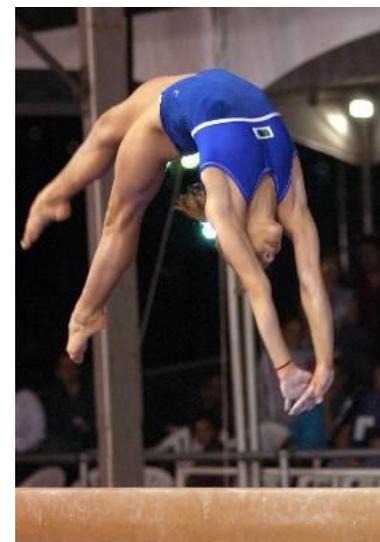
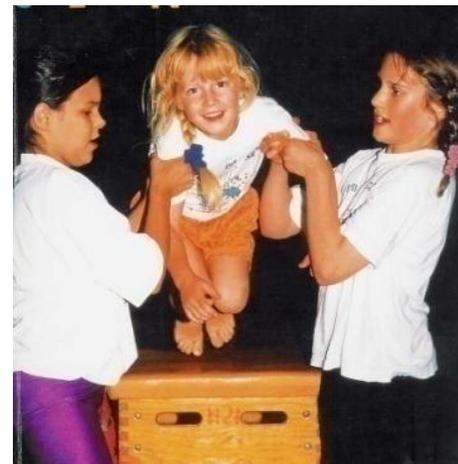


Formação Esportiva

Iniciação Esportiva



Especialização Esportiva



**Uma maçã não deve colher-se a
meio da sua maturação.
O seu sabor nunca será o mesmo.
(Nadori, 1987).**

Duas realidades

- Ginastas mirins chineses

<http://www.youtube.com/watch?NR=1&feature=endscreen&v=JnY5nmE5iIM>

- Daiane dos Santos

<https://www.youtube.com/watch?v=XqGIQBqMI5Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=9sCo2Ob8s70>

- Flávia Saraiva

<https://www.youtube.com/watch?v=-dP-K7K8Eic>

<https://www.youtube.com/watch?v=GZAhhp-Gfss>

Formação Esportiva

Objetivo é oferecer as condições ideais (ou ao menos próximas) para que o praticante/atleta possa almejar o sucesso esporte.

Formação Esportiva

- Processo de adaptação e preparação para a funcionalidade/prestação no esporte (e mais tarde, e se for interesse e vocação, para o rendimento)
- Processo de longo prazo (8-12 anos)
- Meta: atingir excelência na modalidade
- Seqüência progressiva (individualidade)
- Implica em treino e evento/competição

Qual o caminho a percorrer?

Formação Esportiva (Balyi, 2003)

- 8 a 10 anos de preparação até o alto nível
- Regra dos 10 anos e 10 mil horas
- Média de 3h/diárias
- Período mais importante 9-12 anos de idade
- Construção do alicerce para o desenvolvimento esportivo futuro
- **Treinabilidade** e **Adaptação** progressiva às demandas

Especialização antecipada e tardia

- Há variação nas etapas/idades sugeridas em vista da **característica da modalidade.**
- Especialização Antecipada: ginásticas – patinação – saltos – tênis de mesa – futsal – judô
- Especialização Tardia: atletismo – modalidades de combate – remo – modalidades coletivas

Como dividir as etapas?



Modelo de FE (Balyi, 2003)

Etapa 1 (FUNdamentos)	Etapa 2 (Aprender a treinar)	Etapa 3 (Treinar para competir)	Etapa 4 (Treinar para ganhar)	Etapa 5 (Retirada)
<p>6-10 anos de idade</p> <p><u>Variedade</u> das experiências</p> <p><u>Diversão e prazer</u></p> <p>Regras básicas da modalidade</p> <p>Regras básicas de comportamento e EE</p> <p><u>Habilidades para a vida</u></p>	<p>10-13/14 anos de idade</p> <p><u>Elementos técnicos básicos</u> da ME</p> <p>Conceitos básicos do treinamento esportivo</p> <p><u>Competição:</u> <u>aprendizagem</u> X resultados</p> <p>Relação treino/competições (75%-25%)</p> <p>Períodos sensíveis do <u>desenvolvimento físico e das habilidades</u></p> <p>Centrar mais no treino do que nas competições</p>	<p>13-18 anos de idade</p> <p>Relação treino/competição (50/50)</p> <p><u>Desenvolvimento de capacidades técnicas e táticas</u></p> <p>Exercícios competitivos e específicos</p> <p>Aumenta intensidade dos treinamentos</p> <p>Preparação mais individualizada</p> <p>Pontos fortes e fracos</p>	<p>Acima 17-18 anos de idade</p> <p>Todas capacidades completamente desenvolvidas</p> <p><u>Otimização do desempenho e do rendimento</u></p> <p>Atingir o pico nas competições</p> <p>Intensidade elevado dos treinos</p> <p>Relação treino/competição (25/75)</p>	<p>Ingresso em carreira associada ao esporte: arbitragem, treinador, gestor, dirigentes, preparador, jornalista, etc.</p>

Modelo de FE (Bompa, 2000)

Desenvolvimento multilateral	Desenvolvimento especializado	Alto rendimento
<p>Período dos 6-14 anos</p> <p><u>Diversidade</u> de habilidades básicas</p> <p>Desenvolver capacidade de <u>adaptação</u></p> <p>a. <u>Estágio de iniciação</u> (6-10)</p> <p>Desenvolvimento de habilidades e <u>prazer</u> pelo esporte</p> <p>b. <u>Estágio de formação atlética</u> (11-14)</p> <p>Aumento <u>progressivo</u> da intensidade de trabalho e pequeno direcionamento mas com ênfase na <u>variedade</u></p>	<p>Período dos 15-18 anos</p> <p>Aqueles que pretendem atingir o alto nível</p> <p>60% atividade <u>específica</u></p> <p>40% demais atividades com <u>similaridade à ME</u> principal para evitar abandono e ocorrência de lesões</p>	<p>Parte final do processo de FE</p> <p>Aqueles que <u>desejam</u> e <u>apresentam</u> as qualidades necessárias</p> <p>(e são oferecidas as condições necessárias ao longo da carreira)</p>

Modelo de FE (Zakharov, 1992)

Etapa de preparação preliminar	Etapa de especialização esportiva inicial	Etapa de especialização aprofundada	Etapa de resultados superiores	Etapa de manutenção dos resultados
<p>Assegurar a preparação física multilateral.</p> <p>Ensino de gestos motores para a vida e gestos básicos para o esporte.</p> <p>Desenvolver interesse pela prática de exercícios</p>	<p>Prosseguimento à multilateralidade, com certo direcionamento.</p> <p>Prevalência da diversidade, ainda que dentro de uma ME.</p> <p>Início das competições adaptadas.</p>	<p>Aumento do tempo de treinamento e adaptação à rotina de treino.</p> <p>Aperfeiçoamento técnico e tático.</p>	<p>Obtenção de resultados máximos.</p> <p>Aumento do tempo e volume de treinamento</p>	<p>Poucos chegam a esta fase.</p> <p>Manutenção dos altos resultados.</p>

Modelo de FE (Peña, Chaurra e Zulunga, 1998)

Iniciação	Diversificação	Orientação Focalizada	Seleção
Enriquecimento das manifestações das categorias de movimento e combinações das mesmas	Familiarização com práticas esportivas culturalmente determinadas e relacionadas com interesses e possibilidades dos praticantes	Escolher a prática na qual pretende se especializar (praticante)	Aqueles selecionados, que se destacaram em períodos anteriores, envolvem-se em prática sistematizada

Modelo de FE (Weineck, 1999)

Formação básica geral	Treinamento juvenil	Treinamento de alto desempenho
<p>Desenvolvimento integrado e progressivo das capacidades coordenativas</p> <p>Diversidade de atividades</p> <p>Formação poliesportiva</p>	<p>Reconhecimento da aptidão e do potencial específico para uma ME</p> <p>a. <u>Treinamento básico</u></p> <p>Instrução básica de diversas ME para formar uma base motora</p> <p>b. <u>Treinamento de formação</u></p> <p>Refinamento do conteúdo básico e orientação específica com aumento progressivo da carga de treinamento</p> <p>c. <u>Treinamento de conexão</u></p> <p>Período de transição F ⇔ AD</p> <p>Treino relacionada à competição</p> <p>Avaliações periódicas visando melhoras</p>	<p>Treinamento específico visando resultados elevados</p>

Formação Esportiva

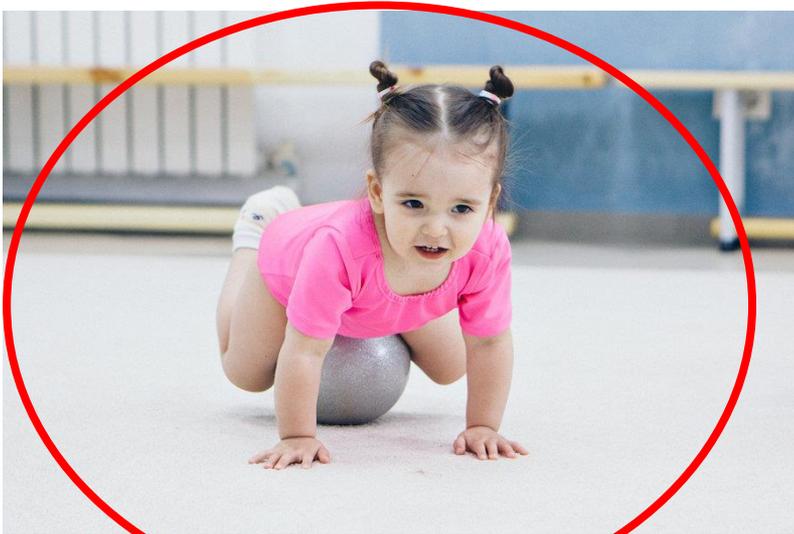
- ❖ Experimentar
- ❖ Diversidade
- ❖ Gosto, Prazer, Interesse, Desejo
- ❖ Aprender sobre esporte
- ❖ Desenvolvimento progressivo:
 - ❖ Físico, motor
 - ❖ Fundamentos
 - ❖ Cognitivo, Social, Afetivo
 - ❖ Especificidade da modalidade



Iniciação Esportiva



Iniciação Esportiva



Iniciação Esportiva

- ❖ Formação geral de base e não de um treino orientado para o rendimento esportivo
- ❖ Processo que poderá levar a criança/iniciante desde a chegada ao esporte até a prática esportiva competitiva
- ❖ Aprendizado para posterior treinamento progressivo e talvez futuro rendimento no esporte escolhido
- ❖ Adaptações aos estímulos
- ❖ Desenvolvimento geral

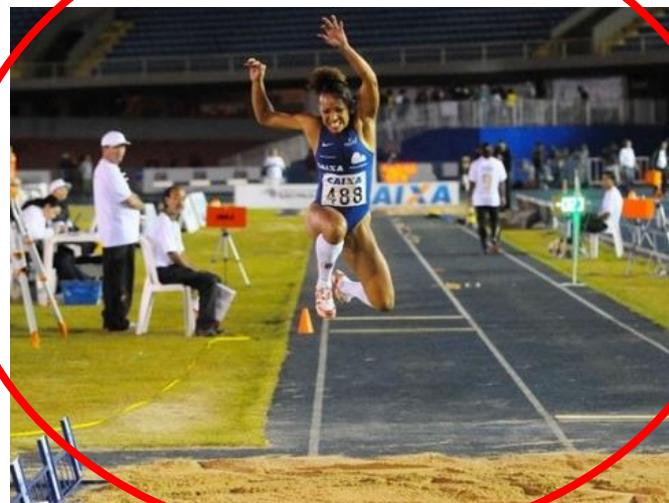
Iniciação Esportiva

- ❖ Oportunidades para todos, sem exclusão ou alienação
- ❖ Auto-superação, auto-satisfação, auto-confiança, auto-avaliação
- ❖ Preparação física multilateral; adaptação
- ❖ Desenvolvimento integrado e progressivo das capacidades coordenativas
- ❖ Competição: cooperação, socialização, respeito, aprendizado
- ❖ Valorização do processo, esforço, potencial e interesses
- ❖ Regras e normas: adaptação
- ❖ Ênfase sobre o aspecto lúdico: despertar e cultivar interesse

Iniciação Esportiva: quando?

- Entre 10 e 12 anos (Ferraz, 2002; Tani, 2002)
- Início aos 7 anos (Gallahue & Ozmun, 2001)
- Até o início da puberdade (Personne, 1987)
- Até por volta de 10-12 anos (Marques, 1996)
- 3-4 anos de idade (Sanderson, 1989)
- 6-8 a 12 anos de idade (Cunha, 1999)
- 5-12 anos de idade (Balyi, Hamilton & Parkinson, 1998a)

Especialização



Especialização



Especialização

- ❖ Concentrar em uma modalidade esportiva
- ❖ Aquisição de competência específica
- ❖ Desenvolvimento técnico, estabilização e motivação para o treino e competição (Cunha, 1999).
- ❖ Posterior à fase de experiência em modalidades esportivas diferentes e com respeito ao desejo da criança (Bompa, 2000).
- ❖ Não há rendimento sem especialização (Marques, 1991)

Especialização

Especialização antecipada

Ginásticas
Patinação
Saltos
Tênis de mesa
Futsal
Judô

Especialização tardia

Atletismo
Modalidades de combate
Remo
Jogos Esportivos Coletivos

Especialização

Apesar dessa diferença para o início da especialização entre as modalidades, sugere-se que a **participação precoce** na forma de “**desenvolvimento esportivo geral**” tenha contribuição muito **positiva** nas capacidades e habilidades em fases posteriores.

(Zaichkowsky et al. 1980)

Especialização Sugerida

Modalidade esportiva	Idade sugerida para Especialização
Atletismo	De 08 a 14 anos
Basquetebol	De 12 a 14 anos
Futebol	De 10 a 14 anos
Ginástica Artística e Rítmica	De 06 a 12 anos
Handebol	De 09 a 13 anos
Judô	De 06 a 12 anos
Natação	De 03 a 10 anos
Tênis	De 06 a 8 anos
Voleibol	De 10 a 13 anos

(Silva, Fernandes & Celani, 2001)

Idade de início da especialização esportiva

Modalidade esportiva	Idade
Atletismo	09-10 anos
Basquetebol	09-10 anos
Futebol de campo	06-07 anos
Futsal	05-06 anos
Ginástica Artística	06-07 anos
Natação	06-07 anos
Pólo Aquático	11-12 anos
Remo	09-10 anos
Tênis	07-08 anos
Voleibol	09-10 anos

Especialização

- ✓ Especialização não tem conotação negativa
- ✓ Direcionamento progressivo para determinada modalidade esportiva
- ✓ Desejo, interesse, potencial e oportunidades de cada um
- ✓ Não deve apressar profissionalização
- ✓ Não comprometer o futuro esportivo de crianças/jovens
- ✓ Não atender interesses pessoais de treinadores e pais
- ✓ Não pressionar física e psicologicamente
- ✓ Não levar ao esgotamento e abandono



Cases



- ✦ **Ian Thorpe**, nasceu em 1982, nadador australiano, iniciou aos 5 anos de idade, aos 14 fez da seleção nacional, aos 16 foi campeão mundial, aos 18 campeão olímpico e aos 22 anunciou aposentadoria.
- ✦ Com apenas 15 anos e três meses venceu a prova dos 400 metros no Campeonato Mundial de Perth se tornando o mais jovem vencedor da história dos Mundiais.
- No auge atlético, Ian Thorpe já sofria com depressão e abusava do álcool, mas o seu sucesso desportivo escondia a sua condição.
- Ian Thorpe é um dos maiores nomes da história da natação. Com 9 medalhas olímpicas (2000; 2004), foi o antecessor de Phelps e teria atingido tantos recordes quanto o norte-americano se não tivesse se aposentado precocemente ...

- **Oksana Chusovitina**, ginasta ativa, 42 anos, iniciou aos 8 anos de idade, começou a competir internacionalmente aos 13 anos, participou de sete olimpíadas (1992-2016) e conquistou uma medalha de ouro e uma de prata. Obteve 11 medalhas em mundiais.
- Planeja ir à 8ª Olimpíada, Toquio, 2020.
- Eu fiquei dois dias aposentada depois do Rio. No dia seguinte, pensei: “Por que não tentar de novo?” Eu amo a ginástica, amo muito. Por isso continuo.



Depoimento



A respeito de escola de esporte, você considera que elas podem formar efetivamente atleta de competição?

MP: Do jeito que as coisas caminham hoje acho que não. A grande maioria não formará, porque cobra, exige-se da criança e do adolescente comportamento de uma pessoa adulta. Isso na maioria das vezes o acaba prejudicando. Não existe por parte dos adultos - consciência que o indivíduo tem de se formar no contexto global como pessoa e não só a formação de qualidades físicas básicas - já querem estar introduzindo treinamento para essas crianças como se fossem profissionais - na maioria das vezes isso vem a ser ruim para formação do jovem dentro do esporte.

Depoimento



Como se dava a relação estabelecida entre você seus pais e o esporte nesses momentos da de iniciação e como ela se deu depois ao longo de sua vida? Como você vê esse trinômio Paula, os pais e o esporte?

MP: Eu acho que no início a sustentação que eles deram foi importante; depois com a questão da competição acabou sendo mais complicado pois aí começou a se tornar profissional e eles me **cobravam demais em determinados momentos - coisas que eu não poderia oferecer** - eu estava fazendo meu máximo e às vezes o meu máximo não era o máximo deles.

“Só uma porcentagem muito reduzida de campeões em idades jovens chega a idade dos elevados rendimentos.

Uma porcentagem muito significativa abandona cerca dos 15/17 anos e antes, portanto, de atingir a etapa de performances máximas”

(Marques, 1991, p.12)

Iniciação precoce X Especialização precoce



“ ... a problemática da especialização precoce consubstancia-se mais na escolha dos **meios e métodos** utilizados, do que nas idades de iniciação esportiva ...” (Araújo, 1997)



Recomendações

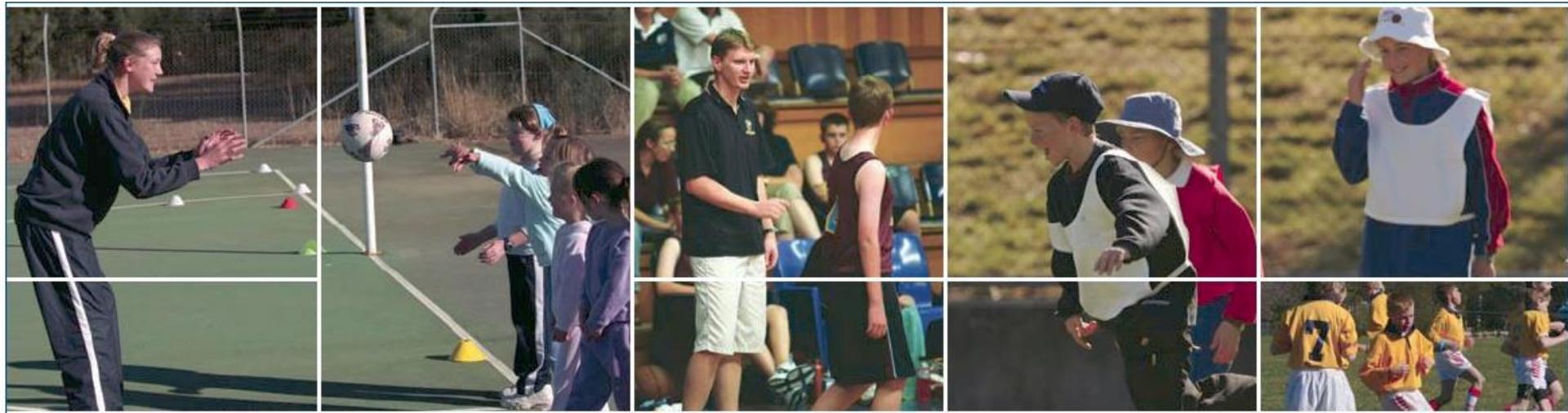
- ✓ Conhecimento sobre desenvolvimento humano
- ✓ Observar princípios básicos de treinamento
- ✓ Ritmo mais lento no incremento das cargas
- ✓ Considerar fases de recuperação e de transição
- ✓ Recorrer a métodos de treino mais atraentes e agradáveis
- ✓ Diferenças entre gênero, adultos e crianças
- ✓ Preparação multilateral antes da especialização
- ✓ Considerar a idade biológica
- ✓ Ajuste do sistema competitivo

**E se iniciar a prática esportiva
em idades mais avançadas?**



Leitura Complementar:

Modelos sucedidos



Nível	Faixa etária (anos)	Tempo de prática (por sessão)	Frequência semanal	Nº de semanas/ano
(1) Primeiros passos	0-6 (M e F)	Até 4 anos: 30 min a 45min	1 vez	10 a 36 semanas
		4 a 6 anos: 1h	De 1 a 2 vezes	
(2) Prazer, condicionamento e fundamentos	6-8 (F) 6-8/9 (M)	Prática recreativa: de 1h a 1h30	1 vez	36 a 40
		Avançado: de 1h30 até 3h	De 2 a 3 vezes	
(3) Construir habilidades ginásticas	7-9 (F) 8-10 (M)	Prática recreativa: de 1h a 3h	1 ou 2 vezes	40 a 48
		Programa avançado: de 1h30 a 3h	2 ou 3 vezes	
		Competitiva**: até 3h	Até 3 vezes	
(4) Especializar-se em uma modalidade ginástica	9-11 (F) 10-12 (M)	Prática recreativa: até 3h	2 ou 3 vezes	45 a 48
		GAM/GAF: até 3h30	4 ou 5 vezes	
(5) Tomar-se um competidor consistente	10/11-13+ (F) 12- 15+ (M)	Nível estadual: 3h a 4h	3 a 4 vezes	45 a 48
		Alto nível estadual: 3h a 4h	5 a 6 vezes	
(6) Vencer em todos os níveis	13/14-18 (F) 15-18 (M)	GAF/GAM: 4h a 5h	5 a 6 vezes	48
(7) Atingir excelência internacional	16 + (F) 18 + (M)	GAF/GAM: 4h a 5h	5 a 6 vezes	48

Primeiros passos

- ✓ Desenvolver habilidades motoras básicas (desafio e dinâmica);
- ✓ Introduzir FUNDAMENTOS em perspectiva lúdica;
- ✓ Explorar o ambiente, aprender a controlar o próprio movimento em relação aos outros e aos equipamentos com segurança;
- ✓ Desenvolver capacidades físicas e motoras;
- ✓ Desenvolver habilidades sociais e auto-confiança;
- ✓ Expor às atividades com ritmo, música e dança;
- ✓ Explorar fatores do movimento: espaço – tempo – esforço - fluência

Atividades curtas, sem competição, que as habilidades ginásticas não sejam o foco, que o professor adote postura flexível na aula.

Prazer, condicionamento, fundamentos

- ✓ Continuar aprendizagem dos Fundamentos, forma lúdica, certa qualidade e refinamento;
- ✓ Início da aprendizagem de habilidades básicas da ginástica;
- ✓ Desenvolver condição física/motora em jogos (prazer e dinâmica);
- ✓ Não exceder 6h/semana e realizar outras atividades esportivas;
- ✓ Não participar de competição, mas de atividades de demonstração;
- ✓ Enfatizar normas básicas de segurança e de convívio em grupo;
- ✓ Desenvolver habilidades sociais e psicológicas (auto-confiança).

**Não focar somente em habilidades e repetição de atividades de condicionamento físico.
Estar atento a todos os alunos e não apenas nos mais habilidosos.
Abordagens de ensino rígidas também não são adequadas.**

Construir habilidades ginásticas

- ✓ Direcionar para modalidade segundo interesse do praticante;
- ✓ Reforçar normas de segurança, comportamento e questões éticas;
- ✓ Estimular o desenvolvimento cognitivo: memória, concentração, solução de problemas e tomada de decisão;
- ✓ Estimular o desenvolvimento social e psicológico;
- ✓ Participar em demonstração e competições, sem foco no resultado;
- ✓ Refinar as habilidades com vistas ao rendimento;
- ✓ Não exceder 9h/semana de treino.

**Evitar repetições excessivas de exercícios de alto impacto.
Não desenvolver de habilidades antes da preparação física.
Abordagens de ensino rígidas também não são adequadas.**

Especializar na modalidade ginástica

- ✓ Atividades mais formais, mas com aspecto prazeroso e desafiador;
- ✓ Desenvolver bom domínio das habilidades-chave da ginástica;
- ✓ Treinamento mais estruturado e orientado para a tarefa;
- ✓ Desenvolver habilidades mais complexas e treinar todos os aparelhos;
- ✓ Desenvolver capacidades físicas (atenção flexibilidade após puberdade);
- ✓ Desenvolver orientação espacial;
- ✓ Orientar: medidas de prevenção de lesões e gerenciamento do estresse;
- ✓ Máximo 6h/semana, para quem participa de competições nacionais.

Evitar demandas excessivas de treino que não respeitem as características individuais.

Cuidado com repetições de exercícios com hiperextensão da coluna.

Tornar-se competidor consistente

- ✓ Desenvolver e refinar habilidades mais avançadas e elaborar séries cada vez mais complexas e desafiadoras;
- ✓ Atenção para o início da puberdade (oscilação de desempenho, emoções, interesses e necessidades);
- ✓ Participar em competições formais;
- ✓ Orientar para lidar com desafios mentais/físicos das competições;
- ✓ Elevar grau de dificuldade e componente artístico;
- ✓ Desenvolver orientação espacial.

Respeitar o nível de maturação do indivíduo.

Cuidado nas repetições de exercícios com hiperextensão da coluna.

Não apressar o ensino de habilidades específicas e não pular etapas desse processo.

Não enfatizar a competição.

Vencer em todos os níveis

- ✓ Aperfeiçoar constante e progressivamente as habilidades;
- ✓ Atingir padrão elevado de dificuldade, composição e desempenho;
- ✓ Competir e orientar para o resultado;
- ✓ Aumentar e consolidar habilidades e componente artístico;
- ✓ Incluir preparação artística e atividades de dança;
- ✓ Desenvolver habilidades para preparação mental: imaginação, concentração, auto-conversa, relaxamento;
- ✓ Conhecer regras da competição e exigências para cada nível;
- ✓ Orientar sobre doping, peso corporal, mídia.

Atingir excelência internacional

- ✓ Especializar em algum aparelho;
- ✓ Refinar as habilidades das séries em padrão de qualidade e intensidade elevado e desenvolver habilidades inéditas;
- ✓ Consolidar componente artístico;
- ✓ Desenvolver estratégias de recuperação e da capacidade de tomada de decisão e auto-disciplina;
- ✓ Orientar para manter equilíbrio entre esporte, educação, relacionamentos, família;
- ✓ Competições internacionais (padrão FIG) e foco em resultados;
- ✓ Preparar para retirada do esporte;
- ✓ Refinar habilidades de preparação mental: imaginação, concentração, auto-conversa, relaxamento.