



SportMAGAZINE

REVISTA DE TREINO DESPORTIVO

PONTO DE VISTA

O regresso da Gala do Desporto e os desafios do desporto português

ESPECIAL

Futsal feminino
– uma revolução em curso

DESPORTO JOVEM

Por uma cultura desportiva e valorização da atividade física

DESPORTO E SOCIEDADE

Corfebol e a importância da ética desportiva

DESPORTO ADAPTADO

Um exemplo para novos atletas paralímpicos

DESPORTO E SAÚDE

A mente dos campeões e a saúde mental dos atletas

DOSSIER

A PREPARAÇÃO DO ATLETA A LONGO PRAZO

ARTIGOS E ENTREVISTAS

Telma Monteiro
A. Vasconcelos Raposo
João Paulo Costa
Eduardo Teixeira
Bruno Avelar Rosa
António Ferreira
Luís Monteiro
Ida Pereira
Pedro Felner
Ivo Quendera
Paulo Cunha
Valter Pinheiro
Bruno Baptista
Sara Santos

“Gosto de pensar que treinador e atleta são uma equipa”

TELMA MONTEIRO





CONGRESSO NACIONAL DO DESPORTO

29-30, ABRIL • 2022
FÓRUM LISBOA



TÍTULO
SPORTMAGAZINE – Revista de Treino Desportivo
n.º 1

DIRETOR
Pedro Sequeira
pedro.sequeira@sportmagazine.pt

DIRETOR EXECUTIVO
César Santos
cesar.santos@sportmagazine.pt

CONSELHO EDITORIAL
Pedro Sequeira, Diretor da SportMagazine,
pedro.sequeira@sportmagazine.pt
Vasconcelos Raposo, Treinador Olímpico,
vasconcelosraposo@gmail.com
Paulo Cunha, Professor da Universidade Lusófona,
p969@ulusofona.pt
Inês Caetano, Fundadora da Sports Embassy,
ines.caetano@sportsembassy.pt
Nuno Loureiro, Professor da ESDRM,
nunoloureiro@esdrm.ipsantarem.pt

CONSELHO CONSULTIVO
Representantes indicados por:
Confederação do Desporto de Portugal, Instituto Português
do Desporto e Juventude, Comité Olímpico de Portugal, Comité
Paralímpico de Portugal, Confederação de Treinadores de
Portugal, Comissão de Atletas Olímpicos, Panathlon Clube
de Lisboa, Universidade do Porto, Universidade de Coimbra,
Universidade de Lisboa, Universidade da Beira Interior,
Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, Universidade
Lusófona do Porto, Universidade Lusófona de Lisboa,
Universidade Autónoma, Universidade de Évora, Universidade
da Madeira, Universidade do Algarve, Instituto Politécnico do
Porto, Instituto Politécnico de Santarém, Instituto Politécnico
de Leiria, Instituto Politécnico de Beja, Instituto Politécnico de
Castelo Branco, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Instituto
Politécnico da Maia, Universidade da Maia.

REDAÇÃO
geral@sportmagazine.pt
Daniel Leal: daniel.leal@sportmagazine.pt
Marina Faria: marina.faria@sportmagazine.pt
João Tinoco: joao.tinoco@sportmagazine.pt

COMUNICAÇÃO E MARKETING
comercial@sportmagazine.pt

DESIGN
Luciano Carvalho – Delineatura
design@delineatura.pt

INFORMÁTICA
Renato Sousa
renato.sousa@sportmagazine.pt

ASSINATURAS
(+351) 220 939 053
geral@sportmagazine.pt

IMAGEM DE CAPA
COP

PROPRIEDADE
Publindústria – Produção de Comunicação, Lda
Empresa Jornalística – Registo n.º 213163
NIPC: 501777288
(+351) 225 899 620
www.publindustria.pt

Detentores de capital social:
António da Silva Malheiro (31%)
Maria da Graça Carneiro de Carvalho Malheiro (38%)
Ana Raquel Carvalho Malheiro (31%)

REDAÇÃO E EDIÇÃO
Quântica Editora – conteúdos especializados, Lda
Praça da Corujeira, 30-38 – 4300-144 Porto
(+351) 220 939 053
(+351) 911 909 114
geral@quanticaditora.pt
www.quanticaditora.pt

IMPRESSÃO
Lidergraf – Sustainable Printing
Rua do Galhano, 15 –
4480-089 Vila do Conde

PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
REGISTO N.º: 127636
DEP. LEGAL: 491118/21
ISSN: 2795-4129 (impressa) /
2795-4137 (online)
MARCA REGISTRADA: 548244
PERIODICIDADE: trimestral
TIRAGEM: 5.000 exemplares

Os artigos assinados são da exclusiva
responsabilidade dos seus autores.
Esta publicação segue o novo Acordo Ortográfico de 1990,
respeitando as suas indicações genéricas e assumindo
algumas opções específicas.

DOSSIER DE APRESENTAÇÃO
disponível em <https://sportmagazine.pt/dossierapresentacao.pdf>

ESTATUTO EDITORIAL
disponível em www.sportmagazine.pt



2 EDITORIAL

3 ATUALIDADE

4 CIDADES EUROPEIAS DO DESPORTO LEIRIA-2022

PONTO DE VISTA

6 Entrevista a Carlos Paula Cardoso, Presidente da Confederação do Desporto de Portugal

ESPECIAL

10 Reportagem: Futsal no Feminino - uma revolução em curso

DOSSIER – A PREPARAÇÃO DO ATLETA A LONGO PRAZO

14 Apresentação

DESTAQUE

16 Entrevista a Telma Monteiro, judoca olímpica

PERSPETIVAS TÉCNICAS

20 Organização do plano a longo prazo, por A. Vasconcelos Raposo

22 O ensino e treino do jogo de futebol ao longo da vida, por João Paulo Costa

27 O coordenador técnico na entidade formadora: da responsabilidade à operacionalização e supervisão de tarefas, por Eduardo Teixeira

30 Problemáticas, desafios e reflexões para uma efetiva promoção da carreira dual em atletas de alto rendimento, por Bruno Avelar Rosa

33 Reflexões sobre o treino a longo prazo em ginástica rítmica, por Ida Pereira

36 A formação desportiva a longo prazo: muitos problemas... algumas soluções, por António Ferreira

40 Projeto/Programa de deteção e desenvolvimento de talentos no judo, por Luís Monteiro

44 O desafio de Portugal na formação do tenista, por Pedro Felner

46 A cultura desportiva, por Ivo Quendera

CIÊNCIA E DESPORTO

48 Identificação e seleção de jovens atletas – que objetivos, necessidades e critérios?, por Paulo Cunha, Francisco Frederico e Wilson da Silva

52 Formação de atletas a longo prazo: O exemplo do Método TOCOF no treino de jovens futebolistas, por Valter Pinheiro e Bruno Baptista

55 O ‘desabrochar’ do comportamento criativo: modelo de desenvolvimento para a criatividade no desporto, por Sara Santos

PERFIL

60 Filipa Martins – Um movimento para a história

DESPORTO JOVEM

65 Entrevista a José Carlos Reis, Diretor Técnico e Operacional das Modalidades no Sporting CP e Presidente da Portugal Activo

DESPORTO ADAPTADO

68 Entrevista a Norberto Mourão, atleta paralímpico

DESPORTO INTERNACIONAL

70 Entrevista a Lorraine Lafrenière, Presidente da Coaching Association of Canada

DESPORTO E LUSOFONIA

72 Entrevista a Bruno Souza, Secretário Nacional de Desporto de Alto Rendimento do Brasil

DESPORTO E SOCIEDADE

76 Entrevista a Mário Almeida, Presidente da Federação Portuguesa de Corfebol e do Panathlon Clube de Lisboa

DESPORTO E TECNOLOGIA

79 XPS Network - entrevista a Miguel Vasconcelos

82 VOSPORTS - entrevista a André Rocha

DESPORTO E SAÚDE

84 Entrevista a Jorge Silvério, psicólogo da Seleção Nacional de futsal

87 Entrevista a Miguel Moreira, consultor técnico da Federação Portuguesa de Surf

FIGURAS

89 Fernanda Ribeiro - entrevista
92 João Campos - entrevista

INSTITUIÇÕES

96 Entrevista a André Seabra, diretor da Portugal Football School

OPINIÃO

99 Bem-estar do atleta no centro das decisões, por Inês Caetano
101 (In)certezas de atleta, por Susana Feitor

104 AGENDA



Pedro Sequeira

Diretor da SportMagazine – Revista de Treino Desportivo

A principal preocupação do treinador é o atleta. Foi, é e será sempre a sua prioridade. Se os atletas são vistos como heróis, e por isso o foco de atenção pelos resultados que atingem, como no caso da figura de capa desta edição, o processo de treino e o papel do treinador são fundamentais, seja no trabalho com jovens de escalões de formação ou com atletas de alto rendimento.

Em cada etapa de desenvolvimento do atleta há preocupações diversas. Muitas vezes as questões sociais e psicológicas sobrepõem-se às questões técnicas ou físicas. O treinador, mesmo que esteja ligado a apenas um escalão, recebe atletas dos escalões mais baixos e tem de preparar os seus para os escalões acima, pelo que tem de estar preparado para a diversidade de necessidades dos atletas. Depois, também há treinadores que acompanham os atletas durante um percurso grande da sua vida e que lidam com todas as suas etapas de desenvolvimento.

É preciso compreender como a preparação de atletas é diferente conforme a modalidade, seja ela individual, coletiva, de confronto direto, combate, de desporto adaptado, bem como que cada atleta tem características próprias, desde logo se é homem ou mulher, ou a relação entre maturação biológica, capacidades físicas e motoras e o desempenho esperado em cada fase. E ainda, e cada vez mais, realçar precisamente as diferentes fases de evolução e de carreira, bem como o pós-carreira.

A constante mudança e evolução da sociedade (bem como os acontecimentos que marcam a atualidade, na qual devemos destacar os efeitos da guerra na Ucrânia em termos desportivos) tem implicações no ecossistema desportivo e por isso a vida dos atletas (e dos treinadores e dos outros agentes desportivos) também é afetada. Os treinadores precisam de estar sempre atualizados para que consigam preparar os seus atletas o melhor possível para a sua carreira.

O planeamento é, por isso, determinante, e por esta razão a **SportMagazine – Revista de Treino Desportivo** número 1, apresenta como tema central a *Preparação do Atleta a Longo Prazo*. Com este número da SportMagazine pretendeu-se recolher informações e testemunhos de diferentes vertentes da temática do desenvolvimento do atleta a longo prazo para assim ajudar os treinadores nesta importante missão.

Não sendo possível esgotar um tema tão central, os contributos apresentados lançam o desafio de promover novas ideias, perspetivas, em artigos técnicos e científicos que mantenham o carácter formativo sobre esta temática, e noutras rubricas deste projeto também.

Como sempre, claro que leitores de outras áreas do treino, e também os próprios atletas, poderão achar útil o conteúdo deste número. Boa leitura! ☺


“ O planeamento é, por isso, determinante, e por esta razão a SportMagazine – Revista de Treino Desportivo número 1, apresenta como tema central a Preparação do Atleta a Longo Prazo. Com este número da SportMagazine pretendeu-se recolher informações e testemunhos de diferentes vertentes da temática do desenvolvimento do atleta a longo prazo para assim ajudar os treinadores nesta importante missão.




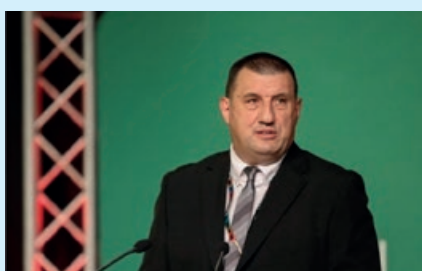
CDP anuncia o primeiro Congresso Nacional do Desporto

A Confederação do Desporto de Portugal (CDP) organiza o primeiro Congresso Nacional de Desporto, nos

dias 29 e 30 de abril, em Lisboa. O presidente da CDP, Carlos Paula Cardoso, o presidente do Comité Olímpico, José Manuel Constantino, Leila Marques, do Comité Paralímpico, Paulo Lourenço, da Federação Portuguesa de Futebol, Paulo Frischknecht, da Fundação do Desporto, e Paulo Sequeira, Presidente da Confederação de Treinadores de Portugal e diretor da SportMagazine, entre outros, foram os oradores escolhidos.

Este evento tem como objetivo impulsionar o futuro do desporto no país, através da partilha de conhecimento e estratégias entre atletas, treinadores e o movimento associativo. 


Confira a programação aqui. 



Novidades eleitorais no desporto nacional

O mês de março ficou marcado por novidades nas entidades desportivas nacionais. José Manuel Constantino foi reeleito presidente do Comité Olímpico de Portugal (COP) e assume o terceiro mandato. No Comité Paralímpico de Portugal (CPP), José Manuel Lourenço foi reeleito presidente, assumindo o segundo mandato. João Paulo Correia sucede a João Paulo Rebelo como secretário de Estado da Juventude e do Desporto do XXIII Governo.


Já o mês de abril fica marcado pelas eleições na Comissão de Atletas Olímpicos, no dia 21, havendo 15 candidatos para nove vagas possíveis –

Francisco Belo, Marta Pen, Cátia Azevedo e Marta Onofre (atletismo); João Pereira e João Silva (triatlo); Aléxis Santos e Diana Gomes (natação); Emanuel Silva (canoagem); José Costa (vela); David Rosa (ciclismo); Pedro Fraga (remo); Yahima Ramirez e Catarina Costa (judo) e Ricardo Brancal (esqui alpino). No mesmo dia, tomaram posse os órgãos sociais da Confederação Portuguesa de Associações de Treinadores. Pedro Sequeira, vice-presidente da Federação de Andebol de Portugal e diretor da SportMagazine, foi reeleito para novo mandato, de 2022 a 2026. 




Ucrânia: onde tudo está a ser destruído, incluindo o desporto

Os mais recentes acontecimentos entre a Rússia e a Ucrânia têm despoletado alterações em todos os setores. O desporto, obviamente não foi, nem é, exceção. Quanto à Rússia, o Comité Olímpico Internacional (COI) baniu atletas russos e bielorrussos de participarem em competições defendendo a sua bandeira. A seleção russa de futebol e os clubes russos foram banidos das competições da FIFA e da UEFA.

Já na Ucrânia, muitos jogadores e treinadores estrangeiros que atuavam no país abandonaram o mesmo e atletas ucranianos deixaram de lado o desporto para defender o seu país. Alguns deles acabaram mesmo por morrer, como Yevhen Malyshev, biatleta e soldado ucraniano. Quanto a competições, a seleção de futebol da Ucrânia tem a qualificação para o Mundial 2022 pendente. Contudo, já tem jogo marcado com a Escócia, no dia 1 de junho. 

Assembleia da Confederação de Treinadores aprova proposta de Código Deontológico

A Confederação Portuguesa de Associações de Treinadores de Portugal divulgou uma proposta do Código Deontológico do Treinador. Proposta esta que foi aprovada a 12 de abril deste ano, na Assembleia Geral. O Código Deontológico foi elaborado em colaboração com as Associações de Treinadores que devem adaptar-se ao mesmo. A atividade comportamental e a ética do treinador são alguns dos assuntos abordados no Código, bem como as funções do treinador, do atleta ou praticante desportivo, dos agentes desportivos e situações do dia a dia desportivo – interesses, assédios, entre outras situações. O Código Deontológico do Treinador encontra-se disponível no site treinadores.pt. 

Pode consultar o documento aqui 



Leiria - Cidade Europeia do Desporto é diversão e formação

Escolhida pela Federação Europeia de Capitais e Cidades do Desporto (ACES, na sigla francesa) como Cidade Europeia do Desporto-2022, Leiria passou não apenas a fazer parte do roteiro dos grandes eventos desportivos nacionais e internacionais das mais diversas modalidades, mas também a fazer progressos na sua estrutura desportiva. A cidade inaugurou a 1 de março, o Pavilhão do Lis, o primeiro com características inclusivas construído no País. A estrutura apresenta-se como uma das jóias da coroa, absolutamente em linha com o lema adotado pela organização: "De Todos e Para Todos".

O novo recinto está adaptado a todas as pessoas com mobilidade reduzida, estruturado para receber várias modalidades desportivas e reconhecido pelo Comité Paralímpico de Portugal e pelo Instituto Português do Desporto e Juventude.

Além desse novo equipamento desportivo para a comunidade de Leiria e resto do país, outros eventos também movimentam a cidade que acolhe competições ao mais alto nível, como o caso da *final-four* da Taça da Liga em futebol, conquistada pelo Sporting, após ganhar ao Benfica (2-1), a 29 de janeiro, no Estádio Dr. Magalhães Pessoa.

Confira alguns dos eventos em agenda na Cidade Europeia do Desporto-2022, destinados aos mais novos e aos mais veteranos, para os profissionais ou simples curiosos.

Congresso Internacional: Inovação em Espaço Aquático – Espelhos d'Água – 9 e 10 de abril

Numa parceria entre o Município de Leiria e a Aqua Innovation, nos dias 9 e 10 de abril decorreu no Complexo de Piscinas Municipais de Leiria o congresso internacional Inovação em Espaço Aquático – Espelhos d'Água. Foi preparada uma ampla gama de *workshops* e masterclasses no âmbito das mais diversas áreas de intervenção em espaço aquático, como natação, Inovação na Gestão e Liderança de Piscinas, Fitness Aquático e Psicomotricidade em Meio Aquático.

Este evento, creditado com atribuição de créditos pelo IPDJ para renovação da cédula profissional, teve uma componente social, oferecendo à comunidade uma vasta gama de atividades gratuitas no decorrer dos dois dias.

Jornadas Técnicas – 30 de abril

A formação é outra das principais linhas orientadoras para 2022. Uma melhor preparação de todos aqueles que lidam como atividade física é uma prioridade absoluta. Por isso mesmo, as Jornadas Técnicas Leiria Run, marcadas para 30 de abril, são o complemento perfeito para a prova lúdica por excelência.




A corrida é um fenómeno em crescimento, mas nem sempre os praticantes a fazem da melhor maneira. É onde entra este evento, onde serão dadas dicas importantes sobre competências básicas na iniciação à corrida. A ação, que se realiza no auditório da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, é creditada para treinadores e professores de Educação Física. A inscrição é gratuita no *site* da Cidade Europeia do Desporto (leiria2022.pt).

Leiria Run – 7 de maio

A vertente lúdica tem um papel absolutamente relevante na Cidade Europeia do Desporto. A atividade física deve ser um momento de prazer e nada melhor do que participar na sexta edição do Leiria Run, a 7 de maio, para perceber isso. Trata-se de uma prova noturna de corrida (13 km) e uma caminhada (9 km), que levam os participantes aos locais mais inesperados da cidade do Lis.

É uma oportunidade única para percorrer ruas, escadas e túneis, com passagem pelos lugares mais típicos e com muitas surpresas pelo meio. Molhar os pés no leito do rio Lis já se tornou uma tradição. Subir até ao castelo será muito provavelmente incontornável. Mas há muito, muito mais. Parece-lhe uma noite bem passada? Pode saber tudo sobre a prova no *site* Visite Leiria (visiteleiria.pt).

Congresso Nacional do Portugal Activo – 2 e 3 de junho

O Pavilhão Desportivo Municipal dos Pousos vai receber a 15.ª edição do Congresso Nacional do Portugal Activo, instituição, que desde 1999, tem vindo a defender os interesses dos empresários desta área de negócio, bem como promover e proteger a indústria do Health e Fitness em Portugal. Mais informações no *site* do Portugal Activo (portugalactivo.pt). 

Aceda ao programa completo de atividades e eventos, bem como às notícias de Leiria Cidade Europeia do Desporto em www.leiria2022.pt/

SM – *Todavia o corte de movimentos foi total devido à Covid-19. Para quando as repercussões disso?*

CPC – Essa é uma questão que temos de ter em consideração. É ligeiramente diferente do que aconteceu em 2011/12. Os jovens nem sequer puderam correr nas escolas, as brincadeiras passaram a ser nos corredores de casa. As modalidades estavam lá em cima, as coisas correram melhor do que era normal porque havia uma vontade enorme de voltar ao treino. Ao nível senior e júnior, a atividade foi sendo recuperada, pelo que a curva se manteve ascendente, mas nos escalões mais abaixo, vamos sofrer nos próximos anos. As autarquias fizeram um trabalho bom, os clubes de base vão começar o seu, mas nestes dois últimos anos perdeu-se a evolução física natural do ser humano para aquelas idades. Daqui a três ou quatro anos, esta impossibilidade de correr e saltar vai fazer-se sentir.

|| *Temos heróis como a Patrícia Mamona ou o Fernando Pimenta e tantos outros, mas continuam a ser os do futebol a ganhar...*

SM – *Ainda assim, como referiu, em termos de resultados desportivos Portugal superou-se. Basta lembrar das três medalhas olímpicas nos Jogos de Tóquio. Concorda?*

CPC – O ano foi melhor, mas não pelas medalhas olímpicas. Até sou um pouco crítico em relação a isso. Em 1984, conquistámos três medalhas [n.d.r. *Carlos Lopes, ouro maratona, António Leitão, bronze nos 5000 e Rosa Mota, bronze na maratona feminina*], agora tivemos quatro. Quer dizer que tivemos mais uma medalha em 40 anos, não é motivo para estarmos a bater palmas. A diferença é que, em 1984, as medalhas foram no atletismo, e agora variámos. O desporto português conseguiu nos primeiros 20 anos do século XXI alargar a sua oferta e dimensão em termos desportivos. Estivemos presentes numa maior quantidade de modalidades, mas essa é a política que os países europeus com a nossa dimensão, como a Hungria ou a República Checa/Chéquia praticam há muitos anos. Têm mais medalhas porque têm mais investimento, apostam. Nos anos 90, metade da nossa delegação olímpica era do atletismo, logo maior a dificuldade em obter medalhas.

SM – *Então a que se deveu esta diversificação? O aumento dos atletas naturalizados teve alguma influência?*

CPC – Não creio que seja pelos atletas naturalizados, mas porque abrimos perspetivas e percebeu-se que é por ali o caminho. Primeiro foi a canoagem que fez um trabalho fantástico, o judo também alargou os horizontes. O grande avanço do desporto português deve-se à capacidade de alargar o investimento a modalidades que os miúdos queriam experimentar, mas não tinham capacidade para tal. Passei pelo atletismo nos anos 80, fui presidente da federação, e via os miúdos que chegavam. Recordo-me

de, em 1978, no Crosse das Amendoeiras, ver ganhar um miúdo que ninguém sabia quem era, mas tratava-se do António Leitão, que viria a ganhar a medalha de bronze nos Jogos Olímpicos. De ano para ano, havia os irmãos Castro, o Regalo, muitos corredores de fundo que tinham como objetivo fazer o mesmo que o Carlos Lopes, a Rosa Mota ou a Aurora Cunha. Os resultados chamavam muitos miúdos à prática desportiva. Precisamos de heróis, sem heróis qualquer modalidade perde.

SM – *Em Portugal, os atletas são vistos como heróis?*

CPC – Acredito que sim. Temos heróis como a Patrícia Mamona ou o Fernando Pimenta e tantos outros, mas continuam a ser os do futebol a ganhar. Há um trabalho feito pelas federações, mas infelizmente as condições financeiras são insuficientes para áreas tão imediatas como a comunicação. Os meios estão tão dispersos que é mais difícil.

SM – *Voltando ao início, as verbas para o desporto continuam a ser insuficientes. Na cimeira do desporto saíram uma série de propostas para revitalizar o setor em termos fiscais. Em que ponto estão?*

CPC – Os jogos sociais não são suficientes para dar o passo em frente no desporto. As questões levantadas por nós, pelo Comité Olímpico de Portugal e pelo Comité Paralímpico de Portugal e aprovadas pelo conjunto das federações incluíam um certo número de medidas, algumas de âmbito fiscal, como a redução do IVA, quer na aquisição de material desportivo para as Seleções e para as equipas, quer na questão do IRC para os clubes de base, cujo rendimento vem muitas vezes do seu café ou bar. São essas verbas que alimentam a prática desportiva nesses clubes. Havia um conjunto de medidas que pretendemos que sejam analisadas pelo Governo e que podem aliviar o trabalho dos clubes e das federações. Foram apresentadas para o orçamento de 2020/21, mas não mereceram apoio da parte do Executivo, apenas da parte de alguns partidos políticos. Não estando contempladas no orçamento na generalidade, houve ações nossas no sentido de que algumas medidas fossem apresentadas na especialidade por partidos e foram todas chumbadas. Agora, para 2021/22 tínhamos alguma esperança na votação na especialidade, que não chegou a realizar-se perante o chumbo do Orçamento de Estado. Neste momento, aguardamos que haja Governo e encontramos-nos em mais um impasse [n.d.r. *a entrevista foi feita antes da tomada de posse do novo Executivo*].

SM – *Quais as próximas atividades previstas na agenda da Confederação?*

CPC – Temos o Congresso do Desporto, nos dias 29 e 30 de abril, no Fórum Lisboa, o antigo cinema Roma. Era para ter-se realizado em 2020, a pandemia não permitiu, em 2021 também não se reuniram condições para o fazer. Vamos ter alguns temas científicos em relação ao desporto, mas também um painel alargado versando o desporto que temos em Portugal neste momento e no futuro. Contemos ter mais de uma centena de pessoas. ☺



O sonho do Euro-2022



Concretizado pela UEFA em 2019, o primeiro Campeonato da Europa de futsal feminino teve a Espanha como campeã. Portugal veio logo atrás. As duas equipas, respetivamente as mais bem classificadas no *ranking* Europeu, estão novamente na *final four* da mesma competição este ano, ao lado da Rússia e da Ucrânia, dois países envolvidos num conflito bélico neste momento. Por essa razão, os jogos que deveriam ter ocorrido entre 25 e 27 de março, em Gondomar, foram adiados e, até o fecho desta edição, ainda não tinham nova data.

Independentemente de quando os jogos vão acontecer, Luís Conceição, treinador da Seleção Nacional desde 2014, quer a equipa a evoluir. «Agora nesta fase é olharmos para nós. O que temos que potenciar ou ajustar para sermos melhores? Queremos muito ser campeões e temos condições para isso», afirmou.

À espera de um Mundial

Existe uma expectativa enorme no universo do futsal pela criação de um Mundial, ao exemplo do que acontece com os homens desde 1989, há nove edições. Até agora, o mais próximo de uma competição equivalente tem sido o Torneio Mundial de futsal feminino, organizado pela FIFA, de forma não oficial, entre 2010 e 2015. O Brasil venceu todas as edições – Portugal foi vice-campeão em duas ocasiões (2014 e 2015).

«A responsabilidade é nossa, dos diversos agentes. O Campeonato da Europa realiza-se desde 2019 apenas. A FIFA tem seis Confederações, temos algumas delas que ainda não têm competições continentais femininas. Se todas já tivessem, seria mais fácil. Agora, temos visto que é um processo», acrescentou Pedro Dias.

Profissionalizar o futsal feminino

Apesar de viver um momento de irrefutável evolução, o futsal feminino ainda parece longe da genuína profissionalização. Em termos diretos, pode afirmar-se que raras são as atletas que recebem o suficiente para viver exclusivamente desse desporto em Portugal.

Sara Fatia, antiga internacional portuguesa, é atualmente treinadora do ARCD Venda da Luísa, equipa da II Divisão Nacional. Aos 34 anos, recebe uma ajuda de custo para comandar a equipa de Condeixa-a-Nova, enquanto as atletas seguem caminho igual. «Praticamente a metade da equipa está a estudar e a outra metade trabalha: uma é professora, outra está a fazer algumas coisas na área do ginásio, outra trabalha no *call center*, outra numa fábrica, é muito variável», relatou.

«Não é possível viver do futsal apenas. Há exceções para aquelas que são mesmo muito fora de série. Mas, os clubes ainda não conseguem oferecer nem desenvolver uma capacidade financeira para uma mulher viver do futsal», lamenta Olga David, ala do Águias de Santa Marta, uma das equipas de destaque no Nacional.

«Este ano dão-nos uma gratificação, mas é algo simbólico. As minhas atletas, a maior parte delas, têm outro trabalho. São pessoas que treinam às 22.00 horas, chegam em casa à meia-noite, e no dia seguinte, levantam-se às 6.00 horas para trabalhar porque o futsal não permite que vivam disso», revelou, por seu turno, Rute Carvalho, treinadora do GD Chaves.

Fernando Santos, investigador do futsal feminino, observa que, apesar das percetíveis evoluções no país, a modalidade ainda tem muito para se desenvolver. «Estamos a falar de clubes que não têm, nem de perto nem de longe, condições sequer aproximadas às do setor masculino. Muitos clubes nem sequer têm a sua própria escola de formação, com escalões e estrutura para formar atletas com processos eficazes e ajustados às suas necessidades», apontou.

Mesmo na Seleção Nacional, onde teoricamente estão as principais atletas do País, as jogadoras precisam dividir os treinos e jogos com outros trabalhos. Inês Fernandes, por exemplo, é médica, Carla Vanessa é costureira, e Ana Catarina estuda finanças empresariais. «Era bom que assim fossemos apenas atletas, mas não. Infelizmente, não é assim», afirma a guarda-redes do Benfica, clube que, segundo ressalva, «condições totalmente diferentes das outras equipas que disputam o campeonato nacional, com



Os resultados surgem e a obra acontece! Para o público em geral é nessa altura de glória desportiva que a histórica começa a ser escrita. No entanto, só depois da obra acontecer, leia-se com muito estudo e trabalho a serem postos em prática tanto por atletas como por treinadores, é que o alto rendimento pode vislumbrar-se como o plano a seguir. A carreira de um desportista é um processo longo, não no tempo, aí o contrarrelógio não pára, pese embora a maior longevidade de um atleta nos dias de hoje. Mas as dúvidas são tantas quantas as certezas, os avanços tantos quantos os recuos.

Certo é que tem de haver a preparação do atleta a longo prazo. Só com um plano gizado ao pormenor, uma dose variável de talento e muitas mais de dedicação se pode atingir a excelência dos resultados. *E depois do adeus?* Não o da icónica canção que serviu de primeira senha para a Revolução de Abril, mas na verdade o de muitos atletas que passam pelo *quis saber quem sou, o que faço aqui?*

Não é o caso de Telma Monteiro, cujo testemunho serve de capa desta edição, que sabe bem o que quer no judo: continuar a ganhar medalhas, algo que fez como ninguém na modalidade em Portugal. As seis de ouro conquistadas em Campeonatos da Europa ou o bronze olímpico não chegam para a judoca do Benfica que, aos

37 anos, não se sente saciada. Falta-lhe o metal olímpico mais precioso e é para conquistá-lo dentro de dois anos, em Paris-2024, que a aguerrida judoca trabalha, com um plano B alicerçado para depois do *seu adeus*, quanto mais não seja no âmbito da licenciatura que concluiu em Educação Física ou do mestrado em Gestão Desportiva, num claro exemplo da exequibilidade das carreiras duais, cujas problemáticas e reflexões são igualmente teorizadas no dossier que se segue por Bruno Avelar Rosa, da Universidade de Coimbra.

Como todo o ser humano, diz Telma Monteiro, quer ser feliz, que aqui deixa o testemunho sobre a importância dos treinadores no seu percurso. São também técnicos, caso de Pedro Felner, fundador da academia de ténis a que dá o nome nas Caldas da Rainha, ou de Ivo Quendera - treinador que tem *pagaiado* com Norberto Mourão, outro dos entrevistados deste número, rumo ao sucesso na paracanoagem - a contribuir com os seus artigos.

Do futebol à ginástica, à natação ou a qualquer outra modalidade na qual o alto rendimento seja o caminho pretendido, o Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo (DALP) é o barómetro pelo qual os treinadores portugueses se devem pautar. Consensual entre os estudiosos, este é dos conceitos que, adaptado à especificidade de cada um dos desportos, serve de fio condutor ao alto

A PREPARAÇÃO DO ATLETA A LONGO PRAZO

Texto: Marina Faria



rendimento, sendo certo que muitos atletas ficam pelo caminho até lá chegarem.

Apresentam-se questões fortes como se há idades favoráveis para um maior rendimento desportivo. Ou períodos críticos nos quais os treinadores devem estimular mais. E o que é aplicável em modalidades coletivas não resulta, por vezes, em desportos individuais. Se no primeiro caso, impõe-se a criação de uma identidade do todo, no segundo o equilíbrio entre a parte física, a psicológica, a família e a parte financeira pode significar a diferença entre o sucesso e o abandono.

Seja das várias etapas de treino de que escreve António Vasconcelos Raposo, dos inúmeros dilemas com que os treinadores têm de lidar ao longo do processo, segundo António Paulo Ferreira, antigo selecionador nacional de basquetebol de sub-16, ou das *guidelines* necessárias para um coordenador técnico levar a organização e respetivos atletas ao sucesso, isto na esfera das instituições, como teoriza Eduardo Teixeira, ou do processo formativo do futebol de que escreve João Paulo Costa, são aqui expostas perspetivas a ter em conta.

Sem ambição de revolucionar, todos os que deram o contributo para este dossier querem ajudar a pensar mais além, para que o *E depois do adeus* da passagem pelo desporto nunca tenha de ser o *ficarmos sós...* ○

DESTAQUE

- 16** Entrevista a Telma Monteiro, judoca olímpica

PERSPETIVAS TÉCNICAS

- 20** *Organização do plano a longo prazo*, por A. Vasconcelos Raposo
- 22** *O ensino e treino do jogo de futebol ao longo da vida*, por João Paulo Costa
- 27** *O coordenador técnico na entidade formadora: da responsabilidade à operacionalização e supervisão de tarefas*, por Eduardo Teixeira
- 30** *Problemáticas, desafios e reflexões para uma efetiva promoção da carreira dual em atletas de alto rendimento*, por Bruno Avelar Rosa
- 33** *Reflexões sobre o treino a longo prazo em ginástica rítmica*, por Ida Pereira
- 36** *A formação desportiva a longo prazo: muitos problemas... algumas soluções*, por António Ferreira
- 40** *Projeto/Programa de deteção e desenvolvimento de talentos no judo*, por Luís Monteiro
- 44** *O desafio de Portugal na formação do tenista*, por Pedro Felner
- 46** *A cultura desportiva*, por Ivo Quendera

CIÊNCIA E DESPORTO

- 48** *Identificação e seleção de jovens atletas – que objetivos, necessidades e critérios?*, por Paulo Cunha, Francisco Frederico e Vilson da Silva
- 52** *Formação de atletas a longo prazo: O exemplo do Método TOCOF no treino de jovens futebolistas*, por Valter Pinheiro e Bruno Baptista
- 55** *O ‘desabrochar’ do comportamento criativo: modelo de desenvolvimento para a criatividade no desporto*, por Sara Santos

SM – Aprender a falar com o seu corpo?

TM – Sim, nada é mais importante do que o que nós sentimos, a forma como nos sentimos física e psicologicamente. Posso até estar muito bem fisicamente mas não me sentir disponível para ir competir e não faz sentido estar a fazer uma preparação mais exigente naquele período. Fui aprendendo a fazer essa gestão e acho que essa aprendizagem foi uma abordagem inteligente para a minha carreira.

SM – As medalhas podem planejar-se mas não se adivinham. Quando começaram a aparecer, corresponderam também a esse planeamento de carreira que a Telma e o seu treinador foram estabelecendo ou simplesmente era melhor do que as outras?

TM – Eu diria que, enquanto fui júnior, os resultados foram muito o resultado da conjugação de talento e muito treino, e não tanto de um planeamento estruturado e ideal. Na transição para os seniores comecei a fazer um planeamento melhor, uma melhor gestão dos treinos e das competições, enfim, a ter uma estratégia mais bem delineada.



SM – A Telma tem já uma carreira académica relativamente invulgar em relação à média. Licenciou-se em Educação Física e tem uma pós-graduação em Gestão e Marketing Desportivo. Como é que foi conciliar uma carreira desportiva, no seu nível de exigência, com os estudos?

TM – Não foi fácil, mas tive que ir fazendo uma adequada gestão do tempo. No primeiro ano foi o contacto com a realidade, não me consegui ajustar logo e fiz só um semestre. Mas a partir daí, sempre que fui à faculdade conseguia fazer um ano completo. E assim foi até acabar. Não foi fácil, mas sabia que tinha que estar focada naquelas duas dimensões da minha vida, treinos e faculdade. E geria o meu tempo para as duas. Nos períodos de pausa entre treinos aproveitava para estudar, ia mais cedo para a faculdade, estava a fazer o curso na

Lusófona, eles tinham ginásio e treinava lá. Depois frequentava as aulas e estudava. Ao final do dia voltava a treinar. Foi psicologicamente muito exigente.

SM – Sentiu que os sistemas, desportivo e de ensino, estavam adequadamente desenhados para a sua situação, ou seja, uma atleta de alto rendimento que em paralelo estava a completar a sua formação académica?

TM – Os sistemas de alta competição e o educativo não são os sistemas ideais, se pensarmos que existem países como a França, que tem o INSEP [Instituto Nacional do Desporto, Perícia e Performance] onde os atletas treinam e estudam, ou em Espanha, onde fazem o mesmo... Em Portugal é muito difícil, pois nós somos atletas de alta competição com uma rotina completamente diferente e temos de nos encaixar num sistema desenhado para uma pessoa que só faz uma das coisas. As leis existem mas nem sempre são facilmente aplicáveis e dependemos da boa vontade dos professores que podem, ou não, ser mais flexíveis. O sistema ideal para que um atleta possa treinar e estudar ainda está muito longe de acontecer.

SM – Uma conclusão que se pode retirar de quem observa a sua vida, seja via competições seja até por entrevistas, é a sua autodisciplina. Foi trabalhando essa característica ou foi sempre assim na sua vida e transferiu essa forma de ser para o judo?

TM – Eu sou muito obstinada e não sou de desistir enquanto não alcançar o objectivo. Isso naturalmente leva-me a ser disciplinada, a fazer aquilo que tem de ser feito para alcançar o meu objectivo. Desde muito nova fui assim, sei os momentos que tenho para me divertir e para fazer o que quero e tenho essa capacidade de separar o treino e o meu dia a dia lá fora. Quando estou aqui, estou aqui inteira, a 100 por cento, e quando saio gosto de estar com a mente livre.

SM – Não ‘arrasta’ vidas?

TM – (risos). Não, dentro do possível tento sempre fazer uma separação. Obviamente que o judo ocupa uma parte essencial do meu tempo, sou profissional e tenho preocupações de planeamento e de provas, tenho que me ir organizado conforme os treinos e as competições, mas deixo toda a minha energia física e mental no treino. Depois, quando saio tento ser o mais livre possível. No entanto, a questão da disciplina tem a ver com cada atleta. Temos que ser disciplinados dentro daquilo que funciona para cada um.

SM – Mas há campeões sem disciplina?

TM – Isso é impossível. A disciplina é que nos traz a consistência, sobretudo nos treinos. O mais difícil é sermos consistentes em ir ao treino e em dar o máximo, para mais no judo, que é uma modalidade individual. Eu não posso empurrar essa responsabilidade para alguém da equipa que vá jogar comigo. Sou eu a lutar, sei que tenho que ir ao treino e dar o máximo todos os dias. Então, isso é uma disciplina, pois nem sempre me vai apetecer fazer isso. Cada um tem que encontrar a melhor fórmula para si e eu consegui encontrar a minha.

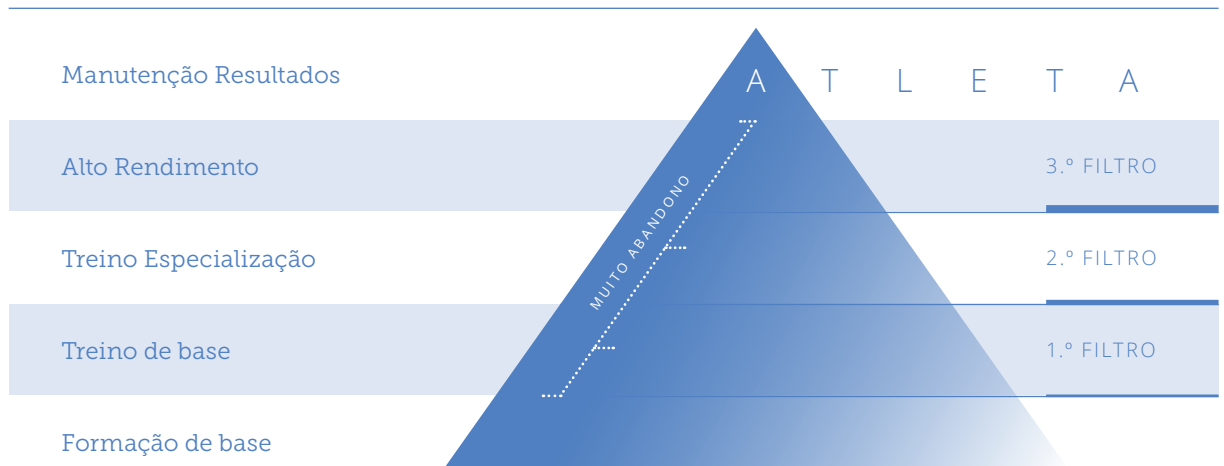


Figura 1. As diferentes etapas da organização da formação e preparação dos atletas e momentos onde se registam os filtros nas transições de etapa para etapa (Raposo 2009¹).

bem significativa. Isto implica, do ponto de vista da sistematização dos conteúdos de treino, que se possui uma perfeita caracterização das componentes críticas da competição, componentes essas que vão determinar o que treinar, quando treinar e como treinar. São questões que bem respondidas permitirão preparar os praticantes desportivos nas diferentes variáveis delimitadas pela competição, ou sejam: as questões técnicas, táticas, da predominância de certas capacidades motoras e coordenativas, psicológicas e comportamentais tanto em treino como em competição. De notar que a relação entre a carga, a fadiga e a competição merecem um cuidado muitíssimo maior a partir desta etapa.

A etapa do alto rendimento

Trata-se da etapa a que todos os atletas almejam chegar para poderem participar nas mais importantes competições desportivas e nelas poderem lutar para alcançarem

os melhores resultados a que se poderão associar também boas classificações.

Para que esta meta seja alcançada, é preciso que, durante os longos anos que antecederam esta etapa, todo o processo tenha sido orientado para que os atletas, uma vez chegados à idade adulta, possuam as reservas de adaptação que determinarão precisamente as possibilidades de melhoria nos respectivos rendimentos competitivos. É no modo como os atletas conseguem progredir nas participações competitivas que se pode avaliar a qualidade do trabalho desenvolvido ao longo dos anos pelos treinadores responsáveis pela formação e preparação.

A etapa de manutenção dos resultados

Poucos dos atletas que alcançaram a etapa do alto rendimento conseguem prolongar a sua vida desportiva por muitos anos. Acontece que, graças às condições de treino oferecidas na atualidade, surgem os que conseguem manter, por muitos anos, boas participações no quadro competitivo nacional e internacional.

Assim, esta etapa tem como objetivo manter, tanto quanto possível, o potencial funcional dos principais sistemas do organismo, através de volumes de treino idênticos, ou mesmo inferiores, aos da etapa anterior, o que permitirá aos praticantes conservar bons níveis de rendimento competitivo.

A etapa do destreino e abandono

Quando um atleta decide por termo à carreira no alto rendimento é fundamental, para a saúde futura do mesmo, que se proceda a uma programação de treinos que tenham como objetivo provocar no organismo um processo cuidadoso de desadaptações funcionais e neuromusculares, emocionais e psicológicas, preparando-se, também, o regresso do praticante a uma vida fora dos holofotes desportivos.

Conclusão

O programa de desenvolvimento do atleta a longo prazo constitui um documento determinante para a unidade da sua preparação ao longo das várias épocas desportivas. ○

Estabilidade das adaptações	Etapa de transição
Etapa de Especialização Inicial	Etapa de Especialização Intensiva (EEI)
Exposição do organismo dos atletas a estímulos de carga geral e específica, desencadeando no organismo as adaptações funcionais necessárias à capacidade de carga dos atletas na EEI	Os atletas criam no organismo as adaptações orgânicas necessárias ao desenvolvimento do seu potencial energético numa direção de elevada especificidade

[1] Raposo, António Vasconcelos 2009, *O Plano a Longo Prazo Cursos de Treinadores de Nataçao Pura*, Federação Portuguesa Nataçao, Rio Maior-2009

Figura 2. Objetivos comparativos das duas etapas de Especialização.

	Desportos de Especialização Prematura	Desportos de Especialização Tardia	
IDADE	Treino fundamental (FUNDamental)	Treino fundamental (FUNDamental)	ESPECIALIZAÇÃO
	Treino para desenvolver (Learning to Train)	Aprender a treinar (Learning to Train)	
	Treinar para competir (Training to Compete)	Treinar para desenvolver (training to train)	
	Treinar para ganhar (Training to win)	Treinar para competir (Training to compete)	
	Treinar para manter rendimento (Retainment)	Treinar para ganhar (Training to win)	
		Treinar para manter rendimento (Retainment)	

Figura 1. Etapas de formação desportiva consideradas no modelo de Balyi (2001) para as modalidades de especialização prematura e especialização tardia.

Enquanto o LTAD assenta num fundamento fisiológico e maturacional, Côté, Baker & Abernethy (2007) procuraram a compreensão do desenvolvimento desportivo à luz da psicologia social e do desenvolvimento. Suportando-se nas propostas de Bloom (1985), a construção do DMSP articula três grandes etapas para o desenvolvimento do talento: 1) a fase da generalização (6-12 anos), na qual se pretende que o jovem tenha uma oportunidade de prática desportiva diversificada, favorecendo o aumento de experiências novas, com objetivos de desenvolvimento das habilidades e capacidades fundamentais; 2) a fase da especialização (13-15 anos), em que o praticante é conduzido para um foco de prática mais seletivo; e por último, 3) a fase de investimento (a partir dos 16 anos), quando a opção por uma determinada atividade desportiva é feita com objetivos de aperfeiçoamento e desenvolvimento dos pressupostos do rendimento. Dependentemente da atividade desportiva em questão, a progressão ao longo destas três etapas pode ser efetuada por duas vias diferentes: por um lado, através da continuidade de uma prática desportiva mais especializada, envolva essa atividade, uma necessidade de especialização prematura ou a possibilidade de ser iniciada numa base de generalização; por outro lado, a transição para uma prática de recreação, orientada pelas motivações individuais, que deve ser desejável e mantida ao longo da vida. Em paralelo está sempre presente um potencial abandono da prática desportiva – *drop-out* –, que naturalmente será o fenómeno menos desejável em todo este trajeto. (ver figura 2).

	1. Resultados prováveis	2. Resultados prováveis	3. Resultados prováveis	
18	Recreação • muito "jogo deliberado" • pouca "prática deliberada"	Fase de Investimento • pouco "jogo deliberado" • muita "prática deliberada" • prática de um desporto	Fase de Investimento em idade jovem • muita "prática deliberada" • pouco "jogo deliberado" • prática de um desporto • especialização cedo	T
17				J
16		O		
15	Fase de Especialização • Equilíbrio entre "jogo deliberado" e "prática deliberada" • envolvimento num ou mais desportos	Fase de Investimento em idade jovem • muita "prática deliberada" • pouco "jogo deliberado" • prática de um desporto • especialização cedo	P	
14			O	
13	Fase da generalização • muito "jogo deliberado" • pouca "prática deliberada" • prática de vários desportos	Fase de Investimento em idade jovem • muita "prática deliberada" • pouco "jogo deliberado" • prática de um desporto • especialização cedo	R	
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				D
	Início da prática desportiva			

Figura 2. Representação gráfica do modelo de desenvolvimento da participação em desporto proposto por Jean Côté e colegas (adaptado de Côté, Baker & Abernethy, 2007).



A seleção de jovens para a prática de uma qualquer modalidade desportiva não se deverá centrar-se unicamente, nos reconhecidos, ou aparentemente, talentosos, uma vez que esses se traduzirão numa ínfima minoria.

os escalões de competição por ano de nascimento, permitem que jogadores com diferentes estágios maturacionais compitam entre si, beneficiando os mais desenvolvidos em aspetos antropométricos, capacidades condicionais, maturidade cognitiva e capacidade psicológica.

Carli et al. (2009), e Musch e Grondin (2001) identificaram que os atletas nascidos nos primeiros meses de um ano civil, geralmente têm a vantagem de serem maiores, mais fortes e mais rápidos em comparação com aqueles que nasceram nos últimos meses do mesmo ano. Fumarco e Rossi (2018) referem que as crianças nascidas em janeiro são cerca de 17% mais maduras do que as crianças nascidas em dezembro do mesmo ano civil. Estes estudiosos referem que essa grande diferença no nível de maturação se traduz na concretização do EIR a nível desportivo.

Muller et al. (2017), afirmam que atletas mais jovens, em estádio de amadurecimento precoce, têm mais hipóteses numa seleção de talentos. Defendem ainda a necessidade de serem considerados a idade relativa e o estádio de maturidade biológica durante a seleção de talentos nas modalidades de inverno, de modo a evitar injustiças e discriminações em relação a atletas mais jovens ou menos maduros.

O Efeito da Idade Relativa em várias modalidades

O EIR tem vindo a ser objeto de estudo em muitas modalidades, com resultados diferenciados, alguns dos quais importará referir. Num estudo de Vegara-Ferri et al. (2019), foi analisado o EIR em jogadores de basquetebol de elite mundial, em três competições: Campeonato do Mundo de sub-17 de 2016, Mundial de sub-19 de 2015 e Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro-2016, com uma amostra de 1044 indivíduos de ambos os sexos. Foram consideradas as seguintes variáveis: data de nascimento, sexo, altura e posto específico. As principais conclusões foram as seguintes:

1) nos escalões sub-17 e sub-19 verificou-se uma presença significativa de jogadores nascidos nos primeiros meses do ano, tanto no masculino como no feminino.

2) nas equipas que obtiveram melhores resultados, prevaleceram os atletas nascidos nos primeiros meses do ano, contudo, sem diferenças estatísticas em relação aos demais atletas.

Salles et al. (2019), estudaram 57 atletas adolescentes do basquetebol, comparando a idade cronológica dos atletas (entre 9.5 e 15.5 anos) e o seu nível maturacional para identificar a influência desses fatores na eficácia coletiva. Foi utilizada a versão brasileira validada por Paes (2014) do questionário inglês de eficácia coletiva para desportos de Short et al. (2005). Os resultados apontaram para uma influência residual do estágio maturacional sobre a eficácia coletiva, não se verificando relação entre idade cronológica e os percentuais da eficácia coletiva. Concluíram que não se verificou uma influência da idade relativa e da maturação na eficácia coletiva.

Redondo et al. (2019) efetuaram um estudo com lançadores espanhóis, de ambos os sexos, na faixa etária dos 14 aos 18 anos. Globalmente, verificou-se o EIR face à elevada percentagem de atletas nascidos no primeiro quartil (janeiro a março) do ano. Nas disciplinas de lançamento de peso, disco e martelo no escalão de sub-14, verificou-se um valor mais significativo do EIR do que no escalão de sub-18. Neste escalão mais velho, o EIR só se verificou (e em ambos os sexos) nos lançadores de martelo.

Um número considerável de estudos, em várias modalidades, aponta para o predomínio dos atletas nascidos no primeiro quartil de cada ano.

Num estudo relativo à elite europeia de futebol de sub-16 e sub-18, Helsen et al. (2005) verificaram uma diferença considerável entre os nascidos no primeiro e o quarto trimestre (outubro a dezembro), respetivamente, 43.4% e 9.3%. O mesmo foi verificado por Ramos e Matsuça (2015) no basquetebol, nos Campeonatos da Europa de sub-16 em 2013, numa amostra de 192 jogadores, com os seguintes resultados: 1.º quartil foi de 35%, 2.º (abril a junho) 26%, 3.º (julho a setembro) 21% e 4.º de 18%.

Também no críquete australiano, Connor et al. (2018) verificaram uma representação muito mais elevada de jogadoras nascidas no primeiro trimestre quando comparado com o quarto, respetivamente, nos sub-15 (37.7% e 16.0%) e nos sub-18 (37.0% e 18.7%).

Lupo et al. (2019) realizaram um estudo na Itália, com uma amostra de 3319 seniores de elite no basquetebol, rãguebi, futebol, voleibol e pólo-aquático. O EIR apenas foi verificado no futebol, com uma prevalência de jogadores nascidos nos primeiros meses do ano. Para estes autores, haverá a necessidade de as instâncias responsáveis pelo futebol em Itália darem mais oportunidades aos talentos nascidos na segunda parte do ano, promovendo a igualdade de oportunidades de inserção de jogadores jovens nas equipas seniores.

Também Van Der Berg et al. (2019) consideram ser importante que os treinadores de futebol não excluam jovens com desenvolvimento tardio dos programas de desenvolvimento de talentos, uma vez que estes têm apresentado mais-valias dos factores psicológicos associados ao processo de treino e competição – como fator equilibrador das desvantagens físicas relativamente aos

FILIPA MARTINS

– Um movimento para a história

Texto: Carlos Saraiva

Foto: Filippo Tomasi/FGP

“A única forma de escapar do medo é passando por cima dele”

Nadia Comaneci

Biomecânica de qualidade. Mais do que a soma aritmética das partes de flexibilidade, coordenação, coragem, força e resistência exibidas com elegância pontuável, a ginástica artística encerra uma espécie de *engano possível*. É a física que nos parece impossível ao olhar, porém, nada mais é do que física em busca da perfeição.

Pode parecer desportivamente injusto mas as carreiras na ginástica começam cedo e duram pouco, uma fugacidade que comprime infância, adolescência e idade adulta, que substitui tempo de lazer e festa, por trabalho repetitivo, dores nas costas, contusões e entorses.

Na verdade, um atleta dura o que o seu corpo aguenta. Ana Filipa Martins é uma dessas capturas do tempo a quem a idade trouxe o adequado ajuste entre aquela habilidade de precisão que lhe permite fazer um mortal numa trave com 10 centímetros de largura, a metro e meio do solo, tão possível para ela quanto impossível para um qualquer de nós, ainda que seja somente equilibrar-se sóbrio durante dois metros sobre um traço contínuo no pavimento. Ou voar entre barras assimétricas em meio segundo de gravidade suspensa que nos parece ilusão ótica mas é apenas rotação técnica, voo controlado e precisão. E talento.

Natural do Porto, Filipa Martins começou menina com fascínio por cambalhotas. Aos quatro anos, a mãe inscreveu-a na classe dos minis, no Sport Clube do Porto. O gosto por desafios mais complexos evoluiu com critério, treino e esforço, e por aí começaram a surgir os bons resultados que alimentaram a vontade de continuar. Depois, anos de competição ao mais alto nível estabeleceram uma carreira desportiva sustentada.

Nos Europeus de ginástica artística, em abril do ano passado, em Basileia, Suíça, apresentou o seu “Martins” aconchegado com a conquista de um brilhante 8.º lugar na final de paralelas assimétricas. No verão, todos os caminhos foram dar ao Japão. Primeiro, Tóquio para um palco olímpico, dois meses depois para os Mundiais, a mais de mil quilómetros, em Kitakyushu, onde viveu o seu zénite desportivo, com a melhor classificação de sempre na história da ginástica sénior portuguesa: um 7.º lugar absoluto entre 24 atletas em competição.

Em 2015, Filipa Martins terminara o ano na liderança do ranking mundial de paralelas assimétricas da Federação



Internacional de Ginástica (FIG). Dois anos antes, em Moscovo, tinha sido a primeira ginasta sénior portuguesa a classificar-se para uma final de um all-around, o conjunto das quatro disciplinas/aparelhos da ginástica artística (saltos, trave, paralelas assimétricas e solo). Em 2014 apurou-se de novo para uma final de all-around do Campeonato do Mundo de ginástica artística, em Nanning, China. No seu currículo desportivo há também medalhas de ouro em Taças do Mundo e uma medalha de bronze nas Universíadas de 2015, na Coreia do Sul.

A este currículo junta-se o “Martins”, acrescentando o apelido da ginasta ao código de pontuação internacional nas paralelas assimétricas, com uma variação técnica do movimento inventado para a barra fixa pelo ginasta russo Alexander Tkachev, vencedor de duas medalhas de ouro e uma de prata nos Jogos Olímpicos de Moscovo, em 1980.

E agora? A pergunta não pode deixar de colocar-se a uma carreira que desafia muitos limites, médias, realidades, teorias e previsões. Ana Filipa Martins, que representa o Acro Clube da Maia, não esconde a ambição de competir pela terceira vez nos Jogos Olímpicos, desta feita, em Paris-2024. Até lá tem uma licenciatura para cumprir em Ciências do Desporto, ainda muito treino pela frente, doseando o esforço e o foco para metas mais próximas, pois as mais longínquas habitam em tempos diferentes.

É verdade que não me disse desta forma, mas quase que lhe podia ler o pensamento: “Ir aos Jogos Olímpicos de Paris? Quando lá estiver, no pavilhão, já em competição, logo penso se fui...”

Fernanda Ribeiro

“Os atletas de hoje têm melhores condições”

Entrevista: Carlos Saraiva
Fotos: DR

Fernanda Ribeiro pertence ao restrito grupo de quatro atletas portuguesas que ganharam duas medalhas olímpicas. Discreta por opção, a campeã olímpica dos 10 mil metros nos Jogos Olímpicos de Atlanta-96 fundou uma academia de atletismo na Maia e continua a correr 10 quilómetros por dia. Uma lição de vida que desafiou os piores prognósticos médicos.



(In)certezas de atleta

Susana Feitor

Formadora do Comité Olímpico Internacional e treinadora

Se há coisa certa na vida de um atleta é que um dia a carreira de alto rendimento vai terminar. Mais cedo ou mais tarde, e sem dramas, diria até que há duas coisas certas: o fim da carreira e a morte. Mas estou aqui para falar de vida e da vida que está para lá do desporto - a transição de carreira. Na minha cabeça sempre morou a ideia de que iria competir até que o corpo permitisse e depois queria ter uma atividade que me preenchesse o coração. Teria de estudar na universidade e, depois de terminar a carreira desportiva, iria dedicar-me a uma atividade profissional para a qual tivesse estudado. Esta era a ideia. Mas afinal foi muito diferente...

A minha vida desportiva começa cedo e, logo aos 15 anos, sou campeã do mundo de juniores, frequentava o 9.º ano. Aos 17 anos, sou olímpica pela primeira vez em Barcelona, ainda nem tinha acabado a escola secundária. Era boa aluna, as coisas no atletismo estavam a tornar-se muito sérias, mas não abalou o meu desempenho escolar. Só que não foi sempre assim e tudo foi diferente na faculdade.

Entrei em Engenharia Florestal, no Instituto Superior de Agronomia (ISA), movida pelas minhas origens e paixão pela natureza. Mas senti enormes dificuldades em conciliar as duas *vidas*. Depressa se tornou evidente que não ia conseguir fazer o alto rendimento e a universidade em simultâneo. Não desisti. No ISA tinha vários mecanismos de apoio, tal como se fosse um trabalhador-estudante e os professores eram fantásticos. Mas, por uma razão ou por outra, não conseguia avançar muito. O foco, tanto meu, como do meu treinador, era maior na performance. E o 4.º lugar no Mundial de atletismo em Sevilha-1999 *alimentava* o sonho do resultado olímpico e, em 2000, seriam os Jogos em Sydney, que poderiam ser a minha oportunidade. Só que 10 dias antes de competir, já a treinar na Austrália, sofri uma lesão grave que deitou abaixo toda a esperança, mesmo assim fui 14.ª. Desde aí, passei a viver em função desse resultado que tardava em surgir. Só que essa ideia condicionou a minha estratégia inicial em relação à *outra vida*.

É que, ao mesmo tempo, não me sentia feliz no curso de Engenharia Florestal, apesar do ideal romântico que vinha da serra dos Candeeiros, na verdade revia-me no desporto. Foi difícil, depressivo, ao ponto de ter ido falar



SUSANA PAULO DE JESUS FEITOR, 37 anos, foi a primeira atleta portuguesa a conquistar uma medalha na marcha atlética. Subiu ao terceiro lugar do pódio no Mundial de Helsínquia (2005) e no Europeu de Budapeste (1998), depois de ter sido campeã mundial júnior. Na longa carreira participou em cinco edições dos Jogos Olímpicos e durante sete anos deteve o recorde nacional dos 20 km marcha. Presidiu à Comissão de Atletas Olímpicos entre 2002 e 2005. É licenciada em Gestão das Organizações Desportivas na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, é formadora do Comité Olímpico Internacional e, neste momento, frequente o curso de Técnico de Exercício Físico.

com o professor Pedro Lynce, Chefe de Missão às Universiadas de 2001, nas quais fora medalha de prata, ele era também presidente no ISA. Expus as minhas dificuldades, às quais me pergunta olhando nos olhos: *'Oh Susana, você quer mesmo fazer isto?'*. Até que soube que a FMH tinha um curso recente: Exercício e Saúde. *Eureka!* Iria juntar as minhas áreas de interesse, o treino, a fisiologia, a prescrição e a saúde, além disso poderia acompanhar atletas. Em 2003 troquei a Engenharia Florestal pelo Exercício e Saúde, mas o foco nos Jogos de Atenas-2004 continuou a ser o mais importante. Queria vingar Sydney-2000, mas já com um olho no pós-carreira. Este é o meu primeiro planeamento concreto de transição de carreira.

Neste sentido, deixo-vos aqui o meu singelo conselho: Planear a transição de carreira, ou a sua dualidade, é tão importante como planear o treino rumo a uma competição. Os treinadores têm essa responsabilidade e devem sensibilizar os atletas que é necessário, desde o momento em que entram no alto rendimento, montar um plano B. Um plano que dê resposta ao que os atletas sabem que um dia vão querer fazer, sem estarem presos a uma atividade de que não gostam.

Segundo o Comité Olímpico Internacional, a média de idades do pico de rendimento de um atleta está entre os

Assine já a



SportMAGAZINE

REVISTA DE TREINO DESPORTIVO

a **sua** revista de treino desportivo!



PAPEL

ou



DIGITAL

+



ONLINE

A partir de 20€ por ano*, incluindo:

- 4 números por ano - papel ou digital
- Acesso integral anual ao portal online
- 20% de desconto na livraria www.booki.pt
- Newsletters quinzenais
- Conteúdos técnicos e científicos exclusivos em diferentes modalidades (planos de treino, documentos técnicos, etc.)

* Condições especiais para parcerias e protocolos

Saiba mais em:

www.sportmagazine.pt