

Como se formam os campeões? Estudo retrospectivo sobre os padrões de treino de voleibolistas portugueses

Autores

Patrícia Coutinho ¹

pcoutinho@fade.up.pt

Resumo

O presente estudo pretendeu caracterizar a participação desportiva de voleibolistas portugueses, tendo em consideração o seu nível de *expertise* e o género. A amostra deste estudo foi constituída por 60 jogadores de voleibol (30 *experts* e 30 *não-experts*). Recorremos a uma entrevista retrospectiva para analisarmos as seguintes variáveis: (1) idade de iniciação desportiva e especialização no voleibol, (2) número e horas de atividades desportivas praticadas, e (3) horas de treino de voleibol. Os resultados demonstraram que: (1) os voleibolistas portugueses possuem perfis semelhantes no que se refere à idade de iniciação da prática desportiva e ao número de atividades desportivas praticadas, e (2) os jogadores *experts* especializaram-se mais tarde no voleibol e obtiveram uma quantidade superior de prática (atividades diversificadas e voleibol). Os resultados deste estudo fornecem indicadores relevantes sobre a quantidade e o tipo de prática efetuada por voleibolistas de nível de rendimento distintos, sendo esta informação importante para a orientação de programas de desenvolvimento desportivo a longo prazo.

Palavras-chave

Quantidade e Tipo de Prática; Desenvolvimento do Atleta; Talento; Género.

¹ Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO

O estudo do processo de aquisição e manifestação de aptidões desportivas, físicas, cognitivas e psicológicas que conduzem ao alcance da excelência no desporto tem sido alvo de elevada atenção nas últimas décadas (Davids & Baker, 2007; Starkes, 2003; Williams & Ford, 2008). A investigação realizada tem sido dominada pelo célebre debate *nature-nurture*, onde as opiniões se dividem entre a importância dos factores genéticos ou ambientais para o alcance da excelência (para revisão, consultar Davids & Baker, 2007; Phillips, Davids, Renshaw, & Portus, 2010). Pese embora diversos investigadores tenham ecentemente proclamado a necessidade de uma visão multifactorial e integradora destas variáveis (Phillips et al., 2010), os factores relacionados com o envolvimento desportivo, nomeadamente o papel da quantidade e do tipo de prática, têm preenchido grande parte da agenda da investigação (Baker, Côté, & Deakin, 2005; Berry, Abernethy, & Côté, 2008; Ford, Ward, Hodges, & Williams, 2009).

O *Modelo Desenvolvimental de Participação Desportiva* (MDPD) (Côté, 1999; Côté, Baker, & Abernethy, 2003, 2007) constitui a conceptualização mais proeminente na literatura e sobre o qual mais investigação empírica se tem realizado (e.g. Baker et al., 2005; Berry et al., 2008; Wall & Côté, 2007). Este modelo sugere três trajetórias distintas sobre as quais o atleta se pode desenvolver, nomeadamente (1) a participação de âmbito recreativo através de uma diversificação desportiva inicial e jogo deliberado²; (2) a performance de alto rendimento com base numa diversificação desportiva inicial e jogo deliberado; e (3) a performance de alto rendimento com base na especialização precoce e prática deliberada³.

No que concerne à investigação empírica realizada, as evidências não são unânimes sobre qual o melhor percurso para o alcance da excelência. De facto, diversos estudos têm demonstrado que uma diversificação desportiva inicial ou uma especialização precoce (plasmados nas trajetórias 2 e 3 do MDPD) são trajetórias possíveis para o alcance de rendimentos superiores (Baker, Côté, & Deakin, 2006; Ford et al., 2009; Law, Côté, & Ericsson, 2007; Wall & Côté, 2007). A investigação tem, ainda, indicado que o número de horas de treino que os atletas acumulam ao longo da sua carreira influencia o alcance da *expertise*, sendo este número muito variável entre as demais modalidades desportivas (Baker et al., 2005, 2006; Berry et al., 2008). No que ao voleibol diz respeito, poucos são os estudos desenvolvidos nesta modalidade que suportem estas questões. Mais se acrescenta que maioria dos estudos desenvolvidos nesta área recorrem a amostras constituídas por atletas masculinos, pelo que a análise de atletas femininos, bem como a comparação entre a prática desportiva de ambos, tem sido amplamente descurada.

Tendo em consideração o anteriormente exposto constitui-se como objetivo deste estudo: 1) caracterizar a participação desportiva dos voleibolistas portugueses (a idade de iniciação desportiva e especialização no voleibol, o número e horas de atividades desportivas praticadas, horas de treino de voleibol) ao longo das diferentes etapas de formação; e 2) averiguar se os padrões de treino e influências sociais variam em função do género e do nível de *expertise* dos jogadores;

² Atividade desportiva de cariz informal, monitorizada pelas crianças, onde o principal objetivo se situa na maximização do divertimento e do prazer na sua prática.

³ Prática altamente específica e estruturada, que requer esforço e concentração, não implica prazer imediato, e tem como principal objetivo a maximização do rendimento.

METODOLOGIA

Participantes

A amostra compreendeu 60 jogadores de voleibol (30 *experts* e 30 *não experts*, cada grupo com 15 jogadores do género feminino e masculino). Os participantes deste estudo foram selecionados tendo por base os seguintes critérios: ter uma idade igual ou superior a 23 anos e possuir no mínimo 10 anos de prática de voleibol. Adicionalmente, para a seleção dos jogadores *experts*, foram considerados os seguintes critérios: a) jogarem na primeira divisão nacional; b) terem participado na seleção nacional sénior, e c) serem considerados pelos treinadores da seleção nacional como um dos melhores jogadores nacionais de voleibol. Relativamente aos jogadores *não-experts*, estes foram selecionados por a) jogarem numa divisão competitiva inferior (2ª ou 3ª divisão), e b) nunca terem participado na seleção nacional. Os jogadores foram contactados pessoalmente, onde lhes foi proporcionado uma visão global do estudo. Previamente ao início da entrevista, os atletas assinaram um termo de consentimento e analisaram um folheto informativo fornecido sobre o objetivo do estudo.

Instrumento e procedimentos

Foi desenvolvida e aplicada uma versão adaptada da entrevista retrospectiva desenvolvida por Côté, Ericsson e Law (2005). As entrevistas foram conduzidas pelo primeiro autor num ambiente calmo e silencioso, de forma a dispor das melhores condições possíveis para recolher a informação desejada. A entrevista era composta por duas secções distintas de informação, nomeadamente: a) dados demográficos do atleta; e b) padrões de treino (i.e. idade de início da prática desportiva e especialização no voleibol, número e horas de atividades desportivas praticadas, número de horas de treino de voleibol). A informação relativa aos padrões de treino foi registada em diversas tabelas intencionalmente construídas para facilitar o entrevistado a lembrança da sua prática desportiva passada. Para a caracterização dos padrões de treino, o *MDPD* e o sistema competitivo da Federação Portuguesa de Voleibol foram considerados para definir as etapas de formação desportiva consideradas neste estudo. Neste sentido, foram definidas 3 etapas de formação desportiva: 6-12 anos (etapa 1), 13-16 anos (etapa 2), e 17-20 anos (etapa 3).

Análise dos dados

Para a análise quantitativa dos dados foi utilizado o programa SPSS, versão 20.0. Para a descrição dos dados foram utilizados os valores da média e desvio padrão. O teste Kolmogorov-Smirnov foi usado para testar a normalidade da distribuição. A análise inferencial relativa às diferenças estatísticas entre as variáveis consideradas neste estudo foi efetuada através da ANOVA de Medida Repetidas com teste post-hoc para comparações múltiplas. O nível de significância estabelecido foi de $p \leq 0.05$.

Validade e Fiabilidade dos dados

A análise retrospectiva constitui-se uma metodologia altamente dependente da validade da informação reportada (Côté et al., 2005). Neste sentido, de forma a assegurarmos a fiabilidade dos dados do presente estudo, 10% da amostra foi convidada a refazer a entrevista 6 meses depois da primeira concretização. A correspondência entre os dados reportados pelos atletas nos diversos momentos foi examinada através da percentagem de concordância. O fiabilidade do teste-reteste foi assegurada pelo indicador Kappa de Cohen (valores entre 0.82 e 1), o que indica que os dados deste estudo são válidos e fiáveis (28).

RESULTADOS

Idade de iniciação da prática desportiva e especialização no voleibol

No que concerne à idade de iniciação da prática desportiva, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. No entanto, os jogadores diferem entre si na idade de especialização no voleibol ($F(3,59)=6.494$, $p=.001$, $\eta^2=.258$), uma vez que os jogadores *experts* (masculino e feminino) especializaram-se mais tarde na modalidade ($p=.001$ e $p=.011$, respetivamente).

Quantidade e Tipo de Prática Realizada

Atividades desportivas diversificadas – No que concerne ao número de atividades desportivas praticadas, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. No entanto, os grupos diferem entre si no número de horas de atividades desportivas diversificadas praticadas por etapa ($F(3,59)=21.684$, $p<.001$, $\eta^2=.537$) e ao longo do seu desenvolvimento ($F(3,59)=4.815$, $p=.005$, $\eta^2=.205$). Especificamente, os jogadores *experts* (masculino e feminino) praticaram mais horas na etapa 3 do que os jogadores *não-experts* masculino ($p<.000$ e $p=.001$, respetivamente) e feminino ($p<.000$ e $p=.001$, respetivamente), e praticaram, ainda, mais horas deste tipo de atividades ao longo do seu desenvolvimento (8-20 anos) do que os jogadores *não-experts* masculino ($p=.001$ e $p=.030$, respetivamente).

Voleibol – No que concerne ao número de horas de voleibol praticadas, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos nas horas praticadas por etapa ($F(3,59) = 20.185$, $p<.001$, $\eta^2=.520$) e ao longo do seu desenvolvimento ($F(3,59)=6.783$, $p=.001$, $\eta^2=.267$). Os jogadores *experts* (masculino e feminino) praticaram mais horas na etapa 3 do que os jogadores *não-experts* masculino ($p<.000$ e $p=.001$, respetivamente) e feminino ($p<.000$ e $p=.001$, respetivamente), e praticaram, ainda, mais horas de voleibol ao longo do seu desenvolvimento (8-20 anos) do que os jogadores *não-experts* masculino ($p=.002$ e $p=.017$, respetivamente).

DISCUSSÃO

Com este estudo pretendeu-se caracterizar a participação desportiva dos voleibolistas portugueses especificando quais são os padrões de treino existentes ao longo do seu desenvolvimento, tendo, ainda, em consideração o seu nível de *expertise* e o género.

De uma forma global, os jogadores *experts* diferenciaram-se por se especializarem mais tarde no voleibol e por possuírem uma quantidade de prática (diversificada e específica) superior. Estudos desenvolvidos no âmbito dos jogos desportivos coletivos têm demonstrado que a vivência de vários desportos numa fase inicial da carreira do atleta e a conseqüente especialização tardia no desporto principal não constitui um entrave para o alcance de rendimentos superiores no desporto, sendo inclusivamente considerado benéfico para o desenvolvimento desportivo a longo-prazo do atleta (Baker et al., 2006; Berry et al., 2008; Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008a, 2008b). A quantidade de prática específica (nº de horas de voleibol) é igualmente um fator de relevo neste estudo, no entanto importa destacar que os jogadores *experts* apenas intensificaram esta prática a partir dos 16 anos de idade, pelo que até essa idade a quantidade de prática era semelhante à efetuada pelos jogadores *não-experts*. Alguns estudos vão ao encontro desta tendência, indicando que a quantidade de prática dos atletas de nível superior apenas se constata mais elevada numa fase posterior do seu desenvolvimento (Baker et al., 2005, 2006; Berry et al., 2008). Neste sentido, os programas de desenvolvimento desportivo devem considerar a relevância destas questões no delineamento de

estratégias de formação do atleta de forma a garantir que estes prossigam percursos desportivos apropriados e mantenham uma ligação prolongada com o desporto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. 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. doi: 10.1080/10413200590907577
2. Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2006). Patterns of early involvement in expert and nonexpert master triathletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 77*(3), 401-407.
3. 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.
4. Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist, 13*, 395-417.
5. Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. In J. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 89-113). Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 184-202). Hoboken, NJ: Wiley.
7. Côté, J., Ericsson, K.A., & Law, M. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 1-19.
8. 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.
9. Ford, P., Ward, P., Hodges, N., & Williams, A.M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High Ability Studies, 20*(1), 65-75.
10. Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008a). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(3), 318-333.
11. Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008b). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 645-662.
12. Law, M., Côté, J., & Ericsson, K.A. (2007). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 5*, 82-103.
13. Phillips, Elissa, Davids, Keith, Renshaw, Ian, & Portus, Marc. (2010). Expert performance in Sport and the dynamics of talent development. *Sports Medicine, 40*(4), 271-283.
14. Starkes, J. (2003). The magic and the science of sport expertise: introduction to sport expertise research and this volume. In J. L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert Performance in Sports. Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 4-15). Champaign, Illinois (EUA): Human Kinetics.
15. Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education & Sport Pedagogy, 12*(1), 77- 87.
16. Williams, A. M., & Ford, Paul. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 4- 18.