



**ANEXO 1: QUADROS
DE SÍNTESE DAS FASES
DO CAMINHO DE
DESENVOLVIMENTO
DE ATLETAS**

EXPERIMENTAR E BRINCAR

PESSOA

IDADE APROXIMADA: DO NASCIMENTO A +/- 8 ANOS

- Crescimento e desenvolvimento dos sistemas ósseo, muscular e cardiorrespiratório.
- Desenvolvimento do cérebro e de funções motoras de controle voluntário que favorecem coordenação e desenvolvimento de ações motoras básicas.
- Desenvolvimento de linguagem.
- Ganhos em autonomia e criatividade.
- Início do desenvolvimento de autoconceito e autoestima.
- Baixa capacidade de sustentar a concentração por longos períodos.
- Em estágio egocêntrico, interagem com o mundo (pessoas e objetos) pela via da imaginação.
- A família é grande influenciadora da construção de hábitos de prática de atividades corporais.

ESPORTE

FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none">• 1 a 2 duas sessões por semana.• 20-60 minutos de atividades estruturadas.• Horas diárias para prática livre de jogos e brincadeiras sem mediação adulta.	<ul style="list-style-type: none">• Inclusivas, seguras, divertidas, desafiadoras e mistas.• Jogos e brincadeiras infantis que promovam letramento corporal em ambientes diversos (água, mar, grama, areia, pista, quadra etc.).	<ul style="list-style-type: none">• Informais e vivenciadas a partir dos jogos infantis sem interferências adultas.

GESTÃO

AÇÕES	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none">• Divulgação da modalidade, promovendo letramento corporal das crianças e um estilo de vida ativo para as famílias.• Apoio ao desenvolvimento profissional (gestoras/es e professoras/es) para atuação em programas esportivos estruturados na infância.	<ul style="list-style-type: none">• Popularidade da sua modalidade junto ao público infantil e suas famílias.• Qualidade dos programas estruturados de vivência esportiva.

BRINCAR E APRENDER

PESSOA

IDADE APROXIMADA: +/- 6 ANOS A +/- 12 ANOS

- Aumentos lentos e regulares na altura e na massa corporal.
- Grande potencial de aprendizagem de habilidades motoras mais complexas.
- De uma percepção concreta do mundo, evoluem gradativamente para um pensamento mais abstrato favorecendo tomadas de decisão.
- São imaginativas e curiosas, mas com baixa capacidade de sustentar a concentração por longos períodos.
- Melhor compreensão das opiniões e sentimentos dos colegas, assim como de regras.
- Engajamento mais consciente no esporte.

ESPORTE

FREQUÊNCIA	APRENDIZAGEM	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none">• 1 a 3 sessões por semana.• 40 a 80 minutos por sessão.• Horas diárias para a prática livre de jogos e brincadeiras sem mediação adulta.	<ul style="list-style-type: none">• Baixa intensidade e aumento gradual de volume (horas e dias) ao longo dos anos da etapa.• Prática multiesportiva lúdica e inclusiva.• Mini modalidades.	<ul style="list-style-type: none">• Estratégia de aprendizagem alinhada com o caráter multiesportivo, lúdico e inclusivo da etapa.• Experiências competitivas adaptadas, locais e de baixo custo que ampliem oportunidades de participação a mais crianças.

GESTÃO

AÇÕES	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolvimento e difusão de versões mini da sua modalidade.• Desenvolvimento de quadro de profissionais (treinadoras/es e oficiais) com qualificações específicas para atuação com crianças para promoção do esporte infantil saudável.• Programas de educação para as famílias, estimulando a participação saudável na vida esportiva das crianças.	<ul style="list-style-type: none">• Número e qualidade de programas de iniciação oferecidos.• Quantidade de crianças praticantes por gênero.• Taxas de ocupação/assiduidade/permanência nos programas de iniciação.• Satisfação das famílias com os programas.• Número e qualidade de eventos organizados pelas federações.• Número de participantes nos eventos.• Número de profissionais qualificados para atendimento dessa faixa etária com programas esportivos.

APRENDER E TREINAR

PESSOA

IDADE APROXIMADA: +/- 9 AOS 16 ANOS

- Importantes alterações morfológicas, físicas e comportamentais, em função da proximidade da puberdade no início da etapa e depois, durante o período.
- Jovens em momentos distintos do processo de crescimento, desenvolvimento e maturação.
- Momento intenso, insegurança sobre o próprio corpo.
- Autoconceito e autoimagem importantes no desenvolvimento da autonomia e construção da identidade.
- Melhor compreensão de ideias abstratas e raciocínio lógico.
- Busca por modalidades específicas.
- Expansão dos círculos de interação, busca de pertencimento em um grupo.
- Papel de liderança e exemplo antes na família passa a dar espaço a outros líderes.

ESPORTE

FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none">• 2 a 4 sessões por semana.• 50 a 120 minutos por sessão.	<ul style="list-style-type: none">• Planejamento de treinos pautados nas características essenciais da modalidade.• Manutenção do treinamento multilateral, com ampliação da duração, do volume e da intensidade do treino específico de forma progressiva.• Destaque ao treinamento das capacidades condicionais.• Atenção às individualidades.	<ul style="list-style-type: none">• Foco no processo de competir e não nos resultados objetivos.• Adaptação dos modelos de competição para garantia de quantidade e qualidade nas experiências competitivas.• Condições igualitárias, garantindo paridade por qualificações ou na gestão de participantes durante uma partida ou série.

GESTÃO

AÇÕES	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none">• Mapeamento de instituições e locais de prática.• Promoção de competições adequadas.• Desenvolvimento de quadro de profissionais (treinadoras/es e oficiais) com qualificações específicas para atuação com jovens atletas em formação.• Monitoramento do desenvolvimento esportivo de atletas – selecionáveis e não selecionáveis.	<ul style="list-style-type: none">• Número e qualidade de programas.• Número e abrangência de instituições esportivas.• Número e abrangência de locais de prática das modalidades específicas.• Número de praticantes da modalidade – meninos e meninas (nacional, regional).• Número e qualidade de competições.• Relação praticantes/participantes nas competições.• Número e qualificação de oficiais para atuação específica nas competições da etapa.• Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica com atletas na etapa.

TREINAR E COMPETIR

PESSOA

IDADE APROXIMADA: 14 A 23 ANOS

- Crescimento e maturação na primeira metade da etapa podem interferir na progressão competitiva.
- Final do processo de maturação biológica e desenvolvimento atlético progressivo.
- Fatores externos – como ambiente sociocultural, político e econômico – impactam indiretamente na maturidade sexual e intelectual, interferindo em todo o desenvolvimento da pessoa.
- Atletas estão amplamente abertos e prontos para novas e mais complexas aprendizagens.
- Aumentos expressivos no desempenho esportivo ocasionados pelo treinamento.
- Autogestão, autorregulação e independência no direcionamento da carreira.
- Maior desenvolvimento da postura de competidor/a necessária à carreira esportiva de atleta.
- Desenvolvimento de habilidades de autocontrole emocional e gerenciamento de estresse.
- Conciliação com estudo/trabalho, com início da vida universitária.
- Jovens atletas assumem novos papéis sociais e maiores responsabilidades.
- A família continua sendo um ponto de apoio e segurança fundamental. As relações afetivas ganham maior complexidade e interesse.
- O convívio com treinadoras/es e com a equipe interdisciplinar aumenta e são determinantes para a progressão dos resultados esportivos.

ESPORTE

FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none">• 4 a 12 sessões por semana.• 60 a 140 minutos por sessão.	<ul style="list-style-type: none">• Aumento expressivo das cargas de treino e competição, inclusive das atividades de recuperação e prevenção.• Promoção da evolução gradual de atletas juvenis para juniores em relação às demandas de treino e expectativas de rendimento.• Refinamento e busca de consistência do desempenho esportivo.• Descentralização da figura do/a treinador/a, passando a conviver com uma equipe de suporte interdisciplinar.	<ul style="list-style-type: none">• A competição passa a ganhar mais importância.• A busca por melhores classificações e alcance de índices garantem um avanço gradual do nível competitivo.• Aumento das experiências competitivas nacionais e internacionais (seleções).

GESTÃO

AÇÕES	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none">• Mapeamento de instituições e locais de prática.• Promoção de competições adequadas.• Desenvolvimento de quadro de profissionais (treinadores e oficiais) com qualificações específicas para atuação com jovens atletas em formação.• Monitoramento de atletas – selecionáveis e não selecionáveis.• Iniciativas de educação e prevenção ao doping para atletas e profissionais.• Interação com atletas e comissões técnicas da categoria adulta, facilitando a compreensão das características da rotina de atletas de elite.	<ul style="list-style-type: none">• Número e abrangência de instituições esportivas.• Número e abrangência de locais de prática das modalidades específicas.• Número de atletas federados por gênero na modalidade.• Número de competições nacionais e internacionais.• Relação de atletas participantes nas competições nacionais e internacionais.• Ranking de conquistas nacionais e internacionais.• Número e qualificação de treinadoras/es e oficiais para atuação específica nas competições desta etapa.

COMPETIR E VENCER

PESSOA

IDADE APROXIMADA: 18 A 25 ANOS

- Aumento do desenvolvimento atlético.
- Cuidados constantes com o corpo e aspectos relacionados à saúde e ao desempenho.
- Amadurecimento pessoal e profissional e maior protagonismo nas decisões sobre sua carreira.
- Consolidação de aspectos da sua identidade de atleta e competidor/a.
- Adaptação às mudanças, exigências e responsabilidades da carreira de atleta em alto nível.
- Conciliação da dupla carreira (acadêmico ou vocacional) e equilíbrio entre vida profissional, vocacional e social.
- Relacionamento saudável e positivo com treinadoras/treinadores e colegas de equipe.
- Equipe interdisciplinar passa a conviver com mais frequência nos treinos e competições.

ESPORTE

FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none">• 5 a 12 sessões por semana.• 60 a 160 minutos por sessão.	<ul style="list-style-type: none">• Cargas de treinamento são aumentadas extensivamente.• Treinamento com cargas individualizadas.• Monitoramento sistêmico (sono, nutrição, hidratação, estados emocionais etc.) pela equipe interdisciplinar.• Maior participação da equipe interdisciplinar nas rotinas diárias do processo de treinamento.	<ul style="list-style-type: none">• A competição é o principal fator de ascensão.• Aumento na participação em eventos de nível internacional, períodos viajando, vivendo em centros de treinamento ou hotéis e fora do país.• A preparação é feita com foco em grandes eventos, como os Jogos Sul-Americanos, Pan-Americanos, Mundiais e Jogos Olímpicos.

GESTÃO

AÇÕES	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none">• Maior suporte (material, financeiro, logístico, RH, infraestrutura etc.) para que atletas se dediquem integralmente ao esporte e participem de competições internacionais.• Monitoramento do desempenho esportivo dos atletas de rendimento da modalidade.• Suporte no acesso aos programas de bolsas e patrocínios.	<ul style="list-style-type: none">• Número e estrutura de locais de prática das modalidades específicas.• Número de atletas (homens e mulheres) federados na modalidade.• Número de competições nacionais e relação de atletas participantes.• Número de competições internacionais – continentais, olímpicas e mundiais, e relação de atletas participantes.• Ranking de conquistas nacionais e internacionais.• Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica nas competições desta etapa.

VENCER E INSPIRAR

PESSOA

IDADE APROXIMADA: 22 A 40 ANOS

- Desenvolvimento físico atinge o auge do desempenho com o treinamento.
- Cuidado com o corpo torna-se parte da rotina diária.
- Deve-se ter um cuidado com a preparação atlética, levando em consideração o histórico de lesões.
- Aprimorar estratégias de concentração, relaxamento e mentalidade competitiva.
- Desenvolvimento contínuo do autoconhecimento e habilidades socioemocionais.
- Conciliação da carreira com a família e demais entornos sociais.
- Busca de um desenvolvimento humano, social e cultural.
- Desempenha um papel de exemplo e inspiração no contexto esportivo e na sociedade.

ESPORTE

FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none">• 5 a 14 sessões por semana.• 60 a 180 minutos por sessão.	<ul style="list-style-type: none">• O treino deve centrar-se na/no atleta buscando potencializar seu desempenho e resultados.• Treinadoras/es e comissão técnica devem considerar ainda mais a percepção da/do atleta no treinamento e na elaboração de estratégias de competição.• Programas de transição e destreinamento ao final da etapa.	<ul style="list-style-type: none">• Competições regulam os processos de treino.• É comum que aconteçam períodos de oscilação no desempenho, principalmente quando ocorrem adaptações nas estratégias de treinamento ou mudanças de categoria ou de provas.• Atletas podem fazer uma função dupla de líder técnico e colega de equipe, contribuindo no desenvolvimento das/dos atletas mais jovens e inexperientes.

GESTÃO

AÇÕES	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none">• Suporte (material, financeiro, logístico, RH, infraestrutura etc.) para que atletas se dediquem integralmente ao esporte e participem de competições internacionais.• Monitoramento do desempenho esportivo dos atletas de rendimento da modalidade.• Programas educativos das futuras gerações de atletas com a liderança/mentoria dos atuais atletas de elite.• Programas de transição de carreira.	<ul style="list-style-type: none">• Número e estrutura de locais de prática das modalidades específicas.• Número de atletas (homens e mulheres) federados na modalidade.• Número de atletas com previsão de se consolidar ou manter na elite no próximo ciclo.• Número de competições nacionais e internacionais – continentais, olímpicas e mundiais.• Relação de atletas participantes nas competições nacionais.• Relação de atletas participantes nas competições internacionais – continentais, olímpicas e mundiais.• Ranking de conquistas nacionais e internacionais.• Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica nas competições dessa etapa.• Número de atletas com previsão de encerrar a carreira no próximo ciclo.

INSPIRAR E REINVENTAR-SE

PESSOA

- Busca do prazer em outros meios e intensidade de treinamento, muitas vezes em modalidades diferentes daquela em que competiu.
- Adaptação ao novo contexto social, profissional e financeiro, além das demandas de novos padrões alimentares e corporais.
- Adequação a um papel de menor visibilidade no contexto do esporte ou mesmo afastamento do ambiente esportivo.

ESPORTE

FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none">• 4 a 10 sessões por semana.• 50 a 140 minutos por sessão.	<ul style="list-style-type: none">• Diminuição gradativa da carga e volume de treino.• Adesão a novas práticas corporais.• Manutenção de estilo de vida ativo.	<ul style="list-style-type: none">• Planejamento da adequação do nível competitivo no período de transição, resultando em competições de menor expressão.• A aposentadoria da seleção nacional não representa necessariamente o encerramento da carreira esportiva, podendo-se prolongá-la com participação em competições em nível nacional, regional ou interclubes.• A última participação em competição pode se tornar um momento especial de despedida da carreira e de homenagens.• A iniciação em outras modalidades esportivas pode também estimular a participação em competições amadoras.

GESTÃO

AÇÕES	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none">• O desenvolvimento holístico de atletas em todas as etapas da carreira esportiva contribui para que se sintam mais seguros e motivados para investir nessa carreira e preparar o momento de encerramento.• Identificação dos motivos que levam atletas a encerrarem a carreira esportiva nas diferentes fases de desenvolvimento.• Ações de conscientização e aconselhamento de atletas em final de carreira.• Programas de Transição de Carreira que auxiliem no direcionamento e planejamento da vida profissional, incluindo suporte para atuação no mercado esportivo na área técnica ou de gestão.• Facilitação da participação em programas de capacitação para atuação na modalidade em diferentes funções.	<ul style="list-style-type: none">• Número de atletas beneficiados em Programas de Transição de Carreira.• Número de atletas com graduação completa ao encerrar a carreira esportiva.• Número de atletas que permanecem atuando no contexto esportivo após a aposentadoria.

Copyright © 2022 do texto, Comitê Olímpico do Brasil.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/2/1998. É proibida a reprodução total ou parcial sem a expressa anuência do Comitê Olímpico do Brasil.

REALIZAÇÃO

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL

PRESIDENTE

Paulo Wanderley

VICE-PRESIDENTE

Marco Antonio La Porta

DIRETOR GERAL

Rogério Sampaio

DIRETOR JURÍDICO

Luciano Hostins

DIRETORA FINANCEIRA

Isabele Duran

DIRETOR ADMINISTRATIVO

Ricardo Mathias

DIRETOR DE COMUNICAÇÃO

Paulo Roberto Conde

DIRETOR DE DESENVOLVIMENTO E CIÊNCIAS DO ESPORTE

Kenji Saito

DIRETOR DE ALTO RENDIMENTO

Ney Wilson

DIRETOR DE MARKETING

Gustavo Herbetta

MODELO DE DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO COB

DIRETORIA DE DESENVOLVIMENTO E CIÊNCIAS DO ESPORTE

Área de Desenvolvimento Esportivo

COORDENAÇÃO DO PROJETO

Jessé Medeiros

Kenji Saito

Taciana Pinto

EQUIPE

Antonio Marcos Chabouldt

Cassius Ricardo Duran

Éricka Sales

Guilherme Franco

Natália Falavigna

ORGANIZADORES

Dra. Larissa Galatti

Dr. Michel Milistetd

AUTORES

Dr. Bruno Pasquarelli

Dr. Caio Cortela

Dra. Carine Collet

Dr. Evandro Lazari

Dr. Heitor Rodrigues

Dra. Júlia Barreira

Dra. Larissa Galatti

Dr. Michel Milistetd

Dr. Vinicius Zeilmann Brasil

Ma. Bartira Palma

Me. Kenji Saito

Ma. Paula Korsakas

Ma. Taciana Pinto

Ma. Thatiana Freire

Me. Vitor Ciampolini

Esp. Jessé Medeiros

COLABORAÇÃO

Área Mulher no Esporte

Isabel Swan

Educação e Prevenção ao Doping

Christian Trajano

PRODUÇÃO EDITORIAL

Departamento de Cultura e Valores Olímpicos

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Carolina Araujo

PRODUÇÃO EDITORIAL E REVISÃO

Lorena Maciel

Pedro Gonzaga

COPIDESQUE

Liciane Correa

PROJETO GRÁFICO E ILUSTRAÇÕES

Redondo Estratégia + Design

DIAGRAMAÇÃO

Alfredo Rodrigues

ISBN: 978-65-991151-7-2

Segunda edição - agosto de 2022



PATROCINADORES OLÍMPICOS MUNDIAIS



PATROCINADORES OFICIAIS



APOIADORES OFICIAIS

RIACHUELO

FORNECEDORES OFICIAIS

Boali

Estácio

Max Recovery

PRODUTOS OFICIAIS

Kameleon

RECURSOS DAS LOTERIAS FEDERAIS



COMITÊ OLÍMPICO DO
BRASIL



www.cob.org.br