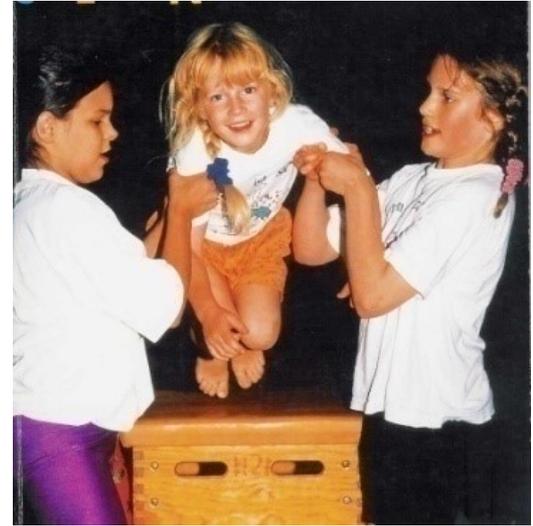


Formação Esportiva

Iniciação Esportiva



Especialização Esportiva



- **CHINESE SPORTS SCHOOL**

<https://www.youtube.com/watch?v=o81tuQSXbiw>

- **DAIANE DOS SANTOS**

(Mundial) https://www.youtube.com/watch?v=5ujRDleRX_Y

<https://www.youtube.com/watch?v=jAKVKM6YXQA>

Formação Esportiva

O objetivo é oferecer as condições ideais (ou ao menos próximas) para que o praticante ou atleta possa almejar e atingir o sucesso esporte.



Formação Esportiva

- Iniciação
- Especialização, Especialização Precoce
- Desempenho, Rendimento, Resultado
- Motivação, Estresse, Esgotamento, Abandono
- Desenvolvimento, Crescimento, Maturação
- Participação dos Pais
- Processo Competitivo
- ...

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

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</u> e <u>prazer</u></p> <p>Regras básicas da modalidade</p> <p>Regras básicas de comportamento e ética</p> <p><u>Habilidades para a vida</u></p>	<p>10-13/14 anos</p> <p><u>Elementos técnicos básicos</u></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 <u>desenvolvimento físico e das habilidades</u></p> <p>Centrar mais no treino do que nas competições</p>	<p>13-18 anos</p> <p>Relação treino/competição (50/50)</p> <p><u>Desenvolvimento de habilidades 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</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 elevada 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 iniciação</u> (6-10)</p> <p>Desenvolvimento de habilidades básicas e <u>prazer</u> pelo esporte</p> <p>b. <u>Estágio formação atlética</u> (11-14)</p> <p>Aumento <u>progressivo</u> da intensidade de trabalho e pouco direcionamento, 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</p> <p>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 e, 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>Manter 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 modalidade</p> <p>a. <u>Treinamento básico</u>: diversas ME para formar base motora</p> <p>b. <u>Treinamento de formação</u>: refinar conteúdo básico e orientação específica com progressão da carga de treinamento</p> <p>c. <u>Treinamento de conexão</u>: transição Formativo ⇒ Alto Desempenho</p> <p>Treino relacionada à competição</p> <p>Avaliações periódicas</p>	<p>Treinamento específico visando resultados elevados</p>

Formação Esportiva

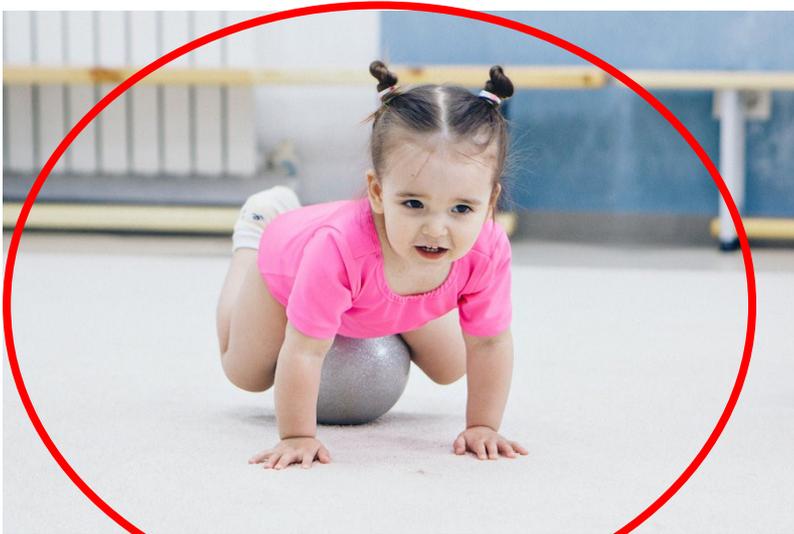
- Experimentar
- Diversidade
- Gosto, **Prazer**, Interesse, **Desejo**
- Aprender sobre esporte
- Desenvolvimento progressivo:
 - Físico, motor
 - Fundamentos
 - Cognitivo, Social, Afetivo
 - Especificidade da modalidade



Iniciação Esportiva



Iniciação Esportiva



Iniciação Esportiva

- Formação geral de base e não de 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 integral e progressivo de capacidades coordenativas
- Competição: **aprender**, **cooperar**, **socializar**, respeitar
- Valorização do processo, esforço, potencial e interesses
- Regras e normas: adaptadas
- **Ênfase no aspecto lúdico: despertar e cultivar interesse**
- **Diversão – Prazer**

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 diversos esportes 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

(Arena, 1998)

Especialização

- Especialização não tem conotação negativa
- Direcionamento progressivo para determinado esporte
- 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 haver pressão (física e psicológica)
- Não levar ao esgotamento e abandono

Fatos e Relatos



Ian Thorpe



- Nasceu em 1982, nadador australiano, iniciou aos 5 anos de idade, aos 14 na seleção nacional, aos 16 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 CM Perth e se tornou o mais jovem vencedor da história de Mundiais.
- No auge atlético, sofria com depressão e abuso de álcool, mas o seu sucesso esportivo escondia a sua condição.
- 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 ...

Oksana Chusovitina



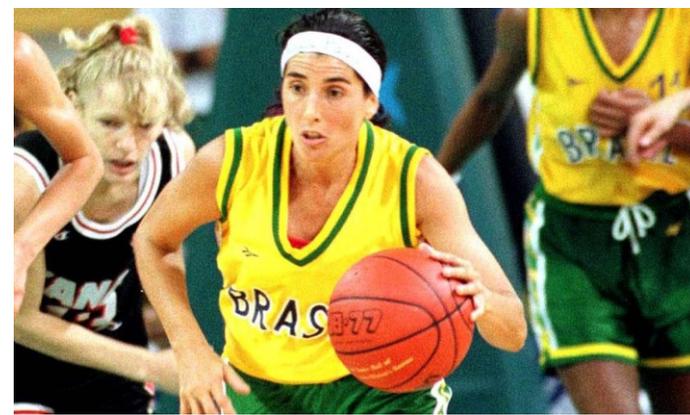
- Ginasta ativa, 46 anos, iniciou aos 8 anos de idade, começou a competir internacionalmente aos 13 anos, participou de sete olimpíadas (1992-2016) e conquistou uma medalha de ouro e uma de prata. Obteve 11 medalhas em mundiais.
- Competiu JO Tokyo 2021 (8ª Olimpíada).
- Eu fiquei dois dias aposentada depois do Rio. No dia seguinte, pensei: “Por que não tentar de novo?” Eu amo a ginástica, amo muito. Por isso continuo.

Magic Paula



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

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 no esporte.



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

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

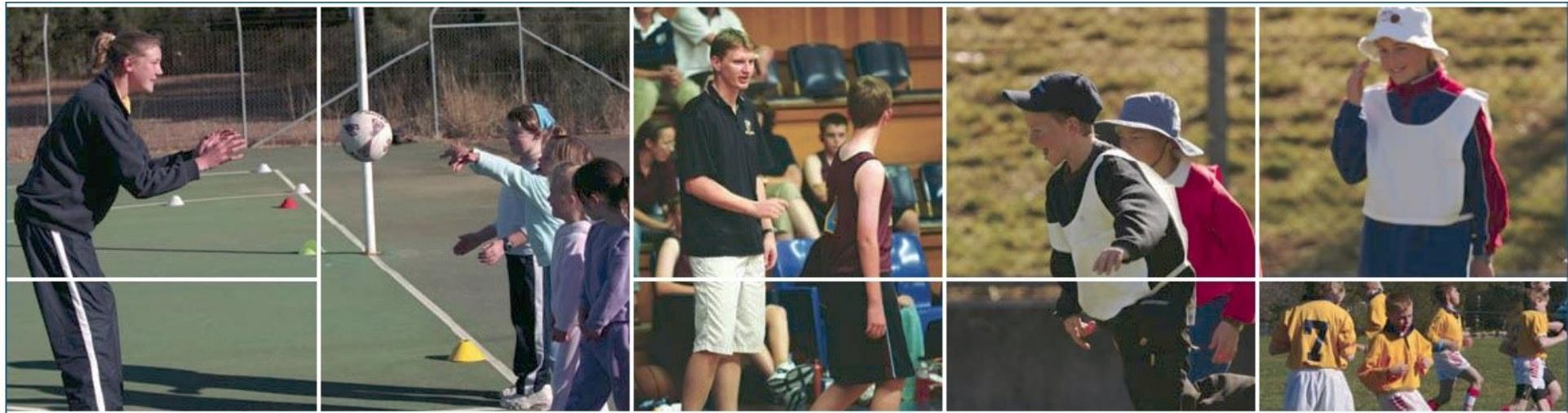
- Conhecimento sobre desenvolvimento humano
- Observar princípios básicos de treinamento
- Ritmo mais lento no incremento das cargas
- Considerar fases de recuperação e de transição
- Métodos de treino mais atraentes e agradáveis
- Diferenças entre gênero, adultos e crianças
- Preparação multilateral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

E se iniciar a prática esportiva em idades mais avançadas?



Leitura Complementar: Modelos Formação Esportiva

Natação – Ginástica – Tênis – Atletismo - Judô



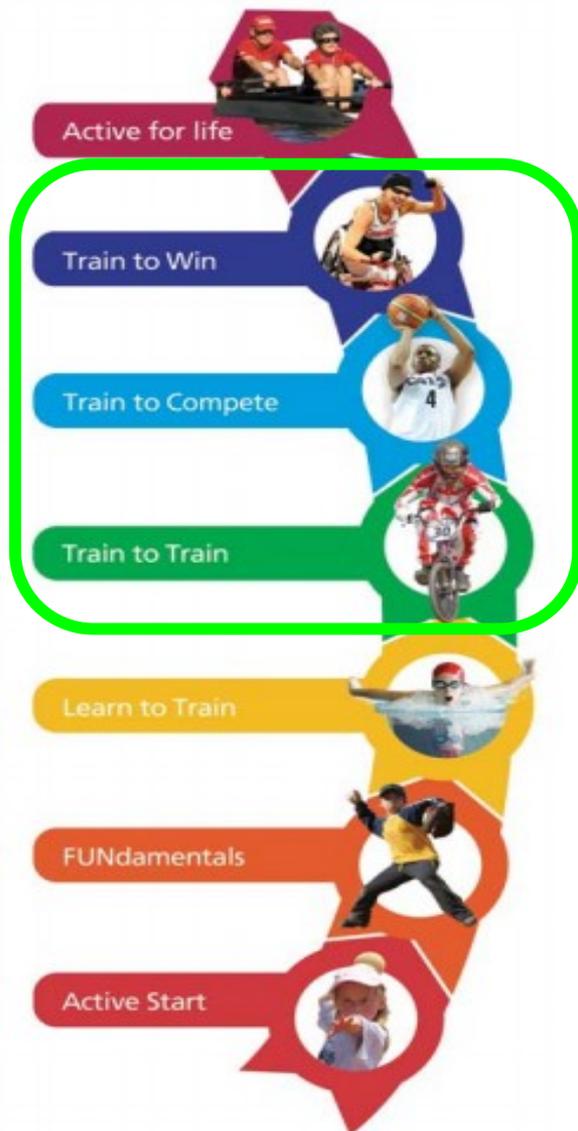
Estágios Formação Esportiva em longo prazo



Encorajar a alfabetização físico-motora e experiências esportivas para todos

- Estágio 1: Ativar (0-6 anos)
- Estágio 2: FUNdamentos (6-8//6-9)
- Estágio 3: Aprender a treinar (8-11//9-12)

Estágios Formação Esportiva em longo prazo



- Estágio 4: Treinar a treinar (11-15//12-16)
- Estágio 5: Treinar para competir (15-21//16-23)
- Estágio 6: Treinar para ganhar (18+//19+)

Foco na Excelência

Estágios Formação Esportiva em longo prazo



- **Estágio 7: Vida Ativa**

Encorajar

Iniciação Esportiva

- Estágio 1: Início ativo (0-6 anos)
- Estágio 2: FUNdamentos (6-8//6-9)
- Estágio 3: Aprender a treinar (8-11//9-12)



Estágio 1: Início Ativo (0-6 anos)

- Desenvolver habilidades motoras fundamentais e associar com **jogos e brincadeiras**
- Explorar risco e limite em ambientes seguros
- Em ambientes estruturados (aquáticos e ginástica)
- Atividade Física diária com ênfase em **diversão/prazer**



Estágio 2: FUNdamentos (6-8//6-9)

- Habilidades motoras gerais
- Desenvolvimento geral e integrado (cognitivo-emocional)
 - ABC atletismo: agilidade, equilíbrio, coordenação, velocidade
- ABC atletismo: correr, saltar, arremessar, transportar
- Desenvolver força com peso do próprio corpo
- Introduzir regras simples de jogos (fair play e ética)
- Programa estruturado (sem periodização, prazer e diversão)



Estágio 3: Aprender a treinar (8-11//9-12)

- Habilidades esportivas básicas (antes da puberdade ou E4)
- Desenvolvimento integral: pessoa > atleta
- Introdução à preparação mental
- Desenvolvimento força: corpo + medicine ball + bola suíça
- Introdução capacidades auxiliares: aquecimento, hidratação
- Periodização (70% treinamento; 30% competição)
- Esporte específico 3x e Outros esportes 3x



- Estágios mais importantes da preparação atlética: **Aprender a Treinar (E3)** e **Treinar para Treinar (E4)**
- Durante esses estágios nós formamos ou quebramos o atleta!



Desafios da Iniciação Esportiva

- Panacea da Sociedade
- Processo Educação
- Desafio cultural
- Modelos adultos de treinamento
- Processo **x** Imediatismo (especializar cedo)
- Centrado: praticante/atleta **x** esporte, resultado, regras
- Manutenção prolongada, estilo de vida
- Formação Profissional

Fazer as coisas certas, no tempo certo, no lugar certo, para as pessoas certas

A ciência, a pesquisa e décadas de experiência convergem para o mesmo ponto: crianças e adultos se tornarão ativos, permanecerão ativos, e até atingirão níveis elevados de conquistas no esporte se eles fizerem as coisas certas no tempo certo.

“Experiências positivas no esporte”, é a chave para manter os atletas envolvidos após a carreira esportiva.



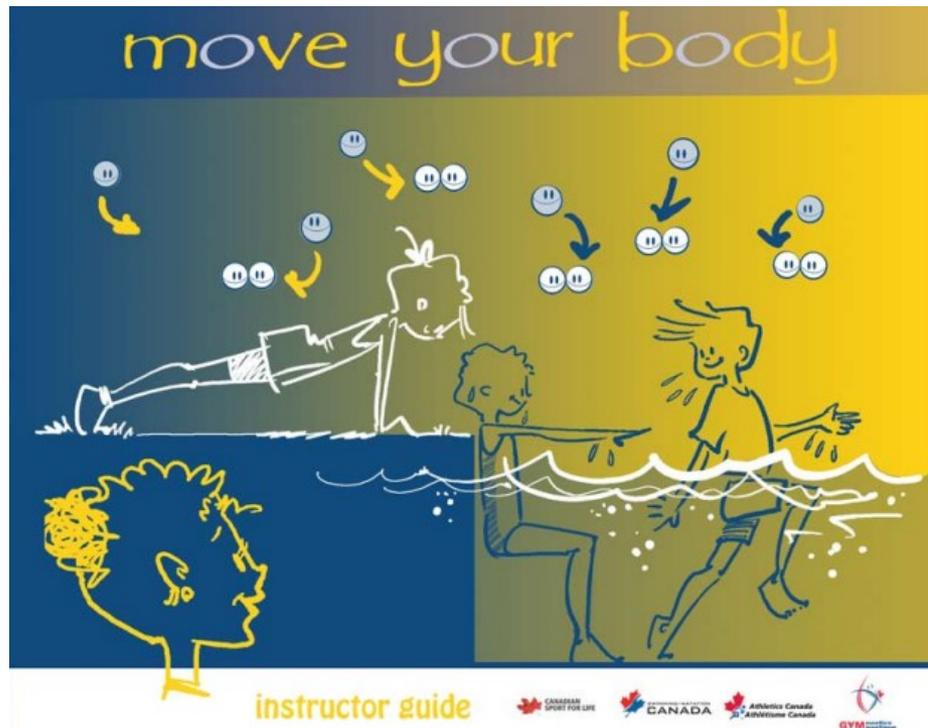
Currículos, Modelos de Instrução, Filosofia Educacional, Método, etc.

- Sport Education
- Teaching Games for Understanding (TGfU)
- Teaching for Understanding (TforU)
- Filosofia 4F (Fun-Fitness-Fundamentals-Friendship)
- Move Your Body (MYB)
- Etc.

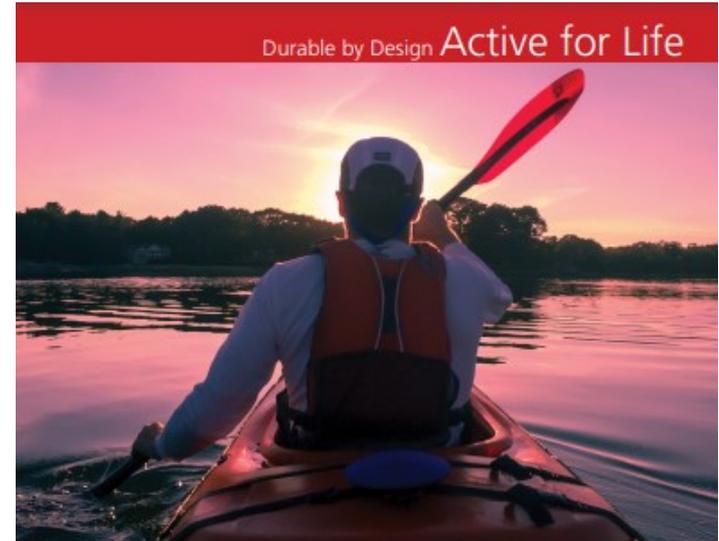
MYB

- **‘Move Your Body’** Author: Keith Russell. Published by Gymnastics Canada Printed in Canada

<http://www.gymcan.org/disciplines/gym-for-all/move-your-body>



Esporte para vida



Sport for Life

 **Sport for Life**

Ginásticas

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

Prazer, condicionamento, fundamentos

- Continuar aprendizagem dos Fundamentos, forma lúdica, certa qualidade e refinamento;
- Início da aprendizagem de habilidades básicas da ginástica;
- Desenvolver condição física e motora (jogos, prazer, dinâmica);
- Não exceder 6h/semana e realizar outras atividades esportivas;
- Não participar de competição, mas 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 no condicionamento físico.

Estar atento a todos os alunos e não apenas nos mais habilidosos.

Abordagens de ensino rígidas também não são adequadas.

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.

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;
- Eventos de 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 habilidades antes da preparação física.
Abordagens de ensino rígidas também não são adequadas.**

Especializar na modalidade ginástica

- Atividades mais formais, mas prazerosas e desafiadoras;
- Desenvolver bom domínio das habilidades-chave da ginástica;
- Treinamento mais estruturado e orientado para a tarefa;
- Desenvolver habilidades mais complexas em todos aparelhos;
- Desenvolver capacidades físicas (atenção flexibilidade após puberdade);
- Desenvolver orientação espacial;
- Orientar: medidas preventivas e gerenciamento do estresse;
- Máximo 18h/semana, competidores 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 e 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 do 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;
- Refinar habilidades de preparação mental: imaginação, concentração, auto-conversa, relaxamento;
- Preparar para retirada do esporte.

- Sugestão para assistir:

<https://www.tokyvideo.com/video/nadia-comaneci-the-film>

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

