

MARCELO NOLF FERREIRA BRANDÃO

TREINO DO JOVEM TENISTA

Conteúdos da preparação desportiva, tempo de treino e suporte familiar
em jogadores de 13-14 anos do Estado de São Paulo



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

SETEMBRO, 2011

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

TREINO DO JOVEM TENISTA

Conteúdos da preparação desportiva, tempo de treino e suporte familiar
em jogadores de 13-14 anos do Estado de São Paulo

Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens, pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sob a orientação do Prof. Doutor Manuel João Coelho e Silva (Universidade de Coimbra) e Mestre João Valente dos Santos (Bolsheiro Fundação para a Ciência e Tecnologia, investigador CIDAF).

MARCELO NOLF FERREIRA BRANDÃO

RESUMO

O presente estudo teve por objectivo analisar o tempo de treino, o suporte familiar e os conteúdos da preparação desportiva de jovens tenistas do escalão sub-14 filiados à Federação Paulista de Ténis. Posteriormente, procurou-se apresentar informações que pudessem explicar os resultados encontrados, comparando-as com as informações indicadas na literatura para esta faixa etária. Foram utilizados o Inventário do treino técnico-desportivo do tenista (ITTT), o Questionário de suporte familiar à participação no desporto e uma ficha para o acompanhamento de treino dos atletas durante o ano. Os resultados indicaram que os atletas iniciaram a prática por volta dos sete anos de idade e têm vindo a praticar desde então. Treinaram, em média, 427 horas e realizaram 40 jogos durante a temporada. A taxa de lesões encontrada foi de 6,1 lesões para cada 10.000 exposições, o que indica que a prática desportiva com jovens geralmente é segura. Os atletas revelaram uma maior aderência aos Golpes de Preparação (GP) em detrimento aos Golpes de Definição (GD), o que revela uma especialização precoce destes jovens tenistas. Quanto ao suporte familiar, 90% dos pais serviram, de alguma maneira, como modelo para a participação desportiva e 85% dos pais deram, no mínimo, algum suporte emocional em relação ao envolvimento de seus filhos no desporto. Os pais dos atletas forneceram ainda um grande apoio financeiro, porém atribuíram pequena importância ao sucesso desportivo de seus filhos.

Palavras-chave: Ténis, tempo de treino, especialização, suporte familiar.

ABSTRACT

The aim of the present study was to analyze the training time, family support and the contents of the preparation of young tennis players in the under-14 level affiliated to the Sao Paulo Tennis Federation. Later, we tried to present information that might explain the results, comparing them with the information indicated on the literature for this age group. We used the Inventory of technical training for tennis (ITTT), the Questionnaire of family support for participation in sport and a form for monitoring the athletes training during the year. The results indicated that the athletes began the practice around seven years old and have been practicing since that. They have trained an average of 427 hours and played 40 matches during the season. The injury rate found was 6.1 injuries per 10.000 exposures, indicating that youth sports are generally safe. The athletes showed a greater adherence to the preparation techniques (GP) over the definition techniques (GD), with reveals an early specialization of these young players. About family support, 90% of the parents served, in some way, as a role model for sport participation and 85% of the parents provided, at least, some emotional support for the involvement of their children in sport. The parents of these athletes still provided a great financial support, but attached little importance to the sport success of their children.

Keywords: Tennis, practice time, specialization, family support.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el tiempo de entrenamiento, apoyo familiar y contenidos de la preparación deportiva de jóvenes tenistas infantiles filiados a la Federación Paulista de Tenis. Más tarde, hemos tratado de presentar informaciones que podrían explicar los resultados obtenidos, comparándolos con la información indicada en la literatura para este grupo de edad. Se utilizó el Inventario del entrenamiento técnico-deportivo del tenista (ITTT), el Cuestionario de apoyo familiar a la participación deportiva y una ficha para el seguimiento de los entrenamientos de los deportistas durante el año. Los resultados indicaron que los atletas comenzaron la práctica a los siete años y he estado practicando desde entonces. Entrenaron, en media, 427 horas y realizaron 40 partidos durante la temporada. El índice de lesiones que se encontró fue de 6,1 lesiones para cada 10.000 exposiciones, lo que indica que el deporte de jóvenes en general es seguro. Los atletas mostraron una mayor adherencia a los golpes de preparación (GP) en relación a los golpes de definición (GD), lo que revela una especialización temprana de estos jóvenes. En cuanto al apoyo de la familia, 90% de los padres servirán, de alguna manera, como un modelo para la participación deportiva y 85% de los padres fornecerán, al menos, algún apoyo emocional con respecto a la participación de sus hijos en el deporte. Los padres de los atletas ofrecerán un gran apoyo financiero, pero atribuirán poca importancia a los éxitos deportivos de sus hijos.

Palabras-clave: Tenis, tiempo de práctica, especialización, apoyo familiar.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE TABELAS.....	VIII
ÍNDICE DE ABREVIATURAS.....	IX
1 INTRODUÇÃO.....	1
1.1 Pergunta Geradora de Pesquisa.....	2
1.2 Sub-questões.....	2
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	3
2.1 Talentos.....	3
2.2 Participação no Desporto.....	5
2.3 Treino Desportivo a Longo Prazo.....	7
2.4 Especialização.....	8
2.5 Prática Deliberada.....	13
2.6 Suporte Familiar.....	16
2.7 Alto Rendimento.....	18
3 METODOLOGIA.....	21
3.1 Amostra.....	21
3.2 Instrumentos.....	21
3.3 Procedimentos.....	21
3.4 Análise dos Dados.....	22
4 RESULTADOS.....	23
5 DISCUSSÃO.....	28
5.1 Idades de início da prática.....	28
5.2 Tempo de treino.....	29
5.3 Conteúdos da preparação desportiva.....	30
5.4 Suporte familiar.....	31
6 CONCLUSÕES.....	33
7 REFERÊNCIAS.....	34

8 ANEXOS.....	42
8.1 Inventário do Treino Técnico-desportivo do Tenista.....	42
8.2 Questionário de Suporte Familiar à Participação no Desporto.....	43
8.3 Acompanhamento de Treino.....	45

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1	Características da amostra.....	23
Tabela 2	Parâmetros de preparação desportiva para a totalidade da amostra.....	24
Tabela 3	Estatística descritiva resultante da aplicação do inventário do treino técnico-desportivo do tenista para a totalidade da amostra.....	24
Tabela 4	Frequência de resposta quanto à dimensão de modelação da prática desportiva.....	25
Tabela 5	Frequência de resposta à questão do apoio financeiro do questionário de suporte familiar.....	26
Tabela 6	Frequência de resposta nas questões relacionadas com o suporte emocional prestado pelos pais.....	26
Tabela 7	Frequência de respostas na dimensão relacionada com a importância de sucesso no desporto..	27
Tabela 8	Frequência de resultados de análise da dimensão “Modelação da prática desportiva”, “Apoio financeiro”, “Suporte emocional” e “Importância do sucesso no desporto” para a totalidade da amostra.....	27

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

- 14MA - 14 Anos Masculino A
- 14MC - 14 Anos Masculino C
- CBT - Confederação Brasileira de Ténis
- FPT - Federação Paulista de Ténis
- GD - Golpes de Definição
- GP - Golpes de Preparação
- ITF - Federação Internacional de Ténis
- ITTT - Inventário do Treino Técnico-desportivo do Tenista
- RFET - Real Federação Espanhola de Tenis
- TTEP - Treino Técnico-desportivo Especializado Precocemente

1 INTRODUÇÃO

Como resultado do aumento da importância do sucesso no desporto na sociedade moderna, o aumento contínuo no número de jovens atletas e o aumento da sofisticação dos métodos de treino, como a preparação psicológica, melhoria na qualidade dos equipamentos e estrutura de treino, o nível competitivo aumentou ao ponto em que apenas os atletas extremamente talentosos e bem preparados são potencialmente capazes de atingir o status de atletas de elite (Visscher, Elferink-Gemser & Lemmink, 2004). Quando os atletas de alto nível exibem sua performance em público, a execução parece tão fácil e natural que somos levados a atribuir isso a talentos especiais. No entanto, uma certa quantidade de treino e conhecimento sobre a prática deliberada se faz necessária (Ericsson & Lehmann, 1996).

As pesquisas laboratoriais sistemáticas não fornecem evidências para o talento inato dos atletas, mas mostra que habilidades excepcionais são adquiridas freqüentemente em condições ótimas de treino (Ericsson & Charness, 1994). A alta performance desenvolve-se gradualmente e normalmente atinge o seu pico mais de uma década após a maturação biológica (Ericsson & Ward, 2007). As medidas das capacidades básicas gerais não predizem necessariamente sucesso em um determinado domínio. As diferenças sistemáticas entre os profissionais de alto rendimento e outros indivíduos refletem atributos adquiridos pelos profissionais durante seus anos de treino (Ericsson & Lehmann, 1996). Ericsson, Prietula & Cokely (2007) afirmam que a prática deliberada se relaciona com esforços consideráveis, específicos e sustentados para se melhorar alguma deficiência. A quantidade acumulada de prática deliberada é estreitamente relacionada com o nível de performance atingido pelos atletas. Deste modo, os maiores níveis da performance humana em diferentes domínios só podem ser atingidos após aproximadamente 10 anos de atividades diárias de prática deliberada. Durante estes anos de desenvolvimento, os atletas de elite se dedicam a mais de 10.000 horas de prática deliberada (Ericsson & Charness, 1994; Ericsson & Lehmann, 1996; Ericsson & Ward, 2007).

O início da prática desportiva se dá muitas vezes por forte influência dos pais e familiares. Ericsson (1996) afirma que o envolvimento da família é um factor importante no desenvolvimento de jovens atletas talentosos. Estudos recentes sugerem que aqueles indivíduos que atingem um alto nível de performance no desporto têm pais com grande expectativa sobre sua realização no desporto (Côté, 1999). Para Ericsson, Krampe, Tesch-Romer (1993), as condições ambientais e o suporte familiar, mais que o talento, podem ser factores importantes para se determinar o princípio do treino e o nível de performance atingido. Visscher et al. (2004) afirma que o modelo de prática desportiva dos pais pode ter um efeito importante na prática desportiva dos filhos. Para Coté (1999), o modelo dos pais é uma influência importante para os filhos na aquisição de valores, atitudes e comportamentos positivos na prática do desporto e da actividade física.

Para Balyi (2005), um grande envolvimento na etapa de fundamentos é essencial para desportos de especialização tardia, como o ténis. A construção dos pressupostos para o rendimento desportivo no ténis deverá fazer-se fundamentalmente no quadro de uma formação motora e desportiva não especializada, na qual assentem-se os princípios da diversidade de actividades e da formação multilateral (Balbinotti, Balbinotti, Marques & Gaya, 2005). No entanto, a busca incessante de resultados positivos nas competições faz os jovens tenistas se especializarem cada vez mais nas jogadas que trazem vitórias a curto prazo. Priorizar a formação integral da técnica desportiva se constitui num verdadeiro desafio contra a tendência da orientação para a obtenção de resultados imediatos (Gottfried, 1994; Sammel, 1995). Se houvesse equilíbrio no treino de todas as jogadas, mesmo que o desempenho fosse qualitativamente diferente, ainda assim, teríamos as jogadas mais deficientes em processo de desenvolvimento para que na fase adulta pudessem corresponder às expectativas do tenista vencedor (Balbinotti et al., 2005).

1.1 Pergunta Geradora de Pesquisa

O escalão de 14 anos corresponde a uma etapa em que se realiza um prognóstico do potencial desportivo de um jovem tenista. Nesse sentido, foi estudado o contributo do suporte familiar, da quantidade de treino e dos conteúdos da preparação desportiva capazes de explicar o sucesso desportivo traduzido pela inclusão de alguns jovens atletas na melhor categoria até 14 anos de tenistas do Estado de São Paulo.

1.2 Sub-questões

O presente estudo monitorizou o tempo de treino de jovens tenistas do Estado de São Paulo filiados à Federação Paulista de Ténis. Adicionalmente, os tenistas foram avaliados no questionário de suporte dos pais à prática desportiva dos filhos (utilizado por Visscher et al., 2004). Por fim, utilizando o instrumento proposto e validado por Balbinotti, Balbinotti, Marques & Gaya (2004), procedeu-se a caracterização dos conteúdos técnico-tácticos dos treinos dos jovens tenistas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Talentos

Um jovem atleta talentoso é considerado como alguém que, se comparado à seus companheiros de actividades, apresenta um melhor desempenho em treinos e competições, além de ter potencial para atingir o alto nível de rendimento (Howe, Davidson & Sloboda, 1998; Helsen, Hodges, Van Winckel & Starkes, 2000). Hyllegard (2000) afirma que atribuir talento a jovens atletas pode ter consequências importantes na vida destes jovens. Apesar dos pais atribuírem as capacidades artísticas das crianças principalmente ao talento inato e à motivação intrínseca, as estimativas de horas acumuladas de envolvimento na arte mostrou que as crianças tiveram padrões similares de envolvimento na arte aos indivíduos com antecedentes de alta performance em outros domínios. Ericsson & Chaness (1994) afirmam que a tradicional suposição de habilidades e capacidades básicas (talento), que pode permanecer estável em estudos com tempo de prática limitados, não se generaliza para a alta performance adquirida através de anos ou décadas de treino em um domínio específico. Nesta mesma linha, Howe et al. (1998) sugerem que as diferenças em experiências precoces, preferências, oportunidades, hábitos, treinos e prática são os reais determinantes da excelência.

Os programas de desporto de elite geralmente elaboram protocolos designados a detectar talentos precocemente e seleccionar aqueles indivíduos com certos atributos físicos ou de personalidade que são os mais desejáveis naquele desporto (Helsen et al., 2000). Dada a baixa probabilidade em atingir o sucesso, pais e técnicos estão muito interessados na identificação de talentos o mais cedo possível, dando a eles coragem, suporte e as melhores oportunidades para o aprendizado (Ericsson & Charness, 1994). Em muitos domínios, como a música e o desporto, os pais colocam seus filhos para começar a praticar em idades muito baixas, algumas vezes entre 3 e 4 anos de idade (Ericsson, Nandagopal & Roring, 2005).

Deve ser dada particular atenção aos períodos sensíveis que surgem em diversos momentos da maturação (Balyi, 2005). As crianças podem adquirir certas habilidades entre os 3 e 5 anos de idade. A aquisição das mesmas habilidades durante a vida adulta é difícil e consome muito tempo. Este início precoce pode se tornar uma grande vantagem para o desenvolvimento futuro de suas habilidades. Assim, os jovens treinados serão capazes de realizar as tarefas em níveis substancialmente maiores, quando comparados a muitos de seus parceiros, que provavelmente só vão começar a prática em um domínio por volta dos 10 a 14 anos de idade. A maior performance qualitativa dos jovens treinados reforça a percepção que eles são talentosos, muitas vezes motivando-os a continuar os treinos com grande esforço (Ericsson et al., 2005).

O efeito da idade relativa (Musch & Grondin, 2001) e, em menor escala, o tamanho da cidade da qual os atletas vêm (Curtis & Birch, 1987) também são duas variáveis que podem ser associadas com o aumento da exposição precoce ao desporto e a capacidade de se atingir o alto nível de rendimento. Nos desportos onde as categorias são divididas por idade desde cedo, existe uma grande vantagem para as crianças que nascem no começo da temporada competitiva. A diferença de 1 ano na data de nascimento cria uma variação substancial na precocidade física ou nível de maturação. Os atletas jovens nascidos na primeira parte do ano desportivo, na idade entre 6 e 8 anos de idade, tendem a ser identificados como mais talentosos e são expostos a maiores quantidades de treino e apoio de treinadores (Helsen et al., 2000).

Helsen, Starkes & Winckel (1998b) examinaram a relação entre o mês de nascimento do atleta e o número de participantes em níveis variados de jogo no futebol. Os resultados indicaram que os indivíduos nascidos na primeira parte do ano tendem a ser identificados como talentosos e são expostos a maiores níveis de treino, enquanto os jogadores nascidos no fim do ano tendem a abandonar o esporte precocemente. A hipótese mais aceita sobre o efeito da idade relativa sugere que as crianças mais velhas em um grupo serão privilegiadas devido à circunstâncias que facilitam a melhora de suas habilidades no começo do seu desenvolvimento. Geralmente, os atletas nascidos no primeiro quarto do ano desportivo estão em maior número em seleções nacionais comparados aos atletas nascidos no último quarto do ano (Côté, Macdonald, Baker & Abernethy, 2006).

Os dados norte-americanos indicam que crianças nascidas em comunidades de 500.000 habitantes ou mais têm uma significativa desvantagem nos termos de ambiente para se tornar um atleta de elite, se comparados às crianças de comunidades com menos de 500.000 habitantes. Parece que o tamanho da comunidade óptimo para o desenvolvimento de atletas profissionais está em cidade entre 1.000 e 500.000 habitantes. As crianças que moram em cidades menores têm mais oportunidades para se desenvolver e chegar ao alto nível de prestação em um desporto (Côté et al., 2006).

2.2 Participação no Desporto

Os jovens participam do desporto por diferentes razões. Um estudo com jovens tenistas mostrou que suas principais preferências seguem a seguinte ordem: melhorar a performance geral no ténis, participar, divertir-se e depois vencer. Assim, os jovens atribuem um baixo valor à vitória, se comparados à gostar e se divertir com a actividade. Normalmente a vitória é comumente associada ao sucesso e a derrota ao fracasso, porém no desporto com jovens geralmente é atribuída uma importância relativamente pequena à vitória (Meisterjahn & Dieffenbach, 2008).

Dado que os jovens passam mais da metade das horas em que estão acordados com actividades de lazer, actividades de lazer estruturadas são propostas como um veículo efectivo para facilitar um desenvolvimento positivo no desporto. Assim, o desporto foi consistentemente definido como uma das melhores e mais populares actividades organizadas que consomem o tempo dos jovens. Os atletas sugeriram que seu envolvimento no desporto facilitou muitas experiências positivas durante o seu desenvolvimento, como a relação com o desafio, bons relacionamentos e outras experiências de vida. No entanto, vivenciaram algumas experiências negativas, relacionadas com relações ruins com os treinadores, influências negativas, pressão dos pais e o desafio psicológico no envolvimento com o desporto competitivo (Fraser-Thomas & Côté, 2009).

Em virtude do aumento da competitividade no desporto de alto nível nos últimos anos, vemos crianças serem submetidas a um início da prática desportiva em idades cada vez mais baixas. Evidências sugerem que o desenvolvimento de atletas de alta performance usualmente começa com um envolvimento onde as crianças são expostas desde cedo e regularmente a actividades desportivas (Côté et al., 2006). Alguns autores (Côté, 1999; Soberlak & Côté, 2003) definem os estágios da participação no desporto em três categorias cronológicas distintas. Estes três estágios foram rotulados como os anos de experimentação do desporto (6-13 anos), os anos de especialização (13-15 anos) e os anos de investimento (15 anos e acima).

Durante os anos de experimentação do desporto, os pais foram os responsáveis por, inicialmente, desenvolver o interesse de seus filhos no desporto e possibilitar a eles experimentar uma grande quantidade de actividades prazerosas sem o foco no treino intenso. A maior ênfase durante este estágio é dada em experimentar diversão e excitação através do desporto. Alguns elementos importantes em praticar o desporto durante esta idade envolvem a participação activa, boa vontade e voluntariedade, fornece gratificação imediata e inclui motivação intrínseca. Considera-se que a prática lúdica de diferentes desportos é benéfica para o desenvolvimento da motivação intrínseca necessária para a etapa em que o treino é mais estruturado e exige um esforço maior (Côté, 1999).

O segundo estágio, chamado de anos de especialização, é caracterizado pelo envolvimento dos atletas entre 13 e 15 anos de idade. Ainda que este estágio aparente ser menor, é marcado como um período no qual os atletas gradualmente diminuem seu envolvimento em actividades extracurriculares variadas e aumentam o foco em uma ou duas actividades desportivas (Côté, 1999).

Bompa (2002) distingue dois estágios na fase especializada: a especialização e o alto desempenho. Durante o estágio de especialização, os atletas escolhem em que desporto e de quais eventos específicos gostariam de participar. A razão principal que faz os adolescentes escolherem se especializar em uma actividade em detrimento de outras reside no valor positivo associado à esta experiência. O desenvolvimento de habilidades específicas do desporto através da experiência nos anos de especialização é uma característica importante no envolvimento dos adolescentes (Côté, 1999). Durante os anos de especialização, a prática se torna um factor muito importante no desenvolvimento das habilidades (French & Thomas, 1987). Os atletas deveriam se especializar em apenas um ou dois desportos na idade entre os 13 e 15 anos, enquanto que os anos de investimento envolvem a participação em um único desporto com 16 ou mais anos de idade (Côté, Baker & Abernethy, 2003; Williams & Ford, 2008).

Nos anos de investimento, os atletas estão comprometidos a atingir um alto nível de performance em uma única actividade. As famílias que são comprometidas com o envolvimento de seus filhos no desporto conseguirão de alguma maneira os recursos financeiros necessários para seu desenvolvimento, fazendo constantes sacrifícios em sua vida social e recreacional. Os anos de investimento se diferem dos anos de especialização principalmente pela extrema intensidade de comprometimento do atleta com o desporto e a tremenda quantidade de prática deliberada (Côté, 1999). Bompa (2002), afirma que, uma vez especializados, os atletas podem aumentar a intensidade e o volume do treino progressivamente, o que resulta em um alto desempenho.

Os três estágios da participação no desporto mostram que diferentes temas são importantes em cada fase da participação da criança no desporto. Os conceitos de jogo e prática deliberada são duas variáveis que marcam a transição entre os anos de experimentação, especialização e investimento. Em geral, os anos de experimentação são caracterizados por uma baixa frequência de prática deliberada e uma maior frequência de jogo deliberado. Os anos de especialização são caracterizados por quantidades mais equivalentes de treino e jogo. Os anos de investimento, por sua vez, são caracterizados por uma maior frequência de prática deliberada e uma menor frequência de jogo deliberado (Côté, 1999).

2.3 Treino Desportivo a Longo Prazo

Crespo, Reid & Miley (2001) definem o treino desportivo a longo prazo como a habilidade de planejar especificamente a carreira de um jogador em relação às suas etapas de crescimento e desenvolvimento. O desenvolvimento das habilidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas essenciais para a prática do ténis em alto nível devem ser trabalhadas desde a infância até a fase adulta e cada uma destas destrezas possui fases sensíveis de desenvolvimento. Um entendimento dos períodos mais oportunos para a melhora de diferentes habilidades e capacidades, bem como conhecimentos sobre as características fundamentais do crescimento, desenvolvimento e maturidade do ser humano torna-se essencial.

Como indica Bompa (2000) em cada etapa de seu desenvolvimento os jovens são únicos. A aparição de diferentes mudanças: fisiológicas, físicas, psicológicas e sociais associadas às diferentes etapas de desenvolvimento não se produz de maneira contínua e progressiva. Para ajudar os jovens tenistas a desfrutar o ténis e desenvolver suas potencialidades até seu máximo potencial é crucial compreender as implicações de tais mudanças. Crespo & Miley (1999) citam os factores relacionados aos jogadores de ténis que são importantes na planificação a longo prazo, onde se destacam as idades fisiológica e psicológica, nível de motivação e desenvolvimento neurológico do jogador, além das fases sensíveis e períodos críticos que são mais favoráveis para o treino de certos aspectos.

O objectivo do processo de treino a longo prazo é a obtenção gradual dos requisitos do treino, ou seja, a melhoria contínua da capacidade de rendimento desportivo. A capacidade de desempenho desportivo depende dos potenciais físicos, psíquicos, técnicos e táticos. Para se atingir um elevado nível destes componentes do desempenho em sua totalidade, há a necessidade há a necessidade de um planeamento minucioso do processo de treino (Weineck, 2003). Durante os últimos anos, dados de publicações especializadas e o volume de informações produzidas permite afirmar que cada vez é maior o número de científicos do desporto e especialistas que têm contribuído com suas investigações e conhecimento para a descrição das diferentes competências necessárias para alcançar o nível requerido nas distintas etapas de desenvolvimento do tenista (Crespo et al., 2001).

Crespo et al. (2001) coloca que os programas de desenvolvimento de jogadores cresceram exponencialmente devido aos grandes interesses nacionais e empresariais. Na actualidade, devido à progressiva acumulação de estudos e resultados neste tema, existe um maior acesso à uma informação prática e actualizada, o que facilita a tarefa de montar programas de desenvolvimento de jogadores a longo prazo. Neste sentido, Balyi & Hamilton (2003) dividem a carreira do atleta em 6 estágios de desenvolvimento: fundamental, aprender a treinar, treinar para treinar, treinar para competir, treinar para vencer e retirada planeada.

2.4 Especialização

Crespo & Reid (2009) afirmam que o debate da especialização surgiu pelo interesse na busca pelo melhor modelo para o desenvolvimento do tenista. Diversos autores (Balyi & Hamilton, 2003; Balyi, 2005) sustentam que os desportos podem ser classificados com de especialização precoce ou tardia segundo o modelo de desenvolvimento que sigam. A especialização precoce compreende alguns desportos, como a ginástica, ginástica rítmica, patinagem artística e saltos olímpicos, que requerem especialização precoce na prática do desporto, ou seja, treino específico de um único desporto desde as idades mais novas.

Outros desportos, incluindo o ténis, podem classificar-se como desportos de especialização tardia e requerem um início muito geral nas primeiras etapas de treino. A ênfase nas idades mais novas deve ser sobre o desenvolvimento e domínio de habilidades motoras básicas e técnico-táticas (perceptivo-motoras) como correr, lançar e saltar. Os autores concluem que os desportos de especialização precoce requerem um modelo de quatro etapas, enquanto os desportos de especialização tardia requerem um modelo de seis (Balyi & Hamilton, 2003). A especialização precoce em modalidades que pertencem ao segundo grupo contribui para o abandono precoce da prática desportiva. Se existe uma base de habilidades motoras gerais adquiridas antes de maturação, os atletas podem se especializar em um desporto quando estão entre as idades de 12 e 15 anos e assim podem ter o potencial para subir ao estrelato internacional (Balyi, 2005).

Bompa (2002) afirma que o objectivo primário do período não especializado é construir uma base em que se possa efectivamente desenvolver capacidades motoras complexas, que resultem em uma transição para a fase especializada. Para Balyi (2005), a especialização precoce contribui para o rendimento precoce, no entanto a falta de habilidades desportivas de base podem contribuir para o overtraining e o aparecimento de um maior número de lesões. Crespo & Reid (2009) fazem referência aos modelos de desenvolvimento multilateral ou de habilidades múltiplas.

No ténis observa-se que os tenistas de alto nível não estiveram totalmente dedicados durante as fases iniciais de seu desenvolvimento. Se considera que a prática lúdica de distintos desportos é benéfica para o desenvolvimento da motivação intrínseca necessária para a etapa em que o treino é mais estruturado e exige um esforço maior (Côté, 1999). Ainda, a prática variada em idades baixas influi positivamente nas habilidades físicas e cognitivas do indivíduo (Baker, Côté & Abernethy, 2003). Balyi & Hamilton (2003) consideram que a tendência actual do ténis internacional é desenvolver as capacidades específicas do ténis no jogador antes que tenha desenvolvido suas capacidades físicas gerais. Schonborn (2001) enfatiza a importância do desenvolvimento do tenista a longo prazo e da preparação física para produzir tenistas de elite.

Schönborn (1999) afirma que se um jogador treina excessivamente nas primeiras etapas de seu desenvolvimento, alcançará um rendimento final mais baixo e é bem provável que abandone o desporto precocemente. O êxito se obtém ao alcançar um bom rendimento a longo prazo, no lugar das vitórias a curto prazo. Van Fraayenhoven (2001) coloca que é importante compreender que um jogador de ténis precisa de tempo para desenvolver-se, melhorar e especializar-se antes de alcançar o alto rendimento. Para este autor, a especialização só deve ocorrer depois de uma longa fase de trabalho dos padrões motores básicos necessários para o ténis. A especialização precoce e o treino semelhante aos profissionais no ténis não favorece o desenvolvimento de atletas de elite. Um desenvolvimento desportivo não especializado é mais importante nos anos que antecedem a adolescência (Carlson, 1988, 1997; Schonborn, 2001).

A carência de um modelo referencial de orientação para o treino técnico-desportivo do jovem tenista brasileiro de 13 a 16 anos de idade dificulta o trabalho dos treinadores que actuam directamente com este grupo de atletas (Balbinotti et al., 2004). Como resultado desta carência, cada treinador adota, em sua prática diária, uma abordagem para o treino desportivo sustentada na reprodução de seu próprio modelo de formação, de sua experiência como atleta ou, ainda, de modelos adultos vencedores (Amorose & Weiss, 1998). Esta conducta poderá levar os tenistas a serem submetidos ao treino técnico-desportivo especializado precocemente (TTEP), visando a obtenção de resultados imediatos nas competições infanto-juvenis (Allen & Howe, 1998). Na realidade, a carência deste modelo faz com que os técnicos desportivos avaliem o sucesso de seu trabalho utilizando critérios baseados na análise de resultados em competições (Mc Pherson, 1999a, 1999b). Williams & Ford (2008) sugerem que a importância relativa entre a especialização precoce e tardia é, em grande quantidade, específica em relação ao desporto e à cultura (Williams & Ford, 2008).

A obtenção de títulos nas categorias infanto-juvenis não garante o sucesso do trabalho de formação dos jovens (Gould, Damarjian & Medberry, 1999; Gould, Udry, Tuffey & Loehr, 1996a, 1996b, 1997; Wiersma, 2000). Conhecidos especialistas do treino (Bompa, 2000; Platonov, 1994) consideram também que a centralização nos resultados como um objectivo de preparação, durante os primeiros estágios da preparação desportiva terá como consequência inevitável um esgotamento prematuro das reservas de adaptação dos jovens desportistas. Priorizar a busca de resultados nas competições irá prejudicar o tempo de trabalho essencial à construção dos pressupostos do futuro rendimento de alto nível. Portanto, ter sucesso nas primeiras competições não é condição indispensável à obtenção de resultados futuros. É possível alcançar resultados elevados sem forçar os jovens no início da preparação e, particularmente, sem comprometer o tempo destinado à aprendizagem e ao aperfeiçoamento dos fundamentos da futura actividade desportiva (Balbinotti et al., 2004).

Observa-se, claramente, que a etapa de formação dos jovens tenistas deve caracterizar-se pelo exercício de actividades voltadas para um jogo completo de toda a quadra. Deve ser estimulado o aprendizado de uma grande variedade de golpes e recomenda-se que as actividades sejam realizadas em todas as superfícies, justamente para desenvolver um jogo completo e variado (Gottfried, 1994). A formação integral e contínua dos jovens tenistas devem ser o principal objectivo dos treinadores (Mc Pherson & French, 1991; Mc Pherson & Thomas, 1991; Weiss, Kimmel & Smith, 2001). O êxito na formação técnico-desportiva do tenista depende fundamentalmente do treino balanceado de todos os tipos de jogadas responsáveis pela formação de tenistas completos (Balbinotti et al., 2004).

O ITTT (Inventário do treino técnico-desportivo do tenista) consiste de 12 jogadas específicas consideradas fundamentais para o desenvolvimento equilibrado e harmonioso das habilidades técnicas do tenista. A iniciativa destas jogadas deverá ocorrer através de três possibilidades distintas: o serviço, a devolução de serviço, e a troca de bolas do fundo de quadra. O tenista que está de posse do serviço poderá, fundamentalmente, executar este golpe considerando 4 objectivos distintos: o ace (serviço indefensável), a aproximação à rede, o domínio de ponto de fundo de quadra e a variação de potência e rotação da bola. No que concerne à devolução de serviço, as mesmas quatro alternativas de jogadas podem ser criadas: devolver o serviço visando um golpe vencedor, devolver o serviço visando aproximação à rede, devolver o serviço visando dominar o ponto de fundo de quadra e devolver o serviço com variações de potência e rotação. Na hipótese de ambos os tenistas serem neutralizados em suas acções de serviço e devolução, a iniciativa das jogadas para a construção dos pontos vencedores terão origem na troca de bolas do fundo de quadra. Sendo assim, durante a disputa dos pontos, os tenistas organizam as jogadas a partir da troca de bolas do fundo de quadra, visando as seguintes alternativas: golpe vencedor, aproximação à rede, o domínio da iniciativa das jogadas e o controle das variações de potência e rotação da bola (Balbinotti et al., 2004).

O ITTT mostra-se uma ferramenta importante para auxiliar treinadores especializados no planeamento e aplicação do treino técnico-desportivo do tenista, visando uma formação integral dos aspectos relacionados à técnica desportiva dos jovens tenistas. Observam-se duas grandes estruturas de golpes, independentemente da origem da jogada: os golpes de preparação (GP) e os golpes de definição (GD). Percebem-se dois GP e dois GD em cada uma das iniciativas de jogadas. Os GP (domínio do ponto de fundo de quadra e variações de potência e rotação) são aqueles em que o tenistas utilizam uma série de golpes em sequência para deslocar seu adversário do posicionamento ideal de recepção. Os GD (golpe de definição ou aproximação à rede) são todas as acções técnico-desportivas do tenista, que buscam a definição do ponto através de um golpe que seja indefensável para seu adversário (Balbinotti et al., 2004).

É muito importante para a formação técnico-desportiva do jovem a aquisição dos padrões elementares de execução em sua plenitude, pois muitas vezes verifica-se que os praticantes chegam ao escalão sénior com deficiências ao nível de fundamento técnicos. Isso ocorre, fundamentalmente, quando há um desequilíbrio na proposta de treino em favor dos golpes de preparação ou até mesmo nos golpes de definição no ténis (Ramos, 1999). Fato que caracteriza o treino técnico-desportivo especializado precocemente (TTEP), pois os tenistas adultos de alto nível costumam especializar-se através do exercício de um grupo específico de jogadas para a obtenção de melhores resultados nas competições (Groppel, 1993).

Se desde a fase de formação o tenista for estimulado a especializar-se tecnicamente, através do treino de um grupo específico e restricto de jogadas, reproduzindo o modelo adulto, suas qualidades técnico-desportivas poderão ser suficientes para a obtenção de resultados na fase infanto-juvenil, contudo, na fase adulta, em virtude do acréscimo da velocidade imposta ao jogo, as deficiências estarão mais vulneráveis e, conseqüentemente, ficará difícil neutralizar as acções do adversário. Assim, o domínio das técnicas avançadas no ténis é a principal característica do tenista adulto que obtém sucesso na competições internacionais (Balbinotti et al., 2004). Para se evitar o treino técnico-desportivo especializado precocemente, não é recomendado que os exercícios específicos sejam retirados do treino, pelo contrário, esses exercícios são necessários desde as primeiras fases de desenvolvimento dos jovens tenistas (Balbinotti et al., 2005).

A construção dos pressupostos para o rendimento desportivo deverá fazer-se fundamentalmente no quadro de uma formação motora e desportiva não especializada, no qual assente-se nos princípios da diversidade de actividades e da formação multilateral. O treino desportivo especializado precocemente é um dos sérios problemas que emergem do treino desportivo de jovens. Especializar precocemente um atleta significa potencializar sua preparação desportiva no sentido de orientá-la de uma forma unilateral prematuramente e, ainda, forçando os ritmos e incrementos das cargas de treino (Marques, 1991).

O principal objectivo da investigação de Balbinotti et al. (2005) foi apresentar como foi realizado o treino técnico-desportivo de jovens tenistas brasileiros de 13 a 16 anos posicionados entre os 10 melhores do ranking oficial da Confederação Brasileira de Ténis em relação ao demais tenistas que participam de competições oficiais. O primeiro resultado relevante encontrado neste estudo foi com relação a aderência maior ao treino dos GP em comparação aos GD, para ambos os grupos. Trata-se, portanto, de um indício real de treino técnico-desportivo especializado precocemente (TTEP). A insuficiente dedicação dos tenistas ao treino dos GD constatada neste estudo é preocupante. Este grupo de jogadas exige muita precisão e potência nos golpes, razão pela qual ocorrem erros com muita frequência.

Schönborn (1999) salienta a necessidade de praticar todos os exercícios relacionados aos GD desde a fase de formação do tenista. Parece evidente que os GD não são estimulados no treino em virtude de sua ineficiência nas competições infanto-juvenis. Através dos resultados obtidos em seu estudo, Balbinotti et al. (2005) afirma que a orientação do treino técnico-desportivo segue na direção da busca das vitórias em competições a curto prazo. O fato dos jovens dedicarem uma maior frequência de treino aos GP demonstra que não está havendo uma preocupação com aquelas jogadas (GD) que serão dominantes para a obtenção de vitórias nas competições adultas. Deve haver uma proposta de equilíbrio no treino dos GP e GD. Vários autores (Schönborn, 1999; Groppe, 1993; Sammel, 1995, Balbinotti et al., 2004, Balbinotti et al., 2005) recomendarem a necessidade da formação técnico-desportiva integral nas fases de formação dos jovens tenistas, porém continua havendo uma tendência significativa na proposta de treino favorável aos GP.

3.5 Prática Deliberada

A prática deliberada pode ser definida como uma actividade designada a melhorar a performance actual, através do esforço e de exercícios que não são naturalmente agradáveis (Helsen et. al, 2000). O conceito de prática deliberada foi introduzido para explicar a performance excepcional em domínios como a música, xadrez e desportos. Os seguidos anos de experiência prática em uma actividade pode servir como uma oportunidade óptima para melhorar as habilidades individuais (Keith & Ericsson, 2007). Ericsson & Charness (1994) afirmam que a prática deliberada se difere de outras actividades relacionadas ao domínio pois proporciona oportunidades óptimas para o aprendizado e aquisição de habilidades.

Contrariando a crença comum de que o alto rendimento reflete capacidades e habilidades inatas, estudos em diferentes domínios da alta performance demonstram que o alto desempenho é predominantemente mediado por um complexo de capacidades adquiridas e adaptações fisiológicas (Ericsson & Charness, 1994). Ericsson et al. (1993) argumenta que o nível de prestação atingido é directamente proporcional à quantidade de horas de prática acumuladas em um domínio. Deste modo, a função de factores genéticos ou hereditários é menos importante para se atingir o alto rendimento que o compromisso contínuo em actividades de prática relevantes. O alto rendimento é adquirido lentamente através de um longo tempo como resultado da prática.

Diversos autores (Ericsson et al., 1993; Ericsson & Charness, 1994; Helsen et al., 1998a; Balyi, 2005; Ericsson et al., 2007) revelam que até mesmo os atletas mais talentosos precisam de um mínimo de 10 anos ou 10.000 horas de treino relevante e intenso antes de se destacar em competições internacionais. Assim, o comprometimento com a prática deliberada distingue os atletas de elite da grande maioria de crianças e adultos que parecem ter dificuldades em participar de grandes demandas de prática em escolas e programas de exercícios físicos (Ericsson et al., 1993). Investigações e revisões extensas demonstram que o desenvolvimento do desempenho do atleta de alta performance será limitado principalmente pela participação dos indivíduos na prática deliberada e pela qualidade dos recursos disponíveis para os treinos (Ericsson, Nandagopal & Roring, 2007).

A prática deliberada envolve dois tipos de aprendizado: aumentar o poder e o número de habilidades e melhorar habilidades já adquiridas. Ericsson & Charness (1994) afirmam que os indivíduos melhoram sua performance e atingem o alto rendimento não por uma consequência automática de maior experiência com a atividade, mas principalmente através de uma aprendizagem estruturada e adaptação ao esforço.

Em contraste ao jogo, a prática deliberada é uma actividade altamente estruturada, onde o objectivo principal é o aumento do rendimento (Ericsson et al., 1993). Os indivíduos são motivados a treinar porque a prática melhora a performance. Para um aprendizado efectivo, a prática deve ser desafiadora em relação ao nível do atleta. A prática deliberada deve envolver feedback adequados, tempo para resolução de problemas e avaliação e repetições com oportunidades para corrigir erros e refinar habilidades. A prática deliberada requer concentração e esforço (Ericsson, 2008; Williams & Ford, 2008). São tarefas do treinador organizar a sequência de tarefas apropriadas durante os treinos, monitorar a evolução do atleta e decidir quando a transição para tarefas mais complexas e desafiadoras é apropriada (Ericsson et al., 1993).

A prática deliberada é uma actividade de esforço que pode ser sustentada apenas por um tempo diário durante longos períodos sem levar à exaustão. Para maximizar os ganhos da prática ao longo do tempo, os indivíduos devem evitar a exaustão e limitar a prática para uma quantidade em que possam se recuperar completamente numa base diária e semanal. A prática deliberada óptima mantém o equilíbrio entre esforço e recuperação. Assim, deve-se aumentar devagar e regularmente a quantidade de prática que possibilite uma adaptação para demandas maiores de treino (Ericsson et al., 1993).

Quando um atleta escolhe desenvolver seu talento com o intuito de chegar a um nível de elite, ocorrem grandes consequências em seu estilo de vida (Visscher et al., 2004). A prática deliberada pode ainda levar à mudanças anatômicas, resultado das adaptações às actividades físicas intensas. Os atletas de alta performance moldam suas vidas para otimizar seu envolvimento com a prática deliberada (Ericsson & Charness, 1994). Os melhores atletas se comprometem em substancialmente mais prática deliberada e isso é responsável por grandes adaptações fisiológicas que os distinguem dos atletas comuns. O alto desenvolvimento dos atletas de elite requer um longo envolvimento no domínio específico do desporto em questão. Os atletas de elite transformam seus mecanismos cognitivos e fisiológicos melhorando sua performance através do alto empenho na prática deliberada (Ericsson et al., 2005).

Os altos níveis de prática são necessários para se atingir as adaptações fisiológicas necessárias que são encontradas nos atletas de alta performance, e os efeitos da prática parecem ser grandes quando a prática intensa e o desenvolvimento físico começa durante a infância e adolescência (Ericsson & Charness, 1994). Em muitos desportos, a altura dos atletas de elite é sistematicamente diferente da população normal. Os atletas de elite ainda diferem no tamanho dos músculos, circunferência do punho e quantidade de gordura corporal através de dobras cutâneas. Atletas de longa distância possuem uma maior capacidade aeróbia, coração maior, mais capilares levando sangue aos músculos e uma maior porcentagem de fibras de contração lenta nos músculos (Ericsson et al., 1993).

O desafio principal da prática deliberada é manter os esforços para sua evolução pelo tempo em que quiserem melhorar seu nível de prestação (Ericsson et al., 2005). A prática deliberada tem se situado ainda como um factor chave na manutenção da performance. À medida que os atletas de alto nível atingem maior idade, sua performance em relação à idade começa a declinar, primeiramente devido à uma redução da prática deliberada regular, mais que uma consequência directa da idade em si (Ericsson & Charness, 1994; Ericsson et al., 2006). A razão principal pela qual é raro encontrar indivíduos de nível internacional em mais de um desporto é que é simplesmente impossível dedicar o tempo de prática necessária para mais de um domínio, a menos que haja uma significativa transferência de habilidades entre as duas actividades (Helsen et al., 2000).

Indivíduos podem adquirir habilidades que envolvam limites básicos na capacidade de memória e processos seqüenciais (Ericsson & Charness, 1994). A maior velocidade em atletas de elite em determinadas situações, como a devolução de uma bola de ténis, não refletem uma melhor percepção ou maior velocidade cognitiva, demonstrado por uma simples velocidade de reação, mas sim por uma melhor antecipação de eventos através da identificação de situações anteriormente semelhantes (Ericsson et al., 2005). A quantidade e a qualidade da prática são factores chave para se determinar o nível de prestação atingido. Não se pode melhorar consistentemente a habilidade de tomar decisões sem uma considerável prática, reflexão e análise (Ericsson et al., 2007).

As capacidades básicas necessárias para viver numa cultura são adquiridas virtualmente por todas as crianças como parte de uma interação social normal com um mínimo de instrução (Ericsson & Charness, 1994). Uma análise das características e habilidades adquiridas, bem como sua história de desenvolvimento e métodos de treino podem providenciar pontos gerais sobre a estrutura e os limites da adaptação humana (Ericsson et al., 1993). Helsen et al. (1998a) afirmam que a correlação entre a quantidade de prática deliberada e o nível de performance atingido é válida tanto para desportos colectivos quanto individuais.

Ericsson et al. (2007) colocam que os peritos genuínos não apenas praticam deliberadamente, mas também pensam deliberadamente, o que sugere um maior envolvimento com o domínio e uma melhor organização do tempo, especialmente o tempo livre (Ericsson et al., 1993). As actividades de jogo são divertidas e naturalmente motivadoras. Existem evidências que sugerem que as horas de jogo são essenciais para desenvolver habilidades de inteligência no jogo, como a antecipação e tomada de decisões (Williams & Ford, 2008). O envolvimento precoce no desporto também tende a ser uma actividade intrinsecamente motivadora e ter um efeito positivo na vontade dos atletas em seguir actividades de prática mais estruturadas, com treinadores específicos (Côté et al., 2003).

2.6 Suporte Familiar

A literatura sobre o alto rendimento ilustra a importância do envolvimento da família na aquisição da alta performance (Côté, 1999). Visscher et al. (2004) ressalta que quando um atleta opta por desenvolver seu talento a fim de chegar a um status de elite, ocorrem grandes consequências no estilo de vida do jovem atleta. O processo é longo, e durante este intervalo, os pais assumem uma importante função. Ericsson & Lehmann (1996) afirmam ainda que o envolvimento da família é uma variável importante que vai afectar o desenvolvimento do talento em muitos domínios, incluindo o desporto. Ericsson et al. (1993) coloca que o compromisso com a prática deliberada gera custos associados à técnicos e ambiente de treino e não gera retorno imediato de dinheiro, portanto o interesse dos pais é fundamental no auxílio às crianças para a prática deliberada e o acesso aos materiais e ambientes necessários, como o acesso às quadras de ténis para tenistas.

Hellsted (1995) sugere que família com crianças novas devem enfatizar o divertimento e o desenvolvimento de habilidades e minimizar o estresse competitivo se eles querem evitar atrasos ou barreiras no desenvolvimento de seus filhos. Os técnicos e treinadores podem contribuir para o desenvolvimento e sucesso em carreiras desportivas através, entre outras coisas, da criação de uma atmosfera agradável de treino. A função da família no desenvolvimento de talentos requer suporte familiar, ensino excelente e reforço motivacional apropriado em qualquer estágio de desenvolvimento (Visscher et al. 2004). Uma área na pesquisa da influência familiar revela a importância do modelo dos pais para a aquisição de valores positivos, atitudes e condutas na actividade física e no desporto (Côté, 1999). O envolvimento dos pais pode ter efeitos positivos no envolvimento de seus filhos no desporto (Visscher et al., 1996). Os pais de atletas comprometidos são usualmente dispostos e felizes em assistir as competições e torneios dos filhos, e estão geralmente presentes durante as sessões de treino (Visscher et al. 2004).

No entanto, a expectativa dos pais pode ser uma fonte de pressão e estresse que pode interferir na participação de seus filhos no desporto. Os treinadores de jovens identificaram uma ênfase excessiva na vitória como o principal hábito negativo que os pais exibem em suas interações com a prática desportiva de seus filhos. Os pais possuem uma influência considerável para os jovens na adoção de padrões específicos em seu envolvimento com o desporto. Existe uma distinção, entretanto, no suporte familiar como um modelo ou como um estímulo para o desenvolvimento atlético. A combinação dos dois tipos de suporte familiar tem o melhor efeito no envolvimento e o sucesso no desporto. Os pais servem como um modelo positivo se eles estão activamente presentes no desporto, ou estiveram no passado. A estimulação do envolvimento atlético pode ser dividida em três componentes: suporte financeiro, suporte emocional e importância de sucesso no desporto (Butcher, 1985; Visscher et al. 2004; Meisterjahn & Dieffenbach, 2008).

O suporte familiar se relaciona também aos custos necessários para o desenvolvimento da carreira da criança no desporto. Os pais têm ainda uma importante função no suporte emocional, que consiste em três partes: presença nos treinos, competições e torneios, contacto com o treinador e a atribuição da importância em haver uma atmosfera saudável na equipe de treino da criança. A atribuição de importância ao sucesso no desporto é medida em duas partes: a quantidade de pressão exercida sobre os resultados e o valor dado ao status social atingido de acordo com as realizações no desporto. Os atletas de maior sucesso receberam um maior suporte emocional de seus pais se comparados aos atletas de menor rendimento. Pode-se concluir que ambos, servir como modelo e providenciar suporte emocional são importantes para o sucesso no desporto (Visscher et al. 2004).

2.7 Alto Rendimento

A alta performance pode ser definida como uma performance consistentemente superior numa determinada quantidade de tarefas representativas no domínio da matéria desejada (Ericsson & Charness, 1994). A alta performance é resultado de esforços prolongados do indivíduo para melhorar a performance, e desde que o compromisso com a prática deliberada não é naturalmente motivadora, o comprometimento da parte do atleta é de fundamental importância (Ericsson et al., 1993; Ericsson, 1996). Quando os atletas trabalham em um nível de exigência suficiente, as células do corpo se reorganizam para compensar o aumento da demanda no envolvimento com este nível de performance (Williams & Ford, 2008). Estas adaptações não ocorrem somente nos sistemas fisiológicos, mas ainda na estrutura e na função do cérebro (Hill & Schneider, 2006).

Ericsson et al. (2007) afirmam que para se atingir altos níveis de performance, é necessário ir além de suas habilidades e nível de conforto. Tal disciplina é a chave para se tornar um especialista em todos os domínios. Todos os atletas de alto rendimento investigados praticaram intensivamente, trabalharam com grandes treinadores e tiveram grandioso apoio da família durante seus anos de desenvolvimento. A alta performance é o resultado final dos esforços prolongados do indivíduo para melhorar a performance (Ericsson et al., 1993). Os indivíduos da alta performance exibem diferentes padrões de activação do cérebro durante a memorização, porém estes padrões são directamente atribuídos às estratégias e habilidades de memória adquiridas (Ericsson, 2003).

Ericsson & Lehmann (1996) sugeriram que a aquisição da alta performance envolve três aspectos fundamentais: motivação, esforço e recursos. Primeiro, porque a prática deliberada não é inerentemente motivadora, o que requer grande comprometimento dos atletas. Segundo, a prática deliberada pode ser uma actividade activa, que não pode ser sustentada por um longo período de tempo sem levar a uma exaustão física ou mental, ou ambas. Deste modo, os indivíduos devem limitar a prática para otimizar a concentração e o esforço. Por último, a prática deliberada requer recursos como acesso a treinadores, material e local de treino.

O estudo da alta performance possui implicações importantes para o entendimento da estrutura dos limites da adaptação humana e aprendizagem óptima (Ericsson & Charness, 1994). Ericsson (2008) afirma que a alta performance pode ser atingida com o envolvimento na prática deliberada, onde o treino, geralmente designado por seus treinadores e professores, tem o foco na melhora de questões particulares. Características importantes da performance superior são adquiridas através da experiência e os efeitos da prática na performance são maiores do que antes se acreditava possível (Ericsson et al., 1993).

Os atletas de alta performance adquirem habilidades de memória para conhecer as exigências específicas e realizar as devidas actividades específicas num dado domínio. Assim, a representação interna das informações relevantes sobre a situação é de fundamental importância para sua habilidade de reacção, planeamento e avaliação das consequências de suas possíveis acções. A aquisição de uma determinada habilidade de memória num determinado domínio está integrada com a aquisição de uma habilidade de organização do conhecimento adquirido e o refinamento dos procedimentos e estratégias. Antecipando futuros eventos com sucesso e coordenando seus movimentos de reacção, o atleta de alta performance é capaz de transformar seus limites potenciais em elementos básicos de reacções em seqüência (Ericsson & Charness, 1994).

O desenvolvimento individual no desporto pode variar devido a diferentes oportunidades de aprendizado e o envolvimento psicossocial no qual o aprendizado tem lugar (Côté et al., 2003). Por esta razão, uma conta da performance excepcional deve especificar as circunstâncias do ambiente, como a duração e a estrutura das actividades e atributos biológicos mínimos necessários que conduzam para a aquisição de tais características e um nível correspondente de performance. Se as características genéticas determinam rigidamente a performance máxima, é razoável assumir que esses factores genéticos não sejam influenciados pela prática e o tempo, e ainda permanece estável durante o tempo (Ericsson et al., 1993). Os genes necessários para se atingir tais adaptações e grandes habilidades podem ser activados em crianças saudáveis, e as únicas exceções por enquanto são os genes que controlam o tamanho do corpo e a altura (Ericsson & Ward, 2007).

A aquisição de conhecimento e habilidades relevantes parece ser o factor limitante ao se tentar atingir o alto nível de rendimento em um domínio (Ericsson & Charness, 1994). Genericamente, a predição do sucesso no desporto através de testes psicométricos não têm obtido sucesso (Ericsson et al., 1993). Quando os cientistas tentam medir algum aspecto da alta performance, eles frequentemente encontram pequenas evidências de um nível de prestação superior nas questões mais relevantes do domínio específico do desporto (Ericsson et al., 2005).

Uma análise de diversos desportos revela que os mecanismos responsáveis pela aquisição da alta performance envolve representações complexas adquiridas. Essas representações facilitam possibilitam aos peritos uma maior habilidade de planeamento, monitoramento e razão sobre seu rendimento. Por exemplo, os grandes jogadores de ténis podem antecipar a direcção do serviço do oponente antes mesmo da bola sair de sua raquete (Ericsson & Ward, 2007). O rápido reconhecimento dos padrões e a predição de futuros eventos do jogo através desses padrões parece ser um componente crítico de uma óptima percepção e tomada de decisões no desporto (Coté, Berry & Abernethy, 2004).

No desporto, algumas das mudanças mais importantes resultam no desenvolvimento de habilidades cognitivas e de percepção, como a antecipação e tomada de decisões. Essas adaptações são essenciais pois a velocidade do jogo em muitos desportos excedem os padrões rudimentares impostos pela capacidade natural de informações do atleta. Os peritos são melhores que os novatos na decisão de qual curso de acção seguir de acordo com qualquer situação. As melhoras nas habilidades de antecipação e tomada de decisões são causadas por mudanças nas habilidades cognitivas e de percepção, conhecimento e mecanismos que mediam como o processo de informação do cérebro, sistema nervoso e controle da performance (Williams & Ford, 2008).

Os resultados do estudo demonstraram que os jogadores de elite têm maior capacidade em encontrar o melhor padrão de jogo em situações de estrutura ofensiva e defensiva. Ainda, os jogadores de elite são significativamente melhores que os outros jogadores na selecção de jogadas durante uma partida (Coté et. al., 2004). Elferink-Gemser, Visscher, Richart & Lemmink (2004a) concluíram que os atletas de elite obtiveram melhores resultados nas habilidades tácticas do jogo, assim como posicionamento e decisão, conhecimento sobre as acções da bola e sobre outros atletas, e acções em situações de mudança.

3 METODOLOGIA

3.1 Amostra

A amostra foi composta por 20 jovens tenistas brasileiros, entre 13 e 14 anos de idade, todos filiados à Federação Paulista de Tênis. Metade dos atletas (n=10) pertence ao escalão de melhor nível técnico do Estado de São Paulo (14 Anos Masculino A) e a outra metade (n=10) a um escalão competitivo de menor nível técnico (14 Anos Masculino C). Os atletas participantes do estudo representam aproximadamente 10% do total de tenistas do escalão até 14 anos filiados à Federação Paulista de Tênis.

3.2 Instrumentos

Foram utilizados o Inventário do treino técnico-desportivo do tenista (ITTT), proposto por Balbinotti et al. (2004) (Anexo 1), o Questionário de suporte familiar à participação no desporto, elaborado por Visscher et al. (2004) (Anexo 2) e uma ficha para o acompanhamento de treino dos atletas durante o ano (Anexo 3).

O ITTT avaliou a frequência no treino de 12 iniciativas de jogadas consideradas fundamentais para o desenvolvimento equilibrado e harmonioso dos tenistas. Os jovens envolvidos na pesquisa responderam ao ITTT conforme uma escala bipolar, de tipo Likert, em 5 pontos, sendo 1 “pouquíssima frequência” e 5 “muitíssima frequência” de treino.

O questionário de suporte familiar à participação no desporto designado para o estudo utilizou questões fechadas de 4 ou 5 pontos de escala Likert. As respostas foram divididas em três categorias: “grande suporte familiar”, “algum suporte familiar” e “nenhum suporte familiar”.

Por fim, utilizou-se uma ficha para o acompanhamento do número de sessões e tempo de treino e jogos dos atletas, que contabilizou também o número de lesões ocorridas durante a temporada.

3.3 Procedimentos

Os questionários foram aplicados aos tenistas durante os torneios oficiais da Federação Paulista de Tênis no ano de 2008, com a permissão de seus responsáveis (pais ou técnicos). Os respectivos técnicos de cada atleta foram os responsáveis por fazer o acompanhamento dos treinos e jogos durante a temporada, sob supervisão periódica.

3.4 Análise dos Dados

Os dados recolhidos foram submetidos à uma análise estatística com a utilização do programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 16.0. As variáveis foram colocadas em níveis ordinais, o que permitiu a caracterização da amostra.

4 Resultados

Os resultados para a totalidade da amostra (n=20) indicam que 100% dos jovens tenistas possuem pais com profissões de nível superior e intelectual. Relativamente às profissões das mães, 50% pertence ao mesmo nível superior e intelectual e 45% das mães não possuem profissão. A média de idade dos jogadores componentes do estudo foi de 14,2 anos, tendo o tenista mais jovem 13,3 anos e o mais velho 14,9 anos. Iniciaram a prática aos 7,7 anos e apresentaram um total de 6,1 anos de experiência no ténis. Em média, os jovens tenistas realizaram um total de 206,1 sessões de treino durante o ano, sendo o mínimo 177 sessões e o máximo 228 sessões. Treinaram, em média, 25620 minutos, ou 427 horas, com um mínimo de 300 horas e um máximo de 605,8 horas. Participaram, em média, de 15,8 torneios, com um mínimo de 9 torneios e um máximo de 29 torneios. Realizaram, em média, 40,8 jogos oficiais, sendo o mínimo 23 jogos e o máximo 70 jogos. O tempo médio de participação em jogos oficiais foi de 3409 minutos ou 56 horas. Estiveram presentes em 245,3 sessões de exposição, entre treinos e jogos, com um mínimo de 192 exposições e um máximo de 275 exposições. As sessões de exposição duraram, em média, 29024 minutos, o que representa 487,3 horas, com um mínimo de 372 horas e um máximo de 667,8 horas. Sofreram ainda entre 0 e 2 lesões durante a temporada. Em relação aos conteúdos da preparação desportiva, os atletas treinaram principalmente as situações de saque, devolução de saque e troca de bolas para domínio do ponto de fundo de quadra e as situações que os jovens menos treinaram foram de saque e devolução de saque para aproximação à rede.

Tabela 1. Características da amostra (n=20)

		n	%	M	DP
Profissão do pai	Sem profissão	0	0		
	Manual	0	0		
	Qualificado	0	0		
	Superior e intelectual	20	100		
Profissão da mãe	Sem profissão	9	45		
	Manual	0	0		
	Qualificado	1	5		
	Superior e intelectual	10	50		
Idade cronológica (anos)				14,2	0,4
Idade de início da prática (anos)				7,7	1,5
Tempo de experiência (anos)				6,1	1,5

Tabela 2. Parâmetros de preparação desportiva para a totalidade da amostra (n=20)

	Mín.	Máx.	M	DP
Treino, sessões	177	228	206,1	18,4
Treino, minutos	18030	36350	25620	4758
Torneios, número	9	29	15,8	5,4
Jogos, número	23	70	40,8	11,2
Competição, minutos	2100	5470	3409	879
Exposição, sessões	192	275	245,3	20,7
Exposição, minutos	22370	40070	29024	4531
Lesões, número	0	2		

Tabela 3. Estatística descritiva resultante da aplicação do inventário do treino técnico-desportivo do tenista para a totalidade da amostra (n=20)

	Mín.	Máx.	M	DP
1. Saque como golpe vencedor	3	5	4,1	0,8
2. Saque para aproximação à rede	3	5	3,6	0,7
3. Saque para domínio do ponto de fundo de quadra	3	5	4,5	0,6
4. Saque com variação de potência e rotação	3	5	4,1	0,8
5. Devolução de saque como golpe vencedor	3	5	3,8	0,8
6. Devolução de saque para aproximação à rede	2	4	3,1	0,9
7. Devolução de saque para domínio de ponto do fundo	2	5	4,4	0,8
8. Devolução de saque com variações de potência e rotação	2	5	4,1	1,1
9. Troca de bolas para um golpe vencedor	3	5	4,3	0,8
10. Troca de bolas para aproximação à rede	3	5	3,8	0,9
11. Troca de bolas para domínio de ponto do fundo	3	5	4,5	0,6
12. Troca de bolas com variações de potência e rotação	3	5	3,7	0,6

Quanto à dimensão de modelação da prática desportiva, 50% dos atletas responderam que seus pais praticaram desporto no passado e 50% dos jovens indicaram que apenas o pai pratica desporto na actualidade. As questões sobre o apoio financeiro indicam que 40% dos atletas possuem pais que quase nunca falam sobre os custos em relação ao seu envolvimento no desporto. As questões relacionadas com o suporte emocional prestado pelos pais indicam que 40% dos pais quase nunca assistem aos treinos de seus filhos e 35% assistem aos treinos algumas vezes. Em relação aos jogos, 50% dos atletas indicaram que seus pais assistem a seus jogos frequentemente e 45% indicaram que seus pais assistem a seus jogos muito frequentemente. Um total de 35% dos jovens responderam que seus pais conversam algumas

vezes com seu treinador sobre seu envolvimento no desporto, enquanto que 55% dos jovens indicaram que seus pais pensam que é importante que haja um atmosfera saudável em sua equipa de desporto. Quanto à importância de sucesso no desporto, 45% dos atletas responderam que seus pais pensam que não é importante que pratiquem desporto em um nível elevado. Para 50% dos pais, não é tão importante que seus filhos vençam seus jogos. Ainda, 35% dos jovens responderam que seus pais pensam que não é importante que outras pensem bem deles devido às suas realizações no desporto. Os resultados de análise da dimensão “Modelação para a prática desportiva” indicam que 50% dos atletas possuem algum modelo desportivo e 40% possuem um grande modelo desportivo. Sobre a dimensão de “Apoio financeiro”, 75% dos pais dos atletas quase nunca falam sobre os custos que têm em relação ao seu envolvimento no desporto. A análise da dimensão de “Suporte emocional” revela que 60% dos jovens possui algum suporte emocional dos pais e 25% possuem grande suporte emocional. Por fim, 60% dos atletas possuem pais que atribuem pequena importância ao sucesso no desporto.

Tabela 4. Frequência de resposta quanto à dimensão de modelação da prática desportiva

		n	%
Seu pai ou sua mãe praticaram desporto no passado?	a) Sim, os dois	10	50
	b) Sim, meu pai	8	40
	c) Sim, minha mãe	1	5
	d) Não, não praticaram	1	5
Seu pai ou sua mãe praticam desporto no presente?	a) Sim, os dois	3	15
	b) Sim, meu pai	10	50
	c) Sim, minha mãe	0	0
	d) Não, não praticam	7	35

Tabela 5. Frequência de resposta à questão do apoio financeiro do questionário de suporte familiar (n=20)

		n	%
Seus pais falam sobre os custos que eles têm em relação ao seu envolvimento no desporto?	a) Muito frequentemente	0	0
	b) Frequentemente	1	5
	c) Algumas vezes	4	20
	d) Quase nunca	8	40
	e) Nunca	7	35

Tabela 6. Frequência de resposta nas questões relacionadas com o suporte emocional prestado pelos pais

		n	%
Seus pais (ou um de seus pais) assistem seus treinos?	a) Não, nunca	3	15
	b) Não, quase nunca	8	40
	c) Algumas vezes	7	35
	d) Sim, frequentemente	2	10
	e) Sim, muito frequentemente	0	0
Seus pais (ou um de seus pais) assistem seus jogos?	a) Não, nunca	0	0
	b) Não, quase nunca	0	0
	c) Algumas vezes	1	5
	d) Sim, frequentemente	10	50
	e) Sim, muito frequentemente	9	45
Seus pais conversam com seu treinador sobre seu envolvimento no desporto?	a) Sim, muito frequentemente	2	10
	b) Sim, frequentemente	4	20
	c) Algumas vezes	7	35
	d) Não, quase nunca	6	30
	e) Não, nunca	1	5
Seus pais pensam que é importante que haja uma atmosfera saudável na sua equipe de desporto?	a) Não, não é importante	0	0
	b) Não, não é tão importante	2	10
	c) Eu não sei	3	15
	d) Sim, é importante	11	55
	e) Sim, é muito importante	4	20

Tabela 7. Frequência de respostas na dimensão relacionada com a importância de sucesso no desporto

		n	%
Seus pais pensam que é importante que você pratique desporto em um nível elevado?	a) Sim, muito importante	0	0
	b) Sim, importante	4	20
	c) Eu não sei	0	0
	d) Não, não é tão importante	7	35
	e) Não, não é importante	9	45
Seus pais pensam que é importante que você vença seus jogos?	a) Sim, muito importante	0	0
	b) Sim, importante	1	5
	c) Eu não sei	1	5
	d) Não, não é tão importante	10	50
	e) Não, não é importante	8	40
Seus pais pensam que é importante que outras pessoas pensem bem de você devido às suas realizações no desporto?	a) Sim, muito importante	0	0
	b) Sim, importante	3	15
	c) Eu não sei	1	5
	d) Não, não é tão importante	7	35
	e) Não, não é importante	9	45

Tabela 8. Frequência de resultados de análise da dimensão “Modelação da prática desportiva”, “Apoio financeiro”, “Suporte emocional” e “Importância do sucesso no desporto” para a totalidade da amostra (n=20)

		n	%
Modelação	Nenhum modelo	2	10
	Algum modelo	10	50
	Grande modelo	8	40
Apoio financeiro	Quase nunca	15	75
	Algumas vezes	4	20
	Frequentemente	1	5
Suporte Emocional	Pequeno	3	15
	Algum	12	60
	Grande	5	25
Importância de sucesso	Pequena	12	60
	Algum	5	25
	Grande	3	15

5 DISCUSSÃO

Neste capítulo realizar-se-á uma reflexão crítica de modo a destacar os resultados mais relevantes. A análise fez-se de acordo com as questões que nortearam a pesquisa. A população do Estudo foi constituída por 20 tenistas do escalão Sub-14 filiados à Federação Paulista de Ténis. A média de idade dos tenistas foi de 14,2 anos, tendo o tenista jovem 13,4 anos e o tenista mais velho 14,9 anos.

5.1 Idades de início da prática

A média de idade para o início da prática do ténis foi de 7,7 anos, sendo a mínima 5 anos e a máxima 10 anos de idade. Estes dados encontram-se em concordância com as idades de início sugeridas pela literatura (Segal, 1997; Crespo & Miley, 1999; Fuentes & Villar, 2003). Analisando as idades mínimas e máximas apresentadas para esta variável, observa-se, de um modo geral, a necessidade de se iniciar cedo a prática do ténis para se atingir o alto nível de rendimento (Rasicci, 1986). Visto que os materiais e os gestos técnicos do ténis não fazem parte do quotidiano das crianças, um início precoce pode se tornar uma grande vantagem para o desenvolvimento futuro de habilidades. O envolvimento precoce no desporto tende ainda a tornar-se uma actividade intrinsecamente motivadora e ter um efeito positivo na vontade dos atletas em seguir actividades de prática mais estruturadas (Côté et al., 2003; Ericsson et al., 2005; Helsen, 2005, Côté et al., 2006).

Para além destes factores, diversos autores têm relatado a importância de se ter aprendido todos os gestos técnicos antes de se entrar na puberdade, quando se tem por objectivo o desenvolvimento dos tenistas, advertindo para as dificuldades de aprendizado dos gestos técnicos após este período (Segal, 1997; Unierzyski, 2003a, 2003b). Deve ser dada particular atenção aos períodos sensíveis que surgem em diversos momentos da maturação. Cada uma das habilidades essenciais para a prática do ténis em alto nível possui fases sensíveis de desenvolvimento. As crianças podem adquirir mais facilmente certas habilidades coordenativas entre os 3 e 5 anos de idade. Assim, este início precoce pode se tornar uma grande vantagem para o desenvolvimento futuro de suas habilidades (Crespo et al., 2001; Weineck, 2003; Balyi, 2005).

O tempo de experiência médio de prática do ténis foi de 6,1 anos, com um mínimo de 5 anos e um máximo de 9 anos, o que vai de acordo com a proposta de um mínimo de 10 anos para se atingir a excelência desportiva. Assim como indicam diversos autores, os seguidos anos de experiência prática em uma actividade podem servir como uma oportunidade óptima para melhorar as habilidades individuais (Ericsson et al., 1993; Ericsson & Charness, 1994; Helsen et al., 1998a; Balyi, 2005; Ericsson, 2007; Keith & Ericsson, 2007).

5.2 Tempo de treino

A média de sessões de treino durante o ano foi de 206,1, sendo o mínimo de 177 sessões e o máximo de 228 sessões. Estes dados encontram-se em concordância com o modelo de desenvolvimento de tenistas proposto por diversos autores (Segal, 1997; Crespo & Miley, 1999; Fuentes & Villar, 2003). O número de horas de treino dos atletas durante o ano foi, em média, 427 horas. O mínimo de tempo de treino foi de 300 horas e o máximo de 606 horas. A quantidade de horas de treino indicadas pela literatura para a faixa etária de 13 e 14 anos varia entre 12 e 16 horas por semana (Segal, 1997; Crespo & Miley, 1999, Bompa, 2002; Fuentes & Villar, 2003; Tennis Australia, 2008). Assim, os valores encontram-se dentro dos valores indicados para um correcto desenvolvimento dos tenistas a longo prazo.

Os atletas participaram, em média, de 15,8 torneios durante o ano, sendo o mínimo 9 torneios e o máximo 29 torneios. Em média, os atletas realizaram 40,8 jogos, sendo o mínimo de 23 jogos e o máximo de 70 jogos, entre singulares e pares. Diversos autores (Segal, 1997; Crespo & Miley, 1999; Fuentes & Villar, 2003; Tennis Australia, 2008) indicam que o número de partidas a serem jogadas por esta faixa etária é de 50-60 singulares e 20-30 pares por ano. Percebemos que os resultados encontrados encontram-se relativamente de acordo com estas recomendações. Em relação ao número de horas de jogo, os atletas apresentaram uma média de 56,8 horas, com variações entre 35 e 76 horas. A literatura especializada evidencia a importância do jogo deliberado para a formação de atletas de alto nível. Existem evidências que sugerem que as horas de jogo são essenciais para desenvolver habilidades de inteligência no jogo, como a antecipação e tomada de decisões (Williams & Ford, 2008).

As sessões de exposição à prática do desporto levam em consideração a quantidade de sessões de treino somadas à quantidade de jogos durante o ano. Os jogadores da amostra realizaram 245,3 exposições, sendo o mínimo 192 e o máximo 275 exposições. Levando-se em conta o tempo de exposição, verificamos uma média 487,3 horas, com um mínimo de 372 horas e um máximo de 667,8 horas durante o ano. As sessões de exposição ao jogo e à prática deliberada assumem primordial importância no desenvolvimento dos atletas, visto que o nível de prestação atingido é directamente proporcional à quantidade de horas de prática acumuladas em um domínio (Ericsson et al., 1993; Keith & Ericsson, 2007).

O número de lesões sofridas durante a temporada variou entre 0 e 2 lesões. A lesão pode ser definida como um incidente que impossibilita o atleta de participar em uma sessão de treino ou jogo, ou restringe sua participação naquele desporto por pelo menos 24 horas (DeLee & Farney, 1992; Kohl et al., 1996). Os resultados encontrados estão de acordo com Malina (2004), que indica que a prática desportiva de jovens geralmente é segura e a maioria das lesões são de baixa severidade. Bijur et al. (1995) estimam que a taxa de risco de lesões no desporto com jovens é de 6-7 lesões por ano a cada 100 participantes. Malina (2004) coloca

que os estudos disponíveis sobre as lesões em jovens desportistas normalmente estão limitados a observações clínicas e não incluem dados de exposição do atleta, oportunidades de lesão, como os treinos e competições. Neste sentido, a taxa de lesões encontrada para os atletas deste estudo foi de 6,1 lesões para cada 10.000 exposições.

5.3 Conteúdos da preparação desportiva

A média encontrada na escala dos Golpes de Preparação no ténis foi de 25,1 pontos, com variações entre 23 e 28 pontos. A frequência de treino dos Golpes de Definição apresentou um valor médio de 22,4 pontos, sendo a menor frequência de treino 18 pontos e a maior 27 pontos. Estes valores revelam uma maior aderência aos Golpes de Preparação em detrimento dos Golpes de Definição, caracterizando uma especialização precoce, o que vai de acordo com os problemas na preparação desportiva a longo prazo dos jovens tenistas brasileiros, como relatado por diversos autores (Arena & Böhme, 2001; Balbinnotti et al., 2003, 2004a, 2004b, 2005; Cafruni et al., 2006).

Assim como descrito por Balbinnotti et al. (2003, 2004a, 2004b, 2005), os treinos desses jovens tenistas estão a ocorrer de forma errónea, dando excessiva ênfase aos Golpes de Preparação, numa fase onde todo o conjunto de golpes deveria ser construído de forma equilibrada. De acordo com estes autores, os tenistas jovens que apresentam um jogo mais consistente de fundo de quadra e que simplesmente cometem menos erros, acabam por apresentar melhores resultados em competições. Com o intuito de conquistar resultados expressivos rapidamente, muitos treinadores e tenistas têm priorizado este tipo de treino e de certa forma abdicado do treino dos Golpes de Definição, não se preocupando com o desenvolvimento harmônico dos atletas a longo prazo. Os resultados no escalão seniores, poderão, desta forma, ser prejudicados pela menor eficiência neste grupo de golpes. Perde-se, portanto, um período sensível para a óptima aprendizagem destas habilidades desportivas.

A idade de iniciação nas competições, o âmbito e o número de torneios e os resultados obtidos ainda em idades precoces são outros factores que parecem ter um papel fundamental na formação de atletas. A realização de torneios de significativa importância como os Campeonatos Estaduais e a utilização do *ranking* como sistema de classificação ainda em idades relativamente baixas como no escalão sub-10, acabam por alimentar a busca por resultados expressivos precocemente (Arena & Böhme, 2001; Cafruni et al., 2006). Neste sentido, os treinadores como principais responsáveis pelo processo de treino têm a responsabilidade de intervirem perante os atletas e pais no sentido de assegurarem que as competições cumpram o seu papel de formação e não de um fim em si mesmas.

5.4 Suporte familiar

Os resultados encontrados revelam que 90% dos pais serviram, de alguma forma, como modelo para a participação desportiva, e 85% dos pais deram, no mínimo, algum suporte emocional em relação ao envolvimento de seus filhos no desporto. Assim, conforme foi encontrado por Visscher et al. (2004), as famílias dos atletas de maior sucesso fornecem um clima muito positivo para o envolvimento de seus filhos no desporto. É importante ressaltar que os pais de atletas talentosos têm um papel fundamental durante o desenvolvimento de sua carreira desportiva. Sendo assim, sem o suporte dos pais, dificilmente seria possível para uma criança atingir o status de atleta de elite.

Em relação ao suporte emocional prestado pelos pais foi encontrado que 95% dos pais assistem aos jogos de seus filhos frequentemente ou muito frequentemente. Estes dados estão em concordância com diversos autores (Csikszentmihalyi et al., 1993; Monsaas, 1985; Sloan 1985), que afirmam que os pais de atletas comprometidos estão usualmente dispostos e felizes em levar seus filhos à competições e torneios. No entanto, estes mesmos autores afirmam que os pais de atletas comprometidos estão também frequentemente presentes durante as sessões de treino, o que está em discordância com os dados encontrados para esta amostra, que indicam que apenas 10% dos pais assistem frequentemente ao treino de seus filhos. Visscher et al. (2004) ressalta que a presença dos pais em competições e sessões de treino pode ser um sinal positivo, no entanto, padrões negativos de pais excessivamente envolvidos podem atrapalhar o desenvolvimento dos atletas.

Diversos autores (Brustad, 1988; Weiss et al., 1989; Scanlan et al., 1991; Visscher et al., 2003) afirmam que a expectativa dos pais pode ser uma fonte de pressão e estresse que pode interferir na participação das crianças no desporto. Expectativas excessivamente altas ou baixas estão associadas com menor entusiasmo, enquanto que um nível médio de expectativas parece ser ideal. Neste sentido, como destaca Visscher et al. (2004), é importante que haja uma boa comunicação entre pais e treinadores, para manter os pais actualizados sobre o processo de treino e os progressos, e assim os pais possam providenciar o suporte adequado. Porém, os resultados deste estudos nos mostra que apenas 30% dos pais conversam frequentemente com o treinador de seus filhos, o que vai contra o proposto pelo autor. Assim, uma melhor comunicação entre pais e treinadores parece necessária.

As questões sobre o apoio financeiro indicam que 75% dos atletas possuem pais que quase nunca falam sobre os custos em relação ao seu envolvimento no desporto. Conforme foi colocado por Bloom (1985), durante esta faixa etária, o atleta pode ser identificado como talentoso e a natureza do suporte dos pais é, em grande parte, emocional e financeira. Desta maneira, o suporte financeiro nesta etapa assume fundamental importância.

Os resultados deste estudo revelam que 75% dos pais pensa que é importante que haja uma atmosfera saudável no ambiente de treino de seus filhos. Estes resultados estão de acordo com Visscher et al. (2004), que afirma que os métodos e estrutura de treino são obviamente importantes para providenciar aos atletas as melhores oportunidades para desenvolver seu talento e que uma atmosfera saudável no ambiente de treino é igualmente importante. O autor relata que os pais dos atletas de maior sucesso na Holanda acreditam que uma excelente atmosfera de treino é importante para seus filhos e atribuem um maior valor a esta dimensão do desporto que os pais de atletas de menor sucesso. Desta maneira, os treinadores podem contribuir para o desenvolvimento de carreiras desportivas de sucesso através, dentre outras coisas, da criação de uma atmosfera saudável de treino.

Quanto à importância de sucesso no desporto, os resultados para esta amostra indicam que 60% dos atletas possuem pais que atribuem pequena importância ao sucesso no desporto. Estes dados não se encontram em concordância com os dados encontrados por Visscher et al. (2004), que afirma que 90% dos pais de atletas acreditam ser importante ou muito importante o sucesso desportivo de seus filhos. Os autores não encontraram diferenças significativas entre o grupo de atletas de maior sucesso e o grupo de atletas de menor sucesso desportivo em relação à importância de sucesso no desporto.

Como pode-se perceber, existe uma distinção no suporte familiar como um modelo ou como um estímulo para o desenvolvimento atlético. Os pais servem como um modelo positivo se eles estão activamente presentes no desporto, ou estiveram no passado. Já a estimulação do envolvimento atlético pode ser dividida em três componentes: suporte financeiro, suporte emocional e importância de sucesso no desporto. A combinação destes dois tipos de suporte familiar parece ter o melhor efeito no envolvimento e o sucesso no desporto. No entanto, apesar da clara importância do suporte familiar no desenvolvimento de atletas de alto rendimento, não se pode afirmar que o suporte familiar seja o factor decisivo (Butcher, 1985; Visscher et al., 2004; Meisterjahn & Dieffenbach, 2008).

6 CONCLUSÕES

Tendo em vista as limitações amostrais, conceptuais e metodológicas do presente estudo, como o número reduzido de jovens tenistas brasileiros acompanhados, a falta de detalhes sobre o nível de maturação biológica dos jovens atletas e os tipos de lesões ocorridas durante a temporada, apresentamos algumas conclusões. Os jovens iniciaram a prática do ténis numa idade adequada e seguiram com a prática desde então. Os atletas treinaram e jogaram o tempo suficiente para um correcto desenvolvimento a longo prazo. A taxa de lesões encontrada é relativamente baixa, o que indica que a prática desportiva com jovens é geralmente segura. Em relação aos conteúdos da preparação desportiva, os atletas relataram uma maior aderência aos Golpes de Preparação em detrimento dos Golpes de Definição, o que caracteriza uma especialização precoce. A grande maioria dos pais serviu, de alguma forma, como modelo para a participação desportiva de seus filhos e ofereceram, no mínimo, algum suporte emocional. Os pais assistiram frequentemente aos jogos de seus filhos, porém não estiveram frequentemente presentes durante as sessões de treino. Os pais dos atletas forneceram um grande apoio financeiro, no entanto atribuíram pequena importância ao sucesso no desporto. Por fim, uma melhor comunicação entre pais e treinadores parece necessária. Como sugestão para estudos futuros, indicamos a reaplicação deste estudo em uma amostra maior ou em populações diferentes, bem como sua reaplicação daqui a 10 anos ou em uma amostra do sexo feminino.

7 REFERÊNCIAS

- Allen J, Howe B (1998). Player ability, coach feedback, and female adolescent athletes' perceived competence and satisfaction. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Vol. 20: 280-299.
- Amorose A, Weiss M (1998). Coaching feedback as a source of information about perceptions of ability: a desenvolvimental examination. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Vol. 20: 395-420.
- Arena SS, Böhme MTS (2001). Programas de iniciação e especialização esportiva na grande São Paulo. *Revista Paulista de Educação Física*. Vol. 14 (2): 184-195.
- Baker J, Côté J, Abernethy B (2003). Sport specific training, deliberate practice and the development of expertise in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 15: 12-25.
- Balbinotti MA, Balbinotti CA, Marques AT, Gaya AC (2003). Estudo descritivo do inventário do treino técnico-desportivo do tenista: resultados parciais segundo o "sexo". *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol. 3 (3): 7-17.
- Balbinotti MA, Balbinotti CA, Marques AT, Gaya AC (2004a). O treino técnico-desportivo de jovens tenistas brasileiros. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. Vol. 18 (3): 51-72.
- Balbinotti MA, Balbinotti CA, Marques AT, Gaya AC (2004b). Proposição e validação de um instrumento para avaliação do treino técnico-desportivo de jovens tenistas. *Revista Brasileira de Educação Física*. Vol. 18 (3): 213-226.
- Balbinotti MA, Balbinotti CA, Marques AT, Gaya AC (2005). Estudo descritivo do inventário do treino técnico-desportivo do tenista: resultados parciais segundo o ranking. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol. 5 (1): 49-58.
- Balyi I (2005). Long-term athlete development. *Canadian Sport for Life*. Canadian Sports Centres.
- Balyi I, Hamilton A (2003). Long-term athlete development, trainability and physical preparation for tennis players. In M Reid, M Crespo (eds.) *ITF Strength and Conditioning for Tennis*. ITF Ltd. Londres: 49-57.

- Bijur PE, Trumble A, Harel Y, Overpeck MD, Jones D, Scheidt PC (1995). Sports and recreation injuries in IS children and adolescents. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*. Vol. 149: 1009-1016.
- Bloom BS (1985). *Developing talent in the young*. New York: Ballantine.
- Bompa TO (2000). *Total training for young champions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa TO (2002). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento*. 1st ed. São Paulo. Ed. Phorte.
- Brustad RJ (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Science*. Vol. 5: 210-223.
- Butcher J (1985). Longitudinal analysis of adolescent girl participation in physical activity. *Sociology of Sport Journal*. Vol. 12: 91-99.
- Cafruni C, Marques A, Gaya A (2006). Análise da carreira desportiva de atletas das regiões sul e sudeste do Brasil. Estudo dos resultados desportivos nas etapas de formação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol. 6 (1): 55-64.
- Carlson RC (1988). The socialization of elite tennis players in Sweden: An analysis of the players' backgrounds and development. *Sociology of Sport Journal*. Vol. 5: 241-256.
- Carlson RC (1999). In search of the expert sport performer. *Science in the Olympic Sport*: 1-13.
- Coelho e Silva MJ, Malina RM (2003). Biological and social relationships in participation motivation in youth sports. In MJ Coelho e Silva, RM Malina (Eds.). *Children and Youth in Organized Sports*. Coimbra, Coimbra University Press: 54-69.
- Côté J (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*. Vol. 13: 395-417.
- Côté J, Baker J, Abernethy B (2003). From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. *Expert Performance in Sports: Advances in Research of Sport Expertise*. Vol. 12 (1): 89-110.
- Côté J, Berry J, Abernethy B (2004). The contribution of pattern recognition and prediction skills to expert game-based decision-making in Australian Rules football. *Journal of Sport Sciences*. Vol. 22 (6): 566-596.

- Côté J, Macdonald DJ, Baker J, Abernethy B (2006). When “where” is more important than “when”: birthplace and birthdate effects on the achievement of sporting expertise. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 24 (10): 1065-1073.
- Crespo M, Miley D (1999). *Manual para entrenadores avanzados*. England. International Tennis Federation Ltd.
- Crespo M, Reid M (2009). *Entrenamiento de tenistas iniciantes y intermedios*. ITF Ltd: Londres.
- Crespo M, Reid M, Miley D (2001). *ITF Tennis Player Development*. ITF Ltd.: Londres.
- Csíkszentmihályi M (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. 1st edition. New York: Harper and Row.
- Csíkszentmihályi M, Rathunde K, Whalen S (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge.
- Curtis JE, Birch JS (1987). Size of community of origin and recruitment to professional and Olympic hockey in North America. *Sociology of Sport Journal*. Vol. 4 (1): 229-244.
- DeLee JC, Farney WC (1992). Incidence of injury in Texas high school football. *Journal of Sports Medicine*, 20: 575-580.
- Elferink-Gemser MT, Visscher C, Richart H, Lemmink KA (2004a). Development of the tactical skills inventory for sports. *Perceptual and Motor Skills*. Vol. 99 (3): 883-902.
- Elferink-Gemser MT, Visscher C, Lemmink KA, Mulder TH (2004b). Relation between multidimensional performance characteristics and level of performance in talented youth field hockey players. *Journal of Sport Sciences*. Vol. 22: 1053-1063.
- Ericsson, KA (1985). Memory skill. *Canadian Journal of Psychology*. Vol. 39 (2): 188-231.
- Ericsson KA, Krampe R, Tesch-Romer C (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*. Vol. 100 (3): 363-406.
- Ericsson KA, Charness N (1994). Expert performance. It's structure and acquisition. *American Psychologist*. Vol. 49 (8): 725-747.

- Ericsson KA, Lehmann AC (1996). Expert and exceptional performance: Evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology*. Vol. 47: 273-305.
- Ericsson KA (1996). The acquisition of expert performance: An introduction to some of the issues. In KA Ericsson (Ed.) *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*. Mahwah, NJ. Lawrence Erlbaum: 1-50.
- Ericsson KA (1998). Basic capacities can be modified or circumvented by deliberate practice: a rejection of talent accounts of expert performance. *Behavioral and Brain Sciences*. Vol. 21 (3), 413-436.
- Ericsson KA (2003). Exceptional memorizers: made, not born. *Trends in Cognitive Sciences*. Vol. 7 (6): 233-235.
- Ericsson KA, Nandagopal K, Roring RW (2005). Giftedness viewed from expert performance perspective. *Journal for the Education of the Gifted*. Vol. 28 (3): 287-302.
- Ericsson KA, Nandagopal K, Roring RW (2007). Toward a science of exceptional achievement: attaining superior performance through deliberate practice. *Annals of the New York Academy of Sciences*. Vol. 1172: 199-217.
- Ericsson KA, Prietula M, Cokely E (2007). The making of an expert. *Harvard Business Review*. Vol. 85 (78): 114-193.
- Ericsson KA, Ward P (2007). Capturing the naturally superior performance of experts in the laboratory: Toward a science of expert and exceptional performance. *Current Directions in Psychological Science*. Vol. 5: 346-352.
- Ericsson KA (2008). Deliberate practice and acquisition of expert performance: a general overview. *Academic Emergency Medicine*. Vol. 15 (8): 988-994.
- Fraser-Thomas J, Côté J (2009). Understanding adolescents positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist*. Vol. 23: 3-23.
- French KE, Thomas JR (1987). The relation of knowledge development to children's basketball performance. *Journal of Sport Psychology*. Vol. 9: 15-32.

- Fuentes JPG, Villar FDA (2003). *La formación didáctica del entrenador de tenis de alta competición*. Cáceres: Universidad de Extremadura.
- Gottfried B (1994). How to play on every surface. *Tennis*. Vol. 31: 46-53.
- Gould D, Damarjian N, Medbery R (1999). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The Sport Psychologist*. Vol. 13: 127-143.
- Gould D, Udry E, Tuffey S, Loehr (1996a). Burnout in competitive junior tennis players: a qualitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*. Vol. 10: 341-366.
- Gould D, Udry E, Tuffey S, Loehr (1996b). Burnout in competitive junior tennis players: a quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*. Vol. 10: 322-340.
- Gould D, Udry E, Tuffey S, Loehr (1997). Burnout in competitive junior tennis players: individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*. Vol. 13: 257-276.
- Groppel J (1993). *Tenis para Jugadores Avanzados*. Madrid. 2nd edition. Ed. Gymnos.
- Hellsted JC (1995). Invisible players: a family system model. *Sport Psychology Interventions*. Vol. 22: 117-146.
- Helsen WF, Hodges NJ, Van Winckel J, Starkes JL (2000). The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise. *Journal of Sport Sciences*. Vol. 18 (4): 727-736.
- Helsen WF, Starkes JL, Hodges NJ (1998a). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 20 (1): 12-34.
- Helsen WF, Starkes JL, Winckel JV (1998b). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology*. Vol. 10 (6): 791-806.
- Hill NM, Schneider JL (2006). Brain changes in the development of expertise: neuroanatomical and neurophysiological evidences about skill-based adaptations. In KA Ericsson et al. (Eds.) *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*. New York, Cambridge University Press: 653-682.
- Howe MJ, Davidson JW, Sloboda JA (1998). Innate talents: reality or myth. *Behavioral and Brain Sciences*. Vol. 21: 399-442.

- Hyllegard R (2000). Parental attribution of artistic ability in talented children. *Percept Motor Skills*. Vol. 91 (2):1134-1144.
- Keith N, Ericsson KA (2007). A deliberate practice account of typing proficiency in everyday typists. *Journal of Experimental Psychology Applied*. Vol. 13 (3): 135-145.
- Kohl HW, Malina RM, Campaigne BN, Dick RW, Duda JL, Harris SS, Hergenroeder AC, Jones BA, Murray DG, Seefeldt V (1996). *Youth sports injury: Risks, causes and consequences*. American College of Sports Medicine Roundtable. Indianapolis.
- Krampe RT, Charness N (2006). Aging and expertise. *Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge, ING: Cambridge University Press: 723-742.
- Malina R (2004). Injuries in youth sports. In MJ Coelho e Silva, RM Malina. *Children and Youth in Organized Sports*. Coimbra, Coimbra University Press: 259-274.
- Marques A (1991). A especialização precoce na preparação desportiva. *Treino Desportivo*. Vol. 9: 9-15.
- Mc Pherson SL (1999a). Expert-novice differences in performance skills and problem representations of youth and adults during tennis competition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 3 (70): 233-251.
- Mc Pherson SL (1999b). Tactical differences in problem representation and solutions in collegiate varsity and beginner female tennis players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 4 (70): 369-384.
- Mc Pherson SL, French KE (1991). Changes in cognitive strategies and motor skills in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 13: 26-41.
- Mc Pherson SL, Thomas JR (1991). Relation of knowledge and performance in boy's tennis: age and expertise. *Journal of Experimental Child Psychology*. Vol 48: 190-210.
- Meisterjahn R, Dieffenbach K (2008). Winning vs. participation in youth sports: Kids' values and their perception of their parents' attitudes. *The Journal of Youth Sports*. Vol. 4 (1): 4-7.
- Monsaas JA (1985). Learning to be a world-class tennis player. In BS Bloom (Ed.). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine: 211-269.

- Musch J, Grondin S (2001). Unequal competition as an important impediment to personal development: a review of the relative age effect in sport. *Developmental review*. Vol 21: 147-167.
- Ramos J (1999). A formação do jovem praticante. *Treino Desportivo*. Vol 6: 14-21.
- Rasizzi A (1986). Enseñanza del tenis primario. In I Simposium Int. Prof. Enseñanza. Barcelona. Madrid: Real Federación Española de Tenis, Escuela Nacional de Maestría de Tenis: 17-22.
- Sammel D (1995). How to counter specialist style. *Coaches Review*. Vol. 7: 5-16.
- Scanlan TK, Stein GL, Ravizza K (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 13: 103-120.
- Schönborn R (1999). *Ténis: Entrenamiento Técnico*. Madrid. 1st edition. Ed. Tudor.
- Schönborn R (2001). The Present and Future of Top Tennis. In M Crespo, D Miley & M Reid (eds.). *Tennis Player Development*. ITF Ltd.: Londres: 90-97.
- Segal F (1997). Sistema Analítico Formativo. Buenos Aires, AAT.
- Sloan LA (1985). Phases of Learning. In BS Bloom (Ed.). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Soberlak P, Côté J (2003). The developmental activities of elite ice hockey players. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 15: 41-49.
- Unierzyski P (2003a). Planning and periodization for the 12-14 year old tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review*. Vol. 31: 6-8.
- Unierzyski P (2003b). Notational analysis in tennis as a talent identification tool: a case study. In M Crespo, M Reid, D Miley (Eds.). *Applied Sport Science for High Performance Tennis*. London. ITF Ltd: 122-144.
- Visscher C, Bakema R, Elferink-Gemser MT, Lemmink KA (2003). Waarom jeugdige topturners ermee stoppen. *Richting Sportgericht*.

- Visscher C, Elferink-Gemser MT & Lemmink K (2004). Role of parental support in sports success of talented young dutch athletes. In MJ Coelho e Silva, RM Malina. *Children and Youth in Organized Sports*. Coimbra, Coimbra University Press: 123-135.
- Weineck J (2003). *Treinamento Ideal: Instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil*. 9th edition. Ed. Manole.
- Weiss MR, Wiese DM, Klint KA (1989). Head over heels with success: The relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 11: 444-451.
- Weiss MR, Kimmel L, Smith A (2001). Determinants of sport commitment among junior tennis players: enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science*. Vol. 1 (3): 131-144.
- Wiersma L (2000). Risks and benefits of youth sport specialization: perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science*. Vol. 1 (12): 13-22.
- Williams AM, Ford PR (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 1 (1): 4-18.

8 ANEXOS

8.1 Inventário do Treino Técnico-desportivo do Tenista

Data:

Sexo () Masculino () Feminino

Profissão do pai:

Profissão da mãe:

Idade de início na prática do tênis:

Anos de prática do tênis:

Categoria: () 14 anos A () 14 anos C

Pretende-se recolher informações com relação à frequência de treino das diferentes jogadas realizadas pelos tenistas durante seus treinos. Cada questão corresponde a um tipo de jogada específica no Tênis de Campo. Responda, dentro da escala de 1 a 5, com que frequência você tem treinado as jogadas apresentadas. O valor 1 indica que você tem treinado as jogadas com pouquíssima frequência. Já o valor 5 indica que você tem treinado com muitíssima frequência. Os valores 2, 3 e 4 indicam graus intermediários de frequência de treino. Note apenas que, à medida que aumenta o número, aumenta proporcionalmente as frequências que você treina as jogadas. Não existem respostas certas ou erradas, o objectivo é apenas obter informações com relação à sua frequência de treino.

		1	2	3	4	5
1.	Saque como golpe vencedor.					
2.	Saque para aproximação à rede					
3.	Saque para o domínio do ponto de fundo de quadra					
4.	Saque com variação de potência e rotação					
5.	Devolução de saque como golpe vencedor.					
6.	Devolução de saque para aproximação à rede.					
7.	Devolução de saque para o domínio do ponto do fundo.					
8.	Devolução de saque com variações de potência e rotação.					
9.	Troca de bolas para um golpe vencedor					
10.	Troca de bolas para aproximação à rede.					
11.	Troca de bolas para o domínio do ponto do fundo de quadra.					
12.	Troca de bolas com variações de potência e rotação					

8.2 Questionário de Suporte Familiar à Participação no Desporto

A. Modelo

Seu pai ou sua mãe praticaram desporto no passado?

Sim, os dois	1
Sim, meu pai	2
Sim, minha mãe	3
Não, não praticaram	4

Seu pai ou sua mãe praticam desporto actualmente?

Sim, os dois	1
Sim, meu pai	2
Sim, minha mãe	3
Não, não praticam	4

B. Estimulação da participação atlética

B.1. Apoio financeiro

Seus pais falam sobre os custos que têm em relação ao seu envolvimento no desporto?

Muito frequentemente	1
Frequentemente	2
Algumas vezes	3
Quase nunca	4
Nunca	5

B.2. Apoio emocional

Seus pais (ou um de seus pais) assistem o seu treino?

Não, nunca	5
Não, quase nunca	4
Algumas vezes	3
Sim, frequentemente	2
Sim, muito frequentemente	1

Seus pais (ou um de seus pais) assistem seus jogos?

Não, nunca	5
Não, quase nunca	4
Algumas vezes	3
Sim, frequentemente	2
Sim, muito frequentemente	1

Seus pais conversam com seu treinador sobre seu envolvimento no desporto?

Sim, muito frequentemente	1
Sim, frequentemente	2
Algumas vezes	3
Não, quase nunca	4
Não, nunca	5

Seus pais pensam que é importante que haja uma atmosfera saudável na sua equipe de desporto?

Não, não é importante	5
Não, não é tão importante	4
Eu não sei	3
Sim, é importante	2
Sim, é muito importante	1

B.3. A importância do sucesso no desporto

Seus pais pensam que é importante que você pratique desporto em um nível elevado?

Sim, muito importante	1
Sim, importante	2
Eu não sei	3
Não, não é tão importante	4
Não, não é importante	5

Seus pais pensam que é importante que você vença seus jogos?

Sim, muito importante	1
Sim, importante	2
Eu não sei	3
Não, não é tão importante	4
Não, não é importante	5

Seus pais pensam que é importante que outras pessoas pensem bem de você devido às suas realizações no desporto?

Sim, muito importante	1
Sim, importante	2
Eu não sei	3
Não, não é tão importante	4
Não, não é importante	5

Categorias para modelo:

Grande modelo =	2-3
Algum modelo =	4-6
Nenhum modelo =	7-8

Categorias para apoio financeiro:

Falam sobre os custos (muito) frequentemente =	1-2
Falam sobre os custos algumas vezes =	3
Falam sobre os custos quase nunca ou nunca =	4-5

Categorias para apoio emocional:

Grande apoio emocional =	4-8
Algum apoio emocional =	9-12
Pequeno apoio emocional =	13-20

Categorias para a importância do sucesso no desporto:

Grande valor =	3-8
Algum valor =	9-12
Pequeno valor =	13-15

8.3 Acompanhamento de Treino

Registrar o tempo de treino e ocorrência de lesões. Deve-se utilizar números simples para sinalizar os minutos de treino e utilizar círculos (negrito) para os minutos de jogo, sendo as interrupções por lesões marcadas com L. A coluna de exemplo mostra que o atleta treinou 120 e 90 minutos no 1º e 3º dia do mês e jogou 100 minutos e 80 minutos no 8º e 9º dia, lesionando-se do dia 12 ao dia 13.

Nome:

Idade:

Categoria:

Data Nasc.:

Ex.	Dia	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
120	1												
0	2												
90	3												
120	4												
0	5												
90	6												
90	7												
100	8												
80	9												
0	10												
70	11												
L	12												
L	13												
75	14												
90	15												
120	16												
100	17												
60	18												
120	19												
0	20												
0	21												
120	22												
90	23												
120	24												
90	25												
0	26												
120	27												
65	28												
90	29												
0	30												
120	31												
-----	Σ	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Nº sessões treino:	17												
Nº minutos treino:	1735												
Nº de torneios:	2												
Nº de jogos:	5												
Minutos de jogo:	405												
Nº de lesões:	1												
Severidade lesões:	1-3												

Severidade das lesões. Dias parado: 0, 1-3, 4-8, 8-28, >28