância do contexto extra desportivo têm também um maior peso na decisão de abandono por parte das raparigas, pois elas valorizam mais as atividades sociais fora do contexto desportivo que os rapazes, por exemplo as relações de namoro, muito mais importantes para as raparigas do que para os rapazes que as consideram como menos relevantes que a prática desportiva (Costa, 2008; Gould e Dieffenbach, 2003).

Outros motivos apontados pelos jovens como razão para o abandono no período de transição para a adolescência foram a mudança do nível de ensino e, relacionado com este, a mudança de escola, maior exigência de tempo para atividades escolares e mudança no grupo de socialização (Bailey, et. al., 2010).

Costa (2008), num estudo com jovens portugueses, constatou que estes abandonam a prática desportiva por um conjunto de razões, entre as quais se destacam e por ordem decrescente: a falta de incentivo da família e dos amigos; pressão exercida pelos pais no sentido de aumentar o tempo de estudo; conflito com outras atividades e consequente incompatibilidade de horários e a necessidade de mais tempo livre; má opinião relativamente ao treinador e a falta de prazer na prática diária da atividade desportiva.

Estes dados confirmam a influência do contexto da prática nas atividades desportivas das crianças e jovens, nomeadamente no que se refere à satisfação, permanência ou abandono dos jovens participantes (Costa, 2008; Gould e Dieffenbach 2003), estando de acordo com estudos nacionais e internacionais que apontam como principais causas de abandono da prática desportiva por parte dos jovens, os conflitos com o treinador e conflitos entre as atividades desportiva e outras solicitações diárias naturais da vida social ou escolar (Costa, 2008).

Curioso, neste estudo com jovens portugueses, o facto de tanto as raparigas como os rapazes terem referido como principal razão para o abandono a falta de apoio familiar e dos amigos, o que não é correspondido em outras pesquisas internacionais (Costa, 2008).

2.3 Importância da participação em desporto organizado

O crescente interesse pelas questões da prática desportiva das crianças e jovens, levantou várias questões sobre as condições e sucesso dessa prática. A discussão intensificou-se nas últimas décadas e com ela alguns contributos importantes para a tentativa de ultrapassar aspetos que ao longo dos anos se mostraram como pouco producentes para um melhor desenvolvimento desportivo dos jovens em vários países.

Numa perspetiva da psicologia positiva a preocupação com o crescimento de problemas comportamentais entre adolescentes levou a um crescente interesse com o

desenvolvimento positivo da juventude (Fraser-Thomas, Côté, e Deakin, 2005). Muitos governos, perspetivando uma ocupação dos tempos livres mais produtiva para a formação e desenvolvimento da juventude, incrementaram o financiamento de programas extracurriculares, entre os quais se destacaram as atividades desportivas juvenis, seguindo o pressuposto de que um desenvolvimento ideal durante a juventude proporciona aos indivíduos a possibilidade de uma vida mais saudável, prazerosa e produtiva durante a juventude e posteriormente como adultos.

O desporto organizado, ao contrário do jogo livre não estruturado, tem a vantagem de poder proporcionar a oportunidade para desenvolver regras especificamente projetadas para a saúde e segurança (Committee on Sports Medicine and Fitness and Committee on School Health, American Academy of Pediatrics, 2001). A organização pode permitir o estabelecimento de critérios de desenvolvimento e determinar a prontidão para jogar, organizar processos justos de escolha de equipas, ajustar os adversários e aplicar regras especificamente orientadas para prevenir a ocorrência de lesões entre os mais jovens. Por outro lado, a disponibilidade de treinadores qualificados no desporto organizado pode ser um fator fundamental para proporcionar segurança e experiências positivas dos jovens no desporto. Mas as sessões de programas de desporto organizado devem ser pensados de forma a responder ao nível de desenvolvimento dos participantes, por exemplo, no caso das crianças mais jovens, essas atividades não devem ser muito longas, pois essas crianças têm períodos curtos de atenção e, além disso, enfatizar a brincadeira, experimentação e exploração de uma grande variedade de experiências de movimento.

2.3.1 Benefícios físicos e para a saúde

A participação em atividades de desportos organizados contribui para melhorar a qualidade de vida dos jovens e desenvolver habilidades em quatro áreas consideradas como fundamentais pelo *National Research Council and Institute of Medicine* do Canadá: físico, intelectual, psicológico/emocional e social (Fraser-Thomas, Côté, e Deakin, 2005).

O envolvimento no desporto organizado pode potenciar o desenvolvimento de bons hábitos de saúde, afastando os jovens de comportamentos de risco, facilitando assim o

desenvolvimento positivo da saúde. Além disso também pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades de tomada de decisão, competências e raciocínio que no futuro irão facilitar uma melhor qualificação e ao mesmo tempo proporcionam um desenvolvimento intelectual positivo.

Por outro lado, como salienta Malina (2009), tendo em consideração a variação da frequência, duração e intensidade da atividade física associada a diversos desportos, confirma-se que os jovens envolvidos no desporto tendem a ser regularmente mais ativos fisicamente e “atividade física regular, especialmente a de intensidade moderada a vigorosa, está associado a benefícios de saúde e aptidão” (Malina, 2004, citando Strong et al., 2005) a vários níveis: controlo de peso, menor adiposidade, aumento do conteúdo mineral ósseo, melhora da capacidade aeróbica, força e resistência muscular, e maior autoconceito (Malina, 2009).

2.3.2 Benefícios psicossociais

A prática desportiva tem também um forte potencial benéfico ao nível psicossocial, pois as interações com companheiros, opositores e adultos, no âmbito das atividades desportivas, são favoráveis para o desenvolvimento psicossocial dos participantes (Malina, 2009).

O mesmo autor refere a existência de uma considerável discussão acerca dos efeitos psicossociais associados à prática do desporto juvenil, mas normalmente centrada sobre os efeitos sociais relacionados com a ação dos pais, em vez de destacar a influência positiva do desporto sobre aspetos do desenvolvimento psicossocial dos jovens, tais como: autoconceito e autoestima, perceção das competências no desporto e nas interações sociais, com os colegas, relação pai/mãe-filho/filha, treinador-praticante e valores do *fair play*.

Embora sejam algumas vezes confundidos, o autoconceito e a autoestima são conceitos diferentes. O autoconceito refere-se à representação que o indivíduo tem ou faz de si próprio, perceção de competências em certo domínio de realização (Neves, S. e Faria, L. 2009) enquanto a autoestima refere-se ao valor adquirido sobre o conceito de si próprio, o valor colocado no seu autoconceito (Malina, 2009; Malina e Cumming, 2003).

Vários estudos apontam influências fortemente positivas da atividade física no autoconceito global, autoconceito físico, aparência e competência desportiva.

Dado que os jovens dos 8 aos 15 anos atribuem considerável importância à aparência física e aceitação social, estes fatores têm mesmo mais impacto sobre a autoestima na infância média e na adolescência que as competências específicas, escolares entre outras, por exemplo. Os ganhos são maiores entre as crianças mais jovens, cujas atividades incidem normalmente sobre as competências motoras, crianças com problemas emocionais, economicamente desfavorecidas ou com retardo mental (Malina e Cumming, 2003). Desta forma, apesar de ainda não estar claramente explicado que elementos do contexto da prática influenciam a evolução da autoestima e autoconceito (Malina e Cumming, 2003), face aos relatados potenciais benefícios, parece-nos importante proporcionar condições para que todas as crianças e adolescentes possam participar de experiências no desporto organizado.

A perceção da competência desportiva também pode ter consequências negativas Malina (2009), contribuindo para isso dois fatores chaves: os resultados (ganhar ou perder) e a qualidade da ação dos adultos envolvidos, principalmente dos treinadores. “Os treinadores que apoiam e que enfatizam a aprendizagem e aperfeiçoamento (orientação para a maestria) facilitam resultados psicossociais benéficos: perceção de competência, o prazer pelo desporto e amizades positivas por exemplo”. (Malina, 2009, pg. 25)

Outro aspeto a salientar é que, segundo estudo de Fraser-Thomas, Côté e Deakin, (2005) com crianças canadianas, citado em Fraser-Thomas & Côté, (2004), os jovens que participam em programas desportivos tendem a considerar os seus dias mais agradáveis relativamente aos não-praticantes.

2.3.3 A competência social

A socialização ocorre através de experiências e interações em ambientes sociais e na adoção de determinados papéis sociais, sendo as atividades desportivas mais um dos ambientes onde ocorre o processo de socialização das crianças e adolescente (Malina e Cumming, 2003), através da interação com os seus pares (colegas e adversários),

adultos participantes (incluindo os espetadores) e na adoção de vários papéis neste contexto.

As atividades desportivas oferecem uma variedade de experiências sociais ou interações, mas as crianças não se socializam apenas no desporto e assim põe-se a questão, de como é que as experiências desportivas, por si só, contribuem para o desenvolvimento de comportamentos sociais adequados.

A literatura costuma argumentar que as crianças e adolescentes proficientes em habilidades motoras geralmente ganham maior *status* social entre seus pares, isto num mundo onde a reação dos pares conta imenso. E na verdade, as habilidades individuais, dentro da estrutura de uma equipa desportiva, podem ser um importante fator mediador nas relações entre os pares dentro do grupo (Malina e Cumming, 2003).

Entre os rapazes dos 9 aos 10 anos, os envolvidos no desporto tendem a ser considerados como socialmente mais competentes que os que não se encontram envolvidos (Roberts et. al., 1981 cit. em Malina e Cumming, 2003). Já a percepção *status* social entre as raparigas desportistas depende muito do nível e hábitos culturais da comunidade em que estas são inseridas, da importância dada por essa comunidade à participação da mulher no desporto e ao desporto praticado. Claro que estes dados se têm vindo a alterar com o tempo e diferem muito de um local para outro. Mas segundo Malina e Cumming (2003) não é claro que mesmo com o aumento do interesse e exposição ao desporto feminino, através da televisão, se tenha alterado a mentalidade relativamente à participação no desporto, principalmente em determinados desportos, por parte do género feminino.

Outro aspeto a considerar é que variações no tempo e no ritmo do surto de crescimento e maturação sexual também fazem parte do grupo de fatores com influência no *status* social e processo de socialização durante a adolescência (Malina e Cumming, 2003). De acordo com estes autores, a maturação biológica e as alterações daí resultantes – pela sua correlação estreita com o desempenho físico, sucesso no desporto e valor atribuído a estas capacidades – serão talvez as componentes mais importantes no âmbito da avaliação do *status* percebido entre os grupos de rapazes.

Até porque, a maturação precoce entre os rapazes está também associada com o sucesso em vários desportos juvenis, o que lhes atribui alguma vantagem momentânea no que respeita ao *status* social (Malina e Cumming, 2003).

A situação é diferente entre as raparigas. Entre estas, as diferenças de desempenho face a diferentes níveis de maturação não são tão significativas e, neste caso, frequentemente, é entre as raparigas de maturação tardia que se encontram as melhores desportistas, as que têm sucesso no desporto e que nele se mantêm para lá da adolescência (Malina, 1993, cit. em Malina e Cumming, 2003).

Sendo ainda limitados os dados existentes sobre a socialização das raparigas no desporto, os disponíveis indicam que o *status* das jovens adolescentes entre o seu grupo social se relaciona ainda muito mais com a sua feminilidade, enquanto a participação e desempenho no desporto, até hoje, não tem contado muito para a sua perceção de competências entre os seus pares.

Apesar disso, a crescente participação da mulher no desporto tem produzido efeitos sobre a importância dada às capacidades desportivas das raparigas e, os rapazes pré-adolescentes e adolescentes, já aceitam e valorizam os seus pares femininos com boas habilidades desportivas, constituindo um dos grandes benefícios da coeducação no desporto (Malina e Cumming, 2003).

2.3.4 Desenvolvimento moral e ético

O conceito moral e ético é normalmente confundido com o *fair play*, muito aludido nos JDC, mas não se limita a isso. O progresso rumo ao desenvolvimento de comportamentos moralmente competentes inclui a capacidade de discernir o certo do errado (Malina, 2009), não apenas respeitar as regras do jogo durante a competição, mas também respeitar os colegas e adversários no jogo e nos treinos.

O desporto pode contribuir fortemente para o desenvolvimento de conceitos morais e éticos durante a juventude, mas esses conceitos têm que ser estabelecidos e praticados, independentemente de possíveis pressões para atingir resultados. Estudos recentes com desportistas entre os 10 e os 14 anos demonstram que ainda muito há a fazer, relativamente a condutas de vários responsáveis, no sentido da instituição de um ambiente favorável ao desenvolvimento moral e ético Malina (2009): numa

pesquisa 9% dos jovens reconheceu fraude, 13% relataram tentativas de agressão ao adversário, 27% referiram maus comportamentos desportivos e 31% relataram discussões com os oficiais de jogo.

Também em estudos recentes, uma percentagem ainda significativa de jovens declaram terem sido atraídos em algum momento para o uso de substâncias estimulantes (reconhecidos por esses jovens como fontes de melhores desempenhos), tanto por pais, amigos e até médicos de família, Malina (2009).

Neste contexto há que considerar o papel da comunicação social que, muitas vezes confundindo o desporto jovem com o dos adultos, enviam mensagens potencialmente desfavoráveis ao desenvolvimento moral e ético dos jovens pelo desporto, com comentários que, muitas vezes, deixam subentender que a violação deliberada das regras é uma boa estratégia (Malina, 2009). Como refere o autor, *“a linha que separa a estratégia do fazer batota para ganhar vantagem no desporto é, realmente, muito estreita e torna -se cada vez mais estreita!”* (Malina 2009, p. 27).

2.4 Questões sobre o desporto juvenil

O desporto é uma atividade da maior importância para a formação e desenvolvimento dos jovens (Fraser-Thomas, Côté e Deakin, 2005) e o envolvimento em desportos organizados (federado, associativo, escolar, municipal) é uma característica da vida quotidiana de crianças e adolescentes no mundo inteiro (Malina 2009).

Um modelo de programação desportiva corretamente delineado pode contribuir para promover indivíduos “desenvolvidos”, ao invés de indivíduos simplesmente “qualificados” (Fraser-Thomas, Côté e Deakin (2005), mas a prática desportiva organizada também tem riscos.

Na maioria dos casos, os riscos eminentes do desporto juvenil estão associados ao contexto da prática: comportamentos dos adultos (pais e treinadores) e aos sistemas específicos (desenho dos programas de atividade) de cada desporto (Malina, 2009; Fraser-Thomas, Côté e Deakin, 2005).

Os programas desportivos juvenis são fundamentais para o desenvolvimento das crianças e adolescentes mas não valem por si próprios (Fraser-Thomas, Côté e Deakin,

2005), dependendo o seu sucesso das características das pessoas que os lideram. Sendo neste aspeto fundamental o papel a desempenhar pelos decisores políticos das organizações desportivas, treinadores e também pais (Fraser-Thomas, Côté e Deakin (2005).

Infelizmente, vários estudos destacam que *“muitos programas desportivos projetados para fomentar o desenvolvimento positivo da juventude acabam por fazer exatamente o oposto”* Fraser-Thomas, Côté e Deaki (2005,pg. 26). A maioria dos projetos aponta como objetivo principal, para além do combate ao sedentarismo e obesidade infantil, muito em foco na última década, o desenvolvimento global da juventude, com incidência especial em categorias como: habilidades gerais do movimento e específicas do desporto; aptidão física; hábitos de atividade física regular; interações sociais com companheiros, adversários e adultos; compreensão de si mesmo; noção de desportivismo e jogo justo, etc. (Malina, 2009)

São muito poucos os programas que referem como objetivo principal a preparação de desportistas de elite (Malina, 2009). No entanto, alguns programas, como por exemplo, academias de ténis ou de futebol, seleções para equipas de clubes, seleções regionais e nacionais, têm um objetivo claro de deteção e desenvolvimento de talentos.

2.4.1 “Prontidão” para o desporto

A participação nos desportos organizados pode ser uma forma agradável para as crianças aumentarem o seu volume de atividade física. No entanto, as atividades desportivas devem ser adequadas ao desenvolvimento da criança (Purcell, 2005).

Assim, a questão da “prontidão”, não sendo um conceito exclusivo do desporto, é muito importante no contexto da prática desportiva juvenil organizada (Malina e Cumming, 2003).

A “prontidão” para o desporto relaciona-se com a capacidade do indivíduo para enfrentar com sucesso as exigências das situações do ensino aprendizagem, prática e competição desportiva (Malina e Cumming, 2003; Purcell, 2005).

Estimar a prontidão engloba uma avaliação do desenvolvimento cognitivo, social e motor de uma criança em particular, para determinar a sua capacidade de atender às exigências do desporto em que pretende participar (Purcell, 2005).

De acordo com Malina e Cumming (2003), dada a ampla gama de diferenças individuais no crescimento, maturação e desenvolvimento, levantam-se várias interrogações: quais são os critérios aplicáveis definidos para avaliar a prontidão nos vários desportos? São características corporais, aeróbicas, sociais, emocionais, cognitivas? Incluem várias destas variáveis? Apenas um grupo delas? Dão maior importância a quais? Será que existe um momento ideal para iniciação no desporto competitivo?

Para Purcell (2005) a aquisição de habilidades motoras fundamentais, tais como atirar, correr e saltar, é um processo inato, independente do sexo ou estágio de maturidade física e engloba uma série de fases de desenvolvimento, por que passam todas as crianças, mas a velocidades diferentes.

Por isso, relativamente à questão do momento em que uma criança deve ser considerada como apta para a participação num determinado desporto, não há uma resposta única (Malina e Cumming, 2003). Estes autores referem a convergência da maioria dos pesquisadores no sentido de que as crianças só devem participar no desporto competitivo a partir do momento em que se verifique uma correspondência adequada entre as exigências da atividade e o seu estágio de crescimento e desenvolvimento.

O conceito de “prontidão” enfatiza a relação entre a capacidade de um indivíduo e as exigências do desporto, pelo que podemos dizer que uma criança está pronta para determinado tipo de prática desportiva quando as suas competências forem maiores, ou pelo menos satisfatórias, relativamente às exigências que lhe serão exigidas nessa prática. O sucesso ou falha no desporto depende deste equilíbrio entre a capacidade da criança e as exigências da tarefa de uma determinada prática (Malina e Cumming, 2003). Inscrever uma criança em desportos que estão para além da sua capacidade de desenvolvimento pode conduzir à frustração e abandono precoce (Purcell, 2005).

Desta forma os programas de iniciação devem ter potencial para melhorar a “prontidão” de uma criança.

Como já vimos, a prontidão é o resultado de duas premissas, a capacidade do indivíduo e a exigência situacional: a capacidade funda-se em variáveis bio-culturais do crescimento, características maturacionais e desenvolvimento de um indivíduo, enquanto as exigências situacionais incluem tarefas, técnicas e regras específicas de um desporto e capacidade para tomada de decisão e estabelecimento de estratégias no sentido de alcançar objetivos determinados durante a prática da atividade (Malina e Cumming, 2003).

Tendo em consideração este aspeto, uma das obrigações dos técnicos que dirigem e orientam o desporto juvenil é de criar condições para que os programas de formação desportiva não ultrapassem os limites possíveis de “prontidão” dos jovens para quem são desenhados, respeitando os seus tempos de maturação e desenvolvimentos.

As atividades desportivas devem ser adaptadas ao nível de desenvolvimento da criança por meio de modificações simples, como por exemplo: equipamentos mais pequenos; mudanças frequentes de posições; jogos mais curtos e práticas dirigidas para a diversão (Purcell, 2005).

A aplicabilidade das exigências específicas do desporto para crianças e jovens complica-se talvez pelo fato de os objetivos, tarefas e regras da maioria dos desportos terem sido primordialmente desenvolvidos por e para adultos (Malina e Cumming, 2003), mas torna-se necessário que isto se altere.

Por outro lado, a “prontidão” tem características permanentes (disponibilidade contínua do indivíduo para atender às exigências de tarefas ao longo da sua carreira desportiva) e temporárias – para uma tarefa específica num determinado momento – (Malina e Cumming, 2003). Sendo também funcional e dinâmica, pois as características que a influenciam, como o crescimento, maturação e desenvolvimento, imiscuem-se na forma como as crianças e jovens se adaptam às exigências do desporto, existindo assim uma inter-relação entre esses fatores e as exigências do desporto em particular.

Quanto às alterações psicofisiológicas verificadas com a idade, podemos a partir daqui resumi-las no essencial, de acordo com Purcell (2005).

Na primeira infância (2 a 5 anos) a composição corporal muda consideravelmente: a criança apresenta um aumento gradual tanto da massa gorda e massa isenta de gordura como do tamanho, mas a percentagem de gordura diminui entre os três e seis anos de idade, devido ao aumento do gasto energético e diminuição do consumo calórico. Por volta dos 4-5 anos verificam-se melhorias importantes na marcha e habilidades específicas, ajudadas por evoluções anatómicas, especialmente ao nível dos membros inferiores: a criança aumenta o comprimento da passada e desenvolve um padrão mais evoluído da execução na corrida. Mas, mantêm-se as limitações ao nível do equilíbrio (o desenvolvimento da coordenação visual, vestibular e proprioceptiva da criança ainda se encontra numa fase inicial) e ao nível da atenção, da capacidade de se manterem concentradas numa atividade durante muito tempo. Por isso, a prática desportiva neste escalão etário deve incidir na aquisição de habilidades fundamentais como correr, lançar, saltar/agarrar e as atividades devem focar-se na diversão, exploração e experimentação.

Na média infância (6-9 anos): o crescimento desacelera; a capacidade de adaptação ao exercício aeróbico e anaeróbico aumenta lentamente; a maioria das crianças alcança padrões maduros de habilidades motoras fundamentais; melhoram a postura e equilíbrio; começam a aprender habilidades de transição (realizadas com combinação ou com variação). No entanto, a capacidade das crianças se manterem atentas permanece curta, pelo que as atividades desportivas devem continuar a incidir nas habilidades fundamentais, procurando ao mesmo tempo o desenvolvimento de habilidades de transição: as regras devem ser flexíveis, os tempos de instrução curtos e a competição deve-se limitar ao mínimo. As atividades podem incluir a iniciação a jogos desportivos coletivos, desportos de raquete, natação, atletismo, patinagem, dança e ginástica, por exemplo.

Na infância tardia e transição para a puberdade (10 a 12 anos), as raparigas são transitoriamente mais altas e pesadas que os rapazes devido à antecipação da puberdade, mas relativamente à força, esta começa a divergir mas ainda se verificam diferenças pequenas entre os géneros. As raparigas e rapazes continuam capazes de competir em conjunto. Em ambos os géneros: melhoram as habilidades transitórias; a maioria das crianças já é capaz de dominar as habilidades motoras complexas;

aumenta o tempo de atenção, apesar de se manter seletiva. As crianças já se encontram prontas para aprender a estratégia de jogo e combinações mais complexas.

No início da adolescência (13 a 15 anos) os jovens apresentam: um crescimento considerável; aumento da massa muscular e força; aumento da resistência muscular e cardiopulmonar; tanto os rapazes como as raparigas continuam a acumular massa gorda e massa isenta de gordura, mas com a diferença de as raparigas acumularem uma maior taxa de massa gorda com o início da puberdade; ambos os géneros continuam a aumentar a força, mas a percentagem de incremento é maior entre os rapazes. Ao contrário, no início da adolescência, pode-se constatar uma passageira, mas significativa redução da coordenação e do equilíbrio, nos dois géneros e uma perda de flexibilidade, especialmente nos rapazes. No final da adolescência (16-18 anos) os rapazes aumentam, apesar de em ritmo mais lento que na puberdade, a sua velocidade, força e tamanho, enquanto as raparigas continuam a acumular massa gorda.

A Maturação, Crescimento e Desenvolvimento interagem para moldar o autoconceito, que por sua vez influencia a perceção da criança sobre a sua própria prontidão para o desporto (Malina e Cumming, 2003). De acordo com estes autores, alguns estudos destacam que jovens desportistas apresentam níveis de perceção de competência (física e social) mais evoluídos que os seus pares que não participam, ou que acabaram por abandonar o desporto. Além disso, as crianças com maior perceção de competência tendem a apresentar melhores níveis de capacidade motora mais elevadas, em habilidades desportivas especializadas, do que em elementos básicos de habilidades motoras.

Os resultados dos estudos até hoje realizados, sobre esta questão, sugerem que as crianças entre 5-10 anos de idade já têm uma razoável perceção da sua competência motora (Malina e Cumming, 2003), o que justifica a preocupação para que os programas de formação desportiva e atividades relacionadas sejam capazes de proporcionar oportunidades para o sucesso no sentido de facilitar a perceção de competência, entre os jovens que nelas participem.

Outras duas questões apresentadas por Malina e Cumming (2003), que consideramos importante são as seguintes: As atividades motoras e desportivas atraem mais as crianças com níveis elevados de percepção de competência física, que outras atividades? Será que as crianças com níveis mais baixos de percepção de competência se afastam das atividades desportivas, particularmente dos que envolvem competição (abandonam, ou nunca chegam a envolver-se)? Segundo estes autores as crianças e adolescentes que se encontram a participar no desporto juvenil organizado, apresentam maior desejo em participar em desporto competitivo quando adultos, que os jovens que abandonaram ou nunca se envolveram no desporto organizado. No entanto, os três grupos não diferiram em termos do desejo para participar no desporto de contexto recreativo.

Para Malina e Cumming (2003) a questão da “prontidão” para o desporto não é exclusivo dos jovens, abrange também tanto os pais (devem estar preparados para a participação dos seus filhos no desporto) como os treinadores, que devem apresentar competências de acordo com as exigências próprias à formação adequada das crianças e adolescentes, pelo que necessitam de formação adequada, sistemática e contínua. A organização desportiva ou desporto, também deve ser adequado (“pronto”) para os jovens a que se destina.

2.4.2 Detecção de talentos e especialização precoce

Malina e Cumming (2003) apresentam duas questões, para nós da maior importância para o desporto organizado e que necessitam de resposta consistente: podem os jovens talentosos na música, ballet, matemática e desporto ser identificados entre as crianças em idades tão jovens, 5 e 7 anos? Estão elas prontas para beneficiar de experiências precoces nesses domínios?

Durante muito tempo as condições socioeconómicas, culturais e políticas favoreceram a generalização de programas de especialização precoce que ainda hoje continuam na moda. Sabe-se que a especialização, ocorrendo num período de desenvolvimento inadequado, pode provocar danos físicos, psicológicos e sociais (Fraser-Thomas, Côté e Deakin, 2005, citando Côté, 2004) e tem sido, em muitos estudos, associado ao “*burnout*” e conseqüente abandono precoce e definitivo da prática desportiva,

enquanto a *“literatura destaca os benefícios da diversificação precoce, face à especialização precoce, para o desenvolvimento positivo através do desporto”* (Fraser-Thomas, Côté e Deakin, 2005, pg.28).

Hoje milhões de jovens que competem a níveis nacionais e internacionais passam habitualmente por processos de seleção, designados de deteção e ou desenvolvimento de talentos.

Os programas de seleção enfatizam a elite e têm como objetivo a seleção de indivíduos presumivelmente com potencial para desempenhos de elite a nível nacional e internacional (Malina e Cumming, 2003). Esse potencial para o sucesso desportivo depende de características biológicas, somáticas, da composição corporal e habilidades físicas, específicas por modalidade, ou por posto específico dentro de uma determinada modalidade (Beunen e Claessens, 2003).

A identificação e desenvolvimento de talentos, com base em programas específicos implementados por clubes, federações, ou outras instituições, levantam várias questões, especialmente em modalidades como a natação e a ginástica em que a especialização se verifica muito mais cedo (Beunen e Claessens, 2003): (1) será que as características morfológicas e capacidades de desempenho, exigidos no desporto adulto, podem já ser preditas nos jovens em questão? (2) As características verificadas no final da adolescência ou início da idade adulta mantêm-se ao longo do tempo? (3) Será que aqueles que se destacam durante a prática juvenil serão aqueles que apresentam melhores condições para se afirmar na idade adulta, ou o seu desempenho no momento será fruto de uma vantagem momentânea em termos de crescimento, maturação e desenvolvimento, relativamente aos seus colegas?

Malina e Cumming (2003) referem questões éticas: (1) As crianças têm opinião, decidem? (2) Os pais participam, estão envolvidos no processo? (3) O processo é orientado e assumido independente pelos treinadores ou outras autoridades desportivas? (4) Que orientação está disponível para as crianças e os pais após a seleção? (5) Quais são as implicações de ser rotulado de "talento" para as expectativas individuais e dos pais?

Nas últimas décadas vários autores têm-se debruçado sobre este assunto (Beunen e Claessens, 2003) mas a maior parte da discussão centrou-se na demonstração do aparente sucesso dos sistemas desportivos do ex-bloco de Leste (Malina e Cumming, 2003), nomeadamente de países como a ex-república Democrática Alemã, a Roménia, a ex-Jugoslávia e a ex-URSS, o que levou que muitos países da Europa Ocidental e a China viessem a adotar, com algumas alterações, grande parte das práticas seguidas nesses países.

Esses programas baseavam-se na seleção, ainda em idade bastante precoce, de jovens que se pressupunha com potencial para desempenho elevado num determinado desporto, aos quais eram aplicados processos intensivos de treino e preparação com vista a poderem atingir resultados de alto nível internacional no futuro, acreditando-se que atributos para determinado desporto podem ser identificados numa idade jovem e aperfeiçoados posteriormente, por meio de treino específico (Malina e Cumming, 2003).

A Identificação do talento, orientação e desenvolvimento, podem ser feitos de diversas formas. Da forma mais simples, em que o treinador escolhe as crianças mais talentosas segundo o seu critério, a formas mais sofisticadas em função de diversas baterias de testes, cientificamente desenhadas e validadas, como se fazia na antiga europa de leste (Beunen e Claessens, 2003).

Segundo estes autores, os pré-requisitos para o sucesso desportivo na maioria dos desportos dependem em grande medida das características biológicas, somáticas, psíquicas, composição corporal e proporções para além das habilidades físicas. No entanto levantam duas questões: será que aqueles que se destacam entre o seu grupo etário durante a prática juvenil serão os que atingirão a excelência na idade adulta? E, será que os níveis de desempenho em adulto podem ser preditos com precisão, ainda em idade jovem, quando fatores do domínio perceptivo, cognitivo, emocional e comportamental ainda se encontram em desenvolvimento?

De forma geral a identificação e seleção de talentos nos países da Europa de Leste incluía avaliações das características físicas e comportamentais gerais, requisitos motores e comportamentais específicos de acordo com a modalidade desportiva. Essa

avaliação seguia várias etapas, por idades de acordo com a modalidade (por exemplo no caso da Roménia, 3 e 8 anos na natação respetivamente para a primeira e segunda etapa de avaliação, 9 e 10 para a ginástica, patinagem artística e natação, e 10-15 anos para as raparigas, 10-17 anos para os rapazes nos outros desportos).

A seleção do jovem dependia da sua resposta durante estas avaliações e da sua adaptação física, motora e socio emocional aos programas especiais, pelo que um grande número de jovens era excluído logo na primeira fase de seleção (Malina e Cumming, 2003).

Os programas de deteção e seleção de talentos em muitos casos não são mais do que processos de exclusão, com base em pressupostos como a “seleção natural” – neste caso eliminação segundo critérios de quem escolhe e não melhor adaptação da “espécie” – da capacidade de especialistas na deteção do talento, ou predisposição genética. Muitas das justificações para o talento e para as habilidades excecionais dos jogadores têm-se baseado em evidências da experiência, tendência para classificar os jovens a partir da avaliação dos “defeitos” e “virtudes” como se de algo imutável se tratasse, desvalorizando assim a possibilidade de evolução (Garganta, 2006), o que pode levar muitos jovens a uma perceção negativa das suas competências, com conseqüente quebra da sua autoestima e autoconceito e por último, ao abandono da prática desportiva.

Esses programas exigem longas horas de treino sistemático e repetitivo (Malina e Cumming, 2003), em centros de estágio de alto rendimento, longe das famílias. Implicam investimentos financeiros avultados, e também em tempo, esforç o físico psicológico e emocional e sociais por parte dos praticantes, sem produzir, em muitos casos, resultados condizentes numa lógica de rendimento, custo/benefício – leia-se resultados desportivos internacionais – nem na lógica do desenvolvimento, i.e., em ganhos comportamentais desportivos entre os jovens.

O seu desenho, com base na idade cronológica, acaba por induzir a muitos equívocos na questão dos talentos e levar muitos jovens ao abandono, por exclusão precoce, sendo-lhes assim reduzidas as oportunidades de participação e de poderem vir a desenvolver o seu potencial.

Muitos desportos são muito seletivos no momento da passagem dos jovens da infância para a adolescência, o que é questionável. Com um processo de seleção baseada na idade cronológica, vários desportos (ente os quais alguns JDC) acabam por discriminar os jovens de maturação esquelética tardia, por volta dos 10/12 anos de idade, relativamente aos de maturação precoce que nesse período apresentam melhores desempenhos. No sentido contrário, outros desportos, como a ginástica, a patinagem artística e o basquetebol, nos EUA, tendem a favorecer jovens de maturação tardia, o que é mais evidente entre as raparigas (Malina, 2009). Assim, muitos jovens acabam por abandonar o desporto face a processos de seleção que os desfavorecem.

A identificação/seleção de jovens potencialmente talentosos em idade precoce devia ser o primeiro passo de um processo de longo prazo (Malina e Cumming, 2003). Mas, face ao desrespeito pelos tempos e ritmos de maturação acabam por ser mais discriminatórios que envolventes, eliminando muitos jovens durante a transição para a puberdade e adolescência, o que enfatiza a necessidade de criar oportunidades para os jovens nos extremos do contínuo de maturação (Malina e Cumming, 2003).

A identificação precoce de jogadores com talento permite-lhes o acesso a processos de treino estruturado e participação em competições formais de nível elevado, proporcionando-lhes assim melhores condições para desenvolver o seu potencial, relativamente aos seus pares considerados menos dotados (Garganta, 2006). Esta constatação leva-nos a pensar que, talvez muitos dos não escolhidos, por serem considerados menos dotados, são impossibilitados de atingir o seu potencial genético, precisamente por não lhes terem concedido oportunidades para tal. De modo a tornar mais justa e segura a tomada de decisão relativamente à identificação e seleção dos jogadores é necessário conseguir esbater os paradoxos do desempenho desportivo, relacionadas com os tempos e ritmos de desenvolvimento dos jovens, organizando as competições de modo a esbater, o mais possível, o efeito das diferenças relativas às idades cronológica e biológica dos praticantes (Garganta, 2006).

Mas o maior problema é que a deteção e seleção de talentos em idades muito jovens conduzem conseqüentemente à especialização precoce, o que, salvaguardando-se algumas modalidades em especial, é referido por muitos estudiosos do tema como uma realidade perniciosa para o desenvolvimento adequado dos jovens desportistas.

Será que para um desportista atingir a proficiência necessita de limitar a sua prática na infância ao foco deliberado num só desporto? (Baker, 2003, pg1).

Os defensores da especialização precoce escudam-se: na regra dos 10 anos (Ericsson, 1996) que estipula um compromisso de 10 anos em altos níveis de treino como requisito mínimo para se atingir o nível de perito, tanto no desporto, como na música ou no xadrez; na lei de “potência da prática” que afirma que quanto mais tempo um indivíduo dedica à prática, maior será o nível de realização, mas mais difícil se torna a realização de melhorias; e na “prática deliberada” (Ericsson, Krampe e Tesch-Romer, 1993), prática focada em desafios que exijam esforço e concentração e que deve coincidir com períodos cruciais do desenvolvimento biológico e cognitivo.

De acordo com esta abordagem cognitivista do desenvolvimento das competências desportivas, defendida por Ericsson e seguidores, a prática deliberada é considerada a fonte fundamental de aprendizagem, sendo definida como uma atividade nem sempre agradável, estruturada, que requer um esforço considerável, não gera recompensas imediatas, motivada pelo objetivo de melhorar o desempenho (Côté, Lidor, Hackfort, 2009).

A teoria da prática deliberada sugere vantagens, praticamente definitivas relativamente aos pares, para quem inicia a prática numa idade mais jovem e mantém grandes quantidades de horas de prática deliberada ao longo do tempo.

Podemos colocar, entretanto, a seguinte questão: quando começar a prática deliberada? Por exemplo, será que faz sentido iniciar a prática deliberada, e com ela a especialização, por volta dos 10 anos em modalidades como os JDC, em que a carreira de um jogador dura em média até aos 33-35 anos, com auge da performance por volta dos 24 a 25 anos?

Embora a evidência empírica de apoio à especialização precoce seja sólida, existem consequências negativas associadas a esta abordagem (Baker, 2003).

A limitação das experiências pela falta de uma preparação diversificada durante a fase inicial de formação pode conduzir os jovens para uma aprendizagem pobre, comprometendo o desenvolvimento pleno das habilidades motoras e consequentemente o envolvimento físico e desportivo a longo prazo (Baker, 2003).

Por outro lado, pelo volume de treino exigido e conseqüente redução do tempo disponível para outras atividades sociais, naturais do dia-a-dia dos jovens, principalmente durante a adolescência, a especialização precoce pode também ter conseqüências negativas para as crianças e adolescentes ao nível social e psicológico, sendo estas muitas vezes apontadas como fatores potenciais de “*burnout*” e “*dropout*”. Além disso, um volume elevado de treino de considerável intensidade durante o período de desenvolvimento biológico pode ter custos importantes para o desenvolvimento dos jovens ao nível físico, conseqüências de “*overtraining*” e lesões de “*overuse*”.

No entanto, a principal evidência em desfavor da perspectiva de especialização precoce refere-se ao abandono do desporto (Baker, 2003). A falta de diversão e prazer no desporto tem sido consistentemente apontado como o motivo predominante para interromper a participação num determinado desporto (Côté, Lidor, Hackfort, 2009; Baker, 2003; Bailey, et. al., 2010; Malina, 2003; Hedstrom & Gould, 2004) e os modelos de formação preconizados pela perspectiva da especialização precoce podem estar em desacordo com o nível de prazer necessário para um compromisso de envolvimento de longo prazo na atividade física (Baker, 2003).

2.4.3 Influência dos adultos

A influência dos adultos divide-se entre a dos pais, dos treinadores e dirigentes, cada um com papéis diferentes mas igualmente importante para a qualidade da prática desportiva das crianças e adolescentes e seus resultados.

Malina (2009) salienta que o desporto é um processo de muitos anos, que atravessa muitos estádios de desenvolvimento e pode ter muitas faces, desde a fruição ao “*burnout*” e, os adultos que trabalham com os jovens desportistas (técnicos, treinadores, professores, administradores, pais e também os meios de comunicação) têm como missão criar um ambiente propício ao desenvolvimento destes, de forma a maximizar os benefícios da prática e minimizar os potenciais riscos.

Importa ter a consciência que o desporto é apenas uma parte da vida dos jovens durante a sua “*experiência de crescer*” e que, como todas as outras crianças e adolescentes, aqueles que praticam desporto organizado também têm outras

necessidades próprias da sua idade, reforçando o autor: “*eles não são nem adultos em miniatura, nem mercadorias!*” (Malina, 2009, p.7).

Um dos objetivos gerais dos projetos desportivos é o desenvolvimento físico e psicológico das crianças, tornando-se assim importante identificar quais os fatores que intervêm no contexto desses programas e de que forma podem contribuir – ou não – para atingir esses objetivos. Os pais são reconhecidos como um dos principais participantes do ambiente de desporto juvenil e o seu comportamento, sem dúvida, tem um importante impacto nas experiências da juventude no desporto, pelo que o conhecimento sobre a natureza da sua influência é importante para maximizar os benefícios da prática desportiva juvenil (Brustad, 2003).

As ações, as crenças, expectativas e pressões dos pais são percebidas de forma particular por cada jovem. É essa percepção que consubstancia a influência dos pais e tem sido considerada como fortemente relacionada com resultados psicossociais apresentados pelos jovens. Assim, justifica-se que a maioria das pesquisas se foque principalmente sobre a interpretação dada pelos jovens desportistas às crenças e comportamentos dos pais (Brustad, 2003; Welk, Babkes e Schaben, 2004).

Qualquer ação dos pais (as expectativas, as pressões para ganhar jogos ou atingir marcas, as reações e respostas face ao resultado da competição ou desempenho, os comportamentos na bancada durante antes ou após competição ou treino) terá uma repercussão importante na prática desportiva das crianças e adolescentes que tanto pode ser positiva como negativa.

Numerosos estudos têm destacado como a ação do treinador pode contribuir para influenciar positiva ou negativamente a experiência dos jovens no desporto.

Estudos sobre o “*burnout*” abordam frequentemente o papel dos treinadores e a sua contribuição para experiências positivas e negativas da juventude no desporto. Fraser-Thomas, Côté e Deakin (2005), referem como exemplo, estudos sobre o abandono com nadadores e jogadores de futebol realizados por Robinson e Cáron, (1982) e Pelletier et al, (2001) em que os desportistas que abandonaram, tiveram uma percepção de menos apoio e encorajamento por parte dos seus treinadores, que consideraram como mais controladores e autocráticos do que os dos seus colegas que se

mantiveram em atividade. Segundo Fraser-Thomas, Côté e Deakin (2005), de acordo com estudos de Smoll et al. (1993) os técnicos que criam melhor ambiente para a aprendizagem, melhor clima de equipa e um ambiente compreendido como mais divertido e estimulante pelos desportistas, são aqueles que estão preparados para aumentar o reforço e comportamentos de instrução técnica em vez de privilegiar o reforço negativo e comportamentos de punição e controlo.

Em suma, os programas desportivos para a juventude, segundo Fraser-Thomas, Côté e Deakin (2005), são fundamentais para o desenvolvimento das crianças e adolescentes, mas não valem por si próprios, sendo decisivo para o sucesso as características pessoais de quem lidera esses programas.

2.5 Potenciais riscos da prática desportiva organizada

Apesar da prática desportiva juvenil potenciar vários benefícios para o desenvolvimento saudável das crianças e adolescentes, superando os riscos, como já referimos, uma prática mal direcionada, mal estruturada, e desadequada relativamente aos níveis de maturação e desenvolvimento dos jovens, acarreta riscos importantes para a sua saúde e desenvolvimento ideal. Os potenciais riscos englobam-se em diversas categorias: físicos (riscos de lesão); psicológicos/emocionais (*stress* competitivo); abandono (*“dropout”*); *“Burnout”*; comprometimento do crescimento e maturação.

2.5.1 Lesões

As lesões podem ocorrer de forma aguda, (fraturas e entorse, por exemplo) ou aparecer de forma gradual devido a microtraumas (fratura de *stress*, osteocondrite dissecante, apofisites, ou tendinopatias). A maioria das lesões entre as crianças são inevitáveis e geralmente não passam de pequenos ferimentos, hematomas e contusões, facilmente remediáveis com tratamento ligeiro e descanso adequado (Shanmugam e Maffulli, 2008). De acordo com estes autores, os programas de treino e padrões de desempenho exigidos devem considerar mais a idade biológica, estágio de maturidade física e psicológica do praticante, que a sua idade cronológica.

Além disso, um conhecimento suficientemente razoável por parte dos treinadores e ou professores que lidam com os jovens, sobre fundamentos do treino como a duração,

intensidade, frequência e tempo de recuperação, é necessário para evitar sérios danos no sistema músculo-esquelético das crianças e adolescentes.

Sendo o risco de lesões no desporto inevitável, como em outra qualquer atividade das crianças e adolescentes, obriga à necessidade de tomar medidas de prevenção de modo a garantir condições seguras de prática (Prudente, Lopes e Fernando, 2010). Malina (2003) distingue alguns fatores de risco (internos e externos) para lesões entre desportistas jovens:

- Fatores internos: físicos (estrutura corporal ainda não adequada à modalidade desportiva em causa, falta de flexibilidade, falta de força muscular ou desequilíbrios de força intermusculares, deficiente desenvolvimento de habilidades); comportamentais (incapacidade para assumir o risco e lidar com o stress, historial de lesões e reabilitações inadequadas); ligados ao surto de crescimento na adolescência (desequilíbrios de força, redução da flexibilidade e inabilidade adolescente); ligados à variação da maturação (reduzidos níveis de maturação em tamanho e em força, maturação tardia).

- Fatores externos, os associados ao envolvimento e condições da prática: recuperação inadequada de uma lesão prévia; processos de treino (técnicas desapropriadas, exercícios inapropriados, falhas na preparação física); condições de jogo e riscos estruturais (postes das balizas, superfícies irregulares, pisos molhados, iluminação; calor e frio, etc.); equipamentos; grau etário; comportamentos do treinador (exercícios inapropriados, técnicas e baixa instrução); comportamentos dos pais (expectativas irrealistas, pressão sobre as crianças), e por último, fatores de risco ligados à organização desportiva (por exemplo, tolerância para com agressões e contato físico fora dos limites recomendáveis) de que são responsáveis tanto os administradores como treinadores e árbitros/oficiais.

Face à inevitabilidade da ocorrência de lesões, deve-se prestar especial atenção às que têm como causa a prática inadequada, como por exemplo as lesões por “*overuse*” (microtraumas associados a repetição exaustiva de gestos técnicos ou atividades específicas) que se verificam com uma crescente prevalência entre os jovens, face às exigências impostas em certo tipo de treinos e ou programas desportivos. Nestes

casos, os treinadores e os pais podem contribuir para minimizar os riscos de lesões, através de uma escolha adequada dos eventos a participar, utilização de equipamentos adequados, fazendo cumprir escrupulosamente as regras de jogo – ou criando regras especiais – e proporcionando uma supervisão adequada (Shanmugam e Maffulli, 2008), com utilização de estratégias preventivas, como por exemplo, programas de treino proprioceptivo e aplicação de regras que evitem situações de risco (Prudente, Lopes e Fernando, 2010).

Baker (2003), citando uma revisão acerca de lesões de sobrecarga – Dalton (1992) – refere que cargas excessivas de treino durante alguns períodos cruciais de desenvolvimento biológico podem ter consequências graves.

As lesões de “*overuse*” estão fortemente associados ao tipo de atividade, métodos de treino com repetição exaustiva de certos exercícios, apesar de poderem ser potenciadas por fatores endógenos como o tamanho do corpo, género, dieta, situação hormonal e fatores anatómicos e, pelo seu difícil diagnóstico (podem ser confundidas com outras doenças), exigem uma atenção especial por parte dos responsáveis pelas atividades (Shanmugam e Maffulli, 2008) sendo lesões de difícil diagnóstico. As mais frequentes são: as fraturas de *stress* (mais frequentes entre as raparigas amenorreicas e com distúrbios alimentares); as lesões epifisárias, normalmente ao nível do rádio, tíbia e tornozelo; a osteocondrite dissecante (mais frequentes nos cotovelos e cabeça do fémur dos rapazes pré-pubertários), normalmente em consequência de microtraumas repetidos em atividade física intensa.

Uma supervisão competente e utilização de equipamento adequado são a medida básica para evitar lesões entre os jovens, existindo já também materiais preventivos – fitas adesivas, joelheiras, cotoveleiras e proteções para o tornozelo, por exemplo – que bem utilizados permitem uma redução do risco de lesões e reincidências. Algumas competências e habilidades físicas, cuja deficiente evolução potenciam lesões, podem ser trabalhadas para diminuir o risco desses danos (por exemplo, o equilíbrio e a flexibilidade), também o estado de saúde geral, deve ser bem avaliado no início da época desportiva, como forma de prevenção. Além disso, tanto os pais como os treinadores podem ter um papel importante na redução de riscos de lesões, ao

reduzirem, simplesmente, a pressão exercida sobre os jovens praticantes, pois o *stress* emocional é também um fator de risco considerável (Shanmugam e Maffulli, 2008).

O facto de algumas lesões desportivas em crianças poderem levar ao abandono da prática desportiva, que pode ser definitivo (Prudente, Lopes e Fernando, 2010) ou, mais grave, afetar o crescimento ósseo e os tecidos moles e resultar em danos de mecanismos de crescimento com consequências posteriores ao longo da vida, justifica uma atenção cuidada neste particular por parte de todos os envolvidos na prática desportiva juvenil (Shanmugam e Maffulli, 2008).

2.5.2 *Stress* competitivo ansiedade, “*burnout*” e “*dropout*”

Outra questão de dimensões psicoemocionais ligada à participação dos jovens em atividades do desporto organizado é a ansiedade associada ao *stress* competitivo. O *stress* é um estado fisiológico e como tal coloca alguns problemas de mensuração dos indicadores – medidas fisiológicas em si (frequência cardíaca, resposta galvânica da pele, níveis hormonais) – Malina (2009). Para além disso a perceção de *stress* (pressão exercida sobre um sistema, neste caso a pessoa no seu todo) é diferente de indivíduo para indivíduo, sendo assim muito difícil, com os meios normalmente à disposição dos intervenientes no processo de treino e formação, constatar quando é que um jovem se encontra realmente em situação de *stress*.

Normalmente o desporto provoca o *stress* agudo, ou seja uma pressão transitória, que não perdura por mais que um período limitado de tempo, dependendo da frequência dos jogos ou da competição. Esse *stress* competitivo é referido como mais acentuado nos desportos individuais (Malina, 2009), em que, frequentemente, a avaliação de desempenho por si só se constitui como fator stressante. Nos desportos e jogos desportivos coletivos, a noção de equipa tende a diluir as responsabilidades individuais, tornando menos evidente a avaliação do desempenho particular, relativamente às modalidades individuais, o que confere a essa avaliação um menor grau de ameaça (Malina, 2009).

Entretanto, estudos sobre estado e sintomas de ansiedade associados ao desporto demonstram que a grande maioria das crianças e adolescentes envolvidos em atividade desportiva competitiva, não experienciam níveis de ansiedade e *stress*

superiores aos dos seus pares envolvidos em outras atividades (Gould e Dieffenbach, 2003), como por exemplo a música. De acordo com estes autores, talvez seja prematuro e incorreto criticar os programas competitivos do desporto juvenil por colocarem níveis elevados de *stress* sobre as crianças e jovens e, assim, esta preocupação não deve evitar os pais de incentivarem os seus filhos à participação na prática desportiva organizada e competitiva.

Mas as evidências também mostram que um número significativo de jovens desportistas apresenta níveis elevados de ansiedade e *stress* que se manifestam em sintomas psicológicos e físicos, com consequências para a sua saúde mental e física (Gould e Dieffenbach, 2003). Isto quando a ansiedade se torna crónica face a ambientes de treino e competição e outros fatores que exercem uma elevada pressão percebida entre os jovens.

Para o estado de ansiedade contribuem fatores pessoais, da personalidade e fatores do contexto da prática, sendo o *stress* no desporto habitualmente mais acentuado nos desportos individuais, em que a avaliação de desempenho, por si só, tende a constituir-se como fator stressante, do que nos JDC, onde um maior número de praticantes envolvidos e a sua natureza altamente interativa tendem a diluir a responsabilidade. A corresponsabilização dos membros da equipa pode aliviar o *stress* associado aos erros e à derrota, com exceções situacionais, tais como, por exemplo, a falha na marcação de uma grande penalidade no futebol ou lances livres no basquetebol (Malina 2009).

Os seguintes fatores pessoais parecem influenciar o estado de ansiedade competitiva entre os jovens: ansiedade-traço (predisposição relacionada com a personalidade, que leva o indivíduo a perceber uma prática ou uma avaliação como uma ameaça, traço alto de ansiedade, ou não-ameaça, baixo traço de ansiedade); baixa autoestima e autoconceito; expectativas de desempenho relativos à própria equipa; expectativas sobre o desempenho individual; preocupações com a possibilidade de falhar; preocupações face às expectativas dos adultos e avaliação social; nível percebido de diversão; satisfação com o desempenho (independentemente da vitória e derrota); perceção relativamente aos objetivos estabelecidos pelos pais (Gould e Dieffenbach, 2003; Malina, 2009).

Níveis altos de ansiedade-traço levam os jovens a perceber a competição desportiva como uma ameaça psicológica pelo que estes apresentam estados de ansiedade maiores perante as provas ou jogos que os seus colegas com níveis de ansiedade-traço mais reduzidos. No entanto, alguns outros fatores de ordem pessoal influenciam o estado de ansiedade manifestado no pré, durante e pós-competição: adolescentes com baixas expectativas quanto ao valor da sua equipa ou seu desempenho individual experimentam estados de ansiedade competitiva mais elevados que os seus pares, tal como os jovens que se preocupam muito com a possibilidade de poder falhar, com as expectativas dos adultos e as posteriores avaliações sociais sobre o seu desempenho; os que percebem que os pais atribuem demasiada importância ao seu desempenho desportivo manifestam-se mais ansiosos do que os que não percebem essa pressão por parte dos pais; os praticantes que se focam no resultado e costumam comparar o seu desempenho com anteriores sofrem de estado de ansiedade mais elevado, principalmente se considerarem a sua atuação relativamente baixa (Gould e Dieffenbach, 2003).

Alguns estudos (Smith, et al. 1995, cit. Gould e Dieffenbach, 2003) demonstram que uma ação direcionada por parte do treinador para o “treino positivo”, focando-se nos reforços positivos e instruções, minimizando a crítica e punição, pode ter resultados muito positivos no sentido da redução da ansiedade-traço entre os jovens desportistas, pelo que se deve fazer tudo o possível para implementar um modelo de treino e competição que contribua para reduzir quanto possível os níveis de *stress* e ansiedade durante a participação desportiva juvenil.

Para além das características pessoais existem vários fatores situacionais que podem intensificar o estado de ansiedade das crianças e adolescentes perante a competição: a vitória contra a derrota; a importância colocada num evento; o tempo de prática num desporto ou modalidade específica; tipo de desporto (Gould e Dieffenbach, 2003).

Para Malina (2009) o *stress* entre os jovens desportistas está relacionado com interações entre características biológicas e comportamentais, por exemplo, a transição para a puberdade, a maturação sexual e o crescimento na adolescência compreendem alterações físicas, fisiológicas e comportamentais, e os jovens têm que se adaptar a estas transformações. Essas mudanças são relevantes para o desporto

pois acontecem num momento de seleção e especialização desportiva, e os jovens nesse período apresentam vários sintomas relacionados com as interações bio comportamentais relacionados com o *stress* competitivo: ansiedade elevada e transtornos alimentares (particularmente entre as raparigas) baixa autoestima, comportamento mais agressivo, lesão e "*burnout*".

O estágio mais elevado da degradação dos níveis emocionais e psicológicos entre os desportistas é o "*burnout*" podendo este conduzir mesmo à depressão.

O "*burnout*" é um fenómeno que se verifica, usualmente no desporto de alto rendimento, tanto em jovens como adultos (Malina, 2009), em que os jovens não abandonam logo o desporto, mas manifestam tensão e diminuição no desempenho. Segundo Malina (2009) é como um "desejo ardente" que se desenvolve ao longo do tempo sem um início súbito, sendo uma das causas apontadas para o abandono.

De acordo com Freudenberg (1974, citado por Costa, 2009) o "*burnout*" pode ser definido como "estado de fadiga e exaustão, ou perda de energia física e mental, resultante de aspirações exageradas em alcançar objetivos não realistas" ou segundo Raedecke (1997), também citado por Costa (2009), como um "síndrome do foro psicológico caracterizado por exaustão emocional e física, redução da sensação de realização e descrença relativa quanto às competências". Cherniss (1980, citado por Chiminazzo e Montagner, 2004) argumenta que os sintomas que compõem a síndrome de "*burnout*" são respostas possíveis para um trabalho stressante, frustrante ou monótono, comumente considerada como uma consequência da exposição prolongada ao *stress* provocado por um desequilíbrio entre a perceção de competências e a capacidade para a realização das tarefas exigidas (Costa, 2009). No desporto, este fenómeno pode ser conceptualizado como uma resposta psicofisiológica de esgotamento face a esforços frequentes ou extremos, geralmente ineficazes, perante tarefas excessivas de treino ou competição (Chiminazzo e Montagner, 2004, cit. Weinberg e Gould, 2001). Ocorre normalmente associado à perceção por parte dos jovens de uma insuficiência de capacidade perante as exigências que lhe são impostas por um desporto em particular. O jovem subentende que não está capaz de responder às exigências físicas e/ou psicológicas impostas pela atividade (Malina, 2004).

As causas do “*burnout*” variam, mas geralmente estão associados a fatores de ordem física, psicológica ou ambiental. A influência das variáveis relacionadas com um ou outro destes fatores pode ser maior ou menor e por isso não será muito correto associar o “*burnout*” apenas a um fator isolado (Gould e Dieffenbach, 2003).

Esta síndrome manifesta-se nos jovens por alterações comportamentais como agitação, distúrbios do sono e perda de interesse na prática e pode incluir outras consequências como a depressão, falta de energia, erupções de pele e náuseas, e doença frequente (Gould e Dieffenbach 2003; Malina, 2004). Entre os fatores implicados neste processo, três são especialmente importantes: as avaliações de desempenho negativas (crítica em vez de apoio); informações inconsistentes de treinadores e dirigentes (mensagens contraditórias para o jovem desportista) e “*overtraining*” que consiste no treino para além de um limite razoável de acordo com o grau de crescimento maturação e desenvolvimento do jovem desportista.

Outros fatores apontados são as pressões externas, exigência de vitórias por parte de treinadores ou pais, as comparações entre irmãos ou com jogadores melhores no mesmo grupo, coações acerca da perfeição (Chiminazzo e Montagner, 2004).

Um dos sinais iniciais de “*burnout*” entre os jovens é frequentemente uma quebra de rendimento desportivo, normalmente inexplicável. O fraco rendimento do praticante manifesta-se nos treinos e na competição conduzindo-o a uma relativa desmotivação (Chiminazzo e Montagner,2004), podendo o aumento em espiral da ansiedade face a esta situação levar mesmo à desistência. Assim, muitas vezes ouvimos falar de desportistas que apesar de promissores, abandonaram precocemente a prática federada, ou, em certa fase da sua carreira, passaram a ter um desempenho muito abaixo do desejado (Chiminazzo e Montagner, 2004), muitos deles terão sido, muito provavelmente, vítimas do “*burnout*”.

Já relativamente ao “*dropout*”, a literatura refere que subsistem várias razões para o abandono da prática desportiva por parte dos jovens, algumas relacionadas, e outras não, com o desporto.

Muitas vezes os jovens abandonam um desporto simplesmente para ingressar noutro que lhe despertou mais interesse ou para o qual percebe que é mais competente

(Malina, 2009), ou porque se interessam por uma atividade não-desportiva que no momento lhes proporciona objetivos percebidos como mais aliciantes, sendo esse um comportamento natural associado à puberdade e adolescência e nada tem a ver com efeitos negativos do desporto.

No entanto, muitos dos fatores que conduzem ao abandono desportivo estão diretamente relacionados com a prática desportiva. Entre estes incluem-se, segundo Malina (2009), a falta de participação em jogos por escolhas do treinador, falta ou fraca percepção de sucesso, progresso limitado no desenvolvimento de habilidades desportivas, falta de prazer, comportamentos do treinador, mau contexto de formação, criação de expectativas irreais que posteriormente não são correspondidas, fatores relacionados com a competição, a sobrevalorização da vitória e lesões. Também os fatores relacionados com a especialização precoce, como excesso de treino e atividades competitivas, possuem um potencial considerável para impelir os jovens para o “*burnout*” e abandono (Chiminazzo e Montagner, 2004). Estes fatores interferem, em determinados casos, tão decisivamente na vida social das crianças e adolescentes que estes deixam de ter tempo suficiente para os seus compromissos sociais, ou ficam obrigados a enfrentar responsabilidades para que ainda não estão preparadas, que acabam por abandonar a prática desportiva.

Santos (2008) referindo-se ao abandono precoce apresenta as seguintes questões: Acontece pela desilusão da modalidade e do desporto? Devido à pressão exterior dos pais e treinador, trabalho árduo, especialização demasiadamente precoce, outros desafios ou outros interesses que surgem na vida dos jovens? Concluindo o autor que os possíveis fatores de abandono precoce estarão relacionados: com os treinos monótonos e demasiados agressivos, estagnação do desenvolvimento de habilidades e os maus resultados, a dificuldade de conciliar os estudos e o desporto, envolvimento social e a saturação do ritmo desportivo e competitivo.

Numa outra perspetiva sobre o “*dropout*”, de acordo com a teoria da autodeterminação, Guzmán e Kingston (2011) consideram que a manutenção de um indivíduo na prática de um desporto depende da inter-relação entre a sua motivação autodeterminada (intrínseca) e o conflito percebido na atividade. Quanto maior for a motivação autodeterminada menor será o conflito percebido, aumentando assim a

probabilidade de a pessoa permanecer na prática. De acordo com esta corrente a motivação autodeterminada aliada a variáveis emocionais positivas de ligação ao desporto, tornam menos perceptíveis os conflitos de incompatibilidade entre a prática desportiva e outras atividades diárias como, por exemplo, família, trabalho, relações sociais e atividades escolares. Neste aspeto não verificaram diferenças entre géneros, mas admitem que o género pode influenciar a motivação autodeterminada, no entanto, já relativamente à idade, constataram que quanto maior a idade menor é a motivação autodeterminada para a participação, o que pode contribuir para explicar as grandes taxas de abandono na adolescência.

A maioria das razões para o “*dropout*” estão nitidamente relacionadas com uma lógica seletiva seguida pela atividade, que conduz a um excesso de pressão nos treinos e competição (Gould, 1987), fomentando um ambiente (para qual concorre também as atitudes negativas dos pais e treinadores) que leva os jovens a deixar de encontrar prazer no desporto. Facto grave, quando se constata que a percentagem de praticantes que desistem durante a adolescência chega a atingir em certos casos os 50% (Gould, 1987).

O “*dropout*” diferencia-se de outro tipo de abandono, porque normalmente resulta num afastamento, precoce e definitivo, tanto da prática desportiva como da atividade física, originado por um esgotamento físico e ou psicológico resultante de sucessivas experiências negativas durante as atividades do desporto juvenil (Malina, 2009).

Torna-se assim indispensável que os responsáveis se preocupem em pensar em como se pode transformar o desporto de forma a torná-lo mais aliciante para os jovens e permitir uma participação abrangente durante a adolescência.

2.6 Influência do treino sobre o crescimento e maturação

Historicamente é atribuído ao desporto uma influência estimulante sobre os processos de crescimento e maturação. No entanto, com o desenvolvimento do desporto juvenil, no contexto de competições (nacionais e internacionais) ao longo do ano, com treinos regulares em maior volume e intensidade, o potencial de risco da prática desportiva neste particular pode aumentar, questionando-se regularmente sobre a possibilidade

do treino sistemático em alguns desportos poder ter influências potencialmente negativas sobre o crescimento e maturação (Malina, 2009a).

Relatos sobre ginastas e mergulhadores com baixa estatura, bailarinos com tipos de corpo magro e ginastas femininas com menarca tardia, têm contribuído para preocupações acerca da influência da prática desportiva nestes aspetos. No entanto, ainda está para confirmar se essas características dos desportistas destas modalidades se ficam a dever ao resultado do treino ou a outros fatores como a dieta alimentar, *stress* psicológico e emocional ou critérios de seleção utilizados. Confirmado está que as exigências do desporto que excedam a capacidade de resposta das crianças, face à sua imaturidade, podem ter consequências graves: desenvolvendo sentimentos de fracasso e frustração (Committee on Sports Medicine and Fitness of American Academy Of Pediatrics, 2000).

Dadas as questões levantadas pelos pais e às vezes pela comunidade médica, é importante que os treinadores estejam na posse das informações, atualmente disponíveis, sobre a influência do treino regular nos indicadores de crescimento e maturação.

2.6.1 Tamanho atingido

Os praticantes de ambos os géneros, na maioria dos desportos, têm em média alturas iguais ou superiores à mediana de referência para a população geral, só a Ginástica apresenta um perfil de baixa estatura em ambos os sexos.

Apesar disso, é ponto assento que prática desportiva e treino desportivo não têm efeito aparente nocivo sobre o crescimento em altura e a taxa de crescimento em altura em crianças e adolescentes saudáveis, adequadamente nutridas (Malina, 2009 a; Beunen e Claessens, 2003).

As alturas dos jovens desportistas refletem, provavelmente, as exigências de tamanho do desporto específico e predisposições genéticas. Estudos de curto prazo com praticantes em diversos desportos indicam que as taxas de crescimento em altura, entre crianças e adolescentes desportistas e não desportistas, são semelhantes, existindo diferenças ao nível da composição corporal, principalmente ao nível da percentagem da massa isenta de gordura, especialmente nos rapazes, o que depende

principalmente da atividade de treino e hábitos alimentares, mas também de efeitos da maturação sexual (Malina 2009 a).

Tudo leva a acreditar que, em populações bem nutridas, a maturação biológica e características de crescimento estão sobre um forte controlo genético, o que se prova pelas correlações mãe-filha para a idade da menarca e as correlações com o tamanho da família (Malina, 2009; Breunen e Claessens, 2009).

2.6.2 O peso corporal

O peso corporal apresenta um padrão similar, com os praticantes da maioria dos desportos a ter um peso que se aproxima da média da população de referência, enquanto os praticantes da ginástica, patinagem artística e dança, de ambos os géneros, e corredoras de fundo do atletismo, apresentam menor peso corporal (Malina, 2009 a).

2.6.3 A composição corporal

Os dados apresentados por Malina (2009 a) deixam concluir que as crianças e adolescentes desportistas têm menor percentagem de gordura relativa que os não-desportistas da mesma idade e género. Entre os rapazes, tanto os desportistas como os não-desportistas apresentam um declínio na percentagem de gordura corporal durante a adolescência, mas os desportistas mostram menor gordura ao longo das idades. As raparigas desportistas, também apresentam uma menor percentagem de gordura corporal que as não-desportistas, especialmente durante a adolescência, e tudo leva a crer que a diferença entre desportistas e não-desportistas entre as raparigas é maior do que a diferença correspondente nos masculinos. A percentagem de gordura entre as raparigas desportistas, em média, não aumenta muito com a idade durante a adolescência como acontece com as não-desportistas.

A percentagem de gordura modifica-se de acordo com a modalidade praticada. Os jovens desportistas e regularmente ativos têm geralmente uma menor espessura de pregas cutâneas em comparação com os dados de referência. No entanto, o treino regular não altera a predisposição, ou não, para o aumento de gordura corporal. Para manter os efeitos benéficos do treino sobre a gordura relativa é necessário manter-se nos programas de treino, sendo de referir, que não se conhece qual é quantidade de

treino ou de atividade física necessária para se produzirem alterações nas pregas cutâneas ou manter os níveis mais baixos de gordura entre os jovens (Malina, 2009 a).

2.6.4 Tamanho do músculo

O aumento no tamanho do músculo (hipertrofia) deve-se a programas de treino que incluem exercícios resistidos com cargas elevadas. No entanto, segundo as pesquisas a distribuição do tipo de fibras em crianças e adolescentes não é alterável com o treino. O treino regular de resistência tem o potencial de modificar as atividades das enzimas oxidativas (os envolvidos em atividades prolongadas como em corrida de longa distância), o treino regular de velocidade tem potencial para modificar as atividades de enzimas glicolíticas (envolvidos em atividades de alta intensidade e curta duração). Assim, de acordo com as pesquisas, as alterações são específicas conforme a natureza do treino, mas não têm caráter permanente, pois, terminados os programas de treino, os níveis enzimáticos regressam aos valores anteriores ao início dos programas (Malina, 2009 a).

2.6.5 Maturação

Quanto ao estado de maturidade, os desportistas masculinos, tendem a situar-se entre a média ou avançados relativamente à população de referência. Os dados deixam antever que para além da exceção da ginástica, os rapazes de maturação tardia parecem não ser bem-sucedidos no desporto durante a adolescência inicial e média (cerca de 12 a 15 anos), mas pelo contrário são frequentemente bem-sucedidos em algumas modalidades na adolescência tardia (16 aos 18 anos).

Dados até hoje disponíveis não demonstram qualquer influência do treino regular sobre a maturação biológica, pois esta é uma característica muito individual, havendo uma grande variação entre o tempo e os ritmos de maturação dos jovens, associadas na maioria dos casos a fatores de ordem hereditária.

Relativamente à maturação sexual existem poucos estudos longitudinais, tanto de rapazes como raparigas desportistas, mas estes não indicam qualquer efeito da atividade desportiva sobre o tempo e progresso do desenvolvimento mamário e pelos púbicos em raparigas, ou desenvolvimento genital ou pelos púbicos em rapazes.

A maior discussão acerca da maturação entre desportistas centra-se na questão da idade da menarca entre as raparigas, um evento tardio durante o surto de crescimento na adolescência e puberdade (Malina, 2009; Beunen e Claessens, 2003).

Segundo Beunen e Claessens (2003) é frequentemente sugerido o retardamento da menarca pelo treino, o que face aos conhecimentos disponíveis parece ser uma conclusão precipitada, não suportada, pois para eles, o termo “retardamento” é por si só enganoso, uma vez que implica um efeito casual, por exemplo, que o treino antes de atingir a menarca possa provocar uma ocorrência retardada deste evento maturacional.

Dados de grandes amostras de desportistas e não-desportistas da mesma idade cronológica e de origens sociais semelhantes, dizem que não existe uma diferença significativa entre estes dois grupos, pois aparecem raparigas de maturação tardia e precoce em ambos os grupos, só que há mais desportistas de maturação tardia que não desportistas (Malina, 2009 a). Este facto pode estar relacionado com os critérios extremamente seletivos de modalidades, como a ginástica e o mergulho, que tendem a favorecer as raparigas de maturação tardia (Malina, 2003 a), fazendo com que existam em número muito maior nestas modalidades. No entanto estes dados podem estar enviesados por as amostras incluírem populações de diferentes níveis de competição, e dentro de cada um destes desportos, a média de idade de maturação biológica tende a ser tardia entre as praticantes que participam num nível competitivo superior, e isto poderá refletir um seletivo “*dropout*” das raparigas de maturação precoce nestes desportos (Beunen e Claessens, 2003).

2.7 Modelos de Desenvolvimento do Praticante Desportivo

A construção de modelos é uma abordagem cada vez mais comum em pesquisa aplicada e desenvolvimento de políticas desportivas.

Os modelos podem ajudar a relacionar os vários fatores inerentes à formação desportiva de forma a adequá-los aos objetivos pretendidos, constituindo-se como instrumentos preciosos para orientação da prática desportiva, úteis tanto para os decisores políticos como para treinadores, pais e outros agentes envolvidos no desporto.

As estratégias de desenvolvimento de um país podem ser apresentados em forma de modelos, ou seja uma construção arquitetada por peritos, que estabeleça as metas e forma de as alcançar, incluindo as orientações, procedimentos e tempos a respeitar de acordo com cada uma das fases estabelecidas.

Estes modelos devem ser construídos de forma a poderem ser avaliados de acordo com as suas bases, fontes de conhecimento e coerência interna, pois segundo Bailey, et al. (2010) é útil distinguir entre «modelo» e «teoria».

Os cientistas podem levantar uma série de hipóteses, desenvolvidas a partir de estudos anteriores, considerações teóricas ou simplesmente baseadas em intuições (Bailey, et al., 2010), que devem ser entretanto testadas de forma a avaliar a sua pertinência e utilidade, antes de serem considerados como contributos inovadores e úteis para um desenvolvimento mais eficaz. No entanto, verificada a validade de um «modelo» e a sua eficácia, este pode ser um valioso contributo para a geração de novas ideias (Kaplan, 1964, cit. Bailey, et. al., 2010).

2.7.1 Modelo tradicional, progressão em pirâmide

O modelo da pirâmide fundamenta-se na existência de uma larga base de participação na iniciação desportiva, em que serão aprendidas as habilidades fundamentais, para depois progredir nas fases seguintes, exigindo-se gradualmente desempenhos cada vez mais elevados. Os defensores deste modelo partem do pressuposto que o desenvolvimento no desporto é contínuo, cada praticante evolui continuamente desde a fase das habilidades básicas até ao nível de elite, progredindo entre fases em que as exigências (volumes e intensidades de treino, níveis de competição) são acrescentadas e as condições de prática são melhoradas.

Este modelo está bem enraizado e é do conhecimento geral (Kirk e Gorely, 200 cit. em Bailey, et. al., 2010) sendo o preferido na maioria dos países (Fisher e Borns, 1990, cit. em Bailey, et. al., 2010).

O primeiro estágio do modelo refere-se ao desporto escolar e educação física. É aí que os praticantes iniciam a prática e onde devem adquirir as habilidades fundamentais para o desporto, daí progridem para o segundo estágio em que a prática se desenrola

nos clubes e a competição deve ser local, a terceira fase difere da anterior porque a competição já passa a ter uma abrangência regional. A quarta fase prevê competições nacionais e na última fase já teremos um desportista com capacidades para competir ao nível internacional e de elite. A seleção acontece ao longo do trajeto, pelo que o número de praticantes se vai reduzindo de fase para fase, acabando por ser muito reduzido o número de desportistas que atingem o nível de elite, pelo que esta progressão numérica se pode representar em forma de pirâmide.

Apesar de sua popularidade entre os decisores políticos, tem havido numerosas críticas feitas ao modelo piramidal (Bailey, et. al., 2010): exclusão sistemática de jogadores; negligencia o desenvolvimento global dos participantes; o número limitado de jogadores nas fases mais adiantadas limita o volume de competição (com o avançar dos níveis diminui o número de jogos e os que ficam para trás têm muitas poucas possibilidades de competir e praticar). Outra crítica feita a este modelo é que, segundo a lógica seguida, a qualidade final do praticante está dependente da qualidade de prática que lhe é proporcionado durante as fases iniciais e, portanto, muitos são desfavorecidos não chegando ao topo porque, face a algumas avaliações mais ou menos subjetivas, foi-lhes retirada a possibilidade de participar de melhores experiências.

Segundo Bailey, et. al., (2010) o «modelo pirâmide» apresenta vários problemas:

-Questões relacionadas com a previsão: os modelos baseados neste princípio pressupõem que a progressão linear bem-sucedida de um nível para outro é preditor de sucesso futuro, o que nem sempre é verdade.

-Questões relacionadas com a participação: uma seleção baseada unicamente no mérito (presumível), i.e., performance apresentada em determinado momento esquecendo várias outras variáveis, como os fatores psicossociais, papel da família (possibilidades de financiamento e acompanhamento), qualidade da prática (treino e instalações e competições), leva a que muitos jovens se vejam impossibilitados de atingir níveis de elite, não por falta de capacidades, mas por falta de oportunidades, enquanto no sentido contrário outros atingem níveis mais altos praticamente por “sorte” (Bailey, et. al., 2010).

-Questões relacionados com o potencial: neste género de modelos é adquirido que o desempenho de um desportista em determinado momento está unicamente relacionado com a sua capacidade, e isso não é provado. Primeiro porque a avaliação do talento tem por base muitos elementos subjetivos que levam a que muitos praticantes sejam excluídos de forma quase arbitrária. Nestes processos, normalmente, são negligenciados fatores como o efeito da idade biológica sobre o desempenho, isto devido a variáveis relacionadas com a maturação (tamanho relativo atingido, força física, maior coordenação). Assim, face a um escalonamento baseado na idade cronológica os indivíduos mais avançados na maturação (por terem nascido vários meses mais cedo) são mais propensos a serem considerados talentos e consequentemente a terem oportunidade de experimentar envolvimento de preparação de melhor qualidade que lhes permitem aproximar mais depressa do topo da pirâmide, em detrimento dos outros.

Face à lógica deste processo, deparamo-nos com grandes injustiças nos processos de seleção, com discriminação de jovens muito empenhados, com maior nível de habilidades, melhor comportamento (ético e social) e maior assiduidade ao treino, apenas porque, face ao seu ritmo ou momento de maturação, apresentam níveis de desempenho desportivo menos eficaz.

Estes problemas com o «modelo de pirâmide» levam a descobertas intrigantes, que levantam grandes dúvidas sobre a sua eficácia: a maioria dos jovens identificados como talentosos não atingem carreiras de elite e por vezes nem sub-elite (Abbott et al, 2002, cit. em Bailey, et. al., 2010), enquanto, pelo contrário, muitos desportistas de elite adultos não foram identificados através das vias normais de deteção de talentos, nem foram considerados talento em idade precoce Bloom (1985 como citado em Bailey, et. al., 2010).

Relacionado com o programa de desenvolvimento em pirâmide também se coloca a questão do desenvolvimento de talentos versus o desenvolvimento do praticante, e a pouca atenção que este modelo dá ao desenvolvimento do praticante.

O provável é que as pessoas sejam atraídas para o desporto por diversos motivos e, consequentemente, que pretendam formas diferentes de envolvimento e de prática

de acordo com os seus objetivos, e com certeza nem todos quererão participar exclusivamente num desporto, tal como uma parte considerável dos praticantes do desporto juvenil, talvez a maioria, não tem como objetivo ser desportista de elite (Bailey, et. al., 2010; Balyi et. al. 2010).

Quanto ao desenvolvimento desportivo considerado como um *continuum*, um dos fundamentos dos modelos tradicionais, que encaram o desenvolvimento desportivo como uma progressão linear desde a infância até à reforma, é posto em causa por muitas pesquisas que sugerem uma progressão não-linear no desporto. Vários dados confirmam que os desportistas, principalmente durante a juventude, passam por fases de progresso, estagnação, ou mesmo de retrocesso em alguns aspetos, durante a progressão até a elite (Bailey, et. al., 2010).

A existência de estágios de desenvolvimento sugere que os indivíduos precisam aprender a lidar com os desafios inerentes, diferentes em cada fase: lidar com novas exigências e desempenhar de acordo com estas.

Isto implica transferências de habilidades e competências de fase para fase, e neste caso só terão sucesso os praticantes que estiverem prontos para participar em cada fase, ou seja, capazes para enfrentar com sucesso mudanças significativas nas suas vidas (Bailey, et. al., 2010). Portanto, ao lado dos desafios evidentes de participar num desporto, o jogador também precisa negociar as transições durante a sua carreira desportiva, e cada participante prossegue um caminho particular (Tebbenham,1998 citado em Bailey, et. al., 2010).

2.7.2 Modelos formais não tradicionais

2.7.2.1 Developmental Model of Sport Participation (DSMP) de Côté e colegas (modelo de desenvolvimento da participação desportiva)

O modelo de Jean Côté (DMSP) funda as suas origens na teoria da psicologia positiva. Nasce após vários estudos com base em entrevistas qualitativas realizadas com praticantes talentosos (canadianos e australianos) da ginástica e remo, e jogadores de netball, basquetebol, e ténis, tendo as características de um modelo descritivo (Bailey, et. al., 2010).

O DMSP desenvolve-se a partir do pressuposto de que uma prática diversificada durante os anos de início no desporto será a melhor estratégia para promover o desenvolvimento de um desportista de excelência, propondo uma atividade baseada na prática de “jogo deliberado”.

O “jogo deliberado” consiste em atividades pouco estruturadas, comparáveis ao tipo de brincadeiras do dia-a-dia das crianças, visando prioritariamente o divertimento. Estas atividades, como o futebol de rua, basquetebol de rua, hóquei de rua, basquetebol um-contra-um e jogos tradicionais, são consideradas como vantajosas e muito eficazes para o desenvolvimento de competências durante a formação (Côté, Lidor e Hackfort, 2009): pela sua informalidade (as regras podem ser reguladas para satisfazer as especificidades das crianças e jovens); por serem agradáveis; pela sua flexibilidade e adaptabilidade (podem ser realizadas em diferentes tipo de espaços, com qualquer número de jogadores e de diferentes idades e tamanhos) e por permitirem uma significativa economia de recursos (equipamento, e espaço).

A ideia de “jogo deliberado” de Côté, Lidor e Hackfort (2009) é apresentada como alternativa à “prática deliberada” (Ericsson, Krampe e Tesch-Romer 1993), que os primeiros consideram ser importante apenas para os praticantes que pretendam atingir a elite, e após o período de especialização, que para estes deve ser o mais tardio quanto possível.

Tabela 1: diferenças entre o jogo deliberado e prática deliberada

| Jogo deliberado | Prática deliberada |
|-----------------------------------|---|
| Realizar para seu próprio bem | Realizar para alcançar um objetivo futuro |
| Agradável | Não é obrigatoriamente agradável |
| Característica de brincadeira | Realizado com empenho e concentração |
| Atenção sobre o comportamento | Interesse no resultado do comportamento |
| Flexibilidade | Regras explícitas |
| Envolvimento adulto não essencial | Indispensável o envolvimento de adulto |
| Ocorre em diversas situações | Ocorre em estruturas especializadas |

O DMSP estabelece três fases para o desenvolvimento desportivo dos jovens: os anos de “experimentação” (6-12 anos), em que deve preocupar com desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, proporcionando à criança a possibilidade de

experimentalizar vários desportos, num contexto desportivo de grande diversão e fruição; a fase de especialização (13-15 anos), período em que o jovem deve começar a concentrar-se num número reduzido de desportos e começar a se decidir pelo desporto de especialização; e a fase de investimento (16 e mais anos): período de especialização, com empenhamento efetivo num único desporto, procurando desenvolver os elementos específicos, habilidades desportivas e competências competitivas nesse desporto particular.

O DMSP também aponta três caminhos distintos para o desenvolvimento desportivo.

O primeiro aponta para que as crianças, entre os seis e os 12 anos, participem do programa de “experimentação”, após o qual (13 anos) podem optar por transitar para os “anos de recreação” ou para os “anos de especialização” (jovens interessados em prosseguir no sentido do desenvolvimento de elite no desporto). Posteriormente, os que optaram pelo desenvolvimento de elite transitam para os “anos de investimento” (maiores de 16).

Nos programas dos “anos de especialização” e “investimento” os jovens devem diminuir o número de desportos em que participam e as atividades deverão aumentar progressivamente a “prática deliberada” reduzindo o “jogo deliberado”. Entretanto, os que optaram pelo programa de recreação devem continuar em atividades de baixos níveis de prática deliberada que incluam competição adequada ao desenvolvimento dos jovens.

Um segundo caminho, prevê que após os anos de “experimentação” os jovens queiram ajustar a sua prática desportiva e passar a participar do desporto apenas na vertente de lazer, numa perspetiva de manter para o futuro um desenvolvimento positivo e estilo de vida saudável, ou mesmo, optar pelo (não desejado) abandono.

A terceira via prevista pelo DSMP consiste na possibilidade de algumas crianças optarem pela especialização precoce num determinado desporto, por volta dos 6-7 anos, o que acontece normalmente nos desportos em que a especialização precoce pode ser fundamental: ginástica, saltos para a água e de certa forma a natação. Nestes casos a prática envolve desde início grandes quantidades de “prática deliberada” e reduzida de “jogo deliberado”.

Apesar da dicotomia entre a especialização precoce e a “experimentação”, (Côté, Horton, MacDonald e Wilkes, 2009) consideram que ambas as abordagens são válidas e podem conduzir ao sucesso no desporto. No entanto, durante os anos iniciais a rotina deve ser diversificada, pois o objetivo dos programas desportivos não se pode limitar à pretensão de promover desportistas de alto nível.

Tabela 2: Esquema resumido do Developmental Model of Sport Participation, DMSP de Côté e colegas (adaptado de Côté, Horton, MacDonald e Wilkes, 2009)

| Esquema resumido do Developmental Model of Sport Participation, DMSP (Modelo de Desenvolvimento da Participação Desportiva) de Côté e colegas (adaptado de Côté, Horton, MacDonald e Wilkes, 2009) | | | | |
|--|---|--|---|-----------|
| Anos | (1.ª via) Resultados prováveis Participação e desporto de lazer e atividades recreativas | (2.ª via) Resultados prováveis Participação e desporto de competição, desempenho de elite | (3.ª via) Resultados prováveis Desempenho de elite | "DROPOUT" |
| 17 16 | Anos de "recreação" Quantidade elevada de jogo deliberado Baixa quantidade de "prática deliberada" | "Anos de investimento" Quantidade elevada de "prática deliberada" Baixo volume de "jogo deliberado" Concentrar-se num só desporto | Especialização precoce e "investimento" Quantidade elevada de "prática deliberada" Baixa quantidade de "jogo deliberado" Concentrar-se num só desporto | |
| 15 | | "Anos de especialização" "Jogo deliberado" e prática equilibrada Reduzir o envolvimento em vários desportos | | |
| 14 13 | | | | |
| 12 11 10 | Anos de "experimentação" Quantidade elevada de "jogo deliberado" Baixa quantidade de "prática deliberada" Envolvimento em vários desportos | Concentrar-se num só desporto | Concentrar-se num só desporto | |
| 9 8 7 | Participação recreativa a partir da "experimentação" | Desempenho de elite por meio da "experimentação" | Desempenho de elite através de especialização precoce | |
| 6 | Entrada no desporto | | | |

Como forte argumento em defesa do DSMP, Côté, Horton, MacDonald e Wilkes (2009) referem que a especialização precoce tem sido associada, por várias evidências empíricas, ao desgaste e conseqüente abandono no desporto, enquanto, ainda nenhum estudo associou a “experimentação” ao abandono da prática desportiva. Pelo

contrário, é relacionada com a adesão prolongada ao desporto e atividade física, uma vez que proporciona boas experiências nos anos iniciais da prática desportiva.

A prática em “experimentação” ajuda ainda à motivação intrínseca e aumenta o tempo envolvido na tarefa, contribuindo para limitar as lesões por “*overtraining*”, muito frequentes entre os jovens que participam da “prática deliberada” (Baker e Côté, 2006, como citado em Côté, Horton, MacDonald e Wilkes, 2009), como por exemplo em desportos como a ginástica (Goldstein, Berger, Windler e Jackson, 1991, cit. em Côté, Horton, MacDonald e Wilkes, 2009).

Os autores do DSMP pensam ainda que a abordagem de “experimentação” na prática desportiva juvenil será a mais adequada para promover o comportamento pró-social (Côté, Horton, MacDonald e Wilkes, 2009) porque: 1) estimula o desenvolvimento da identidade saudável; 2) incentiva à exploração da identidade, por expor as crianças a diversos desafios em diferentes ambientes e permitir-lhes escolher e decidir no que querem participar – ao contrário da especialização precoce que pode levar a um estado de clausura de identidade, quando os pais prescrevem a modalidade ou atividades em que a criança deve participar sem lhe dar oportunidade de explorar, provar e decidir; 3) facilita a aceitação dos jovens por vários grupos de pares (entre os vários grupos de colegas, correspondentes aos vários contextos das atividades em que participam) o que na altura da adolescência constitui um fator importante para o autoconceito e autoestima; 4) ajuda os jovens a adquirir capital social (relações com outros jovens, com os seus pais, outros adultos e comunidade) pois é provado que crianças que participam de atividades desportivas apresentam indicadores de capital social mais altos do que os que não participam e as crianças que participam de experiências em mais que um desporto têm mais oportunidades para interagir com vários adultos, em ambientes diversificados e assim ganhar ainda mais capital social que os envolvidos num único desporto.

2.7.2.2 Modelo de Abbott e colegas: Developing the Potential of Young People in Sport, DPYPS (Desenvolver o potencial dos jovens no desporto)

As iniciativas de identificação de talentos no desporto baseiam-se normalmente em procurar observar no talentoso, por volta dos 12 anos, alguns indicadores preditores

de sucesso, como por exemplo o desempenho, habilidades ou altura atingida. No entanto, para Abbott, Collins, Sowerby e Martindale (2007) tais variáveis não conseguem representar fidedignamente, os processos explorados pelos desportistas de elite, para satisfazer as exigências dos desafios que lhes são postos pelo desporto de alta competição. A informação disponibilizada por essas variáveis é insuficiente para se poder predizer o sucesso de um individuo no desporto de elite, apesar de serem úteis para sinalizar o potencial para o desenvolvimento, mas não podemos acreditar simplesmente nelas para distinguir os peritos desportivos do futuro (Abbott, Collins, Sowerby e Martindale, 2007).

Acreditando que as competências genéricas não são desenvolvidas na maioria das crianças, os percursos do DPYPS consideram necessário um ensino específico dos recursos psicomotores de forma a suprir essa falha.

As crianças sendo especializadas precocemente num desporto particular, fora e dentro da escola (Abbott, Collins, Sowerby e Martindale, 2007) acabam por ter muito poucas experiências para além do seu desporto de especialização, o que representa uma desvantagem na iniciação desportiva. Dado que muitos desportistas de elite referem ter começado a prática desportiva num desporto diferente daquele em que acabaram por se destacar, estes autores afirmam que ao se limitar a educação de indivíduos em idade muito jovem estamos possivelmente a retirar-lhes a alternativa de poderem vir a participar com sucesso noutro desporto em idade mais adiantada. Para suprir esta incoerência do desporto juvenil, Abbott, Collins, Sowerby e Martindale, (2007) propõem uma formação bidimensional para os praticantes: dimensão psicomotora e psicocomportamental.

Contrariando o pressuposto de desenvolvimento linear dos modelos tradicionais e considerando uma natureza dinâmica de talento no desempenho, o modelo DPYPS foca-se, não no desenvolvimento específico num desporto, mas sim no desenvolvimento dos atributos capazes de sustentar o desenvolvimento físico e desempenho em vários domínios desportivos.

O modelo DPYPS enfatiza a importância das variáveis do domínio psicológico, considerando os comportamentos psicológicos como a chave do processo de evolução

para a excelência: apenas estes comportamentos podem contribuir para discriminar entre os desportistas que conseguem, ou não, manter-se no caminho do sucesso (Abbott, Collins, Sowerby e Martindale, 2007).

Estes autores consideram que, os indivíduos que alcançam o maior sucesso são aqueles que se demonstram altamente motivados e que empregam boas estratégias de aprendizagem (estabelecimento de objetivos a longo prazo, planeamento e avaliação de desempenho), e, por isso, propõem como um dos objetivos principais do PYPs ajudar as crianças a aplicar estratégias eficazes de aprendizagem (comportamentos psicológicos), de modo a otimizar o seu desenvolvimento físico face às oportunidades que lhes são proporcionadas.

As preocupações dos autores do modelo DPYPS também surgem em reação aos problemas da participação e abandono do desporto entre os jovens adolescentes.

O argumento convencional é que os jovens abandonam as atividades porque estas já não são populares entre esses alunos ou praticantes (Abbott, Collins, Sowerby e Martindale, 2007), no entanto, estes autores estão convencidos que o abandono se deve muitas vezes às limitadas competências em habilidades motoras, percebida entre os jovens, o que constitui um constrangimento importante para a participação em atividades desportivas. Este constrangimento pode ser reduzido durante a infância se forem proporcionadas condições e oportunidades para o desenvolvimento da coordenação e habilidades genéricas, gerando, desta forma, confiança entre os jovens para a realização das tarefas (Abbott, Collins, Sowerby e Martindale, 2007).

O conteúdo dos recursos psicomotores no DPYPS

O modelo propõe um desenvolvimento em três etapas ou níveis, partindo do desenvolvimento de componentes básicas, para uma fase de transição cujo objetivo é conseguir que os jovens sejam capazes de combinar estes movimentos básicos de forma eficaz para poderem entrar no estágio final em que todas as competências adquiridas são experimentadas em jogo ou outras atividades específicas. Ao mesmo tempo estabelece um plano de incremento da aptidão física – focado tanto na condição como no conhecimento de como a desenvolver (Abbott, Collins, Sowerby e

Martindale, 2007) – visando as principais componentes desta variável: agilidade, flexibilidade, força, velocidade, resistência e potência.

Todo o programa de desenvolvimento psicomotor é concebido para, através de atividades sistematicamente preparadas, dotar os indivíduos de competências que lhes permitam participar mais tarde em atividades desportivas com diferentes perspetivas, desde atividades de lazer e recreação no sentido da manutenção de uma vida saudável, até ao desporto de alto rendimento com objetivo de atingir a excelência (Abbott, Collins, Sowerby e Martindale, 2007).

O sistema de três etapas oferece um pacote abrangente visando: o desenvolvimento da coordenação; desenvolvimento dos movimentos básicos que sustentam as atividades específicas do desporto (correr, agarrar e jogar); a capacidade de combinar essas habilidades básicas para atingir o desempenho em vários desportos, como por exemplo os JDC; objetivos do jogo relacionados com habilidades cognitivas, tais como perceção e tomada de decisão e conhecimento de como desenvolver as principais componentes da aptidão física (agilidade, flexibilidade, força, velocidade, resistência e potência).

O nível um, "as palavras", programa de movimentos básicos, visa a coordenação e desempenho em habilidades básicas, tais como jogar, chutar, receber e deslocar-se.

O nível dois, "frases e parágrafos", apresenta-se como uma etapa de transição (adquiridas e consolidadas as habilidades básicas) em que devem ser apresentadas tarefas que incentivem os jovens a combinar as habilidades para atingir objetivos já específicos de um jogo ou modalidade desportiva. A passagem para este nível deve acontecer no momento certo, pois se ocorrer cedo demais pode resultar no colapso dos padrões de movimento fundamentais (Abbott, Collins, Sowerby e Martindale, 2007).

Neste nível devem ser introduzidas, em simultâneo com as habilidades motoras, também tarefas de desenvolver capacidades cognitivas, como perceção e tomada de decisão e a atividade deve incidir especialmente nos jogos, uma vez que estes são muito populares entre os jovens.

Mas como as habilidades de percepção e tomada de decisão, dentro do contexto do jogo, ultrapassam o simples domínio de algumas técnicas, o DPYPS acentua a necessidade dos programas incluírem estratégias que levem os jogadores a entender as mudanças que ocorrem durante um jogo, a executar de acordo com essas mudanças, perceber o efeito de suas ações sobre o ambiente de jogo e como as suas ações se relacionam com seus objetivos e os da equipa.

No nível três (“histórias”), ligação para desportos específicos, recomenda-se que se continue a desenvolver recursos para o desenvolvimento de tomada de decisão em jogos de invasão com base numa abordagem genérica. Segundo Collins, Sowerby e Martindale, (2007), uma questão específica neste nível de desenvolvimento relaciona-se com a competência de treino dos professores e treinadores que participam no treino dos jovens. Para os autores (referindo-se à realidade Escocesa) apesar de se tratar de indivíduos empenhados e entusiastas, apresentam limitações ao nível das habilidades de treino, relativamente às habilidades pedagógicas.

Os princípios subjacentes ao desenvolvimento psicocomportamental

O programa psicocomportamental do DPYPS sugere uma série de exercícios práticos que podem ajudar a promover esses comportamentos de auxílio ao desempenho das crianças no desporto. Também é apresentado no programa a forma como as habilidades psicocomportamentais podem ser empregues em ambientes não desportivos para facilitar um percurso para desenvolvimento do potencial em outros contextos como, por exemplo, atividades escolares e música (Collins, Sowerby e Martindale, 2007).

O programa psicocomportamental do DPYPS fornece recursos para a promoção de uma série de comportamentos através de três níveis de desenvolvimento: nível um, (percepção de competência e autorreforço); nível dois (iniciar o assumir a responsabilidade pelo próprio desenvolvimento); nível três, aspirante à excelência, (alcance do desenvolvimento autónomo).

2.8 Modelo LTAD de Balyi e colegas (Long Term Athlete Development)

O modelo LTAD (*Long Term Athlete Development*) do programa *Canadian Sport for Life*, é proposto como solução para o Desporto Canadano por Balyi et al. (2010) e para

os seus autores encontra-se em nítido contraste com o sistema desportivo vigente no Canadá.

Centra-se num quadro de formação adequada do praticante desportivo e inspira-se (Balyi et. al., 2010) nas experiências implementadas por diferentes organizações desportivas da British Columbia, desde meados da década de 1990, para além de trabalhos de desenvolvimento desportivo a longo prazo com instituições desportivas oficiais do Canadá (NSOs), como o *Basketball Canada*, *Canadian Curling Association*, *Speed Skating Canada*, *Canadian Alpine Ski Team* e ainda o relatório do grupo de estudo do ministério dos desportos sobre o desporto para pessoa com deficiência (2004).

Esta abordagem é ainda influenciada pela análise dos modelos de formação desportiva testados empiricamente nos países do antigo “Bloco de Leste”, tendo em consideração os seus pontos positivos e negativos e também pelos contributos recentes das ciências (pediatria, fisiologia do exercício, sociologia, nutrição e psicologia do desporto e da aprendizagem desportiva e psicomotora) acerca dos efeitos do crescimento, desenvolvimento e da maturação sobre o “desenvolvimento atlético” (Balyi et al., 2010).

Segundo Balyi et al. (2010) o LTAD é um veículo para a mudança, que difere dos outros modelos de desenvolvimento de desportistas por reconhecer a interdependência entre as várias áreas do desporto (educação física, desporto escolar, desporto de competição e atividades física ou recreativa). Apesar destas vertentes da formação desportiva continuarem a ser, por tradição, desenvolvidas separadamente e sem interações, o que se tem mostrado ineficaz, pois não tem conseguido garantir a todas as crianças, mesmo a aquelas que optam pelo desporto de competição, uma base sólida para construir as suas “habilidades atléticas” (Balyi et. al., 2010).

Este modelo fundamenta-se na ideia de progressão desportiva das crianças e adolescentes em consonância com o seu desenvolvimento físico, mental e emocional, segundo dois princípios fundamentais: (1) a “habilidade atlética” é a base das habilidades motoras fundamentais; (2) existem idades apropriadas para o desenvolvimento de determinadas habilidades e capacidades físicas.

Englobando tanto o desporto de elite como o desporto escolar, o desporto para todos e a educação física, o modelo LTAD (Balyi et al, 2010) pretende apresentar-se como o suporte para quatro metas de uma possível política desportiva nacional: o reforço da excelência; melhoria das capacidades dos praticantes; fortalecimento de interações entre os vários sectores da atividade desportiva e, por último mas mais importante, a construção de um plano de ação estratégica para a atividade física e desportiva, no sentido da promoção de uma nação saudável e fisicamente proficiente, em que os cidadãos participem ao longo de toda a vida na prática da atividade física.

Para os seus autores, a urgência de um modelo como o LTAD surge em parte face ao declínio das performances internacionais dos desportistas canadenses em alguns desportos e às dificuldades sentidas por outros, na identificação e desenvolvimento das próximas gerações de desportistas de sucesso internacional. Necessidade justificada ainda mais (Balyi et al., 2010) quando assistem no seu país – Canadá – a uma redução considerável da participação em programas de desporto de lazer e atividade física e à marginalização de programas de Educação Física nas escolas.

O modelo seguido até à altura tem, segundo Balyi et al. (2010), as seguintes deficiências: formação de desportistas com “sobre-competição” e “sub-treino”; imposição de programas de treino e competição a crianças e adolescentes em formação; aplicação dos mesmos métodos de formação a praticantes masculinos e femininos, quando estes têm tempos e formas de desenvolvimento diferentes; preparação virada para o curto prazo com objetivo de obter vitórias, com ênfase nos resultados e não no processo; tendência dos treinadores para negligenciar os períodos críticos de adaptação acelerada; desleixo no ensino das habilidades motoras fundamentais e habilidades desportivas; os treinadores mais experientes dedicam-se ao trabalho com a elite, enquanto os mais jovens são treinados por treinadores voluntários sem informação suficiente acerca da importância de uma formação desportiva a longo prazo; compreensão insuficiente das necessidades dos praticantes com necessidades especiais e insuficiente formação de técnicos nesta área; o sistema de competição interfere negativamente na formação/desenvolvimento do praticante; inexistência de um sistema credível de identificação do talento; programas de educação física nas escolas não interagem com programas comunitários de lazer ou

programas de formação para a competição de elite; insistência na especialização desportiva precoce como meio de atrair e reter praticantes.

Estas deficiências conduzem às seguintes consequências (Balyi et. al. 2010): falhanço nas competições internacionais, não atingindo os desportistas o desempenho ideal; praticantes com graves carências de habilidades motoras; forma física desadequada; pobre desenvolvimento em habilidades desportivas; desenvolvimento de maus hábitos devido à competição demasiadamente focada na vitória, no resultado; habilidades subdesenvolvidas ou não aperfeiçoadas devido ao sub-treino; desportistas femininos que não atingem o seu potencial devido a programas desadequados durante a formação; as crianças não se divertem no desporto porque participam em atividades replicadas das dos adultos, que não se coadunam com o seu estadio de desenvolvimento e aspirações; praticantes impelidos para diferentes clubes, escolas e equipas regionais devido à estrutura competitiva; os selecionadores regionais e nacionais sentem necessidade e são obrigados a implementar programas especiais de apoio para combater a deficiente preparação dos praticantes; desempenho inconstante dos praticantes de elite nacional devido à ausência de um sistema credível de identificação do talento; os desportistas não conseguem atingir um desempenho ideal face ao seu potencial genético.

Para combater esta realidade, o LTAD (Balyi et al., 2010) propõe uma formação dividida por etapas que reflitam, em cada uma, um ponto diferente do desenvolvimento do praticante, garantindo assim que todos os jovens, incluindo os com necessidades especiais, possam receber uma “alfabetização motora” da infância à adolescência tardia. Um processo de formação que deve ter uma abordagem comum nas escolas e outras instituições, salvaguardando-se que durante toda a carreira os praticantes disponham da formação, competição e programas de recuperação adequados.

Balyi et al. (2010) conceptualiza o desenvolvimento da criança/jovem como a “inter-relação entre o crescimento e a maturação” num determinado período de tempo, sem deixar de incluir variáveis dos domínios social, emocional, intelectual e motor e, como veremos mais à frente, considerando que “crescimento” e “maturação” não são “sinónimos”, apesar de muitas vezes serem utilizados como tal.

Entende-se normalmente como infância (Balyi et al., 2010) o período que decorre entre o início do segundo ano de vida até ao despontar da adolescência – muitas vezes dividido em “infância inicial” entre 1 a 5 anos e “infância final” a partir dos 6 anos – período caracterizado por um progresso contínuo mas relativamente estável ao nível físico e maturacional, mas rápido nas vertentes neuromusculares ou “desenvolvimento motor”.

Já a adolescência, segundo Balyi et al. (2010) é um período difícil de definir. É no entanto um período em que a maioria dos sistemas se matura, tanto ao nível funcional como estrutural, e caracteriza-se essencialmente: ao nível estrutural, por uma aceleração do ritmo de crescimento da estrutura que sinaliza o surto de crescimento, a taxa de crescimento sofre significativas flutuações, cresce até o atingir do pico de velocidade em crescimento (PVC/PHV) – taxa máxima de crescimento em estatura – abrando ou estabilizando de seguida para depois voltar a progredir de uma forma bem mais lenta até atingir a meta de estatura adulta; ao nível funcional pela maturação sexual, com alterações no sistema neuro-endócrino com consequentes e evidentes mudanças físicas.

Quanto à “alfabetização motora” é um conceito que no LTDA designa o domínio de habilidades motoras fundamentais e habilidades fundamentais do desporto.

Fazemos aqui um parêntesis para chamar a atenção para algo que frequentemente é fonte de grandes equívocos na avaliação das potencialidades intrínsecas dos praticantes jovens, a utilização da idade cronológica como referência determinante.

Como refere Balyi et al. (2010), a idade cronológica diz respeito “ao número de anos e dias transcorridos desde o nascimento”. O desenvolvimento e maturação operam nesse espaço cronológico dos jovens, no entanto, crianças ou adolescentes da mesma idade cronológica podem diferir em vários anos o seu nível de maturação biológica.

Assim, talvez seja importante prestar um pouco mais de atenção às considerações acima referidas aquando da estruturação das atividades desportivas para crianças e jovens adolescentes tanto no que se refere ao treino como à competição.

Voltando ao modelo LTAD, este tem também, segundo os autores, a pretensão de fornecer uma estrutura de competição adequada para cada fase de desenvolvimento

do praticante que comprometa toda a comunidade desportiva, incluindo pais, treinadores, escolas, programas de recreação, organizações desportivas regionais e nacionais, comunidade científica e académica ligada ao desporto, os municípios e os ministérios.

O modelo divide os vários desportos, face às suas características e similitudes, em dois grandes grupos, um de modalidades de especialização tardia, em que se englobam por exemplo o Atletismo, o Ciclismo, os Desportos de Combate, o Sky e o Jogos Desportivos Coletivos e outro, de modalidades de especialização precoce, casos da Ginástica, Saltos para a Água e a Natação, preconizando entretanto para ambos os grupos uma formação dividida em sete etapas.

Estes estádios ou etapas têm um carácter generalizado, Balyi et al (2010), e não descartam a necessidade de ajustamentos face à especificidade de cada desporto em particular.

Por exemplo, os desportos de especialização precoce podem combinar os vários fundamentos das etapas iniciais de forma a encontrar uma estrutura que se coadune com as suas especificidades. Mas esta orientação é desaconselhável para o grupo de desportos de especialização tardia, em que a especialização anterior aos dez anos é normalmente nefasta (Balyi et al, 2010), estando associado, segundo vários estudos, a fenómenos de *burnout* e *dropout* entre jovens praticantes.

Como já referimos, o modelo de preparação desportiva a longo prazo de Balyi et al (2010) defende uma preparação por etapas, no que se refere as crianças e adolescentes engloba 5 etapas: (1) “*Activ Star*” para rapazes e raparigas até aos 6 anos; (2) “*FUNDamentals*” para rapazes dos 6 aos 9 anos e raparigas dos 6 aos 8; (3) “*Learning to Train*” rapazes dos 9 aos 12 anos e raparigas dos 8 aos 11; (4) “*Traing to Training*” rapazes dos 12 aos 16 anos e raparigas dos 11 aos 15; (5) “*Traing to Compete*” rapazes dos 16 aos 23 anos e raparigas dos 15 aos 21. Estas etapas têm como referência a idade dos jovens, admitindo-se que os conteúdos possam ser ajustados de acordo com o grau de maturação e desenvolvimento das crianças e jovens.

Por ser um plano de prática desportiva para toda a vida, que se preocupa tanto com a prática competitiva como a recreativa, engloba ainda outras duas etapas para os adultos, competitiva ou pós competitiva: a etapa 6, “*Training to Win*” para rapazes a partir dos 19 anos e raparigas a partir dos 18, uma etapa particular para aqueles que seguem a via do desporto de alto rendimento e a etapa 7: “*Activ Life*” em que se pressupõe ser iniciada em qualquer idade após a adolescência, mais cedo ou tarde, de acordo com as opções tomadas pelo praticante, via de competição de elite ou não.

2.8.1 Os princípios gerais das etapas do LTAD segundo Balyi et al. (2010)

2.8.1.1 Etapa 1, *Activ Start Stage* (etapa do início ativo)

Nesta etapa o objetivo principal é o de conduzir as crianças a aprender os movimentos básicos e transportá-los para o jogo, tendo como fundamento que a atividade física é essencial para o desenvolvimento saudável dos jovens em geral, avaliando os seus benefícios (Balyi et. al., 2010): desenvolvimento da coordenação, habilidades motoras grossas, competências sociais, confiança e autoestima, desenvolvimento ósseo e muscular, flexibilidade, boa postura e equilíbrio, melhoria da aptidão física, redução do *stress*, manutenção do peso saudável e o gosto pela atividade.

Neste estadio é importante enfatizar a componente lúdica da atividade física, que deve ser divertida como parte do dia-a-dia das crianças, não uma exigência imposta e desagradável; o meio ideal para atingir esse fim, de acordo com Balyi et. al. (2010) é o jogo ativo.

Salientam ainda (Balyi et al., 2010) a extrema importância da atividade física organizada e do jogo ativo para o desenvolvimento das crianças com necessidades especiais, meio para aquisição de hábitos de atividade ao longo da sua vida, pelo que devemos, por todos os meios, procurar formas de garantir a prática da atividade física a todas as crianças, sem exclusão por que motivo for.

Num período em que o divertimento faz parte do quotidiano das crianças, este deve ser o elemento fundamental das atividades nas duas primeiras etapas do processo de formação a longo prazo, em que também se lhes deve proporcionar oportunidades de exploração dos seus limites e do risco em ambientes seguros (ginástica bem estruturada e programas de natação, por exemplo).

Os educadores deverão ter como preocupação a promoção de pelo menos 30 minutos diários de atividade física organizada para as crianças até aos cinco anos, e de 60 minutos para as pré-escolares (Balyi et al., 2010), sendo recomendável que as crianças pré-escolares não se mantenham em atividades sedentárias por mais de 60 minutos seguidos ao longo do dia. Assim, torna-se necessário criar condições para tenham atividades físicas não estruturadas (jogo ativo) várias vezes por dia em períodos que poderão ir até aos 60 minutos.

Por outro lado, cabe aos agentes do processo educativo/desportivo garantir que as crianças adquiram, nesta etapa, habilidades motoras que possam ser transferíveis para movimentos mais complexos no futuro, ou seja, bases para a atividade física ao longo da vida: habilidades motoras básicas (correr, saltar, rodar, chutar, lançar e agarrar) (Balyi et al, 2010). Segundo os mesmos autores, o mesmo deve ser proporcionado às crianças com necessidades especiais de acordo com a sua idade, nível e tipo de deficiência.

Os meios para alcançar estes objetivos devem assentar em atividades divertidas e desafiadoras que levem as crianças a se sentirem competentes e confortáveis na prática desportiva, assegurando sempre que os jogos para os mais pequenos não tenham carácter competitivo mas sim participativo.

As atividades devem ser mistas (para ambos os géneros) e inclusivas, com participação no mesmo espaço e tarefas de crianças com e sem necessidades especiais.

2.8.1.2 Etapa 2, “FUNdamentals” (etapa dos fundamentos)

O principal objetivo nesta etapa é o desenvolvimento integral do praticante, das capacidades físicas às habilidades motoras fundamentais.

É importante, refere Balyi et al (2010), a harmonização das atividades desportivas com o calendário escolar e a realização de atividades multidesportivas. Deve-se acautelar que a criança mesmo tendo um desporto de preferência, não participe nas atividades desse desporto em mais que duas sessões semanais – Balyi et al. (2010) – de forma a poder participar em outras atividades entre três a quatro vezes por semana, no sentido de uma formação desportiva multilateral.

Para os autores do LTAD a etapa “*Fundamentals*” coincide com a primeira janela de adaptação acelerada que ocorre nos rapazes entre os 6 e os 8 anos e nas raparigas entre os 7 e os 9, portanto, será relevante aproveitar esta etapa para desenvolver habilidades e capacidades específicas do desporto (através dos “*FUN games*”). Assim, caso a criança não venha a optar no futuro pelo desporto de competição, as habilidades desenvolvidas nesta etapa serão muito importantes para as atividades recreativas futuras que contribuirão para a melhoria da sua saúde e qualidade de vida. Nesta perspetiva, a principal preocupação nesta etapa deverá (Balyi et al. 2010) ser diligenciar pelo desenvolvimento motor global da criança no sentido de conseguir praticantes com melhor “*treinabilidade*” num desporto específico a longo prazo. Considerando a “*treinabilidade*” (Balyi et al. 2010) como uma capacidade de resposta associada ao património genético de cada praticante, a forma como reage particularmente a estímulos específicos e se adapta em conformidade, em diferentes fases do crescimento e maturação.

Os agentes do processo, na etapa “*fundamentals*” devem essencialmente procurar que a criança domine as habilidades motoras fundamentais, antes da introdução das habilidades específicas do desporto em causa, insistindo no desenvolvimento global das capacidades físicas, habilidades motoras e capacidades atléticas elementares (Balyi et al., 2010): a agilidade, o equilíbrio, a coordenação e velocidade; formas corretas de girar, pular, correr e arremessar; a potência e resistência; a flexibilidade básica; a velocidade linear, lateral e multidirecional (exercícios de muito curta duração); a força utilizando o peso do próprio corpo da criança, bolas medicinais e ou bolas suíças. Toda a atividade deve realizar-se de forma divertida e em segurança, devendo os treinadores ou professores assegurarem-se que tanto os equipamentos desportivos convencionais como os específicos para crianças com necessidades especiais sejam de tamanho, peso e desenho adequados para os praticantes e reúnam condições de segurança de utilização.

É também nesta etapa que Balyi et al. (2010) propõem a introdução das regras básicas da ética no desporto.

2.8.1.3 Etapa 3, “Learning to Train” (aprender a treinar)

Esta etapa coincide com um dos momentos mais importantes do desenvolvimento das crianças, entre os 9 e os 12 anos, na qual a tentação pela especialização precoce nos desportos de especialização tardia pode ser extremamente prejudicial para o desenvolvimento e refinamento das habilidades pretendidas nas etapas seguintes (Balyi et al., 2010). Este é o momento em que se apresenta uma janela de oportunidade ótima para o desenvolvimento de habilidades básicas relacionadas com o desporto, “pilares do desenvolvimento atlético” (Balyi et al, 2010) e por isso deve ter uma prática de carácter multilateral.

Antes de a criança entrar na etapa de “treinar para treinar” deve aprender todas as habilidades básicas do desporto de forma multilateral (Balyi et al.,2010) e integrada, de acordo com o seu desenvolvimento cognitivo e emocional.

É também nesta etapa que deve ser introduzida a preparação mental, ou seja, treino de controlo emocional. No entanto, as principais metas (Balyi et al. 2010) para esta etapa são: continuar a desenvolver as habilidades motoras fundamentais, ensinar as habilidades gerais do desporto, de forma a não perder a janela de oportunidade para o desenvolvimento destas habilidades; continuar a desenvolver a força através de exercícios em que o instrumento seja o próprio corpo, bolas medicinais e suíças, introduzindo já também exercícios de salto e multisaltos para desenvolver a potência; continuar a desenvolver a resistência, utilizando jogos e circuitos, a flexibilidade e a velocidade, neste caso, usando atividades específicas que incidam na agilidade e mudanças de direção.

Quanto à competição, deve ser planeada de forma a salvaguardar as diferenças de idade cronológica e biológica, formação e habilidades de cada um e basear-se em jogos não estruturados.

Por outro lado, não deve ultrapassar os trinta por cento da atividade, incluindo jogos, concursos de formação específica (habilidades) e ter carácter multilateral e multidesportivo (focado preferencialmente em três desportos).

A finalidade essencial da competição (Balyi et al., 2010) deverá ser identificar se a criança gosta do desporto que pratica e se está predisposta para o sucesso. Por isso, a

periodização deve ser feita não com foco na competição mas sim na aprendizagem, devendo a opção recair preferencialmente num modelo de periodização única, à exceção de alguns desportos com características específicas que exijam uma periodização dupla.

2.8.1.4 Etapa 4, “Training to Train” (Treinando para Treinar)

Durante esta etapa (rapazes dos 12 aos 16 e raparigas dos 11 aos 15) os objetivos devem centrar-se na consolidação das habilidades básicas, específicas, táticas do desporto, com uma especial atenção sobre o desenvolvimento muscular e segundo Balyi et al. (2010), como se apresenta uma janela de oportunidade ótima para o treino da capacidade aeróbica, deve-se aproveitá-la para incrementar o trabalho nesta área.

Na competição os praticantes devem ter como objetivo dar o seu melhor e vencer (Balyi et al, 2010). No entanto, a opção deve continuar a ser a formação em detrimento dos resultados, encarando-se as atividades competitivas como mais um instrumento do processo de aprendizagem sendo aconselhável nesta fase que a competição constitua quarenta por cento da atividade, numa relação de 60 por 40 entre o treino e a competição

Demasiada competição representa uma perda de tempo (Balyi et. al., 2010), mas ela não deixa de ser importante para a prática de habilidades tático/técnicas e tomada de decisão, pelo que uma reduzida percentagem de competição pode ter efeito contraditório de inibição do desenvolvimento nestas componentes desportivas.

As principais preocupações nesta etapa (Balyi et al. 2010): prioridade para o treino aeróbio, pois, encontramos-nos perante um momento de treinabilidade para esta capacidade (logo após o início do Pico de Velocidade de Crescimento), mantendo simultaneamente o trabalho com vista ao desenvolvimento da velocidade e força; incidir no treino da flexibilidade é importante face ao processo de crescimento dos ossos, tendões, ligamentos e músculos que ocorre nesta altura; acentuar também o trabalho relativo à força porque também se nos apresentam nesta altura um dos dois momentos de treinabilidade desta capacidade, tanto nos rapazes como nas raparigas (primeiro momento logo após o PVC e segundo depois do aparecimento da menarca nas raparigas e uma oportunidade 12 a 18 meses após o PVC nos rapazes).

Nesta etapa os praticantes devem ser levados a lidar com desafios físicos e mentais da competição e esta torna-se mais importante. Deve-se procurar identificar o talento do praticante para pelo menos dois desportos e a preparação deve assim ser bilateral, com periodização dupla ou simples. Os praticantes devem competir diariamente quer na forma de treino, jogo informal, ou jogo oficial e competição propriamente dita, que deve ter dimensão local ou regional (Balyi et al. 2010).

No caso dos praticantes com necessidades especiais (Balyi et al., 2010) devem iniciar a adaptação aos equipamentos específicos para a modalidade de preferência, como por exemplo cadeiras de rodas e próteses desportivas, continuando a ser muito importante as preocupações quanto à adaptação destes equipamentos ao peso, altura e habilidade de cada praticante.

Estas são as fases que nos interessam particularmente, de acordo com o âmbito restrito deste trabalho a crianças e jovens adolescentes.

No entanto consideramos importante apresentar as restantes fases, visto o modelo pretender ser um projeto para a toda a vida.

A próxima fase, *“Training to Compete”* ainda abrange uma parte da fase da adolescência e pretende ser de transição entre o desporto jovem e adulto.

2.8.1.5 Etapa 5, *“Training to Compete”* (treinar para competir)

Compreendendo o período de preparação entre os 16 e os 23 anos nos rapazes e 15 a 21 nas raparigas é o momento da especialização num desporto, em que o praticante deve escolher aquele para que se sente mais apto.

Pressupõe-se que todos os objetivos da etapa anterior estejam já alcançados e agora o propósito será aprender para competir (Balyi et. al., 2010). Os treinadores e professores devem focalizar-se na otimização da preparação física geral e específica, nas habilidades específicas por posto específico e na performance no desporto praticado.

A periodização nesta fase pode ser simples, dupla ou tripla, ou seja, a que se apresentar mais adequada às contingências do desporto em causa e ao modelo de preparação e, a relação entre treino e competição específica deve passar para 40/60,

quarenta por cento de treino e sessenta por cento de competição, seja esta em forma de treino para a competição ou de treino para a competição específica (Balyi et al., 2010).

As principais preocupações (Balyi et al. 2010) são: realizar treinos de alta intensidade, com ações individuais exigentes no treino em geral e no treino das posições específicas durante todo ano; consciencialização dos praticantes, acerca das suas condições para responder às exigências do seu desporto de especialização de uma forma proficiente, tanto no que respeita às habilidades básicas como nas específicas e em condições variáveis e desafiantes, tanto nos treinos como nos jogos; ênfase num modelo de preparação que não descure a exigência de programas de preparação, com planos de recuperação de preparação psicológica e de desenvolvimento técnico ideais para a alta competição; incidir sobre a preparação individual pondo em confronto as fraquezas e forças de cada praticante.

2.8.1.6 Etapa 6, “Training to Win” (treinar para vencer)

Nesta etapa inicia-se a fase adulta da atividade desportiva específica, para rapazes maiores de 19 anos e raparigas maiores de 18 que optem e sejam integrados em programas de desporto de alto rendimento, sendo a etapa final da formação desportiva. Segundo Balyi et al. (2010), neste período todos os fundamentos já devem estar adquiridos: físicos, técnicos, táticos, capacidade mental individual e de tomada de decisão, estilo de vida, etc..

O foco da preparação é a maximização do desempenho e o objetivo primordial de conseguir resultados de alto nível, ou seja, de nível mundial (Balyi et al., 2010).

Nesta etapa as principais preocupações são (Balyi et al. 2010): treinar os praticantes para atingir o seu máximo nas grandes competições, planeando toda a atividade em função das competições de alto nível e jogos decisivos; assegurar uma preparação exigente em intensidade e volume, prevendo entretanto períodos de pausa para recuperação do desgaste, tanto físico como mental.

A periodização, de acordo com as especificidades do desporto praticado e da competição, poderá variar entre única, dupla, tripla ou múltipla e a estrutura da preparação deverá ser organizada segundo um rácio de 75 por cento de competição

para 25 de treino, incluindo a competição específica e a competição de treino (Balyi et al., 2010).

2.8.1.7 Etapa 7, “Activ Life” (vida ativa)

Esta etapa pode ser iniciada em qualquer idade, mas tem como objetivo essencial a transição suave da prática desportiva competitiva para a atividade física e participação desportiva ao longo da vida, objetivo último de todo o projeto de formação a longo prazo (Balyi et al., 2010).

É sobre o conceito de “*Vida ativa*” que assenta toda a fundamentação do modelo LTAD, partindo-se do pressuposto de que uma experiência positiva no desporto é a chave para a continuação de uma participação desportiva ao longo da vida (Balyi et al., 2010) e conseqüentemente a escolha por um estilo de vida ativo e saudável.

Os autores do LTAD apelam a uma mudança de paradigma procurando direcionar os praticantes para os desportos em que estão predispostos a treinar e a ter um bom desempenho. Torna-se importante que seja dado ao praticante tempo para que identifique o “seu” desporto, evitando exigências desadequadas ao nível do seu desenvolvimento biológico, fisiológico, técnico, mental, psicológico e social, procurando assim que se sinta agrado na prática e se mantenha no desporto pelo máximo de tempo possível, bem para além do período de prática competitiva.

Segundo Balyi et al. (2010), os sistemas desportivos devem, nesta etapa, incentivar os praticantes a: passar de um desporto para outro, por exemplo, um ginasta pode tornar-se num esquiador e um jogador de basquetebol pode “descobrir” a canoagem; mudar de especialidade ou função dentro de um mesmo desporto (um corredor de fundo tornar-se guia para atletas cegos nos jogos Para-Olímpicos); mudar de um desporto de alta competição para uma atividade recreativa como por exemplo a caminhada ou o cicloturismo; continuar numa atividade competitiva menos exigente no mesmo desporto, como por exemplo a participação em competições para veteranos ou, simplesmente continuar ligado ao desporto – no de preferência ou noutro – após o abandono da competição, em outras funções (treinador, dirigente, administração desportiva, empresário desportivo, voluntário ou de comunicação social).

2.8.2 Conceitos fundamentais do modelo LTAD

2.8.2.1 A regra dos 10 anos

De acordo com os autores deste modelo, estudos científicos vêm demonstrando ser necessários entre 10 a 12 anos de prática deliberada, ou seja, cerca de 10000 horas de prática (uma média de 3 a 4 horas por dia de participação em treinos ou jogos) para que um praticante atinja níveis de elite numa modalidade desportiva (Balyi et al. 2010).

De acordo com Ericsson (1996), foi demonstrado em várias pesquisas que o desempenho de elite em vários domínios desenvolve-se gradualmente e só é alcançado, normalmente, ao fim de pelo menos 10 anos de preparação com envolvimento empenhado numa considerável quantidade de horas de prática. O que no entanto não é condição suficiente para atingir a excelência, pois esta não depende apenas da quantidade, mas também e essencialmente da qualidade. Pois está provado que um grande número de indivíduos participa de forma empenhada em práticas de um determinado domínio, durante mais que dez anos, sem nunca chegar a atingir uma performance de excelência nesse domínio. Neste contexto, Ericsson (1996) introduz o conceito de “prática deliberada”, que se refere a atividades orientadas especificamente para melhorar o desempenho em determinado aspeto de um domínio e que exigem uma grande dose de concentração e esforço, pelo que não são obrigatoriamente agradáveis, nem se podem prolongar por muito tempo em cada sessão. Não se trata de uma atividade rotineira a realizar de forma despreocupada, que nesse caso apenas serviria para reforçar os níveis de desempenho já atingidos, pelo contrário, a “prática deliberada” implica o envolvimento em tarefas bem estruturadas e desafiantes, com o objetivo de fazer evoluir o desempenho de um desportista, para além das suas capacidades atuais, corrigindo os aspetos fracos e otimizando os bem-sucedidos (Ericsson, 1993).

É face a este pressuposto que Balyi, et al., (2010) defendem que uma iniciação precoce na prática desportiva pode representar uma vantagem. Mas não confundir iniciação precoce com a especialização precoce nos desportos de especialização tardia, como são por exemplo os JDC. Assim, a “prática deliberada” só deve ser iniciada a partir do

momento em que o jovem já escolheu o desporto em que pretende especializar-se, nunca antes dos 12-13 anos, devendo ser introduzida a partir daí de forma gradual.

2.8.2.2 O “FUNdamentals”

O “*Fundamentals*” é um conceito próprio do LTAD e assenta no princípio de que nos primeiros anos de atividade desportiva se deve ensinar às crianças essencialmente as habilidades fundamentais, básicas e gerais do desporto e atividade física e sempre de forma divertida, através de jogos e exercícios lúdicos.

Balyi et al. (2010) consideram a apreensão dessas habilidades básicas e gerais como a alfabetização motora e desportiva, pelo que as primeiras três etapas do programa de formação do praticante devem incidir sobre essa alfabetização pois dela dependerá o sucesso nas etapas seguintes.

Fazem parte dos “*Fundamentals*” três grupos de habilidades: as de deslocamento, de controlo de objetos e as de movimento e equilíbrio. Aptidões básicas relacionadas com o atletismo, a ginástica e a natação, mas que são importantes em todos os outros desportos: correr, pular, rodar e lançar (atletismo); agilidade, o equilíbrio, a coordenação e a velocidade (ginástica); saber nadar (natação), tanto por motivos de segurança como pela possibilidade que proporciona para explorar o corpo num meio estranho, em variáveis como equilíbrio e coordenação; e outras como andar, escalar, patinar e saltitar, lançar e bater (serviços de ténis, por exemplo), driblar e chutar (Futebol), jogar e receber a bola (Andebol) e bater a bola (Beisebol).

Sem estas habilidades motoras básicas qualquer criança terá grandes dificuldades de desenvolvimento em qualquer desporto (Balyi et al., 2010), pelo que deve ser dada igualmente, às crianças com necessidades especiais, oportunidades de desenvolver os seus movimentos e habilidades fundamentais de forma a no futuro poderem também participar com sucesso nas atividades recreativas e desportivas. Entretanto, há que ultrapassar algumas dificuldades no caso das crianças com “*handicap*” (Balyi et al., 2010) como por exemplo: incentivar os pais, treinadores e professores destas crianças a abandonar uma atitude geralmente protecionista de forma a permitir-lhes explorar e usufruir plenamente as situações dos jogos infantis; preparar os treinadores e professores para que se possam apresentar competentes para receber estas crianças e

a integrá-las nas atividades com as outras crianças, nas duas primeiras etapas do LTAD; encontrar professores e, ou, treinadores com capacidade criativa suficiente para organizar atividades em que participem estas crianças.

2.8.2.3 Especialização

Como já referimos, o modelo LTAD classifica os desportos em desportos de especialização precoce e desportos de especialização tardia. Os de especialização precoce são aqueles que pelas suas características específicas, treinabilidade das suas componentes críticas, exigem um apuramento precoce do desempenho competitivo, por exemplo, a Ginástica artística e acrobática, Saltos Para a Água e a Patinagem Artística. Estes diferem dos outros porque as suas habilidades complexas, ou muito complexas, têm que ser aprendidas antes da maturação (Balyi et al., 2010), pois o seu completo desenvolvimento fica comprometido se treinado apenas após a maturação.

Mas, apesar do referido no parágrafo anterior, o modelo não é determinista relativamente ao momento de especialização. Os seus autores consideram mesmo que, face às especificidades de cada desporto, esse momento deve ser determinado caso a caso, deixando entretanto claro que a especialização num desporto de especialização tardia nunca deve ocorrer antes dos 10 anos.

Uma especialização precoce num desporto de especialização tardia (Balyi et al., 2010) contribuiria para uma antecipação da preparação unilateral, muito pobre desportivamente e limitadora para a aprendizagem das habilidades básicas do desporto (menor alfabetização desportiva), lesões por sobreuso, saturação precoce (“*early burnout*”) e conseqüentemente para o possível abandono precoce do treino e da competição.

No entanto, de acordo com Balyi et al. (2010), mesmo no caso dos desportos de especialização tardia, a participação precoce nas etapas dos “*fundamentals*” é altamente aconselhável e favorece o futuro desenvolvimento do praticante.

No caso do desporto para indivíduos com necessidades especiais a especialização deve ser sempre tardia.

2.8.2.4 Idade de desenvolvimento (*Developmental age*)

Segundo Balyi et al. (2010) as noções de crescimento, maturação e desenvolvimento são muitas vezes tratados como sinónimos, no entanto são algo bem diferente.

O crescimento pós-natal é normalmente, embora às vezes de forma arbitrária (Balyi et al., 2010), dividida em três ou quatro faixas etárias: pré infância, infância, adolescência e puberdade. Corresponde-lhes mudanças físicas observáveis e mensuráveis como a altura, o peso e massa gorda, enquanto a maturação corresponde a alterações qualitativas, estruturais e funcionais do sistema humano, como acontece, por exemplo, nos sistemas ósseo e muscular.

As alterações no sistema ósseo são um dos indicadores mais utilizados para predizer o crescimento e estabelecer o nível de maturação biológica entre os desportistas. Essas alterações verificam-se na forma, tamanho e densidade dos ossos à medida que a cartilagem se vai calcificando durante o processo de maturação esquelética, normalmente observada a partir de radiografias do pulso e mão em que se procura estabelecer o nível de união entre as metáfises e epífises de ossos pré-definidos de acordo com cada método. Sendo posteriormente estabelecida uma “idade óssea” ou “esquelética” a partir da comparação do nível de maturação observado com os de tabelas de referência por género e idade cronológica.

A idade cronológica e a idade biológica nem sempre estão ajustadas, podendo estar a idade cronológica completamente desfasada da idade biológica, esta sim relacionada com a maturação, pelo que crianças com idades cronológicas iguais podem ter graus de maturação e desenvolvimento, completamente diferentes. Além disso, a idade de desenvolvimento não pode ter como referência apenas o desenvolvimento físico, determinado pela maturação esquelética, mas também o grau de maturidade mental, cognitiva e emocional do jovem (Balyi et al., 2010). A idade óssea ou esquelética é normalmente considerada como a melhor medida estimativa da maturidade física (Berk, 2012), ou indicador da maturidade biológica (Silva, Santos, Figueiredo e Malina, 2012). E, por isso, é muito utilizada no desporto organizado como forma de predição da altura do desportista, na idade adulta, sendo um instrumento recorrente nos processos de identificação e seleção de talentos em vários desportos.

O desenvolvimento é, ainda, um outro conceito, pois para além de lhe serem inerentes os fatores do crescimento e maturação, compreende também as componentes sociais, emocionais, intelectuais e motoras da criança e jovem.

Desta forma, um modelo de preparação a longo prazo requer uma identificação inicial do nível de maturação de cada praticante, de modo a se poder conceber programas de treino e competições adequados, tendo em atenção os conceitos de treinabilidade e prontidão. Sendo também importante para um plano de formação a longo prazo a identificação do momento do Surto de Crescimento e dos Picos de Velocidade de Crescimento em altura e massa.

A idade cronológica, usualmente utilizada para balizar a programação das atividades desportivas dos jovens, é um guia muito pobre para a definição dos respetivos planos de treino e competição (Balyi et al., 2010), pois entre jovens com a mesma idade cronológica pode haver diferenças significativas de idade de desenvolvimento e isso trás consequências.

O ritmo de crescimento de uma criança tem implicações significativas para o treino desportivo e, os jovens com maturação precoce tiram vantagem nesse período relativamente aos de maturação média e tardia. No entanto, ultrapassado o Surto de Crescimento, por todos, são normalmente os de maturação tardia que apresentam maior potencial para se tornarem praticantes de elite (Balyi et al., 2010), desde que tenham tido uma formação de qualidade no período anterior. Este facto leva a muitos equívocos, tanto por parte dos treinadores, como dirigentes, pais, responsáveis federativos e em última instância das próprias crianças que ao fim de certo tempo se sentem defraudadas face a expectativas infundadamente criadas ou transmitidas.

Há que ter atenção ainda aos designados períodos críticos de desenvolvimento que, segundo Balyi et al., (2010), são pontos no desenvolvimento em que a solicitação de um determinado comportamento específico terá efeito ótimo, o que não se verificaria se tal fosse antecipado ou adiado, podendo nesses casos a mesma solicitação ser ineficaz ou ter efeitos retardados.

2.8.2.5 *Treinabilidade*

Os termos adaptação e treinabilidade são muitas vezes utilizados com o mesmo sentido (Balyi et al., 2010), no entanto, são conceitos diferentes:

- A adaptação refere-se a mudanças funcionais e, ou, morfológicas do organismo, em resposta a uma série de estímulos, dependendo o grau dessa adaptação muito do património genético do indivíduo (exemplo, adaptação à resistência ou à força máxima), mas, no entanto, os seus padrões podem ser identificadas em pesquisas fisiológicas (Balyi et al., 2010).

- Já a treinabilidade refere-se à capacidade de um indivíduo se adaptar mais rapidamente a um determinado estímulo, num estadio particular de maturação ou crescimento, ou seja, existem momentos em que o organismo está mais predisposto para o desenvolvimento de determinada capacidade ou habilidade, momento que podemos designar como janela de oportunidade para o treino de uma condição específica, como por exemplo, a velocidade, a força, a resistência, a técnica e coordenação, etc.

Esses momentos são por exemplo: a idade da VSM (velocidade da taxa de força máxima) ou seja, momento de taxa máxima de aumento da força durante o surto de crescimento; a idade de aumento máximo na resistência (PSV); a idade do pico de aumento de peso (VOP), i.e., taxa máxima de aumento do peso durante o surto de crescimento; ou ainda a idade PWV, ou seja, de maior aumento do peso.

Por sua vez, Malina (2009b) considera que a treinabilidade se refere à capacidade de resposta do indivíduo a um regime específico de formação e está relacionado com os conceitos de prontidão e períodos críticos. Sugere que os jovens são mais sensíveis a efeitos de uma componente específica de treino durante determinados períodos do seu crescimento e maturação física. No desporto tem sido principalmente relacionada ao desenvolvimento da força muscular e capacidade aeróbia, mas aplica-se também ao desenvolvimento das habilidades motoras e habilidades desportivas específicas (Malina 2009b). Sobre a treinabilidade este autor apresenta as seguintes questões: (1) Quais são as respostas de crianças e adolescentes a programas de treino sistemático?

(2) De que forma respondem crianças e adolescentes aos programas específicos de formação?

Quanto à resposta, ou “sensibilidade” da criança ou jovem, em fase de crescimento e maturação, depende, segundo Malina (2009b) de vários fatores: idade; género (talvez); o crescimento e estadió pubertário; experiências anteriores; nível de treino de habilidade e aptidão física (estado atual); fatores psicológicos, e provavelmente genéticos.

Relativamente à treinabilidade de habilidades motoras no geral e habilidades específicas do desporto, podem ser melhoradas com programas sistemáticos de ensino e prática, durante as fases de crescimento e maturação (Malina, 2009b). Além disso este autor considera que raparigas e rapazes pré-púberes conseguem ter ganhos de força (sem diferenças significativas entre os géneros), quando submetidos a programas de treino de resistência, mas com pouca ou nenhuma hipertrofia muscular (Malina, 2009b; Matos e Winsley, 2007). Neste caso, os ganhos de força refletem mais as alterações estruturais no sistema nervoso que ganhos de volume muscular por hipertrofia. Neste contexto apresenta-se as seguintes questões (Malina, 2009b): (1) que importância tem o treino da força para crianças dos 8 aos 9 anos de idade? Não sendo a resposta conhecida, talvez faça mais sentido o foco unicamente no treino da habilidade motora, mais importante nestas idades. (2) Crianças entre os 8 e 9 anos de idade respondem a programas de treino de força? Neste caso a resposta é que elas respondem melhorando a resistência (Malina, 2009b).

Quando atingida a puberdade os rapazes respondem ao treino resistido com aumento da força e hipertrofia muscular e, neste caso, o aumento do tamanho do músculo é um efeito imediato do treino, enquanto o aumento da força engloba também respostas neurais e endócrinas, as últimas associadas com o surto de crescimento e maturação sexual (Malina 2009b; Matos e Winsley, 2007). Quanto às raparigas púberes também respondem a programas de treino resistido com o aumento da força, mas com um mínimo de hipertrofia, o que reflete as diferenças nas alterações hormonais entre géneros, durante a puberdade.

Por outro lado, os dados sugerem que, introduzidos em programas de treino com foco na resistência muscular, os rapazes mais jovens têm maiores ganhos relativos de força muscular, enquanto os rapazes mais velhos conseguem maiores ganhos de resistência muscular (Malina, 2009b).

Quanto à aptidão anaeróbia, pode ser melhorada após um período de treino de alta intensidade (Malina, 2009b), aumentando consideravelmente durante a puberdade e o surto de crescimento, devido principalmente: a alteração no tamanho corporal, massa muscular e à capacidade do músculo de gerar energia de curta duração.

Foram relatadas melhorias na potência média (MP) em crianças que variam entre 3% a 10% e em potência máxima (PP) de 4% a 20%, mostrando que a aptidão anaeróbia é treinável até certo nível (Matos e Winsley, 2007). Mas persiste entretanto um fraco conhecimento quanto aos mecanismos responsáveis pelas melhorias observadas: o tamanho do músculo? Tipo de fibra? Alterações neurológicas e bioquímicas? Ou todas? (Matos e Winsley, 2007)

Por outro lado, dados atualmente disponíveis confirmam uma resposta relativamente baixa da potência aeróbica máxima (VO_2 máximo) em crianças menores de 10 anos de idade, mas ainda está por provar se tal se fica a dever a uma baixa treinabilidade, ou a programas de treino inadequados (Malina, 2009b). A resposta melhora entretanto entre as crianças mais velhas, na transição para a puberdade/adolescência e entre os adolescentes. No caso dos adolescentes as respostas já são geralmente semelhantes às observadas em adultos jovens, com diferenças mínimas entre géneros.

A programação da formação a longo prazo não se pode alhear do conceito de treinabilidade (Balyi et al., 2010), devendo as atividades ser organizadas de forma a aproveitar os momentos ótimos de adaptação a determinado estímulo específico, caso contrário corre-se o risco desta nunca vir a se desenvolver de forma plena.

No modelo de formação a longo prazo LTAD estes momentos estão bem definidos, tanto para a força, como para a velocidade, potência, resistência, flexibilidade e habilidades, ressaltando-se o caso particular das crianças com necessidades especiais. Nesses casos será muito difícil a identificação, com rigor, dos momentos de

treinabilidade e assim o treinador tem que ser muito intuitivo (Balyi et al., 2010), num misto de ciência e de arte.

2.8.2.6 *Desenvolvimento físico, mental, cognitivo e emocional do praticante*

Este é outro aspeto importante no processo de formação a longo prazo de um praticante, constituindo um dos fatores chave do LTAD. Segundo Balyi et al. (2010) qualquer programa de preparação, de competição ou recuperação deve ter em atenção o desenvolvimento mental, cognitivo e emocional do praticante, devendo os programas estar de acordo com o grau de desenvolvimento cognitivo e emocional e ser simultaneamente estimulantes de forma a promover a tomada de decisão e consequente desenvolvimento ao nível cognitivo e emocional.

2.8.2.7 *A periodização*

A periodização é a gestão do tempo, uma estrutura organizativa e lógica, com fundamentação científica, para o escalonamento de uma sequência de componentes de formação por semanas, dias e sessões, de forma a conseguir melhorias no desempenho ideal (Balyi et al., 2010). Está dependente das prioridades e do tempo disponível para a formação e melhoria da competição.

No contexto da LTAD, a periodização coordena-se com o estágio de desenvolvimento em que se encontra o praticante e com as exigências dessa fase para se atingir altos desempenhos, quando for caso disso, tanto a longo como curto prazo (Balyi et al., 2010). Deve compreender os múltiplos aspetos da modalidade desportiva em causa: frequências, intensidade e volume do treino, para além da competição, programas de treino e recuperação.

No entanto, a periodização não deve ser um processo estanque mas antes uma ferramenta flexível (Balyi et al., 2010), imprescindível à programação desportiva e ao desenvolvimento dos praticantes quando usada com uma metodologia correta, monitorização e avaliação contínua.

No modelo LTAD a periodização está prevista apenas a partir da terceira etapa, “Aprender para Treinar”, mas sem foco na competição, tanto nesta como na quarta

etapa (“Treinar para Treinar”), nas quais a atenção deve incidir sobre as questões do crescimento, maturação, princípio de treinabilidade e aprendizagem.

Pretendendo ser um processo de 10 a 12 anos com vista à otimização das qualidades físicas, técnicas, táticas, da preparação mental e tomada de decisão (Balyi et al., 2010), o LTAD prevê para os praticantes de elite a inserção das atividades num planeamento quadrienal com referência nos Jogos Olímpicos e Para-olímpicos e um planeamento anual para os outros casos, baseado em determinados momentos especiais da preparação desportiva dos jovens praticantes, a competição desportiva e a transição para a vida ativa após abandono da competição.

O que acontece usualmente, segundo Balyi et al. (2010) é que a maioria dos modelos de periodização apresentados na literatura estão direcionados para os atletas seniores de elite ou sob elite, não existindo periodizações que se ajustem ao treino das crianças, adolescentes ou praticantes com necessidades especiais.

LTAD apresenta a seguinte proposta de periodização.

Tabela 3: tipos de periodização no LTAD, (adaptado de Balyi et. al., 2010)

| Periodização anual simples com cinco fases | Periodização anual dupla com oito fases |
|---|--|
| (1) Fase de Preparação Geral (GPP) | (1) Fase de Preparação Geral (GPP) |
| (2) Fase de Preparação Específica (SPP) | (2) Fase de Preparação Específica 1 (SPP1) |
| (3) Fase de Pré-Competição (PCP) | (3) Fase de Pré Competição 1 (PCP1) |
| (4) Fase de Pico de Competição (CP) | (4) Fase de Competição – Pico 1 (CP – <i>Peack One</i>) |
| (5) Fase de Transição (TP) | (5) Fase de Preparação Específica 2 (SPP2) |
| | (6) Fase de Pré Competição 2 (PCP2) |
| | (7) Fase de Competição – Pico 2 (CP – <i>Peack Two</i>) |
| | (8) Fase de Transição (TP) |

Os períodos de curta duração de cerca de uma semana ou entre competições (jogos) correspondem na literatura a um microciclo, as de média duração, cerca de um mês, a um Mesociclo e as maiores, de 8 a 16 semanas, a um Macro ciclo.

2.8.2.8 A calendarização da competição

Uma competição acertada e planeada de acordo com as exigências específicas das crianças e jovens é fundamental para o seu bom desenvolvimento na prática desportiva. Como reporta Balyi et al. (2010), em determinadas etapas a preparação é mais importante e deve ter preponderância, noutras mais avançadas o foco pode passar para a competição.

O LTAD estabelece a relação entre a competição e a preparação (treino) nas diversas etapas da seguinte forma:

Tabela 4: relação de percentagem de treino e competição nas etapas do LTAD (adaptado de Balyi et. al. 2010)

| Etapa | Relação (rácio) recomendada |
|---|--------------------------------------|
| Etapa 1: “ <i>Activ Start</i> ” | Não existe |
| Etapa 2: “ <i>FUNDamentals</i> ” | Toda a atividade baseada na diversão |
| Etapa 3: “ <i>Learning to Train</i> ” | 70% Treino, para 30% competição |
| Etapa 4: “ <i>Training to Train</i> ” | 60% Treino para 40% competição |
| Etapa 5: “ <i>Training to Compete</i> ” | 40% Treino para 60% competição |
| Etapa 6: “ <i>Training to Win</i> ” | 25% Treino para 75% competição |
| Etapa 7: “ <i>Activ Life</i> ” | O que o indivíduo desejar |

Na perspetiva de Balyi et al. (2010) a atual competição para jovens assenta na tradição – replicação da competição dos seniores – exigindo correções que a ajuntem às necessidades de formação dos jovens. Ela deve estar de acordo com o estadio de cada criança ou jovem no processo de formação a longo prazo (LTDA), implicando uma reflexão sobre aspetos como nível de competição, calendários e volume de competição, horários, duração da época.

Segundo Balyi et al. (2010), um nível de competição adequado é muito importante para o desenvolvimento tático/técnico e do praticante e por isso deverá estar associado ao grau de desenvolvimento do praticante (físico, técnico, mental e emocional), pois só assim poderá contribuir para o seu progresso desportivo. Alerta ainda (Balyi et al., 2010) para que uma excessiva dose de competição, com consequente diminuição do tempo de treino das competências básicas, resultará numa evolução insuficiente dessas competências com custos futuros importantes.

A duração e planeamento da época (datas e horários da competição) desportiva devem também estar em harmonia com a progressão do praticante em processo de formação a longo prazo, atendendo às contingências próprias do seu quotidiano e à periodização dos conteúdos de aprendizagem.

2.9 Realidade do Desporto Federado Juvenil em Portugal

No último grande estudo realizado sobre o desporto juvenil federado em Portugal e patrocinado pelo Instituto de Desporto de Portugal (IDP) Adelino, Vieira e Coelho

(2006) referiam que o desporto juvenil federado debatia-se com problemas de uma baixa adesão às suas práticas e de um considerável abandono prematuro.

O Sistema Desportivo Português integra, apenas, cerca de 10% da população juvenil entre os 10 e os 16 anos, aquém do desejável para o IDP.

No estudo de Adelino, Vieira e Coelho (2006) constata-se uma evolução positiva do número de praticantes entre 1998 e 2004 (segundo os dados do IDP), tendência que se mantém, não sendo alheio a este facto a realização em Portugal de vários eventos de alto nível como por exemplo o Campeonato Mundial de Andebol em 2003 e o Campeonato da Europa de Futebol em 2004. O número de praticantes federados masculinos entre os 10 e os 16 anos aumentou 19,5% enquanto nos femininos se registou um crescimento significativo (42%) e a percentagem relativa dos jovens dos 10 aos 16 anos que praticam um desporto federado, comparado com os jovens residentes no país (segundo o Censo Nacional de 2001) também aumentou.

De acordo com dados do IDP em 1998, apenas 13,5% dos jovens portugueses com atividade desportiva praticavam um desporto federado, número que evoluiu para os 18,8% em 2004. Mas quando nos debruçamos sobre a prática desportiva federada das raparigas a situação é preocupante: em 2004 apenas 9% do total das raparigas com atividade desportiva entre os 10 e os 16 praticavam um desporto federado. A maior taxa de participação nas atividades federadas dos jovens portugueses (19,9% do total) verifica-se faixa etária entre os 10 e 11 anos.

As razões apontadas para esta baixa adesão foram (Adelino, Vieira e Coelho, 2006): as assimetrias no desenvolvimento desportivo; deficiências nos processos de mobilização, na rede e natureza das estruturas de acolhimento; desvio acentuado na aplicação das orientações aconselhadas para a organização e condução das atividades no desporto juvenil (modelos de preparação, competição e intervenção); carências significativas no enquadramento técnico; emergência de atividades desportivas informais e acesso dos jovens a uma grande diversidade de interesses não desportivos.

Face à realidade vigente Adelino, Vieira e Coelho (2006) aconselham que a preparação desportiva dos jovens deixe de ser uma simples réplica dos objetivos e características do alto rendimento.

Deve-se sim promover o desenvolvimento do praticante no sentido de prepará-lo para corresponder às exigências da preparação e competição ao mais alto nível no seu futuro desportivo. Assim a preparação desportiva juvenil deve ser encarada como um processo a longo prazo, com etapas diferentes nos objetivos, métodos e enquadramento.

No entanto, concluíram (Adelino, Vieira e Coelho, 2006) que o desporto Federado para crianças e jovens em Portugal apresentava modelos competitivos muito semelhantes às da competição dos adultos, com uma lógica seletiva em vez de integradora, isto desde idades muito baixas. Por isso alertavam para a necessidade de uma alteração das práticas – modelos de preparação, competição e intervenção – e nas crenças e atitudes dos treinadores, dirigentes e pais, concluindo pela necessidade urgente de uma revisão dos conceitos de competição, sucesso, vitória e derrota, tal como uma mudança de atitude dos vários agentes desportivos perante o erro e superação.

Segundo Adelino, Vieira e Coelho (2006) 17% das federações optavam por organizar Seleções Nacionais de praticantes com menos e 10 anos de idade e 23% a partir dos 11/13 anos, realidade suscetível de contribuir para o estabelecimento de uma lógica de rendimento seletivo, no domínio do treino e da competição dos jovens e promoção da especialização precoce. Além de, conseqüentemente incentivar a práticas de treino pouco adequadas para estas idades.

No estudo, Adelino, Vieira e Coelho (2006) descortinam também a ausência de hábitos de reflexão acerca das práticas relacionadas com o treino juvenil, o que conduz a um precário acompanhamento e controlo da prática desportiva federada dos jovens, favorecendo primeiro, a “cristalização das práticas tradicionais instaladas e depois, a inexistência de projetos novos especificamente concebidos para os jovens desportistas”.

Relativamente à idade de início da prática desportiva federada, a maioria das federações (63%) iniciavam a sua intervenção com praticantes de 10 anos de idade, (20%) com jovens de menos de 10 anos e apenas cerca de 15% com maiores de 11 anos. Confirmando-se assim a existência de uma iniciação desportiva bastante precoce dos jovens portugueses.

Face a esta realidade torna-se imperativo um maior cuidado das federações relativamente à qualidade do enquadramento e da sua intervenção (Adelino, Vieira e Coelho, 2006) de forma a evitar práticas desaconselháveis, de acordo com os pressupostos desejáveis para as atividades desportivas das crianças e jovens.

No que respeita ao escalonamento dos praticantes Adelino, Vieira e Coelho (2006) verificaram que a maioria das Federações (63%) dividia os seus praticantes por 3 ou 4 escalões etários, por norma com uma permanência de dois anos em cada escalão, utilizando na generalidade dos casos a idade cronológica como referência. Ignorando assim a heterogeneidade dos ritmos de cada jovem no processo de desenvolvimento maturacional e desportivo (Adelino, Vieira e Coelho, 2006).

Constatou-se também que todas as federações organizam provas Nacionais para os escalões jovens (Adelino, Vieira e Coelho, 2006): 64% delas a partir dos 10 anos inclusive, 19,3% a partir dos 11 e 9,7 a partir dos 14.

A existência de provas de âmbito Nacional, seguindo um modelo muito semelhante em enquadramento e características competitivas às competições dos adultos, poderá influenciar negativamente o treino do jovem praticante (Adelino, Vieira e Coelho, 2006), correndo-se o risco das crianças e adolescentes, face às características da competição, serem precocemente direcionados no sentido da especialização.

Por outro lado, Adelino, Vieira e Coelho (2006) verificaram que enquanto 76% das federações tinham em atividade seleções nacionais para jovens entre os 10 e 16 anos (43% com jovens entre os 10 e os 13 anos e 33% entre os 14 e 16 anos), apenas 32% destas tinham atividades de seleção ao nível Regional. O que de acordo com estes autores é uma evidência da existência de uma grande seletividade no acesso dos jovens aos programas de aperfeiçoamento, quando seria desejável um acesso mais alargado possível a estas atividades.

Quanto à duração da época desportiva variam, ajustados às especificidades de cada modalidade, entre 1 a 12 meses (Adelino, Vieira e Coelho, 2006): 45% das federações têm épocas desportivas com a duração de 8 e 10 meses, 22,6% entre os 11 e 12 meses, 24% entre os 3 e 7 meses e cerca de 6% entre 1 a 3 meses. E este modelo é também seguido pelas Associações. Esta realidade deve ser analisada em duas vertentes

(Adelino, Vieira e Coelho, 2006): da estrutura da competição e a da atividade do treino nos clubes que participam nessas competições. Obrigando às seguintes preocupações: harmonização da atividade competitiva e de treino ao longo da época com a atividade escolar dos jovens praticantes; estruturação da época desportiva para que seja adequada ao tipo de competição e aos métodos de treino presumivelmente adaptados á realidade evolutiva dos jovens praticantes; minimizar os conflitos entre a atividade desportiva e as outras atividades dos jovens, inviável com épocas muito longas; evitar a seletividade da época desportiva, que acontece em muitas épocas longas por constrangimentos da fórmula competitiva, seleção das equipas participantes por fases de uma forma que em muitos casos apenas alguns têm uma participação completa enquanto outros passam longo tempo sem competir.

Referindo-se aos treinadores, Adelino, Vieira e Coelho (2006) salienta a sua importância para a qualidade da prática desportiva infanto-juvenil, um papel determinante, mas conclui que, face a motivos financeiros, entre outros, os clubes continuam ano após a negligenciar na escolha dos técnicos para os seus jovens praticantes. De acordo com o referido estudo, cerca de 32 por cento de federações consideravam não terem os seus treinadores as competências desejáveis para o treino com os jovens. Esta situação tem entretanto tendência a melhorar e poderá ter uma solução próxima com o novo regulamento para a carreira de técnico desportivo aplicado a partir de 2010 de acordo com a nova Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, pois com a nova legislação, não será mais permitido aos treinadores de nível 1 – ao qual cabe normalmente a tarefa do treino com os mais jovens – exercer atividade sem a tutela de treinadores mais qualificados.

2.10 Características da prática desportiva federada na Região Autónoma da Madeira, particularmente do andebol.

O desporto federado na Região Autónoma da Madeira tem registado um progresso contínuo ao longo das duas últimas décadas, no que se refere ao número de praticantes: de 8673 desportistas federados em 1994 passou para 16593 em 2009, o que representa um aumento de 91,3% (Instituto do Desporto da Região Autónoma da Madeira, IDRAM, 2009).

Segundo os dados desta instituição, em 2009, cerca de 58% dos praticantes inscritos no desporto organizado encontrava-se na faixa etária entre os 7 e os 17 anos, 6.517 (67%) masculinos e 3.192 (23%) femininos, números que ao mesmo tempo demonstram a disparidade ainda existente na participação entre os géneros, mesmo nestas idades.

Relativamente ao início da participação em atividade desportiva organizada, já há pelo menos uma década, que maioria das associações (21 em 25) promove, atividades para jovens menores de 10 anos, o que demonstra uma preocupação pela iniciação precoce na prática desportiva, por parte das associações e interesse por parte dos jovens nessa prática.

Entre as modalidades preferidas, destacam-se os jogos desportivos coletivos (andebol, basquetebol, futebol e voleibol) com 56% do total dos praticantes inscritos no desporto organizado, entre os 6 e 18 anos de idade, destacando-se entre estas o futebol, como modalidade mais praticada no geral.

Quanto à competição, um número significativo de praticantes federados da Região Autónoma da Madeira têm oportunidade de participar em pelo menos uma competição de carácter Nacional (para clubes ou seleções) por época desportiva (IDRAM, 2009). Nas modalidades individuais contabilizaram-se em 2009: 327 participações no escalão juvenis (15, 16 anos), 103 iniciados (12 a 14 anos), 92 infantis (10 aos 12 anos) e 11 minis (menores de 10 a 10 anos). Já nos jogos desportivos participaram: 12 equipas de juvenis, 7 de iniciados e 5 de infantis. Estes dados provam uma opção pelo fomento de participação precoce dos jovens em competições de carácter Nacional, lógica seguida em todo o país, tanto nas modalidades individuais como nos jogos desportivos coletivos. No caso das modalidades individuais, essas participações tiveram um carácter maioritariamente pontual (98,9%), sendo apenas de 1,1% as participações em provas regulares. Enquanto nas representações por equipas ou pares a percentagem de participação em provas regulares foi maior 34,7%, relativamente às participações em provas pontuais 65,3%. Por género, nas modalidades individuais 60,4% das participações em provas nacionais foram dos rapazes, enquanto só 39,6% foram de raparigas.

Por outro lado, a maioria das associações de modalidade organizaram campeonatos regionais. Provas essas que, à semelhança do que acontece na generalidade do país, seguiram uma estrutura idêntica ou muito semelhante à das competições seniores, competições formais, regulares, a duas voltas, provas a eliminar, e competições com duas voltas e fase final com apurados, a duas voltas ou em sistema de *play-off*, com objetivo explícito de apurar um campeão.

Relativamente ao enquadramento, apesar do investimento realizado ao longo dos últimos 15 anos, através de programas específicos na formação de treinadores, árbitros e outros agentes desportivos, que contribuiu para uma razoável evolução do enquadramento técnico, ainda se pode constatar a permanência de muitos orientadores sem formação específica ou com a formação mínima nos quadros dos clubes, normalmente a trabalhar com os escalões mais novos, minis e infantis. Enquanto algumas modalidades também se deparam com dificuldades quanto ao enquadramento ao nível de árbitros e oficiais, face as necessidades dos seus quadros competitivos.

2.10.1 Realidade nos jogos desportivos coletivos

Em 2009, de acordo com dados do IDRAM e do Instituto Nacional de Estatística 27% dos jovens (11.228) até aos 18 anos, matriculados nas escolas da Região Autónoma de Madeira, praticavam pelo menos uma modalidade desportiva federada, e 15% (6.238) praticavam uma modalidade dos jogos desportivos coletivos.

Ao contrário do crescimento geral verificado ao longo da última década na prática desportiva federada juvenil, na região, a evolução do número de praticantes dos jogos desportivos coletivos, não foi constante.

Segundo os dados da “Demografia Federada” (IDRAM, 2010), o andebol experimentou um período de crescimento entre 2004 e 2007, em que ganhou mais de 400 praticantes, passando a ter 1397 praticantes menores de 17 anos inscritos, mas perdeu um número significativo de jogadores entre 2008 e 2010, passando a ter apenas 1243 menores de 17 anos inscritos.

Ao contrário, no basquetebol verificou-se um crescimento extraordinário do número de praticantes entre 2008 e 2010, entre os menores de 17 anos o crescimento foi de 943 (2008) para 1903 em 2010.

No futebol, após um período de crescimento em praticantes entre 2002 e 2004 (2455, jogadores menores de 17 anos inscritos em 2003), verificou-se um recuo e a época 2009/2010 foi a pior da última década, relativamente ao número de praticantes menores de 17 anos inscritos, 2161.

Quanto ao voleibol, tem um número de praticantes historicamente reduzido em relação aos outros jogos desportivos coletivos, que no entanto mantem uma relativa estabilidade ao longo da última década, 498 praticantes menores de 17 anos em 2002, para 550 em 2010. O que não deixa de constituir um ganho, apesar de pouco significativo.

Os dados disponíveis demonstram também que a grande maioria dos praticantes destas quatro modalidades se encontram entre os menores de 17 anos. Realidade para todas as épocas desportivas entre 2001 e 2010: no andebol e basquetebol a percentagem dos menores de 17 anos é superior aos 80% em qualquer das épocas referidas; no futebol, onde o peso destes desta faixa etária é menor relativamente ao total dos praticantes, foi sempre superior aos 60%; no voleibol variou entre os 65,2% (mínimo em 2003/2004) e os 79,9% verificados em 2009/2010.

Quanto à participação por género dos jovens até aos 17 anos nestas quatro modalidades nos últimos nove anos, verifica-se o seguinte: no futebol o número de praticantes do género feminino é praticamente residual (em média 1% por época, até 2010); no voleibol, modalidade tradicionalmente preferida pelas raparigas a sua percentagem foi sempre maior que a dos rapazes, entre os 56,8 e os 78,1%; no basquetebol após um período (entre 2002 e 2005) em que a percentagem de raparigas inscritas (53%) foi superior ao dos rapazes, alterou-se a situação com um considerável aumento dos praticantes masculinos face aos femininos, e em 2010 a percentagem de rapazes inscritos já era consideravelmente superior a das raparigas (58,5% para 41,5% respetivamente); no Andebol a tendência foi sempre para uma maior participação masculina, no entanto a disparidade no número de praticantes dos dois géneros tem

vindo a diminuir e as raparigas representam hoje 48,9% dos praticantes menores de 17 anos desta modalidade.

2.10.2 Realidade específica do andebol

2.10.2.1 Enquadramento técnico

No caso da Arbitragem, começamos por constatar que o número de árbitros inscritos na modalidade não conseguiu manter um crescimento constante ao longo da última década, encontrando-se em perda: em 2002 tinha 23 árbitros inscritos, para 21 em 2010 (máximo, 37 em 2006).

Mas, mais importante que o número de árbitros inscritos, para a qualidade da prática, importa o seu grau de formação. Neste especto podemos afirmar que a maioria dos árbitros em atividade apresenta pelo menos a formação de categoria regional, não havendo árbitros sem formação referenciados nos quadros estatísticos da associação de andebol. Dos árbitros em atividade em 2010, 8 eram de categoria regional, 11 nacional e 2 internacional, uma realidade que se pode considerar boa.

Quanto ao quadro técnico de treinadores, começamos por constatar que a média de jogadores por treinador, relativamente aos praticantes até aos 17 anos, era em 2010, de 32,7 jogadores para cada treinador. Doutra forma, numa relação treinador por equipa, pressupondo um mínimo de 10 jogadores para o escalão de minis e de 12 para os de infantis, iniciados e juvenis, na mesma altura, a relação era de 0,7 para 1, ou seja, menos de um treinador por equipa. Duas situações que não nos parecem favoráveis ao bom desenvolvimento da modalidade.

Quanto à qualidade da formação dos treinadores de andebol, a realidade constatada pode ser considerada de boa, visto a maioria dos treinadores já serem portadores do nível 3 de formação para técnicos de andebol, sendo praticamente residual o número de treinadores sem formação ainda em atividade.

2.10.2.2 Quadros competitivos

Os quadros competitivos do andebol são constituídos, na maioria dos escalões, por quatro provas: um “Torneio de Abertura”, entendido como um torneio de preparação, que antecede o “Campeonato da Madeira”, ao qual se segue uma prova final

denominada de “Torneio de Encerramento” que se disputa em simultâneo com a denominada “Taça da Madeira” disputada no sistema de eliminatórias, enquanto nas outras se aplica o sistema todos contra todos, a uma ou duas voltas. Nas últimas épocas o Campeonato da Madeira desta modalidade tem sido disputada no sistema de duas fases, uma primeira fase de todos contra todos e uma segunda fase com as equipas divididas em dois grupos de acordo com a classificação conseguida na primeira, entre o grupo dos melhores classificados discute-se o título de Campeão Regional. Esta estrutura é válida para todos os escalões à exceção dos escalões de “*bambis*” (6-8 anos) e minis (9-10 anos): para os “*bambis*” são organizados convívios mensais, da responsabilidade dos clubes, enquanto para os minis existem ao longo da época três a quatro torneios em regime de concentração, disputados em um ou em dois dias, apurando-se também um vencedor. Os jogos realizam-se ao fim de semana em dias feriados e em alguns casos no meio da semana, e cada equipa (excluindo-se os minis) tem por norma pelo menos um jogo por fim de semana, havendo normalmente uma pausa no período de férias do Natal e da Páscoa.

A Associação de Andebol da Madeira apenas aplica regulamento específico de carácter pedagógico no escalão de infantis, introduzindo nas provas deste escalão um regulamento que obriga à participação efetiva em pelo menos 10 minutos de todos os jogadores inscritos para cada jogo, proibindo também neste escalão a utilização de defesas mistas, ou seja marcações individuais a um ou mais jogadores como forma de estratégia para os neutralizar.

3. MATERIAL E MÉTODOS

Para a realização do estudo recorreu-se ao questionário de Cardoso (2007), devidamente adaptado e validado, que foi aplicado aos treinadores de andebol durante a ação de reciclagem obrigatória que decorreu no início da época desportiva, a nível nacional e regional.

Os dados obtidos foram digitalizados com recurso ao programa Microsoft Excel, posteriormente importados e analisados no *software* SPSS 18.

3.1 Amostra

A amostra, significativa no universo dos treinadores de andebol, foi constituída por um total de 276 treinadores, dos quais 42 treinadores da RAM (4 sem grau, 9 de grau 1, 5 de grau 2 e 24 de grau 3) e 234 treinadores presentes na reciclagem a nível nacional (2 sem grau, 24 de grau 1, 51 de grau 2 e 154 de grau 3) cujos questionários foram considerados válidos após a sua apreciação.

3.2 Procedimentos

Efetuuou-se uma análise descritiva, da normalidade dos dados (Teste Shapiro-Wilk) e da homogeneidade (Teste Levene). Recorreu-se ainda à estatística teste Kruskal Wallis, com um nível de significância de 0,05, verificando se existiam diferenças significativas de opinião entre grupos de treinadores com diferentes graus de formação.

Assim, questionámos uma significativa maioria dos treinadores do país e incluindo os da RAM sobre as seguintes questões, cuja apresentação e discussão dos resultados são objetivo principal deste estudo:

- Com a distinção de objetivos entre a competição dos jovens e dos adultos, e forma de evolução desses objetivos, designadamente sobre a prioridade das metas a definir para a competição (formação versus resultado) e objetivos formativos (preparação multilateral versus especializa) nos diferentes escalões etários;
- Com as funções da competição durante a formação desportiva no andebol;
- Sobre os valores e atitudes que podem ser desenvolvidos nas crianças e jovens durante a participação competitiva nas etapas de formação;

- Sobre o escalão ideal de iniciação à participação nas competições regulares no andebol;
- Razões para a participação em competições nacionais e internacionais e com que características, durante os anos de formação;
- Formatos desejáveis dos quadros competitivos dos diferentes escalões de formação;
- Acerca das provas a eliminar (em que escalão?) e efeitos das classificações nas competições para a organização dos calendários competitivos;
- Conteúdos do treino e da competição adequados a cada escalão nas etapas de formação (multilateral, versus especializado);
- Acerca das entidades que devem organizar as competições para cada escalão;
- Regulamentos pedagógicos (vantagens e desvantagens);
- Importância dos resultados para cada etapa da formação desportiva de acordo com os escalões etários;
- Método de seleção para jogos, provas ou competições;
- Sobre a importância a atribuir ao tema relacionado com o papel da competição e forma da sua organização, nos cursos de formação dos treinadores.

Recorreu-se ainda, para o tratamento das perguntas 5, 7 e 10, ao método da análise de conteúdo que, segundo Bardin (1977), possibilita inferências sobre as condições de produção das comunicações a partir de indicadores quantitativos ou não.

O tratamento destas perguntas implicou a sua transcrição para protocolos escritos, de forma a serem transformados em dados suscetíveis de serem trabalhados.

Para a construção dos dados operacionais, seguiram-se as fases que caracterizam o método da análise de conteúdo, e que consiste em processos de redução gradual do nível da abrangência, através de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens.

Para a categorização das perguntas, procedeu-se à codificação das transcrições pela delimitação das unidades de significação (unidades de registo), utilizando o critério

semântico, sendo os segmentos de conteúdo variável consoante o significado que continham.

Após o inventário das unidades de registo, procedeu-se à sua classificação, definindo-se categorias relevantes do conteúdo das respostas dos inquiridos e respetiva legitimação.

Segundo Bogban & Biklen (1994), esta categorização recorre ao método de análise indutiva ou seja, partindo-se das respostas dos treinadores para a codificação e respetiva classificação.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

A amostra utilizada neste estudo foi constituída por 276 treinadores de andebol do todo nacional, 6 sem grau técnico, 33 de grau 1 (12%), grau 2 (56, 20,3%), grau 3 (178, 64,5%) e 3 de grau 4 (ver gráfico - 1).

4.1 Caraterização da amostra

Total dos treinadores e divisão por grau técnico.

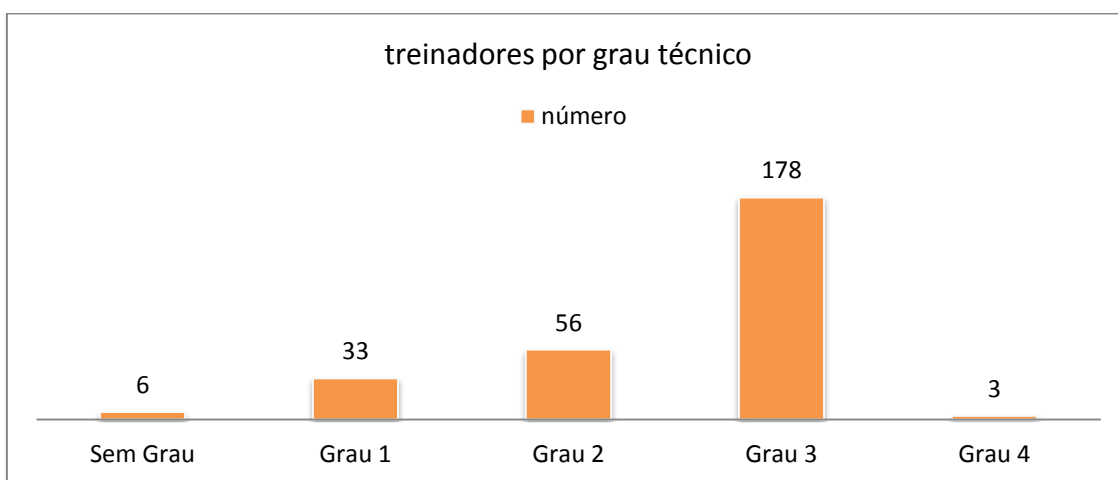


Gráfico 1: treinadores por grau técnico total nacional

Treinadores, divisão por regiões onde se realizou a recolha.

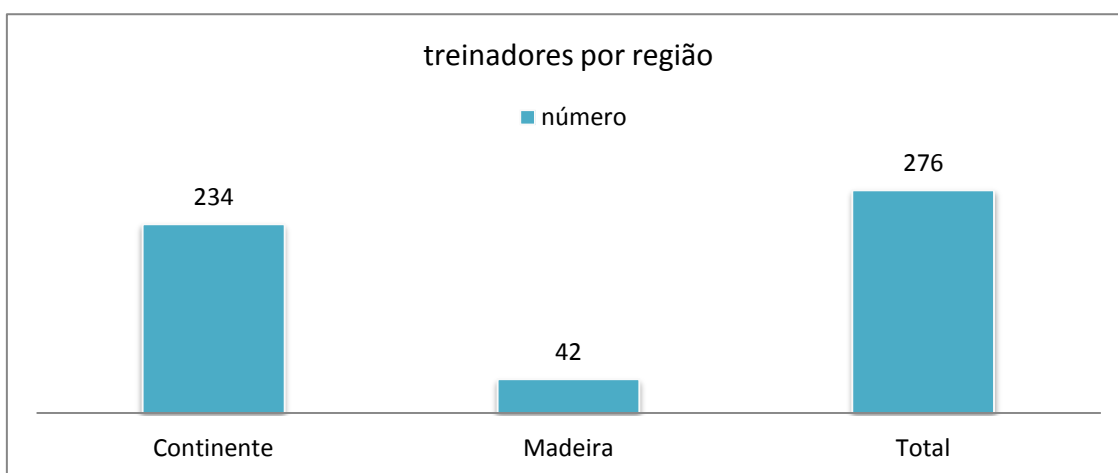


Gráfico 2: treinadores por região

Dos 276 treinadores inquiridos, 234 (84,4%) atuam no território continental português, enquanto 42 (15,2%) são da Região Autónoma da Madeira (RAM).

Entre os madeirenses, 4 treinadores (9,5%) não têm grau técnico, 9 (21,4%) têm grau 1 de qualificação técnica, 5 grau 2 (11,9%) e a maioria 24 (57,1%) são de grau 3.

Sendo esta amostra muito significativa relativamente ao universo dos treinadores de andebol a atuar em Portugal, podemos afirmar, à partida, estar perante um grupo bem qualificado, visto que a maioria possui o grau técnico 3, numa escala de 4 graus e apenas 14,2% possuem o grau mínimo ou não tem qualificação técnica. Verificando-se praticamente o mesmo cenário em relação ao quadro de treinadores a atuar na RAM.

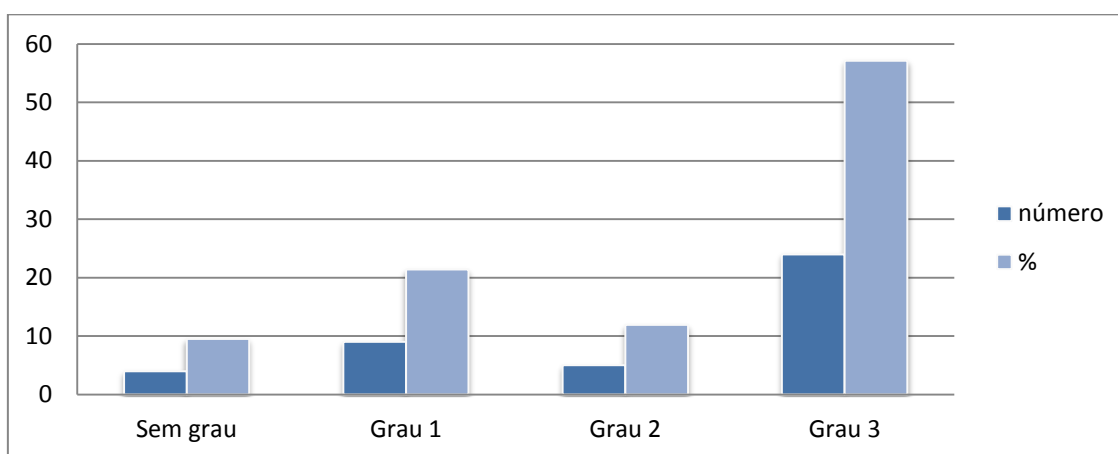


Gráfico 3: treinadores da RAM por grau técnico

Passemos agora a analisar os dados referentes a cada uma das perguntas do questionário.

4.2 Questão 1 A: Em termos de objetivos o que deve distinguir a competição dos *bambis*, *minis*, *infantis*, *iniciados* e *juvenis*, dos escalões mais velhos?

Verificando a tabela 9, observamos como devem evoluir os objetivos das competições pelos vários escalões, segundo a opinião dos treinadores auscultados neste estudo.

Relativamente ao escalão de *bambis*, a grande maioria do total dos treinadores questionados (198, 86,8%) opina que a competição neste escalão deve ter, exclusivamente, objetivos formativos. Dos restantes, 19 (8,3%) consideram que a competição neste escalão deve dar mais ênfase aos objetivos formativos, apesar de admitirem outras metas, 7 (3,1%) consideram que a prioridade da competição deve focar-se nos resultados e 4 (1,8%) é da opinião de que a competição focar-se mais nos resultados que na formação.

Tabela 5: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de *bâmbis* (total nacional)

| BAMBIS (Total nacional) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só formação | 198 | 86,8 | 23 | 10,1 | | 0 | 8 | 3,5 |
| Mais ênfase na formação | 19 | 8,3 | 196 | 86,3 | 11 | 4,8 | | 0 |
| Mais ênfase nos resultados nas competições | 4 | 1,8 | 6 | 2,6 | 214 | 94,3 | 3 | 4,8 |
| Ênfase nos resultados nas competições | 7 | 3,1 | 2 | ,9 | 2 | ,9 | 216 | 95,2 |
| Válidos totais | 228 | 100 | 227 | 100 | 227 | 100 | 227 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 48 | | 49 | | 49 | | 49 | |
| Total | 276 | | 276 | | 276 | | 276 | |

Relativamente ao escalão de *bambis*, a grande maioria do total dos treinadores questionados (198, 86,8%) opina que a competição neste escalão deve ter, exclusivamente, objetivos formativos. Dos restantes, 19 (8,3%) consideram que a competição neste escalão deve dar mais ênfase aos objetivos formativos, apesar de admitirem outras metas, 7 (3,1%) consideram que a prioridade da competição deve focar-se nos resultados e 4 (1,8%) são da opinião de que a competição deve focar-se mais nos resultados que na formação.

Quanto aos dados particulares dos treinadores a atuar na RAM podemos verificar que, à semelhança do todo nacional, a grande maioria dos técnicos (33, 84,6%) considera que a competição neste escalão deve ter exclusivamente objetivos formativos; 5 (12,8%) que a competição deve dar mais ênfase aos objetivos formativos que aos resultados; enquanto apenas 2,6% considera como objetivo prioritário da competição neste escalão mais os resultados na competição do que a formação.

Tabela 6: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de *bambis* (RAM)

| BAMBIS (RAM) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só formação | 33 | 84,6 | 6 | 15,8 | 1 | 2,6 | 1 | 2,6 |
| Mais ênfase na formação | 5 | 12,8 | 31 | 81,6 | 35 | 92,1 | | 0 |
| Mais ênfase nos resultados nas competições | 1 | 2,6 | 1 | 2,6 | 2 | 5,3 | 2 | 5,3 |
| Ênfase nos resultados nas competições | | 0 | | 0 | | 0 | 35 | 92,1 |
| Válidos totais | 39 | 100 | 38 | 100 | 38 | 100 | 38 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 3 | | 4 | | 4 | | 4 | |
| Total | 42 | | 42 | | 42 | | 42 | |

Tal como para o escalão de bambis, a maioria dos treinadores do total nacional (176, 77,5%) continua a considerar que o objetivo da competição no escalão de minis deve ser unicamente a formação, enquanto 11 (4,9%) admitem que se deve dar ênfase aos resultados na competição (3,1%, mais ênfase na competição que na formação e 1,8%, ênfase aos resultados nas competições).

Tabela 7: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de minis (total nacional)

| MINIS (Total nacional) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só formação | 176 | 77,5 | 44 | 19,4 | | | 7 | 3,1 |
| Mais ênfase na formação | 40 | 17,6 | 176 | 77,5 | 11 | 4,8 | | |
| Mais ênfase nos resultados nas competições | 7 | 3,1 | 3 | 1,3 | 214 | 94,3 | 3 | 1,3 |
| Ênfase nos resultados nas competições | 4 | 1,8 | 4 | 1,8 | 2 | ,9 | 217 | 95,6 |
| Válidos totais | 227 | 100 | 227 | 100 | 227 | 100 | 227 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 49 | | 49 | | 49 | | 49 | |
| Total | 276 | | 276 | | 276 | | 276 | |

Os restantes 40 (17,6%) são da opinião que os objetivos da competição devem focar-se mais na formação, apesar de admitirem outros objetivos.

Os treinadores da RAM, também têm uma opinião semelhante ao todo nacional. A maioria (24, 63,2%) considera que o objetivo da competição neste escalão deve ser unicamente a formação e 13 (34,2%) são da opinião que a participação na competição dos minis deve focar-se mais em objetivos formativos que nos resultados desportivos.

Tabela 8: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de bambis (RAM)

| MINIS (RAM) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só formação | 24 | 63,2 | 13 | 34,2 | | | 1 | 2,6 |
| Mais ênfase na formação | 13 | 34,2 | 24 | 63,2 | 1 | 2,6 | | |
| Mais ênfase nos resultados nas competições | 1 | 2,6 | 1 | 2,6 | 35 | 92,1 | 2 | 5,3 |
| Ênfase nos resultados nas competições | | | | | 2 | 5,3 | 35 | 92,1 |
| Válidos totais | 38 | 100 | 38 | 100 | 38 | 100 | | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 4 | | 4 | | 4 | | | |
| Total | 42 | | 42 | | 42 | | | |

No escalão de infantis, a maioria dos treinadores (119, 52%) considera que a participação na competição deve focar-se prioritariamente em objetivos formativos,

enquanto 63 (28%) afirma que esta participação deve pensar-se unicamente em objetivos formativos. No sentido contrário opinam os restantes treinadores, em que 24 (10,7%) pensam que se deve dar mais ênfase ao resultado nas competições que aos objetivos formativos e 19 (8,4%) que a ênfase deve ser unicamente para conseguir resultados na competição.

Tabela 9: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de infantis (total nacional)

| INFANTIS (Total nacional) | | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|-------|--|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | |
| Só formação | 63 | 28,0 | 147 | 65,3 | 3 | 1,3 | 12 | 5,3 | |
| Mais ênfase na formação | 119 | 52,9 | 62 | 27,6 | 40 | 17,8 | 3 | 1,3 | |
| Mais ênfase nos resultados nas competições | 24 | 10,7 | 7 | 3,1 | 179 | 79,6 | 16 | 7,1 | |
| Ênfase nos resultados nas competições | 19 | 8,4 | 9 | 4,0 | 3 | 1,3 | 194 | 86,2 | |
| Válidos totais | 225 | 100 | 225 | 100 | 225 | 100 | 225 | 100,0 | |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 51 | | 51 | | 51 | | 51 | | |
| Total | 276 | | 276 | | 276 | | 276 | | |

A opinião é idêntica entre os treinadores da RAM: (24, 63,2%) considera que a participação na competição deve focar-se prioritariamente em objetivos formativos, (mais ênfase na formação); 9 (23,7%) considera que os objetivos devem ser unicamente formativos; 2 (5,3%) prefeririam que se atribuisse mais ênfase aos resultados na competição e 3 (7,9%) que os objetivos visassem unicamente os resultados na competição.

Tabela 10: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de infantis (RAM)

| INFANTIS (RAM) | | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|--|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | |
| Só formação | 9 | 23,7 | 27 | 71,1 | | | 2 | 5,3 | |
| Mais ênfase na formação | 24 | 63,2 | 8 | 21,1 | 5 | 13,2 | | | |
| Mais ênfase nos resultados nas competições | 2 | 5,3 | 1 | 2,6 | 31 | 81,6 | 5 | 13,2 | |
| Ênfase nos resultados nas competições | 3 | 7,9 | 2 | 5,3 | 2 | 5,3 | 31 | 81,6 | |
| Válidos totais | 38 | 100 | 38 | 100 | 38 | 100 | 38 | 100 | |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | | |
| Total | 42 | | 42 | | 42 | | 42 | | |

No escalão de iniciados, a maioria dos treinadores continua a considerar como importante manter a ênfase nos objetivos formativos (56% no total), em detrimento do resultado na competição: 106 (47,5%) pensa que se deve dar mais ênfase à

formação, enquanto 19 (8,5%) considera que o objetivo deve ser exclusivamente a formação.

No entanto, o número dos que enfatizam o resultado na competição como objetivo, já é maior do que nos outros escalões (51-22,9%) nos quais consideram que o foco deveria ser exclusivamente nos resultados, enquanto 47 (21,1%) apesar de considerar outros objetivos, enfatizam os resultados na competição como meta para a participação na competição dos jovens deste escalão.

No escalão de iniciados, a maioria dos treinadores continua a considerar como importante manter a ênfase nos objetivos formativos (56% no total), em detrimento do resultado na competição: 106 (47,5%) pensa que se deve dar mais ênfase à formação, enquanto 19 (8,5%) considera que o objetivo deve ser exclusivamente a formação. No entanto, o número dos que enfatizam o resultado na competição como objetivo, já é maior do que nos outros escalões, 51 (22,9%) consideram que o foco deveria ser exclusivo nos resultados, enquanto 47 (21,1%), apesar de considerar outros objetivos, enfatizam os resultados na competição como meta para a participação na competição dos jovens deste escalão.

Tabela 11: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de iniciados (total nacional)

| INICIADOS (total nacional) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só formação | 19 | 8,5 | 163 | 73,1 | 29 | 13,0 | 12 | 5,4 |
| Mais ênfase na formação | 106 | 47,5 | 26 | 11,7 | 72 | 32,3 | 19 | 8,5 |
| Mais ênfase nos resultados nas competições | 47 | 21,1 | 23 | 10,3 | 119 | 53,4 | 34 | 15,2 |
| Ênfase nos resultados nas competições | 51 | 22,9 | 11 | 4,9 | 3 | 1,3 | 158 | 70,9 |
| Válidos totais | 223 | 100 | 223 | 100 | 223 | 100 | 223 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 53 | | 53 | | 53 | | 53 | |
| Total | 276 | | 276 | | 276 | | 276 | |

Também neste caso os resultados obtidos entre os treinadores da RAM coincidem com as do todo nacional: a maioria (57,9%) considera que deve atribuir maior ênfase aos objetivos formativos que ao resultado na competição, enquanto no sentido contrário, 15,8% é da opinião que se deveria atribuir mais ênfase aos resultados que aos objetivos formativos e 26,3% que os objetivos deveriam ser centrados apenas na obtenção de resultados competitivos (tabela - 12).

Tabela 12: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de iniciados (RAM)

| INICIADOS (RAM) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só formação | | | 28 | 73,7 | 6 | 15,8 | 4 | 10,5 |
| Mais ênfase na formação | 22 | 57,9 | 2 | 5,3 | 11 | 28,9 | 3 | 7,9 |
| Mais ênfase nos resultados nas competições | 6 | 15,8 | 5 | 13,2 | 20 | 52,6 | 7 | 18,4 |
| Ênfase nos resultados nas competições | 10 | 26,3 | 3 | 7,9 | 1 | 2,6 | 24 | 63,2 |
| Válidos totais | 38 | 100 | 38 | 100 | 38 | 100 | 38 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | |
| Total | 42 | | 42 | | 42 | | 42 | |

Por último, a opinião dos treinadores acerca dos objetivos que devem nortear a competição no escalão de juvenis. Neste caso a maioria dos treinadores do total nacional consideram que os objetivos se devem focar principalmente na obtenção de resultados competitivos (44,6%, 99) e, 30,2% (67) que se deve dar mais ênfase aos resultados competitivos que aos objetivos formativos. Ao contrário, 20,7% (46) dos técnicos opinam que se deveria atribuir mais ênfase na formação enquanto apenas 4,5% consideram que os objetivos deveriam ser apenas formativos (ver tabela - 13).

Tabela 13: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de juvenis (total nacional)

| JUVENIS (Total nacional) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só formação | 10 | 4,5 | 84 | 37,8 | 106 | 47,7 | 22 | 9,9 |
| Mais ênfase na formação | 46 | 20,7 | 64 | 28,8 | 64 | 28,8 | 48 | 21,6 |
| Mais ênfase nos resultados nas competições | 67 | 30,2 | 65 | 29,3 | 43 | 19,4 | 47 | 21,2 |
| Ênfase nos resultados nas competições | 99 | 44,6 | 9 | 4,1 | 9 | 4,1 | 105 | 47,3 |
| Válidos totais | 222 | 100 | 222 | 100 | 222 | 100 | 222 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 54 | | 54 | | 53 | | 54 | |
| Total | 276 | | 276 | | 276 | | 276 | |

A maioria dos treinadores da RAM, em consonância com o total nacional, também é da opinião que a participação em competição dos jovens no escalão de juvenis deve visar principalmente a obtenção de resultados desportivos na competição: 44,7% pensa que a ênfase deve ser nos resultados na competição; 34,2% que a ênfase deve ser mais nos resultados na competição que na formação e apenas 8% considera que se deveria atribuir mais ênfase na formação que aos resultados (ver tabela - 14).

Tabela 14: opinião dos treinadores sobre os objetivos da competição para o escalão de juvenis (RAM)

| JUVENIS (RAM) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só formação | | | 17 | 44,7 | 16 | 42,1 | 5 | 13,2 |
| Mais ênfase na formação | 8 | 21,1 | 8 | 21,1 | 14 | 36,8 | 8 | 21,1 |
| Mais ênfase nos resultados nas competições | 13 | 34,2 | 11 | 28,9 | 6 | 15,8 | 8 | 21,1 |
| Ênfase nos resultados nas competições | 17 | 44,7 | 2 | 5,3 | 2 | 5,3 | 17 | 44,7 |
| Válidos totais | 38 | 100 | 38 | 100 | 38 | 100 | 38 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | |
| Total | 42 | | 42 | | 42 | | 42 | |

Ao nível de análise de dados verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas (ao nível 0,05) entre as opiniões dos treinadores, em função do grau técnico, no que se refere à “prioridade” e 3.ª opção para o escalão de infantis: “prioridade” (ANOVA não paramétrica Teste Kruskal Wallis $p=,032$); 3.ª opção ($p=,017$). E também nas respostas sobre a prioridade e 2.ª opção para o escalão de minis, em função da região: “prioridade” (Teste Mann-Whitney $p=,033$) e 2.ª opção (Mann-Whitney $p=,017$). Relativamente aos outros escalões não se verificaram diferenças estatisticamente significativas (Testes Kruskal Wallis e Mann-Whitney, com valor $p>,050$).

Com estes resultados podemos concluir que a maioria dos treinadores – tanto no que se refere ao total nacional como os da RAM em particular – defende que nos escalões mais jovens (bambis, minis, infantis e iniciados) a competição deve ter objetivos essencialmente formativos, o que se coaduna com o defendido na literatura. Enquanto para o escalão de juvenis, apesar do maior número de técnicos (do total nacional e RAM) ser da opinião que se deveria dar ênfase ao objetivo de conseguir resultados na competição, a maioria não coloca completamente de lado a necessidade de manter objetivos formativos – 50,9% do total nacional optam pelas soluções mais ênfase na formação (20,7%) e mais ênfase nos resultados (30,2%), enquanto 55,3% dos treinadores da RAM, optam por essas mesmas soluções (21,1 e 34,2% respetivamente) – apesar de demonstrarem uma tendência pela adoção de uma prática de elevada especialização já neste escalão, o que não é defendido pela literatura.

4.3 Questão 1 B: De acordo com os objetivos formativos, qual a ordem que deveria orientar a preparação para a competição no andebol?

A maioria dos treinadores, do total nacional (ver tabela - 15), questionados considera que no escalão de bambis a preparação deve ser, prioritariamente, apenas de caráter multilateral (178, 88,1%), enquanto 11 (5,4%), admite que seja mais multilateral que especializada.

Tabela 15: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de *bambis* (todo nacional)

| BAMBIS (todo nacional) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só preparação multilateral | 178 | 88,1 | 16 | 7,9 | 1 | ,5 | 7 | 3,5 |
| Mais multilateral que especializada | 11 | 5,4 | 177 | 87,6 | 13 | 6,4 | 1 | ,5 |
| Mais especializada que multilateral | 3 | 1,5 | 7 | 3,5 | 185 | 91,6 | 7 | 3,5 |
| Só especializada | 10 | 5,0 | 2 | 1,0 | 3 | 1,5 | 187 | 92,6 |
| Válidos totais | 202 | 100 | 202 | 100 | 202 | 100 | 202 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 74 | | 74 | | 74 | | 74 | |
| Total | 276 | | 276 | | 276 | | 276 | |

Entretanto 10 (5,0%) são da opinião que esta deveria ter unicamente características de preparação especializada e 3 (1,5%) optaria por uma preparação mais especializada que multilateral.

Uma grande maioria dos treinadores a atuar na RAM são da opinião que no escalão de bambis deve prevalecer unicamente uma preparação de característica multilateral (30, 85,7%), enquanto 3 (8,6%), admite que seja mais multilateral que especializada. Apenas 2 dos treinadores da RAM (5,7%) são da opinião que a preparação deveria ser só especializada (ver tabela - 16).

Tabela 16: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de *bambis* (RAM)

| BAMBIS (RAM) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só preparação multilateral | 30 | 85,7 | 3 | 8,6 | | | 2 | 5,7 |
| Mais multilateral que especializada | 3 | 8,6 | 29 | 82,9 | 3 | 8,6 | 2 | 5,7 |
| Mais especializada que multilateral | | | 3 | 8,6 | 30 | 85,7 | | |
| Só especializada | 2 | 5,7 | | | 2 | 5,7 | 31 | 88,6 |
| Válidos totais | 35 | 100 | 35 | 100 | 35 | 100 | 35 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | |
| Total | 42 | | 42 | | 42 | | 42 | |

Os resultados para o escalão de minis são semelhantes. A maioria dos treinadores nacionais (148 - 72,9%) defende um estilo de preparação multilateral como a única adequada para este escalão.

Tabela 17: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de minis (total nacional)

| MINIS (Total nacional) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só preparação multilateral | 148 | 72,9 | 44 | 21,7 | 2 | 1,0 | 9 | 4,4 |
| Mais multilateral que especializada | 36 | 17,7 | 150 | 73,9 | 16 | 7,9 | 1 | ,5 |
| Mais especializada que multilateral | 8 | 3,9 | 6 | 3,0 | 183 | 90,1 | 6 | 3,0 |
| Só especializada | 11 | 5,4 | 3 | 1,5 | 2 | 1,0 | 187 | 92,1 |
| Válidos totais | 203 | 100 | 203 | 100 | 203 | 100 | 203 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 73 | | 73 | | 73 | | 73 | |
| Total | 276 | | 276 | | 276 | | 276 | |

Uma preparação de características mais multilateral que especializada é defendida por 36 dos treinadores em o total nacional (17,7%), enquanto 11 (5,4%) consideram como mais adequado um estilo de preparação especializada e 8 (3,9) uma preparação mais especializada que multilateral.

Para este escalão (minis), a maioria (25-59,5%), dos treinadores da RAM, (ver tabela - 18), defende um estilo de preparação multilateral como a única adequada e 22,9% (8) é da opinião que a preparação deveria ser mais multilateral que especializada.

Apenas 2 treinadores (5,7%) pensam que o estilo ideal a seguir neste escalão será uma preparação de característica exclusivamente especializada.

Tabela 18: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de minis (RAM)

| MINIS (RAM) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só preparação multilateral | 25 | 59,5 | 8 | 22,9 | | | 2 | 5,7 |
| Mais multilateral que especializada | 8 | 22,9 | 25 | 71,4 | 2 | 5,7 | | |
| Mais especializada que multilateral | | | 2 | 5,7 | 33 | 94,3 | | |
| Só especializada | 2 | 5,7 | | | | | 33 | 94,3 |
| Válidos totais | 35 | 100 | 35 | 100 | 35 | 100 | 35 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | |
| Total | 42 | | 42 | | 42 | | 42 | |

Relativamente ao escalão de infantis, entre total dos treinadores nacionais, 82 (42,1%) consideram que o treino deverá ter apenas características de preparação especializada (ver tabela - 19).

Tabela 19: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de infantis (total nacional)

| INFANTIS (Todo nacional) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só preparação multilateral | 6 | 3,1 | 102 | 52,3 | 68 | 34,9 | 19 | 9,7 |
| Mais multilateral que especializada | 51 | 26,2 | 50 | 25,6 | 73 | 37,4 | 22 | 11,3 |
| Mais especializada que multilateral | 56 | 28,7 | 33 | 16,9 | 51 | 26,2 | 54 | 27,7 |
| Só especializada | 82 | 42,1 | 10 | 5,1 | 3 | 1,5 | 100 | 51,3 |
| Válidos totais | 195 | 100 | 195 | 100 | 195 | 100 | 195 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 81 | | 81 | | 81 | | 81 | |
| Total | 276 | | 276 | | 276 | | 276 | |

Outros 56 (28,7%) consideram que a preparação deve ser mais especializada que multilateral, enquanto 51 (26,2%) manifestam opção por uma preparação mais multilateral que especializada e 6 (3,1%) por uma preparação exclusivamente de característica multilateral. Vejamos agora os dados referentes aos treinadores da RAM (ver tabela - 20).

Tabela 20: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de infantis (RAM)

| INFANTIS (RAM) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só preparação multilateral | 2 | 5,9 | 21 | 61,8 | 9 | 26,5 | 2 | 5,9 |
| Mais multilateral que especializada | 9 | 26,5 | 7 | 20,6 | 14 | 41,2 | 4 | 11,8 |
| Mais especializada que multilateral | 7 | 20,6 | 4 | 11,8 | 11 | 32,4 | 12 | 35,3 |
| Só especializada | 16 | 47,1 | 2 | 5,9 | | | 16 | 47,1 |
| Válidos totais | 34 | 100 | 34 | 100 | 34 | 100 | 34 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | |
| Total | 42 | | 42 | | 42 | | 42 | |

Entre os treinadores da RAM, 16 (47,1%) são da opinião que a preparação deve ser só especializada, 9 (26,5%) que deve ser mais multilateral que especializada, 7 (20,6%) mais especializada que multilateral e 2 (5,9%) só multilateral.

No escalão de iniciados a opção prioritária da maioria dos treinadores do todo nacional é para uma preparação do tipo só especializada (82, 29%) (ver tabela - 21).

Tabela 21: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de iniciados (total nacional)

| INICIADOS (Total nacional) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só preparação multilateral | 5 | 2,6 | 99 | 50,8 | 71 | 36,4 | 20 | 10,3 |
| Mais multilateral que especializada | 51 | 26,2 | 52 | 26,7 | 71 | 36,4 | 21 | 10,8 |
| Mais especializada que multilateral | 57 | 29,2 | 34 | 17,4 | 50 | 25,6 | 55 | 28,2 |
| Só especializada | 82 | 42,1 | 10 | 5,1 | 3 | 1,5 | 99 | 50,8 |
| Válidos totais | 195 | 100 | 195 | 100 | 195 | 100 | 195 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 81 | | 81 | | 81 | | 81 | |
| Total | 276 | | 276 | | 276 | | 276 | |

Para 57 (29,2%) dos treinadores a opção prioritária é a mais especializada que multilateral, enquanto 51 (26,2%) prefere um estilo de preparação mais multilateral que especializada e 5 (2,6%) só preparação multilateral. Analisando a tabela 22, podemos verificar que entre os treinadores da RAM a opção prioritária é, para 47,1% (16) a preparação especializada.

Tabela 22: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de iniciados (RAM)

| INICIADOS (RAM) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só preparação multilateral | 1 | 2,9 | 21 | 61,8 | 10 | 29,4 | 2 | 5,9 |
| Mais multilateral que especializada | 10 | 29,4 | 6 | 17,6 | 14 | 41,2 | 4 | 11,8 |
| Mais especializada que multilateral | 7 | 20,6 | 5 | 14,7 | 10 | 29,4 | 12 | 35,3 |
| Só especializada | 16 | 47,1 | 2 | 5,9 | | | 16 | 47,1 |
| Válidos totais | 34 | 100 | 34 | 100 | 34 | 100 | 34 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | |
| Total | 42 | | 42 | | 42 | | 42 | |

Uma preparação mais multilateral que especializada é considerada por 29,4% (10) como a mais adequada para este escalão, 20,6% (7) defendem como prioritária a preparação mais especializada que multilateral e apenas 1 dos treinadores (2,9%) defende só preparação multilateral.

Nos juvenis a opção de 135 (69%) dos treinadores entre o total nacional é claramente por um estilo de preparação especializada, enquanto 36 (18,5%) opta pela preparação mais especializada que multilateral. (ver tabela - 23).

Tabela 23: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de juvenis (total nacional)

| JUVENIS (Total nacional) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só preparação multilateral | 1 | 0,5 | 25 | 12,8 | 113 | 57,9 | 56 | 28,7 |
| Mais multilateral que especializada | 23 | 11,8 | 50 | 25,6 | 61 | 31,3 | 61 | 31,3 |
| Mais especializada que multilateral | 36 | 18,5 | 115 | 59,0 | 12 | 6,2 | 32 | 16,4 |
| Só especializada | 135 | 69,2 | 5 | 2,6 | 9 | 4,6 | 46 | 23,6 |
| Válidos totais | 195 | 100 | 195 | 100 | 195 | 100 | 195 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 81 | | 81 | | 81 | | 81 | |
| Total | 276 | | 276 | | 276 | | 276 | |

No sentido oposto 23 (11,8%) treinadores manifestam a opção por um tipo de preparação mais multilateral que especializada e apenas um, pensa que o estilo de preparação mais adequada para este escalão é uma preparação exclusivamente multilateral. Entre os treinadores da RAM a opinião é semelhante (ver tabela - 23).

Tabela 24: opinião dos treinadores sobre o conteúdo do treino para o escalão de juvenis (RAM)

| JUVENIS (RAM) | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | Prioridade | | 2.ª Opção | | 3.ª Opção | | 4.ª Opção | |
| | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % | Fr. | % |
| Só preparação multilateral | 1 | 2,9 | 6 | 17,6 | 22 | 64,7 | 5 | 14,7 |
| Mais multilateral que especializada | 6 | 17,6 | 3 | 8,8 | 7 | 20,6 | 18 | 52,9 |
| Mais especializada que multilateral | 1 | 2,9 | 25 | 73,5 | 4 | 11,8 | 4 | 11,8 |
| Só especializada | 26 | 76,5 | | | 1 | 2,9 | 7 | 20,6 |
| Válidos totais | 34 | 100 | 34 | 100 | 34 | 100 | 34 | 100 |
| Não respondeu o incorreto ou eliminado | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | |
| Total | 42 | | 42 | | 42 | | 42 | |

A opção pela preparação só especializada é considerada como prioritária por 76,5% dos treinadores, enquanto 17,6% considera a preparação mais multilateral que especializada a opção mais adequada, 2,9% só preparação multilateral e mais especializada que multilateral.

Relativamente à análise estatística dos dados, verifica-se a existência de diferenças estatisticamente significativas (ao nível de significância de 0,05) entre as opiniões dos

treinadores nacionais em função do grau técnico, para a 2.^a opção no escalão de bambis (ANOVA não paramétrica Teste Kruskal Wallis $p=,005$), 3.^a opção no escalão de bambis (Teste Kruskal Wallis $p=,031$) e 3.^a opção minis (Teste Kruskal Wallis $p=,045$). E entre os treinadores da RAM na 2.^a opção nos bambis (Teste Kruskal Wallis $p=,042$) e 3.^a opção para bambis (Teste Kruskal Wallis $p=,020$). Nos outros casos os testes não demonstraram diferenças estatisticamente significativas, entre as opiniões tanto em função do grau como em função da região (valores dos testes $p>,050$).

Ao contrário do que sugere a literatura, a maioria dos treinadores, do total nacional e da RAM, tendem a optar por um estilo de preparação especializada, logo a partir do escalão de infantis, facto que nos leva a concluir pela existência de uma tendência para a especialização precoce, na preparação dos jovens andebolistas. Esta opinião encontra-se em contradição com o referido por estes mesmos treinadores na questão 1 A, cujos resultados nos levou a acreditar que defendiam a especialização só a partir do escalão de juvenis.

A constatar-se na prática esta realidade, pode constituir um problema para o desenvolvimento dos jovens andebolistas portugueses, pois a preparação especializada logo a partir dos escalões iniciais da prática desportiva é considerado, pela generalidade dos estudos sobre a temática (Balyi et. al. 2010; Adelino, Vieira e Coelho, 2006; Côté, 2004; Garganta, 2006; Malina & Cumming, 2003; Baker, 2003), como desadequada, sendo mesmo associada, na maioria dos estudos, a alguns fatores negativos da prática desportiva juvenil, como por exemplo, o risco de lesões o “*burnout*” e o “*dropout*” (Côté, Lidor & Hackfort, 2009; Baker, 2003; Bailey, et. al., 2010; Malina, 2003; Hedstrom & Gould, 2004).

4.4 Questão 2: Grau de importância atribuída pelos treinadores às funções que pode desempenhar a competição entre os jovens.

4.4.1 Propiciar possibilidades para comparação das suas capacidades com as dos outros e próprias

A maioria dos treinadores nacionais consultados neste estudo 37,4% consideram importante, que a competição seja um meio para propiciar aos jovens possibilidades para compararem as capacidades com as dos outros e as suas próprias capacidade entre competições de forma a avaliarem a sua própria progressão.

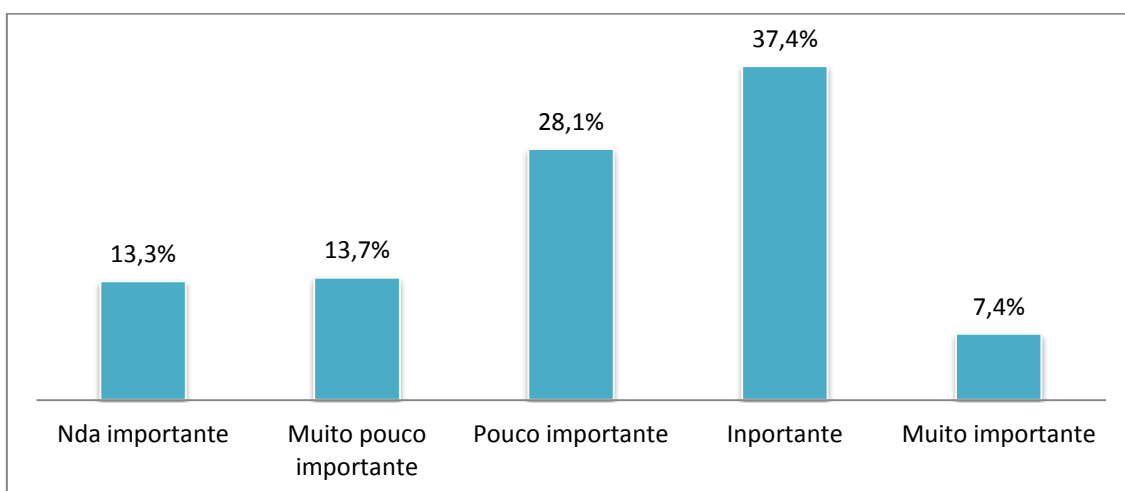


Gráfico 4: Grau de importância atribuída pelos treinadores às funções que pode desempenhar a competição entre os jovens (Propiciar possibilidades para comparação das suas capacidades com as dos outros e próprias total dos treinadores)

No entanto 13,7% atribuem muito pouca importância a esta função da competição e 13,3% não lhe atribuem qualquer importância. Só 7,4% consideram esta função da competição como muito importante (ver gráfico - 4).

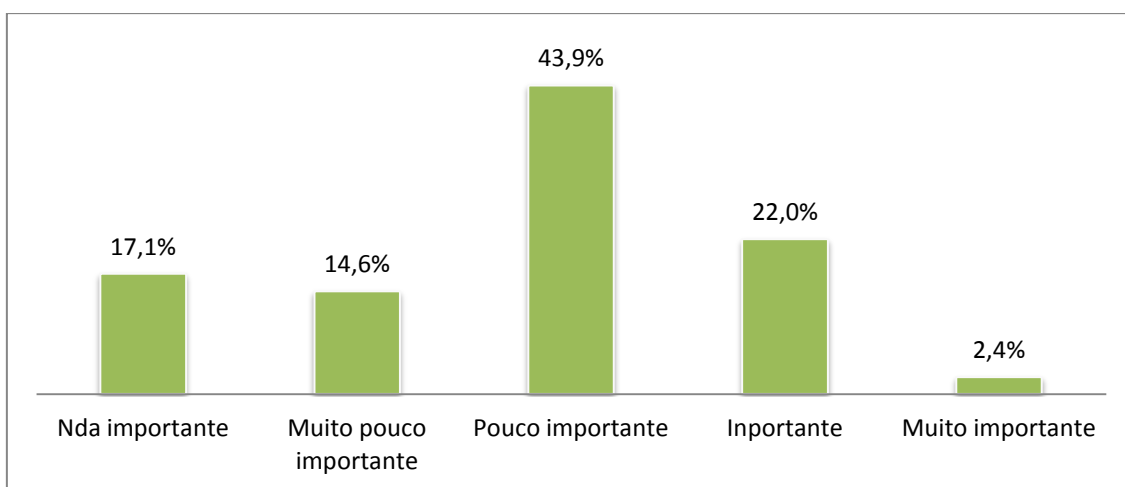


Gráfico 5: Grau de importância atribuída pelos treinadores da RAM às funções que pode desempenhar a competição entre os jovens (Propiciar possibilidades para comparação das suas capacidades com as dos outros e próprias total dos treinadores)

Ao contrário do todo nacional, a maioria dos treinadores da RAM (43,9%) atribui pouca importância a esta função da competição. Apenas 2,4% dos inqueridos entre os treinadores a atuar na RAM, atribuiu muita importância a esta função da competição, enquanto 16,7% não lhe atribuem nenhuma importância e 14,3% acham-na muito pouco importante (ver gráfico 5).

4.4.2 Criar junto dos amigos, dos pares, de terceiros uma boa imagem social

Possibilitar às crianças e jovens criar junto dos amigos, dos pares, de terceiros uma boa imagem social, é uma função da competição considerada como nada importante por 5,6% dos treinadores a nível nacional, como muito pouco importante para 10% e pouco importante para 28,6 % (gráfico - 6).

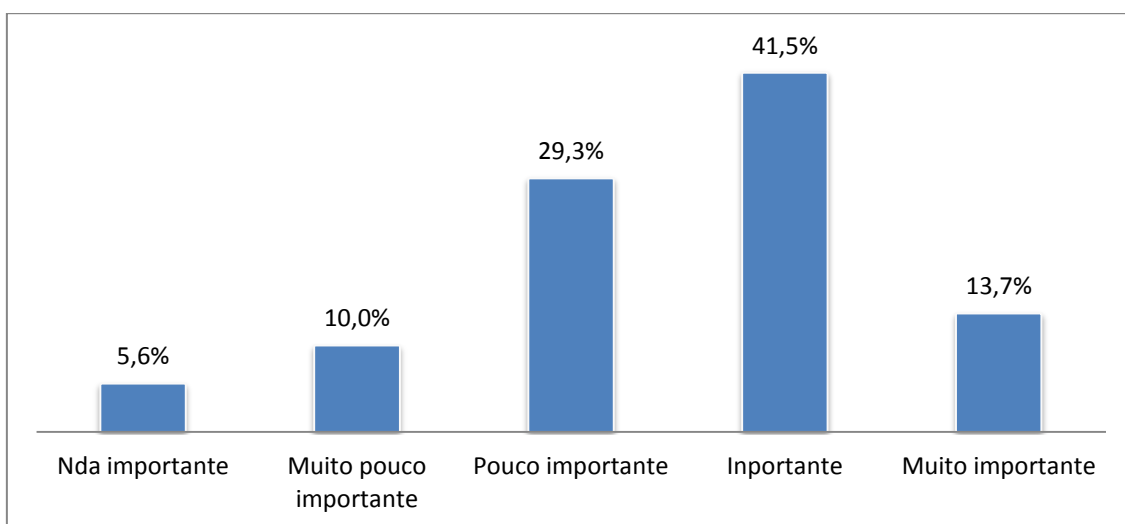


Gráfico 6: grau de importância dada pelos treinadores nacionais à função da competição "criar junto dos amigos, dos pares e terceiros uma boa imagem social.

No entanto uma percentagem significativa dos técnicos (41,5%) considera esta função da competição como importante e 13,4% como muito importante.

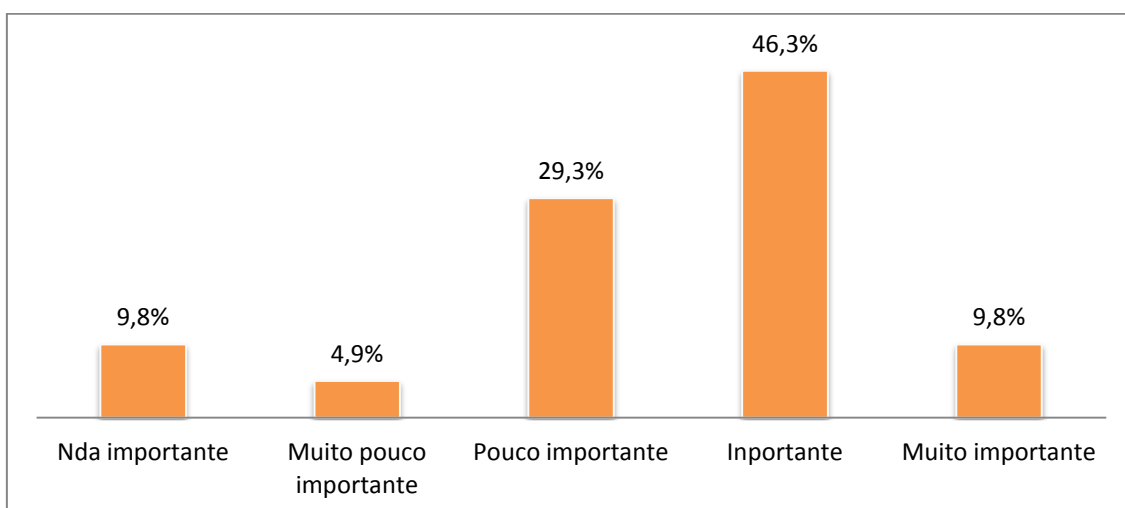


Gráfico 7: grau de importância dada pelos treinadores da RAM à função da competição "criar junto dos amigos, dos pares e terceiros uma boa imagem social"

Entre os treinadores da RAM 9,8% são da opinião que esta função não é nada importante, enquanto 4,9% acreditam que é muito pouco importante e 29% pouco importante. No sentido inverso, uma percentagem significativa dos técnicos da RAM (46,3%) consideram-na como importante e 13,4%, como muito importante (ver gráfico - 7).

4.4.3 Possibilitar à criança e ao jovem de obter sucesso e de se superar e a construir a sua autoimagem e autoestima.

A maioria (56,7%) do total dos treinadores desta pesquisa considera como muito importante que a competição desportiva para as crianças e jovens seja aproveitado como um instrumento para ajudar a esses jovens a obter sucesso, superarem-se, de forma a construírem uma autoimagem e autoestima positivas. Essa função da competição é ainda considerada como importante para 38,5% dos treinadores do país.

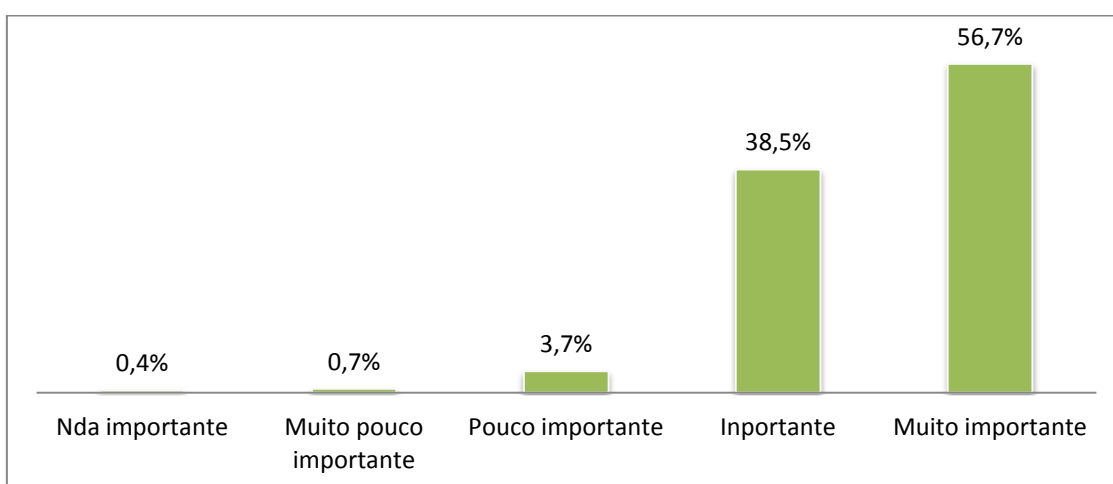


Gráfico 8: Possibilitar à criança e ao jovem de obter sucesso e de se superar. Construir a sua autoimagem e autoestima (todo nacional)

Ao contrário são poucos os que não atribuem importância a este facto, 3,7% considera a função como pouco importante, e apenas 0,7% e 0,4%, como muito pouco importante e nada importante, respetivamente, (gráfico - 8).

Entre o grupo dos treinadores da Região Autónoma da Madeira (gráfico - 9), 46,3% consideram esta função da competição como muito importante enquanto para outros 46% é importante. Apenas 7,3% dos técnicos da RAM não atribuem importância a esta função da competição.

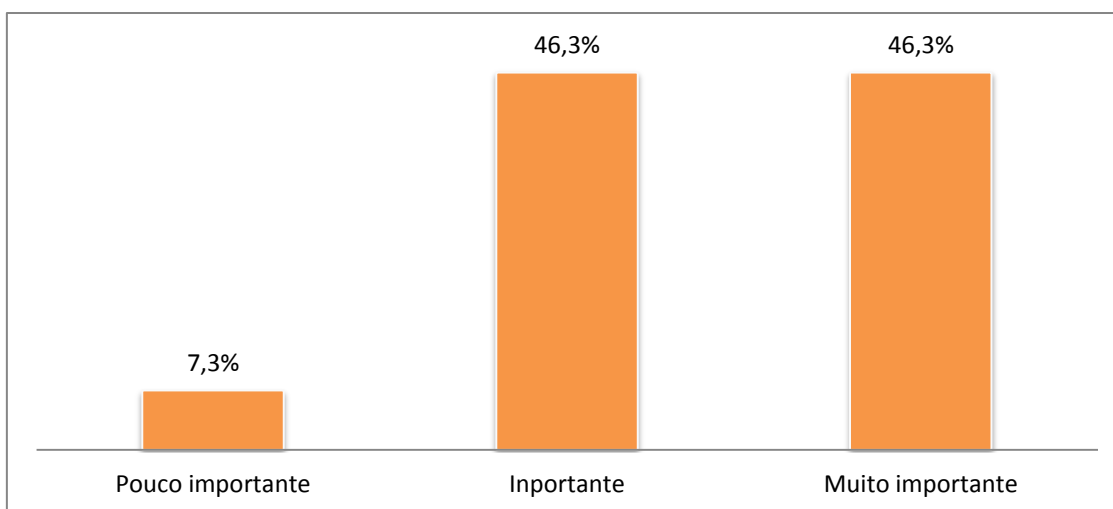


Gráfico 9: Possibilitar à criança e ao jovem de obter sucesso e de se superar; construir a sua autoimagem e autoestima (RAM)

4.4.4 Grau de importância atribuída pelos treinadores às funções que pode desempenhar a competição entre os jovens. Adquirir e desenvolver valores para a sua futura vida em sociedade (todo nacional)

Adquirir e desenvolver valores para a sua futura vida em sociedade, é uma função da competição considerada como muito importante para a grande maioria dos treinadores inquiridos (73%) e como importante por outros 24%. Por outro lado 1,1% dos treinadores dão pouca e muito pouca importância a este aspeto e 0,7% não lhe atribuem nenhuma importância (ver gráfico - 10).

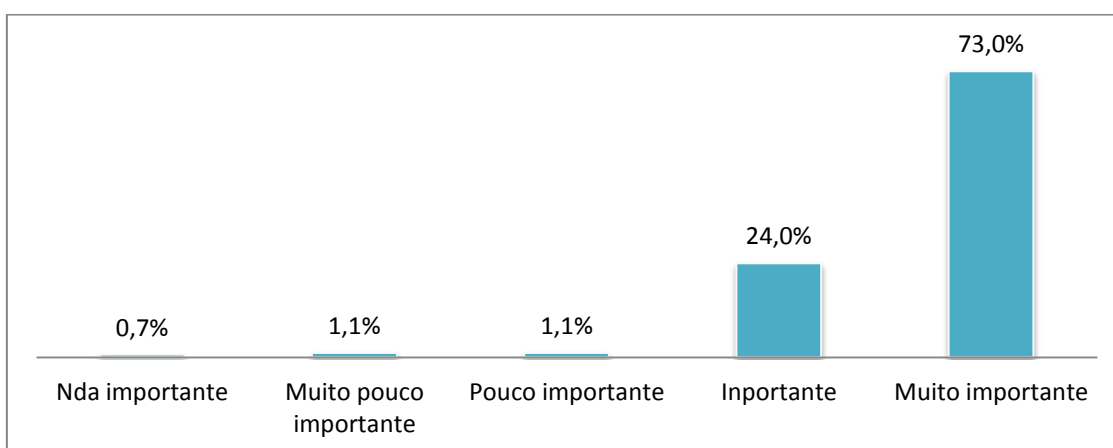


Gráfico 10: grau de importância atribuída pelos treinadores portugueses à função da competição "adquirir e desenvolver valores para a sua futura vida em sociedade".

Quanto aos treinadores a atuar na RAM, 68,3 % consideram este objetivo a desenvolver na competição como muito importante, 29,3%, apontam-lhe como importante e 2,4% não lhe atribui nenhuma importância.

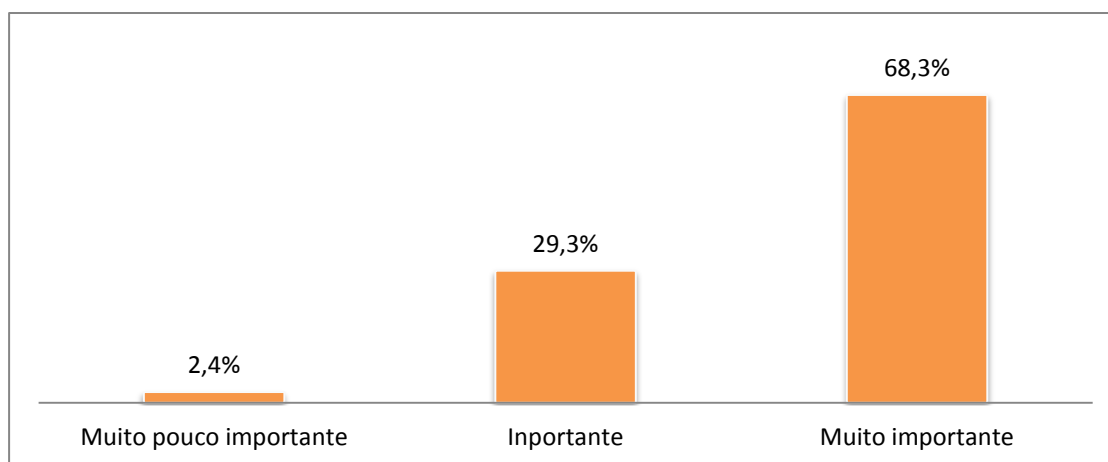


Gráfico 11: grau de importância atribuída pelos treinadores da RAM à função da competição “adquirir e desenvolver valores para a sua futura vida em sociedade”.

4.4.5 Grau de importância atribuída pelos treinadores às funções que pode desempenhar a competição entre os jovens. Possibilitar as crianças e jovens de estarem com os amigos e de fazerem novos amigos

A possibilidade da competição contribuir para que as crianças e jovens possam estar com os seus amigos e fazer novos amigos é um aspeto considerado como muito importante para 128 dos treinadores inquiridos (47,8%), é ainda vista como importante para 123 (45,9%) e, doutra forma, como pouco importante para 14 (5,1%) e muito pouco importante para 3 (1,1%), ver gráfico - 12.

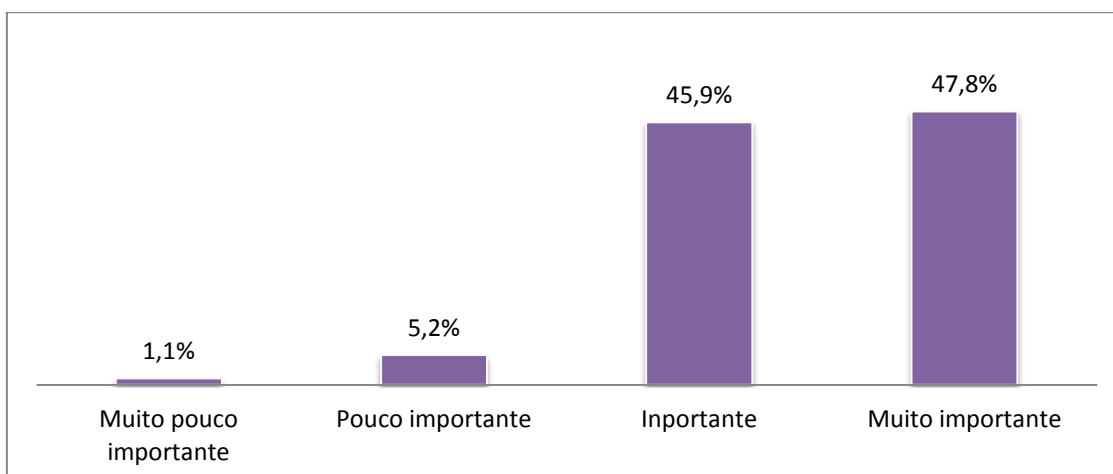


Gráfico 12: grau de importância dada pelos treinadores (total) à função da competição “possibilitar às crianças e jovens de estarem com os amigos e de fazerem novos amigos”.

Para os treinadores da RAM possibilidade esta é também uma função importante da competição: 53,7% dos treinadores de andebol desta região são da opinião de que se trata de uma função muito importante enquanto 36,6% consideram-na como

importante. Apenas 9,8% dos técnicos em questão lhe atribuem pouca importância (gráfico - 13).

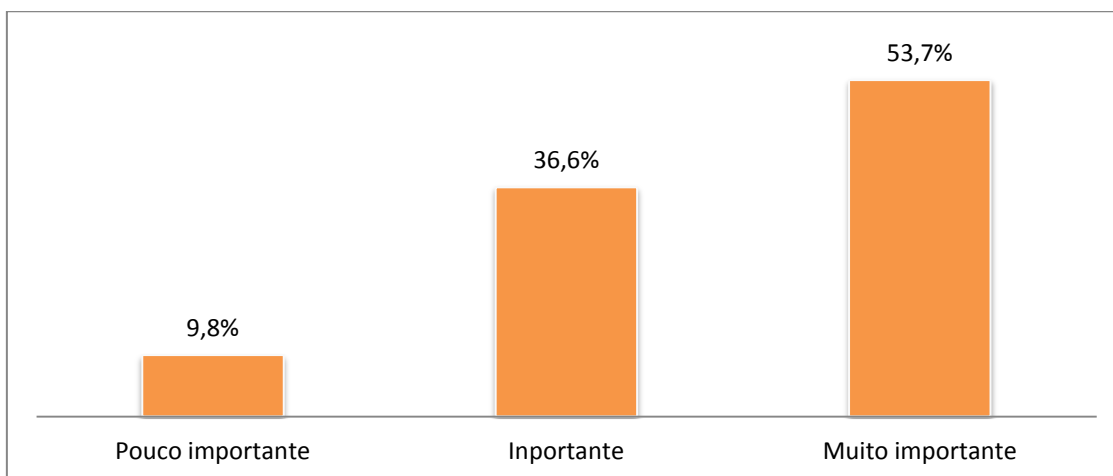


Gráfico 13: grau de importância dada pelos treinadores da RAM à função da competição "possibilitar às crianças e jovens de estarem com os amigos e de fazerem novos amigos.

4.4.6 *Motivar para alcançar os seus objetivos*

Motivar o jovem para alcançar os seus objetivos é considerado como uma função da competição, muito importante para 71,4% dos técnicos entre o total nacional e importante para 26,4%.

Por outro lado 1,1% dos treinadores consideram esta função como pouco importante, enquanto 2,2%, dos treinadores portugueses auscultados neste estudo não lhe muito pouca importância (gráfico - 14).

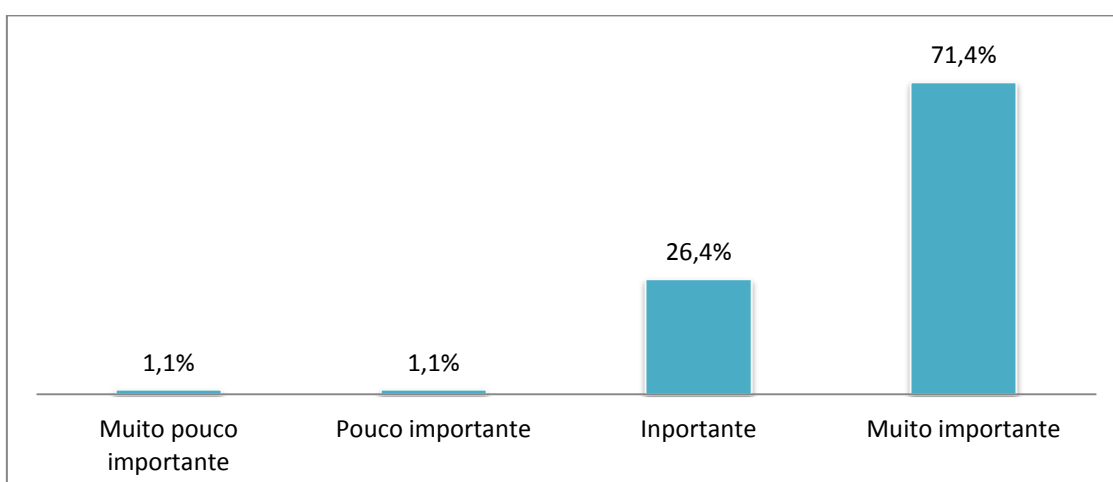


Gráfico 14: grau de importância dada pelo treinadores (total) à função da competição "motivar para alcançar os seus objetivos".

Também, a grande maioria dos treinadores da RAM, 73,2%, atribuem muita importância a este objetivo na competição, e uma percentagem ainda significativa 24,4% consideram-na como importante.

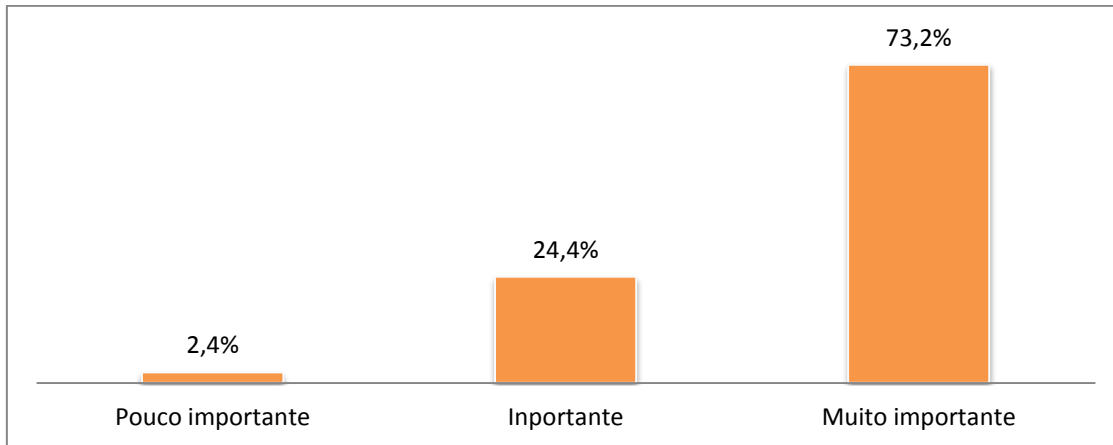


Gráfico 15: grau de importância dada pelo treinadores da RAM à função da competição "motivar para alcançar os seus objetivos".

Apenas 2,4% dos treinadores da RAM participantes nesta pesquisa considera que esta função da competição tem pouca importância.

Da análise estatística dos dados concluímos que não existem diferenças estatisticamente significativas (para um nível de significância de 0,05) entre as opiniões dos treinadores em função do grau técnico e da região onde atuam, com exceção para os seguintes casos: função "possibilitar à criança e ao jovem de obter sucesso e de se superar. Construir a sua autoimagem e autoestima", entre os treinadores da RAM, em que se constata a existência de uma diferença estatisticamente significativa em função do grau técnico (ANOVA não paramétrica Teste Kruskal Wallis $p=,019$) e na questão "propiciar comparação das suas capacidades com as dos outros e próprias" em que se verifica uma diferença estatisticamente significativa entre os treinadores de Portugal continental e da RAM (ANOVA não paramétrica teste Mann-Whitney Test, $p=,020$).

De acordo com os resultados a maioria dos treinadores desta pesquisa atribuem importância significativa a todas estas funções da competição, o que demonstra alguma importância atribuída às componentes formativas que podem ser exploradas durante a competição, o que está de acordo com as recomendações da literatura (Malina e Cumming, 2003; Hedstrom e Gould, 2004; Bailey et. al., 2010). As opiniões expressas sobre este item do estudo demonstram que os treinadores apresentam

preocupação para com fatores psicológicos (motivação e psicossociais (desenvolvimento positivo da autoestima e o autoconceito), fatores sociais (criação de capital social, criar amigos e conviver com os pares) e fatores comportamentais (criação de valores através da competição desportiva), todos eles apontados na literatura como fazendo parte dos benefícios da participação desportiva.

De salientar ainda o facto dos treinadores desta amostra demonstrarem uma significativa preocupação para com os seguintes fatores: motivação para os objetivos, considerado em grande parte da literatura como importante para um bom desenvolvimento no desporto. No entanto, neste capítulo seria importante conhecer a que tipo de objetivos se referem os treinadores, o que constituiu uma limitação para a nossa conclusão; possibilitar as crianças e jovens de estarem com os amigos e de fazerem novos amigos, um dos fatores mais importantes para a participação desportiva juvenil, muito associado à permanência na prática tanto na infância como na adolescência, período em que, no sentido contrário, a impossibilidade de satisfazer as suas solicitações sociais é apontado como uma das principais razões para o abandono; e adquirir e desenvolver valores para a sua futura vida em sociedade, um dos fundamentos para a prática desportiva juvenil, que no entanto não implica mais que a intenção de uma ação coerente na prática por parte dos treinadores e demais agentes envolvidos.

4.5 Questão 3: Grau de importância atribuída pelos treinadores aos valores e atitudes que podem ser desenvolvidos nas crianças e jovens com a participação competitiva durante as etapas de formação.

A maioria dos técnicos nacionais inquiridos considera como muito importante o desenvolvimento dos seguintes valores e atitudes: ser justo e honesto (61,7%); ser companheiro estar com os amigos (52%); ser consciencioso dar o máximo e fazer o melhor (72,5%); empenhar-se ser persistente e perseverante no jogo e na competição (64,6%); ter prazer, divertir-se (75,2%); ter realização pessoal, faz o melhor que pode (50,2%); Ter autorrealização, sentir-se bem quando joga (50,7%); mostrar desportivismo, ter comportamento apropriado, não ser um mau perdedor (64,6%); ser coeso, incentivar e encorajar a equipa quando as coisas são difíceis (62,4%). Como

importante: ter compaixão preocupar-se com as pessoas em redor (62,4%); demonstrar conformidade integrar-se no grupo (51,%); jogar bem (54,8%); tornar-se mais apto e saudável pelo desporto (51,6%); ser obediente, faz o que lhe pedem (62,3%); exibir competência e habilidade, realizar bem as habilidades e as técnicas (61,4%) e ser tolerante, envolver-se com outro mesmo não gostando deles (59,7%).

Por outro lado uma percentagem significativa de treinadores considera como pouco importante o desenvolvimento de valores e atitude como: jogar bem (29%); ter boa imagem pública, parecer bem, as pessoas gostam de mim (42,3%) e superar e ganhar os outros (44,7%).

Tabela 25: Grau de importância atribuída pelos treinadores aos valores e atitudes que podem ser desenvolvidos nas crianças e jovens com a participação competitiva durante as etapas de formação

| Todo Nacional | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-----|------------------------|------|------------------|------|------------|------|------------------|------|
| | Nada importante | | Muito pouco importante | | Pouco importante | | Importante | | Muito importante | |
| | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % |
| Ser justo honesto não enganar | | | 2 | 0,7 | 5 | 1,8 | 98 | 35,8 | 169 | 61,7 |
| Ser companheiro estar com os amigos | | | 2 | 0,7 | 6 | 2,2 | 123 | 45,1 | 142 | 52,0 |
| Ter compaixão preocupar-se com as pessoas em redor | | | 2 | 0,7 | 21 | 7,7 | 171 | 62,4 | 80 | 29,2 |
| Demonstrar conformidade integrar-se no grupo | | | 2 | 0,7 | 4 | 1,5 | 141 | 51,5 | 127 | 46,4 |
| Ser consciencioso dar o máximo e fazer o melhor | 1 | 0,4 | | | | | 74 | 27,1 | 198 | 72,5 |
| Empenhar-se ser persistente e perseverante no jogo e na competição | 1 | 0,4 | | | 3 | 1,1 | 93 | 33,9 | 177 | 64,6 |
| Ter prazer, divertir-se | 1 | 0,4 | | | 4 | 1,5 | 63 | 23,0 | 206 | 75,2 |
| Jogar bem | 4 | 1,5 | 11 | 4,0 | 79 | 29,0 | 149 | 54,8 | 29 | 10,7 |
| Tornar-se mais apto e saudável pelo desporto | | | 1 | 0,4 | 6 | 2,2 | 141 | 51,6 | 125 | 45,8 |
| Ter realização pessoal, faz o melhor que pode | 1 | 0,4 | 1 | 0,4 | 11 | 4,0 | 123 | 45,1 | 137 | 50,2 |
| Ser obediente | 1 | 0,4 | 4 | 1,5 | 21 | 7,7 | 170 | 62,3 | 77 | 28,2 |
| Ter boa imagem pública | 6 | 2,2 | 30 | 11,0 | 115 | 42,3 | 99 | 36,4 | 22 | 8,1 |
| Ter autorrealização, sentir-se bem quando joga | | | 3 | 1,1 | 10 | 3,6 | 122 | 44,5 | 139 | 50,7 |
| Exibir competência e habilidade, realizar bem as habilidades e as técnicas | 2 | 0,7 | 11 | 4,0 | 47 | 17,3 | 167 | 61,4 | 45 | 16,5 |
| Mostrar desportivismo | 1 | 0,4 | 1 | 0,4 | 3 | 1,1 | 92 | 33,6 | 177 | 64,6 |
| Ser coeso, incentivar e encorajar a equipa quando as coisas são difíceis | 1 | 0,4 | | | 1 | 0,5 | 101 | 36,9 | 171 | 62,4 |
| Ser tolerante, envolver-se com outro mesmo não gostando deles | 1 | 0,4 | 1 | 0,4 | 16 | 5,9 | 163 | 59,7 | 92 | 33,7 |
| Superar e ganhar os outros | 7 | 2,6 | 30 | 11,0 | 87 | 31,9 | 122 | 44,7 | 27 | 9,9 |

A maioria dos técnicos da RAM participantes deste estudo considera como muito importante o desenvolvimento dos seguintes valores e atitudes: ser justo e honesto (66,7%); ser companheiro estar com os amigos (64,3%); demonstrar conformidade integrar-se no grupo (52,4%); ser consciencioso dar o máximo e fazer o melhor (66,7%); empenhar-se ser persistente e perseverante no jogo e na competição (59,5%); ter prazer, divertir-se (64,3%); ser coeso, incentivar e encorajar a equipa quando as coisas são difíceis (61,9%). Como importante: ter compaixão preocupar-se com as pessoas em redor (54,8%); jogar bem (61,9%); ter realização pessoal, faz o melhor que pode (52,4%); ser obediente, faz o que lhe pedem (61,9%); exibir competência e habilidade, realizar bem as habilidades e as técnicas (73,8%) e ser tolerante; envolver-se com outro mesmo não gostando deles (61,9%) e superar e ganhar os outros (59,5%). Por outro lado uma percentagem significativa de treinadores da RAM vê como pouco importante o desenvolvimento de valores e atitude como: jogar bem (28,6%); ter boa imagem pública, parecer bem, as pessoas gostam de mim (26,2%). E como muito pouco importante o desenvolvimento da “boa imagem pública parecer bem e as pessoas gostam de mim” 26%.

Tabela 26: Grau de importância atribuída pelos treinadores aos valores e atitudes que podem ser desenvolvidos nas crianças e jovens com a participação competitiva durante as etapas de formação (RAM)

| Treinadores da Região Autónoma da Madeira (RAM) | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|---|------------------------|-----|------------------|------|------------|------|------------------|------|
| | Nada importante | | Muito pouco importante | | Pouco importante | | Importante | | Muito importante | |
| | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % | Fr | % |
| Ser justo honesto não enganar | | | | | 2 | 4,8 | 12 | 28,6 | 28 | 66,7 |
| Ser companheiro estar com os amigos | | | | | | | 15 | 35,7 | 27 | 64,3 |
| Ter compaixão preocupar-se com as pessoas em redor | | | | | 3 | 7,1 | 23 | 54,8 | 16 | 38,1 |
| Demonstrar conformidade integrar-se no grupo | | | | | | | 20 | 47,6 | 22 | 52,4 |
| Ser consciencioso dar o máximo e fazer o melhor | | | | | | | 14 | 33,3 | 28 | 66,7 |
| Empenhar-se ser persistente e perseverante no jogo e na competição | | | | | 1 | 2,4 | 16 | 38,1 | 25 | 59,5 |
| Ter prazer, divertir-se | | | | | | | 15 | 35,7 | 27 | 64,3 |
| Jogar bem | | | 1 | 2,4 | 12 | 28,6 | 26 | 61,9 | 3 | 7,1 |
| Tornar-se mais apto e saudável pelo desporto | | | | | 2 | 4,8 | 19 | 45,2 | 21 | 50 |
| Ter realização pessoal, faz o melhor que pode | | | | | | | 22 | 52,4 | 20 | 47,6 |

Tabela 26: continuação

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|------|----|------|----|------|----|------|
| Ser obediente, faz o que lhe pedem | | | | 2 | 4,8 | 26 | 61,9 | 14 | 33,3 |
| Ter boa imagem pública, parecer bem, as pessoas gostam de mim | | 11 | 26,2 | 11 | 26,2 | 19 | 45,2 | 1 | 2,4 |
| Ter autorrealização, sentir-se bem quando joga | | | | 2 | 4,8 | 21 | 50,0 | 19 | 45,2 |
| Exibir competência e habilidade, realizar bem as habilidades e as técnicas | | 1 | 2,4 | 5 | 11,9 | 31 | 73,8 | 5 | 11,9 |
| Mostrar desportivismo, ter comportamento apropriado, não ser um mau perdedor | | | | 1 | 2,4 | 11 | 26,2 | 30 | 71,4 |
| Ser coeso, incentivar e encorajar a equipa quando as coisas são difíceis | | | | | | 16 | 38,1 | 26 | 61,9 |
| Ser tolerante, envolver-se com outro mesmo não gostando deles | | | | 1 | 2,4 | 26 | 61,9 | 15 | 35,7 |
| Superar e ganhar os outros | | 5 | 11,9 | 7 | 16,7 | 25 | 59,5 | 5 | 11,9 |

Em nenhum dos grupos analisados os testes estatísticos aplicados verificaram a existência de diferenças estatisticamente significativas (testes Kruskal Wallis e Mann-Whitney Test com valor $p > ,050$) entre as opiniões dos técnicos nacionais, quer em função do grau técnico como da região em que atuam.

A maioria dos técnicos inqueridos, dos dois grupos, considera a maioria dos itens em questão como muito importante ou importante. O que significa que estão de acordo com a importância dada pela literatura ao desenvolvimento dos valores e atitudes durante a fase de formação no desporto.

Consideramos como muito importante ter verificado, de acordo com as respostas ao nosso questionário, que os técnicos de andebol, que os treinadores de andebol portugueses atribuem uma grande importância ao prazer e divertimento das crianças e jovens durante a prática desportiva (75,2% do total nacional considera o item “ter prazer, divertir-se” como muito importante e 23% como importante o que perfaz 98%, e entre os treinadores da RAM, 64,3% como muito importante e 35,7% importante, 99% no total). Ter prazer e divertimento é considerado pela maioria dos estudos referidos na literatura como um das razões fundamentais para a permanência do jovens na prática desportiva, (por exemplo, Malina & Cumming, 2003; Fraser-Thomas, Côté e Deakin, 2005; Bailyi, et al., 2010; Gould & Dieffenbach, 2003) pelo que é muito interessante verificar que os técnicos da nossa amostra se encontram bastante preocupados com o desenvolvimento de um ambiente que promova estas experiências.

Por outro lado achamos estranho a pouca importância atribuída pelos técnicos à “boa imagem pública, parecer bem, as pessoas gostam de mim” – apenas 8,1% dos treinadores do total nacional consideram como muito importante enquanto 42,5 % atribuem pouca importância e 11% muito pouca importância e entre os treinadores da RAM apenas 2,4% consideram como muito importante, como pouco importante (26%) e muito pouco importante (26%) – porque este sentimento ou atitude é considerado por algumas das referências da literatura (Malina e Cumming, 2003; Abbott, Collins, Sowerby e Martindale, 2007) um importante reforço psicossocial para o desenvolvimento desportivo, já que o capital social percebido pelo praticante entre os seus pares e comunidade é um fator importante para o desenvolvimento, desportivo e geral, da criança ou jovem.

4.6 Questão 4: Escalão considerado pelos treinadores inquiridos como o ideal para iniciar a participação em competições dos quadros competitivos regulares de andebol.

Como se pode verificar pelo gráfico 16, o escalão de infantis, em 46,3%, é considerado pelos treinadores do total nacional como o ideal para as crianças e jovens iniciarem a participação em competições dos quadros competitivos regulares de andebol, contra a hipótese dessa participação ser iniciada, em idade ainda mais precoce, nos escalões de *bambis* (9,7%) e de *minis* (29,9%). No sentido inverso, de uma participação mais tardia, 12,3% das opiniões referem que a participação em competições dos quadros competitivos regulares só se deve verificar a partir do escalão de iniciados, enquanto o escalão de juvenis apenas é indicado em 1,9% das vezes como o ideal.

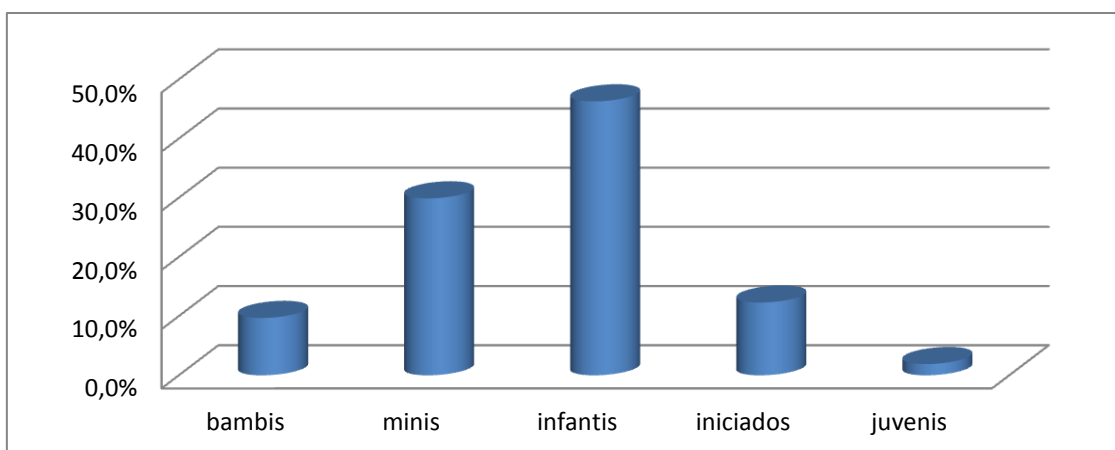


Gráfico 16: Escalão ideal para a criança iniciar a participação em competições dos quadros competitivos regulares no andebol (total nacional)

Entre os treinadores de andebol da RAM, existe uma opinião favorável para um começo em idades mais baixas, relativamente à amostra nacional, defendendo que a participação em competições dos quadros regulares deveria acontecer logo a partir do escalão de minis (45,5%), enquanto, 42,5% consideram que essa participação apenas deve acontecer a partir do escalão de infantis, 7,5% a partir do escalão de iniciados e 5% logo a partir do escalão de *bâmbis* (ver gráfico - 17).

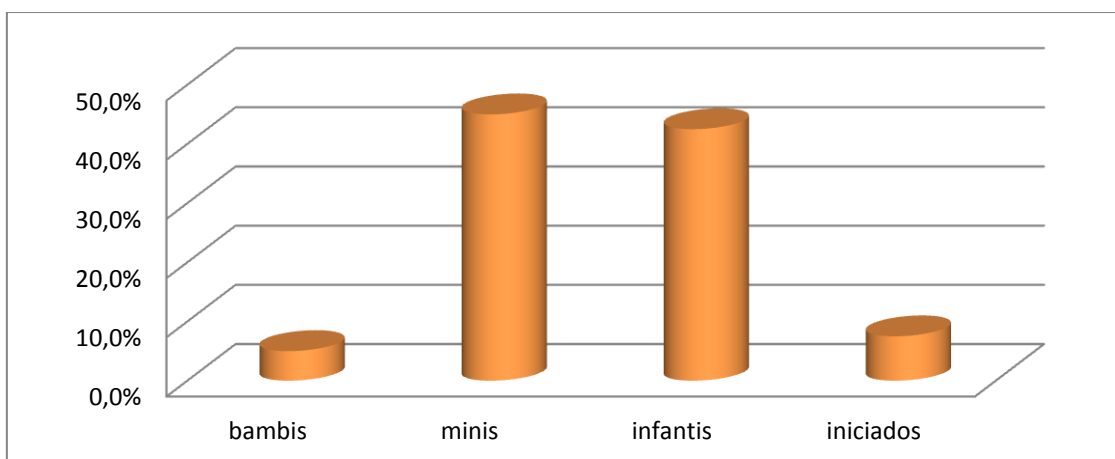


Gráfico 17: Escalão Ideal para iniciar a participação em competições dos quadros competitivos regulares no andebol (RAM)

Relativamente à análise estatística, verificamos que não existem diferenças estatisticamente significativas (para sig. 0,05) entre as opiniões do total dos técnicos nacionais, em função do grau técnico (ANOVA não paramétrica teste Kruskal-Wallis $p=423$) nem em função da região onde atua (ANOVA não paramétrica, teste Mann-Whitney $p=192$). No caso dos treinadores da RAM também não se verificam diferenças

estatisticamente significativas entre as opiniões em função do grau técnico (ANOVA não paramétrica teste Kruskal-Wallis $p=533$).

As respostas dos treinadores nesta questão espelham a tendência, da maioria das organizações desportivas juvenis portuguesas, para a adoção de modelos de competição formais e regulares para as competições dos mais jovens, seguindo a lógica da estrutura competitiva dos seniores com muito ligeiras adaptações (Adelino, Vieira e Coelho, 2006).

Essa tendência induz normalmente a uma especialização precoce da prática por imposição do estilo de competição adotado. Consideramos no entanto estranho que, neste aspeto, as opiniões dos técnicos inqueridos coincidam com a prática vigente, contradizendo mais uma vez alguns resultados já aqui apresentados que se relacionam com a especialização precoce, nomeadamente as respostas à questão 1, relativamente aos objetivos que deveriam nortear a participação em competição por parte dos jovens.

As posições expostas pelos treinadores quanto a esta questão não estão em consonância com o defendido pela maioria das referências aqui apresentadas, que aconselham que se retarde o máximo possível a participação em competições com características de competições regulares semelhantes às dos seniores.

4.7 Questão 5: Razões para a participação em competições nacionais e internacionais; em que escalões e com que características?

Entre os treinadores inqueridos 49,5%, consideram importante a existência de provas nacionais e internacionais, como meio para promover valores, vivências e promover a modalidade. Considerando como modelos mais adequados para essa competição, as não regulares: torneios e intercâmbios e campos de férias, por exemplo.

Entretanto 9,0% dos treinadores considera que é importante participar nas competições nacionais e internacionais para ganhar ritmo de jogo e experiência competitiva.

Outros, 11,8%, consideram que só se justificam competições internacionais a partir dos juvenis. Para estes a competição até infantis deve ser apenas regional (de acordo com

o que defende o LTAD de Balyi et. al. 2010) e admitindo que a competição nacional possa existir a partir dos iniciados. Enquanto 9,0% são da opinião que os jovens devem participar em provas nacionais e internacionais a partir do escalão de infantis.

Por outro lado 10,4% dos treinadores da pesquisa consideram importante que haja competições nacionais regulares para todos os escalões e internacionais também para todos, o que está em desacordo com os modelos de formação a longo prazo (como por exemplo o LTAD de Balyi et. al., 2010), que defende uma dimensão progressiva da competição, local, regional, nacional e internacional.

Outras opiniões apresentadas pelos treinadores, mas já em percentagens menos significativas, foram: 5,2% consideram que nos escalões de bambis e minis, se devem realizar encontros nacionais, nos Infantis, iniciados e juvenis, competições nacionais em forma de fases finais após apuramento regional, admitindo competições regulares só a partir do escalão de juniores; 2,4% defende competições nacionais apenas após apuramentos regionais; 1,4% só admitem participações internacionais apenas para jogadores de nível de elite; finalmente, outros 1,4%, defendem os encontros nacionais para bambis e minis, competições nacionais em fases finais para Infantis, iniciados e juvenis e internacional a partir de Juvenis.

Tabela 27: razões para a participação em competições nacionais e internacionais; em que escalões e com que cateterísticas, opinião do total dos treinadores nacionais

| Pergunta 5 | Fr. | % Validos | % do total |
|--|-----|-----------|------------|
| Importante para proporcionar: valor e vivências (aquisição de experiência); promover a modalidade; torneios intercâmbios e campos de férias; motivação | 105 | 49,5% | 38,0% |
| Aquisição de conhecimentos; ritmo de jogo; enriquecimento competitivo; comparação de capacidades competitivas. | 19 | 9,0% | 6,9% |
| Bambis e minis - Encontros nacionais. Infantis, iniciados e juvenis - Fases finais nacionais. Juniores - Competição nacional regular | 11 | 5,2% | 4,0% |
| Bambis e minis - Encontros nacionais. Infantis, iniciados e juvenis - Fases finais nacionais e internacional a partir de Juvenis | 3 | 1,4% | 1,1% |
| Bambis minis e infantis regionais; iniciados, juvenis nacionais e juvenis internacional | 25 | 11,8% | 9,1% |
| Bambis minis e infantis regionais; iniciados, juvenis nacionais e juvenis - internacional | 3 | 1,4% | 1,1% |
| Competições Nacionais e Internacionais para todos. Muito importante | 22 | 10,4% | 8,0% |
| Nacionais e internacionais partir dos infantis /iniciados | 19 | 9,0% | 6,9% |
| Nacionais só após apuramento regional | 5 | 2,4% | 1,8% |
| Não responde / sem opinião | 64 | | 23,2% |

Entre os treinadores da RAM 63,4% são da opinião de que, as competições nacionais e internacionais justificam-se por serem um meio de proporcionar aos jovens oportunidades para desenvolver valores, participar de vivências e adquirir experiência, para além da promoção da modalidade.

E, segundo estes treinadores, a participação deve acontecer através de competições não regulares, intercâmbios ou campo de férias. Para outros (14,6%) estas competições podem ser importantes para a aquisição de conhecimentos, ritmo de jogo, enriquecimento competitivo e comparação das capacidades competitivas por parte dos jovens.

Tabela 28: razões para a participação em competições nacionais e internacionais; em que escalões e com que características opinião dos treinadores da RAM

| Pergunta 5 RAM | Fr. | % valid. | % do total |
|--|-----|----------|------------|
| Importante para proporcionar: valor e vivências (aquisição de experiência); promover a modalidade; torneios intercâmbios e campos de férias; motivação | 26 | 63,4% | 63,4% |
| Aquisição de conhecimentos; ritmo de jogo; enriquecimento competitivo; comparação de capacidades competitivas. | 6 | 14,6% | 14,6% |
| Bambis e minis - Encontros nacionais. Infantis, iniciados e juvenis - Fases finais nacionais. Juniores - Competição nacional regular | 2 | 4,9% | 4,9% |
| Bambis e minis - Encontros nacionais. Infantis, iniciados e juvenis - Fases finais nacionais e internacional a partir de Juvenis | 1 | 2,4% | 2,4% |
| Bambis minis e infantis regionais; iniciados, juvenis nacionais e juvenis, internacional | 3 | 7,3% | 7,3% |
| Competição nacional e internacional só quando tiver patamar elevado de nível técnico-tático; só seleções | 1 | 2,4% | 2,4% |
| Competições Nacionais e Internacionais para todos. Muito importante | 2 | 4,9% | 4,9% |
| Nacionais e internacionais partir dos infantis /iniciados | 0 | 0,0% | 0,0% |
| Nacionais só após apuramento regional | 0 | 0,0% | 0,0% |
| Válidos | 41 | 100,0% | |
| Não responde / sem opinião | 0 | | 0,0% |

Relativamente a estes dados, não existem diferenças estatisticamente significativas entre as respostas de acordo com o grau de formação dos técnicos (ANOVA não paramétrica Kruskal-Wallis Test com valor $p=,274$) no entanto as respostas são ao nível estatístico significativamente diferentes quando comparadas por grupo de regiões (ANOVA não paramétrica Mann-Whitney Test com valor $p=,000$).

Verifique-se também que ao contrário do mencionado na literatura a maioria dos treinadores defendem a participação precoce em competições de caráter nacional e internacional.

4.8 Questão 6: Formatos desejáveis dos quadros competitivos nos escalões de bambis, infantis, iniciados e juvenis, de acordo com a opinião dos treinadores

Podemos verificar pela tabela 29 que uma maioria significativa dos treinadores portugueses (194, 72,4%) considera como mais desejável para o escalão de *bambis* as competições com caráter informal. Por outro lado, 15% desses técnicos são da opinião que o mais desejável para este escalão, seria a opção por um misto de competições informais e abertas e formais de curta duração. A terceira opção mais mencionada, mas já para um número reduzido de técnicos, foi a de competições formais de curta duração. Foram ainda apresentadas outras sete opções mas com percentagens de adesão pouco significativas.

Tabela 29: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de bambis (total nacional)

| BAMBIS (todos) | | | |
|----------------------------|---|-----|--------|
| | | Fr. | Váli % |
| Validos | Informais e abertas | 194 | 72,4 |
| | Formais de curta duração | 19 | 7,1 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e 2 fase ou <i>play-off</i> | 2 | 0,7 |
| | Formais com 2 fase ou <i>play-off</i> | 1 | 0,4 |
| | Informais e abertas e formais de curta duração | 42 | 15,7 |
| | Informais e abertas e formais todos-contra-todos a 2 voltas | 2 | 0,7 |
| | Informais e abertas e formais (tipo taça) | 3 | 1,1 |
| | Formais de curta duração e formais todos-contra-todos a 2 voltas | 1 | 0,4 |
| | Formais de curta duração e formais (tipo taça) | 2 | 0,7 |
| | Informais e abertas, formais de curta duração e todos-contra-todos 2 voltas | 2 | 0,7 |
| Não respondeu ou incorreto | | 8 | |

Relativamente aos treinadores da RAM verificamos (tabela 30), que a maioria (77,1%) considera que as competições do escalão de *bambis* devem ser informais e abetas.

No entanto, 11,4% desses técnicos são da opinião que neste escalão já podem ser introduzidas competições de características formais de curta duração em conjunto com as informais e abertas.

Dos restantes, 5,7% optam pelas competições formais de curta duração, e em percentagem igual (2,9%) optam pelas competições formais com 2.ª fase e *play-off* e informais e abertas em conjunto com formais do tipo taça.

Tabela 30: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de bambis (RAM)

| BAMBIS (RAM) | | Fr. | Válid. % |
|----------------------------|--|-----|----------|
| Válidos | Informais e abertas | 27 | 77,1 |
| | Formais de curta duração | 2 | 5,7 |
| | Formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> | 1 | 2,9 |
| | Informais e abertas e formais de curta duração | 4 | 11,4 |
| | Informais e abertas e formais (tipo taça) | 1 | 2,9 |
| | Total | 35 | 100,0 |
| Não respondeu ou incorreto | | 7 | |

Olhando para a tabela 45, podemos observar que as competições formais de curta duração são as que acolhem a preferência de um maior número dos treinadores nacionais (35,8%), para o escalão de minis, seguidas das informais e abertas, preferidas por 76 dos técnicos inqueridos (28,4%).

Entretanto 28,4% optam pelo estilo de competições informais e abertas, 18,7% um misto entre competições informais e abertas e formais de curta duração, 4,5% formais todos-contra-todos a duas voltas com segunda fase ou *play-off*, 4,1% por competições formais de curta duração em conjunto com formais todos-contra-todos a duas voltas. Além destas ainda foram apresentadas outras seis opções, com percentagens pouco significativas.

Tabela 31: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de minis (total nacional)

| MINIS (todos) | | Fr. | Válid % |
|---------------|---|-----|---------|
| Válidos | Informais e abertas | 76 | 28,4 |
| | Formais de curta duração | 96 | 35,8 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e 2 fase ou <i>play-off</i> | 12 | 4,5 |
| | Formais com 2 fase ou <i>play-off</i> | 3 | 1,1 |
| | Informais e abertas e formais de curta duração | 50 | 18,7 |
| | Informais e abertas e formais todos-contra-todos a 2 voltas | 2 | ,7 |
| | Informais e abertas e formais (tipo taça) | 4 | 1,5 |
| | Formais de curta duração e formais todos-contra-todos a 2 voltas | 11 | 4,1 |
| | Formais de curta duração e formais (tipo taça) | 3 | 1,1 |

Tabela 31: continuação

| | | | |
|-----------------------------------|---|------------|--------------|
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e tipo taça | 1 | 0,4 |
| | Informais e abertas, formais de curta duração e todos-contra-todos 2 voltas | 9 | 3,4 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas, com 2 fase e <i>play-off</i> e formais (tipo taça) | 1 | 0,4 |
| | Total | 268 | 100,0 |
| Não respondeu ou incorreto | | 8 | |

Uma maior percentagem (40%) de treinadores da RAM (tabela - 32) opina que as competições formais de curta duração são as desejáveis para o escalão de minis, ao contrário de 25,7% que defendem como mais adequado as competições informais e abertas. Entre outras hipóteses, um misto de competições informais e abertas com formais de curta duração, é o preferível para 14,3% dos técnicos, enquanto 5,7% preferiria as competições informais e abertas em conjunto com formais (tipo taça).

Tabela 32: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de minis (RAM)

| MINIS (RAM) | | | |
|-----------------------------------|---|----------|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Informais e abertas | 9 | 25,7 |
| | Formais de curta duração | 14 | 40,0 |
| | Formais todos-contra-todos a duas voltas | 1 | 2,9 |
| | Formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> | 1 | 2,9 |
| | Informais e abertas mais formais curta duração | 5 | 14,3 |
| | Formais de curta duração e todos-contra-todos a 2 voltas | 1 | 2,9 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e formais (tipo taça) | 1 | 2,9 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas, formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> e formais (tipo taça) | 1 | 2,9 |
| Não respondeu ou incorreto | | 7 | |

Um formato misto de competições formais todos-contra-todos a duas voltas e com 2.ª fase ou *play-off* é o mais desejado para o escalão de infantis, pelos treinadores nacionais participantes deste estudo (132, 49,4%), seguido do formato de competições formais de curta duração (51 treinadores 19,1% das respostas), da opção por um formato misto de competições formais de curta duração, formais todos-contra-todos a 2 voltas (7,9% dos técnicos), formais todos-contra-todos a 2 voltas (6,4%), informais e abertas, formais de curta duração e todos-contra-todos 2 voltas (3,0%) e formais todos contra todos a 2 voltas, com 2.ª fase e *play-off* e formais, tipo taça, (2,2%).

As restantes opções não recolhem uma percentagem significativa de preferência (Tabela 33).

Tabela 33: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de infantis (total nacional)

| NFANTIS (todo nacional) | | | |
|----------------------------|--|-------|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Informais e abertas | 1 | 0,4 |
| | Formais de curta duração | 51 | 19,1 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e 2.ª fase ou <i>play-off</i> | 132 | 49,4 |
| | Formais com 2.ª fase ou <i>play-off</i> | 13 | 4,9 |
| | Informais e abertas e formais de curta duração | 1 | 0,4 |
| | Informais e abertas e formais todos-contra-todos a 2 voltas | 1 | 0,4 |
| | Formais de curta duração e formais todos-contra-todos a 2 voltas | 21 | 7,9 |
| | Formais de curta duração e com 2.ª fase e <i>play-off</i> | 1 | 0,4 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas | 17 | 6,4 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e tipo taça | 2 | 0,7 |
| | Formais com 2.ª fase ou <i>play-off</i> e tipo taça | 1 | 0,4 |
| | Informais e abertas, formais de curta duração e todos-contra-todos 2 voltas | 8 | 3,0 |
| | Informais e abertas, formais todos-contra-todos a 2 voltas e 2.ª fase ou <i>play-off</i> | 1 | 0,4 |
| | Formais de curta duração, todos-contra-todos a 2 voltas e com 2.ª fase e <i>play-off</i> | 4 | 1,5 |
| | Formais de curta duração, todos-contra-todos a 2 voltas, com 2.ª fase e <i>play-off</i> e formais (tipo taça) | 2 | 0,7 |
| | Formais todos contra todos a 2 voltas, com 2.ª fase e <i>play-off</i> e formais (tipo taça) | 6 | 2,2 |
| | Informais e abertas, formais de curta duração, todos-contra-todos 2 voltas, com 2.ª fase e <i>play-off</i> e formais (tipo taça) | 1 | 0,4 |
| | Informais e abertas, formais de curta duração, todos-contra-todos a 2 voltas e 2.ª fase e <i>play-off</i> | 1 | 0,4 |
| | Formais de curta duração, todos contra todos a 2 voltas e formais (tipo taça) | 1 | 0,4 |
| | Todas | 2 | 0,7 |
| Total | 267 | 100,0 | |
| Não respondeu ou incorreto | | 9 | |

Já entre os treinadores da RAM (ver tabela - 34), a maioria considera como mais adequado, para este escalão, o formato de competições formais todos-contra-todos as duas voltas (51,4%). No entanto 22,9% prefere as competições formais de curta duração e 5,7% as formais com 2.ª fase e *play-off* e um misto de formatos, todos-contra-todos a 2 voltas, formais com 2.ª fase e *play-off* e formais (tipo taça).

Tabela 34: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de infantis (RAM)

| INFANTIS (RAM) | | | |
|-----------------------------------|---|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Formais de curta duração | 8 | 22,9 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas | 18 | 51,4 |
| | Formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> | 2 | 5,7 |
| | Formais de curta duração e todos-contra-todos a 2 voltas | 1 | 2,9 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> | 1 | 2,9 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e formais (tipo taça) | 1 | 2,9 |
| | Formais de curta duração, formais todos-contra-todos a 2 voltas e com 2.ª fase e <i>play-off</i> | 1 | 2,9 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas, formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> e formais (tipo taça) | 2 | 5,7 |
| | Formais de curta duração, formais todos-contra-todos a 2 voltas, 2.ª fase e <i>play-off</i> e formais (tipo taça) | 1 | 2,9 |
| Não respondeu ou incorreto | | 7 | |

Para o escalão de iniciados, 100 dos treinadores nacionais inquiridos (37,5%) optam por um formato misto de competições formais todos-contra-todos a duas voltas com 2.ª fase ou *play-off*, enquanto 70 (26,2%) consideram como mais adequado o formato de competições formais com 2.ª fase ou *play-off* e 37 (13,9%) o formato de competições formais todos-contra-todos a duas voltas.

Tabela 35: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de iniciados (todos)

| INICIADOS (todos) | | | |
|-------------------|---|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Formais de curta duração | 6 | 2,2 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e 2.ª fase ou <i>play-off</i> | 100 | 37,5 |
| | Formais com 2.ª fase ou <i>play-off</i> | 70 | 26,2 |
| | Formais (tipo taça) | 2 | 0,7 |
| | Formais de curta duração e formais todos-contra-todos a 2 voltas | 4 | 1,5 |
| | Formais de curta duração e com 2 fase e <i>play-off</i> | 2 | 0,7 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas | 37 | 13,9 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e tipo taça | 9 | 3,4 |
| | Formais com 2.ª fase ou <i>play-off</i> e tipo taça | 9 | 3,4 |
| | Informais e abertas, formais de curta duração e todos-contra-todos 2 voltas | 1 | 0,4 |
| | Formais de curta duração, todos contra todos a 2 voltas e com 2 fase e <i>play-off</i> | 4 | 1,5 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas, com 2 fase e <i>play-off</i> e tipo taça | 15 | 5,6 |
| | Informais e abertas, formais de curta duração, todos-contra-todos a 2 voltas e 2 fase e <i>play-off</i> | 1 | 0,4 |
| | Formais de curta duração, todos contra todos a 2 voltas e tipo taça | 3 | 1,1 |
| | Todas | 4 | 1,5 |
| | Não respondeu ou incorreto | | 9 |

Entre os treinadores da RAM, 34,3% defende como opção para o escalão de iniciados as competições formais com 2.ª fase e *play-off*, 25,7% as competições formais todos-contra-todos a 2 voltas e 8,6% formatos mistos, formais todos-contra-todos a 2 voltas e formais com 2.ª fase e *play-off* e formais todos-contra-todos a 2 voltas com formais, tipo taça (tabela - 36).

Tabela 36: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de iniciados (RAM)

| INICIADOS (RAM) | | | |
|----------------------------|---|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Formais de curta duração | 1 | 2,9 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas | 9 | 25,7 |
| | Formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> | 12 | 34,3 |
| | Formais de curta duração e formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> | 1 | 2,9 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> | 3 | 8,6 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e formais (tipo taça) | 3 | 8,6 |
| | Formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> e formais (tipo taça) | 1 | 2,9 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas, formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> e formais (tipo taça) | 4 | 11,4 |
| | Formais de curta duração, todos-contra-todos a 2 voltas, com 2.ª fase e <i>play-off</i> e formais (tipo taça) | 1 | 2,9 |
| Não respondeu ou incorreto | | 7 | |

Já nos juvenis, a opção da maior percentagem dos treinadores (44%, 117) é para o formato de competições formais com 2.ª fase ou *play-off*. Entretanto, 40 dos inquiridos (15%) optam por um misto entre competições formais todos contra todos a duas voltas com 2.ª fase ou *play-off* e 18 (6,5%), por competições formais todos-contra-todos a duas voltas.

Tabela 37: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de juvenis (total)

| JUVENIS (total) | | | |
|-----------------|---|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e 2.ª fase ou <i>play-off</i> | 40 | 15,0 |
| | Formais com 2.ª fase ou <i>play-off</i> | 117 | 44,0 |
| | Formais (tipo taça) | 14 | 5,3 |
| | Formais de curta duração e formais todos-contra-todos a 2 voltas | 1 | ,4 |

Tabela 37: continuação

| | | | |
|-----------------------------------|--|----|------|
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas | 18 | 6,8 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e tipo taça | 4 | 1,5 |
| | Formais com 2.ª fase ou <i>play-off</i> e tipo taça | 26 | 9,8 |
| | Informais e abertas, formais de curta duração e todos-contra-todos 2 voltas | 1 | ,4 |
| | Formais todos-contra-todos a duas voltas, com 2 fase e <i>play-off</i> e tipo taça | 33 | 12,4 |
| | Formais de curta duração, todos-contra-todos a 2 voltas e tipo taça | 7 | 2,6 |
| | Todas | 5 | 1,9 |
| Não respondeu ou incorreto | | 10 | |

Para este escalão, é convicção entre o maior número dos treinadores da RAM, que o formato mais adequado é competições formais com 2.ª fase e *play-off* (45,7%). Como segunda opção mais desejada referem um misto entre formais todos-contra-todos a 2 voltas, formais com 2.ª fase e *play-off* formais, tipo taça (14,3%) e Formais todos-contra-todos a 2 voltas (também 14,3%).

Tabela 38: formatos desejáveis dos quadros competitivos no escalão de juvenis (RAM)

| JUVENIS (RAM) | | | |
|-----------------------------------|---|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Formais todos-contra-todos a 2 voltas | 5 | 14,3 |
| | Formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> | 16 | 45,7 |
| | Formais (tipo taça) | 3 | 8,6 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> | 2 | 5,7 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas e formais (tipo taça) | 1 | 2,9 |
| | Formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> e formais (tipo taça) | 2 | 5,7 |
| | Formais todos-contra-todos a 2 voltas, formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> e formais (tipo taça) | 5 | 14,3 |
| | Formais de curta duração, todos-contra-todos a 2 voltas, formais com 2.ª fase e <i>play-off</i> e formais (tipo taça) | 1 | 2,9 |
| | Total | 35 | 100,0 |
| Não respondeu ou incorreto | | 7 | |

A análise estatística dos dados revela a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível de significância de 0,05, entre as opiniões dos treinadores nacionais em função do grau técnico, nas respostas para o escalão de *bambis* (ANOVA não paramétrica teste Kruskal-Wallis $p=,002$), infantis ($p=,009$) e juvenis ($p=,031$). Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas para os outros casos (valor dos testes $p>,050$).

Face aos resultados, podemos concluir que a maioria dos treinadores mostra uma tendência pela opção de tipos de competição formais desde os escalões mais jovens. Este tipo de competições, normalmente seguem os modelos utilizados nos seniores, são seletivas e contribuem para uma avaliação do desempenho baseado mais no resultado. Pelo que são tendencialmente formatos competitivos que promovem a especialização precoce (Adelino, Vieira e Coelho, 2006). Esta opção dos treinadores necessita de mais justificações para permitir retirar uma conclusão sólida, mas à partida demonstram uma opção pela especialização precoce e um modelo de desenvolvimento em pirâmide. Agora resta saber se estas respostas estão relacionadas efetivamente a uma convicção consciente ou se são apenas fruto da rotina, ou seja, influência do que é habitualmente realizado.

4.9 Questão 7: Opinião sobre as provas a eliminar. A partir de que escalão? Que efeitos devem ter as classificações na competição nas competições para a organização das fases do calendário competitivo.

Grande parte dos treinadores (31,8%) a nível nacional é contra as provas a eliminar que consideram limitar a participação na competição por parte dos vencidos. Alguns ainda consideram que este tipo de provas provoca demasiada pressão sobre os jovens jogadores pelo que são desaconselháveis.

No entanto, 29,1% dos treinadores questionados admitem a existência destas provas a partir do escalão de juvenis e 5,5% a partir do escalão de iniciados.

Tabela 39: opinião do total dos treinadores nacionais acerca das provas a eliminar

| Total de treinadores | | |
|--|-----|-----------|
| | Fr. | % Válidos |
| Provas a eliminar a partir dos minis; aumenta a competitividade | 11 | 5,0% |
| Não deve haver: organização que promova o equilíbrio; é stressante; desmotivante | 70 | 31,8% |
| Provas a eliminar a partir dos iniciados | 43 | 19,5% |
| Provas a eliminar a partir dos Juniores | 16 | 7,3% |
| Provas a eliminar a partir dos juvenis | 64 | 29,1% |
| Provas a eliminar a partir dos infantis | 12 | 5,5% |
| Pode haver com ressalvas | 4 | 1,8% |
| Válidos | 220 | 100,0% |
| Não responde / sem opinião | 56 | |

Ao contrário, 5,0% são claramente a favor deste tipo de provas, admitindo que elas possam ser realizadas já a partir dos minis, argumentando que fomentam a competitividade, que consideram como já importante para estas idades (tabela - 39).

Entre os treinadores da RAM, 33,3% são contra este tipo de provas, enquanto 23,1% consideram que estas possam existir a partir do escalão de juvenis e 20,5% a partir do escalão de iniciados. Uma opinião relativamente semelhante ao do verificado entre o total dos treinadores a nível nacional.

Entretanto, 5,1% dos técnicos desta região são a favor da existência deste tipo de competição já a partir do escalão de minis e 10,3% é favorável à sua realização a partir dos infantis (tabela - 40).

Tabela 40: opinião dos treinadores da Região Autónoma da Madeira sobre as provas a eliminar

| Treinadores da RAM | | |
|---|-----|-----------|
| | Fr. | % Validos |
| Provas a eliminar a partir dos minis; aumenta a competitividade | 2 | 5,1% |
| Não haver: organização que promova o equilíbrio; é stressante; desmotivante | 13 | 33,3% |
| Provas a eliminar a partir dos iniciados | 8 | 20,5% |
| Provas a eliminar a partir dos Juniores | 3 | 7,7% |
| Provas a eliminar a partir dos juvenis | 9 | 23,1% |
| Provas a eliminar a partir dos infantis | 4 | 10,3% |
| Pode haver com ressalvas | 0 | 0,0% |
| Válidos | 39 | 100% |
| Não responde / sem opinião | 2 | |

A análise estatística não verificou diferenças estatisticamente significativas nas respostas dos treinadores em função do seu grau técnico (ANOVA não paramétrica Kruskal-Wallis Test com valor $p=,282$) nem em função da região (ANOVA não paramétrica, Mann-Whitney Test com valor $p=,788$).

4.10 Questão 8 A: Objetivos e conteúdos do treino, tendo em consideração a relação entre os objetivos e conteúdos do treino e da competição.

Uma grande maioria dos treinadores deste estudo consideram um conteúdo multilateral como o mais adequado para o treino dos *bâmbis*, apenas 1,8% aponta o treino de especialização inicial e 0,4% treino de elevada especialização.

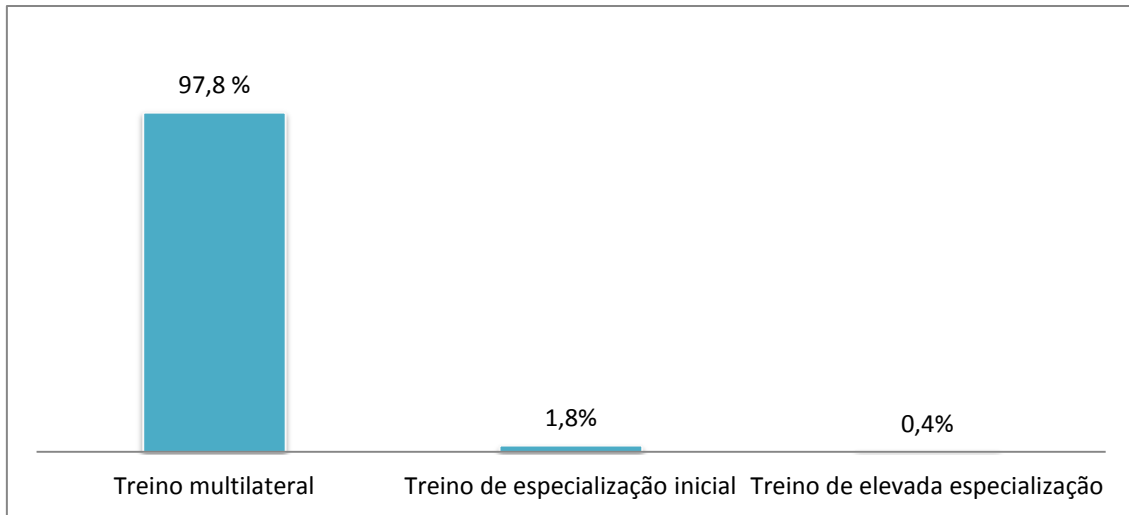


Gráfico 18: conteúdo para o treino Bambis (Total nacional)

A opinião dos treinadores da RAM é coincidente com o total nacional, 95,2% é de opinião que o treino neste escalão deve ser multilateral (gráfico 19).

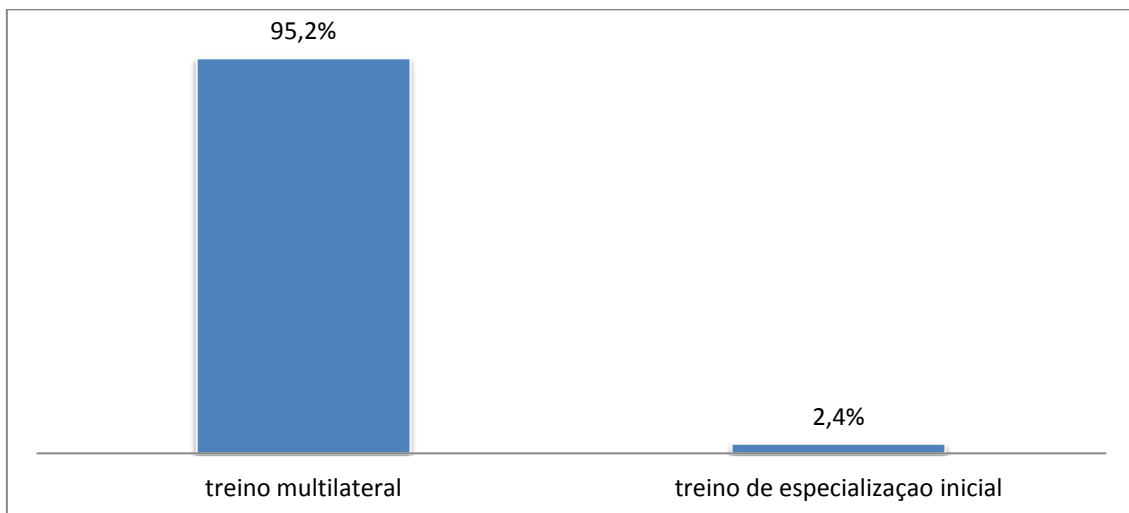


Gráfico 19: conteúdo para o treino dos bambis (RAM)

Para o escalão de minis, o treino de conteúdo multilateral continua a ser visto como o mais adequado por 82%, dos treinadores portugueses que responderam ao nosso questionário, enquanto 17,6% consideram o treino de conteúdos de especialização inicial como mais adequado e 0,4% o treino de elevada especialização.

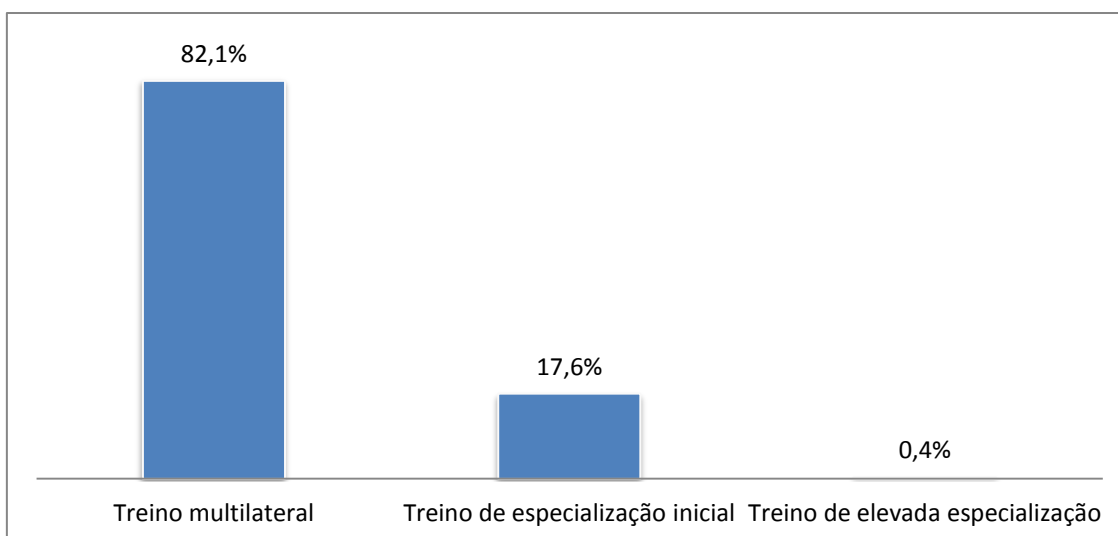


Gráfico 20: conteúdo para o treino dos minis (todos)

Como podemos verificar (gráfico - 21) a opinião dos treinadores da RAM, acerca desta questão, coincide com o total nacional, pois 81% consideram como mais adequado o treino multilateral enquanto 16,7% pensam ser mais adequado o treino de especialização inicial.

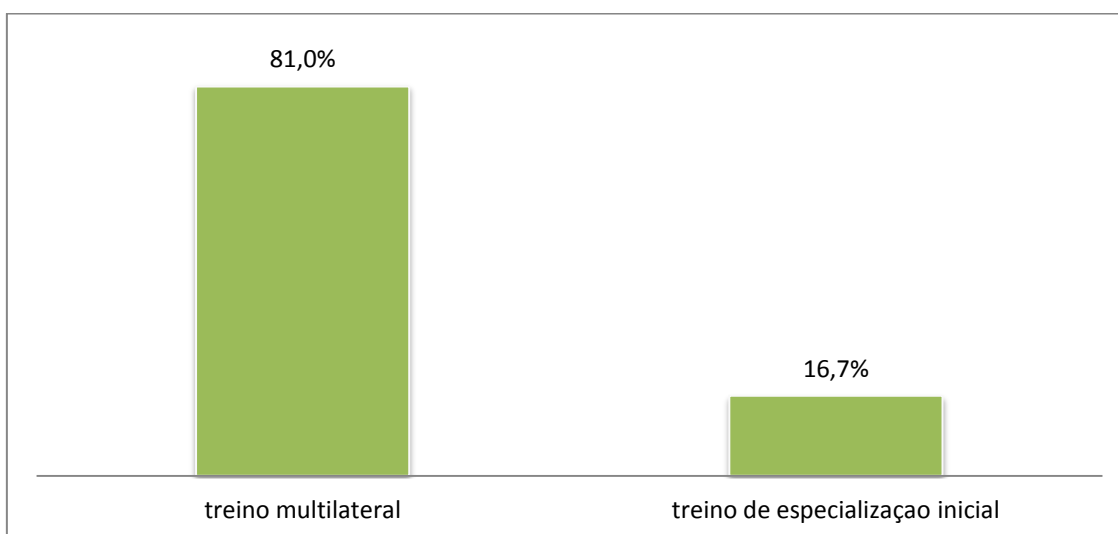


Gráfico 21: conteúdo para o treino dos minis (RAM)

Nos infantis as opiniões continuam divididas entre o treino com conteúdos multilaterais e de especialização inicial. Neste caso, 77% dos treinadores do total nacional consideram como mais adequado para este escalão o treino com conteúdos de especialização inicial, enquanto 21,9% manifestam a opção pelo treino de conteúdo multilateral.

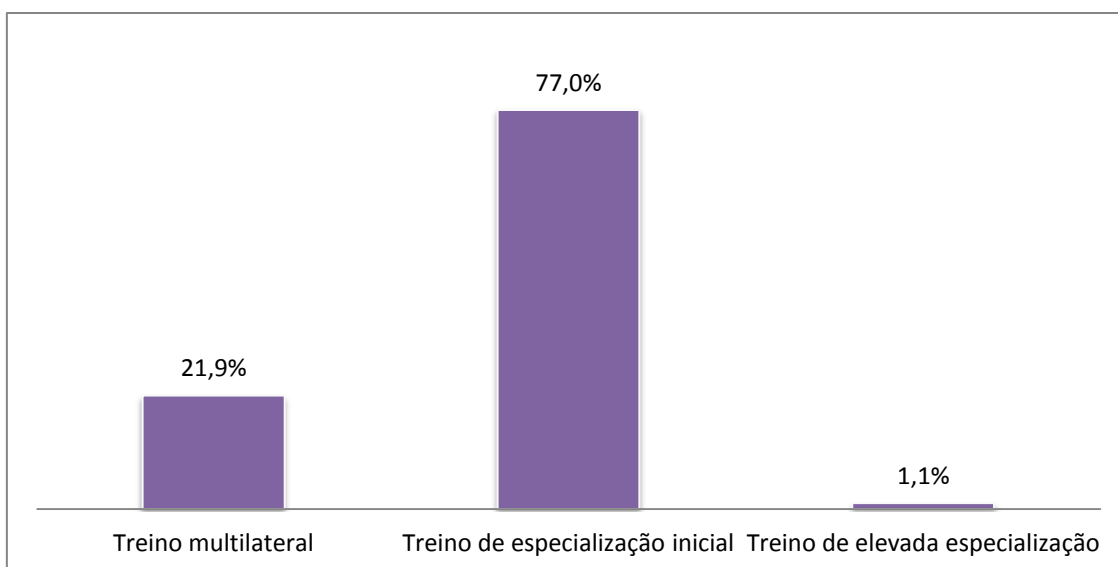


Gráfico 22: conteúdo para o treino dos Infantis (todos)

Entre os treinadores da RAM, 19% é da opinião que o treino neste escalão deve ser multilateral, enquanto 81% opta pelo treino de especialização inicial (gráfico - 23)

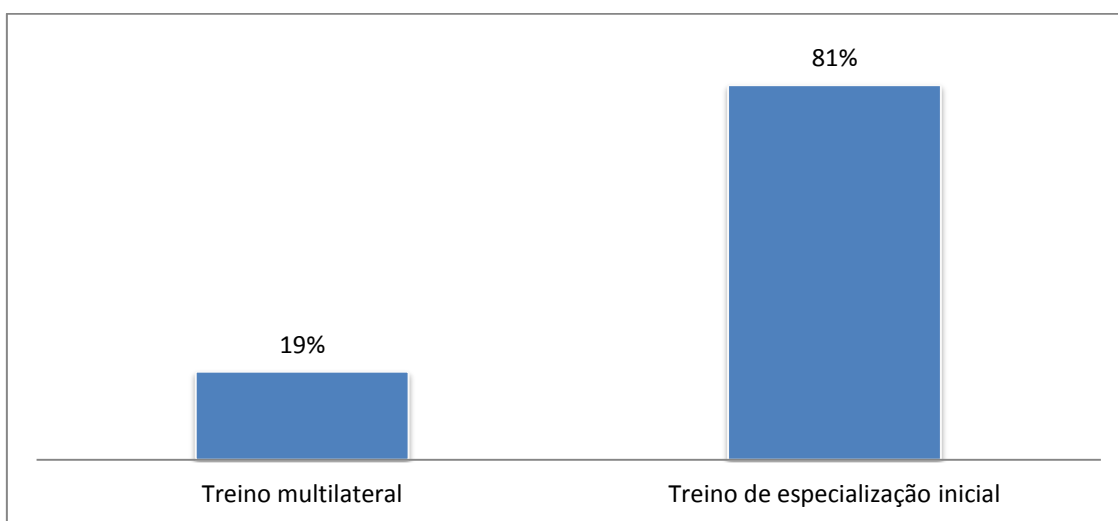


Gráfico 23: conteúdo para o treino dos Infantis (RAM)

No escalão de iniciados 81,7% do total dos treinadores inquiridos julga o treino de especialização inicial como o mais indicado para o escalão de iniciados enquanto 17,7% defende o treino de elevada especialização (gráfico - 24).

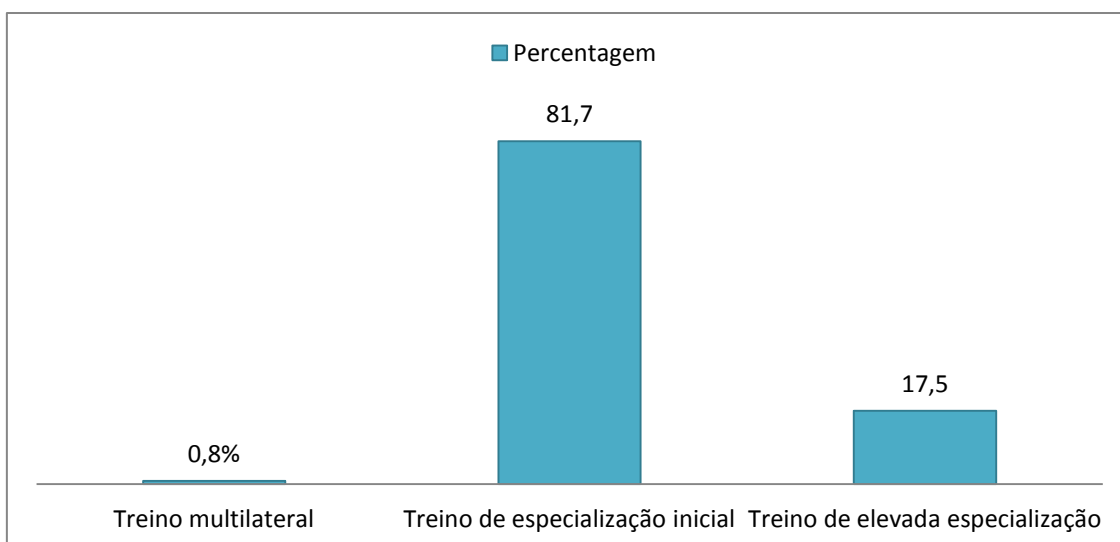


Gráfico 24: conteúdo para o treino dos iniciados (total nacional)

Posição idêntica têm os treinadores da RAM: 85% defendem como ideal para o escalão de iniciados o treino de especialização inicial e 15% treino de elevada especialização (gráfico - 25).

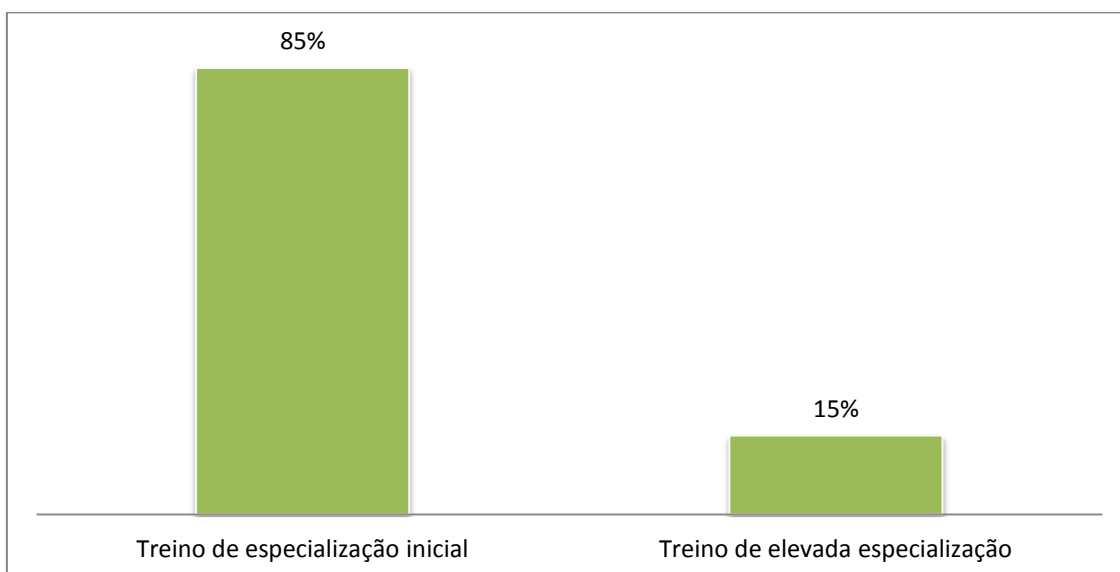


Gráfico 25: conteúdo do treino para Iniciados (RAM)

Como podemos verificar (gráfico - 26) os treinadores, no geral, defendem como mais adequado para o escalão de juvenil o treino de elevada especialização (81,4%), 16,3% o treino de especialização inicial e 2,3% treino multilateral.

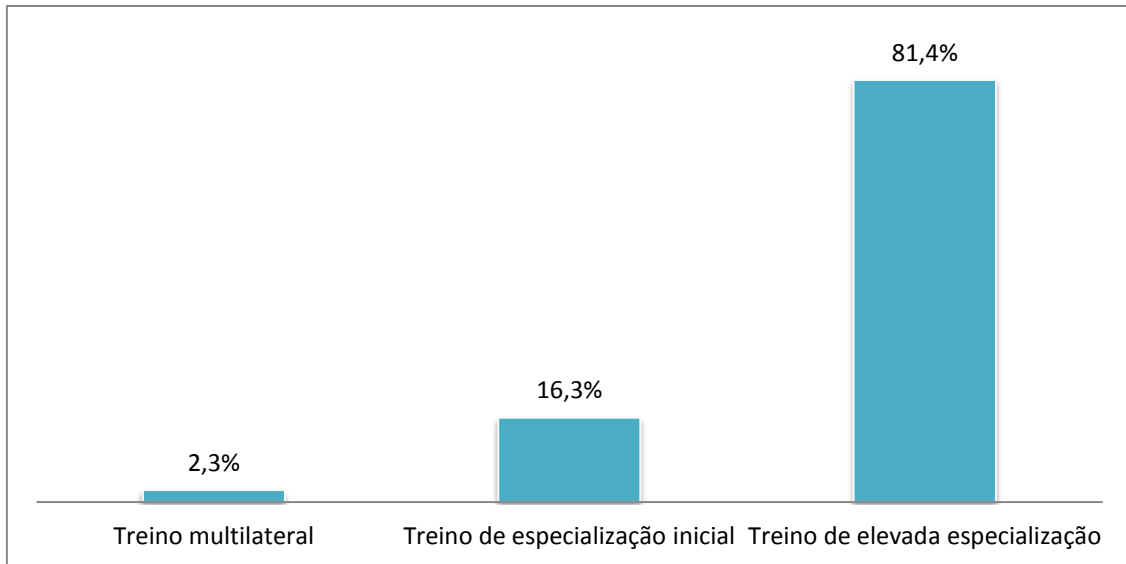


Gráfico 26: conteúdo para treino dos Juvenis (Total nacional)

Posição idêntica têm os treinadores da RAM (gráfico - 27): 84% considera o treino de elevada especialização como o mais adequado para o escalão de juvenis e 16,% o treino de especialização inicial.

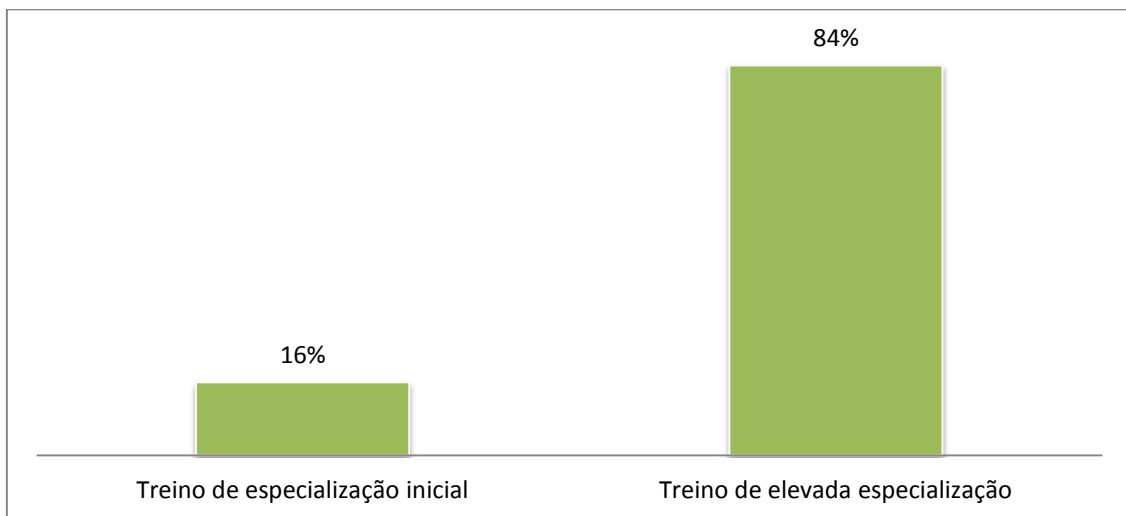


Gráfico 27: conteúdo para treino dos Juvenis (RAM)

De acordo com análise estatística, a um nível de significância de 0,05, não existem diferenças estatisticamente significativas entre as opiniões dos treinadores relativamente a esta questão, nem em função do grau técnico nem da região em que atuam (valor dos testes Kruskal-Wallis e Mann-Whitney com valor $p > 0,050$).

De acordo com os dados a maioria dos treinadores defende que a especialização se deve iniciar logo a partir de infantis, escalão a partir do qual propõem como método o

treino de especialização inicial. Os resultados deixam também entender que a maioria dos treinadores vê o escalão de juvenis como a última etapa de formação no desenvolvimento desportivo, ao apontarem como método o treino de elevada especialização.

Ambas as opiniões são muito criticadas pela literatura de referência (Baker, 2003; Fraser-Thomas, Côté e Deakin, 2005; Abbott, Collins, Sowerby & Martindale, 2007; Balyi et. al., 2010) que consideram que uma preparação especializada nos escalões mais jovens como o de infantis e iniciados são limitativas para o desenvolvimento desportivo dos jovens com vista ao sucesso no escalão adulto e podem ser fator de potenciar lesões importantes entre os jogadores (Baker, 2003; Shanmugam e Maffulli, 2008; Malina, 2009). Por outro, o escalão de juvenis (15, 16 anos) não é também considerado, na literatura referenciada, como um escalão de elevada especialização, mas sim como de início da fase de especialização (Fraser-Thomas, Côté e Deakin, 2005; Balyi et al. 2010).

4.11 Questão 8 B: Conteúdos da competição

Relativamente ao conteúdo da competição para o escalão de *bambis*, 94% dos treinadores inquiridos é da opinião que ela deve ser multilateral e apenas 5,3% admite a existência de competições especializadas e adaptadas neste escalão (gráfico - 28).

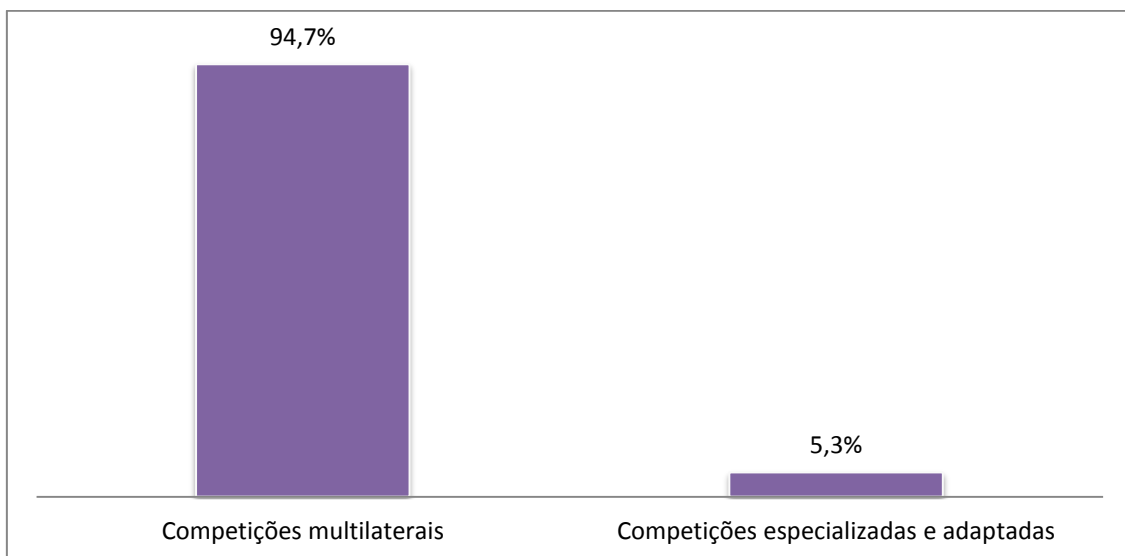


Gráfico 28: conteúdos da competição bambis (total nacional)

Entre os treinadores da Região Autónoma da Madeira, 95% optam por competições de caráter multilateral enquanto 5% admite a realização de competições especializadas e adaptadas neste escalão (gráfico - 29).

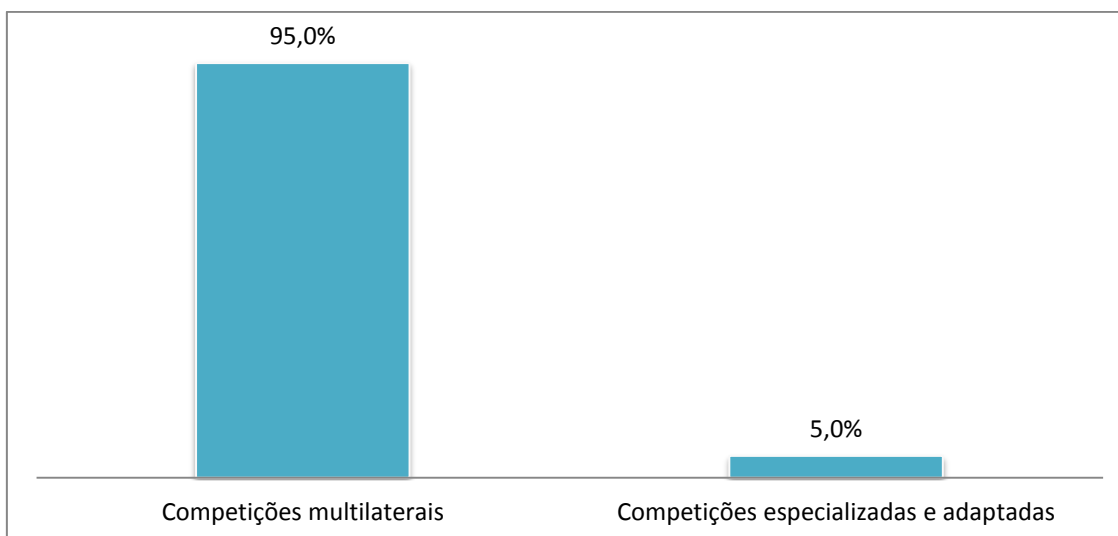


Gráfico 29: opinião dos treinadores sobre os conteúdos da competição bambis (RAM)

Entre o total dos treinadores participantes neste estudo 74,2% defendem as competições multilaterais como as ideais para este escalão e 25,8% competições especializadas e adaptadas.

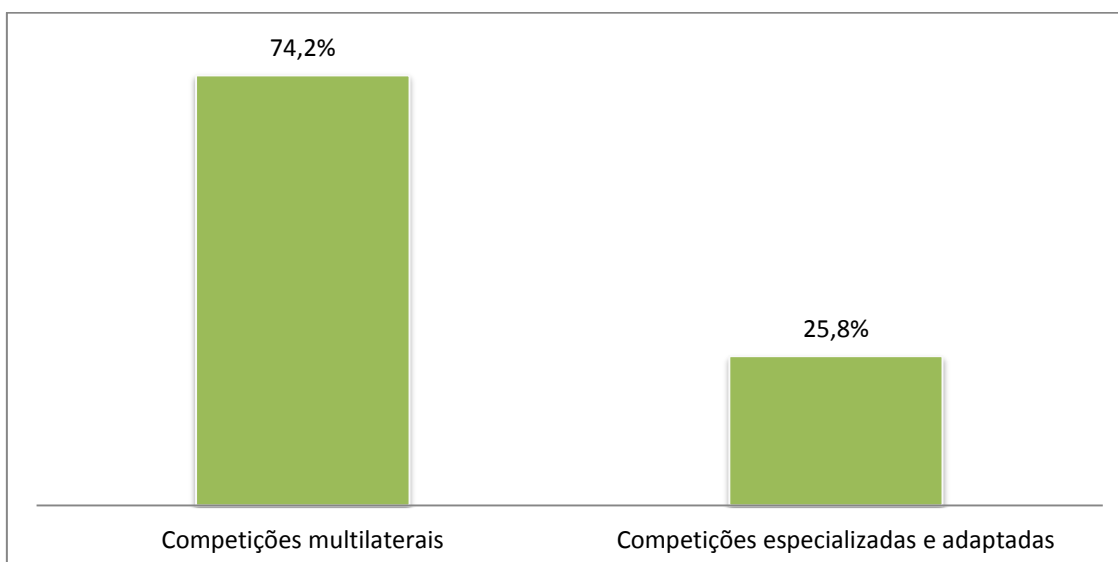


Gráfico 30: opinião dos treinadores sobre os conteúdos da competição para os minis (total nacional)

Resultado parecido se verifica em relação à opinião dos treinadores a atuar na RAM, embora aumente a percentagem daqueles que consideram como ideal as competições especializadas e adaptadas (gráfico - 31)

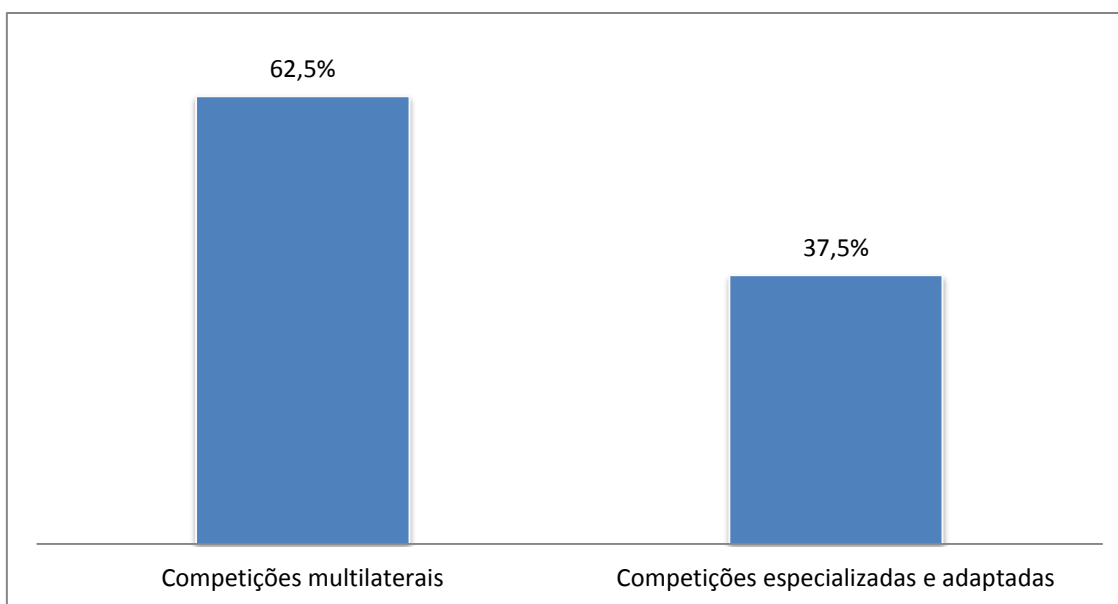


Gráfico 31: opinião dos treinadores acerca dos conteúdos para a competição minis (RAM)

As competições multilaterais são consideradas como as ideais para o escalão de infantis por 19,3% do total dos treinadores inqueridos, 78,4% consideram ideais as competições especializadas e adaptadas. E finalmente 2,3% dos treinadores acreditam que as competições altamente especializadas serão as mais adequadas (gráfico - 32).

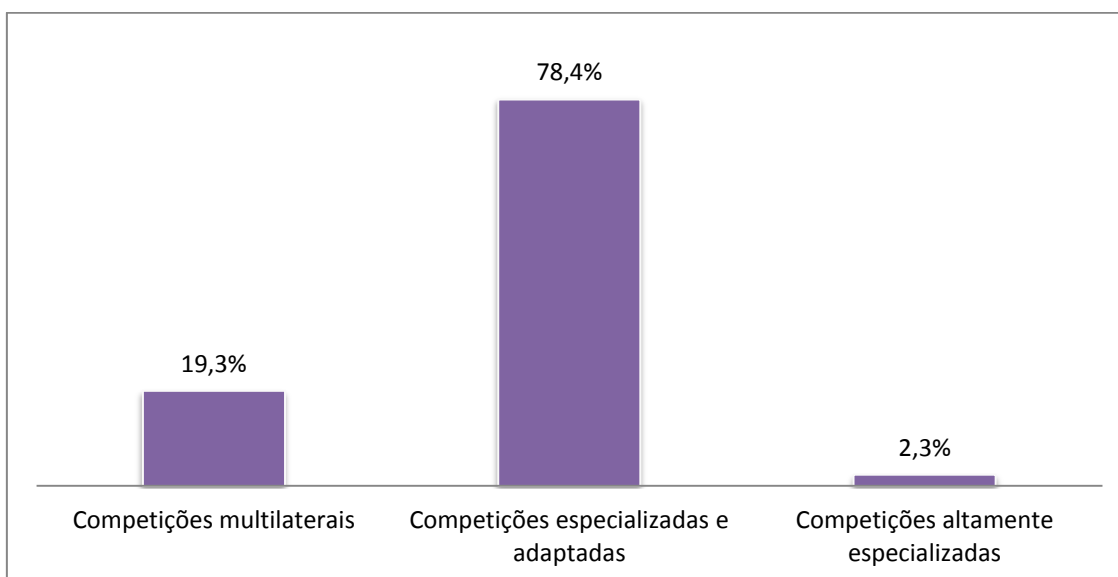


Gráfico 32: opinião dos treinadores sobre os conteúdos da competição para o escalão de infantis (total dos treinadores)

Entre os treinadores da RAM 12,5% consideram como mais adequadas para o escalão de infantis as competições multilaterais, 82,5% as especializadas e adaptadas e 5,0% as competições altamente especializadas (gráfico - 33).

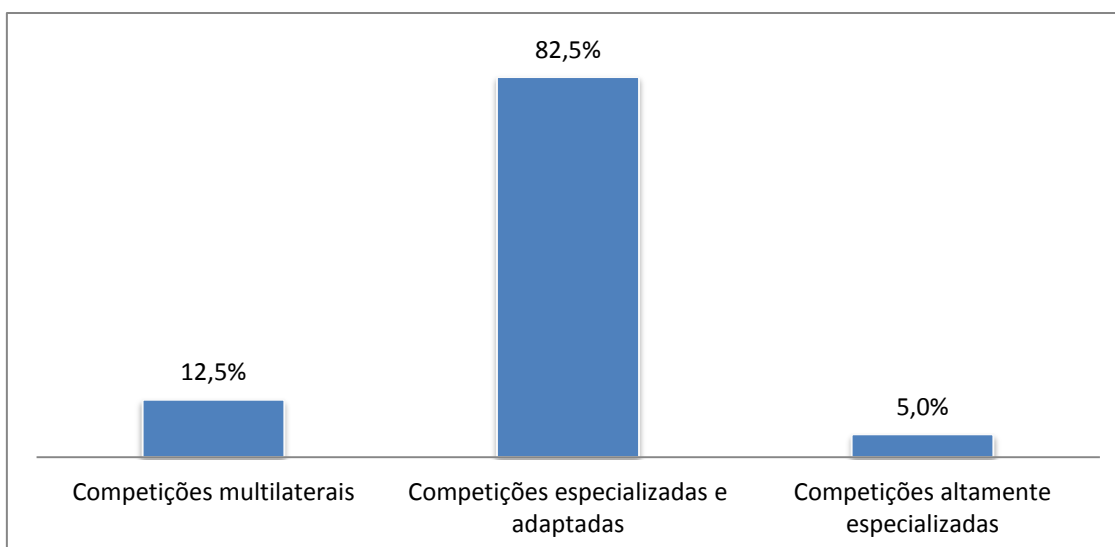


Gráfico 33: opinião dos treinadores sobre os conteúdos para a competição de infantis (RAM)

Do total dos treinadores participantes nesta pesquisa, 79,4% é da opinião que as competições especializadas e adaptadas são as mais adequadas para o escalão de iniciados, 18,3% consideram as competições altamente especializadas e 2,3% as competições multilaterais (gráfico - 34).

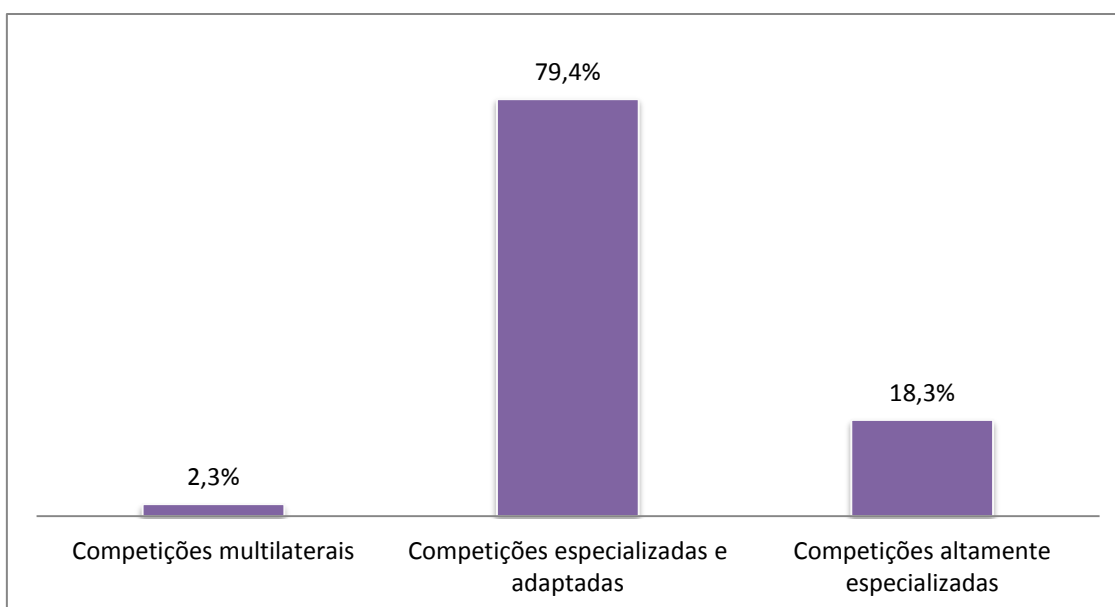


Gráfico 34: opinião dos treinadores acerca dos conteúdos da competição para os iniciados (total nacional)

Dos treinadores da RAM, 78% considera como ideais, para o escalão de iniciados, as competições especializadas e adaptadas, enquanto 19,5% prefere as competições altamente especializadas e 2,4% as multilaterais (gráfico - 35).

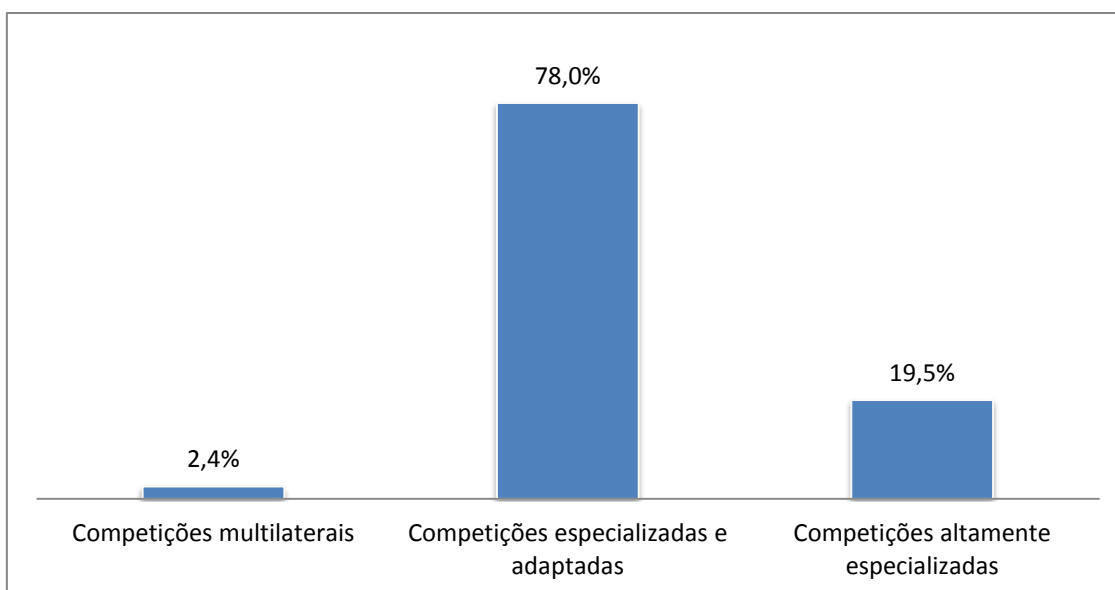


Gráfico 35: opinião dos treinadores sobre os conteúdos para a competição de iniciados (RAM)

As competições multilaterais são consideradas como aconselháveis para este escalão por 1,2% do total dos treinadores, enquanto 28,3% considera as especializadas e adaptadas como as mais adequadas e 70,5% as competições altamente especializadas.

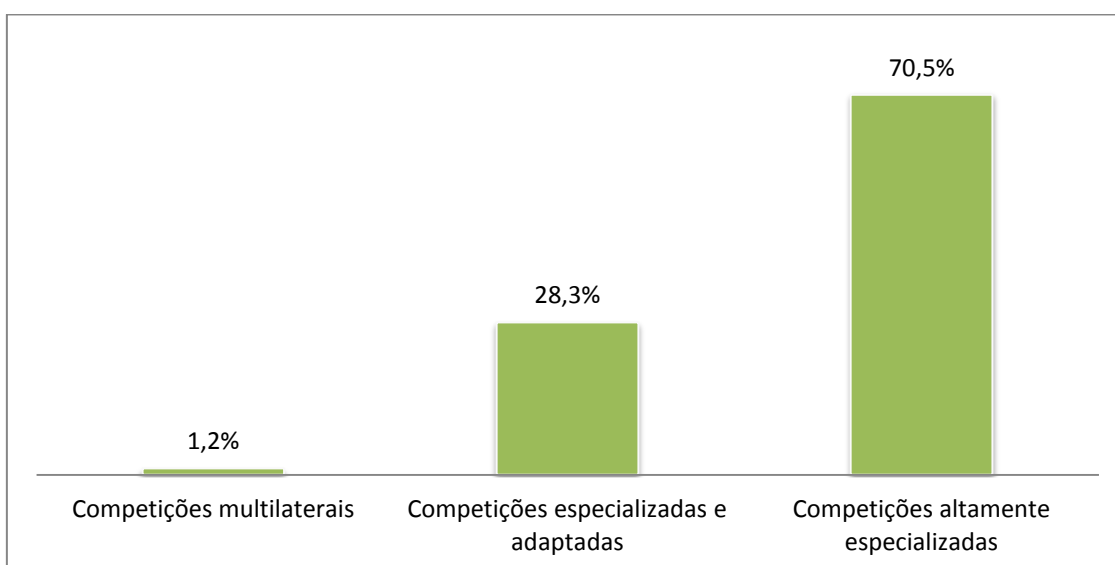


Gráfico 36: opinião dos treinadores acerca dos conteúdos para a competição Juvenis

Como se pode verificar pelo gráfico - 37, a maioria dos treinadores (76,3%) da RAM consideram as competições altamente especializadas como as mais adequadas para o escalão de juvenis, enquanto 23,7% são da opinião que as competições de características especializadas e adaptadas serão as mais indicadas.

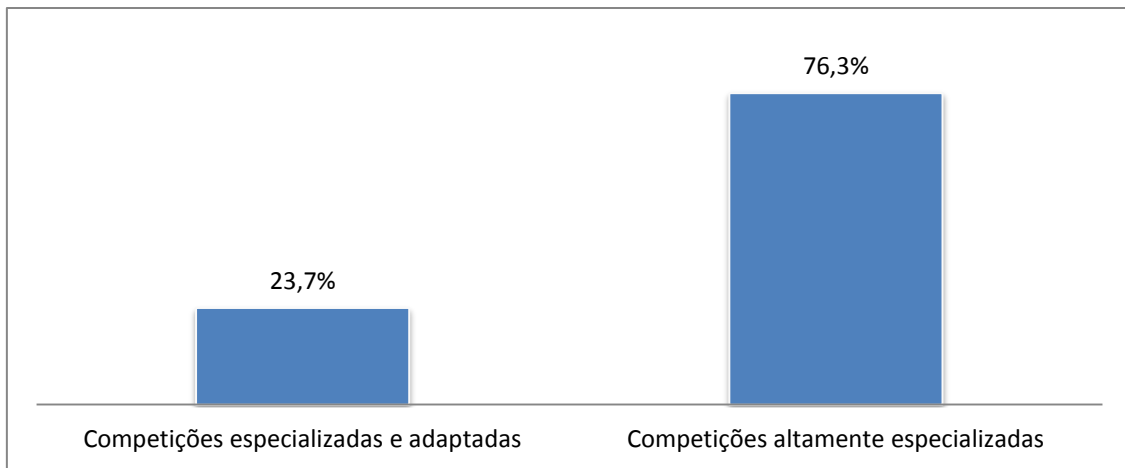


Gráfico 37: opinião dos treinadores sobre os conteúdos para as competições Juvenis

Os testes estatísticos não descartaram diferenças estatisticamente significativas, por grau técnico, entre o total dos treinadores inquiridos e também não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre as opiniões em função da região em que atuam.

Também não existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de treinadores da RAM em função do grau técnico.

As respostas dos treinadores a esta questão estão em concordância com as da questão anterior (conteúdos do treino) e, em conjunto, levam-nos a concluir que os técnicos da modalidade tendem para legitimar uma prática especializada logo a partir do escalão de infantis, de acordo com a realidade vigente na modalidade de andebol, tal como nos outros jogos desportivos em Portugal (Adelino, Vieira e Coelho, 2006). Um início de especialização no escalão de infantis, num jogo desportivo coletivo, modalidade de especialização tardia segundo os modelos de formação a longo prazo (Balyi et al., 2010) tem que ser considerado como especialização precoce. Desaconselhado pela maioria dos estudos, pelas consequências negativas que daí pode advir, sendo as consequências mais nefastas o “*burnout*” e o “*dropout*” (Gould e Dieffenbach, 2003; Chiminazzo e Montagner, 2004; Malina 2009), julgamos que se trata de um aspeto a rever no contexto da prática desportiva juvenil no andebol.

Ainda mais estranho para nós, torna-se a constatação de que 25,8% por cento dos treinadores da pesquisa, uma percentagem já bastante significativa, defende uma competição de característica especializada já no escalão de minis (9-10 anos) e que

18,5% do total dos técnicos e 19,5% da RAM defendam como ideal para o escalão de iniciados uma competição altamente especializada.

4.12 Questão 9: Que entidades ou instituições devem organizar a competição nos diversos escalões.

Nesta questão as opiniões são muito diversas (ver tabelas - 41 e 42), tendo sido apresentadas várias hipóteses pelo que optamos por apresentar nas tabelas as dez mais mencionadas e no texto as cinco mais, por cada escalão.

Questionados sobre quem deveria organizar as competições do escalão de bábmbis, 11,6% referiu os clubes, 9,4% as associações, 8,7% acham que deveriam ser organizadas em conjunto pelo desporto escolar, autarquias, clubes e associações, 8% o desporto escolar e 6,5% todas as entidades referidas na pergunta (desporto escolar, autarquias, clubes, associações, federação e empresas).

Tabela 41: Entidade que, segundo os treinadores, devem organizar as competições do escalão de bambis (total nacional)

| BAMBIS (total nacional) | | | |
|----------------------------|--|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Clubes | 32 | 11,6 |
| | Associações | 26 | 9,5 |
| | Desporto escolar, autarquias, clubes e associações | 24 | 8,7 |
| | Desporto escolar | 22 | 8 |
| | Desporto escolar, clubes e associações | 19 | 6,9 |
| | Todas as opções | 18 | 6,5 |
| | Clubes e associações | 17 | 6,2 |
| | Desporto escolar, autarquias e clubes | 13 | 4,7 |
| | Desporto escolar e associações | 9 | 3,3 |
| | Desporto escolar e clubes | 8 | 2,9 |
| | As 10 hipóteses mais mencionadas | 188 | 68,3 |
| | Outras opções | 86 | 31,7 |
| Não respondeu ou incorreto | | 2 | |

De entre os treinadores da RAM, 16,7% prefere que sejam os clubes a organizar as competições para o escalão de bambis; 14,3% julga que todas as opções são válidas, (9,5%) pensam que as competições poderiam ser organizadas pelo desporto escolar, clubes e associações em conjunto, 7,1% só as associações e também 7,1% o desporto escolar e associações em simultâneo.

Tabela 42: entidades que deveriam organizar as competições de bambis, de acordo com os treinadores da RAM

| BAMBIS (RAM) | | | |
|----------------------------|--|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Clubes | 7 | 16,7 |
| | Todas as opções | 6 | 14,3 |
| | Desporto escolar, clubes e associações | 4 | 9,5 |
| | Associações | 3 | 7,1 |
| | Desporto escolar e associações | 3 | 7,1 |
| | Desporto escolar | 2 | 4,8 |
| | Federação | 2 | 4,8 |
| | Desporto escolar e autarquias | 2 | 4,8 |
| | Desporto escolar e clubes | 2 | 4,8 |
| | Autarquias | 1 | 2,4 |
| | As 10 hipóteses mais mencionadas | 32 | 76,3 |
| | Outras opções | 10 | 23,7 |
| Não respondeu ou incorreto | | | |

Entre o total dos treinadores que participaram deste estudo, 13,8% considera que devem ser as associações a organizar as competições de minis, 8,7% que deve ser o desporto escolar, as autarquias, clubes e associações em conjunto. De entre as outras opções, 7,3% prefere que sejam só os clubes a organizar a competição, 7,3% clubes e associações e também 7,3% que devem ser o desporto escolar, os clubes e as associações 7,1% (ver tabela - 43).

Tabela 43: opinião do total dos treinadores acerca de que entidades devem organizar as competições para o escalão de minis

| MINIS (total nacional) | | | |
|-------------------------------|---|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Associações | 38 | 13,8 |
| | Desporto escolar, autarquias, clubes e associações | 24 | 8,7 |
| | Clubes | 20 | 7,3 |
| | Clubes e associações | 20 | 7,3 |
| | Desporto escolar, clubes e associações | 20 | 7,3 |
| | Desporto Escolar | 18 | 6,5 |
| | Todas as opções | 17 | 6,2 |
| | Desporto escolar, autarquias, clubes, associações e federação | 12 | 4,4 |
| | Desporto escolar e associações | 11 | 4 |
| | Desporto escolar, autarquias e clubes | 9 | 3,3 |
| | As 10 hipóteses mais mencionadas | 189 | 68,8 |
| | Outras opções | 85 | 31,2 |
| Não respondeu ou incorreto | | 2 | |

Entre o grupo de treinadores da RAM: 14,3% é da opinião que devem ser as associações a organizar as competições dos minis; 14,3% clubes e associações; 9,5% desporto escolar, clubes e associações; 9,5% todas as opções; 4,8% clubes.

Tabela 44: opinião dos treinadores da RAM acerca de que entidades devem organizar as competições para o escalão de minis

| MINIS (RAM) | | | |
|-------------|--|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Associações | 6 | 14,3 |
| | Clubes e associações | 6 | 14,3 |
| | Desporto escolar, clubes e associações | 4 | 9,5 |
| | Todas as opções | 4 | 9,5 |
| | Clubes | 2 | 4,8 |
| | Federação | 2 | 4,8 |
| | Desporto escolar e clubes | 2 | 4,8 |
| | Associações e federação | 2 | 4,8 |
| | Desporto escolar, autarquias e clubes | 2 | 4,8 |
| | Clubes, associações e federação | 2 | 4,8 |
| | As 10 hipóteses mais mencionadas | 32 | 76,4 |
| | Outras opções | 10 | 23,6 |
| | Não respondeu ou incorreto | | |

Do total dos treinadores participantes deste estudo, 20,5% pensa que devem ser as associações regionais a organizar as competições de infantis; 13,2% que devem ser ao mesmo tempo as associações e federação; 9,9% a federação; 9,2% clubes, associações e federação em conjunto; 5,9% o desporto escolar, clubes, associações e federação em simultâneo (tabela - 45).

Tabela 45: entidades que devem organizar as competições de infantis segundo a opinião dos treinadores (total nacional)

| INFANTIS (total nacional) | | | |
|---------------------------|---|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Associações | 56 | 20,5 |
| | Associações e federação | 36 | 13,2 |
| | Federação | 27 | 9,9 |
| | Clubes, associações e federação | 25 | 9,2 |
| | Desporto escolar, associações e federação | 16 | 5,9 |
| | Desporto escolar, clubes, associações e federação | 14 | 5,1 |
| | Desporto escolar e associações | 13 | 4,8 |
| | Desporto escolar, autarquias, clubes, associações e federação | 13 | 4,8 |
| | Todas as opções | 12 | 4,4 |
| | Clubes | 8 | 2,9 |
| | As 10 hipóteses mais mencionadas | 220 | 80,7 |
| | Outras opções | 54 | 19,3 |
| | Não respondeu ou incorreto | | 2 |

Quanto aos treinadores da Região Autónoma da Madeira: 23,8% considera que devem ser as associações a organizar as competições dos iniciados; 14,3% as associações e federação; 9,5% o desporto escolar; 9,5% clubes, associações e federação; 9,5% desporto escolar, clubes, associações e federação.

Tabela 46: entidades que devem organizar as competições de infantis segundo a opinião dos treinadores (RAM)

| INFANTIS (RAM) | | | |
|----------------------------|---|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Associações | 10 | 23,8 |
| | Associações e federação | 6 | 14,3 |
| | Desporto escolar e associações | 4 | 9,5 |
| | Clubes, associações e federação | 4 | 9,5 |
| | Desporto escolar, clubes, associações e federação | 4 | 9,5 |
| | Desporto escolar, associações e federação | 3 | 7,1 |
| | Federação | 2 | 4,8 |
| | Todas as opções | 2 | 4,8 |
| | Desporto escolar | 1 | 2,4 |
| | Autarquias e clubes | 1 | 2,4 |
| | As 10 hipóteses mais mencionadas | 37 | 88,1 |
| | Outras opções | 5 | 11,9 |
| Não respondeu ou incorreto | | | |
| Total | | 42 | 100,0 |

No escalão de iniciados (ver tabela 47), segundo 19,3% dos treinadores, entre o total, devem ser as associações e a federação a organizar as competições; 19% que deve ser a federação; 12,4% as associações; 9,5% os clubes, associações e federação; 7,7% o desporto escolar, clubes, associações e federação.

Tabela 47: entidades que devem organizar as competições de iniciados segundo a opinião dos treinadores (total nacional)

| INICIADOS (total nacional) | | | |
|----------------------------|---|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Associações e federação | 53 | 19,3 |
| | Federação | 52 | 19 |
| | Associações | 34 | 12,4 |
| | Clubes, associações e federação | 26 | 9,5 |
| | Desporto escolar, associações e federação | 21 | 7,7 |
| | Desporto escolar, clubes, associações e federação | 16 | 5,8 |
| | Todas as opções | 11 | 4 |
| | Clubes e federação | 7 | 2,6 |
| | Clubes | 6 | 2,2 |
| | Clubes e associações | 6 | 2,2 |
| | As 10 hipóteses mais mencionadas | 232 | 84,7 |
| | Outras opções | 42 | 15,3 |
| Não respondeu ou incorreto | | 2 | |

Os treinadores da RAM apresentaram a seguinte opinião para o escalão de iniciados: devem ser as associações e a federação a organizar as competições (26,2%); as associações (21,4%); a federação (9,5%); o desporto escolar, associações e federação (7,1%); clubes e federação (4,8%).

Tabela 48: entidades que devem organizar as competições do escalão de iniciados, segundo os treinadores (RAM)

| INICIADOS (RAM) | | | |
|----------------------------|---|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Associações e federação | 11 | 26,2 |
| | Associações | 9 | 21,4 |
| | Federação | 4 | 9,5 |
| | Desporto escolar, associações e federação | 3 | 7,1 |
| | Clubes e federação | 2 | 4,8 |
| | Clubes, associações e federação | 2 | 4,8 |
| | Desporto escolar, clubes, associações e federação | 2 | 4,8 |
| | Todas as opções | 2 | 4,8 |
| | Desporto escolar e associações | 1 | 2,4 |
| | Autarquias e federação | 1 | 2,4 |
| | As 10 hipóteses mais mencionadas | 37 | 88,2 |
| | Outras opções | 5 | 11,8 |
| Não respondeu ou incorreto | | | |

Para 29,6% do total dos treinadores inquiridos deve ser a federação a organizar as competições do escalão de juvenis.

Tabela 49: entidades que devem organizar as competições do escalão de juvenis, segundo os treinadores (total nacional)

| JUVENIS (total nacional) | | | |
|----------------------------|---|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Federação | 81 | 29,6 |
| | Associações e federação | 65 | 23,7 |
| | Clubes, associações e federação | 27 | 9,9 |
| | Desporto escolar, associações e federação | 12 | 4,4 |
| | Desporto escolar, clubes, associações e federação | 12 | 4,4 |
| | Todas as opções | 12 | 4,4 |
| | Associações | 11 | 4 |
| | Clubes e federação | 9 | 3,3 |
| | Clubes | 6 | 2,2 |
| | Desporto escolar, autarquias, clubes, associações e federação | 6 | 2,2 |
| | As 10 hipóteses mais mencionadas | 241 | 88,1 |
| | Outras opções | 33 | 11,9 |
| Não respondeu ou incorreto | | 2 | |

Outros 23,7% consideram que devem ser as associações e a federação; 9,9% os clubes, associações e federação; 4,4% o desporto escolar, associações e federação (tabela - 49).

Para 28,6% dos treinadores da RAM devem ser a federação e as associações a organizar as competições do escalão de juvenis; 19% consideram que deve ser a federação; 11,9% as associações; 4,8% as autarquias e federação; 4,8% o Desporto escolar, clubes, associações e federação.

Tabela 50: entidades que devem organizar as competições do escalão de juvenis, segundo os treinadores (RAM)

| JUVENIS (RAM) | | | |
|----------------------------|---|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Associações e federação | 12 | 28,6 |
| | Federação | 8 | 19 |
| | Associações | 5 | 11,9 |
| | Autarquias e federação | 2 | 4,8 |
| | Desporto escolar, clubes, associações e federação | 2 | 4,8 |
| | Clubes e associações e federação e empresas | 2 | 4,8 |
| | Todas as opções | 2 | 4,8 |
| | Desporto escolar e associações | 1 | 2,4 |
| | Desporto escolar e federação | 1 | 2,4 |
| | Clubes e associações | 1 | 2,4 |
| | As 10 hipóteses mais mencionadas | 36 | 85,9 |
| | Outras opções | 6 | 14,1 |
| Não respondeu ou incorreto | | | |
| Total | | 42 | 100,0 |

Relativamente à análise estatística referente às respostas do total dos treinadores, os testes não indicam haver diferenças estatisticamente significativas entre as opiniões em função do grau técnico, ao nível de significância de 0,05 (ANOVA não paramétrica Kruskal Wallis Test, $p=419$, bñmbis, $p=185$, minis, $p=225$, infantis, $p=389$, iniciados e $p=421$, juvenis). Quanto à diferença entre os grupos por região, também não verificamos diferenças estatisticamente significativas (nível sig. 0,05), os resultados dos testes foram os seguintes (ANOVA não paramétrica Mann-Whitney com os seguintes valores: $p=,572$ bñmbis, $p=,982$ minis, $p=,925$ infantis, $p=,598$ iniciados e $p=,726$, juvenis).

Quanto aos resultados referentes aos treinadores da RAM, também não foram detetadas diferenças estatisticamente significativas entre as respostas para cada escalão, em função do grau técnico (ANOVA não paramétrica Kruskal Wallis Test com valor $p=,856$ para os bñmbis, $p=,717$ minis, $p=545$ infantis, $p=881$ iniciados e $p=937$ juvenis).

Na generalidade, os técnicos apontam as associações, a federação e os clubes como as principais entidades que devem organizar as competições, o que aliás está de acordo

com o sistema vigente. Outra entidade também destacada, principalmente nos três primeiros escalões é o “desporto escolar”. No entanto não se encontra entre as respostas uma lógica de delimitação territorial das competições, de acordo com o que refere a literatura, que aconselha que a competição nos primeiros anos de formação (equivalente a bambis, minis e infantis) tenha uma dimensão local, passando posteriormente para uma dimensão regional (iniciados) e para uma dimensão regional e nacional apenas nos anos mais avançados da formação (juvenis e juniores).

4.13 Questão 10: Que alterações às regras são fundamentais nos escalões de minis a juvenis? Que opinião sobre os regulamentos técnicos pedagógicos, vantagens e desvantagens.

Entre o total dos treinadores da pesquisa 37,2% são favoráveis à aplicação de regulamentos pedagógicos até ao escalão de infantis ou iniciados, enquanto 20,3% entendem a necessidade da aplicação de regulamentos técnicos, graduais, de acordo com cada escalão de formação, no sentido de obrigar a cumprir alguns pressupostos que julgam ser importantes para o bom desenvolvimento dos jovens na prática do andebol durante a formação, como por exemplo: no que se refere ao número de jogadores permitido participar em cada jogo; dimensões do campo; tempo de jogo; tamanho das balizas; divisão do tempo de jogo em períodos; tipos de defesa permitidos; substituição pedagógica e possibilidade de haver competições mistas.

Por outro lado, 15,1% dos treinadores concordam com o modelo existente e não consideram a necessidade de alterações aos regulamentos e regras vigentes. Enquanto 7,6% gostaria que fosse aplicado regulamento que obrigasse à utilização da defesa individual tipo Ex até aos iniciados e 7,0% introdução de regulamento que promovesse a obrigatoriedade de participação real no jogo de todos os jogadores inscritos no boletim de jogo (gráfico - 38).

A opinião dos treinadores da RAM sobre esta questão é relativamente semelhante ao do total nacional: 55,9% pretendem a aplicação de regulamentos pedagógicos até ao escalão de infantis ou iniciados, 11,8% consideram necessidade da aplicação de regulamentos técnicos, graduais, de acordo com cada escalão de formação e 5,9%

concordam com o modelo existente e não perspetivam a necessidade de alterações aos regulamentos e regras vigentes (gráfico 39).

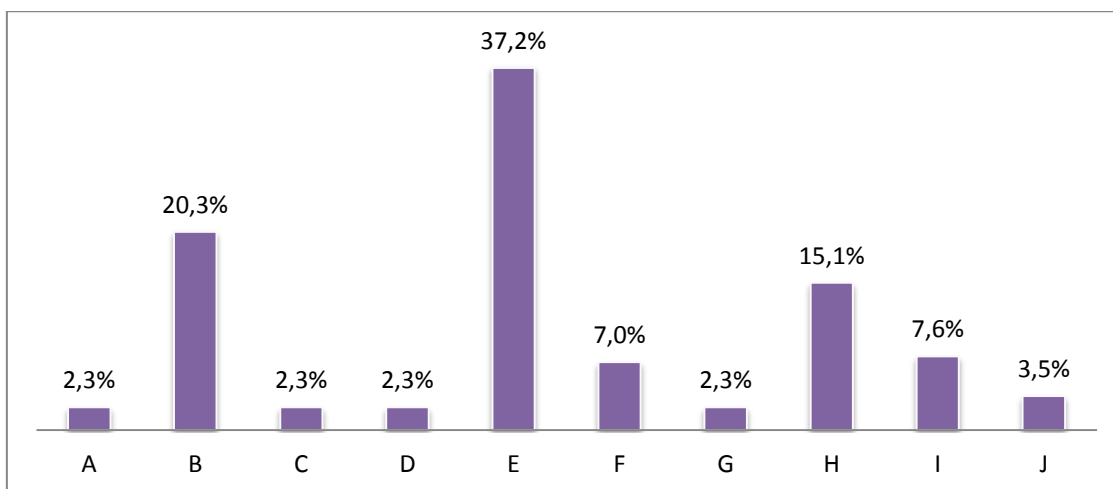


Gráfico 38: opinião do total dos treinadores acerca da possibilidade da aplicação de regras específicas nos escalões de formação.

Legenda: A) maior competição nos minis e bambis; mais jogos nos escalões de formação; B) regras específicas de acordo com o escalão; n.º de jogadores, dimensões de campo, tempo de jogo, tamanho das balizas; períodos de jogo; tipos de defesa; substituição pedagógica; competições mistas (minis); C) sem alterações, arbitragem é que deve ser adaptada; D) com alterações e arbitragem adaptada e pedagógica; E) regulamentos técnico-pedagógicos: até infantis; até iniciados; F) regulamento que obrigue todos a jogarem; G) sem alterações, os regulamentos gerais é que devem ser aplicados; H) sem alterações, concorda com modelo em vigor; I) regulamento que obrigue defesa HxH (até infantis ou até iniciados); J) andebol de 5 até minis inclusivo/miniandebol.

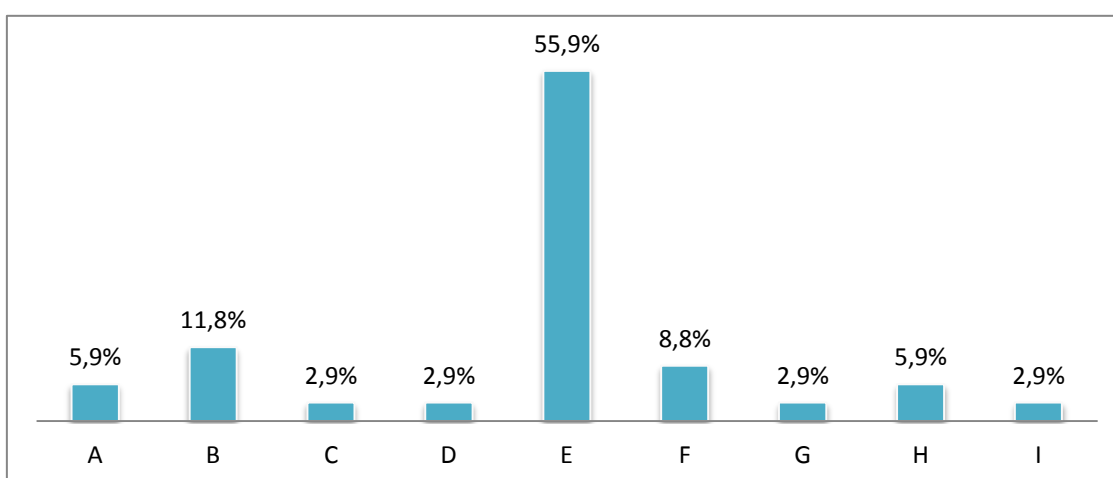


Gráfico 39: opinião dos treinadores da RAM acerca da possibilidade da aplicação de regras específicas nos escalões de formação.

De acordo com a análise estatística realizada para esta questão não existem diferenças estatisticamente significativas entre as respostas dos treinadores por grupos de região (ANOVA não paramétrica Mann-Whitney Test com valor $p > ,050$) e grau técnico (ANOVA não paramétrica, Kruskal–Wallis test com $p > ,050$).

4.14 Questão 11: Importância atribuída pelos treinadores à obtenção de resultados desportivos nos diferentes escalões.

Entre o total dos treinadores participantes deste estudo, 74,1% não atribuí nenhuma importância aos resultados no escalão de bambis, 11% atribuem-lhe muito pouca importância e 7,6% consideram pouco importante. Ao contrário, 3,4% consideram importante obter resultados e 3,8% muito importante.

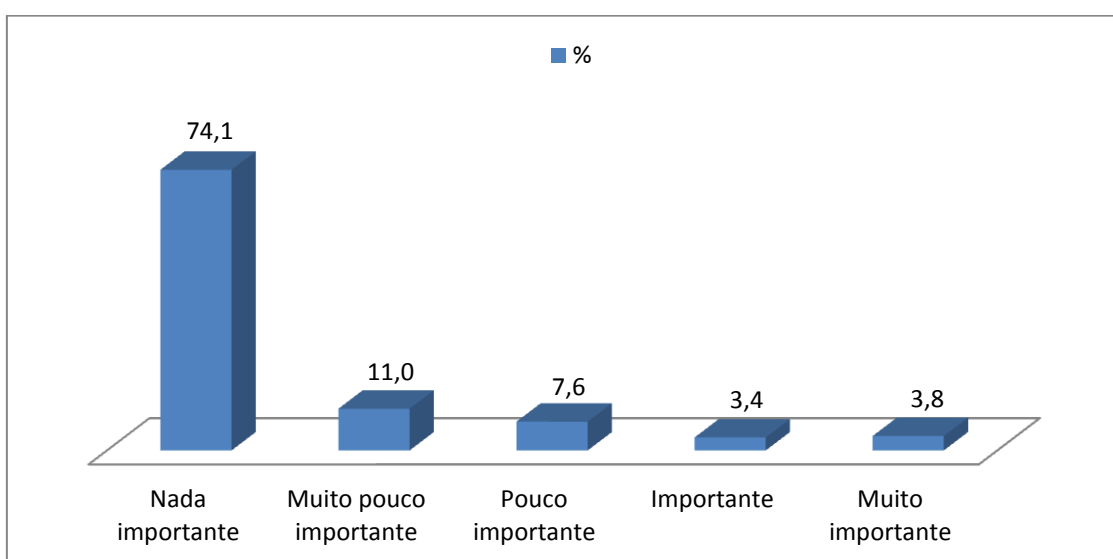


Gráfico 40: Importância dos resultados na competição no escalão de bambis para os treinadores (total nacional)

Entre os treinadores da RAM, 40,3% não atribuí nenhuma importância aos resultados no escalão de bambis, 33,5% atribuem-lhe muito pouca importância e 16,7% consideram pouco importante. Ao contrário, 4,9% consideram importante obter resultados e 4,6% muito importante.

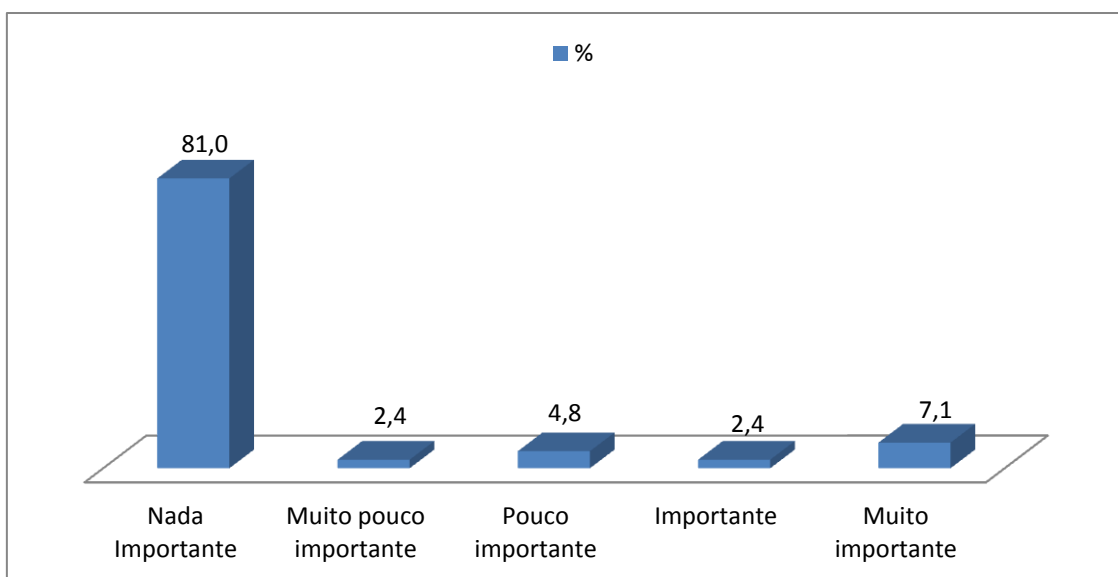


Gráfico 41: Importância dos resultados na competição no escalão de bambis para os treinadores (RAM)

Do total dos treinadores, 40,3% não atribuí nenhuma importância aos resultados no escalão de minis, 33,5% atribuem-lhe muito pouca importância e 16,7% atribuem pouca importância. Ao contrário, 3,4% consideram importante obter resultados e 3,8% muito importante.

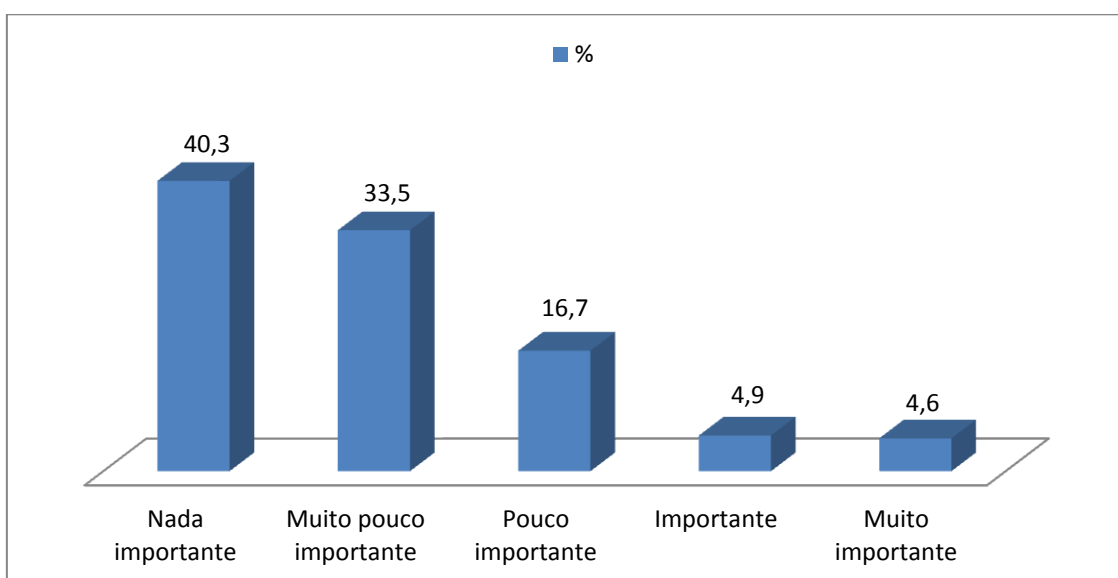


Gráfico 42: Importância dos resultados na competição no escalão de minis para os treinadores (total nacional)

Entre os treinadores da RAM, 23,8% não atribuí nenhuma importância aos resultados neste escalão, 40,5% acham muito pouco importante e 10% consideram pouco importante. Ao contrário, 7,1% consideram importante obter resultados desportivos neste escalão e 4,6% muito importante.

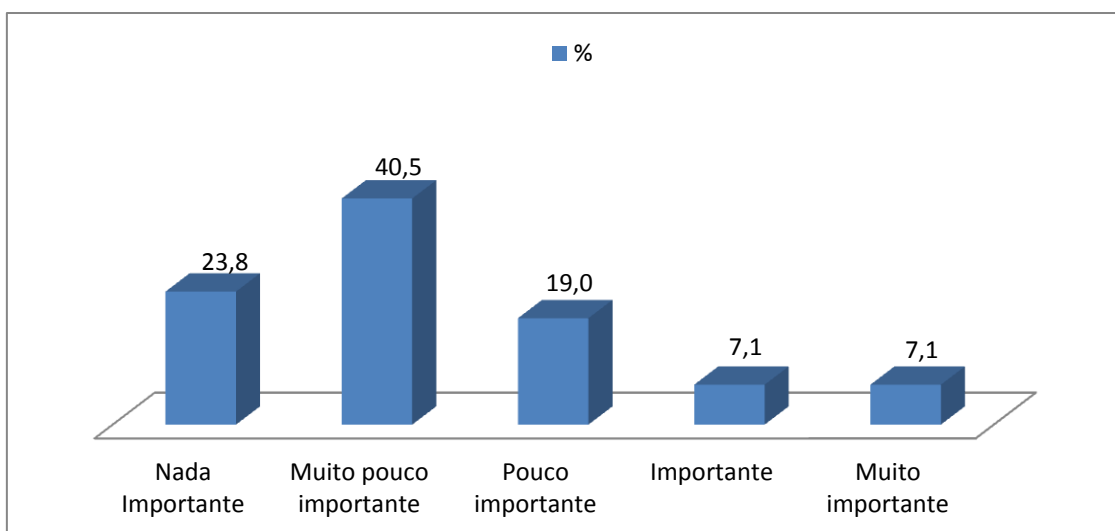


Gráfico 43: Importância dos resultados na competição no escalão de minis para os treinadores (RAM)

Entre o total dos treinadores participantes desta pesquisa, 5% não atribui nenhuma importância aos resultados no escalão de infantis, 27,6% atribuem muito pouca importância e 41%, pouca importância. No sentido inverso, 23% consideram importante obter resultados competitivos e 3,4% muito importante.

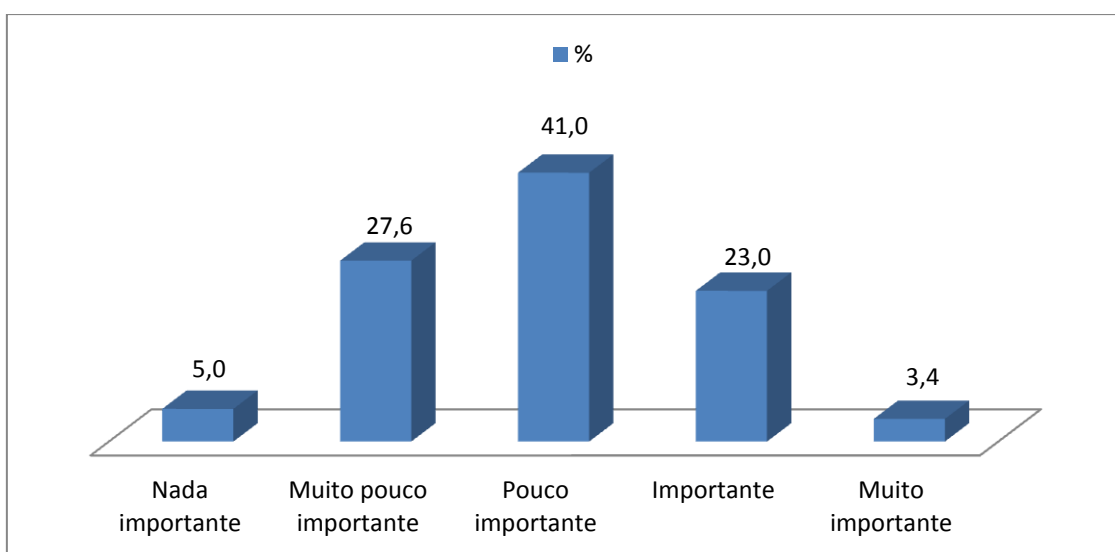


Gráfico 44: Importância dos resultados na competição no escalão de infantis para os treinadores (total dos treinadores)

Entre os treinadores da RAM, 2,4% não atribui nenhuma importância aos resultados no escalão de infantis, 19% atribuem muito pouca importância e 47,6% consideram pouco importante. Ao contrário, 26,2% consideram importante obter resultados competitivos e 2,4% muito importante.

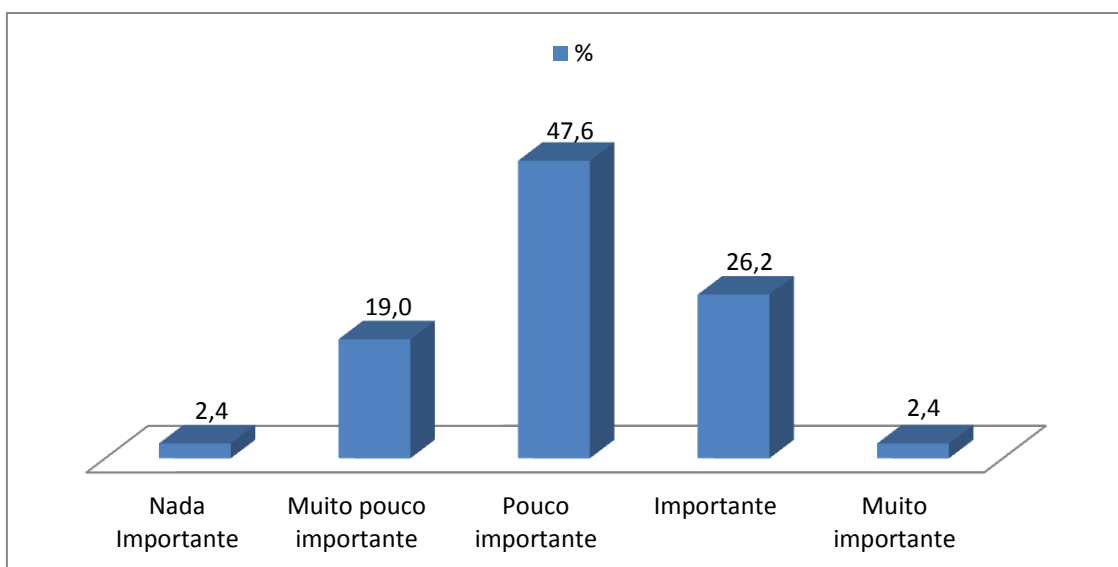


Gráfico 45: Importância dos resultados na competição no escalão de infantis para os treinadores (RAM)

Entre o total dos treinadores participantes deste estudo, 3,1% considera muito pouco importante a obtenção de resultados competitivos no escalão de iniciados e 31% pensa ser este objetivo pouco importante. Ao contrário, 56,7% consideram importante obter resultados e 9,2% muito importante.

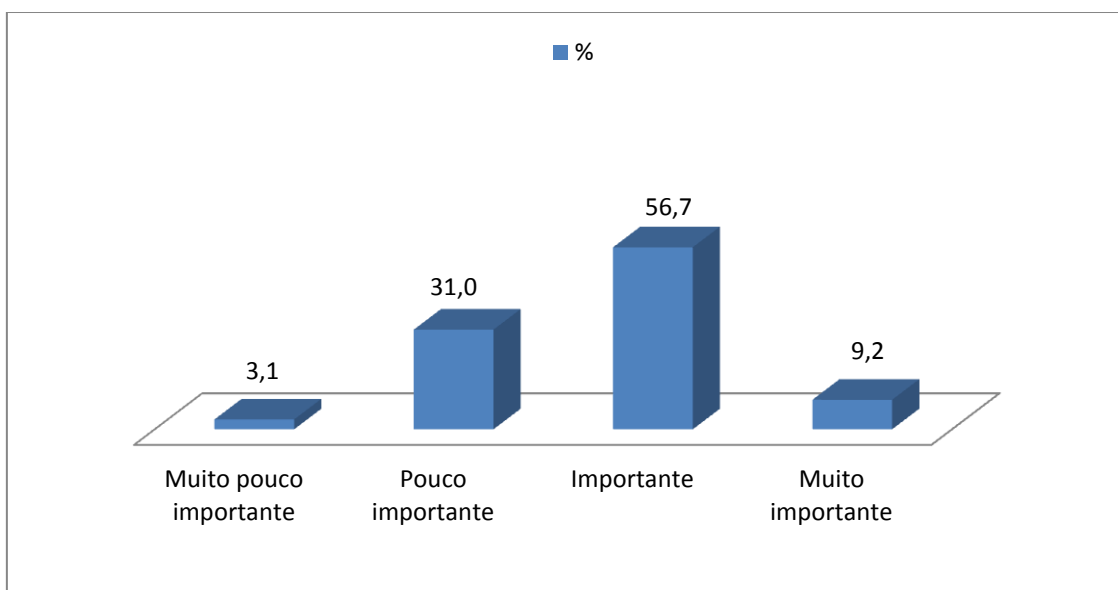


Gráfico 46: Importância dos resultados na competição no escalão de iniciados para os treinadores (total nacional)

Já entre os treinadores da RAM, 2,4% atribui muito pouca importância à obtenção de resultados competitivos neste escalão e 16,7% considera esse objetivo pouco importante. Inversamente 71,4% e 7,1% dos treinadores consideram importante ou muito importante, respetivamente, obter resultados desportivos.

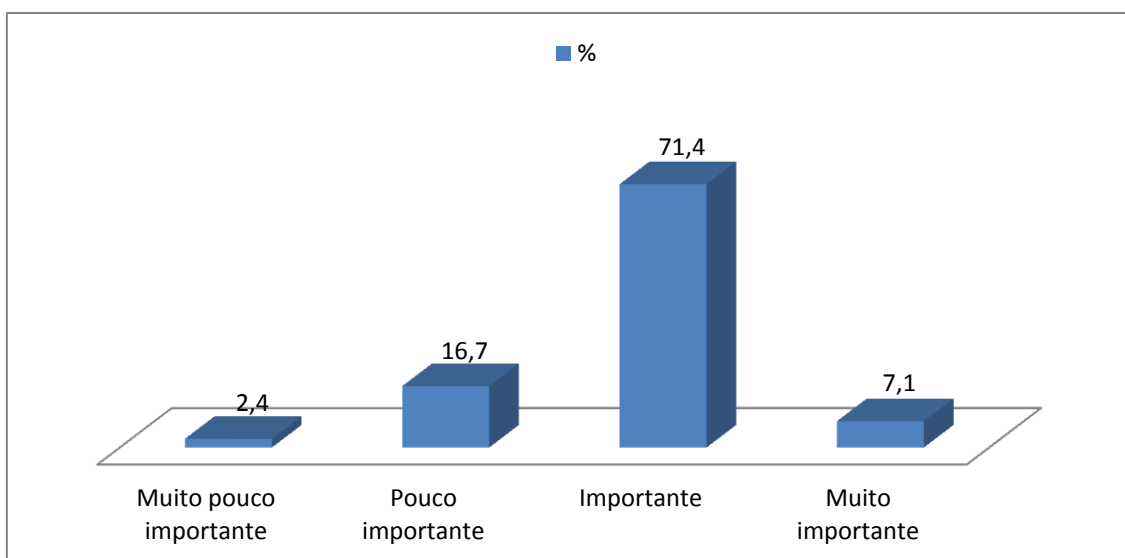


Gráfico 47: importância dos resultados na competição no escalão de iniciados para os treinadores (RAM)

Do total dos treinadores, 0,4% não atribui nenhuma importância aos resultados desportivos no escalão de juvenis, 0,4% atribuem muito pouca importância a esse objetivo e 4,2% atribuem pouca importância. Ao contrário, 50,8% consideram importante obter resultados desportivos e 44,3% muito importante.

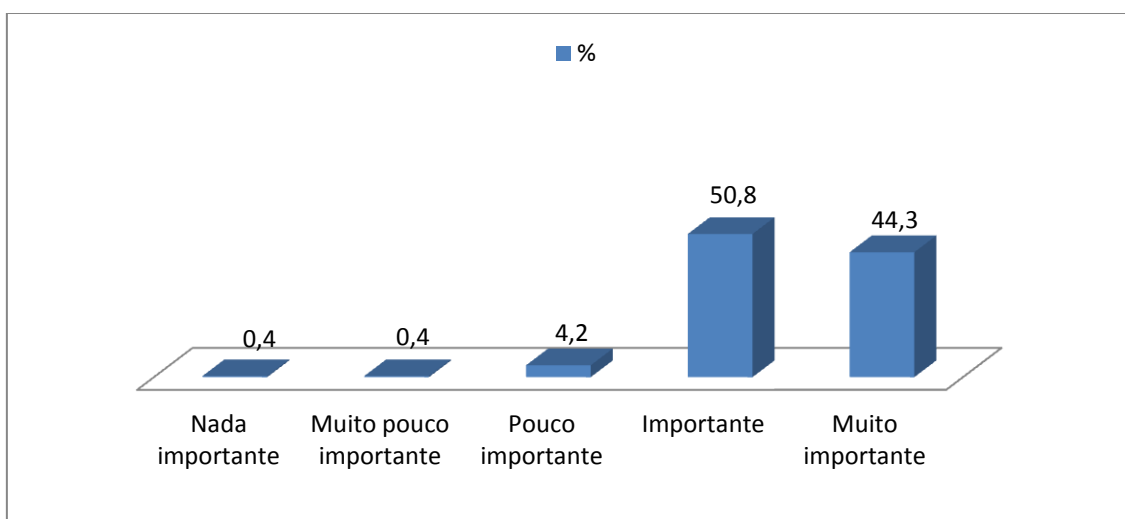


Gráfico 48: importância dos resultados na competição no escalão de juvenis para os treinadores (total nacional)

Entre os treinadores da RAM, 2,4% considera nada importantes os resultados competitivos neste escalão, 2,4% atribui muito pouca importância enquanto 50,0% considera como importante e 42,9 muito importante.

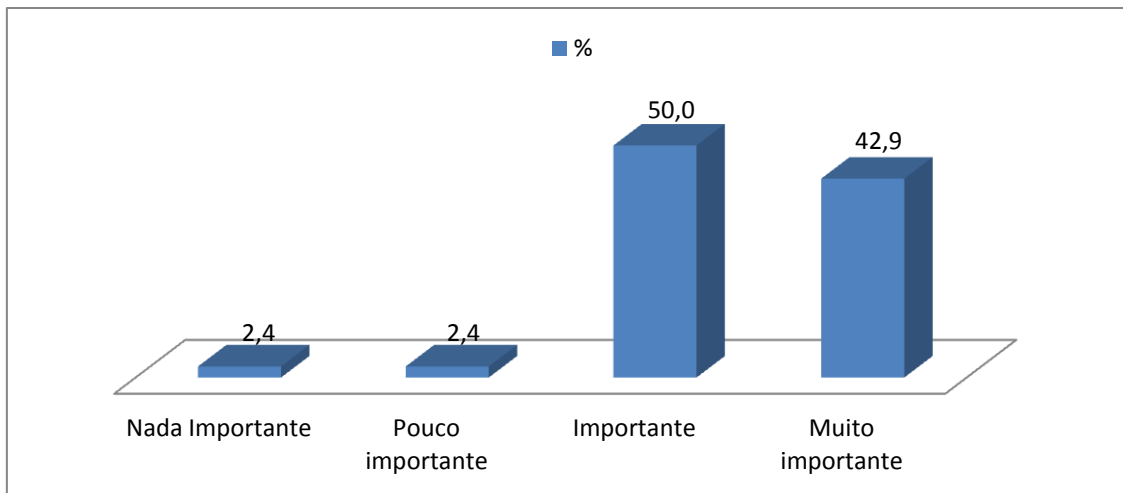


Gráfico 49: importância dos resultados na competição no escalão de juvenis para os treinadores (RAM)

Efetuada a análise estatística das respostas do total dos treinadores, os testes indicam haver diferenças estatisticamente significativas, para um nível de significância de 0,05, entre as suas opiniões, em função do grau técnico, nos escalões de *bambis* (ANOVA não paramétrica Kruskal Wallis Test, $p=,019$) e minis (ANOVA não paramétrica Kruskal Wallis Test, $p=,010$). Não se verificando diferenças estatisticamente significativas, nas respostas para os outros escalões: infantis (ANOVA não paramétrica Kruskal Wallis Test, $p=,058$) iniciados ($p=,292$) e juvenis ($p=,537$). Quanto à diferença das opiniões entre os grupos em função da região, encontramos diferenças estatisticamente significativas (nível sig. 0,05), para os resultados no escalão de minis (ANOVA não paramétrica Mann-Whitney com valor $p=,029$), nos outros casos: *bâmbis* ($p=,274$), infantis ($p=,219$) iniciados ($p=,110$) e juvenis ($p=,956$).

Relativamente aos treinadores da RAM, verificamos a existência de diferenças estatisticamente significativas (para nível de sig. 0,05), em função do grau técnico, nas opiniões referentes os escalão de minis e infantis (ANOVA não paramétrica Kruskal Wallis Test, valor $p=,040$ e $=,038$ respetivamente), nos outros casos não se verificam diferenças estatisticamente significativas (iniciados, $p=,201$, juvenis, $p=,880$ e *bâmbis* $p=,150$).

Uma grande ênfase nos resultados competitivos durante os anos de formação desportiva é considerado como prejudicial para o bom desenvolvimento do jovem no desporto e está relacionado com processos de “*burnout*” e abandono (Chiminazzo & Montagner, 2004; Balyi et al. 2010). A partir das respostas recolhidas neste estudo

podemos concluir que os treinadores caminham no sentido dos pressupostos defendidos na literatura sobre esta questão, pois, na maioria, atribuem uma importância muito limitada aos resultados desportivos até ao escalão de infantis. Mas, à luz da revisão de literatura realizada, julgamos, no entanto, exagerada a importância atribuída aos objetivos competitivos no escalões de iniciados e juvenis, pois há que não esquecer que esses são ainda escalões de desenvolvimento e não de alta competição.

4.15 Questão 12: De entre as crianças que participam regularmente nos treinos, quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição?

Entre o total dos técnicos, 65% considera ser muito importante que todos participem nas provas e competições no escalão de bambis enquanto 19% considera nada importante; 59,3% dos treinadores acham importante que todos os minis sejam convocados para as provas e competições, contra 18,6% que considera não ser nada importante; nos infantis 25% considera muito importante que todos sejam convocados e participem dos jogos enquanto 32% considera ser nada importante; nos iniciados 21,4% dos treinadores considera muito importante e 48,2%, nada importante; nos juvenis 18,7% dos técnicos acham muito importante que todos aqueles que participem regularmente nos treinos sejam convocados e participem dos jogos e competições, enquanto 58,2 são da opinião que não é nada importante.

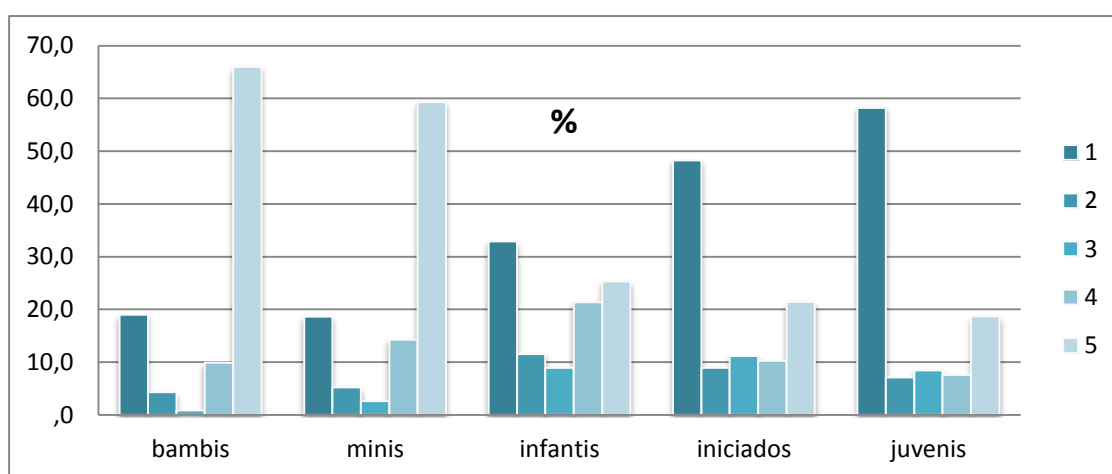


Gráfico 50: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; todos? (total)

Legenda: 1) nada importante; 2) muito pouco importante; 3) pouco importante; 4) importante e 5) muito importante.

Entre os treinadores da RAM, 68,4% considera ser muito importante que todos participem nas provas e competições no escalão de bômbis e 15,8% considera nada importante; 59,5% dos treinadores acham importante que todos os minis sejam convocados para as provas e competições, enquanto 13,5% considera não ser nada importante.

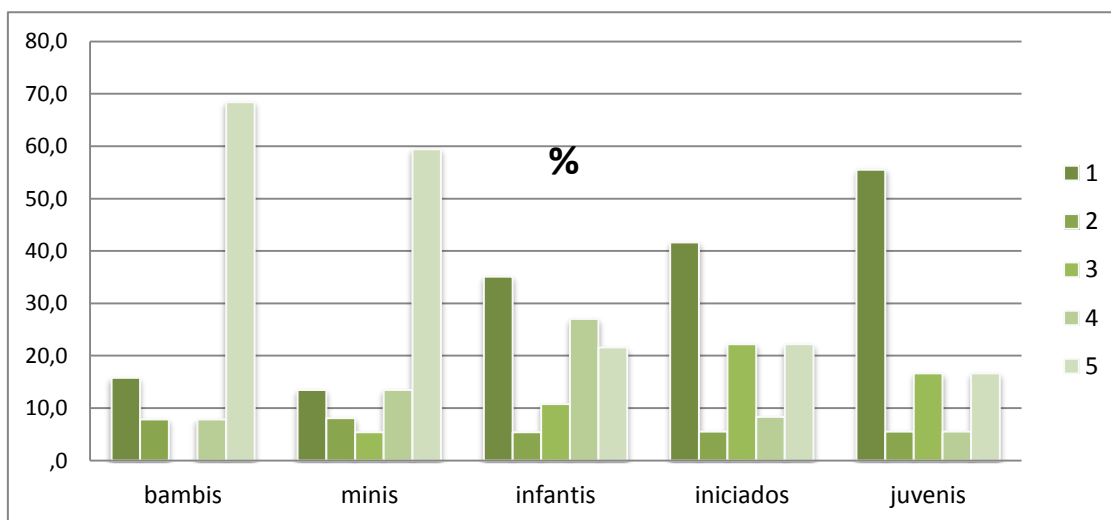


Gráfico 51: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; todos? (RAM)

Já para o escalão de infantis 21,6% considera muito importante a que todos sejam convocados e participem dos jogos enquanto 35,1% considera ser nada importante; nos iniciados 22,2% dos treinadores considera muito importante e 41,7%, nada importante; nos juvenis 16,7% dos técnicos acham muito importante que todos aqueles que participem regularmente nos treinos sejam convocados e participem dos jogos e competições, enquanto 55,6% são da opinião que não é nada importante.

Do total dos técnicos, 14,4% considera ser muito importante que sejam os mais assíduos a participar nas provas e competições no escalão de bômbis e 6,1% considera nada importante.

Outros 21,5% consideram importante que os mais assíduos sejam convocados para as provas e competições de minis, enquanto 8,3% considera não ser nada importante. Já para o escalão de infantis 54% considera a assiduidade como muito importante como fator de seleção, enquanto, 13,7% considera ser nada importante; nos iniciados, 49,3%

dos treinadores considera este fator como muito importante, ao contrário de 13,8% que não lhe atribuem qualquer importância.

Relativamente ao escalão de juvenis, 36,6% dos técnicos acham muito importante que os mais assíduos participem nos jogos ou competições, enquanto 9,8% são da opinião que não é nada importante.

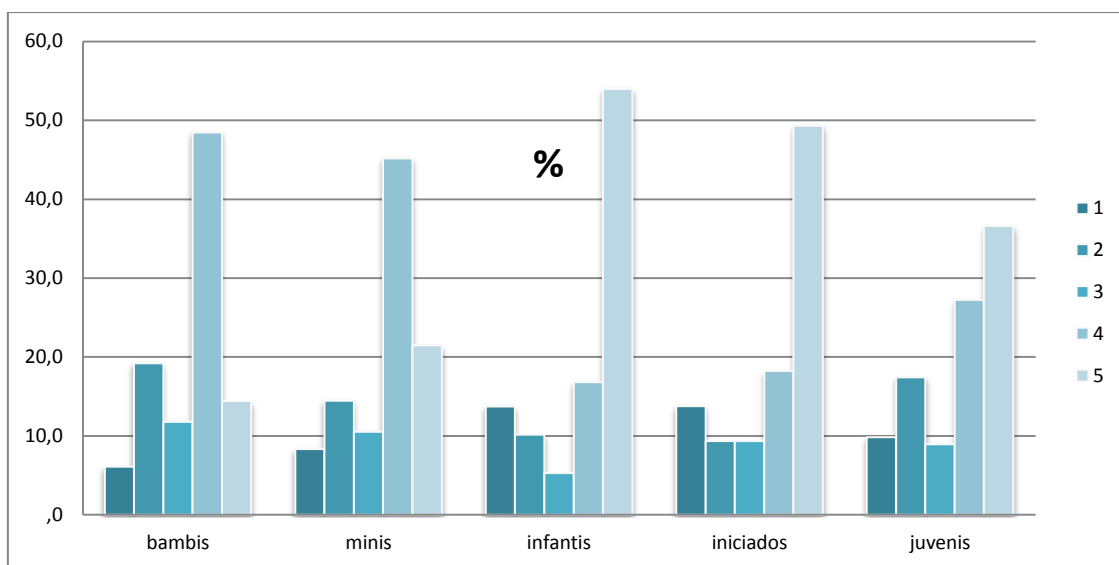


Gráfico 52: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; os mais assíduos? (total)

Entre os treinadores da RAM, 13,2% considera ser muito importante que os mais assíduos participem nas provas e competições no escalão de bambis e 7,9% considera nada importante; 21,6% dos treinadores acham importante que os minis mais assíduos sejam convocados para as provas e competições, enquanto 13,5% considera não ser nada importante; nos infantis 64,9% considera muito importante a que os mais assíduos sejam convocados e participem dos jogos enquanto 13,5% considera ser nada importante; nos iniciados 52,8% dos treinadores considera muito importante a convocação para os jogos dos mais assíduos e 16,7%, nada importante; nos juvenis 44,4% dos técnicos acham muito importante que os mais assíduos sejam convocados e participem dos jogos e competições, enquanto 11,1% são da opinião que não é nada importante.

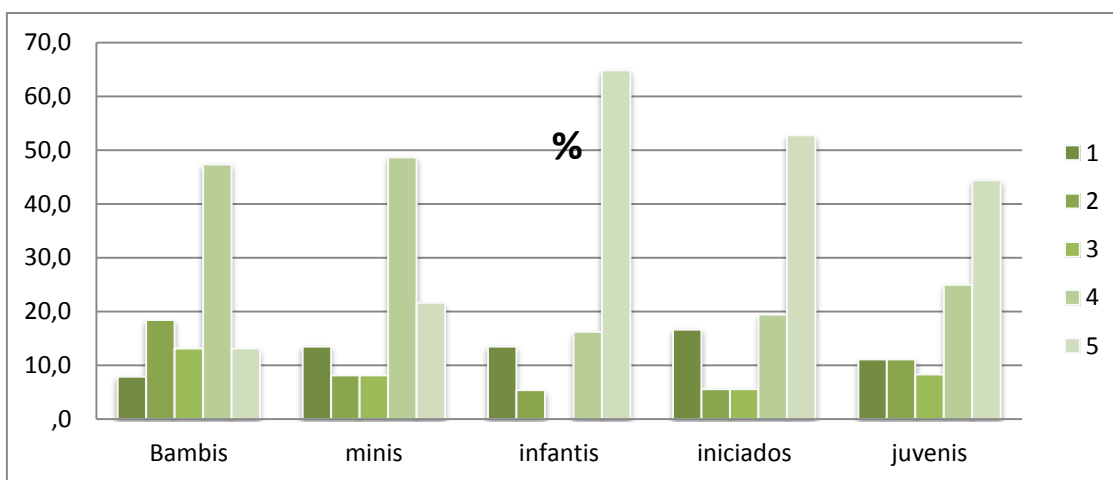


Gráfico 53: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; os mais assíduos (RAM)

Do total dos técnicos, 12,2% considera ser muito importante que sejam os melhores a participar nas provas e competições no escalão de bambis e 52,4% nada importante; 10,5% consideram muito importante que os melhores sejam convocados para as provas e competições de minis, enquanto 50,2% considera não ser nada importante; nos infantis 8,3% considera muito importante a que os melhores sejam convocados e participem dos jogos e 27,2% nada importante; nos iniciados 18,3% dos treinadores pensa ser muito importante a convocação dos melhores e 15,2%, nada importante; nos juvenis 33,3% dos técnicos acham muito importante que sejam os melhores os convocados para os jogos ou competições, enquanto 13,8% são da opinião que não é nada importante.

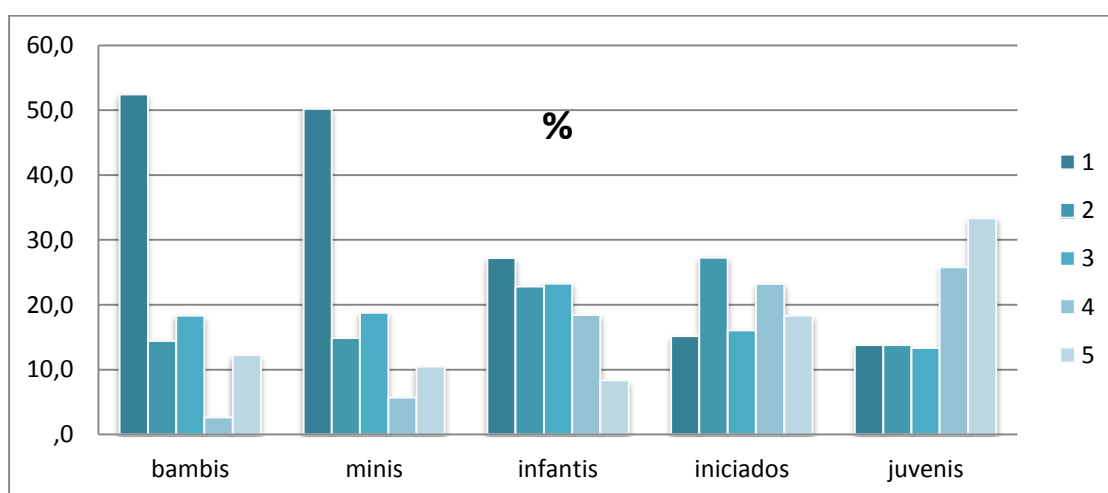


Gráfico 54: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; os melhores (total)

Entre os treinadores da RAM, 5,3% considera ser muito importante que sejam os melhores os convocados para as competições no escalão de bânmbis e 7,9% considera nada importante; nos minis, 2,7% dos treinadores acham muito importante que sejam os melhores os convocados para as provas e competições, enquanto 45,9% considera não ser nada importante.

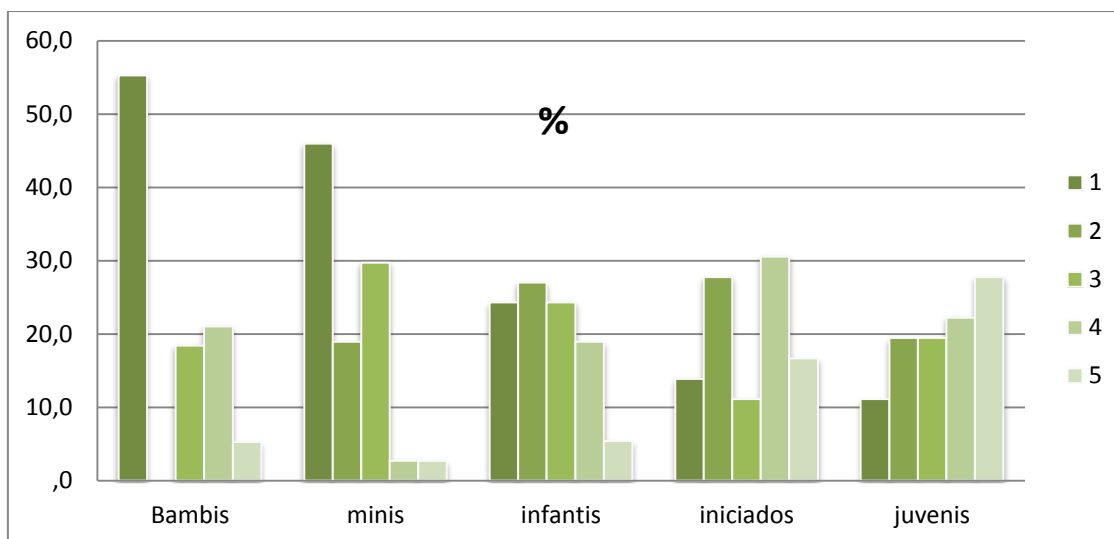


Gráfico 55: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; os melhores? (RAM)

Enquanto, relativamente aos infantis 5,4% consideram muito importante que sejam os melhores os convocados para os jogos, enquanto 24,3% consideram ser nada importante; nos iniciados 16,7% dos treinadores consideram muito importante a convocação dos melhores para os jogos, 13,9% nada importante; nos juvenis 27,8% dos técnicos acham muito importante que os melhores sejam convocados e participem dos jogos e competições, enquanto 11,1% são da opinião que não é nada importante.

Do total dos técnicos, 2,6% considera ser muito importante que os que demonstram rendimento escolar participem nas provas e competições no escalão de bânmbis e 9,5% nada importante; nos minis 3,5% considera muito importante, enquanto 7,9% considera não ser nada importante; nos infantis 6,6% considera muito importante e 27,2% nada importante; nos iniciados 4,9% dos treinadores pensa ser muito importante e 11,1%, nada importante; nos juvenis 7,1% dos técnicos considera muito importante, enquanto 9,4% são da opinião que não é nada importante.

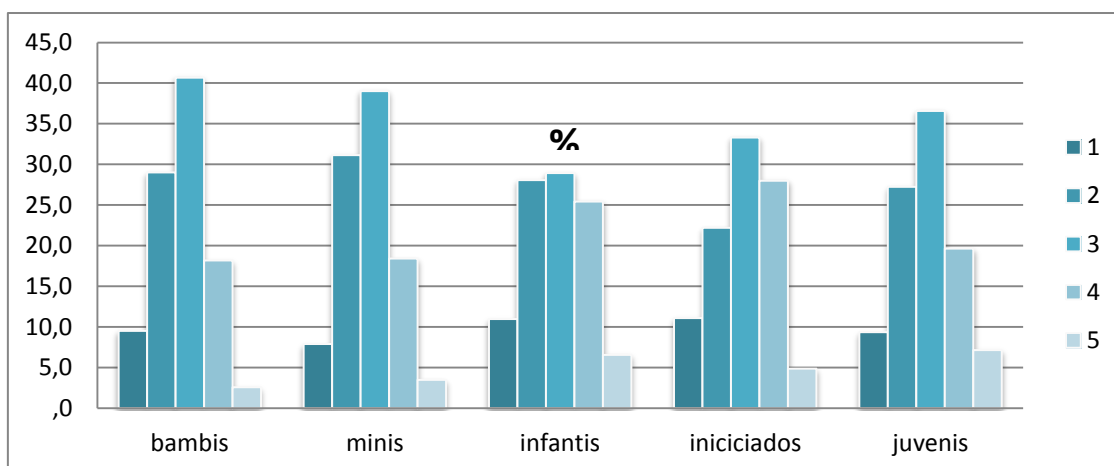


Gráfico 56: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; rendimento escolar? (todos)

Dos treinadores da RAM, 2,6% considera ser muito importante que os que demonstram rendimentos escolares participem nas provas e competições no escalão de bânmbis e 7,9% nada importante.

Nos minis, 5,4% considera muito importante, enquanto 8,1% considera não ser nada importante; nos infantis 0% considera muito importante e 13,5% nada importante; nos iniciados 5,4% dos treinadores pensa ser muito importante e 8,1%, nada importante; nos juvenis 30,6% dos técnicos considera muito importante, enquanto 13,9% são da opinião que não é nada importante.

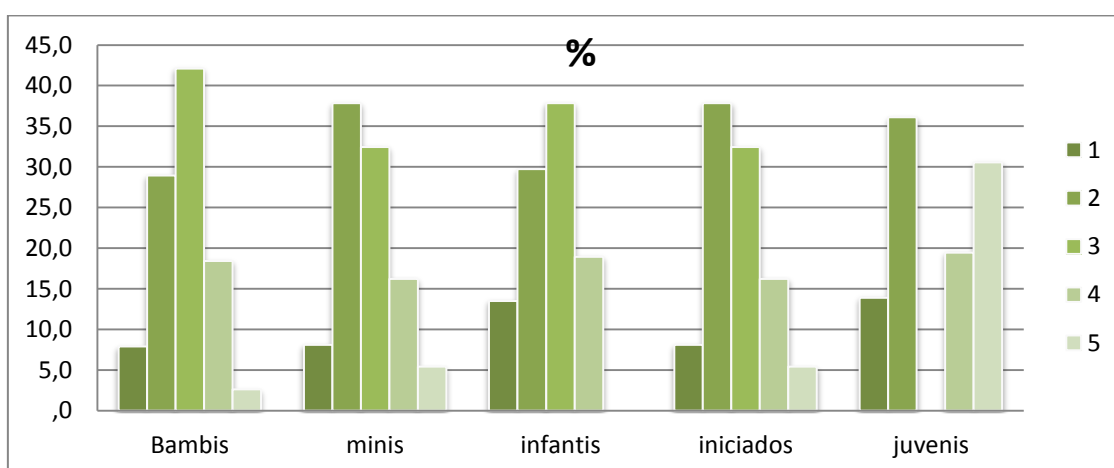


Gráfico 57: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; rendimento escolar? (RAM)

Do total dos técnicos, 5,7% considera ser muito importante que os que demonstram *fair-play* sejam convocados para as provas e competições no escalão de bânmbis e 13,2% nada importante; nos minis 5,7% considera muito importante, enquanto 14,5%

considera não ser nada importante; nos infantis 5,3% considera muito importante e 15,4% nada importante; nos iniciados 4,9% dos treinadores pensa ser muito importante e 12,1%, nada importante; nos juvenis 4,4% dos técnicos considera muito importante, enquanto 9,7% são da opinião que não é nada importante.

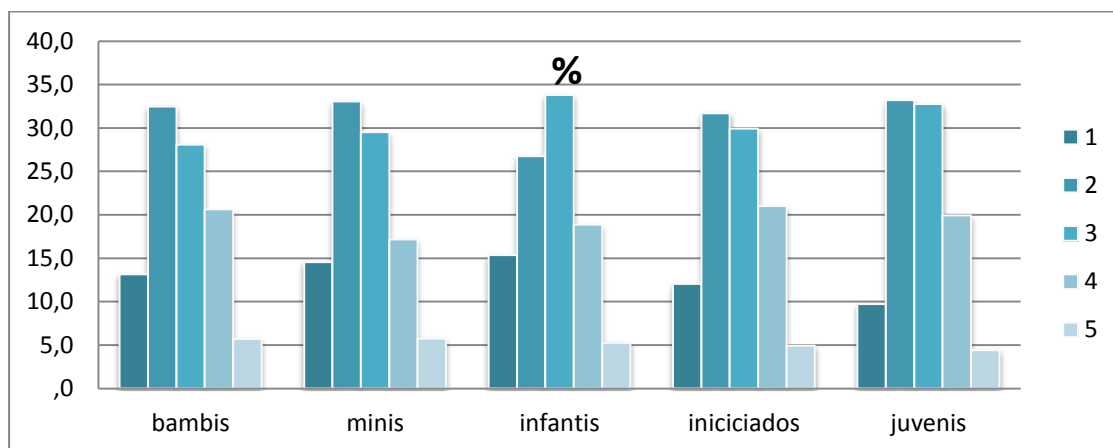


Gráfico 58: segundo os treinadores quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; demonstrar *fair-play*? (todos)

Dos treinadores da RAM, 2,6% considera ser muito importante que os que demonstram *fair-play* sejam convocados para as provas e competições no escalão de bambis e 13,2% nada importante; nos minis 10,8% considera muito importante, enquanto 18,9% considera não ser nada importante; nos infantis 8,1% considera muito importante e 13,5% nada importante; nos iniciados 22,2% dos treinadores pensa ser muito importante e 11,1%, nada importante; nos juvenis 11,1% dos técnicos considera muito importante, enquanto 8,3% são da opinião que não é nada importante.

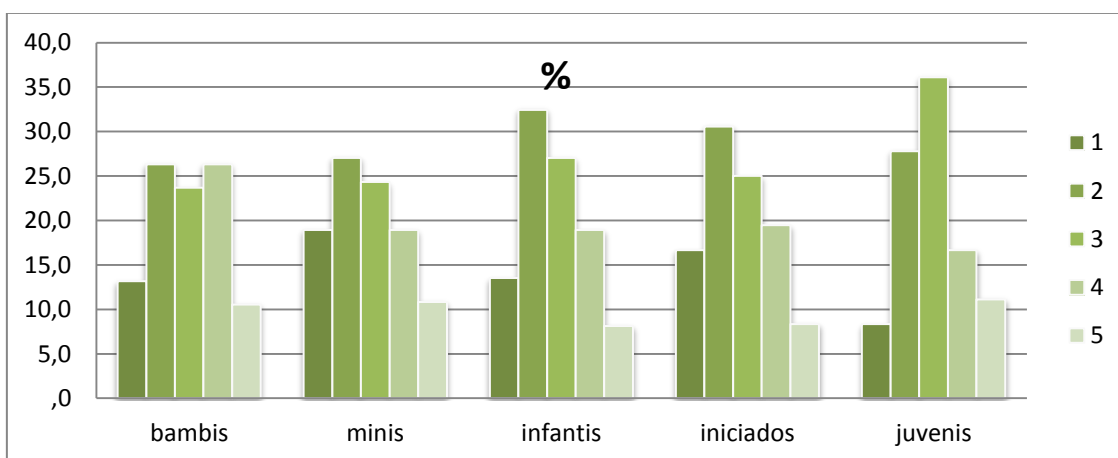


Gráfico 59: segundo os treinadores da RAM quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição; demonstra *fair-play*?

4.16 Questão 13: Qual a importância da inclusão de temas referente ao papel da competição no processo formativo, nos cursos e ações de formação para treinadores?

Do total dos treinadores participantes desta pesquisa, 31,3% consideram como muito importante e 54,4% como importante a inclusão de temas sobre o papel da competição no processo formativo nos cursos de treinadores ou ações de formação. Por outro lado 10,7% consideram este tema como pouco importante, 2,2 % como muito pouco importante e 1,4% como nada importante.

Tabela 51: importância dada pelos treinadores à inclusão de temas relacionadas com o papel da competição no processo formativo, nos cursos e ações de formação para treinadores (total dos treinadores)

| PAPEL DA COMPETIÇÃO NO PROCESSO FORMATIVO (total de treinadores) | | | |
|--|------------------------|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Nada importante | 4 | 1,5 |
| | Muito pouco importante | 6 | 2,2 |
| | Pouco importante | 29 | 10,7 |
| | Importante | 148 | 54,4 |
| | Muito importante | 85 | 31,3 |

Entre os treinadores da RAM, 33,3% consideram como muito importante e 52,4% como importante a inclusão de temas sobre o papel da competição no processo formativo nos cursos de treinadores ou ações de formação.

Tabela 52: importância dada pelos treinadores à inclusão de temas relacionadas com o papel da competição no processo formativo, nos cursos e ações de formação para treinadores (treinadores da RAM)

| PAPEL DA COMPETIÇÃO NO PROCESSO FORMATIVO (RAM) | | | |
|---|------------------|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Pouco importante | 6 | 14,3 |
| | Importante | 22 | 52,4 |
| | Muito importante | 14 | 33,3 |

Do conjunto dos treinadores participantes desta pesquisa, 21,8% consideram como muito importante e 52,8% como importante a inclusão de temas sobre a organização da competição, nos cursos de treinadores ou ações de formação.

Tabela 53: importância dada pelos treinadores à inclusão de temas relacionadas com a organização da competição, nos cursos e ações de formação para treinadores (total de treinadores)

| ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO (total de treinadores) | | | |
|--|------------------------|-----|------|
| | | Fr. | % |
| Válidos | Nada importante | 5 | 1,8 |
| | Muito pouco importante | 13 | 4,7 |
| | Pouco importante | 51 | 18,5 |
| | Importante | 143 | 51,8 |
| | Muito importante | 59 | 21,4 |

Entre os treinadores da RAM, 19% consideram como muito importante e 61,9% como importante a inclusão de temas sobre a organização da competição, nos cursos de treinadores ou ações de formação.

Tabela 54: importância dada pelos treinadores à inclusão de temas relacionadas com a organização da competição, nos cursos e ações de formação para treinadores (treinadores da RAM)

| ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO (RAM) | | | |
|--|------------------------|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Muito pouco importante | 1 | 2,4 |
| | Pouco importante | 7 | 16,7 |
| | Importante | 26 | 61,9 |
| | Muito importante | 8 | 19,0 |

Do conjunto dos treinadores participantes desta pesquisa, 41,7% considera como muito importante e 48,3% como importante, a inclusão de temas sobre a preparação para a participação na competição, nos cursos de treinadores ou ações de formação.

Tabela 55: importância dada pelos treinadores à inclusão de temas relacionadas com a organização da competição, nos cursos e ações de formação para treinadores (total dos treinadores)

| PEREPARAÇÃO PARA A PARTICIPAÇÃO NA COMPETIÇÃO (total dos treinadores) | | | |
|--|------------------------|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Nada importante | 3 | 1,1 |
| | Muito pouco importante | 3 | 1,1 |
| | Pouco importante | 21 | 7,7 |
| | Importante | 131 | 48,3 |
| | Muito importante | 113 | 41,7 |

Para 40,5% dos treinadores da RAM incluídos nesta pesquisa, a introdução de temas relacionados com preparação para a participação na competição, nos cursos de treinadores ou ações de formação, é muito importante, enquanto 52,4% considera esta hipótese como importante.

Tabela 56: importância dada pelos treinadores à inclusão de temas relacionadas com a organização da competição, nos cursos e ações de formação para treinadores (RAM)

| PREPARAÇÃO PARA A PARTICIPAÇÃO NA COMPETIÇÃO (RAM) | | | |
|---|------------------|-----|-----------|
| | | Fr. | Válidos % |
| Válidos | Pouco importante | 3 | 7,1 |
| | Importante | 22 | 52,4 |
| | Muito importante | 17 | 40,5 |

5. CONCLUSÕES

Tendo em conta os objetivos do estudo e os resultados obtidos no inquérito podemos concluir:

1 - Maioritariamente (95,2% bambis, 95,1% minis, 80,9% infantis e 56% iniciados) os treinadores portugueses consideram que a competição nos escalões de bambis, minis, infantis e iniciados, deve ter principalmente objetivos formativos e relegam para segundo plano os resultados na competição. Enquanto para o escalão de juvenis já objetivam uma maior ênfase na obtenção dos resultados na competição, apesar de um número significativo de opiniões (25,2%) referir a necessidade de objetivos formativos neste escalão. Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a opinião dos treinadores da RAM e os treinadores a nível nacional.

2 – Quanto aos conteúdos do treino, tanto os treinadores a nível nacional como os da RAM, tendem a apoiar a aplicação de uma preparação de conteúdo especializado logo a partir do escalão de infantis, já que perante as opções propostas no questionário a maioria opta entre uma destas duas opções, “mais preparação especializada do que multilateral” (27,7% do total e 35,3% da RAM) ou “só especializada” (51,3% do total e 47,1% da RAM).

3 – Os treinadores dos dois grupos (nacionais e RAM) atribuem importância significativa a todas as funções da competição, apresentando preocupação para com fatores como: a motivação para o desempenho, desenvolvimento da autoestima e o autoconceito, criação de capital social, fazer amigos e conviver com os pares e criação de valores através da competição desportiva.

4 – Os treinadores de andebol portugueses atribuem importância ao prazer e divertimento das crianças e jovens durante a prática desportiva mas, pelo contrário, já não atribuem muita importância à necessidade de apoiar os jovens na construção de uma boa imagem pública.

5 – Os treinadores de ambos os grupos dividem-se entre os escalões de minis (29,9% do total e 45% da RAM) ou infantis (46,3 e 42,5%) como o momento ideal para início da participação em competições formais de caráter regular.

6 – Os treinadores pensam ser importante a participação em provas nacionais, regulares ou não, de caráter oficial ou particular e internacionais, de todo o tipo, pois percebem-nas como uma oportunidade para os jovens experimentarem novas vivências, tanto sociais, como competitivas e técnicas.

7 – Que tendencialmente os treinadores preferem optar por competições formais à semelhança do que é realizado para os adultos, desde os escalões mais jovens (minis, infantis e iniciados). E que a organização das competições deve ser preferencialmente da responsabilidade da federação, associações e clubes.

8 – A maioria (60,9%) dos treinadores afirmam que não devem existir provas a eliminar nos escalões de minis a iniciados.

9 – Na opinião dos treinadores de Portugal continental e da RAM, o conteúdo do treino deve ser multilateral até ao escalão de minis, de especialização inicial a partir do escalão de infantis (apenas 21,9% do total dos treinadores e 19% da RAM defendem o treino de conteúdo multilateral para este escalão) e de elevada especialização para os juvenis. E que a competição deve ser multilateral até ao escalão de minis e especializada a partir de infantis e altamente especializada no escalão de juvenis.

10 – A maioria dos treinadores (57,5% do total e 67,7% da RAM) considera que devem existir regulamentos técnicos ou pedagógicos que modelem as competições até ao escalão de iniciados no sentido de adequá-las às necessidades de desenvolvimento e capacidades das crianças naquelas idades (10-13 anos).

11 – Os treinadores dão pouca importância aos resultados até ao escalão de infantis, mas atribuem-lhes já considerável importância no escalão de iniciados e muita importância no escalão de juvenis.

No que se refere aos critérios para a convocação para jogos e competições, a condição “todos” tem muito peso até ao escalão de infantis, e muito pouco nos escalões de iniciados e juvenis; “os mais assíduos” tem maior peso a partir do escalão de infantis; “rendimento escolar” tem mais peso nos escalões de infantis e iniciados; “demonstrar *fair-play*” é considerado medianamente em todos os escalões.

12 – Os treinadores consideram ser importante que, nos cursos de formação de treinadores, sejam introduzidos temas sobre o papel da competição no processo

formativo (78,2% e 81% da RAM), a organização da competição (68,8 e 66,7) e preparação para a participação na competição (58,3 e 59,5%).

6. REFERÊNCIAS

Abbott, A., Collins, D., Sowerby, K. & Martindale, R. (2007). Developing the Potential of Young People in Sport. A Report for Sportscotland by The University of Edinburgh. Edinburgh: Sportscotland, Caledonia House. [Versão Eletrónica]. Recuperado em 22, maio, de <http://www.sportscotland.org.uk/NR/rdonlyres/E6E473C5-751E-411E-AE5AB7514161825F/0/DevelopingthePotentialofYoungPeopleinSport.pdf>

Adelino, J., Vieira, J. & Coelho, O. (2006). Programa Jovens no Desporto – Um Podium Para Todos. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal (IDP).

Australian Bureau of Statistics. *Perspectives on Sport, July 2012. Children's Participation In Organized Sports And Dancing: A Pseudo-Longitudinal Analysis 2000 To 2009*. Recuperado em 10, junho, 2012 de <http://www.abs.gov.au/>

Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, A., Toms, M. & Pearce, G. (2010). Participant Development in Sport: An Academic Review. UK: Abi Masha, Coachwise Ltd. [Versão eletrónica] Recuperado em 16, junho, 2012 de <http://www.sportni.net/NR/rdonlyres/991FF96E-C6DB-4700-A900-F4DF2732E81A/0/ParticipantDevelopmentinSport.pdf>

Baker, J. (2003). Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise?. *High Ability Studies. Vol. 14, No. 1, June 2003*. European Council for High Ability DOI: 10.1080/13032000093526. Recuperado em 17, junho, 2012 em <http://www.yorku.ca/bakerj/High%20Ability%20Studies%20paper.pdf>

Bardin, L. (1977). Análise de Conteúdo. Lisboa, Portugal: Edições 70

Berk, L.E. (2010). *Child Development*. Recuperado em 19 julho, 2012, de http://www.pearsonhighered.com/showcase/berkcd9e/assets/pdf/Berk_0205149766_Ch5.pdf

Bogdan, R. e Biklen, S. (1994). Investigação Qualitativa em Educação: uma Introdução à Teoria e aos Métodos. Porto: Porto Editora

Brustad, R. (2003). Parental Roles and Involvement in Youth Sport: Psychological Outcomes for Children. In Malina, R & Clark, M (Eds.), *Youth Sports: Perspectives for New Century* (Chap. 10, pp. 127-137). Monterey: Coaches Choice

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*. Dissertação de doutoramento, Universidade do Porto. Porto. Repositório Aberto Universidade do Porto. Recuperado em 17 Junho, 2012, de http://disciplinas.stoa.usp.br/pluginfile.php/28535/mod_resource/content/1/Para%20uma%20teoria%20da%20competi%C3%A7%C3%A3o%20esportiva%20para%20crian%C3%A7as%20e%20jovens%20.PDF

Chiminazzo, J. & Montagner, P.C., (2004). Treinamento Esportivo E Burnout: Reflexões Teóricas. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 78*. Recuperado em 31, maio, 2012 de <http://www.efdeportes.com/efd78/burnout.htm>

Cid, L. F. (2002). Alteração Dos Motivos Para A Prática Desportiva Das Crianças E Jovens. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 55*. Recuperado em 11, maio, de 2010 de <http://www.efdeportes.com/efd55/motiv.htm>

- Coelho, M.J., Valente, J., Figueiredo, A.J. & Malina, R. (2012) Ages of Youth Sport Participants – Is Verification a Concern? *J Sports Med Doping Stud* 2:e107. doi:10.4172/2161-0673.1000e107. Recuperado em 12 maio, 2012 de <http://www.omicsonline.org/2161-0673/2161-0673-2-e107.pdf>
- Committee on Sports Medicine and Fitness, American Academy Of Pediatrics (2000). Intensive Training and Sports Specialization in Young Athletes. *Pediatrics*.106, 154-157. Recuperado em 5 dezembro, 2011, de <http://pediatrics.aappublications.org/content/107/6/1459.full.html>
- Costa, A. (2009). *Motivação Ansiedade e Burnout em Jovens Atletas*. Trabalho de Seminário. Recuperado em 20 maio, 2010, de <https://estudogeral.sib.uc.pt/jspui/bitstream/10316/13139/1/Seminário%202009%20Augusto%20Jorge%20%20Indice%20v2.pdf>
- Costa, L. C. (2008). *Motivação Para a Participação e Abandono Desportivo de Jovens em Idade Escolar*. Repositório aberto da Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. Recuperado em 15 maio, 2010, de <http://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/13598/2/Motivao%20para%20a%20participao%20e%20abandono%20desportivo%20de%20jovens%20em%20idade%20escolar.pdf>
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 1999, 13, 395-417. Human Kinetics Publishers. Recuperado em 12 maio, 2012, de <http://areas.fmh.utl.pt/~arosado/Repositorio/ficheiros/LONGTERM/Ref6.pdf>
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist.*, (Vol 13, pp.. 395-417). Human Kinetics Publishers, Inc. Recuperado em 30 abril, 2012, de <http://areas.fmh.utl.pt/~arosado/Repositorio/ficheiros/LONGTERM/Ref6.pdf>
- Côté, J., Horton, S., MacDonald, D. & Wilkes, S. (2009). The Benefits of Sampling Sports During Childhood.The World’s Leading Sport Resource Centre. Recuperado em 17 junho, 2012, de <http://www.sirc.ca/newsletters/september09/documents/s-1086363.pdf>
- Côté, J., Lidor, R. e Hackfort, D. (2009).ISSP Position Stand: To Sample Or To Specialize? Seven Postulates About Youth Sport Activities That Lead To Continued Participation And Elite Performance. To Sample or to Specialize?. *IJSEP*, 2009, 9, 07-17, 2009 ISSP, Recuperado em 20 julho, 2012, de <http://www.issponline.org/documents/positionstand2009-1.pdf>
- Enoksen, E. (2011). Drop-out Rate and Drop-out Reasons Among Promising Norwegian Track and Field Athletes a 25 Year Study; *Scandinavian Sport Studies Forum* Vol. 2, 2011, 19–43. Recuperado em 23 julho, 2012, de www.sportstudies.org
- Ericsson K., Krampe, R. e Tesch-Romer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review* 1993, Vol. 100. No. 3, 363-406. American Psychological Association. Recuperado em 27 julho, 2012, de [http://graphics8.nytimes.com/images/blogs/freakonomics/pdf/DeliberatePractice\(PsychologicalReview\).pdf](http://graphics8.nytimes.com/images/blogs/freakonomics/pdf/DeliberatePractice(PsychologicalReview).pdf)
- Ericsson, K. (1996). The Acquisition of Expert Performance: An Introduction to Some of the Issue. Ericsson, K (Ed.) *The Road to Excellence: The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports, and Games*. (Chap. 1, pp. 10-13). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates
- Ericsson, K. (2008), Deliberate Practice and Acquisition of Expert Performance: A General Overview. Academic Emergency Medicine. *On line library, Society for Academic Emergency*. doi: 10.1111/j.1553-

- 2712.2008.00227.x. Recuperado em 1 junho, 2012, de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1553-2712.2008.00227.x/pdf>
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T. and Tesch-Römer, C. (1993) 'The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance', *Psychological Review*, 100 (3): 363–406. Em [http://graphics8.nytimes.com/images/blogs/freakonomics/pdf/DeliberatePractice\(PsychologicalReview\).pdf](http://graphics8.nytimes.com/images/blogs/freakonomics/pdf/DeliberatePractice(PsychologicalReview).pdf)
- Ericsson, K. (2006). The Influence of Experience and Deliberate Practice on the Development of Superior Expert Performance. Ericsson, K Charness, N., Feltovich, P.J., Hoffman, R. (Eds) *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*. Cambridge: Cambridge University Press. [Versão digital] Recuperado em 25 junho, 2012, de http://www.skillteam.se/wpcontent/uploads/2011/12/Ericsson_delib_pract.pdf
- Estriga, M.L. & Cunha, A (2003). Motivação para a prática do andebol: Motivos de escolha e de prática do andebol por jovens atletas do sexo feminino. Resumos do Congresso mulheres, desporto, agir para a mudança. Portugal: Associação Portuguesa Mulher e Desporto, e Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, (p. 51).
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An Avenue to Foster Positive Youth Development. *Physical Education and Sport Pedagogy*; Vol. 10, No. 1, February 2005, pp. 10, 19–40.; Universidade de Queen, Kingston, Canadá ISSN 1740-8989 (print); ISSN 1742-5786 (online)=05=10019–22 C 2005 The Physical Education Association of the United Kingdom DOI:10.1080=1740898042000334890
- Garganta, J. (2006). Identificação, Seleção e Promoção de Talentos nos Jogos Desportivos: Factos, Mitos e Equívocos. Comunicação, no II Congresso Internacional de Deportes de Equipo. Recuperado em 19 maio, 2012, de <https://www.altorendimiento.com/es/congresos/psicosociologia/592-identificacao-selecao-e-promocao-de-talentos-nos-jogos-desportivos-factos-mitos-e-equivocos#>
- Gomes, C. (2006). *Motivação Para a Prática do Futebol*. Monografia Universidade do Porto, 2006. Repositório Aberto Universidade do Porto. Recuperado em 15 maio, 2010, em <http://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/14593/2/Motiva>
- Gould, D. e Dieffenbach, K. (2003). Psychological issues in youth sports: Competitive anxiety, overtraining and burnout. Robert M Malina e Michael A. Clarck (edição) *Youth sports perspectives for a new century*. Coaches Choice, (2003), pg. 149-169.
- Guzmán, J. & Kingston, K (2011): Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*, DOI:10.1080/17461391.2011.573002; Recuperado em 29 março, 2012, em <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2011.573002>
- Inocencio, L. M. (2006). Motivos Para A Prática Desportiva Federada. Comunicação do 7.º Congresso Nacional de Educação Física (2006). Sociedade Portuguesa de Educação Física. Recuperado em 10 maio, 2010, em <http://www.malhatlantica.pt/cnapef/VII%20Congresso/7%C2%BA%20CNprograma%20CL%20-%20PT.pdf>
- Instituto Nacional de Estatística, I.P. (INE) 2010. *Indicadores Sociais 2009*, Instituto de Estatística IP, Lisboa-Portugal 2010.
- Malina, R. (2009). Organized Youth Sports – Background, Trends, Benefits And Risks; In Silva, M., Figueiredo, A., Gemser, M. e Malina R. (Eds.). *Youth Sports: Participantion, Ttrainability and Readiness*,

(Vol. 1, Cap. 1, pp. 2 -27). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra

Malina, R. (2009a); Effects of Training For Sport on Growth and Maturation. In Silva, M., Figueiredo, A. Gemser, M. e Malina R. (Eds.). *Youth Sports: Participation, Trainability and Readiness* (Vol. 1, Chap. 8, pp. 118 - 129). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra

Malina, R. e Cumming, S.P. (2003). Current Status And Issues. In Malina, R. e Clark, M. (Eds). *Youth sports: Perspectives for a new century* (Chap. pp. 7-25). Monterey, CA: Coaches Choice

Malina, R. Eisenman, J. (2009 b) Functional Response of Children and Adolescents to Systematic Training. Silva, M., Figueiredo, A., Gemser, M. e Malina R. (Eds.). *Youth Sports: Participation, Trainability and Readiness* (Vol. 1, Chap. 9, pp. 130 - 138).Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.,.

National Council of Youth Sports (2008). Report on Trends and Participation In Organized Youth Sports. Market Research Report NCYS Membership Survey - 2008 Edition.
<http://www.ncys.org/pdfs/2008/2008-ncys-market-research-report.pdf>

Neves,S.P. e Faria, L. (2009). Auto-conceito e Auto-eficácia: Semelhanças, Diferenças, Inter-relações e Influências no Rendimento Escolar. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. Porto: Edição Universidade Fernando Pessoa. ISSN 1646-0502.6 (2009, pg. 206-218)

Nuno Matos and Richard J. Winsley (2007); Trainability of young athletes and overtraining; Review article; Journal of Sports Science and Medicine (2007) 6, 353-367; <http://www.jssm.org>

Prudente, J., Lopes, H. e Fernando, C. (2010). A participação dos Jovens na Prática Desportiva, as Lesões e o Drop Out. VI Fórum Saúde e Actividade Física. Câmara Municipal de Santana, edição 7 Dias 6 Noites, Vila Nova de Gaia 2010.

Prudente, J., Sousa, D., Lopes, H. Fernando, C. (2010 b). A participação dos jovens na competição: como decidem os treinadores, nos escalões de iniciados e juvenis femininos da Associação de Andebol da Madeira. III Congresso Luso-brasileiro Educação Física, Desporto e Lazer, ISMAI, Maia

Purcell, L. (2005). Sport readiness in children and youth. Paediatr Child Health Vol 10 No 6 July/August 2005. Canadian Paediatric Society. Na web, retirados em 27 de Agosto de 2012, em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2722975/>

Ryan Hedstrom & Daniel Gould (2004). Research in Youth Sports: Critical Issues Status; *White Paper Summaries of the Existing Literature; Institute for the Study of Youth Sports College of Education Department of Kinesiology Michigan State University*. Recuperado em 12 maio 2012 de <http://www.educ.msu.edu/ysi/articles/CTSAWhitePapers.pdf>

Santos, S. (2008). *O abandono precoce do desporto pelos jovens e a motivação subjacente para continuar*. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 127. Recuperado em 31 de Maio de 2010 de <http://www.efdeportes.com/efd127/o-abandono-precoce-do-desporto-pelos-jovens.htm>

Shanmugam, C. e Maffulli, N. (2008). Sports Injuries in Children. British Medical Bulletin 2008; 86: 33–57. DOI:10.1093/bmb/ldn001; Recuperado em 21 agosto, 2012 de <http://bmb.oxfordjournals.org/>

Statistics Canada (2011). Sport Participation in Canada, 2005. [ww.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca)

Welk GJ., Babkes L. e Schaben, J. (2004). Parental Influences on Youth Sport Participation. Em Coelho e

Silva, M., Figueiredo, A. Elferink-Gemser, M. e Malina, M. (Eds); Youth Sports: Participation, Trainability and Readiness (Vol 1, Cap . pp. 75 a 102) Imprensa Universidade de Coimbra, Coimbra.

ANEXOS

Questionário utilizado para o estudo

QUESTIONÁRIO

1. Em termos de objetivos, o que deve distinguir a competição dos Bambis, Minis, Infantis e Iniciados das competições dos escalões mais velhos? Como vê a evolução dos objetivos das competições dos escalões anteriormente referidos?

Assinale por cada escalão a ordem de prioridades que deveria orientar a participação competitiva nas etapas de formação (1 a 4)

| Escalão | Prioridades | | | |
|-----------|----------------------|--|--|--|
| | 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 |
| Bambis | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Minis | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Infantis | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Iniciados | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Juvenis | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Assinale para cada escalão, de acordo com os objetivos formativos, a ordem que deveria orientar a preparação para a competição no andebol:

| Escalão | Objetivos Formativos | | | |
|-----------|----------------------------|--|--|----------------------|
| | Só preparação multilateral | Mais preparação multilateral que especializada | Mais especializada do que multilateral | Só especializada |
| Bambis | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Minis | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Infantis | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Iniciados | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Juvenis | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

2. Atribua um grau de importância as funções que deve ter a competição no andebol durante a formação desportiva

| Funções da competição | Nada importante | Muito pouco importante | Pouco importante | Importante | Muito importante |
|---|-----------------|------------------------|------------------|------------|------------------|
| Propiciar para as 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 de obter sucesso e de se superar. Construir sua autoimagem e autoestima | | | | | |
| Adquirir e desenvolver valores para a sua futura vida em sociedade | | | | | |
| Possibilitar as crianças e jovens de estarem com os amigos e de fazerem novos amigos | | | | | |
| Motivar para alcançar os seus objetivos | | | | | |

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:

| Funções da competição | 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 em 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 e 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 competências e habilidade, realizar bem as habilidades 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 o outro mesmo não gostando deles | | | | | |
| Superar e ganhar os outros | | | | | |

4. Qual o escalão ideal para a criança iniciar a participação em competições dos quadros competitivos regulares no andebol? Assinale com um X

| | | |
|-----------|---|--|
| Escalão | Início da participação regular nos quadros competitivos | |
| Bambis | | |
| Minis | | |
| Infantis | | |
| Iniciados | | |
| Juvenis | | |

5. Participação em competições nacionais e internacionais porquê? Com que características?

6. Quais os formatos desejáveis para os quadros competitivos nestes escalões (assinale com um X).

| Formato do Quadro competitivo | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---|--|-------------------------------|
| Escalão | Competições informais e abertas | Competições formais de curta duração | Competições formais todos-contratodos a duas voltas | Competições formais com 2.ª fase ou play-off | Competições formais tipo taça |
| Bambis | | | | | |
| Minis | | | | | |
| Infantis | | | | | |
| Iniciados | | | | | |
| Juvenis | | | | | |

7. Qual a sua opinião sobre provas a eliminar? A partir de que escalão devem ser introduzidas? Que efeitos devem ter as classificações na competição para a organização das fases do calendário competitivo?

8. Considerando a relação entre os objetivos e conteúdo do treino e da competição nestes escalões, assinale o conteúdo do treino e da competição que deveria ser indicado para cada escalão nas etapas de formação desportiva: (assinale com um X)

| Escalação | Conteúdo do treino | | | Conteúdo da Competição | | |
|-----------|---------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------|---|--------------------------------------|
| | Treino multilateral | Treino de especialização inicial | Treino de elevada especialização | Competições multilaterais | Competições de especializadas e adaptadas | Competições altamente especializadas |
| Bambis | | | | | | |
| Minis | | | | | | |
| Infantis | | | | | | |
| Iniciados | | | | | | |
| Juvenis | | | | | | |

9. Quais as entidades ou instituições devem organizar a competição nos diversos escalões? (assinale com um X)

| Escalação | Entidades / Instituições | | | | | |
|-----------|--------------------------|------------|--------|-------------|-----------|----------|
| | Desporto escolar | Autarquias | Clubes | Associações | Federação | Empresas |
| Bambis | | | | | | |
| Minis | | | | | | |
| Infantis | | | | | | |
| Iniciados | | | | | | |
| Juvenis | | | | | | |

10. Que alterações às regras são fundamentais nestes escalões? O que pensa sobre os regulamentos técnico-pedagógicos? Vantagens e desvantagens?

11. Atribua um grau de importância aos resultados em cada etapa de formação desportiva: (Assinale com um X)

| Escalão nas etapas de formação | Nada importante | Muito pouco importante | Pouco importante | Importante | Muito importante |
|--------------------------------|-----------------|------------------------|------------------|------------|------------------|
| Bambis | | | | | |
| Minis | | | | | |
| Infantis | | | | | |
| Iniciados | | | | | |
| Juvenis | | | | | |

12. Nos escalões considerados, de entre as crianças que participam regularmente nos treinos, quem deve ser convocado para os jogos ou provas e quem deve entrar na competição? Assinale de 1 a 5 de acordo com a importância que atribui a cada critério (1 – menos importante; 5 – mais importante).

| Escalão | Todos | Os mais assíduos | Os melhores | Os que têm rendimento escolar | Demonstram fair-play |
|-----------|-------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------------|
| Bambis | | | | | |
| Minis | | | | | |
| Infantis | | | | | |
| Iniciados | | | | | |
| Juvenis | | | | | |

13. Qual a importância que deveria ser atribuída, nos cursos de formação de treinadores, aos temas referente ao papel da competição no processo formativo, a sua organização e preparação para participar?

| Temas | Nada importante | Muito pouco importante | Pouco importante | Importante | Muito importante |
|--|-----------------|------------------------|------------------|------------|------------------|
| Papel da competição no processo formativo | | | | | |
| Organização da competição | | | | | |
| Preparação para a participação na competição | | | | | |