

AUTORAS:Patrícia Coutinho¹Isabel Mesquita¹¹ FADEUP. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal**O percurso para a Excelência no Desporto:**

O papel da quantidade e do tipo de prática no desenvolvimento do atleta e do talento

PALAVRAS CHAVE:

Especialização precoce.

Envolvimento desportivo inicial diversificado.

Prática estruturada.

Prática não estruturada. Talento.

RESUMO

A excelência no desporto confere um tema de interesse para diversos investigadores, os quais se têm dedicado ao estudo dos fatores que contribuem para o alcance deste patamar. A este nível, o papel da quantidade e do tipo de prática vivenciados pelo atleta ao longo do seu desenvolvimento tem tido um lugar de destaque neste domínio, apanágio da sua influência na determinação de patamares elevados de rendimento. Por este motivo, o presente artigo teve como objetivo contribuir para um enquadramento teórico mais robusto e sustentável sobre os possíveis percursos para a excelência no desporto, particularmente no que diz respeito à quantidade e ao tipo de prática vivenciados pelo atleta ao longo do seu desenvolvimento. Especificamente, procurou-se discorrer sobre as vantagens e desvantagens de uma especialização precoce ou de um envolvimento desportivo inicial diversificado, bem como explorar as potencialidades das atividades estruturadas e não estruturadas para o desenvolvimento do talento desportivo.

The pathway to excellence in sport: The role of quantity and type of practice in the development of the athlete and the talent

ABSTRACT

Excellence in sport is a topic of interest for many researchers, who have been studying the factors that may contribute to the achievement of such levels of performance. Here, the quantity and type of practice throughout the athlete's development have been a hot topic in this research field, since it is a factor that may highly influence the achievement of expertise in this domain. Therefore, the purpose of this article was to provide a theoretical background about the pathways to excellence in sport, particularly considering the quantity and type of practice undertaken by athletes throughout their development. Specifically, it was discussed the advantages and disadvantages of early specialization and early diversification as well as the potential role of structured and unstructured sport activities in talent development.

KEY-WORDS:

Early specialization. Early diversification.

Structured practice. Unstructured practice. Talent.

INTRODUÇÃO

A sociedade do século XXI destaca-se por uma evolução acelerada resultante dos efeitos da globalização, onde a divulgação e o progresso do conhecimento se reflete numa sociedade altamente competitiva e confinada à exigência da diferenciação. O desporto constitui um exemplo categórico deste panorama, sendo evidente a busca constante de desempenhos superiores, da superação de resultados de outrora, e, portanto, do alcance da excelência. Deste modo, as Ciências do Desporto não ficaram indiferentes ao avanço vertiginoso da performance desportiva, pelo que muitos investigadores debruçaram a sua atenção sobre o estudo da excelência no desporto ^(5, 14, 16, 19).

No âmbito desta temática, observa-se um debate científico aceso sobre as razões explicativas do desempenho humano de excelência, sobressaindo posições antagónicas ^(20, 32). A este nível, surge o debate "*Nature vs Nurture*", o qual integra a argumentação do papel das características inatas (genes) e do envolvimento (contexto) no poder de diferenciação humana ^(20, 32). Enquanto que uns investigadores defendem o papel da componente genética no alcance de elevados níveis de rendimento ^(1, 24), outros sugerem que este processo resulta da aprendizagem e conseqüente desenvolvimento advindos das constantes interações com o contexto onde os sujeitos se encontram inseridos ^(9, 18, 20, 22). O intrincado e complexo processo inerente ao desenvolvimento da excelência remete-nos, assim, para uma pluralidade de fatores que se influenciam e complementam, os quais encenam, por si só, a dificuldade do seu estudo.

No que concerne ao contexto desportivo em específico, facilmente compreendemos que a consecução de desempenhos superiores não se alcança possuindo somente atributos genéticos, mas possivelmente conjugando estes fatores com uma experiência considerável de prática desportiva ^(20, 22, 32). Neste âmbito, a investigação tem claramente demonstrado a importância da quantidade e do tipo de prática enquanto poderosas influências no desenvolvimento do atleta e, conseqüentemente, da excelência no desporto ^(7, 15, 17, 23, 31). No seguimento da análise empírica destas variáveis, os investigadores têm sugerido que o alcance de elevados patamares de rendimento no desporto se pode concretizar através de dois percursos distintos, nomeadamente, através de uma especialização precoce ^(23, 29), ou de um envolvimento desportivo inicial diversificado ^(4, 6, 17, 33). Enquanto que uma especialização precoce se caracteriza pelo investimento numa só modalidade desportiva desde tenra idade e em elevadas quantidades de prática deliberada (i.e. prática formal, altamente estruturada, com o principal objetivo de potenciar a performance), um envolvimento desportivo inicial diversificado compreende a prática de várias modalidades desportivas numa fase inicial do desenvolvimento e de jogo deliberado (i.e. prática informal, não estruturada, com principal objetivo de promover o divertimento).

Em conformidade, o presente artigo teve como principal objetivo contribuir para um enquadramento teórico mais robusto e sustentável sobre os possíveis percursos para a excelência no desporto, particularmente no que diz respeito à quantidade e ao tipo de prática

vivenciados pelo atleta ao longo do seu desenvolvimento.. Especificamente, procurou-se discutir sobre as vantagens e desvantagens de uma especialização precoce ou de um envolvimento desportivo inicial diversificado, bem como explorar as potencialidades das atividades estruturadas e não estruturadas para o desenvolvimento do atleta e do talento desportivo.

ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE VS.

EXPERIÊNCIAS DESPORTIVAS INICIAIS DIVERSIFICADAS

A noção de especialização precoce no desporto advém das premissas enunciadas pela Teoria da Prática Deliberada ⁽²²⁾, a qual sugere a existência de uma forte relação entre o número de horas de prática formal e altamente estruturada (i.e. prática deliberada) e o nível de performance alcançado. Deste modo, os autores indicam que a probabilidade de um indivíduo alcançar a excelência num dado domínio aumenta quando mais cedo iniciar o seu investimento neste tipo de prática ⁽²²⁾. No que concerne ao desporto especificamente, diversos estudos têm comprovado a relação existente entre o investimento precoce numa só atividade desportiva e numa prática altamente especializada e o alcance de elevados níveis de rendimento ^(23, 28, 29, 34). No entanto, os investigadores têm alertado para os perigos da especialização precoce, associando este percurso a diversas conseqüências negativas, tais como a ocorrência prematura de lesões, o decréscimo do prazer durante a prática e o abandono precoce da prática desportiva ^(2, 3, 35), o que os leva a repensar sobre a sua eficiência para o desenvolvimento do atleta.

A investigação empírica mais recente tem demonstrado que o envolvimento numa prática desportiva inicial diversificada, caracterizada por uma participação em diversos desportos numa fase inicial do desenvolvimento e um envolvimento em atividades não estruturadas e de cariz mais informal, tem igualmente permitido o alcance de elevados patamares de rendimento no desporto ^(6, 7, 15, 17, 30). Deste modo, este percurso desportivo parece não limitar o alcance da excelência neste domínio e pode, inclusivamente, revelar-se benéfico para o atleta não somente a nível motor, mas igualmente a nível cognitivo, psicológico e socioafetivo, constructos fundamentais para um desenvolvimento desportivo a longo prazo sustentado e comprometido ^(2, 3, 9, 10, 13).

ATIVIDADES ESTRUTURADAS VS.

ATIVIDADES NÃO ESTRUTURADAS

O tipo de prática vivenciado pelos atletas ao longo do seu desenvolvimento e as suas implicações para o alcance de elevados patamares de rendimento tem sido igualmente um tema de interesse para diversos investigadores ^(11, 12, 14, 15, 21). As atividades desportivas estruturadas caracterizam-se por ser um tipo de prática que decorre em contextos formais,

tendo como principal objetivo potencializar a performance do atleta ^(15, 16, 22). A ênfase deste tipo de prática está, assim, colocada na concentração, esforço, motivação e relevância ^(15, 16, 22). Em função das suas características, diversos estudos têm atestado a importância deste tipo de prática para o desenvolvimento de determinadas habilidades desportivas, nomeadamente físicas, técnicas, táticas e cognitivas ^(25-28, 34).

No entanto, a investigação tem reconhecido que este tipo de atividades desportivas parece não ser o único tipo de prática que contribui para o alcance de elevados níveis de rendimento, atribuindo às atividades desportivas de cariz mais informal e não estruturado um papel igualmente relevante no desenvolvimento do atleta e no alcance de elevados níveis de rendimento ^(8-10, 15, 23, 33). A atividades não estruturadas caracterizam-se por decorrerem em contextos mais informais de prática, por serem reguladas e monitorizadas pelas crianças/atletas, e por serem especificamente desenhadas para promover o prazer e o divertimento ^(11, 15). Diversos estudos têm vindo a demonstrar que os atletas que obtiveram uma prática desportiva inicial diversificada, com predominância de atividades não estruturadas numa fase inicial do seu percurso, alcançaram de igual forma elevados níveis de rendimento ^(4, 6, 7, 15). Pese embora a literatura reconheça a importância das atividades desportivas não estruturadas, a atenção dirigida para o seu estudo é comparativamente menor quando comparado com a investigação realizada sobre as atividades estruturadas ⁽¹⁶⁾.

AS ATIVIDADES NÃO ESTRUTURADAS ENQUANTO MEIO PROMOTOR DO TALENTO E DA CRIATIVIDADE

As atividades desportivas não estruturadas são detentoras de características ímpares capazes de influenciar a motivação e a aprendizagem da criança e do atleta no desporto. Este tipo de atividade difere das atividades desportivas estruturadas particularmente por ser escolhida, regulada e monitorizada pela própria criança/atleta, o que lhe confere a agência para decidir *o que fazer e como fazer*, puramente em função das suas próprias vontades e necessidades ^(11, 16, 36).

Adicionalmente, as atividades não estruturadas são caracterizadas por apresentarem um elevado grau de *novidade e imprevisibilidade*, o que permite à criança/atleta vivenciar novas experiências a nível físico, social e emocional (por exemplo, a adaptação a uma nova equipa ou a novos adversários para que seja possível manter um nível competitivo equivalente e justo entre os demais participantes) ⁽¹¹⁾. Estas experiências emergem, assim, da interação não estruturada das crianças com o envolvimento e os seus pares, sem que haja qualquer determinação ou condicionante imposta por parte de um adulto. Por conseguinte, as atividades não estruturadas caracterizam-se por ter *flexibilidade na sua forma e estrutura*, o que permite à criança/atleta moldar, inventar, adaptar e negociar o tipo de atividade e as regras a implementar na sua concretização, no sentido de satisfazer as motivações

e necessidades dos participantes ⁽¹¹⁾. Esta característica revela-se importante porque proporciona à criança/atleta a oportunidade de criar novos jogos e contextos onde possam estar em ação participantes de diversas idades e com níveis de rendimento distintos, sempre com o mesmo intuito: manter o jogo aprazível, divertido e justo para todos ⁽¹¹⁾.

Em função das características supramencionadas, as atividades não estruturadas possuem consequências benéficas que diferem consideravelmente dos resultados obtidos através das atividades estruturadas. Ao promoverem a liberdade para vivenciar novos comportamentos em ambientes de prática seguros, mas simultaneamente estimulantes, as atividades não estruturadas encaminham o praticante para uma aprendizagem menos diretiva de habilidades específicas prescritas (característico das atividades estruturadas), privilegiando, assim, um desenvolvimento do *saber aprender* e do *saber adaptar* a novas e incertas situações (que podem ser prazerosas ou não) ⁽¹¹⁾. Por este motivo, as atividades não estruturadas constituem-se contextos de aprendizagem únicos capazes de promover o desenvolvimento dos domínios técnico, tático, físico, cognitivo, psicológico e social, mas, também, a promoção da inovação, da criatividade, da adaptabilidade e da flexibilidade ^(11, 31). A inclusão de atividades não estruturadas nas fases iniciais do percurso desportivo do atleta poderá, assim, conduzir a condições de aprendizagem igualmente benéficas e substantivas, capazes de determinar um desenvolvimento desportivo a longo prazo sustentado e comprometido.

CONCLUSÕES

A excelência no desporto revela-se um constructo multifatorial complexo que dificulta naturalmente a compreensão sobre a forma como os atletas acedem a um patamar elevado neste domínio. A investigação tem vindo a demonstrar que a excelência desportiva pode ser alcançada segundo diversas vias, não sendo exclusivamente fruto de uma especialização precoce numa atividade desportiva e num investimento em elevadas quantidades de prática formal e altamente estruturada. As evidências empíricas mais recentes têm apontado a prática desportiva inicial diversificada e o envolvimento em atividades informais e não estruturadas como um trajeto alternativo possível para o alcance de elevados patamares de rendimento no desporto, contribuindo, simultaneamente, para um desenvolvimento desportivo a longo prazo do atleta sustentado e comprometido. No que concerne ao tipo de prática, as atividades desportivas estruturadas são amplamente reconhecidas na literatura como um fator que potencia a performance e, consequentemente, contribui para o alcance de elevados patamares de rendimento. No entanto, as atividades desportivas de cariz não estruturado são igualmente importantes neste domínio, na medida em que permitem ao atleta regular e monitorizar o que fazer e como fazer, direcionando a sua forma e estrutura para as necessidades e vontades dos demais participantes. As atividades não estruturadas proporcionam, assim, um contexto único para o desenvolvimento motor

(físico, técnico e tático), cognitivo, psicológico, social e afetivo, constituindo-se, ainda, um ambiente promotor da inovação, da criatividade, da adaptabilidade e da flexibilidade, fatores cruciais para o desenvolvimento e alcance da excelência desportiva. Importa, então, que os programas de desenvolvimento desportivo a longo prazo do atleta considerem não somente a possibilidade de os atletas estarem envolvidos em diversas atividades desportivas numa fase inicial do seu desenvolvimento, mas, também, a inclusão de atividades de cariz não estruturado porquanto se constituem elementos de relevo para o alcance da excelência no desporto.

REFERÊNCIAS

1. Baharloo S, Service SK, Risch N (2000). Familial aggregation of absolute pitch. *American Journal of Human Genetics* 67: 755-758.
2. Baker J (2003). Early specialization in youth sport: A requirement for adult expertise? *High Ability Studies* 14, 1: 85-94.
3. Baker J, Cobley S, Fraser-Thomas J (2009). What do we know about early sport specialization? Not much! *High Ability Studies* 20, 1: 77-89.
4. Baker J, Côté J, Deakin J (2005). Expertise in ultra-endurance triathletes early sport involvement, training structure, and the theory of deliberate practice. *Journal of Applied Sport Psychology* 17: 64-78.
5. Barreiros A, Côté J, Fonseca AM (2013). Sobre o desenvolvimento do talento no desporto: Um contributo dos modelos teóricos do desenvolvimento desportivo. *Revista de Psicología del Deporte* 22, 2: 489-494.
6. Barreiros A, Côté J, Fonseca AM (2013). Training and psychosocial patterns during the early development of Portuguese national team athletes. *High Ability Studies* 24, 1: 49-61.
7. Berry J, Abernethy B, Côté J (2008). The contribution of structured activity and deliberate play to the development of expert perceptual and decision-making skill. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30: 685-708.
8. Côté J, Baker J, Abernethy B (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. In: Starkes J, Ericsson KA (ed.). *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 89-113
9. Côté J, Baker J, Abernethy B (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In: Eklund R, Tenenbaum G (ed.). *Handbook of sport psychology*. 3rd ed. Hoboken, NJ: Wiley, 184-202
10. Côté J, Erickson K (2015). Diversification and deliberate play during the sampling years. In: Baker J, Farrow D (ed.). *Routledge handbook of sport expertise*. London: Routledge, 305-316
11. Côté J, Erickson K, Abernethy B (2013). Play and practice during childhood. In: Côté J, Lidor R (ed.). *Conditions of children's talent development in sport*. Morgantown, WV: FIT, 9-20
12. Côté J, Fraser-Thomas J (2008). Play, practice, and athlete development. In: Farrow D, Baker J, MacMahon C (ed.). *Developing elite sport performance: Researchers and coaches put theory into practice*. New York: Routledge, 17-28
13. Côté J, Lidor R, 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. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 9: 7-17.
14. Côté J, Murphy-Mills J, Abernethy B (2012). The development of skill in sport. In: Hodges N, Williams AM (ed.). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*. New York: Routledge, 269-286
15. Coutinho P, Mesquita I, Davids K, Fonseca AM, Côté J (2016). How structured and unstructured sport activities aid the development of expertise in volleyball players. *Psychology of Sport & Exercise* 25: 51-59.
16. Coutinho P, Mesquita I, Fonseca AM (2016). Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. *International Journal of Sports Science and Coaching* 11, 2: 279-293.
17. Coutinho P, Mesquita I, Fonseca AM, De Martin-Silva L (2014). Patterns of sport participation in Portuguese volleyball players according to expertise level and gender. *International Journal of Sport Science & Coaching* 9, 4: 579-592.
18. Davids K (2000). Skills acquisition and the theory of deliberate practice: It ain't what you do it's the way that you do it. *International Journal of Sport Psychology* 31: 461-466.
19. Davids K, Araújo D, Vilar L, Renshaw I, Pinder R (2013). An ecological dynamics approach to skill acquisition: Implications for development of talent in sport. *Talent Development & Excellence* 5, 1: 21-34.
20. Davids K, Baker J (2007). Genes, environment and sport-performance: Why the nature-nurture dualism is no longer relevant. *Sports Medicine* 37, 11: 1-20.
21. Davids K, Shuttleworth R, Araújo D, Gullich A (in press). Understanding environmental and task constraints on athlete development: Analysis of micro-structure of practice and macro-structure of development histories. In: Baker J, Cobley S, Schorer J, Wattie N (ed.). *Routledge handbook of talent identification and development in sport*. London: Routledge,
22. Ericsson KA, Krampe R, Tesch-Romér C (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review* 100, 3: 363-406.
23. Ford P, Ward P, Hodges N, Williams AM (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. *High Ability Studies* 20, 1: 65-75.

24. Gregerson P, Kowalsky E, Kohn N (1999). Absolute pitch: Prevalence, ethnic variation and estimation of the genetic component. *American Journal of Human Genetics* 65: 911-913.
25. Hayman R, Polman R, Borkoles E, Taylor A (2013). The influence of a deliberate practice intervention on the putting performance and subsequent practice behaviours of aspiring elite adolescent golfers. *Talent Development and Excellence* 5, 2: 67-84.
26. Helsen WF, Starkes J, Hodges N (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 20: 12-34.
27. Hodge T, Deakin J (1998). Deliberate practice and expertise in the martial arts: The role of context in motor recall. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 20: 260-279.
28. Hodges N, Starkes J (1996). Wrestling with the nature of expertise: A sport specific test of Ericsson, Krampe & Tesch-Romer's (1993) theory of "deliberate practice". *International Journal of Sport Psychology* 27: 400-424.
29. Law M, Côté J, Ericsson KA (2007). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 5: 82-103.
30. Leite N, Sampaio J (2012). Long-term athletic development across different age groups and gender from portuguese basketball players. *International Journal of Sports Science & Coaching* 7, 2: 285-300.
31. Memmert D, Baker J, Bertsch C (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies* 21, 1: 3-18.
32. Phillips E, Davids K, Renshaw I, Portus M (2010). Expert performance in Sport and the dynamics of talent development. *Sports Medicine* 40, 4: 271-283.
33. Soberlack P, Côté J (2003). The Developmental Activities of Elite Ice Hockey Players. *Journal of Applied Sport Psychology* 15: 41-49.
34. Ward P, Hodges N, Starkes J, Williams AM (2007). The road to excellence: deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies* 18, 2: 119-153.
35. Wiersma L (2000). Risks and Benefits of Youth Sport Specialization: Perspectives and Recommendations. *Pediatric Exercise Science* 12: 13-22.
36. Wood E (2013). *Play, Leaning and the Early Childhood Curriculum*. Wood E, editor. London: SAGE.

AUTORES:

Gabriel Fessia¹
Pablo Juan Greco³

¹ Universidad Nacional del Litoral
– Argentina

² Universidade Federal de Minas Gerais
– Brasil

Comportamento tático defensivo nas categorias formativas de basquete

PALAVRAS CHAVE:

Basquete. Comportamento tático.
Categorias formativas.

RESUMO

A análise do comportamento tático fornece informações relevantes que contribuem para o processo de planificação visando o desenvolvimento do nível de rendimento esportivo de categorias formativas. A pesquisa objetivou descrever as ações defensivas executadas pelos jogadores de basquete da categoria U-13 e U-15 em situação de competição, analisando a utilização das Dinâmicas de Proteção do Espaço (DPE) (defesa individual). Trata-se de uma pesquisa analítico observacional. Analisaram-se 12 jogos da categoria U-13 (n=1074 ações defensivas) e 12 jogos da categoria U-15 (n=1232) (Federação Basquete – Santa Fe – Argentina). Análise estatística com recurso do software SPSS versão 20.0. A utilização das DPE nas categorias U-13 e U-15 de basquete em situação de competição apresenta uma evolução, concordando com o aumento da idade dos atletas, de comportamentos reativos a proativos. A realização de ações defensivas de complexidade crescente indica: melhor leitura de jogo, tomada de decisão mais diversificada e desenvolvimento de maior capacidade de jogo.