HOBBIT WEEKLY

PARA TREINADORES

A semana do futebol de base, esc...

EDIÇÃO 06

De 26 de out. a 1 de nov. de 2026

8 fundamentos

Escolha um ou dois para trabalhar

tênis de 6 a 12

Participação sobe 72% desde 2019

NSW congela as taxas

Os juvenis seguem em $54.42 em 2027



Matéria de capa

Metodologia · Josselin Lebreton

Troque uma frase, mantenha eles jogando

Treinadores ensaiam um reflexo mais gentil na beira do campo antes de sábado

7 idiomas · leitura online · PDF grátis

hobbit.football/news

Preço Grátis

HW 2026 · 06

MATÉRIA DE CAPA

01 **7 frases de treinador de futebol de base para banir da beira do campo (e o que dizer no lugar)** 04
Josselin Lebreton

ESTA SEMANA

02 **Quais são os fundamentos do treinamento de base?** 09
England Football Learning

03 **Relatório de participação esportiva juvenil: tênis e golfe têm os maiores crescimentos em 2025** 12
Aspen Institute Project Play

04 **Football NSW congela as taxas de inscrição comunitária de jogadores juvenis e de futebol de base em 2027** 22
Football NSW

05 **Realmente precisamos de eletrocardiogramas para o exame pré-participação?** 24
TrueSport

O QUE OS TREINADORES DISCUTEM

06 **Se o pai de um jogador é um racista conhecido, você treinaria o jogador?** 27
r/SoccerCoachResources · 27 comentários

07 **Tempo de jogo em clubes competitivos** 29
r/youthsoccer · 95 comentários

08 **A partir de que idade devemos começar a dar mais tempo aos jogadores mais fortes?** 32
r/SoccerCoachResources · 41 comentários

NO CAMPO

09 **O futebol de 8 é exclusivo do Japão? Me diga se é melhor treinar com número ímpar de jogadores, como no exterior, para facilitar a transição para o futebol de 11** 35
サカイク

10 **Treino de aprimoramento de habilidades individuais por um treinador pessoal que trabalha com profissionais para elevar "o controle corporal e o pensamento conforme a situação** 38
サカイク

11 **Under Armour lança Protect This Mind, uma plataforma gratuita de bem-estar mental para estudantes atletas com Damar Hamlin** 40
Youth Sports Business Report

12 **Dicas para pais sobre lesões no joelho no futebol de base** 42
TrueSport

13 **Divulgada a orientação sobre reivindicações civis** 47
The FA

Cada matéria aparece na íntegra, traduzida por IA quando o original está em outro idioma. Os direitos continuam com cada autor e veículo original; cada matéria tem o link para o original.

Deixe eles jogarem, deixe eles se movimentarem

Um treinador de U10 olha para um elenco de doze jogadores e se pergunta quem fica no banco. Um pai pergunta se os minutos no torneio devem seguir o placar. Em outra beira do campo, um treinador grita a mesma instrução em cada toque.

Nesta edição, a mesma ideia aparece sempre: a criança e a bola vêm primeiro. Os fundamentos do futebol de base inglês colocam no centro manter os jogadores ativos e transformar tudo em jogo, sem nenhum princípio acima de outro. O treinador de futebol 8 diz para montar triângulos seja qual for o formato. E o guia de beira do campo pede que você substitua as frases que calam as crianças.

> **Dá para ver o padrão. Mais toques, mais jogo, menos interrupções.**

> **Uma frase para levar com você: menos instruções, mais bola.**

Então antes da sua próxima sessão, pergunte a si mesmo: o que meus jogadores vão passar mais minutos fazendo hoje à noite, e é isso que eu realmente quero que eles aprendam?

Redação do Hobbit

13 matérias
10 fontes
3 discussões
163 respostas lidas
8 idiomas



PARA TREINADORES

Antes de sábado, escolha uma dessas frases que você sabe que usa e ensaie a substituição em voz alta, para que o reflexo que vem depois de um erro incentive a criança em vez de calá-la.

MATÉRIA DE CAPA · Metodologia · Josselin Lebreton

01 7 frases de treinador de futebol de base para banir da beira do campo (e o que dizer no lugar)

Algumas frases de treinador de futebol de base, ditas sem pensar na beira do campo, bastam para apagar a vontade de jogar de uma criança. A boa notícia: cada uma tem uma substituta simples, que corrige na mesma medida, sem machucar.

Por que as frases de treinador de futebol de base pesam mais do que você imagina

Uma criança de 9 ou 12 anos não avalia o futebol pela qualidade do jogo. Ela avalia pelo que sente: será que estou no meu lugar, será que o treinador acredita em mim, será que tenho o direito de errar?

Cada frase da beira do campo responde a uma dessas perguntas. E muitas vezes é a frase dita no nervosismo, um segundo depois de um erro, que fica mais tempo na cabeça da criança.

Para um treinador, uma frase automática é um reflexo: a gente quer corrigir rápido, proteger o resultado, manter o controle do grupo. Para a criança, é um veredito. Ela não ouve a orientação, ela ouve o que ela vale.

As consequências são conhecidas por todos os clubes amadores:

- O jogador se retrai: não arrisca mais, joga pequeno, se esconde.
- Ele perde o prazer: vem ao treino por obrigação, e depois para.

- Os pais sentem: a conversa em casa vira "por que você não gosta mais de futebol?".

A retenção dos jovens jogadores depende, portanto, menos do conteúdo do treino do que do clima que você cria com suas palavras. Boa notícia: é a alavanca mais simples de mudar, não custa nada e não exige nenhum material.

A seguir, as 7 frases a ficar de olho em prioridade, com uma alternativa para cada uma.

As 7 frases de treinador para banir (e o que dizer no lugar)

Para cada frase, você encontra o que a criança realmente ouve, por que isso a freia, e uma alternativa que você pode usar já no sábado.

1. "Mas o que você está fazendo?!"

O que a criança ouve: "Você errou tudo." Não é uma pergunta de verdade: não espera nenhuma resposta, expressa o seu irritação.

Por que isso a freia: ela entende que o erro é perigoso. Na próxima vez, vai escolher a solução mais segura em vez da melhor.

O que dizer no lugar:

- "O que você viu naquele momento?"
- "O que você poderia ter tentado de diferente?"

No campo, isso pode se traduzir assim: um U11 perde a bola na saída de jogo. Você o chama durante a paralisação, faz a pergunta, escuta a resposta dele e depois acrescenta uma única ideia. Trinta segundos, e ele volta sabendo o que tentar.

2. "Passa!" ou "Joga simples!" a cada toque na bola

O que a criança ouve: "Eu não confio em você para decidir."

Por que isso a freia: de tanto ser guiado pela voz, o jogador espera a orientação antes de agir. Ele não levanta mais a cabeça, escuta a beira do campo. É o contrário do que você busca: um jogador que lê o jogo sozinho.

- "Ousa, estou aqui se você perder a bola."
- Antes do jogo: "Hoje eu quero ver você tentar pelo menos dois dribles."

Um erro frequente é confundir dirigir e educar. Você dá um referencial antes do jogo e depois deixa jogar. As orientações são dadas nas paralisações, no intervalo ou na pausa para a água.

3. "A culpa é sua" ou "Você está nos fazendo perder"

O que a criança ouve: "Você é o problema da equipe."

Por que isso a freia: uma criança apontada como responsável por um gol ou por uma derrota carrega esse rótulo por muito tempo, na frente dos companheiros. Algumas não querem mais jogar naquela posição. Outras pedem para não vir mais.

- "A gente perdeu essa bola juntos. O que vamos mudar?"
- "Acontece, a gente se reposiciona e conserta junto."

Na prática, no seu próximo treino, fixe uma regra simples no grupo: um erro pertence à equipe, não a um jogador. As crianças a assimilam rápido entre elas, e o clima muda.

O que a criança ouve: "Eu prefiro outro jogador a você."

Por que isso a freia: a comparação com um companheiro prejudica a confiança de quem é comparado e cria distância no grupo. Duas crianças da mesma idade não têm o mesmo ritmo, nem a mesma estrutura física, nem a mesma vivência de jogo.

- "Na semana passada, você fazia isso. Hoje, eu quero ver isso."
- "Você evoluiu nesse ponto, aqui está o próximo degrau."

A única comparação útil é a do jogador com ele mesmo. Mantenha um registro de dois ou três pontos por jogador: é isso que torna seu feedback preciso e crível.

5. "Para de chorar, não doeu nada"

O que a criança ouve: "O que você sente não tem importância."

Por que isso a freia: aos 8, 10 ou 12 anos, chorar depois de uma pancada, de uma derrota ou de uma frustração é normal. Uma criança a quem se proíbe sentir aprende a esconder as emoções, ou a sair do campo. E você pode se enganar sobre a dor: em caso de dúvida após um choque, a gente verifica, não minimiza.

- «Leva o teu tempo, estou aqui.»
- «Precisas de um minuto ao lado? Voltas quando estiveres pronto.»

No campo, isso pode traduzir-se num ritual simples: uma zona de pausa onde a criança pode respirar sem ser observada nem julgada. Volta mais depressa e mais confiante.

6. «Já te disse isto dez vezes!»

O que a criança ouve: «Tu és lento, não escutas.»

Porque é que isso a trava: se uma instrução não é aplicada depois de vários avisos, há boas chances de ter sido mal compreendida, não mal ouvida. Uma instrução dita a 18 crianças ao mesmo tempo não fala a cada uma da mesma forma.

- «Expliquei-me mal, vou repetir de outra maneira.»
- «Mostra-me o que percebeste.»

Esta segunda fórmula muda tudo: a criança reformula, tu vês onde a mensagem se perdeu e ajustas. Passas da repetição à compreensão.

7. «Estamos aqui para ganhar»

O que a criança ouve: «O meu prazer e os meus progressos ficam para depois do resultado.»

Porque é que isso a trava: na formação, a vitória é uma consequência, não um objetivo em si. Se o resultado vem primeiro, as crianças jogam para não errar. As mais frágeis desaparecem, as mais fortes jogam sozinhas, e o grupo fica paralisado.

- «Hoje, o nosso objetivo de jogo é sair limpo desde o guarda-redes.»
- «Quero ver vontade, coragem e coletivo. O resultado virá com isso.»

Podes sempre querer ganhar: a ambição é saudável. Mas, ao ligá-la a um objetivo de jogo preciso, ensinas as crianças a ganhar porque jogam bem, não a jogar para não perder.

Saber que uma frase magoa não basta: é um reflexo, e volta assim que a tensão sobe. Aqui está um método simples para o substituir.

1. Identifica as tuas frases reflexas. Durante dois jogos, anota num caderno (ou pede a um adjunto que o faça) as três frases que repetes mais. Vais ficar surpreendido: não nos ouvimos falar.
2. Escolhe o teu substituto numa destas 3 famílias. Descrever: dizer o que vês, sem julgamento («Recebeste de costas para o jogo»). Perguntar: deixar o jogador encontrar («O que é que viste?»). Propor: dar uma única pista de ação («Tenta olhar para o espaço antes de receber»).
3. Aplica a regra dos 3 tempos. Respira, diz o facto, dá uma única ideia. Nem duas, nem três: uma criança retém uma instrução de cada vez, sobretudo em plena ação.

Um erro frequente é querer mudar tudo de uma vez. Escolhe uma única frase por semana. Ao fim de três semanas, terás substituído três automatismos, e o grupo terá notado.

Exemplos de campo: três situações, duas formas de reagir

Vamos pegar em três momentos que qualquer treinador já viveu, em três idades diferentes.

Situação | A frase reflexa | A frase que ajuda

Sub-9: uma criança falha um controlo à frente da baliza e baixa a cabeça | «Mas o que é que estás a fazer?!» | «Boa tentativa, tiveste coragem. O que é que sentiste debaixo do pé?»

Sub-13: o defesa-central perde uma bola que dá origem a um golo | «A culpa é tua, concentra-te!» | «Vamos reparar juntos. Na próxima bola, olhas primeiro para onde está o teu companheiro livre.»

Sub-15: um jogador fica apagado desde o início do jogo | «Passa a bola e deixa de te esconder!» | «Confio em ti. Mostra-me um risco nos próximos 5 minutos.»

O treinador pode então observar três efeitos bastante rápidos. O jogador levanta a cabeça. Arrisca mais. E, sobretudo, volta a ouvir-te, porque já não procura proteger-se.

Não é laxismo: corriges tanto como antes, mas corriges o jogo, não a pessoa. A exigência mantém-se a mesma, só o tom muda.

Conselhos práticos para falar com as crianças no futebol

Alguns reflexos simples para pôr tudo isto em prática sem te transformares no treinador perfeito de um dia para o outro.

- Antes do jogo, define um quadro. Um objetivo de jogo, um valor (coragem, entregajuda), e mantém-te fiel a isso. O que anuncias antes permite-te corrigir menos durante.
- Durante o jogo, fala pouco. Uma criança em ação não consegue ouvir e decidir ao mesmo tempo. Guarda as tuas intervenções para as paragens de jogo e as substituições.
- Ao intervalo, uma única ideia por grupo. Não um discurso: um ponto a melhorar, um ponto a manter.
- Depois de uma derrota, espera antes de analisar. Uma criança que acabou de perder não está disponível para aprender. Valoriza o que funcionou e guarda o balanço para a sessão seguinte.
- Elogia o comportamento, não apenas o resultado. «Gostei da tua forma de te levantares» conta tanto como um golo.
- Dá a mesma atenção a todos. Falas com os suplentes com o mesmo tom com que falas com os titulares. Os pais notam, e as crianças também.
- Faz-te ajudar. Pede a um adjunto ou a um pai de confiança que te assinale quando uma frase descarrila. Um olhar de fora vale todos os conselhos.

A partir de que idade se aplicam estes conselhos?

Desde as primeiras categorias, da escolinha de futebol até os seniores. Só o vocabulário muda: com os U7, você descreve e mostra; com os U15, você pergunta mais e deixa mais autonomia.

Respire antes de falar e espere a próxima parada de jogo. Use a regra dos 3 tempos: o fato, uma única ideia, e depois você deixa jogar. O nervosismo passa em alguns segundos, a frase fica.

Um jogador só reage ao tom firme. O que fazer?

Firme não é duro. Você pode ser muito claro e muito exigente com uma voz calma. Se um jogador só responde ao volume, veja primeiro se suas orientações são simples o suficiente e se você lhe deu o direito de errar.

Estabeleça o combinado no início da temporada, em uma reunião ou com um termo de compromisso dos pais. Um pai que conhece seu objetivo (progredir, se divertir) entende melhor por que você não grita.

É preciso elogiar mesmo quando não dá certo?

Sim, mas de forma honesta. Você elogia o que merece: o esforço, a ousadia, a atitude depois de um erro. Um elogio sincero e específico vale mais do que dez "muito bem" automáticos.

Conclusão: suas palavras formam tanto quanto seus treinos

Uma criança não se lembra de todos os seus exercícios. Ela se lembra da forma como você falou com ela quando errou. É aí que se constroem a confiança, a vontade de voltar e, no fim, o jogador.

Escolha uma única frase desta lista, aquela que você mais reconhece no seu dia a dia, e substitua-a já no sábado. O resto virá.

Fonte: Josselin Lebreton · Traduzido do francês josselinlebretoneducateur.com

ESTA SEMANA

02 Metodologia

Quais são os fundamentos do treinamento de base?

> **Para treinadores** Use como ferramenta de reflexão: escolha um ou dois fundamentos para trabalhar por algumas semanas em vez de tentar mudar tudo em uma única sessão.

Os fundamentos do treinamento no futebol de base são um conjunto de oito princípios de planejamento e condução para modelar como é um treinamento eficaz no futebol de base.

Eles ajudam você, treinador, a criar uma experiência e um ambiente de aprendizagem positivos, envolventes e eficazes.

Se você está começando no treinamento, eles são uma ótima estrutura para ter em mente e ajudar na sua jornada. E se você tem anos de experiência, eles podem ajudar a construir sobre o que você já faz bem, além de identificar áreas que você quer desenvolver.

Os oito fundamentos do treinamento no futebol de base

Estes fundamentos não estão em ordem de importância. Cada um é igualmente importante.

Eles vão ajudar você a se desenvolver como treinador, mantendo os jogadores no centro da experiência.

Conecte-se com os jogadores

Conheça seus jogadores e construa relacionamentos significativos com eles. Isso ajuda a criar rapport e confiança. Além disso, faz com que eles se sintam valorizados, apoiados e motivados a aprender.

Descubra coisas como os nomes deles, os interesses, por que jogam e quais são as motivações. E seja genuíno nisso. Não faça soar forçado ou como se você estivesse seguindo uma lista de verificação. Comece com um simples olá e pergunte como eles estão quando chegam. Evolua para descobrir o que eles gostam e o que querem melhorar. Reconheça as perspectivas, os pensamentos e os sentimentos deles. Depois, lembre-se dos detalhes para a próxima vez que os encontrar.

Tudo isso ajuda você a criar um ambiente personalizado e positivo. Afinal, quanto melhor você entende a pessoa, melhor pode apoiar o jogador.

Construa o plano

Crie uma conexão clara entre o treino e o dia de jogo. Eles não precisam ser planejados isoladamente. Você pode vinculá-los com objetivos claros para fazer do dia de jogo uma oportunidade de aprendizagem também.

Isso proporciona aos jogadores mais repetição e permite que aprendam ao longo de um período maior. Além disso, eles têm a chance de aplicar o aprendizado no dia de jogo, o que melhora a compreensão e o desenvolvimento. Seu papel, então, é observar o que funcionou bem e o que precisa de mais foco no treino. Depois, o ciclo começa de novo.

Inclua todos

Garanta que todos sejam incluídos e valorizados no seu ambiente. Isso permite que cada jogador prospere.

Todos os jogadores são únicos. Eles têm necessidades diferentes, se desenvolvem em ritmos diferentes e exigem níveis diferentes de apoio. Entender isso e considerar como você pode apoiá-los é fundamental. Permitir que eles participem, oferecer escolhas e ajustar as atividades é muito importante aqui.

Mantenha os jogadores ativos

Torne suas sessões mais eficazes. Tempo elevado de bola rolando e menos espera são fundamentais para isso. Isso leva a mais toques, mais decisões e mais oportunidades de aprendizagem para todos.

É claro que existe um equilíbrio a encontrar na proporção entre jogar e descansar. Mas é importante que os jogadores não fiquem em filas longas esperando muito tempo por outro toque na bola. Use jogos reduzidos, práticas em paralelo e intervenções com propósito para ajudar nisso. Diminua as filas para que a transição entre esperar e jogar seja mais rápida.

Faça disso um jogo

Planeje o treino para replicar o que eles fazem no fim de semana. Quanto mais parecido com o jogo, mais oportunidades os jogadores têm de praticar as habilidades de que precisam no dia de jogo.

Então, ao planejar as sessões, certifique-se de que incluam direção, oposição e gols.

E não esqueça que nem toda prática precisa ser equilibrada em número. Usar sobrecargas e subcargas também é útil. Elas ajustam o desafio que seus jogadores enfrentam e os preparam para os problemas que terão no dia de jogo.

Comunique-se com clareza

Ajude os jogadores a entender o que estão trabalhando e comunique isso de uma forma que funcione para eles.

Não complique demais. Use pontos de treinamento simples e claros e verifique a compreensão.

Pense também na sua linguagem e na forma como você transmite a mensagem. Use terminologia que seus jogadores conhecem e entendem, para que fique gravado. Considere também se recursos visuais são necessários para apoiar a aprendizagem deles. Fazer uma demonstração ou usar um quadro branco pode ser uma ótima maneira de transmitir suas mensagens com clareza.

Elogie o esforço

Pegue os jogadores fazendo o certo em vez de pegá-los no erro. Observe e note quando os jogadores estão fazendo algo bem, ou se esforçando muito para aprender e melhorar. O esforço merece reconhecimento.

Focar na intenção, em vez de apenas no resultado final, é poderoso. Isso oferece encorajamento e permite que cometer erros faça parte da jornada de aprendizagem. Além disso, ajuda os jogadores a se sentirem confiantes e dispostos a se desafiarem ainda mais.

Também não precisa ser sempre verbal. Um aceno, um joinha ou um toque de mãos podem ser uma boa maneira de reconhecer o esforço que seus jogadores fizeram.

Busque feedback

Peça a opinião dos jogadores para ajudar você a refletir sobre o seu treinamento.

Pergunte o que eles acham que funcionou bem e o que poderia ser melhorado. Use perguntas abertas para obter respostas significativas.

Converse com outros treinadores, além de pais e responsáveis, para obter também as percepções deles. Depois, esteja disposto a ouvir e a se adaptar. Isso dá a todos a chance de moldar o ambiente de aprendizagem. Também pode ajudar você a identificar áreas de melhoria.

Como usar os fundamentos do futebol de base

Os fundamentos do futebol de base existem para apoiar o seu desenvolvimento. Você pode descobrir que já os demonstra naturalmente. Mas pode usá-los para auxiliar suas reflexões. Então, pense em como você aborda cada fundamento. Encontre seus pontos fortes e quaisquer áreas em que você possa melhorar.

Mas tenha em mente que não se trata de tentar trabalhar tudo de uma vez em uma única sessão. Trata-se de iluminar as áreas que você quer desenvolver mais e trabalhar em uma ou duas delas por um tempo.

Ao dar vida aos fundamentos, você pode tornar o futebol envolvente, inclusivo e relacionado ao jogo. Fazer isso ajuda a inspirar cada jogador a aprender, se divertir e continuar voltando.

Fonte: England Football Learning · Traduzido do inglês learn.englandfootball.com

---

03 Pesquisa U6 a U17

Relatório de participação esportiva juvenil: tênis e golfe têm os maiores crescimentos em 2025

> **Para treinadores** Se o seu clube tem programas multiesportivos ou de iniciação, os dados mostram que novos formatos e sessões mais curtas estão atraindo as crianças para o tênis e o golfe, então vale a pena rever o quanto suas primeiras sessões são acolhedoras.

Todos sabiam que a COVID iria bagunçar o cenário do futebol de base. Só não sabíamos quais esportes poderiam sofrer e quais poderiam ter um impulso. Vários anos de dados de participação esportiva juvenil agora responderam a essa pergunta e os grandes vencedores são o golfe e o tênis.

É o que deixa claro a mais recente divulgação de dados da Sports & Fitness Industry Association e de outras organizações. Tênis e golfe registraram altas tanto no nível de iniciação quanto ao longo dos anos da adolescência, segundo dados separados compartilhados pela U.S. Tennis Association e pela National Golf Foundation. O futebol e o flag football também se recuperaram bem da disrupção histórica causada pela pandemia, com a maior parte desse crescimento entre as crianças mais novas.

A iniciativa Project Play do Aspen Institute está passando do seu relatório anual National State of Play para a análise em tempo real de dados do esporte juvenil. Em vez de esperar até o fim do ano por um único relatório que combina múltiplas fontes, o Project Play publicará insights à medida que novos dados estiverem disponíveis, para oferecer pesquisas mais oportunas em apoio ao seu trabalho.

A cada ano, o Aspen usa dados da SFIA para analisar o ecossistema esportivo como parte de sua iniciativa Project Play, voltada a formar crianças saudáveis por meio do esporte. Os dados da SFIA são de 2025 e vêm de uma pesquisa nacional de 18.000 entrevistas on-line realizada pela Sports Marketing Surveys. Os dados da SFIA são uma das medidas que o Aspen usa para analisar o ecossistema esportivo como parte de sua iniciativa Project Play, voltada a formar crianças saudáveis por meio do esporte.

Os dados da SFIA representam o retrato mais recente da atividade esportiva e complementam os dados que o Aspen analisa da National Survey of Children's Health (NSCH). A NSCH, conduzida pelo U.S. Census Bureau, pesquisa anualmente uma amostra maior de pais (cerca de 37.000 em 2024) e oferece detalhamentos por estado, mas tem um atraso de dois anos na divulgação de seus dados e não oferece detalhamentos por esporte. Os dados mais recentes são de 2024, que mostraram que 58% dos jovens de 6 a 17 anos jogaram em um time ou fizeram aulas de esporte no último ano.

1. Tênis e golfe disparam com a ajuda de novos formatos

O Aspen acompanha anualmente a participação central da SFIA, ou seja, crianças que praticaram esportes regularmente. Entre 2019, o ano antes da COVID, e 2025, a participação central no tênis aumentou 72% entre jovens de 6 a 12 anos e 46% para as idades de 13 a 17 anos.

O que está impulsionando esse crescimento? Segundo a USTA, os jovens que começaram a jogar tênis no último ano foram motivados a entrar porque:

- Ouviram falar dos benefícios para a saúde
- Procuravam uma nova forma de socializar
- Queriam fazer parte de uma comunidade
- Ouviram muito falar de tênis
- Viram tênis na cultura pop
- Viram tendências de moda em torno do tênis
- Praticavam outro esporte de raquete

A participação no tênis em todas as idades cresceu por sete anos consecutivos, mesmo com o avanço do pickleball, ou talvez ajudada por ele. Oito em cada 10 tenistas planejam continuar jogando de forma recreativa depois de terminarem o tênis organizado, segundo pesquisa da USTA.

"Sabendo que os treinadores são a influência mais impactante na experiência do tênis juvenil, a USTA Coaching também investiu para garantir que haja mais treinadores de qualidade para proporcionar experiências positivas", disse Craig Morris, CEO da USTA Coaching e membro da mesa-redonda 63X30 de organizações nacionais que o Aspen reúne para colocar mais crianças no esporte..

Enquanto isso, a participação central no golfe de 2019 a 2025 aumentou 33% entre jovens de 6 a 12 anos e 36% para as idades de 13 a 17 anos. O golfe disparou durante a pandemia e sustentou esse crescimento por meio de esforços para redefinir como as pessoas têm seu primeiro contato com o esporte.

"A indústria fez um esforço concentrado e focado para crescer o golfe juvenil com programas como PGA Jr. League, Drive, Chip and Putt, First Tee, Youth on Course, Operation 36, Girls Golf e mais", disse Steve Tanner, diretor sênior de engajamento de jogadores da PGA e membro da mesa-redonda 63X30 do Aspen Institute. "Além disso, muitas Seções da PGA oferecem circuitos juvenis que criam caminhos para as crianças se desenvolverem e crescerem com o esporte. Embora devamos nos orgulhar de levar o esporte a 4 milhões de jovens, a realidade é que isso retorna o esporte a níveis semelhantes aos do início dos anos 2000."

Quem joga golfe está mudando drasticamente. Segundo a PGA, as meninas atualmente representam 35% dos golfistas juvenis e as minorias representam 26% deles. Isso é significativamente maior do que 20 anos atrás, quando as meninas compunham 15% dos golfistas juvenis e as minorias representavam 6%. Novos programas estão ajudando a impulsionar essas mudanças demográficas.

"A imagem do golfe antes da COVID era a de um esporte só para idosos e majoritariamente masculino", disse Emily Denes, diretora de desenvolvimento da First Tee, Phoenix. "É uma grande transição para o golfe em relação ao que costumava ser."

Mais campos de golfe passaram de 18 buracos para rodadas mais curtas, reconhecendo que nem todo mundo quer jogar por muitas horas. O golfe noturno ganhou popularidade com campos par-3 e música tocando para atrair os mais jovens. Campos de putting surgiram para quem se interessa apenas pelo jogo curto. E a tecnologia impulsionou o interesse, como simuladores de golfe indoor, tecnologia de tracer nos driving ranges mostrando a que distância e com que velocidade a bola foi atingida, e locais como Topgolf e PopStroke oferecendo partidas informais de golfe com uso de tecnologia.

"Nos últimos dois anos, você vê com as crianças nas redes sociais, meio que virou moda ou é legal se envolver com golfe", disse Scott McNevin, diretor executivo da Junior Golf Association of Arizona. "Você vê muito mais celebridades jogando golfe, como LeBron James, que tem um canal no YouTube em que joga golfe. É muito diferente do que costumava ser e muito mais crianças querem se envolver no esporte."

2. O flag football continua crescendo

Entre crianças de 6 a 12 anos, a participação central no futebol aumentou 7% de 2019 a 2025, mesmo antes de qualquer possível impulso pela coorganização da Copa do Mundo Masculina da FIFA de 2026 pelos Estados Unidos. O perfil doméstico do futebol construiu um impulso constante após a estreia de Lionel Messi na MLS em 2023, a Copa América de 2024 e a Copa do Mundo de Clubes da FIFA de 2025.

"Este é o melhor momento único para o futebol crescer nos EUA", disse Alex Kerman, diretor sênior de operações de pesquisa e desenvolvimento de negócios da SFIA.

O lançamento do MLS GO pela Major League Soccer em 2023 estabeleceu um ponto de entrada recreativo acessível para crianças de 4 a 14 anos com custos menores do que os clubes de viagem tradicionais. No entanto, os modelos de viagem pay-to-play continuam dominando o cenário do futebol de base, funcionando como um sistema comercializado que frequentemente exclui crianças de baixa renda. Em agosto de 2026, a U.S. Youth Soccer Association votou para essencialmente entregar o controle de sua organização à U.S. Soccer Federation, uma medida que alguns veem como um passo significativo rumo à reforma no futebol.

O flag football também continuou seu rápido crescimento, registrando aumentos de cinco anos de 30% entre crianças de 6 a 12 anos e de 15% entre adolescentes de 13 a 17 anos. No mesmo período, o futebol americano de contato juvenil caiu 6% para as idades de 6 a 12 anos e permaneceu estável para as idades de 13 a 17 anos.

"Não vimos nenhum dado que diga que o flag é um impedimento para o tackle", disse Kerman. "O flag parece estar apenas aumentando o número de crianças que praticam qualquer forma de futebol americano."

3. Futebol e beisebol enfrentam desafios de retenção

O futebol atrai mais crianças de 6 anos do que qualquer outro esporte, com 21% de participação, mas a participação atinge o pico nessa idade e o esporte imediatamente e continuamente começa a perder crianças a cada ano. O beisebol segue uma trajetória descendente semelhante, caindo de 18% aos 6 anos para 12% aos 17 anos. A especialização esportiva precoce em ambos os esportes continua sendo um fator-chave de esgotamento e lesões por overuse.

Em todos os esportes, as idades de 11 a 14 anos representam uma janela crítica de transição, marcada pela entrada em esportes de contato como o futebol americano de contato e pela adoção crescente de esportes de equipe do ensino médio como basquete e vôlei. Começando em 19% entre crianças de 6 anos, a participação no basquete sobe para quase 29% aos 13 anos, permanecendo o esporte juvenil mais praticado até os 17 anos (24%).

O flag football mantém uma liderança de participação inicial sobre o futebol americano de contato até as idades de 10 a 11 anos, quando o tackle supera o flag. O tackle atinge o pico de quase 10% de participação aos 15 anos, enquanto o flag cai abaixo de 5%. O vôlei demonstra o crescimento relativo mais acentuado entre as idades de 8 e 14 anos, enquanto o lacrosse mantém níveis de participação estáveis em todas as faixas etárias juvenis.

4. Dados da SFIA sugerem progresso contínuo em relação à meta 63X30

Em 2021, saindo da COVID, apenas 49% dos jovens de 6 a 17 anos praticavam esportes organizados, segundo dados do governo federal. A mesa-redonda nacional 63X30 do Aspen Institute, que reúne organizações líderes no esporte, abraçou a meta de ajudar o país a chegar a 63% de participação até 2030, a meta de saúde pública da nação conforme codificada no Healthy People 2020. Progresso foi feito desde então, com o número de 58% de 2024 refletido no NCHS, o instrumento que o Aspen usa para acompanhar os ganhos.

Os dados da SFIA sugerem que a próxima rodada de dados do governo federal, prevista para a primavera de 2027, pode mostrar um aumento contínuo em direção a essa meta. Possíveis razões para esse crescimento incluem o maior interesse pós-pandemia dos americanos em ser fisicamente ativos e socializar dentro das comunidades. Além disso, investimentos foram feitos por organizações em todo o cenário do esporte de base, incluindo membros da mesa-redonda 63X30, que engajaram mais de 3,5 milhões de pais e investiram pelo menos US$ 71 milhões em acesso, segurança e infraestrutura do esporte de base. Os membros também treinaram mais de 263.000 treinadores e administradores em 2025.

“A participação é um sinal importante, mas o crescimento contínuo significa criar as condições certas para manter as crianças no jogo”, disse Ashleigh Huffman, diretora sênior do Aspen Institute Sports & Society Program. “Nosso objetivo é tornar o esporte acessível, acolhedor e recompensador o suficiente para que as crianças queiram continuar jogando. O trabalho da mesa-redonda 63X30 com pais, treinadores e comunidades faz parte da construção desse tipo de experiência.”

Segundo a medição da SFIA, a participação em esportes de base em 2025 atingiu seu nível mais alto em 12 anos. A participação nos esportes coletivos principais (ou seja, jogar com regularidade) entre jovens de 6 a 17 anos chegou a quase 41% em 2025, um aumento de 4% em relação ao ano anterior. Quase todos os grupos demográficos de crianças, por idade, gênero e raça/etnia, registraram taxas de participação mais altas.

“Os gastos com fitness e esportes seguem resilientes apesar das pressões econômicas”, disse Kerman, da SFIA. “Desde a pandemia, as famílias passaram a priorizar a atividade física como prioridade essencial. Há uma mentalidade diferente da que existia antes, com as famílias investindo mais tempo, energia e recursos em atividade física, e isso se reflete nos nossos números, o que é ótimo de ver.”

5. Crianças de baixa renda ficam para trás à medida que os custos sobem

Durante 2025, houve uma queda de 7% na participação esportiva em um único ano entre crianças de 6 a 12 anos que vivem em domicílios com renda de US$ 25.000 ou menos. Em contraste, a participação em todas as faixas de renda mais altas cresceu entre 2% e 7% no mesmo período. Somado ao aumento dos custos para praticar esportes que se projeta para 2026, o sistema de esportes de base pode estar atingindo um ponto de inflexão de acessibilidade financeira para milhões de famílias.

A renda domiciliar continua sendo um dos mais fortes preditores da participação esportiva de jovens, e essa divisão se ampliou fortemente em 2025. Enquanto a participação regular de crianças de 6 a 12 anos em domicílios com renda de US$ 100.000 ou mais cresceu 7% em um ano, a participação de jovens em domicílios com renda de US$ 25.000 ou menos caiu 7%. Em 2022, a diferença de participação entre as faixas de renda mais alta e mais baixa era de 14,4 pontos percentuais. Em 2025, essa diferença se ampliou para 24,8 pontos percentuais. Dados do U.S. Census Bureau estimam que 11% das crianças de 6 a 17 anos (5,4 milhões) vivem em domicílios com renda de US$ 25.000 ou menos.

“Uma queda de 7% em um único ano é impressionante e ruim”, disse Linda Flanagan, autora do livro “Take Back the Game”, que documenta os desafios dos esportes de base. “É um sinal de alerta? Deveria ser para as autoridades de saúde pública, pois esse grupo demográfico de baixa renda e baixa atividade precisa desesperadamente de esporte e exercício. Autoridades estaduais e locais vão ter que começar a financiar opções esportivas para crianças nessas comunidades, já que as opções privadas estão cada vez mais fora de alcance.”

Kerman observou que os fabricantes absorveram os picos de custos da cadeia de suprimentos o máximo que puderam antes de aumentar os preços dos equipamentos em geral. Combinado com a inflação geral, os orçamentos das famílias de menor renda foram espremidos em 2025, deixando margem mínima para taxas de inscrição, equipamentos e despesas de viagem.

“Estamos extremamente preocupados que todo o progresso que fizemos nos últimos anos vá se reverter”, disse Kerman.

Os dados mais recentes da SFIA confirmam o que Jason Clement vê em primeira mão administrando instalações esportivas em todo o país: a demanda por esportes cresce em todos os grupos demográficos, mas a participação entre os domicílios de menor renda é a exceção notável. “Isso não é porque essas famílias valorizam menos o esporte”, disse Clement, fundador e CEO da The Sports Facilities Companies. “É que o aumento dos custos pode tornar a participação inacessível, e muitos jovens precisam passar seu tempo ajudando a sustentar suas famílias.”

As despesas de viagem para esportes de base estão entre os maiores custos para as famílias. Enquanto as viagens em grupo como um todo, enquanto setor, estagnaram em 2025, com reservas de quartos caindo 1,6%, o crescimento das viagens para esportes de base se acelerou, segundo um relatório da U.S. Travel Association. O relatório observou que os esportes de base superaram reuniões de negócios, convenções e feiras comerciais para se tornar o segmento de viagens em grupo que mais gera receita em algumas cidades.

Dados da SFIA mostram que a queda na participação esportiva entre famílias de baixa renda afeta mais as crianças mais novas (de 6 a 12 anos) do que os adolescentes (de 13 a 17 anos). A diretora sênior da SFIA, Jenny Karn, atribui isso ao fato de os adolescentes já estarem inseridos em programas esportivos, o que torna os pais mais dispostos a arcar com o custo. Para as crianças mais novas, desistir antes de começar é muito mais fácil, o que impede que o hábito se enraíze.

Mesmo que os custos e os inconvenientes sejam altos, muitos pais farão sacrifícios para que o filho pratique esportes se virem um benefício líquido, especialmente depois dos fechamentos durante a pandemia. Isso pode estar elevando os números de participação entre todos os jovens. “Quando as crianças praticam esportes, elas não podem estar no celular, e os pais estão desesperados para tirar os filhos das telas”, disse Flanagan.

Mas Flanagan adverte que o simples fato de as taxas de participação estarem aumentando para a maioria dos grupos demográficos não significa que muitos pais estejam entusiasmados com a forma como o esporte é oferecido. “Os pais não vão aceitar esses aumentos (de custo) para sempre”, previu ela. “E à medida que os holofotes nacionais começam a se voltar para as despesas do futebol de base, como vimos em duas audiências no Congresso sobre private equity no futebol de base, os pais que pagam as contas podem começar a reagir.”

6. As meninas jogam com mais frequência, e a participação dos meninos começa a se recuperar

A participação central das meninas subiu de 33% em 2019 para 38% em 2025, o nível mais alto desde pelo menos 2012. O avanço, o quarto ano consecutivo de aumento nas taxas de participação, vem na esteira de um esforço de muitas organizações nacionais e de base para tornar o esporte mais acolhedor para as meninas, entre elas a Women’s Sports Foundation, a Coaching Her e muitas organizações Project Play Champion, além da Nike, do Comitê Olímpico e Paralímpico dos EUA, da Under Armour, da DICK’S Sporting Goods Foundation e de outros membros da mesa-redonda 63X30.

“O acesso das meninas cresce quando o sistema muda ao redor delas”, disse Huffman, que gerencia a mesa-redonda 63X30 para o Aspen Institute. “Isso é a 63X30 em ação: transformar uma meta compartilhada em apoio prático que ajuda as meninas a entrar em campo, sentir que pertencem e continuar jogando.”

Pela primeira vez, a diferença de gênero ficou a menos de cinco pontos percentuais da dos meninos. Isso se deve em parte ao fato de a participação dos meninos ter estagnado na última década, um desenvolvimento que o Aspen Institute e o American Institute for Boys and Men (AIBM) abordaram em um white paper divulgado no início deste mês, com recomendações sobre como fazer com que mais meninos joguem e continuem jogando.

O mais recente relatório da SFIA ofereceu sinais de esperança para os meninos. Embora o ganho tenha sido menor que o das meninas, a participação dos meninos chegou a 43%, acima dos cerca de 40% onde ela praticamente ficou estagnada desde 2016. O nível atual continua bem abaixo do de 2013, quando metade de todos os meninos praticava esportes coletivos regularmente.

“Esses números oscilam de ano para ano, e é encorajador ver um possível aumento na participação dos meninos após a estagnação”, disse Alanna Williams, vice-presidente do AIBM. “Mas ouvimos em nossa pesquisa com meninos que ainda há muita demanda não atendida por prática: muitos meninos queriam experimentar algo novo ou voltar a um esporte, mas não sentiam que tinham opções suficientes de baixa pressão. Espero que esses números reflitam tanto a demanda contínua quanto mais formas de jogar.”

E ainda assim permanece uma diferença entre meninos e meninas, mas não é por causa da demanda. Meninas que nunca praticaram esportes têm tanto interesse em jogar quanto os meninos (54% vs. 52%), segundo o Women’s Sports Foundation Sport Report 2026. O interesse é ainda maior entre meninas hispânicas (61%) e meninas negras (58%) que nunca praticaram.

7. As taxas de participação dos jovens asiáticos disparam, ao contrário dos jovens negros

Ao longo de um período de cinco anos, a participação central aumentou em todos os grupos raciais e étnicos, liderada pelos jovens asiáticos (+25%), brancos (+6%) e hispânicos (+5%), segundo dados da SFIA. O crescimento da participação esportiva dos jovens asiáticos pode estar ligado à renda familiar.

Relatórios anuais do Census Bureau mostram de forma consistente que as famílias asiático-americanas têm a maior renda mediana entre todos os grupos raciais e étnicos nos EUA. Os asiático-americanos têm consideravelmente mais probabilidade do que os americanos em geral de viver em famílias de alta renda, segundo o Pew Research Center. Grupos demográficos com maior riqueza familiar média são estatisticamente mais capazes de absorver o aumento das despesas do futebol de base, mesmo em meio a crises econômicas ou cortes em programas esportivos públicos.

O único grupo racial a não registrar um aumento importante na participação esportiva são os jovens negros. A participação subiu apenas 1% nos últimos cinco anos, e caiu 10% na última década. Isso torna os jovens negros o único grupo racial a registrar uma queda de 10 anos. De 2020 a 2024, as famílias negras tiveram uma renda mediana de US$ 55.000, em comparação com US$ 117.000 das famílias asiáticas, segundo o U.S. Census Bureau.

“A queda na participação esportiva dos jovens negros não é uma falha de interesse ou ambição”, disse Robert Marcus, diretor de estratégia e impacto da Positive Coaching Alliance. “É uma falha de acesso e investimento. Permitimos que o aumento dos custos, recursos desiguais e a falta de oportunidades acessíveis excluíssem crianças negras demais do esporte. Reverter essa tendência exige mais do que criar programas. Exige mudar os sistemas que permitiram que essas desigualdades persistissem.”

Chris Pulley, ex-especialista em divulgação comunitária do condado de Fairfax (Virgínia) para esportes, disse que os fornecedores de esportes que fecham com mais frequência são aqueles que atendem predominantemente comunidades negras. “Se essas crianças vivem em famílias monoparentais e têm problemas de transporte, bem, o que você faz para praticar esportes?”, disse Pulley, que agora supervisiona a coordenação de veteranos do condado de Fairfax.

Pulley disse que a menor participação de crianças negras nos esportes também pode se dever a mensagens ruins transmitidas por treinadores, pais ou colegas. Um exemplo: se uma criança não é a melhor atleta, muitas vezes ouve que não deveria praticar esportes.

“Para muitas dessas crianças, é mais fácil resistir à autoridade e ir embora quando ouvem algo assim”, disse Pulley. “Nas minhas observações empíricas, vi isso muitas vezes, e as mensagens ruins afastam as crianças do envolvimento em grupo em coisas como esportes porque não funcionou para elas. Infelizmente, é um ciclo na comunidade afro-americana.”

8. Menos adultos estão treinando

Os treinadores ativos de esportes de base para crianças de até 14 anos caíram de 8,4 milhões em 2022 para 6,9 milhões em 2025, marcando três anos consecutivos de queda. (Os dados não incluem treinadores de atletas em idade de ensino médio.) Ao mesmo tempo, o número de pessoas que se identificaram como ex-treinadores aumentou pelo quarto ano consecutivo, subindo de 9,8 milhões em 2021 para 12,3 milhões em 2025.

Esse aumento de ex-treinadores evidencia um claro problema de retenção.

“Recrutar e reter treinadores é um desafio constante para os fornecedores de esportes de base”, disse Brian McFadden, gerente do programa de esportes de base da National Recreation and Park Association, membro da mesa-redonda 63X30. “Restrições de tempo, falta de confiança, treinamento insuficiente e comportamento descontrolado dos pais sobrecarregam as fileiras de treinadores de esportes de base. Os fornecedores que garantem treinamento de qualidade, expectativas claras e reconhecimento cordial são os mais propensos a ter sucesso em atrair e manter treinadores no jogo.”

Além disso, treinadores com 55 anos ou mais agora compõem 43% do quadro de treinadores de jovens de até 14 anos, impulsionado em grande parte por baby boomers aposentados que assumem funções voluntárias.

“Precisamos garantir que a falta de treinadores não seja o gargalo que impede as crianças de poderem jogar”, disse Karn, da SFIA. “Precisamos fazer mais para despertar o interesse das pessoas em ser treinadoras, e depois também retê-las quando estiverem lá.”

Enquanto isso, o percentual de treinadores principais ou assistentes de equipes de até 14 anos que são mulheres chegou a 34% em 2025, o maior já registrado pela SFIA desde pelo menos 2013. Ainda em 2019, apenas 26% dos treinadores principais e assistentes pesquisados eram mulheres.

Nos últimos anos, muitas organizações criaram iniciativas e recursos para aumentar o número de treinadoras. Um exemplo: 35% dos 20 mil treinadores da U.S. Tennis Association são mulheres, por meio de esforços para ajudá-las a conhecer diferentes caminhos de treinamento quando adolescentes, atletas universitárias e mulheres profissionais.

“As mulheres precisam saber que treinar é uma opção para elas e pode ser toda uma trajetória profissional em que você ganha dinheiro”, disse Megan Rose, que recentemente deixou o cargo de diretora-gerente da USTA Coaching.

9. O treinamento para treinadores diminuiu

Embora 94% dos treinadores ativos de esportes de base em 2025 tenham relatado ter recebido treinamento em algum momento da vida, o treinamento contínuo anual caiu significativamente.

Os treinadores que concluíram treinamento nos 12 meses anteriores diminuíram em todas as categorias medidas pela SFIA entre 2020 e 2025. O treinamento anual em RCP/primeiros socorros básicos, manejo de concussões, segurança geral/prevenção de lesões, condicionamento físico, habilidades específicas do esporte e técnicas de motivação todos tiveram quedas percentuais de dois dígitos ao longo do período de cinco anos.

O que está causando a queda no treinamento? Os dados da SFIA por si só não exploram essas respostas. O Dr. Vincent Minjares, gerente de Esportes e Programas do Aspen Institute, identificou algumas possíveis explicações:

- Uma força de trabalho de treinadores mais velha que já concluiu treinamento em RCP ou concussões.
- Incentivos, exigências e fiscalização de treinamento desiguais, em parte devido a preocupações com custos, obstáculos administrativos e impacto no voluntariado.
- Taxas baixas de treinamento em prevenção de lesões, condicionamento físico, habilidades/táticas esportivas e motivação sugerem que muitos treinadores sentem que já têm esse conhecimento.

- Viés dos treinadores em favor do aprendizado autodirigido (como YouTube e clínicas) e contra treinamento e educação formais.
- Treinar em ambientes completamente não regulamentados (como treinadores particulares e clubes independentes) e os pais não pensam em perguntar sobre o treinamento deles.

“À medida que nossa atenção coletiva ao treinamento cresce, esses dados apenas reforçam os desafios maiores diante do setor de esportes de base”, disse Minjares. “Muitos treinadores ainda não concluíram o treinamento fundamental necessário para manter as crianças seguras e treiná-las bem. Como área, precisamos desenvolver soluções para superar as barreiras ao treinamento, incluindo ajudar fornecedores locais a implementar incentivos e fiscalizar exigências, criar ótimos treinamentos que os treinadores valorizem e engajar treinadores independentes que atuam fora de ambientes regulamentados. Isso pode e deve ser feito.”

A Sports & Fitness Industry Association (SFIA) encomendou à Sports Marketing Surveys (SMS) uma pesquisa online nacionalmente representativa, que o Aspen Institute usa anualmente para acompanhar dados de participação e de treinadores. Em 2025, o ano mais recente com dados disponíveis, a SMS realizou 18.000 entrevistas online com uma amostra nacional representativa da população dos Estados Unidos com 6 anos ou mais. Foram aplicadas cotas por gênero, idade, renda, região geográfica e etnia. O relato de atividades é baseado em uma taxa de participação móvel de 12 meses.

Jon Solomon é Diretor de Pesquisa do Programa Sports & Society do Aspen Institute. Envie um e-mail para ele em jon.solomon@aspeninstitute.org.

Fonte: Aspen Institute Project Play · Traduzido do inglês projectplay.org

---

04 Políticas e clubes U5 a U18

Football NSW congela as taxas de inscrição comunitária de jogadores juvenis e de futebol de base em 2027

> **Para treinadores** Se você cuida das inscrições do clube, explique às famílias que a taxa da Football NSW continua a mesma, mas uma contribuição separada de $22 da Football Australia é cobrada no momento da inscrição.

A Football NSW confirmou o congelamento das taxas para jogadores de futebol de base juniores e juvenis em 2027, reafirmando seu compromisso de manter o esporte acessível e com preços acessíveis para jogadores e famílias em toda New South Wales.

Jogadores seniores também serão beneficiados com um aumento modesto de menos de 1,5 por cento, enquanto a Football NSW continua a administrar custos crescentes e apoiar o crescimento e o desenvolvimento do futebol em todo o estado.

Isso coloca o congelamento das taxas em primeiro plano, apoia diretamente a manchete e comunica claramente o benefício para jogadores e famílias.

De acordo com a estrutura de taxas de 2027, as taxas de registro para jogadores juniores de 5 a 12 anos e jogadores juvenis de 13 a 18 anos permanecerão inalteradas em $54,42, incluindo GST. As taxas de registro de seniores para jogadores de 19 anos ou mais aumentarão em $1,50, de $106 para $107,50.

O CEO da Football NSW, John Tsatsimas, disse que manter a acessibilidade para os participantes mais jovens e suas famílias continua sendo uma prioridade fundamental para a organização.

“O futebol é o esporte do povo, e reconhecemos a importância de manter a participação acessível para as famílias em todo o nosso estado. Ao congelar nossas taxas de registro para jogadores juniores e juvenis em 2027, continuamos apoiando a próxima geração de jogadores e ajudamos a garantir que o custo não seja uma barreira desnecessária à participação”, disse Tsatsimas.

“Trabalhamos duro para administrar as pressões que o esporte enfrenta, especialmente em relação ao seguro, garantindo ao mesmo tempo que a Football NSW possa continuar a oferecer os serviços e o suporte que nossos clubes, associações e participantes esperam. Para os jogadores seniores, mantivemos o aumento em menos de 1,5 por cento, bem abaixo da taxa de inflação.”

A Football NSW continua a enfrentar pressões inflacionárias em seus custos operacionais diretos e indiretos, o que torna importante equilibrar a sustentabilidade financeira com a necessidade de manter o futebol acessível para seus membros.

A taxa de registro da Football NSW é composta por dois componentes: um componente de seguro, que contribui para o custo do Football NSW Insurance Program, e um componente de capitação, que apoia as operações da organização. O componente de seguro é calculado usando dados de sinistros, valores de sinistros e números de participação nas diferentes categorias de futebol, com o objetivo de garantir que cada setor contribua com sua parte justa para o custo do programa.

Após ajustes em seu programa de seguro, a Football NSW obteve economias em seus custos totais de seguro. Como resultado, o componente de seguro das taxas de registro da comunidade diminuirá 3,11 por cento em 2027. A organização também informou que a tendência de alta de custos no componente de acidentes pessoais de seu programa de seguro terminou, ajudando a aliviar a pressão sobre as taxas de registro.

A Football NSW continuará trabalhando com clubes e associações para identificar medidas práticas para administrar riscos e lidar com o aumento dos custos de responsabilidade civil, com o objetivo de pressionar para baixo as despesas de seguro.

Para 2027, a Football Australia também consolidou sua anterior National Registration Fee e a taxa de serviço PlayFootball em uma única cobrança conhecida como National Football Development Contribution (NFDC). A contribuição será de $22 para participantes juniores e juvenis e de $49 para participantes seniores, incluindo GST.

A NFDC é cobrada diretamente pela Football Australia no momento do registro e é separada da taxa de registro da Football NSW. Ela não passa pela Football NSW nem contribui para a receita operacional da organização.

A estrutura de taxas de registro de 2027 reflete o compromisso contínuo da Football NSW de administrar custos com responsabilidade e manter os serviços e o suporte necessários para crescer e desenvolver o futebol em todo o estado.

Ao congelar as taxas para jogadores juniores e juvenis e limitar o aumento para seniores, a Football NSW busca proporcionar maior previsibilidade de custos para participantes, famílias, clubes e associações antes da temporada de 2027.

Fonte: Football NSW · Traduzido do inglês footballnsw.com.au

---

05 Segurança e bem-estar

Realmente precisamos de eletrocardiogramas para o exame pré-participação?

> **Para treinadores** Antes das seletivas, certifique-se de que as famílias preencham as perguntas de histórico pessoal e familiar, e trate desmaios ou dor no peito durante o exercício como motivo para parar e consultar um médico.

Como treinador, você já tem muitas responsabilidades para lidar, e garantir que os atletas tenham a liberação médica adequada exigida para a participação pode acrescentar mais uma camada de estresse a um calendário movimentado no início da temporada. Cada vez mais, responsáveis e atletas podem estar perguntando a você se jovens atletas devem fazer um eletrocardiograma (ECG ou EKG) antes das seletivas.

Aqui, a Dra. Michele LaBotz, especialista do TrueSport e médica de medicina esportiva, explica por que algumas pessoas recomendam o exame e o que você, como treinador, precisa saber sobre os resultados.

Pesquisas atuais

De forma simples, um EKG registra a atividade elétrica do coração, que controla a frequência e o ritmo dos batimentos cardíacos. “O objetivo principal de fazer o EKG durante uma avaliação pré-participação é detectar potenciais causas ou riscos de morte súbita cardíaca em jovens atletas”, explica LaBotz. “Desde que estou nessa área, a questão dos EKGs como parte do exame pré-participação tem sido um tema de debate contínuo. Embora a morte súbita de qualquer jovem atleta seja trágica, a morte súbita cardíaca em jovens atletas é rara, e precisamos entender o papel que os EKGs podem, ou não, ter na redução desse risco.”

LaBotz explica que a forma como os números são divulgados pode ser confusa. Os pesquisadores falam do risco de morte súbita cardíaca em termos de “atletas-anos”, não de “atletas”. Um atleta participando de um ano de prática esportiva equivale a um atleta-ano. Algumas estatísticas também incluem atletas que sofreram parada cardíaca súbita mas foram reanimados com sucesso e sobreviveram.

“O risco de morte súbita cardíaca em atletas com menos de 18 anos é de cerca de um em 100.000 atletas-anos, mas se incluirmos os atletas que sobrevivem a um episódio de parada cardíaca súbita, o risco é de cerca de um em 65.000 atletas-anos”, diz LaBotz. “O risco é significativamente maior para homens em comparação com mulheres, e aumenta à medida que os atletas ficam mais velhos, e é por isso que mais programas universitários estão exigindo exames de EKG para atletas. O esporte também importa. Futebol americano e basquete são os dois esportes com as maiores taxas de morte súbita cardíaca, e jogadores negros de basquete universitário parecem ser uma população de atletas com risco excepcionalmente elevado.”

Um dos problemas do exame de EKG é a possibilidade de “falsos positivos”, quando o EKG sugere um problema, mas o coração está na verdade saudável. “Há muitas mudanças que acontecem no coração dos atletas”, diz ela. “O músculo cardíaco deles tende a ser maior. Pode haver mudanças no ritmo. Algumas dessas mudanças normais do atleta se sobrepõem a mudanças frequentemente associadas a doenças cardíacas, e isso leva a exames falsos positivos.”

Os falsos positivos podem gerar pânico e potencialmente afetar a temporada de um atleta, mas também podem sobrecarregar o sistema médico e os recursos da família, porque exames adicionais são necessários antes que um atleta saudável possa ser liberado para jogar. Um atleta com EKG anormal normalmente precisará de um ecocardiograma ou de uma ressonância magnética cardíaca, ambos envolvendo equipamentos especializados e um cardiologista que possa interpretar os resultados e liberar o atleta para jogar. Esses exames podem ser caros para muitas famílias, e muitas regiões não têm acesso fácil a cardiologistas que possam ler os resultados e orientar atletas e suas famílias.

Exigências atuais

Nos Estados Unidos, os EKGs não são rotineiramente recomendados para atletas com menos idade que a universitária. Em vez disso, a abordagem atual é individualizada. “Se houver algum sinal de alerta no histórico familiar, ou se houver sintomas ou achados preocupantes durante um exame físico, então um EKG pode ser recomendado. Muitas universidades estão rotineiramente realizando EKGs durante seus exames pré-participação, mas essas decisões são tomadas no nível institucional.”

LaBotz também observa que, para atletas que ainda não atingiram a puberdade, um EKG normalmente não mostrará os sinais de alerta da causa mais comum de morte súbita cardíaca nessa faixa etária, as artérias coronárias anômalas, que só podem ser detectadas com uma ressonância magnética cardíaca ou um ecocardiograma.

À medida que a tecnologia continua a se desenvolver, as recomendações atuais podem mudar para recomendar exames de EKG para mais atletas. Pesquisadores estão trabalhando para refinar os critérios de EKG para atletas a fim de reduzir os falsos positivos. LaBotz também observa que a tecnologia está mudando rapidamente, e ferramentas de detecção por inteligência artificial (IA) podem tornar a leitura dos EKGs mais precisa e mais eficiente, permitindo que mais jovens atletas sejam testados e liberados.

Você deve recomendar que os responsáveis façam os atletas serem testados?

Na maioria dos casos, a decisão sobre fazer ou não um EKG é melhor deixada para o profissional de saúde do atleta. Os treinadores podem ajudar garantindo que as famílias preencham materiais pré-participação completos, incluindo as perguntas sobre histórico pessoal e familiar na lista de verificação de 14 itens da American Heart Association. Essas perguntas podem ajudar os profissionais de saúde a decidir se um EKG é necessário.

“Há evidências convincentes de que os eletrocardiogramas fazem um bom trabalho ao detectar condições associadas à morte súbita cardíaca”, diz LaBotz. “Mas não há dados consistentes mostrando que a implementação de programas de triagem com eletrocardiograma realmente reduza o risco de morte súbita cardíaca em jovens atletas.”

Independentemente de o atleta ter feito ou não um eletrocardiograma, LaBotz diz que os treinadores devem ficar atentos a dois sinais de alerta que podem indicar um possível problema cardíaco:

- Desmaiar durante o exercício, independentemente da temperatura externa ou do nível de esforço do atleta, é uma preocupação séria e deve ser avaliado por um médico antes de qualquer participação adicional. Mesmo que o atleta recupere a consciência rapidamente, esse episódio pode sinalizar uma condição grave subjacente e precisa de avaliação médica. Se o atleta não recuperar a consciência imediatamente, esteja preparado para colocar em prática seu plano de ação de emergência, incluindo ligar para o 911 e localizar o desfibrilador externo automático (DEA) mais próximo.

- Dor no peito durante a atividade é outro motivo para os atletas pararem imediatamente de jogar e buscarem atenção médica.

O que acontece depois de um resultado de exame preocupante? “

Depende do problema detectado”, diz LaBotz. “Assim que um possível ‘sinal de alerta’ é identificado no eletrocardiograma, o atleta e seu responsável devem discutir quaisquer possíveis restrições esportivas ou de atividade com seu profissional de saúde. Algumas condições permitem que os atletas continuem jogando, enquanto outras podem exigir que fiquem de fora até que um diagnóstico definitivo seja feito.”

Como a inatividade traz seus próprios riscos físicos, mentais e emocionais, os médicos costumam ajudar os atletas a manterem o treinamento em algum grau enquanto aguardam resultados adicionais. Os treinadores podem apoiar isso ajudando a garantir que o atleta siga quaisquer restrições definidas pelo médico e encontrando maneiras seguras de manter o atleta conectado à equipe. “Quando você tira as crianças do esporte e as afasta dos companheiros de equipe, muitas vezes elas não voltam”, diz LaBotz. “E isso também não é saudável.”

Fonte: TrueSport · Traduzido do inglês truesport.org

O QUE OS TREINADORES DISCUTEM

06 Segurança e bem-estar U14

Se o pai de um jogador é um racista conhecido, você treinaria o jogador?

> **Para treinadores** Acolha a criança, mas estabeleça as regras de comportamento desde o início para jogadores e pais, e esteja pronto para retirar um pai dos jogos.

Sub-14

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+30) Adoro treinar crianças que têm uma vida difícil. Pode ser a melhor parte do dia ou da semana delas estar em um ambiente normal. Dito isso; não tolero problemas de comportamento de jeito nenhum, então, seja rigoroso e firme e estabeleça o tom desde o início. Isso vale em triplo para o comportamento dos pais, e não tenha medo de denunciar um pai anonimamente desde o início.
- (+18) Não transfira os pecados do pai para o filho.

- (+9) Sim, com certeza. Mas isso não daria ao pai o direito de vir despejar as bobagens dele. Então, a criança é bem-vinda, o pai está sujeito às mesmas regras que todo mundo. Você não precisa ser uma boa pessoa, mas precisa guardar suas opiniões ruins para si, sabe
- (+9) Sim, por favor, nunca puna as crianças pelas ações dos pais
- (+7) Sou um negro em um condado rural dos Apalaches que é 94% branco de acordo com o Censo dos EUA. Com certeza já treinei mais de 100 crianças cujos pais eram racistas. A única vez em que isso realmente virou um problema foi com uma família que insistia em usar bonés e cobertores com a bandeira confederada nos campos. Eles fizeram um escândalo quando pedi que deixassem essas coisas em casa, e não vi o filho deles nas últimas duas semanas daquela temporada de escolinha. Em uns 12 anos, nunca tive problemas com as próprias crianças na escolinha ou no clube. Para as famílias do clube, eu realmente noto que o comportamento à beira do campo é um pouco mais agressivo quando viajamos...
- (+6) Seja a mudança que você quer ver no mundo.
- (+5) Treine a criança se ela for treinável. Tome uma posição firme sobre qualquer tipo de conversa negativa. 13/14 é idade suficiente para dizer diretamente a uma criança que “seu pai pode dizer X em casa, mas isso é inaceitável aqui.” Seja rápido para disciplinar e rápido para expulsar o pai dos jogos se ele for um problema. Palavras racistas (você sabe quais) são uma das poucas coisas que te dão um vermelho direto em campo, então uma criança que as usa é um risco (de mais de uma forma).
- (+4) Sim
- (+4) Votando positivamente no seu post pela visibilidade. A versão curta é: se a criança for treinável. Treine a criança. Eu não sou igual a uma parte da minha família. Sou grato pelos meus treinadores e pelo outro lado da minha família. Falando a verdade, eu diria que é importante você treinar essa criança.
- (+4) Treine a criança e ensine inclusão, respeito e moral no seu time. Você não pode controlar quem são os pais ou quais são as opiniões deles, mas pode controlar como seus jogadores se comportam no treino. Se as crianças são expostas apenas ao racismo, elas vão ser racistas, mas se as crianças são expostas a diferentes e melhores formas de pensar etc., então, conforme crescem, elas decidem por si mesmas, mas pelo menos pode haver bifurcações na estrada em vez de uma rua de mão única
- (+3) Sim
- (+2) Sim. Os pecados do pai não passam para o filho. Se a criança agir de forma racista, então você trata isso como trataria qualquer outra criança agindo desse jeito.

Fonte: r/SoccerCoachResources · 27 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

07 Metodologia U11

Tempo de jogo em clubes competitivos

> **Para treinadores** Ligue para o treinador e pergunte diretamente quantos minutos seu filho provavelmente terá e o que ele deve melhorar.

Meu filho joga futebol de base U11 em um clube de elite, em um time top 5 do estado. Vem aí um torneio e o técnico manda uma mensagem para o time dizendo que quer muito ganhar e que o tempo de jogo não está garantido. Ele diz para considerar isso antes de pagar pelo torneio e para ligar para ele se você tiver dúvidas.

- É assim que um técnico deve lidar com a situação? Parece que procurar as poucas pessoas que ele já tem em mente que não vão jogar ou vão jogar muito pouco, e conversar com elas em particular, seria muito melhor.
- Nesse nível de idade, é normal deixar jogadores completamente no banco? São crianças que normalmente jogam cerca de metade do jogo, dão contribuições sólidas e comparecem a todos os jogos e treinos. Não sei se é só a realidade do esporte competitivo nessa idade ou se o cara está exagerando um pouco.

Há 4 ou 5 reservas no time. O que vocês acham?

Atualização: Isso é no Texas. A confiança do meu filho ser destruída é uma grande preocupação. Ele se sente parte normal do time até isso acontecer, e então sente que não pertence? Estou inclinado a simplesmente ir e torcer para conseguir pelo menos um pouco de tempo de jogo, em vez de nos excluirmos completamente de um grande evento do time.

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+26) Clubes fazem isso o tempo todo. Sou um técnico que dá tempo de jogo totalmente igualitário. E serei o primeiro a dizer: torneios são pesados. Tem muita emoção em jogo, especialmente se você ganhar alguns jogos e tiver chance de título. Dito isso, eu me recuso a deixar crianças no banco no nível de base. Eu treino porque gosto de desenvolver crianças, e destruir uma criança dizendo que ela não é boa o suficiente para jogar é o oposto do que me motiva.
- (+25) Não é sobre nível de idade. É sobre nível competitivo. Aprecio a transparência do técnico. Ele está estabelecendo expectativas antes de os pais comprometerem tempo e dinheiro. Eu treino um time U11 bronze, e não abordaria o tempo de jogo assim, mas você descreve seu time como um dos cinco melhores do estado. O nível competitivo importa mais que a idade aqui. Se você não está confortável com o tempo de jogo ser determinado pelo desejo de ganhar, deveria considerar um time menos competitivo. Você se inscreveu para isso.

- (+20) Nessa idade, parece um pouco demais, mas acho saudável que ele esteja comunicando isso? Acho? Mencione o assunto de passagem e veja o que os outros pais dizem. Edição: se for um evento prestigioso, fica bem menos estranho.
- (+11) Ele disse para ligar para ele se você tiver dúvidas. Se você acha que seu filho não é um dos melhores jogadores deles, eu sugeriria ligar para ele e perguntar diretamente se seu filho teria minutos decentes durante o torneio. Melhor ainda, pergunte a ele quais são as áreas de melhoria do seu filho e veja se você pode ajudar seu filho a trabalhar nelas fora do treino do time. Contanto que o tempo de jogo seja mais equitativo nos jogos de liga, não vejo nada de errado em competir para ganhar em um torneio. Ganhar às vezes importa e, se houver uma chance realista de o time se sair bem e ficar bem colocado em um torneio, as crianças deveriam ser...
- (+8) Isso não é normal para muitos times competitivos, mas é o que eu chamaria de problemas de time de elite. Os melhores times da nossa região têm muito mais probabilidade de não dar tempo de jogo a cada jogador, já que o motivo de conseguirem recrutar jogadores se baseia no desempenho desses times de elite. Eu diria que, se você joga em um dos melhores clubes, e no primeiro time dele, é provável que seu tempo de jogo seja baseado em desempenho.
- (+8) Você quer contar a todos que seu filho está em um time "Top 5" do Texas, mas depois reclama de jogar para ganhar. Jogue em um nível mais baixo se isso é uma preocupação.
- (+7) De qual estado? Se for um como a CA, com mais de 1300 times no U11, há um elemento de prestígio que é importante com um time top 5 (os rankings realmente não são tão arbitrários assim lá em cima). O clube se importa com reputação, com recrutar para a base, etc. Se há 6 a 8 divisões de times, então há muitas opções disponíveis para pais que exigem tempo de jogo igualitário, etc. É ruim estar do lado de quem recebe a notícia, mas acho que o lado positivo é que pelo menos você sabe com antecedência.
- (+5) Acho que é bom pensar no outro lado: ele faz todo mundo pagar pelo torneio e algumas crianças quase não jogam. Parece que, com 4 ou 5 reservas, todos deveriam jogar, em vez de ficar no banco o jogo inteiro.
- (+5) Não. É bem ruim no U11. Tempo de jogo limitado meio que vem junto com ser um "time de elite", até certo ponto. Mas não deixar os jogadores completamente no banco. Fica pior quando os times começam a trazer jogadores convidados para ajudar o time a competir melhor.
- (+5) Acho melhor do que você pagar pelo torneio, pela viagem e depois o seu filho não ter minutos. Então, sim, essa é uma boa forma de lidar. Talvez a "melhor", mas também não há nada de errado com ela. Eu ficaria chateado com o banco de jogadores se a taxa do torneio estivesse embutida na mensalidade do clube, porque aí você já teria pago pelo torneio, então o seu filho deveria jogar. Mas se você não pagou e ele está avisando com antecedência que esse torneio é para ganhar, os pais podem tomar decisões informadas.

- (+4) Nessa idade é um pouco exagero, mas também não é incomum. Para esclarecer, se o técnico normalmente dá a todos minutos de qualidade nos jogos da temporada regular, mas muda para isso exclusivamente nos torneios, não vejo nada de errado. Ele está comunicando os planos dele com antecedência, o que dá a todos a opção de não participar. Você provavelmente poderia entrar em contato para entender o quanto o seu próprio filho seria afetado.
- (+4) Isso soa muito como ele tentando tirar os jogadores mais fracos e trazer jogadores convidados melhores com base nos jogadores de nível mais baixo "não estarem disponíveis". Não me importo com o nível competitivo... isso é uma bobagem e um treinador ruim no seu melhor estilo. Ele está tentando dizer gentilmente "não somos bons o suficiente a menos que eu traga alguns reforços". Escale o seu time, a menos que você realmente tenha pessoas que não possam comparecer. Traga alguns garotos para ajudar a preencher as vagas se estiver com falta de jogadores. Eu treino um time competitivo nessa idade e é isso que me deixa furioso com os treinadores de futebol de base no nosso país. Ganhar nessa idade não importa! Não há...

Fonte: r/youthsoccer · 95 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

08 Metodologia U10

A partir de que idade devemos começar a dar mais tempo aos jogadores mais fortes?

> **Para treinadores** No Sub-10, mantenha todos com minutos quase iguais; se ajustar, faça jogo a jogo conforme o adversário, não no meio da temporada.

Sou técnico de uma equipe de futebol de base U10 de uma divisão intermediária. Temos um elenco de 12 jogadores e jogamos 7 contra 7. Fazemos 4 blocos/rotações por tempo, então 8 no total, e quando todos estão presentes, os quatro jogadores mais fortes ganham uma rotação extra. Minha filosofia é que todos joguem pelo menos metade da partida, e se houver rotações extras, os jogadores que as conquistaram devem recebê-las. Começamos a temporada com 2 vitórias. Depois jogamos um torneio em que perdemos as duas partidas para duas equipes uma divisão acima da nossa. Após as derrotas no torneio, meu assistente começou a falar em colocar os jogadores mais fortes para jogar mais, para tentar vencer. Achei que ele estava exagerando nas reações às derrotas, e disse a ele que não acreditava que isso fosse necessário antes pelo menos do U12, e mesmo que não fosse verdade, eu não gostaria de mudar as regras sobre tempo de jogo no meio de uma temporada. Eu gostaria de esperar até a primavera para estabelecer essa expectativa antes do início da temporada. Desde então, perdemos nossas duas partidas seguintes do campeonato. Uma foi uma goleada, mas a outra nós deveríamos ter vencido e provavelmente teríamos vencido se eu tivesse seguido a filosofia dele. Perguntei ao presidente do nosso clube se havia algum tipo de política, e ele disse que eu deveria colocar os jogadores mais fortes para jogar 60 a 70% da partida e os jogadores mais fracos 30 a 40%, dependendo do placar, senão perderemos os melhores jogadores. Estou errado e louco por querer manter minha posição?

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+33) Com 14 ou 15 anos, talvez. Não mais novo. Se você restringir o tempo de jogo dos jogadores mais fracos, eles nunca vão alcançar os outros. No U10, os resultados não importam. Diga isso de novo, e continue dizendo até você acreditar.
- (+6) Eu tento colocar todos os jogadores para jogar pelo menos 50% de uma partida, mesmo ainda no U13. Os melhores jogadores podem jogar 100%. Em uma partida de campeonato de liga ou de torneio, eu posso reduzir um pouco os minutos dos jogadores menos fortes, mas não muito. Pode valer a pena destacar que em breve vocês vão passar para o 11 contra 11 e precisarão de mais jogadores e de mais jogadores capacitados. Continue desenvolvendo essas crianças que se esforçam e aparecem em todos os eventos.

- (+6) Eu ajusto de jogo para jogo dependendo da qualidade do adversário. Contra equipes mais fortes, posso dar uma rotação extra aos melhores jogadores ou deixar a substituição por mais alguns minutos. Contra uma equipe mais fraca, dou muito mais minutos aos jogadores mais fracos. Na última partida, estávamos com uma vantagem confortável e um garoto que não é tão bom mas que veio aos treinos opcionais extras ganhou uma sequência estendida no ataque. Ele marcou um belo gol em uma bola enfiada e isso fez o ano dele. Não acho que ele estava preocupado por não ter jogado tantos minutos na partida anterior.
- (+6) Como pai, eu manteria um tempo de jogo amplamente equilibrado por jogador. Foque em se tornar uma boa equipe de passe, o que exige que todos os jogadores se tornem habilidosos (não apenas os fortes). Os resultados realmente não importam no U10. Contanto que você consiga que os pais comprem essa visão de desenvolvimento de longo prazo como equipe, eles vão valorizar isso.
- (+6) Achei que ele estava exagerando nas reações às derrotas, e disse a ele que não acreditava que isso fosse necessário antes pelo menos do U12, e mesmo que não fosse verdade, eu não gostaria de mudar as regras sobre tempo de jogo no meio de uma temporada. Você está 100% correto. Em todos os pontos. No entanto, perguntei ao presidente do nosso clube se havia algum tipo de política, e ele disse que eu deveria colocar os jogadores mais fortes para jogar 60 a 70% da partida e os jogadores mais fracos 30 a 40%, dependendo do placar, senão perderemos os melhores jogadores. Ele também está correto. Bem-vindo ao futebol de base. Onde todas as escolhas estão igualmente erradas, e você será...
- (+3) Acho que você provavelmente está no caminho certo. A realidade é que é impossível agradar todo mundo. As crianças mais fortes podem sair para equipes onde jogam mais. As mais fracas também. Os dois grupos podem ficar chateados. A pressão aumenta quando você fica algumas partidas sem vencer. Todo pai vai querer que sua equipe seja otimizada para o seu filho individual. Técnicos idiotas acham que estão ali para vencer em vez de desenvolver. O que eu costumava fazer naquela idade é parecido com você, todos recebem mais ou menos o mesmo, com alguns dos melhores garotos ganhando um pouco a mais, mas equilibrando na média ao longo de algumas partidas da temporada. Eu...
- (+2) O que esse cara disse.

- (+2) Você não está errado, mas esse é um elenco grande para 7 contra 7. Isso pode estar fora do seu controle, mas pode ser um problema tão grande quanto o tempo de jogo. Você tem 6 jogadores de linha e precisa rotacionar 5 caras do banco, então 1 cara fica em campo (imagino que essas posições sejam dos seus jogadores mais fortes?), e aí sua química é totalmente destruída. Quando eu treinava U7 4 contra 4, eu tinha um elenco de 7 ou 8 crianças, então eu tinha o mesmo problema. Eu simplesmente não tinha coragem de fazer uma criança ficar 2 rotações seguidas no banco. Totalmente injusto. Mas eu colocava os jogadores mais fracos se substituindo a cada rotação. Isso é futebol de base recreativo, certo? Ou é...
- (+2) 15, na minha opinião. Porém, realisticamente, é quando eles começam a jogar 11 contra 11.
- (+2) Eu sugeriria manter sua posição. Quando essas crianças forem adultas, elas não vão necessariamente lembrar dos jogos, mas vão lembrar de como você as tratou. Seu auxiliar parece ter tido o ego um pouco ferido por um jogo envolvendo crianças de 9 anos. Eu também diria que sua abordagem vai beneficiar mais delas no longo prazo, não só em termos de desempenho, mas também de permanência no futebol.
- (+2) Pelo menos 50% de cada jogo, sempre. Essa é a lei. Sua opção é simplesmente não selecionar uma criança nas seletivas. Uma vez que ela está no time, salvo lesão, 50% de cada jogo.
- (+1) Mas também entre 15 e 35, os jogadores não conseguem se desenvolver a menos que eles... hmm... ouso dizer... joguem?

Fonte: r/SoccerCoachResources · 41 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

NO CAMPO

09 Metodologia U9 a U10

O futebol de 8 é exclusivo do Japão? Me diga se é melhor treinar com número ímpar de jogadores, como no exterior, para facilitar a transição para o futebol de 11

> **Para treinadores** Quando você montar um jogo em formato reduzido, conte os triângulos que sua estrutura cria em vez do número de jogadores, e deixe a formação se ajustar quando o número de atletas mudar.

Concordo com as diretrizes de formação japonesas que permitem que todos toquem na bola com poucos jogadores, mas o futebol de 8 é exclusivo do Japão, não é? Recebi a dúvida de um pai treinador que pergunta: não seria mais fácil a transição para o futebol de 11 se fizéssemos os jogadores atuarem com números ímpares, como 7 ou 9, como no exterior?

Masashi Ikegami, que atuou como treinador de formação no JEF United Ichihara Chiba e como diretor da Academia da Cidade Natal do Kyoto Sanga F.C., entre outros, e que já orientou mais de 600 mil crianças no total, ensina os pontos-chave do treino com futebol de 8 e com número ímpar de jogadores, e o que é importante na faixa etária U-10. (Estrutura e texto: Yuko Shimazawa)

＜Pergunta do pai treinador＞

Olá, prazer em conhecê-lo.

Atuo como pai e treinador em um clube de bairro. (Faixa etária que orienta: U-10)

Mais do que uma consulta, gostaria de perguntar sobre o "futebol de 8" na faixa etária do ensino fundamental.

Na fase de formação japonesa, acho que as diretrizes que visam que todos participem do jogo com a bola em jogos reduzidos e coisas do tipo têm lados bons, mas o número de jogadores por faixa etária é diferente do exterior, não é? O futebol de 8 é exclusivo do Japão, certo?

No exterior parece ser número ímpar, e dizem que assim é mais fácil a transição para o futebol de 11, mas é verdade? Se for, seria melhor experimentar o futebol de 7 ou de 9 a partir das séries mais avançadas?

Se for para usar número ímpar, por exemplo, quais seriam os pontos-chave? (Posicionamento, distância em relação ao adversário, diferenças em relação ao futebol de 8)

Não é todo ano, mas é um time que às vezes vai ao exterior e enfrenta equipes locais, então pensei que talvez haja confusão ao chegar lá, e por isso perguntei. (A confusão e as coisas que não dão certo também são experiências, então tudo bem)

Muito obrigado.

＜Conselho do Ikegami-san＞

Obrigado pela consulta.

O futebol de 8 na fase de formação não é exclusivo do Japão, também é praticado em outros países.

Na Alemanha e em outros lugares, as séries mais avançadas geralmente usam o futebol de 9, mas isso é muito flexível. Dependendo do adversário do dia ou do que a equipe quer testar, varia entre "hoje vamos jogar com 9" ou "com 7".

Concretamente, para passar de 11 para, por exemplo, 9, seria mudar o dois atacantes para um atacante e tirar um defensor para formar uma linha de três, algo assim, né? Ao reduzir o número de jogadores, pensamos em como o sistema de futebol se conecta bem. Conforme a série diminui, muda para o futebol de 7, 5 e 3, o futebol de salão.

■ Mesmo mudando o número de jogadores, o pensamento básico, a formação de triângulos, não muda

Dito isso, mesmo no futebol de 8, o pensamento básico não muda. No futebol, basta que se formem triângulos em diversos lugares.

Sendo assim, excluindo o goleiro, temos três na defesa, um jogador de meio-campo no centro e dois abertos bem abertos um pouco à frente. Com um atacante ali, fica 3-1-2-1, com sete jogadores de linha, e temos o futebol de 8.

Ficaria feliz se você pudesse imaginar na cabeça: há um no centro da defesa, e ao ligar com linhas os dois laterais um pouco mais avançados e o centro do meio-campo, forma-se um losango. Em seguida, ao ligar o único jogador do meio-campo central aos dois atacantes abertos e ao atacante que está na frente, ali também se forma outro losango.

Ao ver isso, os lados esquerdo e direito sempre formam triângulos. Ao ligar o lateral esquerdo, o aberto da esquerda e o meio-campo, isso também vira um triângulo. O lado direito é igual. Assim, é possível aprender o pensamento básico dos triângulos do futebol no futebol de 8. É isso que transmito aos treinadores que orientam o futebol de 8.

Em contrapartida, não são poucos os treinadores que enxergam como 3-3-1. É algo visto com frequência também nas categorias de base da J.League. Assim, fica difícil imaginar os triângulos.

■ Pontos-chave para usar número ímpar

Agora, vamos falar sobre quais são os pontos-chave para usar número ímpar. Se usar número ímpar, os jogadores de linha ficam em número par, mas se jogarem conscientes do desenho variado de triângulos mencionado acima, o básico é o mesmo.

No Japão também, desde cerca de 15 anos atrás, na faixa etária do ensino fundamental passou-se a construir o jogo a partir do goleiro. Isso porque, no mundo todo, o goleiro é considerado mais um jogador de linha.

Portanto, excluindo o goleiro, é melhor que os jogadores de linha fiquem em número par. Mantendo o goleiro e deixando os jogadores de linha em número par, fica mais fácil organizar as relações de posição e a disposição.

■ Vivenciar o regulamento local se torna uma "nova experiência" para as crianças

Além disso, como é um clube que tem a oportunidade de ir ao exterior e enfrentar equipes locais, você se preocupa que possa haver confusão ao chegar lá. Por exemplo, ouço que as crianças do ensino fundamental de hoje têm a oportunidade de ir a torneios internacionais realizados no Havaí. O Havaí deve atrair porque tem muitos campos e instalações completas.

Assim, parece que se discute se vão jogar com as regras locais (regulamento) ou com as japonesas. Já que vão até o Havaí para jogar, se usarem as regras locais, as crianças podem ter uma nova experiência.

Eu penso assim, mas os treinadores japoneses parecem pensar "é competição, afinal". Eles escolhem o que lhes é familiar. Aí, fico com a dúvida sobre qual é o sentido de ir ao exterior para jogar.

Quando eu era treinador do YMCA, fazia excursões ao Taiwan o tempo todo. Jogávamos em campos onde o gol de futebol não tinha rede, e também em quadras onde havia blocos enterrados na terra. Como era o pátio de uma escola primária, em vez de traçar as linhas da pista, havia uns tijolos brancos enterrados. Eles ficavam uns 3 centímetros salientes. Jogamos em uma quadra assim. Mesmo em um ambiente desses, vinham árbitros com licença da FIFA.

Fonte: サカイク · Traduzido do japonês sakaiku.jp

10 Metodologia

Treino de aprimoramento de habilidades individuais por um treinador pessoal que trabalha com profissionais para elevar "o controle corporal e o pensamento conforme a situação

> **Para treinadores** O exercício de contato pede aos seus jogadores que ataquem o impacto primeiro em vez de se protegerem dele, e que mantenham a bola fora da largura do corpo para poderem girar direto para a condução.

O tema desta vez é "métodos de treinamento para desenvolver o controle corporal e a capacidade de pensamento conforme a situação, que são a base individual". Quem orienta é Masaki Ozeki, representante da MAVEN SOCCER SCHOOL.

Ozeki, em paralelo à orientação na escola, também atua como personal coach de mais de 30 jogadores profissionais de futebol no Japão e no exterior.

Além disso, como representante da academia de treinamento para atletas "MAVEN SPORTS LABO", atua como personal coach de 50 atletas profissionais no total, incluindo não apenas jogadores profissionais de futebol, mas também lutadores de artes marciais mistas.

Como transformar as habilidades individuais em algo que possa ser demonstrado em jogo. Na primeira parte, ele apresentou menus práticos, desde a coordenação que aborda o sistema nervoso, passando pelas habilidades de contato, o um contra um de frente e de costas, até o treinamento de passe com elementos táticos. (Texto: Tomoyuki Suzuki)

Giro de braços que conecta o cérebro e o corpo

Na primeira parte, o que se faz é a abordagem ao sistema nervoso e o treinamento de um contra um. O coach Ozeki fala sobre os pontos do menu como um todo da seguinte forma.

"O ponto deste treinamento é a cognição da situação e a forma de pensar que eleva as habilidades individuais. Com a intensidade do jogo aumentada, faço o coaching com a consciência de elevar a precisão."

O primeiro menu é a coordenação feita em duplas. Girando o braço direito para a frente e o braço esquerdo para trás, avança conduzindo a bola, faz o giro e dá o passe ao parceiro.

Em seguida, troca-se a esquerda pela direita, avançando com atenção para que os braços não façam o mesmo movimento. Quando se acostumam, troca-se a condução pela embaixadinha.

O coach Ozeki, enquanto falava "Vamos mover de forma ampla e dinâmica, a partir da escápula" e "Levantem a cabeça, sem olhar para a bola", aumentava o ritmo de forma gradual.

Não ficar na defensiva, atacar por conta própria

Na sequência, o que se faz é o treinamento de habilidades de contato. Avança-se conduzindo a bola de uma lateral à outra, e, contra o defensor que vem colidir, o atacante ataca por conta própria.

O que o coach Ozeki enfatizou foi atacar primeiro, em vez de bloquear tentando resistir.

"Quando você bloqueia tentando resistir no momento da colisão, é empurrado e levado para o negativo. Atacar primeiro o que vem, levando a direção da força para o positivo. Assim, mesmo que perca a disputa, fica apenas com um pequeno negativo."

Além disso, também exigia colocar a bola fora da largura do corpo, ampliar a base e criar a condição de poder passar imediatamente à condução ou ao giro.

Depois disso, passa-se ao um contra um de frente e de costas. No de frente, encara-se o adversário e, mantendo as opções de esquerda e direita, supera-se.

Olhar antes de a bola chegar e durante o deslocamento

O final da primeira parte é o treinamento de passe com elementos táticos.

Imaginando como defensor os cones dispostos em V no centro, tenta-se o jogo de aumentar as opções mudando a linha de passe, para evitar a relação de posição em que o defensor se sobrepõe entre o passador e o recebedor.

Exige-se sempre aumentar a velocidade do passe e a velocidade do jogo, com consciência da direção de ataque, como de trás para a frente e a troca de lado da direita para a esquerda. O coach Ozeki diz.

"Os erros sempre acontecem. O importante é corrigir rapidamente depois disso e entrar no próximo jogo. Os erros de perder a bola por não olhar ao redor não se corrigem apenas repetindo o treino. Olhar antes de a bola chegar, olhar durante o deslocamento da bola. Nessa dupla checagem, quero que criem o hábito de demonstrar a técnica e conectem isso ao jogo."

O treinamento mudava as configurações de forma gradual, acrescentando, além de o jogador do meio receber e desenvolver, padrões em que ele lança o passe para o fundo e participa como terceiro homem, aproximando-se aos poucos da situação real de jogo.

Com isso, encerra-se o treinamento da primeira parte.

O coach Ozeki resumiu: "Dependendo do jogador, tanto a forma de pensar quanto o uso do corpo são diferentes. Mesmo com a mesma instrução, há jogadores que conseguem fazer imediatamente e jogadores que, mesmo entendendo na cabeça, o corpo não acompanha. Por isso mesmo, é importante observar o movimento de cada um e mudar a forma de falar."

Na próxima segunda parte, será realizado o treinamento com o tema de cognição da situação e tomada de decisão.

【Instrutor】Masaki Ozeki / Atua como personal coach de mais de 30 jogadores profissionais de futebol no Japão e no exterior, orientando de uma só vez análise de vídeo × treinamento de habilidades × treinamento físico, tudo o que é necessário para a evolução do jogador. Desde 2023, abriu a MAVEN SOCCER SCHOOL, que conta com mais de 350 alunos do ensino fundamental matriculados, vindos de Tóquio, Chiba, Saitama, Kanagawa, Ibaraki e Gunma. Em agosto de 2026, abrirá a "MAVEN SPORTS LABO", frequentada por atletas de elite a atletas juvenis. Atletas de diversas modalidades, como futebol, beisebol, basquete e artes marciais, se reúnem e treinam. Atualmente, atua como preparador físico não apenas de jogadores de futebol, mas também de lutadores da organização de artes marciais RIZIN. Possui a licença Nivel1 reconhecida pela Real Federação Espanhola de Futebol e a licença B reconhecida pela Associação Japonesa de Futebol.

Fonte: サカイク · Traduzido do japonês sakaiku.jp

---

11 Segurança e bem-estar

Under Armour lança Protect This Mind, uma plataforma gratuita de bem-estar mental para estudantes atletas com Damar Hamlin

> **Para treinadores** O guia para treinadores e o Compromisso de Dia de Descanso Mental dão a você uma linguagem pronta para incluir tempo de recuperação na sua semana, seja qual for a categoria que você treina.

- A Under Armour diz que o Project Rampart já alcançou mais de 50.000 estudantes-atletas, e o feedback deles moldou diretamente a nova plataforma de bem-estar mental.
- Quatro organizações sem fins lucrativos co-desenvolveram o programa: Athletes for Hope, Born This Way Foundation, MEN'S X MENTAL e Positive Coaching Alliance.
- Os treinadores serão convidados a assinar um Compromisso de Dia de Descanso Mental, que reserva tempo para a recuperação e o bem-estar mental dos atletas.
- A iniciativa chega abaixo do ensino médio, financiando programas para o ensino fundamental I e II por meio do CHAMPS Program, liderado por atletas da Athletes for Hope.

A Under Armour lançou em 29 de outubro de 2026 o Protect This Mind, uma iniciativa de bem-estar mental para estudantes-atletas que combina um hub gratuito de recursos online com apoio entre pares e treinamento ampliado para treinadores. O jogador da NFL Damar Hamlin, que está se juntando ao quadro de atletas de futebol americano da Under Armour, é o embaixador da plataforma. O programa amplia o Project Rampart, a iniciativa de esportes do ensino médio da empresa, que a Under Armour diz já ter alcançado mais de 50.000 estudantes-atletas.

O que é o Protect This Mind, da Under Armour?

O Protect This Mind é uma plataforma gratuita criada para estudantes, treinadores e educadores. Sua peça central é um hub online que reúne ferramentas de bem-estar mental, histórias de atletas e material educativo, segundo a Under Armour.

Dois recursos sustentam o hub no lançamento. O primeiro é o Be There Certificate, um curso online gratuito criado pela Jack.org em parceria com a Born This Way Foundation. O segundo é um guia para treinadores produzido pela Born This Way Foundation.

A distribuição funciona em duas frentes. Estudantes das escolas de ensino médio parceiras do Project Rampart têm acesso direto, enquanto o hub online abre os recursos para qualquer pessoa, disse a empresa.

Apoio entre pares e um Compromisso de Dia de Descanso Mental para treinadores

A iniciativa vai além do conteúdo. A partir deste ano, a Under Armour e a MEN'S X MENTAL vão parear membros do Conselho de Liderança de Estudantes-Atletas do Project Rampart para que possam se conectar em torno do equilíbrio entre esporte, escola e bem-estar pessoal. A Under Armour disse que o programa de pares será ampliado para outras comunidades de estudantes-atletas com o tempo.

No lado dos treinadores, a Under Armour planeja trabalhar com a Positive Coaching Alliance para ampliar a formação de treinadores. A parceria vai introduzir um Compromisso de Dia de Descanso Mental, que pede aos treinadores que incluam tempo dedicado à recuperação mental em seus programas.

Atletas mais jovens também estão no escopo. Por meio do CHAMPS Program, da Athletes for Hope, a Under Armour vai apoiar programas de bem-estar mental para alunos do ensino fundamental I e II, para que desenvolvam habilidades de enfrentamento antes de chegar ao ensino médio.

Como o feedback do Project Rampart moldou a programação de bem-estar mental para estudantes-atletas

A Under Armour construiu a plataforma com base no que ouviu de estudantes-atletas em Baltimore, Oakland e Washington, D.C., onde o Project Rampart atua. Segundo a empresa, esses estudantes pediram repetidamente ferramentas práticas e apoio confiável para a saúde mental.

Lynn Quayle, líder sênior de Impacto Comunitário Global e Voluntariado da Under Armour, disse que o Project Rampart já entregou equipamentos, vestuário, melhorias em instalações, desenvolvimento de liderança e formação de treinadores. “Ouvimos consistentemente dos nossos estudantes-atletas do Rampart que eles buscam conexão e orientação para administrar melhor o próprio bem-estar mental”, disse Quayle.

Estudantes-atletas também contribuíram com sugestões durante o desenvolvimento, ao lado das quatro organizações parceiras sem fins lucrativos, segundo a Under Armour.

Hamlin se junta ao quadro de atletas enquanto começam os pareamentos do Rampart

O papel de Hamlin é promover os recursos da plataforma e incentivar jovens atletas a buscar apoio e a cuidar uns dos outros. “Trata-se de mostrar aos jovens atletas que tudo bem pedir ajuda, priorizar o próprio bem-estar e contar com as pessoas ao redor”, disse Hamlin.

A Under Armour disse que os atletas do Project Rampart e os membros do seu quadro de atletas profissionais vão ajudar a moldar o conteúdo futuro à medida que o programa cresce. O primeiro marco confirmado são os pareamentos de pares da MEN’S X MENTAL dentro do conselho de liderança do Rampart neste ano. A empresa não informou quando, nem para quais comunidades, esse programa de pares será ampliado em seguida.

Fonte / Adaptado de: UA Newsroom, 29 de outubro de 2026, https://about.underarmour.com/en/stories/2026/11/under-armour-launches to protect-this-mind, a-new-mental-wellness.html

Fonte: Youth Sports Business Report · Traduzido do inglês youthsportsbusinessreport.com

---

12 Segurança e bem-estar

Dicas para pais sobre lesões no joelho no futebol de base

> **Para treinadores** Quando um jogador manca ou precisa de analgésicos para treinar, dê a sessão de folga; o trabalho de força e mobilidade fora do campo é a sua melhor proteção contra problemas de joelho.

Dor e lesões no joelho são comuns em jovens atletas e podem ser incrivelmente difíceis de administrar. Uma lesão no joelho pode facilmente encerrar uma temporada, então a prevenção é fundamental, assim como um diagnóstico rápido e um bom plano de tratamento que mantenha o atleta saudável e ativo durante a recuperação.

Aqui, a Dra. Michele LaBotz, especialista do TrueSport e médica de medicina esportiva, detalha problemas comuns de joelho que ela costuma ver em jovens atletas e o que os responsáveis precisam saber para melhor defender os interesses deles.

Lesões comuns no joelho em jovens atletas

As lesões no joelho em jovens atletas tendem a ser diferentes das lesões vistas em adultos. “Por exemplo, em adultos, um dos problemas mais comuns é a lesão de menisco, porque nossos meniscos vão se desgastando e se rompendo”, explica LaBotz. “Mas problemas de menisco são muito menos comuns em crianças do que em adultos, a menos que haja um trauma significativo ou uma questão congênita.”

Lesões agudas acontecem a partir de um único incidente e podem incluir lesões em músculo, tendão, osso e/ou ligamentos. “As lesões no joelho tendem a variar conforme o esporte, bem como conforme o sexo biológico”, diz LaBotz. “Para atletas do sexo masculino, particularmente os de esportes de contato, as rupturas do LCM [ligamento colateral medial] são as mais comuns. Para jovens atletas do sexo feminino, as rupturas do LCA [ligamento cruzado anterior] são mais comuns, particularmente depois da puberdade, e muitas vezes são lesões sem contato.”

Para jovens atletas, os períodos de crescimento físico acelerado trazem desafios próprios, porque os ossos muitas vezes se alongam mais rápido do que os ligamentos ou tendões ao redor conseguem acompanhar. Isso pode contribuir para dor crônica, incluindo problemas na banda IT (iliotibial), que são especialmente frequentes em esportes de corrida. “Meninos que estão crescendo muito rápido descobrem que os isquiotibiais ficam muito tensos, e se não trabalharem a flexibilidade, correm maior risco de lesão”, acrescenta LaBotz. O crescimento acelerado também pode causar desajeitamento enquanto a coordenação do atleta alcança sua nova altura, algo que LaBotz chama de ‘efeito Bambi’.

Mudanças de alinhamento que ocorrem durante a puberdade também impactam o risco de problemas relacionados ao joelho. Por exemplo, meninas muitas vezes apresentam um alargamento dos quadris, o que pode mudar o alinhamento do joelho e do quadril, diz LaBotz. Isso pode levar a problemas na forma como a patela (rótula) se move sobre a parte da frente do joelho. Essa é uma das causas mais comuns de dor no joelho em jovens atletas, particularmente em esportes de corrida, e é conhecida como síndrome patelofemoral, mas costuma ser chamada de ‘joelho do corredor’. A síndrome patelofemoral é três vezes mais comum em meninas do que em meninos.

Muitos problemas crônicos de joelho são mais comuns em esportes que envolvem uma quantidade significativa de corrida. O risco é maior quando o atleta é novo no esporte, está menos condicionado do que os companheiros de equipe ou está passando por um estirão de crescimento durante a temporada. Lesões agudas são mais comuns em esportes como futebol, futebol americano e basquete, nos quais os atletas mudam de direção rapidamente e podem entrar em contato com outros jogadores.

Prevenção de lesões no joelho

É claro que nem toda lesão é evitável. Em algum momento, seu atleta pode simplesmente virar na direção errada durante uma jogada específica no campo de futebol, ou bloquear um arremesso na quadra de basquete e ter uma aterrissagem infeliz. Mas há maneiras de prevenir lesões crônicas e mitigar melhor o risco de lesões agudas. Fazer “muito demais muito cedo” é uma das causas mais comuns de problemas crônicos de joelho em jovens atletas. LaBotz sugere que uma boa regra geral é evitar aumentar o volume ou a intensidade em mais de 10% por semana, independentemente do esporte do seu atleta.

“O que responsáveis e atletas precisam entender sobre o joelho é que ele é uma dobradiça”, diz LaBotz. “Imagine uma dobradiça de porta que está ligeiramente desalinhada. Se não estiver alinhada exatamente certa, a porta não fecha corretamente. Nossos joelhos são assim. Se o joelho não estiver alinhado adequadamente, isso vai criar problemas.”

“Do seu quadril ao seu tornozelo deve haver uma linha razoavelmente reta quando você se move”, acrescenta ela. “Qualquer coisa que faça essa linha curvar vai interferir na função do joelho.” Se seu atleta estiver sentindo dor no joelho durante a atividade, trabalhar com um preparador físico ou fisioterapeuta para verificar o alinhamento pode ser um complemento valioso ao treinamento dele.

No fim das contas, LaBotz é fã de qualquer coisa que os atletas possam fazer para melhorar a capacidade do joelho de funcionar como uma dobradiça bem alinhada. Isso significa ir além do treino específico do esporte para incluir treinamento de força, condicionamento e trabalho de mobilidade, além de escolher calçados que apoiem a marcha do atleta e promovam o alinhamento adequado.

O melhor ataque é uma boa defesa, e LaBotz observa que todo atleta deveria pensar nos músculos das pernas como a melhor defesa contra lesões no joelho. “Músculos fortes não apenas permitem que você pratique seu esporte, mas também são bons amortecedores de impacto”, diz ela. “Quanto mais forte o músculo, mais impacto ele tira da própria articulação do joelho.”

Diagnóstico de lesões no joelho

Em resumo, se um atleta sente dor suficiente para mancar e não se mover normalmente, ele precisa parar, diz LaBotz. A regra dela é que os atletas não devem tomar nenhum tipo de analgésico sem prescrição para reduzir ou minimizar a dor a fim de continuar treinando. Em vez disso, devem pausar o treino e tirar o dia de descanso. Se a dor melhorar substancialmente ou desaparecer, eles podem conseguir voltar à atividade. Se a dor continuar por mais de um ou dois dias, ou se precisarem de medicação para dor para passar o dia, é hora de buscar atendimento médico. E a dor que continua à noite deve ser investigada cedo.

“Sintomas mecânicos dolorosos são outro sinal de alerta”, acrescenta ela. “Se o atleta tem a sensação de que o joelho está travando, ou que a articulação fica desconfortável ou dolorosa ao fazer estalos, travamentos ou sons de estalo, isso pode ser um problema na cartilagem.”

LaBotz também pede que os cuidadores fiquem atentos ao inchaço. “Inchaço significativo após uma lesão, ou especialmente se houver inchaço sem lesão, é importante investigar. Estamos vendo cada vez mais casos de doença de Lyme causando inchaço no joelho”, diz LaBotz. “Se um atleta tem o joelho inchado mas não consegue apontar uma lesão que o tenha causado, outras causas devem ser descartadas.”

Em última análise, ela pede que os cuidadores levem a sério os problemas de joelho, porque se deixados por muito tempo, podem evoluir para problemas mais difíceis de tratar e reabilitar.

Isso não significa que você deva entrar em pânico a cada pontada que um atleta mencionar, porém. “Se um atleta começou a correr agora e está com dor ao redor da patela sem inchaço ou mancância, ele pode pegar leve por alguns dias e ver se a dor passa”, diz ela.

“Se a equipe ou a escola do atleta tiver um preparador físico no quadro, esse costuma ser um bom primeiro contato a fazer em relação à dor no joelho”, diz LaBotz. Para atletas sem acesso a um preparador físico, conversar com o profissional de saúde é a melhor opção.

Se um atleta está consultando um profissional de saúde por um problema no joelho, LaBotz sugere reunir informações sobre:

- Quaisquer problemas anteriores no joelho
- O que melhora ou piora a dor
- Há quanto tempo a dor persiste
- O que causou a dor inicialmente
- Qualquer inchaço ou sintoma que não está mais presente

Essas informações podem ajudar o médico a descartar certas lesões e identificar melhor quais exames podem ser necessários. LaBotz afirma que tirar fotos de qualquer inchaço ou hematoma para mostrar ao profissional de saúde pode ser útil, assim como qualquer vídeo de como a lesão ocorreu.

“A maioria dos diagnósticos comuns pode ser feita prontamente apenas com histórico do paciente e exame físico: um raio-X nem sempre é necessário”, diz ela. “Pela forma como o joelho está situado, um exame físico pode realmente incluir ou descartar muitas lesões. Se o médico suspeitar de um problema de cartilagem ou ligamento, como uma entorse ou uma ruptura, ele pode solicitar uma ressonância magnética.” LaBotz observa que, como os joelhos são quase simétricos, comparar os dois pode fornecer informações valiosas para o profissional de saúde.

Tratamento para Lesões no Joelho

LaBotz destaca que o plano de tratamento de cada atleta será diferente. “Os tratamentos para lesões no joelho são altamente variáveis, e os protocolos de recuperação também”, diz ela. “Antes de tudo, seu atleta deve entender que o tratamento e a recuperação dele podem não ser como os do colega de equipe ou de outro atleta nas redes sociais, mesmo que tenham a mesma lesão.”

Para a maioria das lesões no joelho, o objetivo deve ser se mover o máximo possível sem dor. “Minha regra para se exercitar durante uma lesão é simples: se dói, não faça”, diz LaBotz. “Mas com uma lesão no joelho, o corpo todo não precisa descansar. O joelho pode precisar de tempo para se recuperar, mas quanto mais os atletas puderem movimentar o resto do corpo, melhor eles provavelmente se sentirão. Enquanto se recuperam, podem trabalhar a manutenção da força do core e da parte superior do corpo. Costumo recomendar pilates.”

Para uma lesão por overuse, muitas vezes alguns dias de movimento mais leve ou descanso diminuirão a dor para que o atleta possa voltar a jogar. A partir daí, ele deve aumentar o volume ou a intensidade em no máximo 10% por semana. Os cuidadores também podem apoiar a recuperação por meio da nutrição.

O inchaço no joelho pode causar complicações e dificultar o movimento, mesmo em uma lesão que não é grave. LaBotz recomenda buscar orientação médica oportuna para o inchaço após uma lesão: “Use faixas de compressão durante o dia, mas não durma com uma faixa de compressão no joelho à noite. Use bolsas de gelo também: quanto mais inchaço você conseguir tirar do joelho antes de um exame ou antes de uma cirurgia, mais fácil será diagnosticar e tratar uma lesão.”

O objetivo do tratamento e da recuperação é fazer o joelho lesionado funcionar tão bem quanto o saudável. “Quando seu médico está elaborando um plano de tratamento, ele não está olhando apenas para a melhor forma de tratar a dor, mas para a melhor forma de restaurar a função do joelho”, diz LaBotz. Isso inclui observar todos os músculos ao redor dele, porque uma lesão no joelho muitas vezes afeta toda a perna, especialmente se o atleta precisar de muito tempo de afastamento para tratar a lesão. A recuperação vai além da mobilidade do joelho e inclui reconstruir os músculos enfraquecidos e garantir que toda a perna, do quadril ao tornozelo, esteja alinhada.

“Muitas vezes, as pessoas vão ao treino ou à reabilitação depois de uma lesão no joelho e ficam confusas porque o fisioterapeuta trabalhou o quadril e não o joelho”, ela diz. “Mas ele trabalhou o quadril porque esses músculos do quadril são responsáveis por como o resto da perna se alinha.”

Por fim, se seu atleta realmente precisar de cirurgia para uma lesão no joelho, LaBotz observa que a pré-reabilitação pode fazer uma grande diferença na qualidade da recuperação. “Por exemplo, se um atleta vai reconstruir o ligamento cruzado anterior, o objetivo é manter o joelho estável e permitir que ele se locomova com o máximo de conforto possível antes da cirurgia”, ela diz. “Isso pode significar que seu atleta precise de muletas para se locomover. Muitas vezes, colocamos algum tipo de órtese articulada, mas com essas lesões você normalmente não quer imobilizar o joelho por completo. A órtese não serve para limitar o movimento, porque você quer que a pessoa chegue à cirurgia de ligamento cruzado anterior com a maior amplitude de movimento possível: a órtese serve apenas para dar suporte, mas isso muitas vezes é mal compreendido e os cuidadores presumem que o atleta deve se mover o mínimo possível.”

Fonte: TrueSport · Traduzido do inglês truesport.org

---

13 Segurança e bem-estar

Divulgada a orientação sobre reivindicações civis

> **Para treinadores** Se um sobrevivente ou uma família do seu clube perguntar sobre opções legais, este livreto apresenta o processo e onde encontrar apoio qualificado, e dá a você um lugar concreto para indicar a eles.

Orientação sobre como entrar com uma ação civil para sobreviventes de abuso sexual infantil

Entrar ou não com uma ação civil. Esse é o tema do mais recente livreto de orientação do Grupo Consultivo de Apoio a Sobreviventes e Salvaguarda da FA (FASSSAG) para sobreviventes de abuso sexual infantil no futebol.

É o segundo de uma série de livretos de orientação do FASSSAG: o primeiro abordou as considerações a serem avaliadas antes de decidir se deve ou não abrir mão do anonimato.

"O livreto não tem a intenção de direcionar ninguém para um curso de ação específico", diz um membro do FASSSAG que não abriu mão do anonimato. "A ideia é realmente apresentar o que está envolvido em entrar com uma ação civil, a jornada que isso vai te proporcionar e alguns dos desafios que você vai enfrentar."

Produzir esses livretos de orientação, com base na experiência vivida, faz parte de uma aspiração mais ampla do FASSSAG, formado em 2018. O Grupo é composto por ex-jogadores de futebol, além de profissionais independentes de salvaguarda e organizações especializadas. Ele tem um papel importante ao desafiar e informar o pensamento da FA em relação às necessidades e experiências dos sobreviventes.

"O livreto é um exemplo concreto de como podemos desempenhar nosso papel para garantir que os sobreviventes tomem decisões informadas sobre algumas das questões inevitáveis que vão enfrentar", diz Jimmy Aggrey, da Jimmy Aggrey Foundation. "Como um sobrevivente diz no livreto, ele gostaria que esse livreto tivesse existido antes de ele iniciar sua ação, para que soubesse o que esperar do processo legal e o impacto que isso teria sobre ele e sua família."

O livreto aborda tópicos sobre o tipo de ação civil que você pode entrar, como encontrar apoio jurídico qualificado, além de uma visão baseada na experiência vivida sobre o que significa entrar com uma ação. Ele também lista organizações dentro e fora do futebol que oferecem apoio a sobreviventes de abuso sexual na infância.

"A mensagem ao longo do livreto é simples para cada sobrevivente: queremos que você tome uma decisão que seja certa para você e para as pessoas mais próximas de você, pois cada caso é único", diz Ian Ackley, Defensor de Apoio a Sobreviventes da Associação de Jogadores Profissionais de Futebol (PFA).

Fonte: The FA · Traduzido do inglês thefa.com

HOBBIT WEEKLY

O que você lê, no seu próximo treino.

Diga ao Hobbit a idade do seu time e o que quer trabalhar nesta semana, e ele escreve um treino completo a partir de uma frase, com um diagrama para cada exercício.

Escaneie para a edição web
e todas as edições

Traduções feitas por IA; cada matéria tem o link para o original