

FORMAÇÃO ESPORTIVA DE LONGO PRAZO NA INFÂNCIA

Prof. Hugo Tourinho Filho

Idade de Início, Especialização e Alto Desempenho



Formação Esportiva de Longo Prazo



Treinamento Geral
6 – 14 anos

Treinamento Especializado
A partir dos 15 anos



Iniciação
6-10anos

Formação Atlética
11-14anos

Especialização
15-18anos

Alto Desempenho
19 anos em diante



Pré-púbere

Puberdade

Pós-púbere

Maturidade

Formação Esportiva

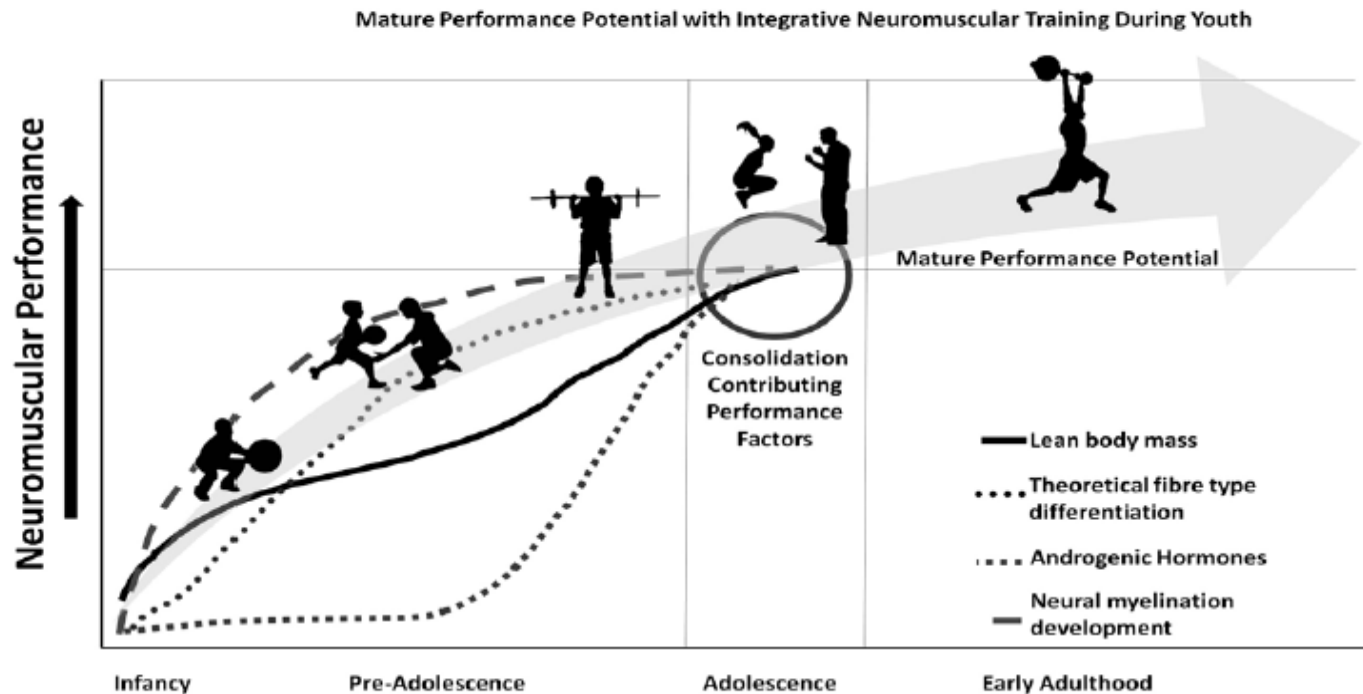


Figure 2 — Interactive model for the integration of factors related to the potential for muscle strength adaptations and training-induced performance gains during preadolescence, adolescence, and early adulthood. Adapted from Kraemer et al. (28) and Myer et al. (43).

Formação Esportiva de longo prazo

- **Treinamento Geral (6-14 anos)** – refere-se aos estágios iniciais do desenvolvimento e incorpora a Iniciação e a Formação Atlética:
- Iniciação \Rightarrow dos 6 aos 10 anos
- Formação Atlética \Rightarrow dos 11 aos 14 anos

Formação Esportiva de longo prazo

Diretrizes

Iniciação (6-10 anos)

devem participar de programas de exercícios de baixa intensidade



a maior parte das crianças não é capaz de suportar demandas físicas e psicológicas de um treinamento com alta intensidade organizado para competições.

Formação Esportiva de longo prazo

Diretrizes

Iniciação (6-10 anos)

- As atividades físicas oferecidas antes da puberdade devem ser voltadas a aquisição de um repertório motor amplo e variado;



devem possibilitar a maior vivência motora.

Formação Esportiva de longo prazo

Diretrizes

Iniciação (6-10 anos)

Durante as primeiras etapas do aprendizado esportivo é que se deve estabelecer as bases do futuro rendimento, sem jamais buscar o rendimento

Formação Esportiva de longo prazo

Diretrizes

Iniciação (6-10 anos)

Nessa etapa há um acentuado desenvolvimento das capacidades coordenativas



↑ capacidade de aprendizagem

↓ Capacidade de reter os movimentos aprendidos

Iniciação – 6 a 10 anos

Diretrizes



Iniciação – 6 a 10 anos

Diretrizes

- Enfatize o desenvolvimento multilateral que devem incluir: corrida, saltos, os atos de aparar, lançar, rebater, equilibrar e rolar.



Iniciação – 6 a 10 anos

Diretrizes

- Dê a criança tempo suficiente para um desenvolvimento adequado das habilidades e um tempo igual para que joguem e participem das atividades.



Iniciação – 6 a 10 anos

Diretrizes

- Reforce positivamente a atitude de crianças que são responsáveis e autodisciplinadas



Iniciação – 6 a 10 anos

Diretrizes

- Encoraje as crianças no desenvolvimento da flexibilidade, coordenação e equilíbrio.



Iniciação – 6 a 10 anos

Diretrizes

- Selecione o número adequado de repetições para cada habilidade e encoraje as crianças a desempenharem a técnica adequada;
- Modifique o equipamento e o ambiente de jogo para um nível apropriado.

Iniciação – 6 a 10 anos

Diretrizes

- Estruture exercícios, jogos e atividades de forma que as crianças tenham uma participação ativa.



Iniciação – 6 a 10 anos

Diretrizes

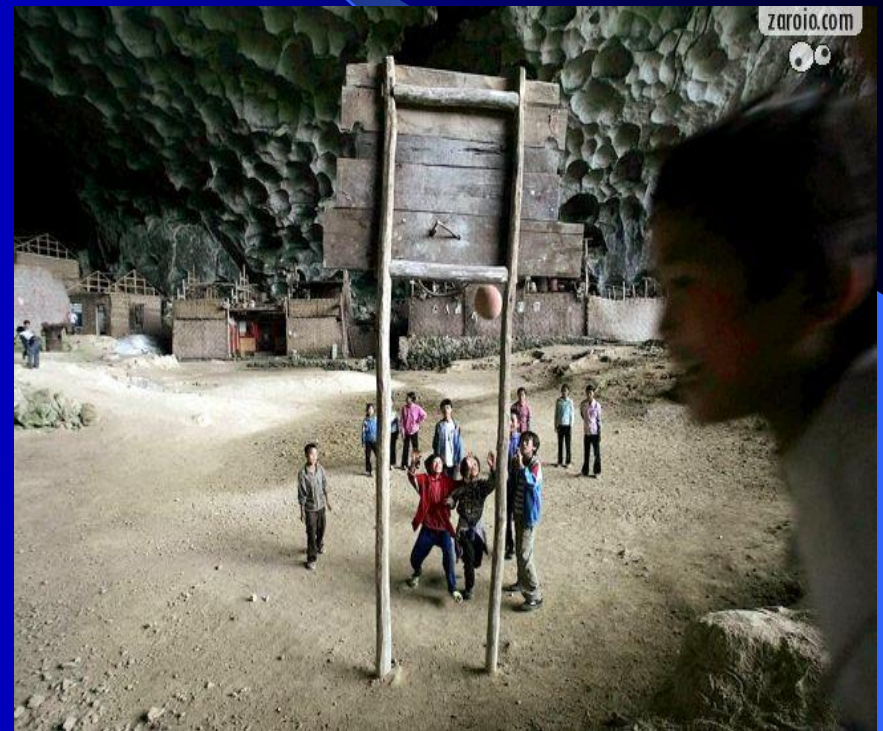
- Promova o aprendizado experimental dando às crianças a oportunidade de construir seus próprios jogos, exercícios e atividades. Encoraje-as a serem criativas e utilizarem a imaginação.



Iniciação – 6 a 10 anos

Diretrizes

- Simplifique as regras, caso contrário não desenvolverão o autocontrole, o que terá um efeito negativo sobre a auto-estima e o desejo de continuar participando.



Iniciação – 6 a 10 anos

Diretrizes

- Guie as crianças em jogos que as introduzam em estratégias e técnicas básicas;



Iniciação – 6 a 10 anos

Diretrizes

- Durante o jogo deve introduzir situações que demonstrem a importância do trabalho em equipe e a posição de jogo.



Iniciação – 6 a 10 anos

Diretrizes

- Enfatize a importância da ética e do jogo honesto;
- Encoraje as crianças a participarem de exercícios que desenvolvam a concentração.



Iniciação – 6 a 10 anos

Diretrizes

- Ofereça oportunidades para que meninos e meninas participem juntos;
- Certifique-se que o esporte seja uma **brincadeira para todas as crianças.**

Especialização precoce

X

Desenvolvimento multilateral

Especialização precoce	Programa multilateral
Rápido desenvolvimento do desempenho	Baixo desenvolvimento do desempenho
Melhor desempenho atingido com cerca de 15-16 anos devido à rápida adaptação	Melhor desempenho aos 18 anos ou mais, acompanhado da maturação fisiológica e psicológica
Desempenho inconsistente nas competições	Desempenho consistente nas competições
Por volta dos 18 anos os atletas estão saturados	Longa vida atlética
Suscetível a lesões devido à adaptação forçada	Poucas lesões

Referências Bibliográficas

- BARBANTI, V.J. **Formação de sportistas**. Barueri: Manole, 2005.
- BÖHME, M.T.S. O Treinamento a longo prazo e o processo de detecção, seleção e promoção de talentos sportivos. **Revista Brasileira de Ciências do Sporte**, v.21, n. 2/3, p.4-10, 2000.
- BOMPA, T.O. **Periodização: Teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte Editora, 2002.
- DANTE, R.J. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem disciplinar**. 2ªed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- 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



Warth 1000.com