

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/264236589>

# Treinamento a longo prazo

Chapter · January 2011

CITATIONS

0

READS

199

## 2 authors:



[Maria Tereza Silveira Böhme](#)

University of São Paulo

**102** PUBLICATIONS **456** CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



[Carla Luguetti](#)

Universidade Santa Cecília

**33** PUBLICATIONS **39** CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

## Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Continuing Professional Development through a learning community in a full-time Brazilian school [View project](#)



SPLISS - Sports Policy factors Leading to International Sporting Success [View project](#)



Maria Tereza Silveira Böhme (Org.)

# Esporte Infantojuvenil

Treinamento a Longo Prazo  
e Talento Esportivo



**phorte**  
editora

*Esporte infantojuvenil: treinamento a longo prazo e talento esportivo*  
Copyright © 2011 by Phorte Editora

Rua Treze de Maio, 596  
Bela Vista – São Paulo – SP  
CEP: 01327-000  
Tel/fax: (11) 3141-1033  
Site: [www.phorte.com.br](http://www.phorte.com.br)  
E-mail: [phorte@phorte.com](mailto:phorte@phorte.com)

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma, sem autorização prévia por escrito da Phorte Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

E78

Esporte infantojuvenil : treinamento a longo prazo e talento esportivo / organizadora Maria Tereza Silveira Böhme. - São Paulo : Phorte, 2011.  
488p. : il.

Inclui bibliografia  
ISBN 978-85-7655-317-5

1. Esporte - Estudo e ensino. 2. Esportes para crianças - Estudo e ensino. 3. Educação física para crianças - Estudo e ensino.  
4. Esportes - Treinamento. I. Título.

11-5741. CDD: 796.07  
CDU: 796.015.3

05.09.11 12.09.11

029432

---

Impresso no Brasil  
*Printed in Brazil*

Este livro foi avaliado e aprovado pelo Conselho Editorial da Phorte Editora.  
([www.phorte.com.br/conselho\\_editorial](http://www.phorte.com.br/conselho_editorial))

## SUMÁRIO

<b>PARTE 1   FUNDAMENTOS TEÓRICOS</b>	<b>19</b>
<b>1   INTRODUÇÃO AO LIVRO</b> <i>Maria Tereza Silveira Böhme</i>	<b>21</b>
<b>2   ASPECTOS BIOLÓGICOS DO DESENVOLVIMENTO</b> <i>Luciana Perez Bojikian</i> <i>Alessandro Hervaldo Nicolai Ré</i> <i>Marcelo Massa</i>	<b>41</b>
<b>3   ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DO DESENVOLVIMENTO</b> <i>Catalina Naomi Kaneta</i> <i>Cristina Landgraf Lee</i>	<b>69</b>
<b>4   ASPECTOS PSICOSSOCIAIS DA COMPETIÇÃO NO TREINAMENTO A LONGO PRAZO</b> <i>Catalina Naomi Kaneta</i> <i>Cristina Landgraf Lee</i>	<b>101</b>
<b>5   CAPACIDADES E HABILIDADES MOTORAS</b> <i>Alessandro Hervaldo Nicolai Ré</i> <i>Luciana Perez Bojikian</i>	<b>121</b>



<b>6   ASPECTOS DIDÁTICO-PEDAGÓGICOS</b>	<b>135</b>
<i>Carla Nascimento Luguetti</i>	
<i>Mariana Harumi Tsukamoto</i>	
<i>Luiz Tourinho Dantas</i>	
<b>7   DETECÇÃO, SELEÇÃO E PROMOÇÃO DE TALENTOS ESPORTIVOS</b>	<b>151</b>
<i>Maria Tereza Silveira Böhme</i>	
<b>8   MODELOS DE DESENVOLVIMENTO DE TALENTOS ESPORTIVOS E O TREINAMENTO A LONGO PRAZO</b>	<b>171</b>
<i>Carla Nascimento Luguetti</i>	
<i>Marcelo Massa</i>	
<i>Maria Tereza Silveira Böhme</i>	
<b>9   A INICIAÇÃO ESPORTIVA NA ESCOLA POR MEIO DAS PRÁTICAS ESPORTIVAS ESCOLARES</b>	<b>195</b>
<i>Carla Nascimento Luguetti</i>	
<i>Maria Tereza Silveira Böhme</i>	
<b>10   ESTRUTURAS DE ORGANIZAÇÃO E DE PROMOÇÃO ESPORTIVA</b>	<b>219</b>
<i>Tatiana Barros Meira</i>	
<i>Flávia da Cunha Bastos</i>	
<b>11   PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO COMO FERRAMENTA DE GESTÃO PARA ORGANIZAÇÕES ESPORTIVAS</b>	<b>241</b>
<i>Célia Marçola</i>	
<b>12   TREINAMENTO A LONGO PRAZO</b>	<b>265</b>
<i>Maria Tereza Silveira Böhme</i>	
<i>Carla Nascimento Luguetti</i>	

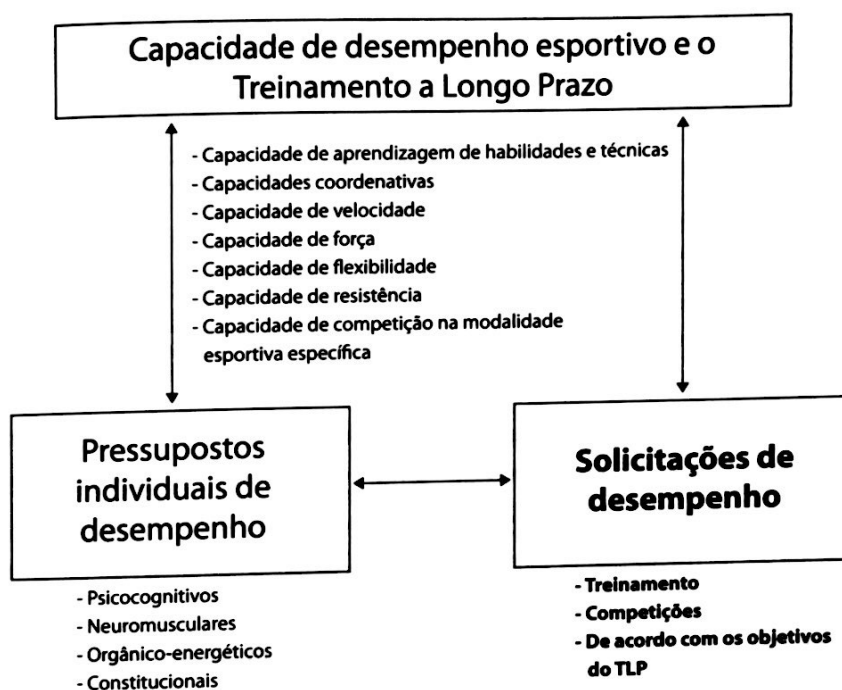
<b>PARTE 2   APLICAÇÃO PRÁTICA</b>	<b>291</b>
<b>13   VOLEIBOL</b>	<b>293</b>
<i>João Crisóstomo M. Bojikian</i>	
<i>Luciana Perez Bojikian</i>	
<b>14   HANDEBOL</b>	<b>323</b>
<i>Rudney Uezu</i>	
<i>Juan Pablo Greco</i>	
<b>15   FUTEBOL E FUTSAL</b>	<b>341</b>
<i>Alessandro Hervaldo Nicolai Ré</i>	
<i>Tatiana de Barros Meira</i>	
<b>16   BASQUETEBOL</b>	<b>367</b>
<i>Alexandre Moreira</i>	
<i>Fernando de Oliveira Paes</i>	
<b>17   NATAÇÃO</b>	<b>391</b>
<i>Simone Tolaine Massetto</i>	
<i>Fabício de Mello Vitor</i>	
<i>Marcelo Massa</i>	
<b>18   GINÁSTICA ARTÍSTICA</b>	<b>415</b>
<i>Mariana Harumi Cruz Tsukamoto</i>	
<i>Paulo Carrara</i>	
<i>Myrian Nunomura</i>	
<b>19   TÊNIS</b>	<b>433</b>
<i>Cláudia Perrella Teixeira</i>	

<b>20   Judô</b>	<b>451</b>
<i>Emerson Franchini</i>	
<i>Michel Calmet</i>	
<i>Fabício Boscolo Del'Vecchio</i>	
<b>21   ATLETISMO</b>	<b>461</b>
<i>Cleber da Silva Guilherme</i>	
<b>22   A PREPARAÇÃO FÍSICA GERAL NO TREINAMENTO A LONGO PRAZO</b>	<b>469</b>
<i>João Crisóstomo M. Bojikian</i>	
<i>Luciana Perez Bojikian</i>	

## TREINAMENTO A LONGO PRAZO

Maria Tereza Silveira Böhme

Carla Nascimento Luguetti



### OBJETIVOS

- Discutir a importância de um sistema de treinamento esportivo a longo prazo.
- Apresentar as principais propostas de Treinamento a Longo Prazo (TLP).
- Discutir as possibilidades da implantação de propostas de TLP na realidade brasileira.



## 12.1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O número relativamente pequeno de crianças e jovens envolvidos em atividades esportivas sistemáticas em nosso país nos leva a refletir sobre a necessidade da promoção de um processo de formação esportiva mais eficaz. Acreditamos que um sistema de Treinamento a Longo Prazo (TLP) bem-planejado e estruturado, que envolva diversos setores da sociedade, possa contribuir efetivamente nesse sentido, uma vez que ele visa, por meio de uma preparação planejada e sistematizada em diversas etapas, à formação de futuras gerações de atletas para as diversas modalidades esportivas.

A maioria dos autores propõe três níveis para a organização do TLP,<sup>1-7</sup> respectivamente: a) iniciação ou formação básica geral; b) formação esportiva ou especialização; e c) alto rendimento. A iniciação está relacionada à aquisição de habilidades básicas e à aprendizagem de gestos esportivos, de modo prazeroso, por meio de exercícios coordenativos gerais e variados; a especialização destina-se ao aprimoramento dos movimentos específicos de determinada modalidade esportiva, a qual inclui a participação em competições de modo gradativo; já o alto rendimento é a fase de aumento considerável de volume e intensidade de treinamento, visando à obtenção dos melhores desempenhos esportivos no esporte escolhido.

Na literatura, são apresentadas diversas propostas genéricas de TLP, as quais podem servir de base para a elaboração de diretrizes de atuação para todas as modalidades esportivas. A maioria dessas propostas foi elaborada tendo como objetivo a formação de atletas a longo prazo para o esporte de alto rendimento;<sup>1-7</sup> contudo, duas dessas<sup>8,9</sup> visam à formação tanto para o esporte de rendimento como para o esporte participativo/de lazer.

A realização do TLP deve ocorrer como resultado da integração, coordenação e cooperação de vários setores da sociedade, como escolas, clubes, organizações não

governamentais, ligas, federações e confederações esportivas. Está também relacionada às políticas governamentais nos níveis municipal, estadual e federal para a área esportiva em termos locais, regionais e nacionais. Nesse sentido, depende da qualidade da administração esportiva nesses diferentes níveis de organização social e política do país.

Diante disso, pretendemos, neste capítulo: a) discutir a importância de um sistema de treinamento esportivo a longo prazo; b) apresentar as principais propostas de Treinamento a Longo Prazo (TLP) existentes na literatura da área; e c) refletir sobre as possibilidades da implantação de diretrizes de TLP na realidade brasileira.

## 12.2 SISTEMA DE TREINAMENTO A LONGO PRAZO

Conforme visto no primeiro capítulo, um Sistema de Treinamento a Longo Prazo (TLP) consiste na determinação de condições de realização de um treinamento para a construção/formação do desempenho esportivo, prioritariamente com vistas ao esporte de rendimento de alto nível competitivo, na idade adequada, de uma modalidade esportiva específica. Propicia também a possibilidade da prática do esporte de participação/lazer, ou do esporte de rendimento adequado ao nível de desempenho da pessoa, realizado por meio da prática deliberada da modalidade esportiva preferida.

Um sistema de TLP é composto por cinco elementos estruturais, os quais devem atuar de forma integrada e cooperativa com o objetivo de poder alcançar um efeito conjunto e planejado, como ilustrado na Figura 12.1.

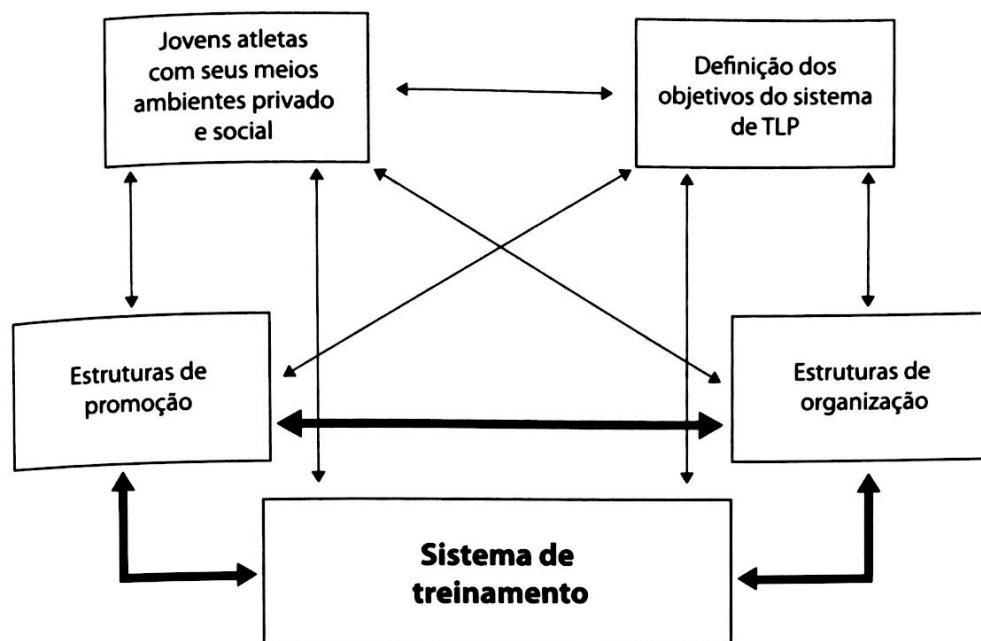


FIGURA 12.1 – Representação da coordenação e cooperação dos elementos estruturais de um sistema de Treinamento a Longo Prazo (adaptado de Martin et al.).<sup>7</sup>

O sistema de TLP está fundamentado na definição dos objetivos a serem alcançados numa perspectiva de longo, médio e curto prazos, de acordo com cada etapa do processo de formação esportiva.<sup>10-12</sup> Esses devem respeitar as características de desenvolvimento e motivação dos jovens atletas para a prática deliberada da modalidade esportiva escolhida por meio de treinamento esportivo, assim como auxiliar na determinação dos conteúdos, dos métodos e dos meios de avaliação de treinamento a serem utilizados para alcançar os objetivos estabelecidos para cada fase desse treinamento.

A realização e o alcance dos objetivos do TLP dependem da integração, coordenação e cooperação entre as estruturas de organização e de promoção do esporte infantojuvenil com o respectivo sistema de TLP na sociedade (escolas, clubes, organizações não governamentais, ligas, federações, confederações, governos municipal, estadual e federal), das políticas governamentais para a área esportiva e da execução de planejamentos bem-elabo-

borados nos diferentes níveis de organização do esporte (nacional, estadual, municipal e da instituição local).

De acordo com os níveis de análise dos fatores que influenciam o sucesso esportivo de um país no contexto internacional propostos no Capítulo 10 (Figura 12.2), o sistema de TLP está compreendido entre o micronível e o mesonível: as estruturas de organização e promoção do esporte, no mesonível, junto com as políticas para o esporte, tanto governamentais (níveis federal, estadual e municipal) como do sistema esportivo do país (confederações, federações, ligas e clubes esportivos). Já no micronível, o desempenho esportivo individual do jovem atleta em formação depende de suas condições pessoais e do meio ambiente que o cerca (conforme visto nos Capítulos 2, 3, 7, 8 e 9); nesse sentido, o tipo e a qualidade do trabalho desenvolvido com o jovem atleta por meio do TLP ao qual for submetido, associados às suas características pessoais, determinarão seu desempenho esportivo futuro.

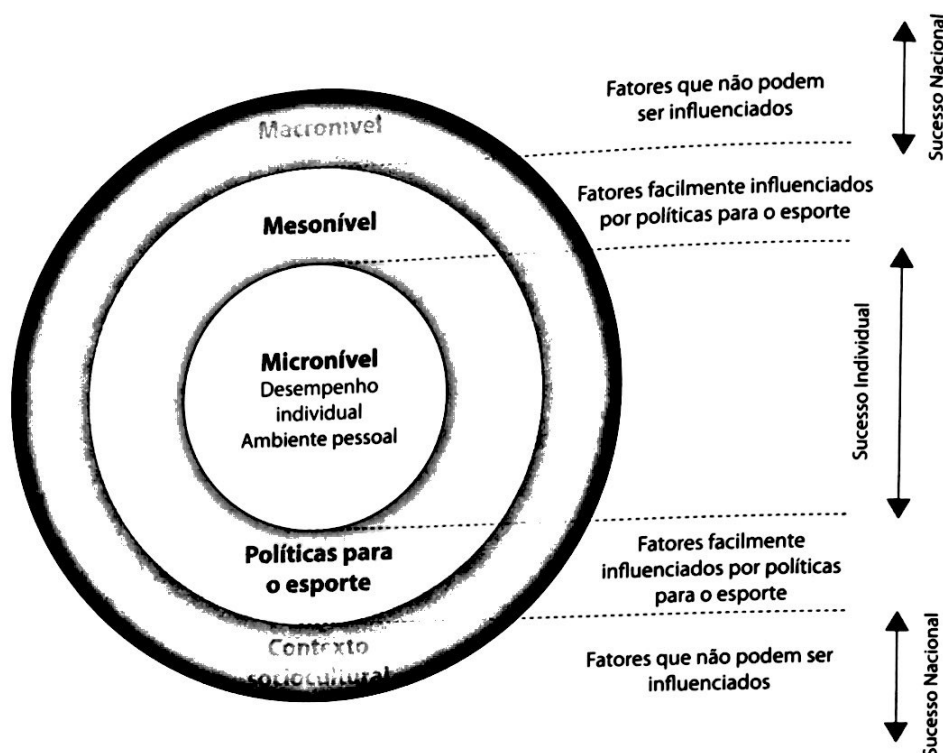


FIGURA 12.2 – Níveis de fatores que influenciam o sucesso esportivo internacional (adaptado de De Bosscher et al.).<sup>13</sup>

Conforme descrito nos Capítulos 7 e 8, os processos de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos estão diretamente relacionados às possibilidades de participação do jovem atleta em um processo de TLP oferecido e desenvolvido pela sociedade na qual esse atleta está inserido.

No nosso entender, deve ser de competência das confederações esportivas a organização de um sistema de TLP com as respectivas diretrizes nacionais para a modalidade esportiva sob sua responsabilidade. Essas diretrizes devem servir de referência para os profissionais/treinadores elaborarem o planejamento de TLP no seu local de trabalho, de acordo com suas condições materiais e humanas para a realização deste. A detecção, a seleção e a promoção de talentos esportivos para a modalidade devem fazer parte do sistema de TLP.

Nesse sentido, no Capítulo 11 foram apresentadas as bases teóricas com um exemplo de Planejamento

Estratégico como sugestão de um possível recurso da administração para a elaboração de um planejamento com essa finalidade.

Acreditamos também, segundo apresentado no Capítulo 9, que a concepção de TLP possa servir de subsídio teórico para a sistematização de uma proposta de trabalho para as Práticas Esportivas Escolares (PEEs). Para isso, são sugeridas duas propostas de TLP, uma brasileira<sup>7</sup> e outra canadense,<sup>8</sup> as quais serão descritas à frente neste capítulo.

### 12.3 O TREINAMENTO A LONGO PRAZO: CONSIDERAÇÕES GERAIS

O TLP é considerado um processo de preparação planejado e sistematizado por meio de diversas etapas

que visa a uma boa formação esportiva não só para o esporte de rendimento/desempenho como também para o esporte de participação/lazer. Nesse sentido, deve fazer parte do processo de Treinamento Esportivo para o desenvolvimento de qualquer que seja a modalidade esportiva considerada. Se bem-desenvolvido, pode contribuir para a melhoria da saúde e da qualidade de vida do ser humano no seu processo de desenvolvimento, por meio da iniciação e da prática sistemática de atividades esportivas, assim como possibilitar aos mais talentosos seguirem para o esporte de rendimento de alto nível. Tem por características:<sup>10-12</sup>

- compreender desde o período da iniciação esportiva multilateral na infância até o alcance dos melhores desempenhos esportivos nas categorias competitivas superiores da modalidade esportiva escolhida no decorrer desse treinamento;
- depender do alcance dos objetivos e dos critérios de desempenho para cada etapa de realização do treinamento;
- desenvolver os conteúdos em cada etapa de treinamento, sem a preocupação com resultados competitivos imediatos;
- respeitar os pressupostos de desempenho psíquicos, neuromusculares, constitucionais e orgânico-energéticos do jovem atleta, os quais formam a base para o treinamento posterior;
- levar em consideração a diferença etária nas modalidades técnico-acrobáticas;
- fazer que cada elemento de treinamento atue de forma coordenada e cooperativa, para o alcance de um efeito conjunto planejado;
- ser considerado como o treinamento de pressupostos de desempenho individuais com perspectivas para um possível desempenho esportivo de alto nível no futuro;

- ser um processo pedagógico, respeitando as características educacionais e de formação/desenvolvimento do ser humano.

A maioria dos autores da área<sup>1-6</sup> propõe três níveis para o TLP, subdivididos em etapas de acordo com critérios estabelecidos por cada um desses autores, respectivamente: iniciação ou formação básica geral, formação específica ou de especialização e treinamento de alto nível. Essas etapas estão de acordo com as fases de desenvolvimento de talentos descritas no Capítulo 8 deste livro, respectivamente, anos iniciais de aprendizagem, anos intermediários de aprendizagem e anos finais de aprendizagem.

A iniciação esportiva ou formação básica geral corresponde à primeira etapa do TLP, em que a criança tem o contato inicial com a prática das modalidades esportivas. Poderá ocorrer em qualquer fase da infância se as características biopsicossociais forem respeitadas, sem a exigência de rendimento ou resultados competitivos. Envolve especialmente o desenvolvimento das capacidades coordenativas. A preparação multilateral e a formação geral devem ser asseguradas. Para isso, é recomendado que preferencialmente se priorizem as escolas de esportes gerais, poliesportivas, nas quais existe a possibilidade de prática e vivência de diferentes tipos de modalidades esportivas: individuais e coletivas, aquáticas e terrestres, com e sem bola, com e sem raquete, entre outras possibilidades. A competição deve ser realizada por meio de festivais, de modo prazeroso, em que a individualidade não seja priorizada, e sim as atividades em grupo. Cabe ressaltar que é possível realizar uma iniciação esportiva multilateral praticando-se um esporte. Entretanto, o treinador precisará realizar modificações e variações nas habilidades motoras ensinadas com o objetivo de ampliação do repertório motor do praticante.

De modo geral, deve ocorrer até por volta dos 10 anos de idade, por meio do oferecimento da maior va-



riabilidade possível de movimentos e materiais, o que possibilitará a aquisição e o desenvolvimento de um amplo repertório motor.

Um cientista alemão de Esporte<sup>14</sup> elaborou um método de ensino de esportes com bola, denominado “Escola da Bola”, baseado nos jogos de rua, em que as crianças vivenciam de forma rica e variada diferentes movimentos, preparando-as para qualquer modalidade com bola. Em vez de elaborar jogos baseados nas modalidades esportivas como Voleibol, Basquetebol e Futebol, a proposta tem como base os elementos ofensivos, como: acertar o alvo, transportar a bola ao objeto, tirar vantagem tática do jogo, jogo coletivo, reconhecer espaços, superar o adversário, oferecer-se e orientar-se.

A iniciação esportiva exige um treinador capacitado, que tenha um conhecimento aprofundado da preparação esportiva (planejamento, organização, métodos e estratégias) e do ser envolvido no processo (a criança), nos aspectos físicos, fisiológicos, psicológicos, cognitivos e afetivo-sociais.

A formação específica ou de especialização corresponde ao segundo nível do TLP e é destinada ao aprimoramento dos movimentos específicos de determinada modalidade. A participação em competições deve ser inserida gradativamente no planejamento das atividades a serem desenvolvidas.

As idades de início da especialização ou treinamento específico variam de acordo com a modalidade esportiva escolhida. Para os esportes que exigem movimentos artísticos, capacidades coordenativas e alto grau de flexibilidade, como a Ginástica Artística, os atletas participam do treinamento específico mais cedo. Em esportes em que predominam as capacidades condicionais (força, velocidade e resistência), as idades de especialização devem acontecer no final da puberdade, período de maior treinabilidade.<sup>2</sup> No entanto, de modo geral, esse nível engloba aproximadamente a faixa etária entre 11 e 16 anos.

O terceiro nível do TLP corresponde ao *treinamento de alto nível*, em que se busca o alcance do alto desempenho esportivo individual, totalmente voltado para a especificidade da modalidade esportiva escolhida pelo atleta. Geralmente ocorre acima dos 19 anos de idade, com variações de acordo com a modalidade esportiva.

## 12.4 ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE E TLP

No processo de formação esportiva infantojuvenil, existem problemas como a especialização esportiva precoce e a cobrança por resultados competitivos. Na especialização esportiva precoce é desenvolvido um trabalho com modalidades esportivas específicas nas etapas iniciais, em detrimento de uma iniciação esportiva genérica e multilateral; já a cobrança por resultados imediatos nas etapas iniciais parte do pressuposto de que quanto antes a criança iniciar no esporte organizado com regras rígidas e competição institucionalizada (semelhante aos adultos), maiores serão as suas chances de sucesso no futuro. Tais problemas podem gerar um treinamento excessivo, resultando em um repertório motor limitado, lesões, esgotamento do potencial adaptativo e consequente desistência da prática esportiva.<sup>15-17</sup>

Quando a especialização acontece antes do tempo apropriado, ocorre a especialização esportiva precoce, decorrente da visão social de que quanto mais cedo os jovens começarem no esporte de competição organizado, maiores serão as possibilidades de altos níveis de desempenho. Contribuem para essa visão social os pais, os amigos, os técnicos, as instituições e a mídia.

No entanto, a literatura da área esportiva<sup>18,19</sup> indica que atletas que comprovadamente chegaram ao alto nível de desempenho esportivo não apresentaram destaque competitivo nas primeiras etapas do TLP. Em pesquisa realizada com judocas olímpicos brasileiros,<sup>18</sup>

verificou-se que eles não tiveram resultados competitivos marcantes na fase esportiva inicial; em outro estudo,<sup>19</sup> apenas 27% de atletas brasileiros de Atletismo de alto nível das regiões Sul e Sudeste apresentaram altos resultados na etapa inicial; no Capítulo 8 são apresentados dados de outras pesquisas com resultados similares. Esses resultados de pesquisa indicam que as crianças e os jovens com destaque na etapa inicial de treinamento não se tornarão necessariamente atletas de sucesso quando adultos, o que vai contra a especialização e, conseqüentemente, a competição esportiva precoce.

A especialização esportiva precoce pode trazer algumas conseqüências para a formação do jovem, como: a ocorrência de lesões resultantes da aplicação

sistemática de cargas unilaterais e especializadas, o esgotamento precoce do potencial adaptativo do organismo em virtude dos estímulos intensos e, conseqüentemente, uma futura desistência da prática esportiva.<sup>15-17</sup>

Nas primeiras etapas do treinamento, os jovens devem participar de programas esportivos multilaterais, por meio da vivência de uma grande variedade de habilidades motoras e experiência de iniciação em diferentes modalidades esportivas. Essa filosofia de treinamento propicia poucas lesões, menor percentual de abandono do esporte, maior pico de desempenho depois dos 18 anos e melhoria gradativa do desempenho.<sup>2</sup>

No Quadro 12.1 é apresentada uma comparação entre os resultados da especialização precoce e da formação básica geral, de forma multilateral.

Quadro 12.1 – Comparação entre os resultados da especialização precoce e do desenvolvimento multilateral

Especialização precoce	Programa multilateral
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rápida melhora do desempenho</li> <li>• Melhor desempenho obtido aos 15-16 anos em consequência da rápida adaptação</li> <li>• Inconsistência do desempenho em competições</li> <li>• Por volta de 18 anos, muitos atletas estão exaustos e abandonam o esporte</li> <li>• Propensão a lesões em consequência da adaptação forçada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melhora lenta do desempenho</li> <li>• Melhor desempenho aos 18 anos ou mais, a idade de amadurecimento fisiológico e psicológico</li> <li>• Consistência do desempenho nas competições</li> <li>• Vida esportiva mais longa</li> <li>• Pouquíssimas lesões</li> </ul>

Fonte: Adaptado de Bompa.<sup>2</sup>

A opção pela especialização precoce realmente leva a bons resultados imediatos no processo de treinamento de jovens atletas. No entanto, os resultados competitivos são inconsistentes e podem levar ao abandono precoce da prática esportiva. Em contrapartida, um trabalho de formação esportiva generalizado, multilateral, visa a resultados a longo prazo, nas idades apropriadas, com maior consistência de resultados competitivos e vida esportiva mais longa, comparado à especialização precoce.

Em uma pesquisa realizada em clubes da grande São Paulo,<sup>20</sup> verificou-se que as idades das primeiras categorias competitivas definidas pelas federações esportivas responsáveis por diferentes esportes (Voleibol, Basquetebol, Handebol, Futsal, Atletismo, Tênis, Judô e Natação) determinavam o início do treinamento especializado, e não uma orientação da necessidade de um planejamento de TLP. Assim sendo, os clubes iniciam o treinamento específico nas modalidades, procurando atender ao estipulado pe-

Continuação

Autor	Ano de publicação	Etapas	Terminologia
Barbanti <sup>1</sup>	2005	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Generalizada</li> <li>• Especializada</li> <li>• De alto nível</li> </ul>
Governo canadense <sup>8</sup>	2007	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Início ativo</li> <li>• Movimentos fundamentais</li> <li>• Aprender para treinar</li> <li>• Treinar para treinar</li> <li>• Treinar para competir</li> <li>• Treinar para vencer</li> <li>• Vida ativa</li> </ul>

### 12.5.1 PROPOSTAS DE TLP QUE VISAM AO ESPORTE DE PARTICIPAÇÃO/LAZER

Greco e Benda,<sup>9</sup> professores da Universidade Federal de Minas Gerais, propuseram a “Iniciação Esportiva Universal”, um modo de formação esportiva para os esportes coletivos a qual tem grande divulgação na realidade brasileira e serve como diretriz para o programa *Segundo Tempo*, desenvolvido pelo Ministério do Esporte (ver Capítulo 9). A proposta consta de nove fases, as quais são apresentadas a seguir, com os respectivos objetivos:

- *fase pré-escolar* (antes dos 6 anos): proporcionar uma vivência diversificada de movimentos; não existe execução errada; jogos de percepção e imitação;
- *fase universal* (6-12 anos): criar base ampla e variada de movimentos; jogos de caráter lúdico e pré-desportivos e ênfase nas capacidades coordenativas;
- *fase de orientação* (12-14 anos): desenvolvimento e aperfeiçoamento das capacidades motoras e habilidades técnico-táticas, de forma global, sem exigir perfeição do gesto esportivo;

- *fase de direção* (14-16 anos): início do aperfeiçoamento e especialização técnica em um esporte; a variabilidade esportiva deve ser mantida;
- *fase de especialização* (16-18 anos): concretizar a especialização no esporte, aperfeiçoamento e integração do potencial técnico e tático e direcionamento para o alto nível;
- *fase de aproximação/integração* (18-21 anos): mudança para o alto rendimento, consolidação das capacidades motoras, técnicas e táticas e das capacidades psíquicas e sociais;
- *fase de alto nível* (a partir dos 21 anos): estabilização e domínio técnico, tático, psicológico e social;
- *fase de recuperação/adaptação*: readaptação do ex-atleta à sociedade;
- *fase de recreação e saúde*: as experiências passadas devem assegurar o gosto pela prática de atividade física, a qual permite que um maior número de pessoas permaneça praticando o esporte, sem seletividade, por meio da prática do esporte de participação ou lazer.

O programa de TLP proposto pelo governo canadense<sup>8</sup> é dividido em sete etapas: a) início ativo;

b) movimentos fundamentais; c) aprender para treinar; d) treinar para treinar; e) treinar para competir; f) treinar para vencer; g) vida ativa.

Um esquema do programa canadense é apresentado na Figura 12.3, na qual fica clara a possibilidade de o participante transitar no programa sistematizado entre o esporte de rendimento e o esporte participativo, "vida ativa", em qualquer momento desse programa. A proposta canadense visa não só à formação para o es-

porte de rendimento, mas a uma boa formação esportiva que possibilite ao indivíduo ser ativo fisicamente em todos os períodos de sua vida, da infância à velhice. Encoraja os ex-atletas a escolherem outros esportes, outra modalidade ou atividade no mesmo esporte, a trocarem a competição pela recreação, a trocarem a alta competição pela competição para faixas etárias mais avançadas (categoria Master) ou a seguirem as carreiras de treinador, administrador ou empresário do esporte.

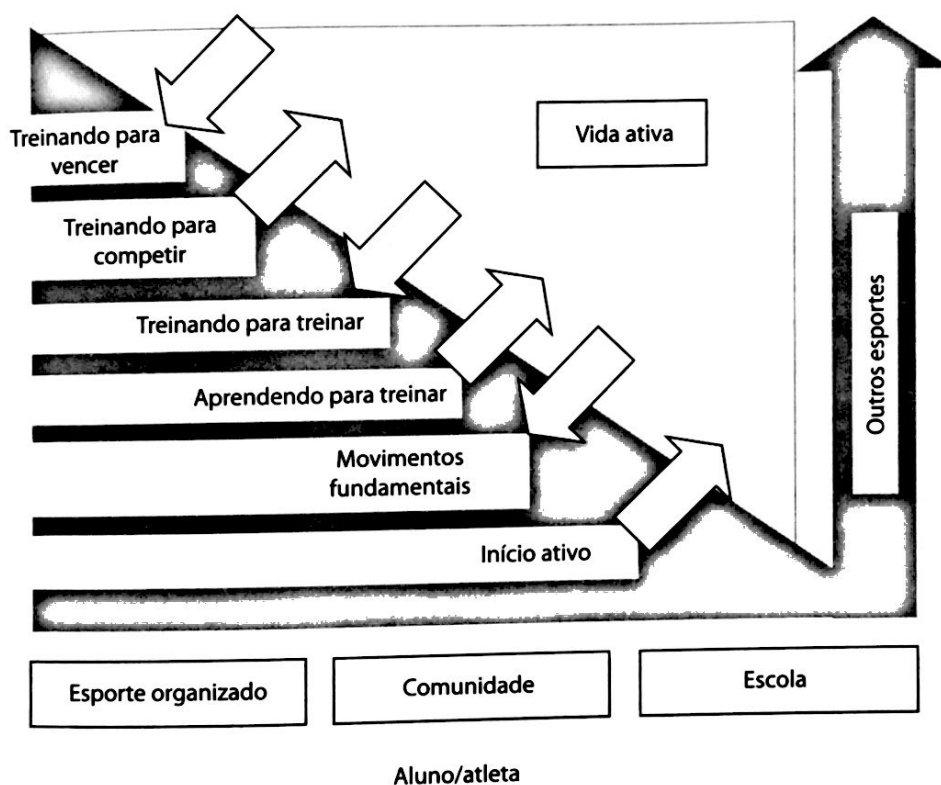


FIGURA 12.3 – Proposta de Treinamento a Longo Prazo canadense.<sup>8</sup>

É necessário ressaltar que o programa canadense é considerado uma diretriz para o trabalho de formação esportiva a ser desenvolvido pelas entidades esportivas canadenses. Esse fato ilustra o papel ativo do Estado por meio do governo federal atuando no mesonível dos fatores influentes para o desenvolvimento do es-

porte de alto nível do país, por meio da proposição de programa de formação esportiva a longo prazo para a população. Desse modo, desempenha o seu papel no tocante à proposição de política e à forma de ação nessa área, demonstrando sua responsabilidade pela estrutura e pela organização do Sistema de TLP daquela



nação, conforme discutido anteriormente neste livro (ver Capítulo 10).

A seguir são apresentados os objetivos a serem alcançados em cada etapa:

■ *Início ativo (0-6 anos):*

- promover atividades e desafios esportivos prazerosos;
- propiciar que a criança não fique sedentária por mais de 60 minutos no dia, exceto quando estiver dormindo;
- focar a aprendizagem correta das habilidades;
- focar jogos não competitivos e a participação;
- oferecer atividades para ambos os sexos (gênero neutro).

■ *Movimentos fundamentais – Meninos (6-9 anos) e Meninas (6-8 anos):*

- ter prazer nas atividades;
- trabalhar habilidades fundamentais;
- dar ênfase ao ensino correto do movimento;
- desenvolver as capacidades condicionais por meio de jogos (principalmente a flexibilidade);
- participar de vários esportes (esporte preferido uma ou duas vezes por semana e participação em outros esportes três ou quatro vezes por semana);
- adaptar os equipamentos esportivos e as regras.

■ *Aprender para treinar – Meninos (9-12 anos) e Meninas (8-11 anos):*

- trabalhar mais habilidades fundamentais e movimentos específicos dos esportes;
- desenvolver força (utilizando o peso do próprio corpo e a *medicine ball*);
- desenvolver mais resistência, velocidade e flexibilidade por meio de jogos e exercícios;
- diferenciar a competição pelo tempo de treinamento e habilidades;

- proporcionar que criança escolha três esportes de que gosta;
- aplicar 70% de treinamento e 30% de competição.

■ *Treinar para treinar – Meninos (12-16 anos) e Meninas (11-15 anos):*

- treinar a resistência prioritariamente após o Pico de Velocidade de Estatura (PVE);
- enfatizar o treino de flexibilidade, dado o rápido crescimento dos ossos, tendões, ligamentos e músculos;
- considerar as possibilidades para o treinamento da força (meninas entre o PVE e a menarca, meninos de 12 a 18 meses depois do PVE);
- aprender a enfrentar os desafios físicos e mentais da competição;
- tornar o melhor possível o treinamento e relações de 60% de treinamento para 40% de competição;
- focar dois esportes;
- treinar os atletas em situações competitivas diárias.

■ *Treinar para competir – Meninos (16-23 anos +/-) e Meninas (15-21 anos +/-):*

- fornecer intensidade alta e treinamento em posição específica;
- ensinar as habilidades específicas, executando-as em uma variedade de condições competitivas durante o treinamento;
- preparar individualmente as forças e as fraquezas de cada atleta;
- selecionar um único esporte;
- aplicar 40% de treinamento e 60% de competição, dedicando os 40% ao desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas.

- *Treinar para vencer* – Meninos (19 anos +/-) e Meninas (18 anos +/-):
  - assegurar um treinamento caracterizado por alta intensidade;
  - permitir pausas frequentes para prevenir o *burnout*;
  - utilizar as periodizações simples, dupla, tripla e múltipla como estruturas ideais de preparação;
  - aplicar 25% de treinamento e 75% de competição.
- *Vida ativa* – todas as idades:
  - transição de uma carreira competitiva para uma vida ativa e o esporte de participação.

### 12.5.2 PROPOSTAS DE TLP QUE VISAM AO ESPORTE DE RENDIMENTO

A maioria das propostas de TLP nacionais<sup>1,4</sup> e internacionais,<sup>2,3,5-7</sup> cujos objetivos são apresentados a seguir, varia em relação ao número e à nomenclatura de suas etapas. Todas têm em comum terem sido elaboradas objetivando o desempenho esportivo de alto rendimento. Com exceção da proposta de Bompá,<sup>2</sup> na maioria delas não são estabelecidas idades específicas, mas se destaca que as características físicas, emocionais e maturacionais dos praticantes devem ser levadas em consideração.

Zakharov<sup>6</sup> propôs a preparação de muitos anos, subdividida em cinco etapas: a) *preparação preliminar*: as principais tarefas são assegurar a preparação física multilateral, a formação harmoniosa do organismo, e ensinar diferentes gestos motores; b) *especialização inicial*: a preparação multilateral continua, no entanto, deve existir certo direcionamento – as competições adaptadas servem como uma possibilidade nessa etapa; c) *especialização aprofundada*: aumento do tempo de trabalho e da obtenção de altos resultados desportivos,

além do aperfeiçoamento técnico e tático; d) *resultados superiores*: visa à obtenção de resultados máximos incrementando-se o tempo e o volume de treinamento; e) *manutenção dos resultados*: etapa alcançada por poucos, visa à manutenção dos altos resultados. Essas etapas não têm limites nítidos e duração fixa, dependendo do ritmo individual do atleta.

Filin<sup>3</sup> determinou os seguintes objetivos para cada uma das quatro etapas de preparação a longo prazo: a) *preparação preliminar*: melhora da qualidade de saúde, desenvolvimento físico geral, ensino de diferentes exercícios e motivação para a prática do desporto; b) *especialização desportiva inicial*: preparação física total (80% a 89%), início da formação fundamental da preparação especial (15% a 20%) e utilização de jogos recreativos e desportivos (50% do tempo); c) *aprofundamento do treinamento*: o peso da preparação específica deve aumentar constantemente, assim como um aperfeiçoamento da técnica e da tática; d) *aperfeiçoamento desportivo*: aumento efetivo dos resultados competitivos.

Weineck<sup>5</sup> segmentou o processo de Treinamento a Longo Prazo em quatro etapas, com os seguintes objetivos: a) *treinamento básico*: instrução básica voltada para diversas modalidades, utilização de programas gerais de treinamento e formação de ampla base motora; b) *treinamento de formação*: forte instrução para a modalidade escolhida, especialização crescente dos métodos e programas de treinamento, aumento da intensidade do treinamento; c) *treinamento de conexão*: transição entre o treinamento juvenil e o d) *alto rendimento*, com maior participação em competições, avaliação periódica do desempenho para observação do condicionamento. O autor estipula idades para cada fase baseado nas modalidades.

Gomes<sup>4</sup> dividiu a preparação a longo prazo em cinco etapas: a) *preparação preliminar*: o objetivo é assegurar a preparação física multilateral, ensinando diferentes gestos motores necessários à vida; b) *especia-*

*lização inicial*: inicia-se o treinamento da modalidade escolhida, contudo, as técnicas devem ser aprendidas de forma ampla e variada; c) *especialização profunda*: exige um aumento substancial do tempo de trabalho e objetiva a obtenção de resultados desportivos, num volume entre 600 e 1.000 horas de treinos por ano; d) *resultados superiores*: alcance dos melhores resultados, o volume de treino atinge 1.000 a 1.500 horas anuais, e o período competitivo é de seis a dez meses por ano; e) *manutenção dos resultados*: a característica dessa etapa é estabilização do volume de cargas e manutenção dos resultados conquistados na etapa anterior.

Bompa<sup>2</sup> sugere quatro etapas para o desenvolvimento atlético: a) *iniciação* (6-10 anos): destacando

desenvolvimento multilateral, desenvolvimento da flexibilidade e coordenação, adaptação dos equipamentos esportivos, propiciando divertimento; b) *formação esportiva* (11-14 anos): progressivo aumento do volume e da intensidade do treino, propiciando uma variedade de exercícios de diferentes esportes, o início do treinamento da capacidade anaeróbia e tática; c) *especialização* (15-18 anos): aumento do volume de treino da modalidade específica, progressivo aumento da intensidade do treino anaeróbio, aumento do número de competições e treinos táticos e promoção de exercícios que desenvolvam concentração, atenção, motivação e autocontrole; d) *alto desempenho* (a partir de 19 anos) (Figuras 12.4 e 12.5).

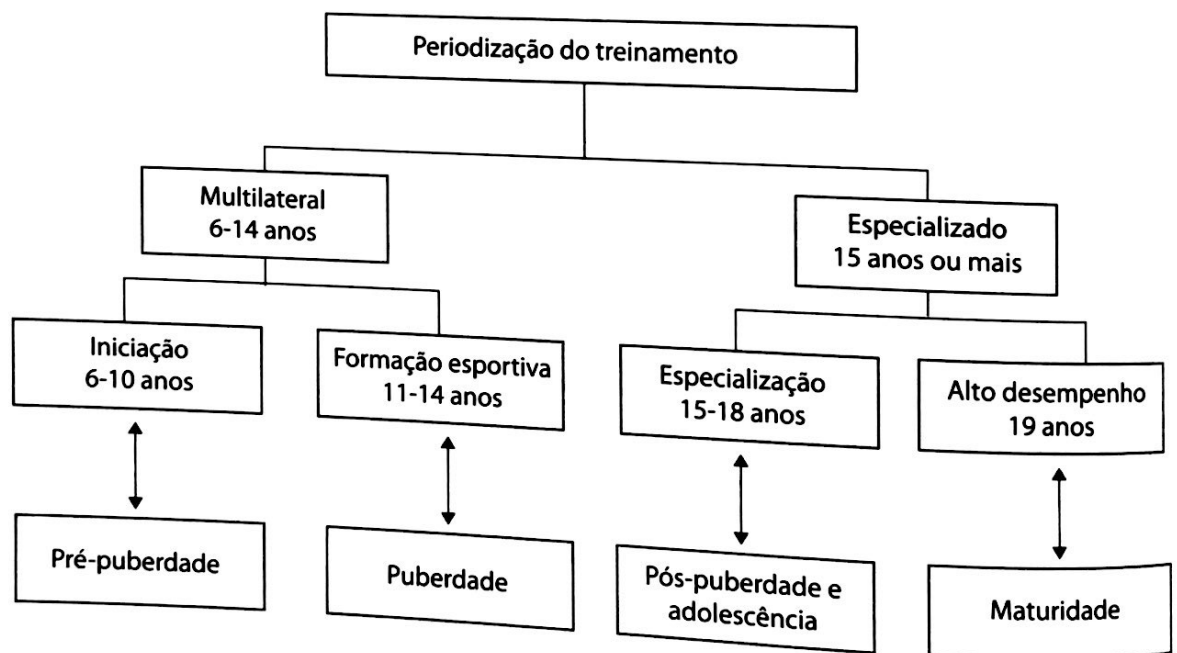


FIGURA 12.4 – Etapas do Treinamento a Longo Prazo (adaptado de Bompa).<sup>2</sup>

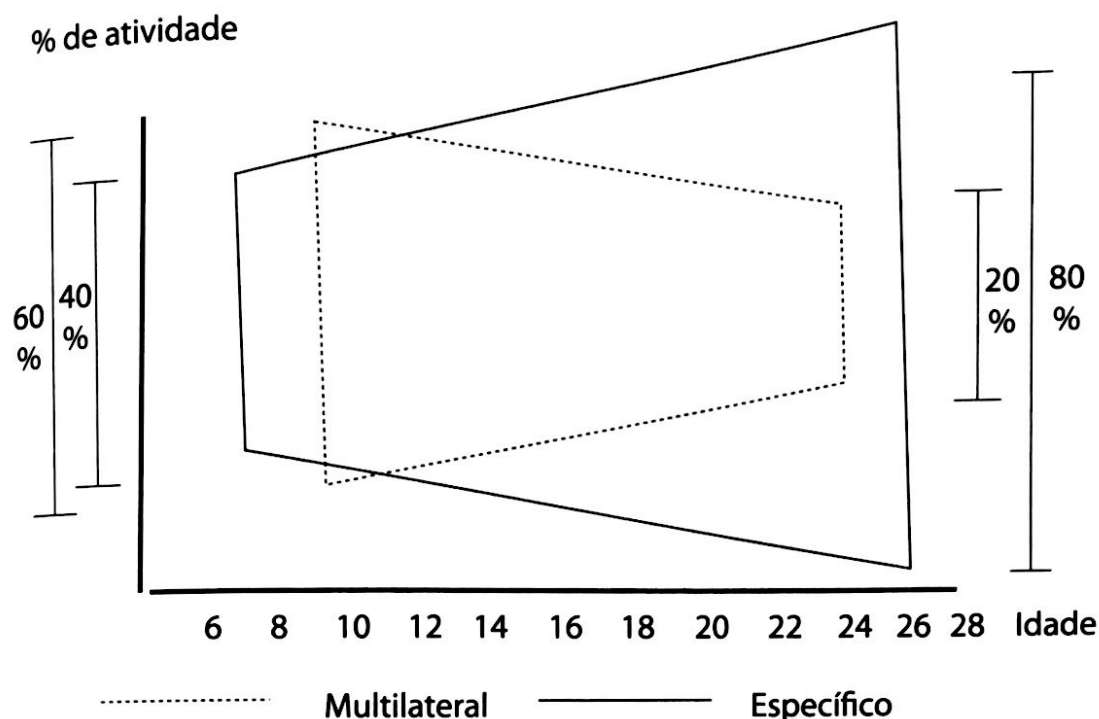


FIGURA 12.5 – Percentual de trabalho multilateral e específico (adaptado de Bompa).<sup>2</sup>

Barbanti<sup>1</sup> divide a preparação esportiva em três períodos de formação: a) *generalizada*: com duração de quatro a cinco anos; b) *especializada*: com duração de quatro a cinco anos; c) *de alto nível*: com duração indeterminada. Para o autor, na formação generalizada existe uma necessidade de um desenvolvimento multilateral, em que todas as capacidades motoras devem ser desenvolvidas de forma harmoniosa. Já na participação especializada, a prática é voltada para o desenvolvimento de um esporte específico; essa prática deve produzir efeitos morfológicos e funcionais apenas no esporte praticado, ou seja, o desenvolvimento das capacidades e habilidades específicas do esporte. O autor destaca que aos 10-12 anos, 20% do treino deveriam ser especializados, aumentando até os 17-19 anos, correspondendo a 70% do treino. Na última etapa devem-se objetivar

os maiores rendimentos e mantê-los pelo maior tempo possível.

As diretrizes da sistematização do TLP desenvolvida na Alemanha,<sup>7</sup> desde 1996, compreendem três níveis, respectivamente:

- *Nível de formação básica geral*;
- *Nível de treinamento específico*, subdividido em três etapas:
  - etapa de treinamento básico;
  - etapa de treinamento de síntese;
  - etapa de treinamento de transição;
- *Nível de treinamento de alto nível*.

A seguir são apresentados os objetivos a serem alcançados em cada nível/etapa.



- **Primeiro nível: formação básica geral** – envolve especialmente o desenvolvimento das capacidades coordenativas; tem por objetivos gerais:
  - a melhoria geral do desempenho esportivo;
  - o despertar de um interesse estável orientado para ações de desempenho em treinamento e competição;
  - o conhecimento do esporte escolhido.

- **Segundo nível: treinamento específico** – tem por objetivos gerais:
  - a melhoria planejada a longo prazo do desempenho esportivo específico da modalidade escolhida, até um nível que possibilite o início do treinamento de alto nível de desempenho;
  - a estabilização de uma motivação para o desempenho voltada para uma determinada modalidade esportiva;
  - uma participação bem-sucedida nas categorias competitivas de idade e desempenho semelhantes.

Esse nível é subdividido em três etapas:

- **Primeira etapa: treinamento básico ou de iniciantes** – tem por objetivos:
  - melhorar o estado de desempenho esportivo de modo geral e variado;
  - desenvolver as capacidades básicas da modalidade específica e aprender as técnicas básicas de movimento;
  - conhecer e experimentar cada método de treinamento da modalidade;
  - despertar uma motivação para o desempenho no esporte, no treinamento e na competição.
- **Segunda etapa: treinamento de síntese ou de adiantados** – tem por objetivos:
  - melhorar o desempenho esportivo específico da modalidade;
  - dominar as técnicas mais importantes do esporte;

- conhecer os métodos de treinamento específicos do esporte;
- estabilizar a motivação de desempenho para o esporte específico;
- ter uma participação bem-sucedida em competições de nível nacional.

- **Terceira etapa: treinamento de transição** – tem por objetivos:

- aumento dos aspectos de desempenho esportivo passíveis de condicionamento;
- domínio do repertório das técnicas da modalidade esportiva;
- tolerância às cargas de treinamento exigidas nos diferentes ciclos de treinamento;
- participação bem-sucedida em campeonatos nacionais e internacionais da mais alta categoria de idade do segundo nível de treinamento;
- perspectiva de alcançar altos desempenhos esportivos no treinamento de alto nível.

- **Terceiro nível – treinamento de alto nível** – tem por objetivos gerais:

- o alcance do alto desempenho individual;
- o melhor aumento possível do volume e da intensidade de treinamento;
- outros métodos e conteúdos específicos de treinamento;
- a perfeição, a estabilização e a disponibilidade máxima da técnica esportiva;
- a melhoria e a manutenção da mais alta capacidade de desempenho pelo maior período de tempo possível.

O sistema nacional alemão de TLP<sup>7,22</sup> é representado esquematicamente na Figura 12.6, por meio de uma flecha que indica os anos de treinamento; a seguir, qual nível/etapa corresponde ao sistema de TLP; e, em seguida, as categorias competitivas brasileiras, de modo genérico (pois existe variação de nomenclatura entre as modalidades esportivas).

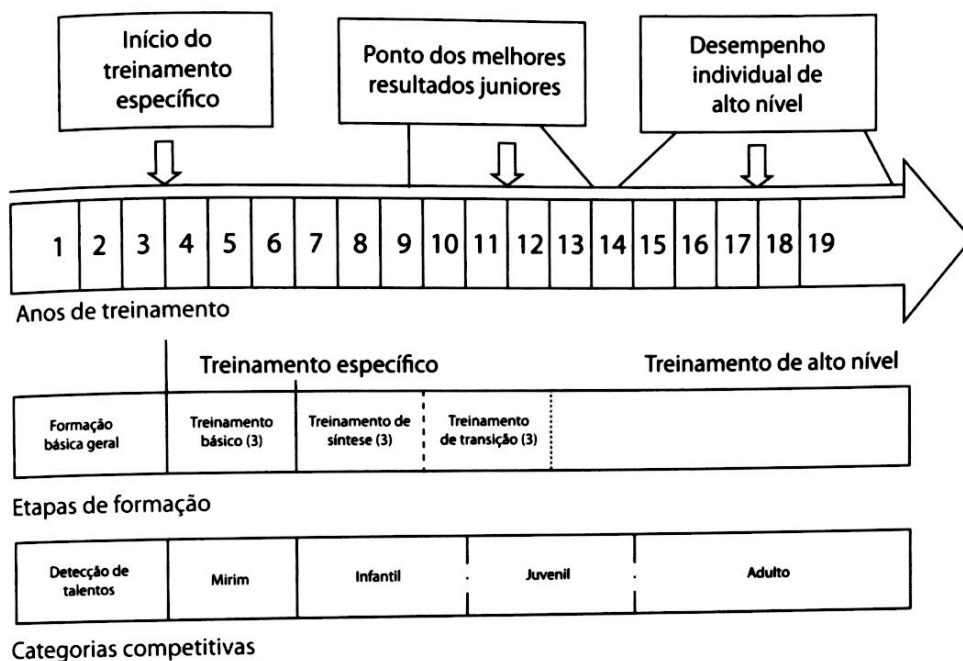


FIGURA 12.6 – Estrutura do sistema nacional alemão de Treinamento a Longo Prazo (adaptado de Martin et al.<sup>7</sup> e Krug et al.).<sup>22</sup>

A idade de início na etapa de treinamento básico/iniciantes do nível de treinamento específico varia para cada tipo de modalidade esportiva. Em cada esporte, ela é determinada com base na idade média dos melhores resultados competitivos internacionais da modalidade esportiva considerada. A partir desta, é feita uma retrospectiva até o início da etapa de treinamento básico/iniciantes do nível de treinamento

específico, para estipular-se a idade de início de especialização no esporte.

Na Tabela 12.1 são apresentadas as médias das idades de início em cada etapa do nível de treinamento específico segundo a proposta alemã de TLP, calculadas a partir das idades dos melhores resultados esportivos daquelas modalidades descritas por Bompa<sup>2</sup> (Tabela 7.1).

Tabela 12.1 – Idades de início em cada etapa do nível de treinamento específico de acordo com o sistema de TLP alemão<sup>7,22</sup>

Esporte	Treinamento básico (3 anos)		Treinamento de síntese (3 anos)		Treinamento de transição (3 anos)	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
Velocidade e meia-distância	11-13		14-16		17-19	
Fundo	14-16		17-19		20-22	
Saltos	11-13		14-16		17-19	
Arremessos	12-14		15-17		18-20	

Continua

Continuação

Esporte	Treinamento básico (3 anos)		Treinamento de síntese (3 anos)		Treinamento de transição (3 anos)	
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
Natação	9-11	7-9	12-14	10-12	15-17	13-15
Tênis	11-13	6-8	14-16	9-11	17-19	12-14
Ginástica Artística	11-13	7-9	14-16	10-12	17-19	13-15
Judô	8-10	7-9	11-13	10-12	14-16	13-15
Basquetebol	11-13		14-16		17-19	
Handebol	11-13		14-16		17-19	
Voleibol	11-13		14-16		17-19	
Futebol	11-13		14-16		17-19	

Os cientistas alemães de Esporte,<sup>7</sup> com base no sistema de TLP daquele país, propuseram a elaboração de planejamentos específicos para cada modalidade a

partir do nível de treinamento específico, conforme esquema ilustrado na Figura 12.7.



FIGURA 12.7 – Esquema de planejamento de TLP (adaptado de Martin).<sup>7</sup>

Desse modo, é possível que cada entidade responsável pela administração da modalidade esportiva (confederação e federações) possa elaborar as diretrizes de TLP para nortear os técnicos envolvidos com a formação esportiva de jovens atletas dessa modalidade. Nas diretrizes devem ser incluídos:

- *plano de perspectiva*: com a concepção a longo prazo, de muitos anos, até a idade de alto nível de desempenho da modalidade esportiva;
- *planos plurianuais*: relativos a cada etapa do treinamento específico – respectivamente treinamento básico, de síntese e de transição, com duração média de três anos para cada etapa;
- *planos anuais*: com seus respectivos macrociclos, mesociclos e microciclos, chegando finalmente aos planos de treino diários.

As diretrizes elaboradas pelas confederações esportivas são fundamentadas no sistema de TLP proposto e desenvolvido pelo órgão federal responsável pelo Esporte alemão. Elas são divulgadas para as federações, os clubes e os técnicos de cada modalidade esportiva, os quais podem desenvolver o seu trabalho fundamentados nessas diretrizes.

### 12.5.3 CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE AS PROPOSTAS DE TLP APRESENTADAS

Das nove propostas de TLP apresentadas neste capítulo, duas foram elaboradas por órgãos nacionais do governo central responsáveis pelo Esporte, respectivamente o programa canadense e o sistema alemão de TLP. Ambos visam ao desenvolvimento de atletas a longo prazo para o esporte de rendimento de alto nível; no entanto, o programa canadense é mais abrangente, uma vez que não só propõe uma sistematização por meio de etapas fundamentadas

nas características de desenvolvimento biopsicossociais do ser humano, mas também tem por objetivo formar um cidadão consciente da necessidade de ser ativo fisicamente em todas as etapas de sua vida, por meio da prática do esporte de rendimento ou não.

As demais propostas foram elaboradas por pesquisadores da área esportiva e divulgadas por meio da literatura referente a Treinamento Esportivo. Todas têm em comum apresentar no mínimo três grandes etapas no processo de formação esportiva, o que vai ao encontro da pesquisa referente ao desenvolvimento de talentos esportivos (ver Capítulo 8).

A “Iniciação Esportiva Universal”,<sup>7</sup> proposta brasileira de TLP, é bem-divulgada no nosso país. Foi criada por professores da Universidade Federal de Minas Gerais para os esportes coletivos. Tal proposta serve como diretriz para o programa *Segundo Tempo* do governo federal, que tem por objetivo democratizar o acesso à prática e à cultura do Esporte como fator de formação da cidadania e melhoria da qualidade de vida (ver Capítulo 9).

## 12.6 O TLP E A REALIDADE BRASILEIRA

Com base nas diferentes propostas de TLP apresentadas, acreditamos ser possível elaborar-se uma proposta para a realidade brasileira que atenda às características socioculturais esportivas do nosso país.

De acordo com pesquisas realizadas por uma estudiosa<sup>20</sup> de nosso grupo sobre o processo de formação esportiva na grande São Paulo, no ano de 2000, as idades de início de especialização esportiva de diferentes modalidades no estado de São Paulo são determinadas pelas primeiras categorias competitivas organizadas pelas respectivas federações esportivas. Do mesmo modo, em outra pesquisa realizada sobre o processo de TLP na Natação brasileira,<sup>23</sup> verificou-se que as categorias competitivas da modalidade determinam o processo/as etapas de formação de nadadores.

Pelo exposto, acreditamos que um ponto de partida para a elaboração de uma proposta de TLP para o esporte brasileiro devesse ser o de atender às características de organização das categorias competitivas de

cada modalidade. Nesse sentido, as categorias competitivas das modalidades esportivas, que fazem parte da segunda parte deste livro, com as respectivas faixas etárias, são apresentadas nos Quadros 12.3 e 12.4.

**Quadro 12.3 – Categorias competitivas com as respectivas faixas etárias de modalidades esportivas individuais de acordo com as Federações Paulistas e Confederações Brasileiras de cada esporte**

<b>Tênis</b>	<b>Judô</b>	<b>Natação</b>	<b>Ginástica Artística</b>	<b>Atletismo</b>
	Mirim – 8 e 7 anos (f)*	Pré-mirim – 5 a 8 anos (f)	Mirim – 6 a 8 anos (f)*	
Categoria até 10 anos (f)	Infantil – 9 e 10 anos (f)*	<b>Mirim – I e II 9 e 10 anos(c,f)</b>	<b>Pré-infantil – 9 e 10 anos (c,f)*</b>	
Categoria 11 e 12 anos (c,f)	Infantojuvenil – 11 e 12 anos (f)*	Petiz I e II – 11 e 12 anos (c,f)	Infantil – 11 e 12 anos (c,f)*	<b>Pré-mirim – 11 e 12 anos (c)*</b>
Categoria 13 e 14 anos (c,f)	Pré-juvenil – 13 e 14 anos (c,f)*	Infantil I e II – 13 e 14 anos (c,f)	Juvenil – 13, 14 e 15 anos (c,f)*	Mirim – 13 e 14 anos (c)*
Categoria 15 e 16 anos (c,f)	Juvenil 15 e 16 anos (c,f)	Juvenil I e II – 15 e 16 anos (c,f)		Menores – 15, 16 e 17 anos (c,f)*
Categoria 17 e 18 anos (c,f)	Adulto – 16 a 19 anos (c,f)	Júnior I e II – 17 e 18/19 anos (c,f)		Juvenis – 18 e 19 anos (c,f)*
<b>c Categorias consideradas pela Confederação</b>				
f Categorias consideradas pela Federação Paulista				
* Confederação ou federação propõe adaptações na competição				

**Quadro 12.4 – Categorias competitivas com respectivas faixas etárias de modalidades esportivas coletivas de acordo com as Federações Paulistas e Confederações brasileiras de cada esporte**

<b>Basquetebol</b>	<b>Voleibol</b>	<b>Handebol</b>	<b>Futsal</b>	<b>Futebol</b>
			Sub 7 – 6 e 7 anos (f)*	
			Sub 9 – 8 e 9 anos (f)*	
Pré-mini – 12 anos (f)*	Pré-mirim – 10/13 (f)*	Mirim – 11/12 anos (f)*	Sub 11 – 10 e 11 anos (f)*	Sub 11 – 10 e 11 anos (f)*
Mini 13 anos(f)*				
Mirim – 14 anos (f)*	Mirim – 14 anos (f)*	<b>Infantil – 13 e 14 anos (c,f)*</b>	Sub 13 – 12 e 13 anos (f)*	Sub 13 – 12 e 13 anos (f)*
<b>Infantil – 15 anos (c,f)</b>	Infantil – 15 anos(f)*			
Infanto – 16 anos (c,f)	<b>Infanto – 16 e 17 anos (c,f)</b>	Cadete – 15 e 16 anos (c,f)*	<b>Sub 15 – 14 e 15 anos (c,f)*</b>	Sub 15 – 14 e 15 anos (f)*
Cadete – 17 anos (c,f)	Juvenil – 18 e 19 anos (c,f)	Juvenil – 17 e 18 anos (c,f)	Sub 17 – 16 e 17 anos (c,f)	Sub 17 – 16 e 17 anos (f)*
Juvenil – 18 e 19 anos (c,f)		Júnior – 19 a 21 anos (c,f)	Sub 20 – 18,19 e 20 anos (c,f)	Júnior – 18,19 e 20 anos (f)
<b>c Categorias consideradas pela Confederação</b>				
f Categorias consideradas pela Federação Paulista				
* Confederação ou federação propõe adaptações				

No Quadro 12.5 são sugeridas propostas de TLP para as modalidades esportivas apresentadas na segunda parte deste livro – “Aplicação Prática”. Para isso, adotaremos como sugestão de terminologia a sistematização de TLP alemã, conforme descrito anteriormente nesse mesmo capítulo. Serão consideradas as idades

adequadas para cada etapa do nível de treinamento específico por modalidade, conforme apresentado na Tabela 12.1. De acordo com as faixas etárias de cada categoria competitiva, foram determinadas quais dessas deveriam ser incluídas em cada etapa deste nível do TLP para a modalidade (Quadro 12.5).

Quadro 12.5 – Sistematização do TLP de acordo com a proposta alemã para as categorias competitivas segundo as federações esportivas dessas modalidades no estado de São Paulo e respectivas confederações (\*)

Etapa do nível de treinamento especializado	Treinamento básico	Treinamento de síntese	Treinamento de transição
Faixa etária da etapa	11 a 13 anos	14 a 16 anos	17 a 19 anos
Basquetebol	Pré-mini – 12 Mini – 13	Mirim – 14 Infantil – 15* Infanto – 16	Cadete – 17 Juvenil – 18-19
Voleibol	Pré-mirim – 10-13	Mirim – 14 Infantil – 15 Infanto – 16*	Infanto – 17 Juvenil – 18-19
Handebol	Mirim – 11-12 Infantil – 13*	Infantil – 14 Cadete – 15-16	Juvenil – 17-18 Junior – 19-21
Futsal	Sub11 – 10-11 Sub13 – 12-13	Sub15 – 14-15* Sub17 – 16	Sub17 – 17 Sub20 – 18-20
Futebol	Sub11 – 10-11 Sub13 – 12-13	Sub15 – 14-15 Sub17 – 16	Sub17 – 17 Junior – 18-20
Atletismo	Pré-mirim – 11-12* Mirim – 13	Mirim – 14 Menores – 15-16	Menores – 17 Juvenil – 18-19
Tênis masculino	Categoria até 10 Categoria 11 e 12* Categoria 13 e 14	Categoria 15-16	Categoria 17-18
GA masculino	Mirim 6-8 Pré-infantil – 9-10* Infantil – 11-12 Juvenil – 13	Juvenil 14-15	
Faixa etária da etapa	6 a 8 anos	9 a 11 anos	12 a 14 anos
Tênis feminino	Categoria até 10	Categoria 11	Categoria 12* Categoria 13 e 14 Categoria 15 e 16 Categoria 17 e 18
Faixa etária da etapa	7 a 9 anos	10 a 12 anos	13 a 15 anos

Continua



Continuação

Etapa do nível de treinamento especializado	Treinamento básico	Treinamento de síntese	Treinamento de transição
GA feminina	Mirim – 6-8 Pré-infantil – 9*	Pré-infantil – 10* Infantil – 11 – 12	Juvenil 13 Juvenil 14-15
Natação feminina	Pré-mirim – 5-8 Mirim I – 9*	Mirim II – 10* Petiz I – 11	Petiz II – 12 Infantil I e II – 13-14 Juvenil I e II – 15-16 Junior I – 17 Junior II – 18-19
Judô feminino	Mirim – 8 e 7 Infantil – 9	Infantil – 10 Infanto juvenil – 11 a 12	Pré-juvenil – 13-14* Juvenil – 15-16 Juvenil adulto – 17-19
<b>Faixa etária da etapa</b>	<b>9 a 11 anos</b>	<b>12 a 14 anos</b>	<b>15 a 17 anos</b>
Natação masculina	Pré-mirim – 5-8 Mirim I e II – 9 e 10* Petiz I – 11	Petiz II – 12 Infantil I e II – 13 e 14	Juvenil I e II – 15-16 Junior I – 17 Junior II – 18-19
<b>Faixa etária da etapa</b>	<b>8 a 10 anos</b>	<b>11 a 13 anos</b>	<b>14 a 16 anos</b>
Judô masculino	Mirim – 8-7 Infantil – 9-10	Infantojuvenil – 11-12 Pré-juvenil – 13*	Pré-juvenil – 14* Juvenil – 15-16 Juvenil adulto – 17-19

Com exceção da de Atletismo, todas as federações paulistas organizam suas categorias competitivas anteriormente às idades adotadas pelas suas respectivas confederações (Quadros 12.3 e 12.4), o que indica uma preocupação com um treinamento específico no nível estadual anterior ao nível nacional. Se relacionarmos esse fato com a proposta de TLP sugerida no Quadro 12.5, verificaremos que, no atual sistema competitivo das categorias de base no Brasil, a competição em nível nacional, organizada pelas confederações, inicia-se na segunda etapa (de treinamento de síntese do nível de especialização), para diversas modalidades (Basquetebol, Voleibol, Futsal, Tênis feminino, Ginástica Artística feminina e Judô masculino), ao passo que para outras (Handebol, Atletismo, Tênis masculino e Ginástica Artística masculina), o processo competitivo no nível nacional inicia-se

na primeira etapa (de treinamento básico do nível de especialização).

Do ponto de vista dos dirigentes esportivos das federações paulistas,<sup>20</sup> o sistema de competição nas categorias de base é organizado de acordo com a expectativa dos membros participantes dessas categorias. Em contrapartida, os coordenadores dos clubes e entidades esportivas entrevistados declararam não estarem de acordo com a forma de competição e categorias estipuladas pelas federações. Tal fato aponta para a existência de falha na comunicação entre os dirigentes esportivos e os coordenadores das escolas de esporte da Grande São Paulo.<sup>20</sup>

Nessa mesma pesquisa,<sup>20</sup> a autora conclui que existe uma tendência de especialização precoce na maioria dos esportes na Grande São Paulo, em razão de o processo competitivo institucionalizado pelas federa-

ções nas categorias de base iniciar cedo, considerando-se o recomendado pela literatura da área.<sup>1-9</sup>

Concordando com esse fato, em um estudo realizado<sup>24</sup> com 12 técnicos que participaram do campeonato da Federação Paulista de Basketball no ano de 2008, foi verificado que para 41,7% deles a competição tem um aspecto negativo e precisa sofrer algumas alterações, como “mudar o sistema de disputa” (25%), “mudar o tempo de posse de bola” (25%) ou “mudar a defesa” (25%). De acordo com os resultados, é possível identificar que o modelo da competição e as adaptações no campeonato das primeiras categorias não são suficientes, na opinião dos treinadores, para favorecer o desenvolvimento motor, psicológico e social dos jovens atletas. Na pesquisa que estudou federações e clubes da Grande São Paulo,<sup>20</sup> verificou-se também que, no geral, sete federações, apesar de receberem recomendações de suas federações internacionais quanto às idades das primeiras categorias, promoviam competições regulares em idades inferiores (Basquetebol, Handebol, Voleibol, Atletismo, Natação, Judô e Tênis). A única federação paulista que seguia a orientação da federação internacional era a de ginástica (Ginástica Artística e Ginástica Rítmica Desportiva).

De acordo com o apresentado no Quadro 12.3, nas modalidades individuais observa-se o oferecimento de competições antes do preconizado pela literatura, para todas as modalidades descritas, exceto para o Atletismo. Destaca-se que as federações paulistas de Tênis, Judô, Natação e Ginástica Artística organizam competições em idades anteriores às adotadas pelas respectivas confederações.

As adaptações descritas pela maioria das modalidades avaliadas estão relacionadas ao tempo ou à adaptação de materiais, o que se configura insuficiente para não ocasionar a especialização precoce. Além disso, já são realizados torneios nacionais abaixo de 11 anos para as modalidades Natação e Ginástica.

Algumas modalidades organizam as competições por nível de habilidade dos atletas utilizando um *ranking* (Ginástica Artística e Tênis) e outras propõem a divisão das categorias para cada ano de nascimento (Natação e Tênis), o que possibilita a ampliação das chances de participação e a minimização dos efeitos da maturação.

Conforme observado nos quadros anteriores, as modalidades coletivas organizadas pelas federações esportivas iniciam as competições em idades abaixo de 12 anos, exceto no Basquetebol. As formas de adaptação das competições mostram-se insuficientes; ocorrem principalmente em relação ao tempo de jogo e à mudança de equipamento (bola, altura da rede ou tabela, tamanho da bola). No Basquetebol e no Futsal é obrigatória a troca de atletas, maximizando a participação das crianças e dos jovens. Na Federação Paulista de Voleibol, outras adaptações são propostas, como limitar a ação dos jogadores (proibir saque por cima ou saltando/determinar local para o saque) e a proibição da posição do líbero, respeitando-se uma não especificidade de posições e tornando o jogo possível de ser jogado.

Conforme propusemos no início do capítulo, as confederações e as federações de cada modalidade esportiva deveriam, além de organizar os calendários competitivos para as categorias de base, ter também a preocupação de elaborar diretrizes de TLP para os seus filiados, com o objetivo de desenvolver um processo de formação esportiva a longo prazo sistematizado. As diretrizes deveriam ser elaboradas com base no proposto pela literatura da área, considerando-se os aspectos socioculturais da modalidade esportiva.

Destaca-se que poucas federações ou confederações oferecem programas de capacitação, formação e reciclagem de seus treinadores, o que auxiliaria sobremaneira a sistematização do trabalho de formação esportiva a longo prazo na realidade brasileira.

Para a elaboração dos objetivos, conteúdos e meios de avaliação de cada etapa do TLP, é preciso analisar

as exigências para o desempenho esportivo da modalidade esportiva específica. Uma referência a ser utilizada para essa finalidade poderia ser o modelo de desempenho esportivo apresentado no Capítulo 1 e na primeira página da maioria dos capítulos deste livro, assim como as propostas para as diversas modalidades da segunda parte desta obra.

De acordo com esse modelo, na elaboração de um TLP para determinada modalidade, é necessário termos claro como desenvolver a capacidade de desempenho esportivo de nossos jovens atletas (capacidades de aprendizagem de habilidades e técnicas, capacidades motoras condicionais e coordenativas, e capacidade de competição para a modalidade específica) respeitando os seus pressupostos individuais de desempenho (psicocognitivos, neuromusculares, orgânico-energéticos e constitucionais), por meio da realização das solicitações de desempenho (treinamento, competições e de acordo com os objetivos da etapa do TLP em que se encontra).

De modo geral, na elaboração de diretrizes para o TLP de determinado esporte, de acordo com o visto nas diferentes propostas apresentadas, o processo de TLP deve ser composto por três grandes períodos, respectivamente, *período inicial de formação esportiva*, *período de especialização* (subdividido em três etapas) e *período dos melhores resultados/alto nível de desempenho*.

Na segunda parte deste livro, “Aplicação prática”, são apresentadas as modalidades coletivas Voleibol, Basquetebol, Handebol, Futsal e Futebol, assim como as individuais Natação, Ginástica Artística, Judô, Tênis e Atletismo.

Cada autor procurou relacionar as características da modalidade com os aspectos teóricos vistos na primeira parte do livro. Nesse sentido, tiveram a liberdade, de acordo com a característica de organização e especificidade da modalidade esportiva abordada, de analisar e discutir as possibilidades de realização de TLP em cada uma na realidade brasileira.

## 12.7 RESUMO

O TLP é considerado como um processo de preparação planejado e sistematizado por meio de diversas etapas, que visa a uma boa formação esportiva. Nesse sentido, na elaboração de um TLP para determinada modalidade, é necessário termos claro como desenvolver a capacidade de desempenho esportivo de nossos jovens atletas (capacidades de aprendizagem de habilidades e técnica, capacidades motoras condicionais e coordenativas, e capacidade de competição para a modalidade específica), respeitando os seus pressupostos individuais de desempenho (psicocognitivos, neuromusculares, orgânico-energéticos e constitucionais), por meio da realização das solicitações de desempenho (treinamento, competições e de acordo com os objetivos da etapa do TLP em que se encontra).

A maioria dos autores propõe três níveis para a organização do TLP, respectivamente: a) iniciação ou formação básica geral; b) formação esportiva ou especialização; c) alto rendimento. A iniciação está relacionada à aquisição de habilidades básicas e aprendizagem de gestos esportivos, de modo prazeroso, por meio de exercícios coordenativos gerais e variados; a especialização destina-se ao aprimoramento dos movimentos específicos de determinada modalidade esportiva, a qual inclui a participação em competições de modo gradativo; já o alto rendimento é a fase de aumento de desempenho ótimo de volume e intensidade de treinamento, visando à obtenção dos melhores desempenhos esportivos no esporte escolhido. A realização do TLP deve ocorrer como resultado da integração, coordenação e cooperação de vários setores da sociedade, como escolas, clubes, organizações não governamentais, ligas, federações e confederações esportivas. Está relacionada também às políticas governamentais nos níveis municipal, estadual e federal para a área esportiva em termos locais, regionais e nacionais. Nesse sentido, depende da qualidade da administração esportiva

nesses diferentes níveis de organização social e política do país. Deve ser de competência das federações e confederações esportivas a organização de um sistema de TLP com as respectivas diretrizes nacionais para a modalidade esportiva sob sua responsabilidade.

## 12.8 QUESTÕES

- Qual a importância de se pensar um treinamento planejado a longo prazo?
- Quais as semelhanças e as diferenças dos modelos de TLP conhecidos na literatura?
- É possível propor um modelo genérico de TLP para a nossa realidade? Quais são as suas limitações?

## 12.9 REFERÊNCIAS

- <sup>1</sup> BARBANTI, V. J. *Formação de esportistas*. Barueri: Manole, 2005.
- <sup>2</sup> BOMPA, T. O. *Treinamento total para jovens campeões*. Barueri: Manole, 2002.
- <sup>3</sup> FILIN, V. P. *Desporto juvenil: teoria e metodologia*. Londrina: Centro de Informações Desportivas, 1996.
- <sup>4</sup> GOMES, A. C. *Treinamento esportivo: estruturação e periodização*. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- <sup>5</sup> WEINECK, J. *Treinamento ideal*. São Paulo: Manole, 1999.
- <sup>6</sup> ZAKHAROV, A. *Ciência do treinamento desportivo*. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.
- <sup>7</sup> MARTIN, M. et al. *Handbuch kinder-und Jugendtraining*. Schorndorf: Hofman, 1999.
- <sup>8</sup> LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT. *Canadian Sport for life: Through Long-Term Athlete Development*. Published by the Canadian Sport Centres. Disponível em: <<http://www.ltad.ca/content/home.asp>>. Acesso em: 18 jul. 2007.
- <sup>9</sup> GRECO, P. J.; BENDA, R. N. *Iniciação esportiva universal I: da aprendizagem motora ao treinamento técnico*. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.
- <sup>10</sup> BÖHME, M. T. S. O Treinamento a Longo Prazo e o processo de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos. *Revista do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 2, n. 3, p. 4-10, 2000.
- <sup>11</sup> \_\_\_\_\_. O talento esportivo e o processo de Treinamento a Longo Prazo. In: DE ROSE, D. *O esporte e a atividade física na infância e na adolescência*. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- <sup>12</sup> BÖHME, M. T. S.; RÉ, A. H. N. O talento esportivo e o processo de Treinamento a Longo Prazo. In: DE ROSE JR., D. et al. *Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- <sup>13</sup> DE BOSSCHER, V. et al. *The Global Sporting Arms Race. An Internacional Comparative Study on Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success*. Oxford: Meyer & Meyer Sport, 2008.
- <sup>14</sup> KROGER, C. et al. *Escola da bola: um ABC para iniciantes nos jogos esportivos*. São Paulo: Phorte, 2002.
- <sup>15</sup> BAKER, J. Early Specialization in Youth Sport: a Requirement for Adult Expertise? *High Ability Studies*, v. 14, n. 1, p. 85-94, 2003.
- <sup>16</sup> MOUNTJOY, M. IOC Consensus Statement on Training the Elite Child Athlete. *Science & Sports*, v. 23, p. 98-101, 2008.

<sup>17</sup> WATTS, J. Perspectives on Sport Specialization. *Ioperd*, v. 73, n. 8, p. 32-7, 2002.

<sup>18</sup> CAFRUNI, C.; MARQUES, A.; GAYA, A. Análise da carreira esportiva de atletas das regiões Sul e Sudeste do Brasil: estudo dos resultados esportivos nas etapas de formação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 6, n. 1, p. 55-64, 2006.

<sup>19</sup> MASSA, M. *Desenvolvimento de judocas brasileiros talentosos*. 2006. Tese (Doutorado) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

<sup>20</sup> ARENA, S. S.; BÖHME, M. T. S. Iniciação e especialização esportiva na grande São Paulo. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 14, n. 2, p. 184-95, 2000.

<sup>21</sup> SILVA, F. M.; FERNANDES, L.; CELANI, F. O. Desporto de crianças e jovens – um estudo sobre as idades de iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 1, n. 2, p. 45-55, 2001.

<sup>22</sup> KRUG, J. et al.; Sind Inhalte und Struktur des Grundlagentrainings noch zeitgemäss? In: EMRICH, E.; GULLICH, A.; BUCH, M. P. (Org.). *Beiträge zum Nachwuchsleistungssport*. Schorndorf: Hoffmann, 2005.

<sup>23</sup> PARRA, S. *Treinamento a Longo Prazo em nadadores*. 2006. Tese (Doutorado) – Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

<sup>24</sup> SILVA FILHO, F. *Treinamento a Longo Prazo, detecção, seleção e promoção de talentos esportivos no basquetebol*. 2009. Trabalho de conclusão de curso (Monografia) – Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.