



**Da Formação
à
Competição
//
Como conciliar a
competição com a
formação desportiva**

Setembro 2023



A. Enquadramento

O desporto, como atividade humana, traduz as virtudes e as limitações da espécie. Numa sociedade bastante competitiva como é a nossa, a hipervalorização da vitória desportiva provoca a existência de um processo de deteção e seleção muito precoce de talentos e, quando se está a falar de escalões de formação, tal provoca a médio prazo um conjunto de constrangimentos, podendo originar no futuro o abandono prematuro. Por outro lado, os atletas em formação sentem, cada vez mais, pressão por parte dos seus familiares e outros agentes para “vencer”.

Por norma, os mais velhos (nascidos mais cedo no mesmo ano civil dentro do seu escalão – efeito da idade relativa) e os com maior avanço maturacional *correm o risco* de serem mais frequentemente escolhidos para as equipas, terem maior possibilidade de jogar mais e de, por esta via, serem selecionados para programas de desenvolvimento de talentos, em detrimento de colegas mais jovens, com eventuais melhores recursos técnico-táticos e/ou outros fatores determinantes (psicológicos, sociais, etc.), habitualmente menos valorizados. Este fenómeno tem sido constatado em diversos países e campeonatos, nomeadamente na Bélgica (Helsen et al., 1998; Vaeyens et al., 2005), Portugal (Malina et al., 2000), Espanha (Jimenez & Pain, 2008), Alemanha (Skorski et al., 2016; Götze & Hoppe, 2021) e Austrália (Bonney et al., 2020), entre outros, o que pode implicar a perda de potenciais talentos na formação por terem nascido mais tarde dentro do seu ano de nascimento.

Paralelamente, as investigações nesta área ainda não demonstraram a eficácia da identificação precoce de “talentos desportivos” (Unnithan et al., 2012; Fransen et al., 2017; Bonney et al., 2020; Williams et al., 2020; Fuhre et al., 2022; McCalman et al., 2022). Finalmente, uma prática em que a criança/jovem se exercita demasiado cedo na repetição de gestos desportivos de uma só modalidade pode ter efeitos perniciosos (a nível físico, psicológico, socioemocional, etc.), pelo que fará sentido pensar-se numa prática desportiva inicial multivariada e diversificada. Na verdade, mesmo pensando-se em futuro alto rendimento, Jayanthi et al. (2013), numa revisão de 12 estudos mostrou-se que, para a maioria dos desportos, uma prática desportiva variada em idades baixas é mais favorável a um posterior alcance do estatuto de praticante de elite.

Assim, na sequência do Seminário Internacional “Como conciliar a competição com a formação”, realizado a 21 de maio de 2022, no âmbito de Leiria - Cidade Europeia do Desporto, e de um trabalho de preparatório realizado ao longo de 2022/23, diversas entidades - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. / Plano Nacional de Ética no Desporto, Instituto Politécnico de Leiria, Câmara Municipal de Leiria, Federação Portuguesa de Futebol, Federação Portuguesa de Ténis de Mesa, Federação de Patinagem de Portugal e Associações de Futebol de Leiria, Guarda, Castelo Branco, Porto e Lisboa - propõem às diversas estruturas desportivas, federações, associações, clubes e municípios, como resultado dessa reflexão, um conjunto de “Modelos Pedagógicos” e de “Medidas”, alguns já testados em diversos países, a serem aplicados nos escalões de formação. Entende-se que estes irão valorizar mais a dimensão formativa dos atletas, promover uma atitude mais positiva dos encarregados de educação e enquadrar de forma positiva a dimensão competitiva, os quadros competitivos e o modo de classificação.

Por fim, trata-se de uma proposta de trabalho que cada entidade tem a liberdade de adaptar à sua realidade e modalidade desportiva, de acordo com os objetivos que se pretendem atingir.

Assim, no sentido de aprofundar o desenvolvimento de metodologias de não classificação e de classificação nos escalões de formação desportiva, tendo em vista aspetos de índole pedagógica, a Federação de Patinagem de Portugal, a Federação Portuguesa de Ténis de Mesa, a Federação Portuguesa de Futebol, bem como, as Associações de Futebol de Castelo Branco, Guarda, Leiria, Lisboa e Porto, propõem-se iniciar um *projeto piloto* a ser implementado na época desportiva 23/24 sobre os “Modelos Pedagógicos” que aqui se apresentam.



B. Organização da prática desportiva em escalões de formação

(os “10 mandamentos” do treino desportivo nos escalões de formação)

Como preâmbulo, introduzem-se os seguintes alertas e sugestões para o treino de crianças e jovens:

1. **No processo de treino desportivo de crianças, a vontade e o gosto da criança deverão ser respeitados e preservados.** Nem todas aquelas que, eventualmente, possam aparentar um potencial desempenho futuro elevado terão, necessariamente, de o vir a concretizar. Se não é assim noutras áreas, também no desporto isso deverá ser garantido.
2. **Não se criem ilusões nas crianças nem nos seus pais.** Com efeito, não raras vezes “enche-se” a cabeça destes jovens e dos seus progenitores com quimeras e utopias, baseadas em superioridade momentânea e transitória, a qual, assente em “pés de barro” (e.g. avanço maturacional), acaba por entrar em derrocada, arrastando consigo os menos protegidos e preparados para lidar com as pressões criadas.
3. **Mais do que apostar precocemente no rendimento futuro de alguns com potencial promissor, deverão ser proporcionadas, ao maior número possível, condições adequadas de treino, onde a diversão, a aprendizagem e o desenvolvimento desportivo andem de mãos dadas,** mas sem apertar essas mãos de tal forma que se deixem marcas (e.g., lesões ou traumas emocionais) indelévels.
4. Na eventual aplicação de programas de deteção, seleção e treino de praticantes de aparente elevado potencial talento desportivo, lembrar que **a aparente maior predisposição de alguns jovens para uma performance elevada num determinado momento pode, a qualquer momento, mudar,** face ao carácter dinâmico e interdependente das diversas variáveis em jogo neste polémico e complexo processo de deteção e treino de talentos desportivos – **revisitar frequentemente processos de deteção e seleção.**
5. **Apostar na oferta multidesportiva,** seja em clubes seja a nível autárquico, **contribuindo para um aumento da competência/literacia motora,** potenciadora de melhores desempenhos futuros e diminuído risco de lesões recidivas e abandono desportivo precoce. Abordagem multidisciplinar, com variedade de estímulos e de contextos.
6. Proporcionar uma **autonomia crescente,** com a proposta de tarefas que lhes permitam atingir os objetivos mais autonomamente.
7. Focar o trabalho na **resolução de problemas** (apelo ao processamento cognitivo, pensamento divergente, criatividade).
8. Respeitar as **fases sensíveis** para o treino/desenvolvimento de capacidades motoras, técnicas, táticas, psicológicas e socio emocionais.
9. Foco elevado na promoção de atitudes positivas (Fair-Play, Desportivismo) – com transfer para a vida na sociedade.
10. Garantir competições equilibradas e variadas (troca de jogadores entre equipas, modalidades, etc.).



C. Modelos Pedagógicos para definir critérios classificativos

C.1. Modelos COM CLASSIFICAÇÃO

C.1.1. Modalidade Individuais

Perante a diversidade de modalidades individuais, a nível desportivo, considerou-se a segmentação dos “Modelos Pedagógicos” em dois grandes grupos, concretamente:

- I. Modalidade Individual com Oposição (ex: Lutas; Ténis de mesa; Esgrima...)
- II. Modalidade Individual sem Oposição (ex: Nataçãõ; Atletismo; Canoagem, Ginástica; Patinagem ...)

Cada “Modelo Pedagógico” terá uma distribuição, a nível da pontuação, de 10 pontos a atribuir por distintas áreas classificativas.

As áreas classificativas e respetivas pontuações propostas são:

Modalidades da categoria I - Modalidade Individual com Oposição:

- **Técnica** – 5 pontos (5 pontos = vitória ou prova concluída com bom desempenho; 3 pontos = empate ou prova concluída com desempenho médio; 1 ponto = derrota, prova concluída com mau desempenho;)
- **Comportamental** – 5 pontos

Modalidades da categoria II - Modalidade Individual sem Oposição:

- **Técnica/desempenho desportivo** – ordem de classificação de acordo com o desempenho
- **Comportamental** – fator de ponderação (%) a ser introduzido na ordem de classificação ou na pontuação/resultado do atleta

Avaliação da área comportamental a incidir sobre:

- Atletas: 3 pontos /60%
- Treinador/diretor/staff: 1 ponto / 20%
- Pais/público: 1 ponto / 20%

Atitudes a ponderar na área comportamental:

Atletas: 3 pontos /60%

Atitude	Indicadores/atitudes específicas a identificar por modalidade
Respeito para com o adversário, juiz, treinador	Mostrar simpatia para adversários/árbitros/treinadores promovendo o bom ambiente geral na competição; saber respeitar os colegas e adversários na partida e chegada; respeitar a trajetória do adversário
Saber vencer e saber perder	Cumprimentar o adversário no final da prova (felicita-lo em caso de vitória)
Respeitar as regras	Cumprir as regras do jogo e aceitar as decisões do árbitro/juiz
Solidariedade e entreaduda com os colegas e adversários	Ajudar e apoiar os colegas e os adversários

Treinador/diretor/staff: 1 ponto / 20%

Atitude	Indicadores/atitudes específicas a identificar por modalidade
Respeito para com o adversário, juiz, treinador	Felicitar os seus atletas assim como os adversários em caso de sucesso; animar os seus atletas assim como os adversários em caso de insucesso; aceitar as determinações dos juizes/árbitros
Atitude positiva com o público	Incentivar o apoio positivo dos pais/público aos atletas



Pais/público: 1 ponto / 20%

<i>Atitude</i>	<i>Indicadores/attitudes específicas a identificar por modalidade</i>
Respeito para com o adversário, juiz, treinador	<i>Não ser mal-educado nem dizer asneiras</i>
Incentivo aos seus atletas e adversários	<i>Apoiar de forma correta com cânticos; expressões de incentivo</i>
Promover um bom ambiente geral na competição	<i>Ter uma atitude positiva</i>

Avaliação e atribuição da pontuação será feita pelo Juiz/Árbitro, ou de alguém a determinar, através de uma grelha de avaliação (suporte físico ou digital).

Em caso de empate prevalece a componente comportamental.

Após aferir a classificação sugere-se que não haja pódio ou então que todos subam ao pódio.

Sugere-se que haja entrega de medalhas/troféus de participação para todos.

C.1.2. Modalidade Coletivas

Para as modalidades coletivas apresentam-se três opções de modelos pedagógicos com classificação, assim como uma opção sem carácter classificativo, passíveis de adoção alternativa pelas entidades organizadoras, em conformidade com a regulamentação em vigor à data.

Não existir qualquer tipo de classificação, ou a não divulgação de resultados desportivos, afigura-se como sendo uma das vias para transformar a interpretação que é feita da competição nas fases iniciais de desenvolvimento dos praticantes. Por outro lado, o resultado de cada jogo como indicador do desenvolvimento das equipas/jogadores pode ser útil para nivelar provas, por exemplo.

Será necessário que as instituições que gerem as provas (Associações Distritais, etc.) consigam encontrar um modelo em que o equilíbrio necessário entre a correta interpretação que deve ser feita da prática desportiva nestas idades e a construção de um contexto competitivo interessante seja possível.

Isto poderá passar pela utilização de alguma destas opções (ou uma mescla de todas, desde que mantidos os princípios fundadores desta abordagem), respondendo aos contextos particulares de cada instituição.

C.1.2.1. Opção A – Ponderação igual das componentes técnica e comportamental

Repartição equitativa de 10 pontos em cada jogo pelo resultado desportivo e pela postura comportamental:

- **Classificativa** – 5 pontos (5 pontos = vitória; 3 pontos = empate; 1 ponto = derrota, 0 pontos -prova não concluída)
- **Comportamental** – 5 pontos (atribuídos globalmente ao comportamento de todos os intervenientes: jogadores/treinadores)

Fatores a ponderar globalmente na área comportamental:

Conhecimento das regras // Atitude em jogo // Comunicação // Envolvimento – 5 pontos



C.1.2.2. Opção B – Ponderação superior da componente comportamental

Repartição ponderada de 10 pontos em cada jogo. Os aspetos comportamentais têm maior ponderação no resultado final do que o desempenho desportivo, sendo 3 pontos atribuídos ao resultado desportivo e 7 pontos atribuídos à postura comportamental, garantindo-se o estímulo pela competição saudável e colocando os jovens a pensar no jogo e a avaliar quem jogou com eles:

- **Classificativa** – 3 pontos (3 pontos = vitória; 2 pontos = empate; 1 ponto = derrota, 0 pontos -prova não concluída)
- **Comportamental** – 7 pontos

Avaliação da área comportamental a incidir sobre:

- Jogadores/treinadores: 6 pontos
- Público: 1 ponto

Os pontos da avaliação comportamental serão atribuídos pela equipa contrária após o círculo conjunto final.

Fatores a ponderar na área comportamental:

- Jogadores/treinadores: Conhecimento das regras – 2 pontos
- Atitude em jogo – 2 pontos
- Comunicação – 2 pontos
- Público: Envolvimento positivo – 1 ponto
- Envolvimento negativo – 0 pontos

C.1.2.3. Opção C – Penalizações regulamentares

Proposta que passará pela alteração regulamentar (regulamento específico) com vista à penalização das equipas em função de eventuais maus comportamentos apresentados.

Ou seja, em alternativa a fazer a repartição de pontos referida acima, refletir-se nas regras penalizações a definir por maus comportamentos (livre direto, penálti, etc.).

Garantir que nenhum golo/ponto possa ser obtido em flagrante desrespeito pelos mais elementares valores da ética desportiva.

Cada entidade organizadora poderá estudar a forma de implementação e identificará os casos em que tal se deverá aplicar.



C.2. Modelos SEM CLASSIFICAÇÃO

C.2.1. Modalidade Individuais

Este tipo de modelo será para ser aplicado em “encontros”, ou outro tipo de momentos mais lúdicos.

Deverão ser criadas “categorias/grupos de nível” para evitar desníveis entre os praticantes (a ser definido antes do evento).

Em determinadas modalidades com oposição deverá ser promovida auto arbitragem.

Nas modalidades individuais a solo, após o desempenho não deverão ser divulgadas pontuações, ou convertê-las em “aprovação” “não aprovação”.

Recomenda-se a entrega de medalhas/troféus de participação a todos.

C.2.2. Modalidade coletivas

- i. Não existir qualquer tipo de classificação afigura-se ser uma premissa fundamental nesta opção. A não divulgação de resultados é necessária e indispensável. Isto passará pela não atribuição de títulos de qualquer natureza.
- ii. Na segunda parte dos jogos (ou numa terceira ou outra, de acordo com as modalidades e escolha das entidades organizadoras), proporcionar a mistura de jogadores de ambas as equipas. Em conjugação com o referido em i., terá o duplo propósito de potenciar o equilíbrio competitivo (se necessário) e de respeito pelo adversário (o qual, “amanhã”, poderá ser mesmo da nossa equipa/clube). Uma equipa vestirá coletes, a outra um misto de camisolas de uma e outra equipa. Nesta parte, sugere-se que os treinadores se abstenham de dar qualquer tipo de indicações que não as indispensáveis à boa gestão da atividade.
- iii. A arbitragem, em qualquer dos casos, deverá ser sempre “pedagógica”, focando-se no ensino das regras. Na 2ª parte (ou terceira ou outra, como anteriormente referido), deverá recorrer-se à autoarbitragem (como na prática informal e no Ultimate). Quando aplicável, sugere-se que todo o jogo seja autoarbitrado, nomeadamente pelos jogadores participantes e/ou por aqueles que não estão a jogar numa dada parte ou período.
- iv. Os jogadores deverão entrar em campo em duas filas, mas com elementos de ambas as equipas em cada fila. Com isto, pretende-se transmitir e apelar a uma imagem de comunhão que tenha um impacto inicial em todos os participantes no evento.
- v. Utilizar parcimoniosamente o Cartão Branco, evitando a sua banalização. As circunstâncias da sua exibição deverão ser absolutamente extraordinárias, particularmente associadas ao relegar para segundo plano o resultado desportivo e enaltecendo o carácter humanista que a prática desportiva deverá ter.
- vi. Deverá ser feito um círculo no início e no final, com jogadores das duas equipas intercalados, seguindo-se as saudações de cada equipa e aplauso mútuo. Será um momento também aproveitado para os jogadores se expressarem livremente quanto a situações ocorridas e apreciação global da forma como o encontro decorreu (preenchimento de ficha técnica do jogo).



- vii. Poderão ser pontuáveis um conjunto de outros critérios para lá do resultado desportivo, refletindo uma preocupação com questões pedagógicas, de segurança e comportamentais, que permitam avaliar o decorrer dos momentos competitivos em condições sãs para o desenvolvimento de todos os intervenientes.
- viii. A avaliação de critérios de índole subjetiva, como sejam os critérios comportamentais, deve ser feita em conjunto pelos elementos de ambas as equipas. Existindo elementos arbitrários indicados por ambas as equipas, estes poderão assumir esta responsabilidade, nomeadamente após o círculo conjunto final, servindo o momento para uma reflexão acerca do que pode ser valorizado e fomentado, e o que deve ser erradicado dos momentos competitivos.
- ix. Nas provas/encontros que decorram Sem Classificação, caso assim o entendam, as entidades organizadoras poderão optar por adotar critérios de monitorização dessas provas/encontros. Os critérios de monitorização poderão ser técnicos, comportamentais ou ambos.

Critérios a ponderar na área Técnica (presente vs ausente):

- Treinador Estagiário (no mínimo) ou licenciado na área do Desporto
- Enfermeiro/Fisioterapeuta/Técnico SBV-DAE no Clube visitado (não pode ser uma pessoa que esteja na Ficha de Jogo com outras funções)
- Elemento arbitrário
- Todos os jogadores cumprirem o tempo mínimo de utilização

Critérios a ponderar na área Comportamental (presente vs ausente):

- Fair-Play da equipa (praticantes)
- Fair-Play do banco de suplentes (treinadores e diferentes agentes)
- Fair-Play do público



D. Alguns Exemplos

D.1. Modelos COM CLASSIFICAÇÃO

D.1.1. Modalidade Individuais

Modalidade Individual com Oposição

Exemplo 1: o atleta conseguiu a vitória, porém teve diversas atitudes de comportamento antidesportivo para com o oponente e árbitros, e de desrespeito pelas regras, o atleta, o treinador e os pais agrediram verbalmente o oponente e os árbitros várias vezes.

Exemplo 2: o atleta saiu derrotado, demonstrou sempre desportivismo para com todos, respeitou a regras e evidenciou espírito de solidariedade, contando sempre com o apoio e incentivo do treinador e dos pais, que aplaudiram respeitosamente a vitória do adversário.

Dimensão	Peso	Atribuição*	Exemplo 1	Exemplo 2
Comportamental	5 pontos	Atletas – 3 Treinador/diretor/staff – 3 Pais/público – 1	0	5
Técnica	5 pontos	Vitória – 5 Empate – 3 Derrota – 1	5	1
TOTAL	10 pontos	10 pontos	5 pontos	6 pontos

* vide *Atitudes a ponderar na área comportamental*

Modalidade Individual sem Oposição

Exemplo 1: o atleta ao chegar à meta em primeiro lugar, com uma vantagem de 5 segundos, teve um conjunto de comportamentos provocatórios com os atletas que vinham a seguir, os pais e o treinador desse atletas estavam a incitar esses comportamentos.

Exemplo 2: o atleta que chegou à meta em segundo lugar, demonstrou sempre desportivismo para com todos, respeitou a regras e evidenciou espírito de solidariedade, contando sempre com o apoio e incentivo do treinador e dos pais, que aplaudiram respeitosamente todos os atletas.

Dimensão	Peso	Atribuição*	Exemplo 1	Exemplo 2
Comportamental	Fator de majoração de 10 segundos no tempo dos atletas	Atletas – 60% Treinador/diretor/staff – 20% Pais/público – 20%	+10 segundos	0 segundos
Técnica/desempenho desportivo	Tempo de prova		5'10"	5'15"
TOTAL			5'20"	5'15"

* vide *Atitudes a ponderar na área comportamental*



D.1.2. Modalidade Coletivas

Ponderação igual das componentes técnica e comportamental

Exemplo 1: a equipa conseguiu a vitória, porém teve diversas atitudes de comportamento antidesportivo para com a equipa adversária e os árbitros, e de desrespeito pelas regras, o treinador, staff e claques agrediram verbalmente a equipa adversária e os árbitros várias vezes.

Exemplo 2: a equipa saiu derrotada, demonstrou sempre desportivismo para com todos, respeitou a regras e evidenciou espírito de solidariedade, contando sempre com o apoio e incentivo do treinador, staff e claques que aplaudiram respeitosamente a vitória do adversário.

Dimensão	Peso	Atribuição	Exemplo 1	Exemplo 2
Comportamental (todos os intervenientes)	5 pontos	Conhecimento das regras // Atitude em jogo // Comunicação // Envolvimento	0	5
Classificativa	5 pontos	Vitória – 5 Empate – 3 Derrota – 1	5	1
TOTAL	10 pontos	10 pontos	5 pontos	6 pontos

Ponderação superior da componente comportamental

Exemplo 1: a equipa conseguiu a vitória, porém teve atitudes pontuais de comportamento antidesportivo para com a equipa adversária e os árbitros, e de desrespeito pelas regras, o treinador e staff excederam-se verbalmente com os árbitros uma vez, a claques apoiou e motivou sempre a equipa de forma correta.

Exemplo 2: a equipa saiu derrotada, demonstrou sempre desportivismo para com todos, respeitou a regras e evidenciou espírito de solidariedade, contando sempre com o apoio e incentivo do treinador e staff que aplaudiram respeitosamente a vitória do adversário, enquanto a claques perturbou ruidosamente a equipa adversária durante todo o jogo.

Dimensão	Peso	Atribuição	Exemplo 1	Exemplo 2
Comportamental (Jogadores/treinadores/ dirigentes/staff)	6 pontos	Conhecimento das regras // Atitude em jogo // Comunicação (2 valores em cada item)	1+1+1	2+2+2
Classificativa	3 pontos	Vitória – 3 Empate – 2 Derrota – 1	3	1
Comportamental (Pais/público)	1 ponto	Envolvimento positivo – 1 Envolvimento negativo – 0	1	0
TOTAL	10 pontos	10 pontos	7 pontos	7 pontos



D.2. Modelos SEM CLASSIFICAÇÃO

D.2.1. Modalidade Coletivas

Monitorização de provas/encontros

Exemplo: ambas as equipas se apresentaram sob orientação de técnicos com título profissional de treinador de desporto de grau I da modalidade, esteve presente árbitro oficial, porém não esteve presente enfermeiro/fisioterapeuta/técnico SVB-DAE. À exceção do público, que incentivou ao conflito e à agressão verbal, a atitude de praticantes, treinadores e demais agentes desportivos presentes pautou-se pelo desportivismo e cumprimento das regras da modalidade.

Critérios Técnicos		
	<u>Presente</u>	<u>Ausente</u>
Treinador Estagiário (no mínimo) ou licenciado na área do Desporto	✓	
Enfermeiro/Fisioterapeuta/Técnico SBV-DAE no clube visitado		x
Elemento arbitrário	✓	
Todos os jogadores cumpriram o tempo mínimo de utilização	✓	
Critérios Comportamentais		
	<u>Presente</u>	<u>Ausente</u>
Fair-Play da equipa (praticantes)	✓	
Fair-Play do banco de suplentes (treinadores e diferentes agentes)	✓	
Fair-Play do público		x x



E. Outras Medidas

- Promoção do Juramento da ética no início dos eventos desportivos;
- Disseminação e aplicação do cartão branco;
- Atribuição de prémios fairplay
- Colocação nos recintos desportivos de lonas/cartazes de apelo ao bom comportamento
- Em todos os campeonatos distritais da formação, ser possível efetuar substituições volantes;
- Campeonato nacional de sub15 e sub17, poder-se utilizar todos os jogadores convocados;
- Mais do que apostar precocemente no rendimento futuro de alguns com potencial prometededor, deverão ser proporcionadas, ao maior número possível, condições adequadas de treino, onde a diversão, a aprendizagem e o desenvolvimento desportivo andem de mãos dadas, mas sem apertar essas mãos de tal forma que deixem marcas (e.g., lesões ou traumas emocionais) indeléveis.
- Na eventual aplicação de programas de deteção, seleção e treino de atletas de aparente elevado potencial talento desportivo, lembrar que a aparente maior predisposição de alguns jovens para uma performance elevada num determinado momento pode, a qualquer momento, mudar, face ao carácter dinâmico e interdependente das diversas variáveis em jogo neste polémico e complexo processo de deteção e treino de talentos desportivos – visitar frequentemente processos de deteção e seleção.
- Apostar na oferta multidesportiva, seja em clubes seja a nível autárquico, contribuindo para um aumento da competência/literacia motora, potenciadora de melhores desempenhos futuros e diminuído risco de lesões recidivas e abandono desportivo precoce.