

MODELOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA PARA CRIANÇAS E JOVENS – UMA ANÁLISE NO TAEKWONDO

Sports Training Models for Children and Young People – Taekwondo Analysis

Carlos Mata

Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal

carlosmata@esdrm.ipsantarem.pt

Luís Carvalhinho

Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal

lcarvalhinho@esdrm.ipsantarem.pt

RESUMO

Neste estudo de revisão sistemática da literatura, objetivou-se reunir o conhecimento atual referente aos modelos de formação desportivo para crianças e o estado atual na modalidade de Taekwondo. Recolheu-se das seguintes fontes diferenciadas: bases de dados eletrónicas (web of knowledge, b-on, rcaap), e dissertações de mestrado e doutoramento. As palavras-chave utilizadas para a pesquisas foram, em português: “Modelos de formação desportiva”; “Investigação em modelos de ensino”; “Treino de Jovens Desportistas” realizou-se também pesquisa em inglês, “Sports development for children”; “sport development programs for children. Numa pesquisa mais específica utilizou-se as palavras chave: “Modelos de formação no Taekwondo”; “Training models in Taekwondo”; Formation models in taekowndo. Resultaram 1 tese de mestrado, 17 artigos científicos e 3 livros. Foi possível concluir que as evidências da investigação apontam para modelos de formação para crianças e jovens com base no desenvolvimento a longo prazo, tendo em conta as etapas de desenvolvimento da criança com base nas faixas etárias de forma a potenciarem as “janelas de oportunidades”, ou seja, período ótimo para o treino de todas as capacidades dos atletas. No caso da Modalidade de Taekwondo, utiliza-se um modelo baseado no acima referido, sendo um projeto da responsabilidade da federação e em conformidade com as diretrizes do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) para esta área. Encontramos também a ligação da formação de treinadores ao desenvolvimento do atleta a longo prazo, assim como preconizam os diferentes autores.

Palavras-chave: Modelos de Formação, Crianças e Jovens, Taekwondo, Desporto

ABSTRACT

In this study of systematic review of the literature, it was aimed to gather current knowledge regarding the models of sports training for children and the current state in Taekwondo mode. We collect from the following different sources: electronic databases (web of knowledge, b-on, rcaap), and master's and doctoral dissertations. The keywords used for the research were, in Portuguese: "Sports training models"; "Research in teaching models"; "Training of Young Sportsmen" also conducted research in English, "Sports development fo children"; "Sport development programs for children. In a more specific research we used the key words: "Training models in Taekwondo"; "Training models in Taekwondo"; Formation models in taekowndo. They resulted in 1 master's thesis, 17 scientific articles and 3 books. We can thus conclude that research evidence points to training models for children and young people based on long-term development, taking into account the age-based developmental stages of the child in order to foster "windows of opportunity" Or an optimal period for the training of all the abilities of the athletes. In the case of Taekwondo Mode, it uses a model based on the aforementioned, being a project of the federation's responsibility and in accordance with the IPDJ guidelines for this area, we also find the linking of training of trainers to the development of the athlete in the long term, As the different authors recommend.

Keywords: Training Models, Children and Youth, Taekwondo, Sport

1 INTRODUÇÃO

Os sistemas de treino e de competições dos mais jovens carecem de um maior aprofundamento. Os modelos explicativos existentes, desenvolvidos ao longo dos últimos quarenta anos, apoiam-se ainda muito na experiência e no conhecimento empírico, em orientações pedagógicas e normativas, e menos do que seria desejável na explicação científica (Marque, A & Oliveira, J. 2001).

A evolução do rendimento desportivo, assim como a ciência, a arte ou a música, deve-se fundamentalmente a um trabalho sistemático, bem estruturado a longo prazo, onde a obtenção da excelência se afigura como a condição orientadora de todo o processo (Amado, 2013). O processo de formação desportiva dos atletas por parte de treinadores mais experientes, em função de etapas específicas e, de acordo com os graus de desenvolvimento e de maturação das estruturas que suportam a performance a longo prazo, pode potenciar as possibilidades dos atletas acederem ao alto rendimento (Stafford, 2005). As evidências resultantes das aplicações dos modelos de preparação desportiva a longo prazo têm sido realizadas com amostras reduzidas, principalmente em desportos individuais, em que as escassas referências de investigações realizadas no âmbito dos jogos desportivos coletivos recorrem a amostras reduzidas, fundamentalmente provenientes do alto rendimento, fornecendo dados referentes às etapas de preparação precedentes (Amado, 2013).

A marcante, e cada vez mais crescente universalidade do desporto tem dado um contributo importante nas tarefas e responsabilidades no que se refere à formação das crianças e jovens através de grandes e reconhecidas contribuições da prática desportiva para o desenvolvimento físico e psicossocial do ser humano, sendo ainda pequeno o número de estudos realizados na especificidade do treino com os mais jovens. O nível de compreensão sobre a adequação da prática desportiva aos estágios de desenvolvimento e características psicomotoras da criança e do jovem apresenta-se, ainda, relativamente frágil, principalmente se considerarmos as particularidades das várias modalidades desportivas e os seus efeitos no organismo. Mesmo em estudos mais recentes continuam a persistir dúvidas sobre as idades em que as crianças e jovens estariam preparados para se iniciarem numa prática desportiva sistemática e de que forma deveria ocorrer essa inserção.

É importante assinalar que o treino com crianças e jovens tem nuances que o diferencia do treino com adultos. Em razão das características e particularidades determinadas pelos níveis de

desenvolvimento físico, psíquico e afetivo relacionados aos estágios de crescimento e desenvolvimento, torna-se imprescindível diferenciar os objetivos, os conteúdos e os processos de treino dos jovens e dos adultos. Em primeira instância, as preocupações devem-se orientar para situar a real dimensão da adequação desse processo à idade e ao nível de desenvolvimento atual da criança e do jovem, assim como as perspectivas de desenvolvimento a longo prazo e da adequada formação dos treinadores e restantes intervenientes (Silva, Fernandes, & Celani, 2001).

Assim sendo, o nosso estudo trata-se de uma revisão sistemática cujo propósito é aprofundar os conhecimentos acerca dos modelos de formação desportiva para crianças e jovens, tanto a nível nacional como internacional especificando para a modalidade de Taekwondo. A pesquisa está estruturada em dois pontos temáticos, designadamente, (1) estudos empíricos internacionais e nacionais sobre os modelos de formação gerais para crianças e jovens; (2) Modelos de formação no Taekwondo igualmente a nível internacional e nacional.

2 MÉTODO

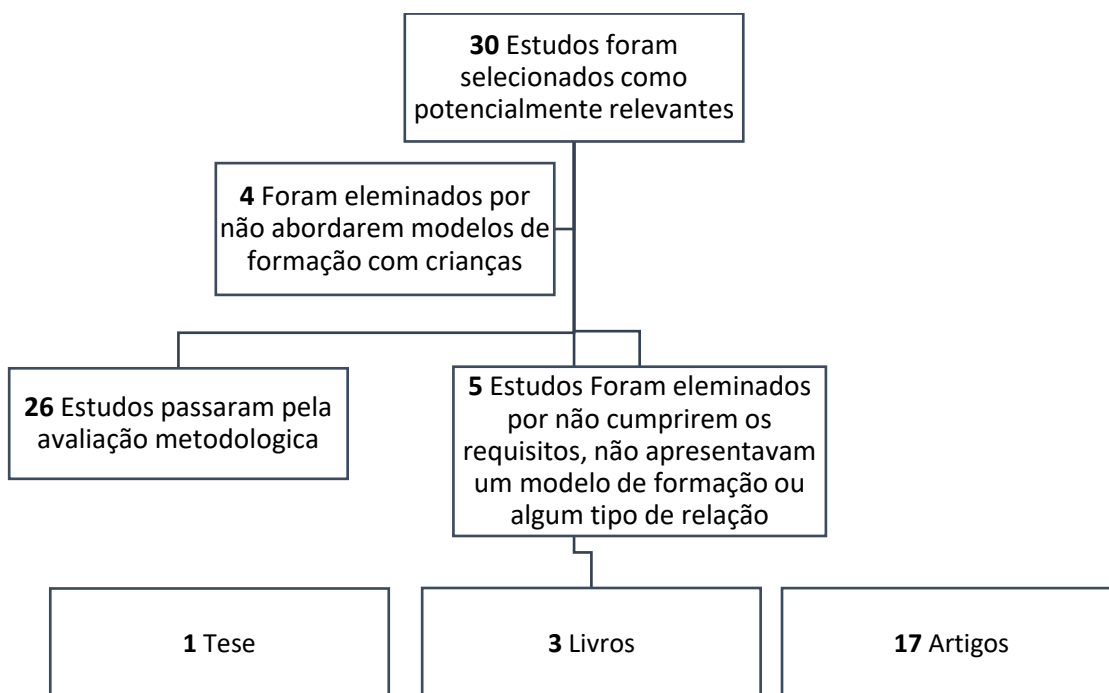
Pelas características da revisão sistemática a operacionalização do estudo é de natureza qualitativa. Os estudos foram recolhidos das seguintes fontes diferenciadas: bases de dados eletrónicas (web of knowledge, b-on, rcaap), e dissertações de mestrado e doutoramento. As palavras-chave utilizadas para a pesquisas foram, em português: “Modelos de formação desportiva”; “Investigação em modelos de ensino”; “Treino de Jovens Desportistas” e realizamos também pesquisa em inglês, “Sports development for children”; “sport development programs for children”. Numa pesquisa mais específica à modalidade de Taekwondo utilizou-se as palavras chave: “Modelos de formação no Taekwondo”; “Training models in Taekwondo”; “Formation models in taekowndo”. Inicialmente, todos os estudos que apresentavam no título uma das palavras-chave foram selecionados para leitura. Contudo, das 30 produções científicas listadas, somente 26 atendiam aos critérios de inclusão: estudos empíricos sobre os Modelos de Formação desportiva para crianças e jovens ou estudos relacionados com a temática, quer fossem dissertações académicas, quer fossem artigos com *peer review* ou livros. Os critérios de inclusão foram: artigos de revisão, empíricos, artigos de opinião e de especialistas. Os estudos científicos selecionados para esta revisão compreendem o período de 1985 a 2015.

As dissertações académicas de mestrado e de doutoramento foram consultadas na base de dados digital RCAPP e B-on. Os estudos científicos consultados na base de dados da *web of knowledge*, resultaram em 21 produções científicas selecionadas, compreendendo 16 estudos internacionais e 5 estudos nacionais, dos quais 17 artigos de revistas, 1 dissertação académica e 3 livros, das 21 produções, 1 livro e 3 artigos são referentes á modalidade de Taekwondo.

3 RESULTADOS

Tendo em conta os critérios de inclusão utilizados nesta pesquisa, selecionaram-se os trabalhos da seguinte forma:

Figura 1. Fluxograma da seleção dos estudos incluídos na revisão (fonte própria).



Estado do desporto internacional para crianças

Pesquisas anteriores sugerem que a participação do desporto para crianças em países desenvolvidos influencia positivamente o bem-estar e a saúde, bem como o capital humano e social das crianças. No que refere aos países subdesenvolvidos destaca-se a Etiópia e o Peru onde o acesso ao trabalho pode ser apenas ao trabalho manual, o acesso à educação é mais limitado e estas atividades diárias para a sobrevivência exigem alta energia física (Pawlowski, Schüttoff, Downward, & Lechner, 2014).

A literatura existente sugere que há evidência de que a participação no desporto causa uma variedade de configurações que influencia positivamente o capital humano, capital social, bem-estar e saúde dos jovens. Já nos países mais pobres, a realidade é enviesada daquilo que a investigação conclui, as crianças muitas vezes crescem sob condições mais difíceis, como a desnutrição e a fome persistente (Alderman & Christiaensen, 2001). Além disso, as atividades diárias de trabalho e de sobrevivência exigem um gasto muito alto de energia acompanhado por inatividade físico-desportiva (Caballero, 2005). Portanto, os efeitos associados à participação desportiva terão de ser analisados tendo em conta o seu país e o seu contexto.

A forte evolução desportiva verificada no final do século passado refletiu-se na maior envolvência de crianças em programas de preparação no desporto de rendimento e em várias disciplinas desportivas, onde a excelência é alcançada ainda durante a juventude. Os grandes eventos desportivos têm, então, atingido níveis de popularidade elevados em todo o mundo, acentuando a

mediatização e exploração comercial da imagem do desporto e dos desportistas, principalmente na vertente de alto rendimento. O treino desportivo de crianças e jovens foi durante muito tempo uma réplica ou uma adaptação mais ou menos estreita dos conhecimentos e formas de organização do desporto de alto rendimento adulto, não existindo adequação da prática desportiva aos estádios de desenvolvimento e características psicomotoras da criança e do jovem, havendo a necessidade de alterar este paradigma. Em 1994, a educação inclusiva foi uma orientação dominante na maioria dos países que subscreveram a declaração de Salamanca, ao se definir a educação inclusiva como "para todos e para cada um", procurando desenvolver-se e construir modelos educativos que rejeitem a exclusão e promovam uma aprendizagem livre de barreiras. A educação física, enquanto parte integrante e inalienável do currículo, tem-se mantido à margem deste movimento inclusivo. Se por um lado as aparências indicariam uma menor dificuldade na inclusão de alunos com dificuldades nas aulas curriculares de educação física, a realidade indica-nos, que o professor de educação física, se encontra menos apetrechado para responder aos desafios da inclusão. Existe uma "dupla genealogia de exclusão", que implica uma maior dificuldade em responder à diversidade. É sugerido que sejam melhorados os modelos de formação e apoio para possibilitar uma resposta mais adequada do professor de Educação Física (Rodrigues, 2008).

Os seguintes autores, abordaram e discutiram a questão da formação desportiva por fases e a longo prazo, sendo uma das temáticas mais estudadas, onde a discussão gira em torno do rendimento nas primeiras etapas de formação.

Tabela 1. Adaptado de Amado (2013) tabela de autores com contributos no estudo da formação desportiva a longo prazo

| Autores | Ano | Tema |
|-----------------------|------------|-----------------------------------|
| <i>Balyi</i> | 2005 | Formação Desportiva a longo prazo |
| <i>Baker</i> | 2003 | Formação Desportiva a longo prazo |
| <i>Bompa</i> | 1999 | Formação Desportiva a longo prazo |
| <i>Côté</i> | 1999 | Formação Desportiva a longo prazo |
| <i>Côté & Hay</i> | 2002 | Formação Desportiva a longo prazo |
| <i>Marques</i> | 1993 | Formação Desportiva a longo prazo |
| <i>Martin</i> | 1989 | Formação Desportiva a longo prazo |
| <i>Weineck</i> | 1989 | Formação Desportiva a longo prazo |

Revela-se essencial uma construção de um modelo orientador para uma prática qualificada e ajustada a crianças e jovens, pelas indicações que pode fornecer à formação de treinadores, ao processo de deteção e seleção de talentos e ao desenvolvimento das suas capacidades, à melhoria das práticas de treino e à modelação das competições nos escalões mais jovens (Fernandes, 2007).

Um pouco por toda a parte começaram a sugerir modelos de formação onde a grande base assenta na formação a longo prazo e com estabelecimento de etapas de desenvolvimento, sendo um dos casos, o Dr. Istvan Balyi, um especialista em planeamento e periodização em formação a curto e longo prazo e programas de desempenho. Depois de fazer um levantamento das necessidades realizou um relatório, com a avaliação dos principais problemas dos sistemas de desporto do *British Columbia e Canadá*, entregando uma solução viável, através de um novo modelo de formação. Mais tarde, a Austrália e a Nova Zelândia, adotaram os seus conceitos e modelos de formação de crianças e jovens (Robertson & Way, 2005).

Em Portugal, atualmente está estabelecido pelo o instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), as correspondências entre os graus de formação de treinadores previstos no DL n.º 248-A/2008 e as etapas de desenvolvimento dos praticantes das modalidades, exigindo que as

federações desportivas estejam obrigatoriamente na posse de duas referências básicas para a realização desta tarefa: as etapas de desenvolvimento dos seus praticantes e os perfis dos graus da carreira de treinador. Criou-se assim, a necessidade das federações desportivas analisarem todo o universo da prática da sua modalidade/disciplinas/estilos, envolvendo neste trabalho todas as atividades e práticas existentes (mesmo que fora do seu controlo e regulação atuais), com principal preocupação no desporto adaptado. Se existir uma federação que tutele a regulação do trabalho daqueles praticantes nas modalidades desportivas, o mesmo poderá ser objeto de um tratamento próprio, prevendo uma eventual mudança, sendo de enorme utilidade, caso seja essa a postura das próprias federações na sua ligação à Federação Portuguesa do Desporto para Pessoas com Deficiência.

A formação de um praticante decorre através de um processo contínuo de transformações biológicas e de aprendizagens, nas quais se conjugam e conciliam tanto os momentos vividos pelos atletas no seu desenvolvimento biológico (componente essencial para o processo de preparação desportiva), como as exigências da sua preparação (geral e específica), onde encontramos ainda os elementos próprios das modalidades, estilos, disciplinas em causa. Com a finalidade de respeitar as transformações biológicas que ocorrem no processo de desenvolvimento e favorecer a organização da preparação desportiva a que irão estar submetidos, é usual estabelecer etapas de formação dos praticantes, em que cada uma encerra um conjunto de objetivos de desempenho, numa lógica de evolução constante, sistemática e de longo prazo, a caminho do sucesso desportivo e de uma maior ligação à prática da modalidade (IPDJ, 2010). É entendimento comum que estes objetivos só serão alcançados se forem cumpridas as premissas que garantam ao praticante potenciar todas as suas capacidades em cada momento do seu trajeto. Para que tal seja uma realidade é fundamental conhecer o praticante nas suas diferentes fases de desenvolvimento/maturação física, motora, psicológica, social e emocional, para que desse modo se possam identificar momentos ótimos de treinabilidade e definir formas de intervenção ajustadas. Habitualmente as federações desportivas possuem já na sua organização os chamados “escalões etários” que, todavia, na maioria dos casos, não são mais do que meros aspetos da organização administrativa, implantados quase sempre pela tradição, muitas vezes respeitando sugestões e práticas competitivas das respetivas federações internacionais, embora nem sempre contendo uma efetiva condicionante sobre a preparação realizada pelos atletas que os integram (IPDJ, 2010). O panorama nacional enquadra-se com as realidades internacionais, o “Long-Term Athlete Development” (LTAD), modelo britânico e canadiano, que assenta principalmente numa perspetiva fisiológica, apresentando um avanço da compreensão do desenvolvimento do potencial atlético nos diferentes estágios ou etapas de desenvolvimento, centrando-se no treino para otimizar o desempenho longitudinal, e considerando os períodos sensíveis do desenvolvimento, conhecidos como “janelas de oportunidade” (Ford, Croix, Lloyd, Meyers, Moosavi, Oliver & Williams 2011).

Robertson e Way (2005) examinaram os princípios do ser humano e o seu crescimento e desenvolvimento sobre as quais a estrutura do modelo de formação do Canadá é baseada, considerando as etapas de desenvolvimento através das quais todas as crianças passam, desde a infância até a adolescência com alterações no crescimento e desenvolvimento, podendo ser rastreadas usando as características físicas, mentais, cognitivas e emocionais do desenvolvimento. Os Programas de treino devem considerar e fazer a máxima utilização do padrão “normal” de desenvolvimento e assegurar que o benefício máximo é feito dos períodos sensíveis de treinabilidade. O modelo de formação desportiva para crianças e jovens do Canadá fornece dois caminhos, um para o desporto de especialização a cinco fases principais (fundamental, Formação de base, treino para competir, formação para ganhar, e desporto de manutenção) e o outro para desportos de especialização com sete fases principais.

Dadas as limitações de anteriores modelos de desenvolvimento atlético, Lloyd e Oliver (2012) apresentam uma nova alternativa, um modelo que engloba desenvolvimento do atleta desde a primeira infância (2 anos de idade) até à idade adulta (21+ anos de idade). É esperado que o novo modelo forneça condicionamento aos treinadores desportivos, professores de educação física, e pais com uma visão geral do total desenvolvimento físico, enquanto identificando e por que a formação de cada componente deve ser enfatizada. O nível da maturação, as faixas etárias e as

diferentes fases de desenvolvimento de uma criança são as linhas orientadoras deste modelo (Lloyd & Oliver, 2012).

O processo de formação é estudado e promovido desde os tempos antigos, até hoje, sendo um processo que contribui para a formação da personalidade humana e para a formulação de verdadeiros fundamentos científicos, que por sua vez gera o surgimento de ciências pedagógicas, isto é, a aplicação prática da ciência do desporto no processo educativo, de acordo com a idade e nível de ensino (Păunescu, Haddad, & Gagea, 2014). Existe poucas provas sobre os efeitos a longo prazo de sistemas de treino competitivos e rigorosos sobre as crianças nos desportos específicos. É claro, mais estudos prospetivos são necessários para entender se a formação se desenvolve de forma otimizada, sem indução de *drop-out*, síndrome de *overtraining* e / ou ferimentos. Tal abordagem deve ser específica do desporto, bem como a diferenciação por género (Capranica & Millard-Stafford, 2011).

Modelo de formação no Taekwondo para crianças e jovens

A conceção de programas desportivos para crianças e jovens tem sido uma área de preocupação para todos aqueles que se interessam pela formação desportiva dos jovens. Nessa ótica, a Federação Portuguesa de Taekwondo criou o programa de Taekwondo infantil. Este programa surge com objetivo de orientar a preparação desportiva de crianças e jovens tendo como base uma modalidade desportiva, o Taekwondo. Baseado no Long Term Athlete Development (LTAD), e nos estágios de desenvolvimento da criança de Jean Piaget, divide o desenvolvimento da criança em fases/etapas, e para cada uma das fases de desenvolvimento da criança é proposto um conjunto de metas a atingir segundo a organização de um plano de intervenção curricular apropriado. No processo de treino com crianças e jovens, para além da exigência de um conhecimento amplo sobre crescimento e maturação que envolve todos os processos biológicos, psicológicos e sociais, é também necessário a consideração do envolvimento dos pais e encarregados de educação, não apenas na gestão de todas as atividades das crianças, mas também na sua participação ativa, de forma a que consubstancie todo o desenvolvimento pessoal. O programa de Taekwondo Infantil também abrange esta dimensão, promovendo atividades direcionadas para pais e encarregados de educação. Constitui ainda um instrumento que pode e deve ser utilizado como promotor social e de inclusão pelo desporto.

O Taekwondo já está no Desporto Escolar Nacional, abrangendo jovens a partir dos 11/12 anos. O Programa de Taekwondo infantil prepara as crianças com idades inferiores aos 11/12 anos, através de uma iniciação desportiva eclética, para que a transição de ciclos (do 1º ciclo do ensino básico, para o 2º ciclo de ensino básico) e continuidade na prática de Taekwondo seja uma realidade (Federação Portuguesa de Taekwondo, 2010). O Modelo de formação do Taekwondo é um serviço técnico especializado em ambiente favorável à prática físico-desportiva juvenil saudável e divertida, de acordo com os princípios do Taekwondo, através de aulas programadas e estruturadas com exercícios gímnicos, lúdicos e educativos. Este programa começou a ser implementado pela FPT em 2008 e as tecnologias a explorar são a Motricidade Infantil, a Iniciação à Ginástica e o Taekwondo. O objetivo é dar uma formação holística em termos de vivências desportivas aos atletas, utilizando o Taekwondo como base. É intenção deste serviço permitir ao atleta que atinja a etapa 4 do programa infantil, escolher entre o Taekwondo (especialização) ou outra qualquer modalidade desportiva, uma vez que este programa visa dotar os atletas com uma ampla literacia física. No desporto, a transição do atleta iniciante ao alto desempenho é obtida com o resultado de uma aprendizagem longa e sistemática. Para lidar com as altas exigências, a melhoria contínua do desempenho atlético é necessária, por meio da otimização da transmissão de aprendizagem, aquisição da base de conhecimentos técnicos e habilidades motoras, através de metodologia e didática modernizada (Păunescu, Haddad, & Gagea, 2014).

Nesta revisão sistemática da literatura, reunimos o conhecimento atual referente aos modelos de formação desportivo para crianças e o estado atual da modalidade de Taekwondo neste contexto, apresentando assim a Tabela 2 de síntese com produção nacional e internacional.

Tabela 2. Sinopse de investigações portuguesas e internacionais no âmbito dos modelos de formação no desporto.

| Autores | Ano | Pais | Principais Características dos Modelos |
|--|------------|-------------------|--|
| <i>Rodrigues, D.</i> | 2008 | <u>Portugal</u> | Sendo a inclusão uma preocupação, é sugerido que sejam melhorados os modelos de formação e apoio para possibilitar uma resposta mais adequada do professor de Educação Física e treinador, com principal preocupação com as populações especiais. |
| <i>Silva, Fernandes, & Celani</i> | 2001 | <u>Brasil</u> | É necessário estabelecer uma idade adequada para o início da atividade desportiva, influenciando o abandono precoce e as etapas de desenvolvimento do atleta. A pressão dos treinadores, pais e dirigentes com pouca formação junto dos atletas é um fator de abandono. |
| <i>Robertson & Way</i> | 2005 | <u>Canada</u> | O Modelo LTAD assenta sobre os princípios do ser humano, crescimento e desenvolvimento. Todas as etapas LTAD têm em consideração os estágios de desenvolvimento através do qual todos os atletas passam, e que acontecem desde a infância até a adolescência, aproveitando cada estágio de forma a potenciar todas as capacidades. |
| <i>Ford; Croix; Lloyd; Meyers; Moosavi; Oliver; Williams</i> | 2010 | <u>Inglaterra</u> | Este modelo, é essencialmente uma perspetiva fisiológica, apresenta um avanço da compreensão do desenvolvimento do potencial atlético junto com o crescimento biológico, centrado no desenvolvimento do atleta a longo prazo e considera os períodos sensíveis do desenvolvimento conhecidos como " janelas de oportunidade ". |
| <i>Marques & Oliveira</i> | 2001 | <u>Portugal</u> | Torna-se então necessário promover nas fases adequadas, não apenas um treino geral orientado para a velocidade e força, mas o treino da técnica em regime de velocidade e de força e em situações próximas do contexto da atividade. Contudo, este tipo de treino, obriga a uma dupla preocupação: a de conciliar a intensidade com a correção do movimento. |
| <i>Capranica; Mindy L; Millard-Stafford</i> | 2011 | <u>Itália</u> | A Modificação dos formatos de competição para jovens, deve ser baseada na investigação multidisciplinar sobre as respostas psicofisiológicas, e técnico-táticas. São necessários mais estudos para entender o modelo de formação necessária, desenvolvendo de forma otimizada adaptações na juventude sem induzir drop-out, síndrome de overtraining e / ou lesão. |
| <i>Caçola, P.</i> | 2007 | <u>Brasil</u> | Deve-se adequar a metodologia de aprendizagem à possibilidade de um atleta iniciante chegar ao alto nível. A falta de um planeamento a longo prazo pode até levar a |

| | | | |
|------------------------------------|------|-------------------|--|
| | | | criança ao abandono, por se querer obter o máximo rendimento numa etapa de formação. É necessário repensar os modelos de formação para que as crianças possam vivenciar bem-estar, alegria e sucesso. |
| <i>Mesquita, I & Graça, A.</i> | 2007 | <u>Portugal</u> | Será bem mais produtivo estudar a aplicabilidade do modelo e as necessidades do modelo em função dos professores, do seu conhecimento e da sua experiência, em função dos alunos, das suas características e por sua vez em função da matéria e dos materiais de ensino e aprendizagem, do modo como o conteúdo, as atividades e tarefas podem ser estruturadas. Há que ter em conta e estudar em simultâneo as interações entre o modelo, o conteúdo, o contexto e os resultados. |
| <i>Baxter-Jones & Helms</i> | 1996 | <u>Inglaterra</u> | Os atletas demonstraram ter um estilo de vida saudável. Os efeitos negativos de treino intensivo em idade jovem, foram superados pelos benefícios sociais, psicológicos e de saúde através de um compromisso sério com o desporto. |
| <i>Balyi, I.</i> | 2001 | <u>Canada</u> | O modelo de desenvolvimento atleta a longo prazo, por etapas, consiste nos fundamentos, formação, treinar, treinar para competir, e formação para ganhar, tornou-se a fundamentação para sistema de desporto da British Columbia. |
| <i>Amado, N.</i> | 2013 | <u>Portugal</u> | Considera-se que o modelo de formação desportiva deveria ser primeiramente organizado e desenvolvido pelas federações desportivas. Nas etapas mais precoces da preparação desportiva, os atletas devem experimentar outras modalidades desportivas para além do Voleibol, com especial destaque para a prática de modalidades coletivas, face à prática de modalidades individuais. |

Apresentamos a Tabela 3 , com uma sinopse de estudos referente a produção nacional e internacional na modalidade de Taekwondo, referentes a temática dos modelos de formação.

Tabela 3. Sinopse de investigações portuguesas e internacionais no âmbito dos Modelos de Formação no Desporto na modalidade de Taekwondo.

| Autores | Ano | Pais | Principais Características dos Modelos |
|--------------------------------------|------------|--------------|---|
| <i>Shan, Y.</i> | 2010 | <u>China</u> | Formação específica para os treinadores; Treino por níveis e faixas etárias, Intensidades e duração ajustadas as crianças. |
| <i>Păunescu, Haddad, & Gagea</i> | 2014 | <u>E.U.A</u> | Relação de proximidade entre atleta e treinador, formação específica para o treinador, conteúdos específicos para cada etapa de desenvolvimento |

| | | |
|---|--------------------|--|
| | | podendo retirar o máximo de rendimento de todas as capacidades dos atletas. |
| <i>Kee; Yoon; Min; Lee; Choung; Jung;</i> | 2007 <u>Canada</u> | Os estágios de desenvolvimento da criança estão divididos por faixas etárias e correspondem ao desenvolvimento do atleta a longo prazo, correspondência da formação do treinador com as etapas de desenvolvimento do atleta. |

Podemos então constatar através das Tabela 2 e Tabela 3, que se coloca em evidência uma preocupação, esforço e o desenvolvimento da investigação nesta área. As realidades internacionais, nacionais e no caso específico da modalidade de Taekwondo, estão de alguma forma interligadas com os conceitos e princípios fundamentais para um modelo de formação desportiva para crianças e jovens.

4 DISCUSSÃO DE RESULTADOS

O desporto pode parecer uma realidade ao alcance de todos, mas, no entanto, existem realidades bem diferentes, em que os países subdesenvolvidos utilizam as crianças desde muito cedo para reforçarem o trabalho manual, sendo sujeitas a esforços diários muito exigentes e desumanos. O acesso à educação é limitado assim como o correto desenvolvimento físico, mental e social da criança, como podemos também observar no estudo de Pawlowski, Schüttoff, Downward, & Lechner, (2014), muitas chegam a atingir níveis de pobreza altos onde a desnutrição é uma realidade (Alderman e Christiaensen, 2001), resultando numa inatividade físico desportiva resultante do contexto onde estas crianças estão envolvidas (Caballero, 2005). Quanto aos países desenvolvidos o desporto é encarado como fenómeno social que influencia positivamente o bem-estar físico, psicológico e social, mas em contrapartida também são encontrados erros na organização do processo de formação de crianças e jovens, onde o foco pela vitória, notoriedade e visibilidade se sobrepõem às questões, biológicas, fisiológicas e psicológicas, outro erro encontrado em alguns países desenvolvidos, estando diretamente ligado a variáveis anteriores e à exclusão, de forma direta ou indireta, com resultados negativos para a criança a longo prazo (Rodrigues, 2008). Neste sentido muitos esforços foram feitos para contornar esta situação, tendo em conta a literatura, estas preocupações resultaram em vários estudos que levaram à construção de modelos de formação para crianças e jovens, adequados às suas características, com base no seu desenvolvimento por etapas tendo em conta as faixas etárias e com objetivos a longo prazo, onde a especialização acontece após a passagem pelas etapas de desenvolvimento, sendo na nossa perspectiva, o modelo correto e mais eficiente, estando também de acordo com os autores Amando (2013), Robertson & Way (2005), Fernandes, (2007) e Ford, Croix, Lloyd, Meyers, Moosavi, Oliver, Williams (2011). Dentro desta base encontraram-se modelos com 4, 5, 7 fases de desenvolvimento, mas sempre com as linhas orientadoras comuns, através do nível de maturação, as faixas etárias e as diferentes fases de desenvolvimento (Lloyd & Oliver, 2012).

A realidade em Portugal começa a passar também por estes modelos, dependendo um pouco de modalidade para modalidade. No caso específico do Taekwondo, onde nos inserimos e com participação na construção do modelo de formação para crianças e jovens, seguimos as mesmas linhas orientadoras, tentando complementar a nossa prática específica da modalidade com práticas gerais, de forma a possibilitar à criança, vivenciar várias experiências ao nível de outras modalidades aumentando assim a sua literacia física. No final do modelo de formação para crianças e jovens do Taekwondo, as crianças poderão seguir uma especialização na mesma modalidade ou passar para outra tendo adquirido já algumas bases no nosso programa.

Como limitação, encontramos a formação de treinadores, insuficiente para se trabalhar com crianças, tendo em conta que os treinos são diferentes dos treinos para adultos, a instrução tem de ser cuidada adequada e onde os objetivos terão de ser diferentes, outra limitação é a pressão que alguns clubes colocam nos treinadores para o objetivo principal na vitória, o que pode de certa forma, desconstruir todo o modelo. Neste âmbito e na nossa perspetiva é necessário reorganizar o pensamento de forma a combater a exclusão, criando práticas e espaços inclusivos, a obsessão pela vitória e pelo rendimento nas principais etapas de desenvolvimento modificando as competições e a forma de financiamento e visibilidade que é atribuído pelas autarquias e instituições que intervêm no desporto, onde o seu olhar, distinção, financiamento e patrocínio, vão maioritariamente para as crianças vencedoras.

5 CONCLUSÃO

Podemos assim concluir que as evidências da investigação apontam para modelos de formação para crianças e jovens com base no desenvolvimento a longo prazo, tendo em conta as etapas de desenvolvimento da criança com base nas faixas etárias de forma a potenciarem as “janelas de oportunidades”, ou seja, o período ótimo para o treino de todas as capacidades dos atletas.

Sugere-se também que haja uma preocupação na formação dos treinadores, de forma a adequarem corretamente, intensidades e durações do treino das crianças, assim como o objetivo, passando muito mais pela diversão e literacia física, com a experimentação de vários jogos e modalidades e com menos preocupação na vitória e no rendimento. A modalidade de Taekwondo, utiliza um modelo baseado no acima referido, sendo um projeto da responsabilidade da federação e em conformidade com as diretrizes do IPDJ para esta área. Encontrou-se também a ligação da formação de treinadores ao desenvolvimento do atleta a longo prazo, assim como preconizam os diferentes autores. Pela revisão efetuada, podemos considerar que existe uma preocupação no desenvolvimento dos modelos de formação desportiva para crianças e conseqüente formação dos treinadores que intervêm no processo, em que os modelos utilizados assentam em bases científicas.

6 REFERÊNCIAS

- Alderman, H. and L. Christiaensen (2001). Child Malnutrition in Ethiopia: Can Maternal Knowledge Augment the Role of Income? Africa Region Working Paper Series 22.
- Amado, N. G. F. (2013) Proposta de modelo de formação desportiva em voleibol.
<https://eg.sib.uc.pt/handle/10316/25125>
- Baker, J. (2003) Early specialization in youth sport: a requirement for adult expertise. *Hight ability studies*. 14 (1), 85-94.
- Baxter-Jones, A. D., & Helms, P. J. (1996) Effects of training at a young age: a review of the training of young athletes (TOYA) study. *Pediatric Exercise Science*, 8, 310–327.
- Balyi, L. (2005) Desenvolvimento do Praticante a Longo Parzo (LTAD) - Treinabilidade na infância e na adolescência. In desportiva (ed). Comunicações, textos de apoio do seminário internacional de treino de jovens. novas práticas, melhor organização, outra atitude. Lisboa: centro de estudos e formação desportiva.
- Bompa, T. (1999) *Periodization: theory and methodology of training* (4th edition). Humam
- Caçola, P. (2007). A iniciação esportiva na ginástica rítmica. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*, 2(1), 9–15.

- Capranica, L., & Millard-Stafford, M. L. (2011). Youth sport specialization: how to manage competition and training. *Int J Sports Physiol Perform*, 6(4), 572–579.
- Caracterização das Etapas de Desenvolvimento dos Praticantes (2012).
<http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNFT>.
- Caballero, B. (2005). A nutrition paradox - underweight and obesity in developing countries, *The New England journal of medicine*. 352(15): 1514-1516.
- Correspondência entre as Etapas de Desenvolvimento do Praticante e os Graus de Formação do Treinador (2012) IPDJ, <http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/PNFT>
- Côté, J. (1999) The influence of the family in the development of talent in sports. *the sport psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J. & Hay, J. (2002) Children`s involvement in sport: a development perspective. In JM Silva, D. Stevens (Eds), *Psychological foundations of sport* (2), 484-502.
- Fernandes, J. (2007). Conceção dos treinadores experts acerca do modelo de formação desportiva do voleibolista português. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto.
- Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Williams, C. (2011). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402 <http://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>.
- Kee; Yoon; Min; Lee; Choung; Jung; Mourad; Mitchel (2007) Long Term Athlete Development, Taekwondo for life. National Coaching Certification Program, Canadá.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61–72.
- Marque, A & Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 130-137.
- Marques, A. (1993) A periodização do treino em crianças e jovens. A ciência do desporto, a cultura e o homem (pp.243-258). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação física, Universidade do Porto.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.
- Martin, D. (1998) Capacidade de performance e desenvolvimento no desporto de jovens. In J. Adelino, J. Vieira, O. Coelho (eds.) *Treino de jovens - Seminário internacional*. Lisboa CEFD, Secretaria de Estado do desporto, 37-59.
- Păunescu, C., Păunescu, M., Haddad, M., & Gagea, G. (2014). Didactics in Taekwondo.
http://www.researchgate.net/profile/Monoem_Haddad/publication/261950405_Didactics_in_Taekwondo/links/02e7e53603787afa85000000.
- Pawlowski, T., Schüttoff, U., Downward, P., & Lechner, M. (2014). *Children's Skill Formation in Less Developed Countries: The Impact of Sports Participation*. Department of Economics, University of St. Gallen. <http://www1.vwa.unisg.ch/RePEc/usg/econwp/EWP-1412>.
- Programa de Taekwondo infantil, Manuais Federação Portuguesa de taekwondo (2010) Manuais não publicados.
- Robertson, S., & Way, R. (2005). Long-term athlete development. *Coaches report*, 11(3), 6–12.
- Rodrigues, D. A. (2008). A Educação Física perante a Educação Inclusiva: reflexões conceptuais e metodológicas. *Revista da Educação Física/UEM*, 14(1), 67–73.
- Stafford I (2005). Coaching for long-term athlete development: to improv participation and performance in

sport. The National Coaching Foundation: Leeds.

- Shan, Y. (2010). Analysis of children's Taekwondo training in China. *young sport science of ukraine*, V .2. P 286-289.
- Silva, F. M., Fernandes, L., & Celani, F. O. (2001). Desporto de crianças e jovens—um estudo sobre as idades de iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2), 45–55.
- Weineck, J. (1989) Manual de treinamento desportivo. (2ª ed.) Editora Manole, S. Paulo. Brasil.