

APOIO



Modelo de Desenvolvimento de Atletas Mulheres

— DE SKI CROSS COUNTRY E BIATHLON —

FICHA TÉCNICA

Autoria

PRESIDENTE: Anders Petterson
COORDENAÇÃO: Luiza Calaça
PESQUISADORA: Mariana Gomes
ESPECIALISTA: Camila Gobo Freitas

Parceria

Área de Desenvolvimento Esportivo do Comitê Olímpico do Brasil

Mentoria

Dra. Larissa Galati
Dra. Taisa Beli

Design

OUTFIELD AGENCY
Renan Graziano e Guilherme Azevedo

APOIO



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO DO DOCUMENTO	4
CONTEXTUALIZAÇÃO DA MODALIDADE E DA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS NA NEVE: AS MULHERES NA NEVE	4
Missão, visão e valores	5
Características estruturais e funcionais das modalidades Ski Cross Country, Biathlon e Rollerski	5
DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS EM LONGO PRAZO	13
Conceito	13
Princípios do Caminho de Desenvolvimento de Atletas	14
A carreira esportiva e suas transições	15
ETAPAS DO CAMINHO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS MULHERES NO CC-BT	16
EXPERIMENTAR E BRINCAR	18
BRINCAR E APRENDER	22
APRENDER E TREINAR	29
TREINAR E COMPETIR	35
COMPETIR E VENCER	44
VENCER E INSPIRAR	51
INSPIRAR E REINVENTAR-SE	58
CONSIDERAÇÕES FINAIS	61
REFERÊNCIAS	62

Apresentação do documento

Este documento tem como principal objetivo criar uma metodologia específica para mulheres, que respeite suas particularidades físicas, psicológicas, sociais e ambientais, visando contribuir para o aumento da quantidade de atletas mulheres competindo em alto rendimento e potencializar os resultados das atletas brasileiras em competições nacionais e internacionais no longo prazo. Uma metodologia apropriada é de fundamental importância para garantir a maior eficiência no sistema aumentando o número de atletas, taxa e tempo de retenção das mulheres no esporte, assim

como o resultado esportivo dessas atletas no cenário nacional e internacional.

Resultados esperados:

- Aplicação da metodologia nos Núcleos de Desenvolvimento da CBDN;
- Aumento percentual da manutenção de atletas mulheres na modalidade;
- Aumento do número de atletas em competições internacionais (médio prazo);
- Melhora da performance das atletas mulheres em competições internacionais (longo prazo).

Contextualização da modalidade e da Confederação Brasileira de Desportos na Neve: as mulheres na neve

A CBDN – Confederação Brasileira de Desportos na Neve é a entidade nacional de administração dos esportes olímpicos e paralímpicos de neve no Brasil. Filiada ao Comitê Olímpico do Brasil (COB), à International Ski Federation (FIS), à International Biathlon Union (IBU), à International Ski Mountaineering (ISMF) e a World Snowboard Federation (WSF), é também parceira do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) na gestão dos esportes paralímpicos de neve. A CBDN, atualmente, é responsável pelas modalidades olímpicas de Ski Alpino, Snowboard, Ski Cross Country, Biathlon, Ski Freestyle, além das paralímpicas Para Ski Cross Country e Para Snowboard. A entidade também promove o Rollerski e o Biathlon de Verão.

Em 2015, a confederação lançou seu novo planejamento estratégico de longo prazo, que inclui uma análise detalhada do cenário internacional competitivo e a viabilidade de

desenvolvimento das modalidades no Brasil para a decisão da priorização dos projetos por parte da confederação. O Ski Cross Country e o Biathlon (CC-BT) feminino foram selecionados como um programa estratégico da entidade e os planos de cada modalidade foram definidos com objetivos de longo prazo para 3 ciclos, detalhados até 2026. Os investimentos são alocados a partir de quatro pilares estratégicos: aumento da base de atletas, consolidação do Circuito Nacional de Competições, formação de recursos humanos suficientes para atender os núcleos e aumento da qualidade e volume dos treinamentos no Brasil e no exterior.

As questões de gênero podem representar diferenças nas oportunidades e possibilidades de prática esportiva. No que tange ao processo de formação, é necessária a criação de ambientes seguros e que potencializam a formação de mulheres incentivando a sua

participação e estimulando a continuidade da prática esportiva.

Visando guiar a entidade na busca dos objetivos de resultado sistemático de longo prazo a partir dos pilares estratégicos, a confederação desenvolve projetos e ações desde 2017 como por exemplo, compra de equipamentos adequados para a prática esportiva e contratação de uma treinadora para atuação nos Núcleos de desenvolvimento (2017/2018); criação de um Núcleo de desenvolvimento feminino em Jundiaí-SP (2018/2019); realização de treinamentos de camp exclusivo para mulheres (2018/2019); ações para o desenvolvimento e capacitação de treinadoras (2018/2019).

Em 2023, foi lançado o Programa CBDN Lado a Lado com o objetivo de acelerar o desenvolvimento de mecanismos e práticas de igualdade de gênero, transformando a cultura organizacional de forma sustentável. O Programa possui quatro temas estratégicos: esporte seguro, educação e cultura, liderança no esporte e participação esportiva. Este último, pretende maximizar a participação e os resultados esportivos de atletas mulheres a partir do aprimoramento do processo de desenvolvimento esportivo e no plano de ação no primeiro ano de execução do programa está a elaboração desta metodologia.

O **Modelo De Desenvolvimento Esportivo Do Comitê Olímpico Do Brasil (2022)** orienta ainda que estratégias de desenvolvimento precisam levar em consideração as barreiras culturais enfrentadas por meninas e mulheres para a prática da modalidade, cenário evidenciado com a diferença do número de praticantes de CC-BBT/participantes mulheres nos núcleos da CBDN desde 2016, inferior ao número de atletas homens. Dessa forma, reforça-se a importância de ações específicas para grupos que ainda enfrentam barreiras para entrarem e se manterem no esporte.

Enquanto entidade nacional de administração dos esportes olímpicos e paralímpicos de neve no Brasil, a CBDN tem dentro de seu planejamento estratégico o claro direcionamento de fomentar a participação feminina e atuar em prol da igualdade de gênero. Dada a relevância do tema, a CBDN entende ser fundamental desenvolver ações planejadas acerca do tema mulher no esporte, em especial voltadas ao aumento da participação e engajamento feminino.

» Missão, visão e valores

Missão

Servir as modalidades de Neve e a todo brasileiro que por elas se interessar

Visão

Alcançar a primeira medalha Olímpica/Paralímpica de inverno do Brasil e ser líder em gestão e governança no esporte.

Valores

Integridade; Determinação; Inovação; Sustentabilidade

» Características estruturais e funcionais das modalidades Ski Cross Country, Biathlon e Rollerski

SKI CROSS COUNTRY

O Ski Cross Country (CC) é uma modalidade de resistência na qual atletas percorrem médias e longas distâncias sobre skis impulsionadas por bastões. Internacionalmente, a modalidade é dirigida pela FIS e nacionalmente pela CBDN. Com alto nível de exigência física, as provas Olímpicas de CC podem chegar a 50km. Com provas realizadas em variados



Jaqueline Mourão nos Jogos Olímpicos de Inverno Beijing 2022

formatos, distâncias e técnicas, atletas de CC treinam para competir em provas que variam de múltiplas corridas de sprint de 3 minutos a corridas de resistência prolongadas que podem durar até 2 horas.

O CC é dividido em duas disciplinas. Na Distance (DI) são realizadas provas de longa distância que variam de 5 a 50km. Nesta disciplina, a vencedora será a primeira a cruzar a linha de chegada quando a largada for em massa ou perseguição ou quem fizer o menor tempo quando a largada for intervalada. Já o Sprint (SP) são provas de curta distância realizadas em baterias eliminatórias que podem chegar a até 1,8 km. Nesta disciplina, uma tomada de tempo qualificatória determina a classificação para as baterias eliminatórias onde as melhores atletas avançam de fase até que a vencedora da bateria final sagra-se campeã.

Em 2022 as distâncias das provas de Distance (DI) foram igualadas para homens e mulheres nas Copas do Mundo, Campeonato Mundial Junior, Campeonato Mundial Sub 23 e Jogos Olímpicos da Juventude. Em 2023, foi aprovada a igualdade na distância também para o Campeonato Mundial e foi iniciado o processo para igualdade também nos Jogos Olímpicos de Inverno. O principal argumento utilizado pelo Comitê da FIS que votou a favor da mudança foi de que não há nenhuma dúvida sobre a capacidade das mulheres de competirem nas mesmas distâncias que os homens, reforçando que elas já demonstraram que são fisicamente capazes de fazê-lo.

As provas de CC também se diferenciam pela técnica utilizada. Na técnica Clássica, mais tradicional técnica do CC, as atletas se movem por trilhos na pista com os skis paralelos.

Já na técnica Skating ou Livre, a mais eficiente entre as duas, atletas “patinam” com os skis formando um “V”.

Técnica clássica - Jaqueline Mourão durante os Jogos Olímpicos de Beijing



Técnica Livre - Eduarda Ribera em competição durante Campeonato Mundial Junior de Ski Cross Country em Planica, Eslovênia



A Federação Internacional de Ski (FIS) possui sete formatos oficiais de competições: intervalado, mass start, skiathlon, perseguição, sprint individual, sprint por equipe e revezamento. Abaixo são descritos os sete formatos:

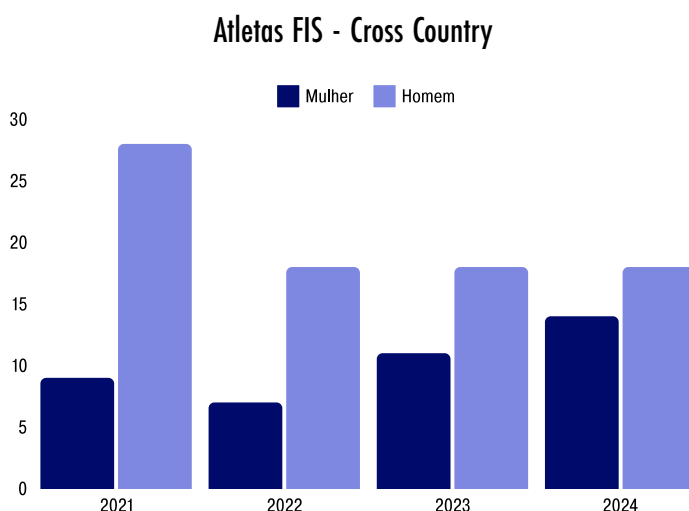
- **Largada Intervalada:** cada atleta começa no seu horário de largada designado e o resultado final é a diferença entre o tempo de chegada e o tempo de largada.
- **Largada em massa:** todas largam ao mesmo tempo e o resultado é definido pela ordem de chegada
- **Skiathlon:** largada em massa na qual as competidoras realizam metade da prova na técnica clássica, seguida por uma troca obrigatória de esquis, e então continuam na segunda metade na técnica livre.
- **Perseguição:** são realizadas como competições combinadas onde os horários de largada das atletas são determinados pelo resultado de competições anteriores, e o resultado final é determinado pela ordem de chegada na última competição.
- **Individuais Sprint:** começam com uma rodada de qualificação organizada como uma competição com largada intervalada. Após a qualificação, as

atletas classificadas competem nas finais do sprint usando rounds de eliminação (baterias de sprint).

- **Team Sprint:** começam com uma rodada de qualificação organizada como uma competição com largada intervalada onde cada atleta realiza uma rodada. Após a rodada de qualificação, ocorre a final que é organizada como um revezamento com 2 atletas alternando entre 3 a 6 “pernas” cada uma.
- **Revezamento:** consiste em uma prova de equipe composta por três ou quatro atletas onde cada atleta realiza uma parte do percurso. Nas principais competições - Jogos Olímpicos de Inverno, Campeonatos Mundiais, Campeonatos Mundiais Júnior e Copas do Mundo - o revezamento é composto por quatro atletas.

O treinamento e as competições para atletas de CC envolvem grandes variações de velocidade, intensidade das atividades e intensidade metabólica, além de uma carga variável nas partes superior e inferior do corpo devido às diferentes técnicas utilizadas. (Solli et al., 2017). Portanto, a metodologia utilizada durante as sessões de treinamento precisam se ajustar a essas variações.

O gráfico abaixo mostra a evolução do número de atletas mulheres registradas pelo Brasil na Federação Internacional de Ski Cross Country e aptas a competirem internacionalmente, assim como compara com o número de atletas homens na modalidade:



Elaborado por Luíza Calaça (2024)

RESUMO DO CROSS COUNTRY

- *Treinamento e desenvolvimento pode ser feito no Brasil com a utilização de rollerskis e a preparação física pode utilizar outras modalidades de endurance, como corrida e ciclismo;*
- *Modalidade que envolve diferentes habilidades e demanda a utilização de todos os grandes grupamentos musculares, resultando em alto gasto energético e grande capacidade aeróbia. Até hoje o maior valor de VO2 Max medido em uma pessoa foi o de um atleta da modalidade (96 ml/kg/min);*
- *Possui diferentes formatos de disputa, distâncias e técnicas, provas com múltiplos participantes e de revezamento entre atletas.*

BIATHLON DE INVERNO

O Biathlon (BT) é um esporte olímpico de Inverno que combina o Ski Cross Country e o tiro esportivo. A modalidade é dirigida internacionalmente pela IBU e nacionalmente pela CBDN. Em uma competição de BT, as atletas devem percorrer um determinado circuito sobre skis e impulsionados por bastões, com distâncias que variam entre 4,5 km (super sprint) e 20 km para homens e 15 km para mulheres (Individual), intercalando-o com até quatro paradas nos stands de tiro. Cada parada consiste em bateria de cinco tiros realizados a 50 metros de distância dos alvos e em duas posições:

- Em pé, em alvos de 11,5 cm de diâmetro;
- Deitado, em alvos de 4,5 cm de diâmetro.

Cada conjunto de tiros é precedido e seguido por uma volta de ski que pode variar de 2,5 a 5 km, de acordo com a distância total da prova. A cada tiro errado é acrescentada uma penalização que pode ser uma volta ou acréscimo

de tempo. Quem fizer o menor tempo ganha a corrida.

A maior parte do conhecimento sobre o ski cross-country é aplicável ao Biathlon. De acordo com Laaksonen et al., 2018, “uma competição de Biathlon consiste em 3 ou 5 períodos de alta intensidade de ski, cada um com duração de 5 a 8 minutos, dependendo do tipo de competição, separados por uma breve pausa (aproximadamente 25 a 30 segundos) para preparação e execução do tiro”.

Esta característica de começar e parar de esquiar alternadamente de alta intensidade com curtos intervalos de recuperação durante os quais o tiro é executado torna este esporte único (Laaksonen et al., 2018), e devido a esta característica requer foco atencional durante o tiro (Doppelmayr et al., 2008). O foco atencional tem sido referido como a capacidade de se concentrar em informação sensorial adequada relacionada com o desempenho, e é assumido como um dos elementos-chave para o sucesso nos esportes de elite (Luchsinger et al., 2016).

Natasha Duarte durante o primeiro Campeonato Brasileiro de Biathlon de Verão / Créditos: Pedro Teixeira



A Federação Internacional de Biathlon (IBU) possui seis tipos oficiais de competições: individual, sprint, revezamento, perseguição, largada em massa (mass start) e super sprint; e quatro tipos de largadas: individual, perseguição, grupo e simultânea. As provas Olímpicas de BT definidas pela IBU para mulheres são:

- **Individual:** prova longa na qual as atletas percorrem 15 km e realizam 4 paradas para tiro. A vencedora das provas será a atleta que após a adição das penalidades completar o percurso com o menor tempo. A cada tiro errado, 1 minuto é somado ao tempo total da atleta;
- **Sprint:** prova curta na qual os atletas percorrem 7,5 km e realizam 2 paradas para tiro. A vencedora das provas será a atleta que completar o percurso em menor tempo. A cada tiro errado, a atleta deve cumprir uma volta extra de penalidade de 150 metros;

- **Perseguição:** prova de 10 km e 4 paradas para tiro. Na perseguição a ordem e intervalo de largada são determinados pelo resultado da atleta na prova anterior de Sprint. A vencedora das provas será a atleta que primeiro cruzar a linha de chegada, sendo que a cada tiro errado, ela deve cumprir uma volta extra de penalidade de 150 metros.

- **Largada em Massa (Mass Start):** prova de 12,5 km e 4 paradas para tiro. Na Largada em Massa as 30 melhores atletas largam ao mesmo tempo e ganha quem primeiro cruzar a linha de chegada, sendo que a cada tiro errado, a atleta deve cumprir uma volta extra de penalidade de 150 metros.

- **Revezamento 4 x 6 km:** prova de 24 km e 8 paradas de tiro, onde cada uma das 4 atletas que formam a equipe percorre 6 km (3 voltas de 2 km) e realizam 2 paradas para tiro. A cada tiro errado, a atleta deve cumprir uma volta extra de penalidade de 150 metros.

RESUMO DO BIATHLON

- *Possui diferentes formatos de disputa, distâncias, técnicas, provas com múltiplos participantes e de revezamento entre atletas, o que torna a modalidade atraente e dinâmica;*
- *Treinamento e desenvolvimento pode ser feito no Brasil com a utilização de rollerskis e treinamentos de tiro específicos e a seco, através dos próprios rifles e alvos de competição ou suas adaptações a ar e a laser;*
- *Modalidade que envolve alta demanda cardiovascular durante o Ski e grande precisão durante as paradas para tiro, o que a torna bastante complexa e implica em alta variação de resultados;*
- *Modalidade de Inverno que mais cresce em audiência de TV na Europa.*

ROLLERSKI

O rollerski é um equipamento que foi desenvolvido para que atletas de Ski Cross Country, modalidade que faz parte do programa dos Jogos Olímpicos de Inverno, pudessem continuar o treinamento da modalidade mesmo no verão, quando a neve está presente em poucos locais ao redor do mundo. Países altamente desenvolvidos no Ski Cross Country, como a Noruega, Alemanha, Suíça e Estados Unidos, utilizam o rollerski como um método de treinamento específico para a modalidade olímpica.

As condições climáticas do Brasil, um país tropical, dificultam a realização de esportes de neve no território nacional. O Rollerski ocupa um importante papel no desenvolvimento de atletas de CC-BT. Conhecido como ski com rodinhas, o Rollerski se torna uma excelente alternativa para o desenvolvimento da modalidade e para a preparação de atletas de rendimento.

A FIS considera a pontuação das competições de rollerski válidas para a classificação olímpica no CC. Assim como no CC, as provas



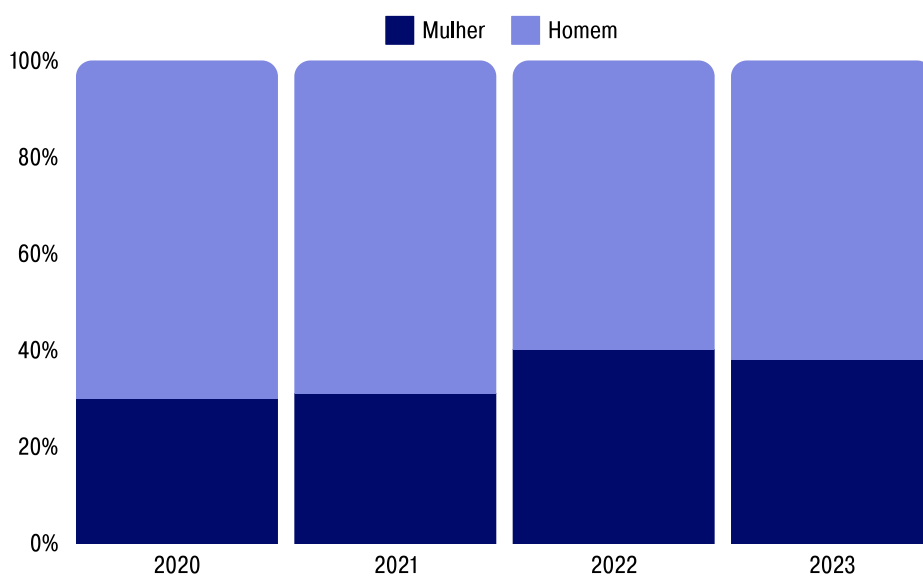
Prova de Sprint durante o Festival de Rollerski organizado pela CBDN em São Carlos / Créditos: Soul Flow Films

de rollerski podem ser de longa (até 50km) ou de curta distância (0,2 a 1,8km), também conhecidas como provas de sprint.

Para impulsionar o desenvolvimento, a CBDN realiza desde 2014 o Circuito Brasileiro de Rollerski, que conta com a participação de atletas brasileiros e estrangeiros. As provas do Circuito são chanceladas pela FIS e contam pontos no ranking internacional de CC.

O gráfico abaixo mostra a evolução da participação de mulheres no Circuito Brasileiro de Rollerski nos últimos 4 anos:

Participação no Circuito Brasileiro de Rollerski



Elaborado por Luíza Calaça (2023)

Núcleos de Desenvolvimento no Brasil

Devido a escassez na oferta de locais de prática de CC-BT em território nacional, a CBDN exerce papel de organizadora dos núcleos de treinamento. Estabelecer núcleos de iniciação e projetos sociais de inclusão pelo esporte através da modalidade em diferentes localidades, é fundamental para a criação base sólida de atletas em condições técnicas de participar de competições internas, e possivelmente passando a integrar as equipes nacionais nas diferentes categorias de idade.

Os núcleos oferecem atividades de rollerski como aulas regulares, vivências, e festivais visando aumentar o número de praticantes da modalidade, assim como oferecer suporte à iniciação, desenvolvimento e treinamento da modalidade. A idade mínima para se matricular nas aulas regulares nos núcleos é 6 anos de idade.

As melhores atletas dos diferentes núcleos de rollerski são supervisionadas diretamente pela equipe técnica e passarão a receber estímulos para se desenvolverem nas duas modalidades, sendo que a especialização entre elas para composição das equipes nacionais será

A entrada de meninas nos núcleos se dá entre 8 e 12 anos e idade como mostram os quadros abaixo:

Ski na rua - FEMININO

	6 a 7	8 a 12	13 a 19	Total
2015	1	0	0	1
2016	1	3	0	4
2017	0	3	0	3
2018	0	10	7	17
2019	1	10	4	15
2020	0	2	4	6
2021	0	4	7	11
2022	0	0	1	1

	6 a 7	8 a 12	13 a 19
2015	100%	0%	0%
2016	25%	75%	0%
2017	0%	100%	0%
2018	0%	59%	41%
2019	7%	67%	27%
2020	0%	33%	67%
2021	0%	36%	64%
2022	0%	0%	100%

Elaborado por Luíza Calaça (2023)

feita de acordo com a aptidão de cada um dos atletas selecionados.

Atualmente, a CBDN conta com dois Núcleos de Desenvolvimento: Núcleo São Paulo/Ski na Rua, e Núcleo São Carlos/NEBAR (Núcleo de Esporte de Base para o Alto Rendimento de Esportes na Neve). O NEBAR, fundado em 2022, é uma parceria da CBDN com o DEFMH - Departamento de Educação Física e Motricidade Humana da UFSCar, financiado pelo Ministério do Esporte e com sede em São Carlos, São Paulo. Já o Núcleo de São Paulo é fruto de uma parceria com a Associação Ski na Rua, projeto social que apresenta o rollerski para crianças e jovens em situação de vulnerabilidade na comunidade da São Remo, Zona Oeste de São Paulo. O projeto já revelou atletas que disputaram importantes competições internacionais representando o Brasil, incluindo Jogos Olímpicos e Jogos Olímpicos da Juventude.

Os núcleos são peça central no projeto uma vez que promovem a iniciação e o desenvolvimento no esporte. Por isso é fundamental ampliar o suporte nas categorias de formação, dando mais oportunidades de continuidade na prática esportiva às mulheres.

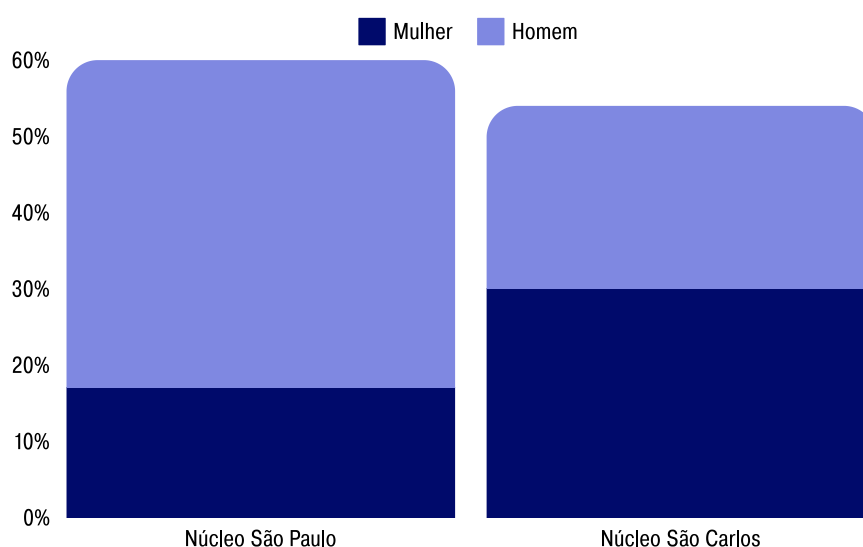
NEBAR - São Carlos (Feminino)

	4 a 7	8 a 12	13+		4 a 7	8 a 12	13+
2022	8	11	3	2022	36%	50%	14%
2023	7	21	5	2023	21%	64%	15%
2024	2	10	4	2024	13%	63%	25%

Elaborado por Luíza Calaça (2024)

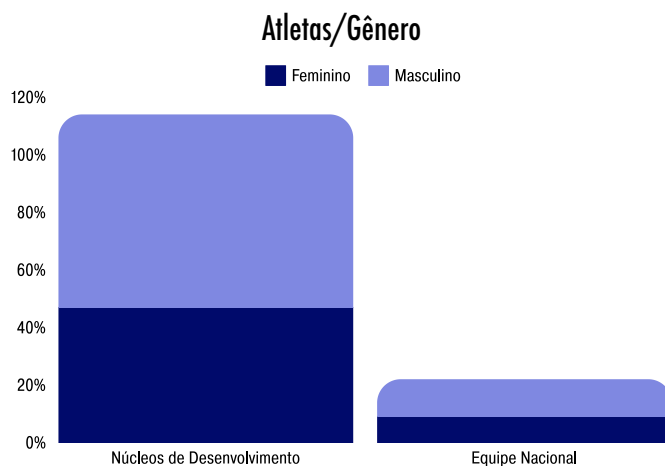
Além disso, em 2023 o Núcleo de São Carlos possuía mais de 50% de meninas matriculadas, enquanto em São Paulo estava um pouco acima dos 25%, como mostra o gráfico abaixo:

Participantes Núcleos de Desenvolvimento



Elaborado por Luíza Calaça (2024)

E ainda, no gráfico abaixo, é possível comparar a proporção de meninas nos núcleos de desenvolvimento e de atletas na Equipe Nacional de CC-BT:



Elaborado por Luíza Calaça (2024)

Desenvolvimento de atletas em longo prazo

» Conceito

Caminho de Desenvolvimento de Atletas

O Caminho de Desenvolvimento de Atletas (CDA) é o desenvolvimento planejado, sistemático e progressivo de atletas, que visa contribuir para que todas as pessoas tenham a oportunidade de se engajar em atividades esportivas por toda a vida e colher benefícios como níveis adequados de saúde, qualidade de vida, e desenvolvimento pessoal, além de contribuir para aqueles e aquelas que apresentem potencial tenham oportunidades reais de construir uma carreira esportiva de sucesso em qualquer modalidade esportiva. Neste documento, os princípios e as ações propostas terão como foco o CDA.

O foco é o que é melhor para as(os) atletas ao longo da vida e para o desenvolvimento do CC-BT no Brasil. Para isso, é preciso compreender que as ações visam resultados em

longo prazo, sustentáveis e que respeitem a integridade e individualidade de cada atleta. O objetivo deste modelo, voltado especificamente para mulheres, é promover um esporte mais inclusivo, integrado, sustentável e de excelência, impulsionando a sistematização dos processos no alto rendimento. Ao reconhecer as particularidades das atletas, o modelo busca criar um ambiente que valorize a equidade e garanta oportunidades iguais para o desenvolvimento completo no esporte, considerando especificamente as trajetórias das mulheres nos esportes na neve. Com isso, busca promover a sustentabilidade ao prolongar a vida profissional das atletas, aumentar a participação de mulheres como atletas amadoras e expandir a base de espectadores, fortalecendo assim a representatividade feminina no cenário esportivo nacional e internacional.

Julia Reis / Créditos: IOC



» Princípios do Caminho de Desenvolvimento de Atletas

O CDA se baseia em 10 princípios básicos listados na figura abaixo:



Fonte: Adaptado de Bayli e Higgs (2013)

- 1.** Estímulos que promovam o domínio de habilidades motoras fundamentais, habilidades esportivas e competências que permitirão o engajamento com a participação esportiva ao longo da vida. A literatura indica que ele ocorra antes do estirão da adolescência.

Ocorre quando jovens passam a se dedicar a apenas uma modalidade esportiva, envolvendo-se em treinamento e competição ao longo do ano. Alguns esportes são caracterizados por especialização antecipada, e outros por especialização mais tardia, como é o caso das modalidades esportivas coletivas. Em ambos os casos é indicado que a especialização ocorra somente após o domínio do letramento corporal, respeitando os interesses e a prontidão para cada etapa. Não se deve confundir especialização antecipada com especialização esportiva precoce, que causa prejuízos ao desenvolvimento humano saudável.
- 2.**
- 3.** Ao avaliar a idade de crianças e jovens praticantes de esporte é importante considerar a idade cronológica, a idade relativa (diferença de idade entre pessoas nascidas no mesmo ano), idade desenvolvimental, idade óssea, tempo de treinamento generalizado, tempo de treinamento especializado.
- 4.** Treinadoras(es) devem conhecer os momentos em que o treinamento dos diferentes sistemas corporais surtirão efeitos ótimos, e também quando o treinamento específico de determinados sistemas deve ser evitado para não causar prejuízos.
- 5.** Nem sempre ocorrem ao mesmo tempo para cada pessoa, além de poderem apresentar níveis diferentes para o mesmo indivíduo. Então, uma(um) jovem que apresente desenvolvimento físico compatível com determinada etapa, pode não apresentar desenvolvimento emocional ainda para lidar com as pressões do treinamento e competição daquela etapa.
- 6.** Muitos anos de treinamento são necessários para se atingir a excelência esportiva. Respeitar cada etapa é importante para o desenvolvimento ótimo e continuidade do processo. Antecipar resultados pode levar a lesões, aposentadoria precoce, abandono e prejuízos à qualidade de vida.
- 7.** Gerenciamento do tempo de treinamento, competição e descanso de forma lógica para promover resultados ótimos de performance. Pode ocorrer em curto prazo (Ex: anual), ou longo prazo (Ex: vários anos).

8. As competições determinam as ações no esporte, ou seja, as ações de treinadoras(es) e gerentes esportivos estão baseadas no calendário e formato das competições. Então, é importante que as competições considerem o nível desenvolvimental das(os) atletas e sofram as adaptações necessárias para melhor atender às necessidades de cada faixa etária.

9. Manter uma visão holística do processo de desenvolvimento de atletas. Todas as ações e decisões tomadas devem considerar as(os) atletas no centro do processo. Quatro aspectos ou áreas da vida da(o) atleta interagem quando elas(eles) estão envolvidas(os) no ambiente esportivo: a saúde, a educação, o lazer e o esporte. É importante que treinadoras(es) estejam atentas(os) ao estado dessas variáveis e ao equilíbrio entre elas a fim de garantir que os resultados do CDA sejam atingidos.

10. O CDA deve acompanhar as constantes mudanças e atualizações na área de ciências do esporte, já que é um processo baseado em evidências científicas. Não fazê-lo pode reduzir a qualidade do processo, o que aumenta chances de abandono e encerramento precoce da carreira devido a lesões.

» A carreira esportiva e suas transições

A carreira esportiva de uma mulher é um percurso contínuo e holístico, que é atravessado por diversas camadas ao longo de sua trajetória, desde a iniciação até a aposentadoria. Esse processo envolve não apenas o desenvolvimento físico e técnico, mas também aspectos emocionais, sociais e mentais, fundamentais para o equilíbrio entre vida pessoal e esportiva. Para as mulheres, essa jornada é moldada por múltiplas influências, como apoio familiar, treinadores/as, e contexto sociocultural, além da necessidade de conciliar responsabilidades pessoais, como cuidados familiares. Elas enfrentam transições normativas, como mudanças de categoria, e não normativas, como lesões e desafios pessoais. O desenvolvimento holístico é essencial para garantir que a atleta evolua de maneira integrada, enfrentando essas transições com resiliência e alcançando uma carreira esportiva sustentável e equilibrada.

Dado que a formação de mulheres atletas capazes de conquistar medalhas nas principais competições de suas modalidades exige muitos anos de dedicação e não se consolida em uma ou duas temporadas, o enfoque deve ser no desenvolvimento em longo prazo, respeitando a complexidade e a imprevisibilidade que surgem da interação entre vários fatores

na vida das atletas. Esta abordagem ultrapassa a simples expectativa de identificar talentos potenciais, assumindo a responsabilidade de fomentar o desenvolvimento das atletas por meio de um acesso mais inclusivo e de processos planejados de experimentação, formação e desempenho esportivo.

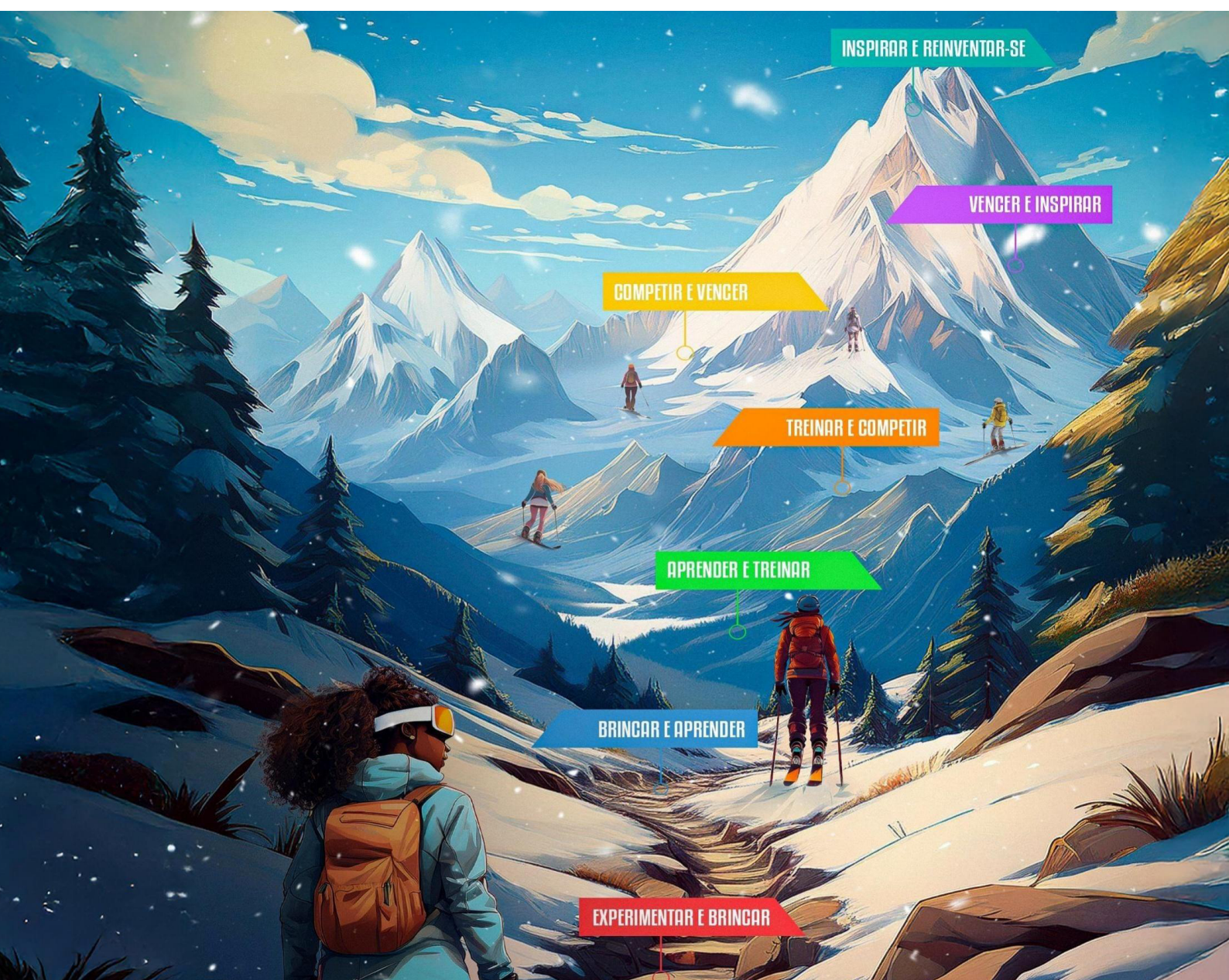
É necessário diferenciar o esporte praticado por meninas, jovens e mulheres adultas, reconhecendo claramente as fases de experimentação livre, especialização e busca por rendimento que se ajustam ao contexto de vida e necessidades específicas das mulheres no esporte. Isso inclui a consideração de barreiras sociais e culturais, além da criação de ambientes seguros que apoiem a igualdade de oportunidades e promovam o crescimento contínuo e sustentável na carreira esportiva feminina.

Alguns estudos apresentaram a lacuna de conhecimento sobre os caminhos de desenvolvimento de atletas femininas de elite, destacando a necessidade de mais estudos focados em mulheres. Existem diferenças importantes no desenvolvimento tanto maturacional, quanto psicológico e social entre homens e mulheres, desta forma este documento tenta diminuir esta lacuna nos esportes na neve, especificamente no CC-BT.

Etapas do Caminho de Desenvolvimento de Atletas mulheres no CC-BT

As trajetórias de meninas e mulheres no esporte frequentemente são moldadas por modelos criados para homens, baseando-se na suposição de que os processos de desenvolvimento esportivo são idênticos entre os gêneros. Esse enfoque desconsidera nuances essenciais relacionadas ao crescimento físico, aos ciclos de desenvolvimento emocional e às necessidades psicológicas e sociais específicas das atletas, o que pode limitar a evolução plena das meninas e mulheres no esporte. Compreendendo essas particularidades, a Confederação Brasileira de Desportos na Neve (CBDN) propõe neste documento um Caminho de Desenvolvimento de Meninas e Mulheres no Ski Cross Country e Biathlon, com sete etapas pensadas, baseadas no CDA do COB, especificamente para responder a essas demandas.

Esse modelo adapta o processo de desenvolvimento esportivo às realidades de gênero, proporcionando uma abordagem inclusiva que visa maximizar o potencial das atletas em cada fase de sua carreira, desde o início até o alto rendimento e o pós-carreira. Dessa forma, a CBDN tenta assegurar que as atletas possam progredir em um ambiente que valoriza suas singularidades e as apoia de maneira abrangente, promovendo um desenvolvimento equilibrado e sustentável ao longo de toda sua trajetória esportiva.





Créditos: Soul Flow Films



Créditos: Soul Flow Films

Experimentar e Brincar

A fase de Experimentar e Brincar é fundamental para o desenvolvimento inicial das meninas, geralmente ocorrendo até os 7 anos de idade. Este período é caracterizado por uma exploração livre e lúdica de diversas atividades físicas, que ajudam a construir uma base sólida para o crescimento motor e psicológico. É essencial que, durante essa fase, sejam oferecidas oportunidades diversificadas para que as meninas possam experimentar diferentes esportes e movimentos, rompendo com as limitações impostas por papéis tradicionais de gênero. As experiências vivenciadas nesse estágio são cruciais para o desenvolvimento de habilidades motoras básicas e para o fortalecimento da autoestima e confiança, elementos que serão importantes ao longo de toda a trajetória esportiva e pessoal das meninas.

AS MENINAS

A fase de “*Experimentar e Brincar*” geralmente ocorre até os 7 anos de idade, embora essa faixa etária possa variar conforme as necessidades individuais. No caso das meninas, é preciso garantir oportunidades adequadas para explorar uma variedade de atividades esportivas, especialmente em contextos onde os papéis tradicionais de gênero podem limitar suas experiências. Mesmo que uma menina já tenha completado 7 anos e ainda não tenha tido a chance de experimentar diferentes esportes, é fundamental proporcionar essas experiências para apoiar seu desenvolvimento.

Durante essa fase, o crescimento físico das meninas é acelerado, com aumentos significativos na altura, na massa muscular e na estrutura óssea. É importante que as atividades sejam equilibradas e não sobrecarreguem as crianças. Com o sistema nervoso e o cérebro em processo de amadurecimento, é necessário incentivar a consciência corporal, o controle postural, habilidades coordenativas e motoras, como orientação espacial, ritmo, deslocamento, e manipulação, bem como habilidades motoras básicas como correr, pular, girar e arremessar.

Para meninas em faixas etárias iniciais, o estímulo ao autoconhecimento é fundamental. Meninas e mulheres tendem a ter dificuldades com a autoestima e confiança em si mesmas, fruto também de construções sociais que impõem pressões sobre padrões estéticos e adequações às expectativas externas. O desenvolvimento dessas competências psicológicas contribuirá para a formação integral de jovens não só fisicamente ativas, como emocionalmente inteligentes e com níveis adequados de saúde mental. Isso vale tanto para aquelas que se envolvem com o esporte de maneira recreativa quanto para futuras atletas de alto rendimento, que se tornarão autoconfiantes, resilientes e colaborativas.

VIVÊNCIAS CORPORAIS

Pensando que esta é uma etapa que antecede o início da especialização no CC-BT, as meninas devem ser expostas a experiências corporais que fomentem o letramento corporal de diversas maneiras. Assim como o letramento tradicional envolve habilidades de leitura e escrita, o letramento corporal é essencial para a fluência na expressão e compreensão do corpo como uma forma de comunicação e ação no mundo.

Jogos e brincadeiras são experiências essenciais para desenvolver o letramento corporal em crianças, pois estimulam a curiosidade, a criatividade, e o envolvimento através de cenários imaginativos e descobertas livres. Em geral, esta é uma fase vivenciada sem a mediação de treinadores e treinadoras, entretanto, quando isso ocorre, treinadoras(es) atuam como facilitadoras(es), criando um ambiente seguro e favorável ao aprendizado. Ao limitar a intervenção direta de adultos durante essas atividades, cria-se um espaço onde as crianças podem explorar seu corpo, resolver problemas e tomar decisões por conta própria.

O envolvimento em atividades esportivas contribui para o desenvolvimento das habilidades socioemocionais nessa fase de letramento corporal, desta forma é importante realizar práticas coerentes com o nível de atenção sustentado pelas crianças, assim como atividades prazerosas e interessantes, que cativem o engajamento das meninas.

Os papéis e rótulos sobre meninas e meninos ainda estão arraigados na sociedade e ainda que a literatura e os conceitos feministas estejam se difundindo, mulheres ainda precisam lutar para desconstruir esses papéis e ocuparem espaços majoritariamente ocupados por homens. Nesta etapa do desenvolvimento esportivo as meninas estão no processo de desenvolvimento também da sua autonomia e a participação em atividades esportivas as ajuda a concretizar etapas importantes nesse processo. Por isso é importante que sejam expostas aos mesmos estímulos que os meninos e tenham as práticas consideradas como “radicais ou perigosas” para meninas, parte de seu repertório motor, psicológico e social.

Por isso é importante que sejam expostas a diversos tipos de estímulos, mesmo que haja algum risco envolvido e não exista uma limitação das atividades oferecidas por serem meninas. As práticas consideradas como “radicais ou perigosas” também precisam fazer parte do repertório motor desse grupo para o desenvolvimento de seu repertório motor, psicológico e social. Bons exemplos desse tipo de prática são: patins, skate, patinete, bicicross e escalada.

O ESPORTE

A etapa Experimentar a Brincar é essencial para que as meninas desenvolvam movimentos básicos e fundamentais como correr, saltar, lançar e outras mais, de forma orgânica e natural. Os movimentos adquiridos nessa fase

servirão como uma base para o desenvolvimento de todo o repertório motor esportivo específico nas fases que virão a seguir.

Os principais objetivos dessa fase são:

- desenvolver movimentos básicos de forma lúdica e por meio de atividades não organizadas;
- oferecer atividades divertidas que se tornem parte da vida cotidiana das meninas.

Nesse período, as meninas não necessariamente estarão envolvidas com um local de prática esportiva formal. As atividades podem ser

oferecidas, por exemplo, no ambiente familiar ou no ambiente escolar. A família tem um papel crucial em facilitar a participação de meninas em atividades de boa qualidade nessa etapa.

Considerando o CC-BT como o foco do desenvolvimento, torna-se relevante a inserção de atividades em meio à natureza, ao ar livre. A oferta de atividades diversificadas nesses ambientes é um pré-requisito para que as meninas possam criar uma relação positiva com esse tipo de atividade.

O quadro abaixo apresenta orientações importantes para o desenvolvimento esportivo de meninas na etapa de Experimentar e Brincar, considerando o CC-BT como a modalidade foco nas fases futuras:

Garantir um ambiente seguro em que as meninas sintam-se confortáveis para explorar movimentos novos e desafiadores;
Proporcionar atividade física não estruturada (brincadeiras ativas) todos os dias para meninas nessa etapa do desenvolvimento;
Desenvolver habilidades físicas e de movimento como uma parte divertida da vida cotidiana;
Permitir que as meninas explorem riscos e limites em ambientes seguros;
Garantir experiências positivas através da utilização de equipamentos adequados;
Garantir que os jogos se concentrem na participação ativa e efetiva de todas as meninas;
Garantir que as atividades sejam neutras em termos de gênero e inclusivas, para que a vida ativa seja igualmente valorizada e promovida para todas as meninas;
Proporcionar atividade física ao ar livre sempre que possível;
Introduzir os patins sempre com a utilização de equipamento de segurança;

Para as meninas que têm a oportunidade de viajar para locais com neve em alguns momentos do ano, aconselha-se a prática do ski alpino/nórdico (mais comum em estações de ski).

A COMPETIÇÃO

Nesta etapa, segundo o proposto pelo Caminho de Desenvolvimento de Atletas (CDA) do COB, a competição ainda é bastante informal, se houver, composta por experiências corporais com pouca ou nenhuma intervenção adulta, e num formato que possibilite uma experiência lúdica e prazerosa. Especificamente no CC-BT não é esperado que as crianças participem de competições, já que em relação às idades iniciais a CBDN observa o desenvolvimento das crianças que praticam a modalidade. Nessa fase, o objetivo central é que a criança tenha o contato inicial com as modalidades de forma adequada.

A GESTÃO

Nessa primeira fase do desenvolvimento esportivo, as meninas ainda não estão inseridas no processo formal de treinamento de CC-BT. A família é o ponto de partida para as vivências esportivas iniciais que serão parte essencial do letramento corporal das crianças. Os estímulos oferecidos às meninas na educação infantil também terão um papel relevante no desenvolvimento do letramento corporal na construção do repertório motor com a utilização de brincadeiras e jogos corporais.

É crucial que tanto as famílias quanto as (os) profissionais da educação infantil garantam um ambiente seguro, com foco na diversão e no desenvolvimento global das meninas, considerando tanto aspectos físicos como mentais. Vale também reforçar que as atividades propostas sejam neutras em termos de gênero e que as meninas sejam desafiadas a explorar seus limites.

QUAL É A DEFINIÇÃO DE ESPORTE SEGURO?

Existem algumas concepções de ESPORTE SEGURO baseadas em interpretações relacionadas à prevenção de abusos no esporte. Algumas definições são apresentadas abaixo:

- a declaração de consenso do Comitê Olímpico Internacional (1997) sobre assédio e abuso definiu o Esporte Seguro como “um ambiente atlético que é respeitoso, equitativo e livre de todas as formas de violência não acidental aos atletas”;
- a Coaching Association of Canada (2020) descreveu o Esporte Seguro como a responsabilidade coletiva de todas as partes interessadas no esporte “para criar, promover e preservar ambientes esportivos que garantam experiências positivas, saudáveis e gratificantes para todos os indivíduos” e para “reconhecer e relatar atos de maus-tratos e priorizar o bem-estar, a segurança e os direitos de cada pessoa em todos os momentos”;
- O manual intitulado **Salvaguarda Internacional para Crianças no Esporte** foi organizado pela International Safeguarding Children in Sport Working Group e distribuído pelo COB em 2024. Ele define salvaguarda como as ações assumidas com o objetivo de garantir que todas as crianças estejam seguras de qualquer tipo de dano quando envolvidas em nossos clubes e atividades.

É imprescindível ressaltar que todas(os) profissionais e pessoas envolvidas(os) com o processo de desenvolvimento esportivo de forma direta ou indireta tem responsabilidade de apoiar o devido cuidado e a proteção às(aos) atletas, especialmente às(aos) jovens atletas.



Créditos: Soul Flow Films

Brincar e Aprender

A fase de Brincar e Aprender normalmente vai dos 6 aos 9 anos e representa um marco no desenvolvimento esportivo das meninas, que agora estão consolidando sua autonomia e identidade, marcada por um crescimento físico contínuo e pelo refinamento das habilidades motoras. As meninas se tornam mais coordenadas e capazes de realizar movimentos complexos com maior precisão. O envolvimento ativo em atividades físicas durante essa etapa não só fortalece suas capacidades físicas, mas também promove a construção de uma autoestima saudável e confiança, preparando-as para desafios futuros tanto no esporte quanto na vida pessoal.

AS MENINAS

Nesta etapa do desenvolvimento esportivo as meninas estão no processo de elaboração também da sua autonomia e a participação em atividades esportivas as ajuda a concretizar etapas importantes nesse processo. As meninas continuam crescendo em altura e peso. O crescimento tende a ser gradual, mas há uma aceleração significativa à medida que se aproximam da puberdade. Há um refinamento nas habilidades motoras básicas adquiridas na fase anterior. As meninas se tornam mais coordenadas e são capazes de executar movimentos mais complexos com maior eficiência.

Por meio da interação com os pares e vínculo com professores e locais de prática elas tendem a desenvolver empatia, trabalho em

equipe e habilidades de comunicação. Essas experiências ajudam a fortalecer o desenvolvimento social, permitindo que expressem suas ideias, ouçam atentamente os outros, compartilhem responsabilidades e reconheçam suas emoções primárias.

Ressaltamos que a família desempenha um papel central no envolvimento da menina com o esporte, sendo responsável por levá-la aos locais de prática, fornecer materiais esportivos, e oferecer suporte emocional e motivacional. Um olhar atento para as necessidades das meninas nesta fase de contato inicial com atividades deliberadas é crucial para que elas desenvolvam vínculos seguros e leves, que garantam sua frequência, motivação e diversão.

VIVÊNCIAS CORPORAIS

Nesta etapa, as meninas já estão aptas a ingressar nos núcleos de desenvolvimento de *Cross-Country* (CC) e *Biathlon* (BT). A prática mais sistematizada, com dias e horários reservados, já pode ser implementada. É importante considerar que o envolvimento com esportes de neve pode representar um ambiente desafiador. Portanto, esta fase deve proporcionar vivências corporais que permitam às meninas desenvolver a capacidade de se comunicar, interagir e se expressar por meio do movimento, seja de forma consciente e intencional ou mais espontânea.

Dessa forma a iniciação diversificada e prática livre e deliberada em atividades de deslizamento como patins, skate, carrinho de rolemã, assim como atividades consideradas como radicais, tais como escalada, *bicicross*, surfe, *parkour*, podem auxiliar no desenvolvimento físico, psicológico e social. Nesta fase a literatura sugere que se evite a especialização precoce e se respeite a maturação biológica das meninas.

A frequência excessiva de prática e exigências impróprias para a idade podem ser prejudiciais ao desenvolvimento saudável das meninas. Promover um ambiente inclusivo e estimulante que considere suas necessidades e encoraje a diversidade de experiências é essencial para superar as limitações impostas por normas culturais e sociais e fomentar um desenvolvimento esportivo equilibrado.

Promover um ambiente inclusivo e estimulante que considere suas necessidades e encoraje a diversidade de experiências é essencial para superar as limitações impostas por normas culturais e sociais e fomentar um desenvolvimento esportivo equilibrado.

Recomenda-se a realização de exercícios que estimulem o desenvolvimento de equilíbrio dinâmico, agilidade e coordenação. A alternativa para a iniciação do CC-BT é a

utilização de *rollerski* infantil que são equipamentos mais leves, estimulam o equilíbrio dinâmico e podem oferecer uma experiência mais agradável para as praticantes. Uma opção também interessante para essa etapa é a utilização de patins e outros equipamentos que demandem o equilíbrio dinâmico, como o skate e o patinete.

Ressalta-se também a necessidade de garantir a segurança das meninas durante a iniciação com o *rollerski* infantil e/ou patins. A utilização de equipamentos como capacete, joelheira e cotoveleira pode trazer uma sensação de maior segurança, o que pode proporcionar um ambiente mais estimulante para que as meninas sintam-se à vontade para experimentar situações de maior risco como, por exemplo, a descida em uma via com maior inclinação.

Para aquelas meninas que têm oportunidades de viajar para locais com neve, aconselha-se a introdução ao esqui por meio da prática de *ski alpino* durante os períodos de férias familiares, por exemplo. Essa é uma modalidade bastante praticada nas estações de *ski* e, por mais que apresente diferenças importantes quando comparada ao *Ski Cross Country*, pode auxiliar bastante no desenvolvimento das meninas no que tange o equilíbrio dinâmico e exposição ao risco controlado.

O ESPORTE

Nessa etapa, as atividades propostas precisam ser divertidas, prazerosas e inclusivas a fim de engajar as meninas e criar uma relação positiva com a prática de atividade física. Ao mesmo tempo que as atividades precisam ser divertidas, deve haver também a intenção de desenvolver uma boa base de movimentos para as meninas nesse período.

É possível que meninas que se encontram nessa etapa já participem das atividades

oferecidas pelos núcleos de desenvolvimento de CC-BT da CBDN. A(o) treinador(a) responsável pelas sessões precisa considerar as características das meninas dessa fase no momento de planejamento e execução das atividades. Além de divertidas, as atividades precisam ser bastante variadas e estimular o corpo como um todo (membros inferiores e superiores, tronco). Quanto maior a variedade de movimentos e atividades oferecidas às meninas, mais preparadas elas estarão para as próximas etapas do desenvolvimento esportivo que serão cada vez mais específicas para a modalidade escolhida.

Ainda é aconselhável oferecer às meninas atividades não-organizadas para que elas possam explorar os movimentos de forma livre. Isso pode ser feito por meio da utilização de abordagens pedagógicas exploratórias, onde as praticantes são estimuladas a utilizarem a criatividade para encontrar boas soluções técnicas aos desafios propostos, sem a necessidade de atenderem a um padrão definido como “correto”. Com o avanço das meninas dentro dessa etapa, o conteúdo de atividades organizadas vai se tornando cada vez maior.

É importante que a(o) treinador(a) se atente para alguns pontos importantes:

- utilizar jogos como um ponto inicial das atividades
- variar as atividades oferecidas;
- o foco deve estar no desenvolvimento de habilidades básicas;
- atividades oferecidas precisam ser divertidas;
- oferecer o mínimo de instruções técnicas possível;
- oferecer um ambiente seguro e o senso de pertencimento ao grupo.

Caso já façam parte do núcleo de desenvolvimento de CC-BT da CBDN, as meninas terão o primeiro contato com os rollerski infantis nessa etapa. As meninas podem apresentar insegurança e/ou medo de realizar as atividades envolvendo os rollerskis, já que é bastante comum que as iniciantes sofram algumas

quedas quando estão se familiarizando com o equipamento. Para trazer mais segurança e maior conforto na prática, recomenda-se a utilização de equipamentos de segurança, como capacetes e joelheiras.

O risco da queda é uma característica/sensação que acompanhará as meninas durante todo o processo de desenvolvimento esportivo do CC-BT. As experiências vividas nesse primeiro contato com a modalidade pode impactar diretamente o engajamento das praticantes com a modalidade e, portanto, é importante oferecer experiências motivantes que tragam satisfação para as meninas. O prazer advindo da prática precisa ser maior do que o medo da queda.

As primeiras habilidades a serem desenvolvidas com os rollerskis são:

- colocar e tirar o rollerski do pé sem ajuda de outra pessoa;
- andar de rollerski sem utilizar bastões;
- andar de rollerski com os bastões;
- aplicar a técnica de double pole no plano;
- com os rollerskis, equilibrar-se em um pé só contando até 1;
- aprender a frear utilizando o movimento de “cunha”.

Nesse momento, também são introduzidos jogos e brincadeiras que estimulam elementos importantes para o BT. Atividades que combinem corrida/rollerski com paradas para arremessos de bolas em alvos pré-definidos são um ótimo exemplo para a iniciação da modalidade. Elementos básicos da modalidade podem ser introduzidos como, por exemplo, as posições de tiro (deitado e em pé) e exercícios de respiração. As meninas começam a entender que para conseguirem acertar os alvos, elas precisam controlar a respiração e encontrar a melhor forma de posicionar seus corpos.

Mesmo dentro dos núcleos de treinamento de CC-BT da CBDN, é importante que as meninas sejam expostas a experiências diversificadas trazendo conteúdos de outras modalidades, por exemplo. Isso pode evitar as sobrecargas física e psicológica da prática exclusiva de uma modalidade nessa etapa inicial do desenvolvimento esportivo que pode prejudicar a permanência das meninas no programa de treinamento.

DICA: a prática de atividades com bola (futebol, queimada) enquanto utilizando os rollerskis é bastante interessante, uma vez que acaba sendo uma atividade divertida, desafiadora e que estimula a familiarização das meninas com os rollerskis.

O quadro abaixo apresenta orientações para o desenvolvimento esportivo de meninas na etapa de “*Brincar e Aprender*”, considerando o CC-BT como as modalidades foco nas fases futuras:

2 A 4 SESSÕES POR SEMANA / 30 SEMANAS POR ANO
40 A 80 MINUTOS POR SESSÃO
Incentivar a participação das meninas em atividades que sejam divertidas
Utilizar jogos para desenvolver técnica, velocidade e estimular o corpo como um todo com diversidade de estímulos
Permitir que as meninas explorem riscos durante a prática esportiva utilizando equipamentos de segurança
Foco no desenvolvimento do equilíbrio, agilidade e ritmo (especialmente com os rollerskis)
Desenvolver uma atmosfera de grupo (cada vez mais importante no final desta fase)
Introduzir a competição num ambiente de equipe sempre que possível

A COMPETIÇÃO

O modelo CDA do COB considera que a competição é uma importante estratégia de aprendizagem em qualquer etapa do processo de desenvolvimento esportivo do indivíduo. Durante a etapa “*Brincar e Aprender*”, a experiência na competição visa desenvolver competências que levem as meninas a atingir um estágio de prontidão esportiva e habilite-as

para participarem, progressivamente, de estruturas competitivas mais formais nas etapas seguintes.

As crianças nessa etapa são frequentemente motivadas pela competição e acabam se comparando com os outros praticantes. Isso é bastante natural e não precisa ser encarado como um problema, mas como treinador(a)/ pais é importante que o foco da atividade seja o desenvolvimento e a diversão.

A participação das meninas nos festivais organizados pela CBDN pode ser uma boa opção para a iniciação no ambiente competitivo, já que os festivais são oferecidos juntamente com provas competitivas de CC-BT. Além de estarem praticando a modalidade esportiva em um ambiente mais organizado e dedicado para essas meninas, elas terão a oportunidade de assistir meninas/mulheres mais velhas competindo. A criação de modelos a serem seguidos

A GESTÃO

As confederações esportivas desempenham um papel fundamental na promoção das práticas esportivas em território nacional de forma organizada e responsável, proporcionando aos praticantes um ambiente saudável e seguro.

Considerando que a competição tem um papel relevante na formação das praticantes, é necessário oferecer eventos diversificados de prática, onde o foco esteja muito mais no lúdico do que no resultado. A realização de festivais de CC-BT com formatos adaptados das modalidades é uma prática que pode motivar as meninas a participarem. A utilização do Ski cross (adaptação da prova de sprint com obstáculos variados) traz o componente lúdico para o evento e estimula os participantes a se desafiarem, já que os obstáculos são sempre coloridos e divertidos.

É importante ressaltar a importância de não sobrecarregar a rotina das meninas com o início precoce da prática sistemática e garantir tempo para que elas se envolvam com outras atividades, inclusive outras práticas corporais/esportivas. As treinadoras(es) responsáveis pelas atividades precisam estimular a diversidade de movimentos/estímulos nas aulas planejadas a fim de explorar as potencialidades corporais das meninas.



Uma ação bastante relevante para a gestão, é o investimento na formação e capacitação de treinadores que entendam as características de cada etapa do desenvolvimento esportivo e respeitem essas particularidades. As famílias também precisam fazer parte de programas educativos para que contribuam de forma positiva para o desenvolvimento esportivo das meninas de forma saudável e motivadora, entendendo os objetivos e características das participações competitivas nesta etapa.

ESPORTE SEGURO

É importante que as(os) treinadoras(es) e líderes esportivos:

- saibam reconhecer os sinais de abuso;
- tenham confiança para desafiar práticas inadequadas;
- sejam capazes de responder adequadamente às preocupações – incluindo entender quais passos devem seguir para relatar e registrar essas preocupações.

Nesta fase as meninas estão estabelecendo limites saudáveis nas suas relações. É importante que treinadoras(es) e familiares ajudem-nas a responder adequadamente a más condutas para que elas aprendam a como agir.

Boas práticas para profissionais envolvidas(os) com o desenvolvimento esportivo das atletas:

- conhecer as políticas da organização sobre o tema e a quem recorrer caso seja preciso;
- saber quais são os diferentes tipos de violência contra meninas e mulheres. Se você não consegue nomeá-las, não poderá enfrentá-las;
- refletir sobre quem são as pessoas mais vulneráveis a sofrer violência? Quais tipos de violência podem prevalecer nos espaços de treinamento e competição?

Estudo de Caso: Gabriela Almeida Neres no Esporte de Inverno

Gabriela Almeida Neres, nascida em 1996 em Planaltina-DF, vinda de uma família com baixa renda e enfrentando inúmeras dificuldades desde a infância, encontrou no esporte uma forma de expressão e superação pessoal. Sua trajetória é marcada por desafios, aprendizado constante e uma transição interessante do patins ao esqui cross-country.

Início no Esporte: Programa Segundo Tempo e Patins de Velocidade

Gabriela começou sua jornada esportiva muito jovem, inspirada por sua irmã, que participava do Programa “Segundo Tempo” do Governo Federal. Aos 6 anos, ela se juntou ao programa e começou a treinar Jiu-Jitsu. No entanto, foi com a chegada da professora Tuca Reichert e o projeto “Patinar com Segurança” que sua vida tomou um novo rumo. *“Eu fiquei extremamente interessada e todas as vezes que tinha essa opção [de patinar], era sem dúvidas a que eu escolhia”*, lembra Gabriela, destacando sua dedicação desde os primeiros momentos em que esteve sobre patins.

Transição para o Rollerski e Primeiros Desafios no Esqui

Apesar de seu sucesso inicial nos patins, Gabriela encontrou limitações no crescimento competitivo dessa modalidade. Foi então que ela descobriu o Rollerski, uma disciplina próxima ao patins, mas com foco no esqui. Após uma clínica em São Carlos em 2010, Gabriela percebeu

seu potencial na nova modalidade. *“Com meu histórico no patins, eu fui um destaque na clínica e consegui estar muito acima da média em relação ao aprendizado”*, conta, destacando como sua experiência anterior a ajudou a se destacar rapidamente no Rollerski do Programa “Segundo Tempo” do Governo Federal. Aos 6 anos, ela se juntou ao programa e começou a treinar Jiu-Jitsu. No entanto, foi com a chegada da professora Tuca Reichert e o projeto “Patinar com Segurança” que sua vida tomou um novo rumo. *“Eu fiquei extremamente interessada e todas as vezes que tinha essa opção [de patinar], era sem dúvidas a que eu escolhia”*, lembra Gabriela, destacando sua dedicação desde os primeiros momentos em que esteve sobre patins.

■ Evolução no Esqui e Desafios Competitivos

A partir de 2013, Gabriela começou a competir no Campeonato Brasileiro de Inverno na Argentina, o que marcou sua entrada na Seleção Brasileira. Esse período foi crucial para seu desenvolvimento, com treinos adaptados à sua idade e às condições desafiadoras da modalidade. *“Eu era uma atleta que seguia cegamente todos os treinos e filosofias da equipe, porque eu entendia que tudo estava me preparando para uma futura carreira e objetivo”*, reflete Gabriela, mostrando a seriedade com que encarou cada etapa de sua formação.

■ Categoria Junior e a Demanda Crescente

Com a transição para a categoria junior, os desafios se intensificaram. Gabriela passou a treinar mais intensamente, incluindo treinos de força na academia e sessões diárias mais longas. Ela passou a dividir sua temporada entre o Brasil, Argentina e Europa, aproveitando cada oportunidade para se aprimorar. *“O ponto que tive melhor desempenho esportivo foi quando passei para a categoria junior... a temporada era dividida em 3: Brasil, Argentina e Europa”*, detalha Gabriela, destacando a importância dessa fase em sua carreira.

■ Desafios na Categoria Sênior

A transição para a categoria sênior trouxe novos desafios, especialmente com o aumento das demandas competitivas e a redução de treinos lúdicos, que sempre foram uma parte importante de sua formação. *“O que senti mais brusco foi na mudança para categoria sênior... a transição repentina e rápida para uma grande demanda nova de competições e treinos”*, explica Gabriela, enfatizando como essa fase exigiu uma adaptação rápida e difícil.

■ Lições Aprendidas e Expectativas Futuras

Gabriela relata ter aprendido muito com cada etapa de sua jornada. Desde a disciplina rígida nos primeiros treinos até os desafios emocionais e físicos das competições internacionais, cada experiência moldou sua carreira e visão de futuro. *“Eu aprendi muito com essas experiências... independentemente do desafio e da dificuldade, eu sou capaz, eu consigo”*, conclui Gabriela, refletindo a força de sua determinação e o impacto duradouro de sua trajetória no esporte de inverno.



Créditos: Soul Flow Films

Aprender e Treinar

Esta fase em geral vai dos 8 aos 12 anos e é nela que a maior parte das meninas inicia a participação nos núcleos de desenvolvimento da CBDN para a prática formal de iniciação das modalidades CC-BT. O volume e intensidade das sessões de treinamento são controlados respeitando os limites técnicos e físicos das praticantes. Mesmo com a introdução do treinamento formal das modalidades em questão, elas são estimuladas a praticar outras modalidades paralelamente, evitando a especialização precoce. Os processos de treinamento tornam-se mais estruturados e sistemáticos, adaptando-se às necessidades e potencialidades das praticantes. Além disso, a participação em competições é introduzida nessa etapa, proporcionando experiências estimulantes e divertidas que são essenciais para o seu crescimento e desenvolvimento no esporte.

É importante lembrar que as meninas entram numa fase de crescimento e maturação física e saem pré-púberes ou púberes em alguns casos. Portanto esta é uma etapa mais longa, acompanhada de muitas mudanças biológicas, psicológicas e sociais.

Dados sobre a entrada de meninas nos Núcleos de desenvolvimento - Ski na Rua

	6 a 7	8 a 12	13 a 19	Total
2015	1	0	0	1
2016	1	3	0	4
2017	0	3	0	3
2018	0	10	7	17
2019	1	10	4	15
2020	0	2	4	6
2021	0	4	7	11
2022	0	0	1	1

	6 a 7	8 a 12	13 a 19
2015	100%	0%	0%
2016	25%	75%	0%
2017	0%	100%	0%
2018	0%	59%	41%
2019	7%	67%	27%
2020	0%	33%	67%
2021	0%	36%	64%
2022	0%	0%	100%

Elaborado por Luíza Calaça (2024)

Dados sobre a entrada de meninas nos Núcleos de desenvolvimento - NEBAR

	4 a 7	8 a 12	13+
2022	8	11	3
2023	7	21	5
2024	2	10	4

	4 a 7	8 a 12	13+
2022	36%	50%	14%
2023	21%	64%	15%
2024	13%	63%	25%

Elaborado por Luíza Calaça (2024)

AS MENINAS

A iniciação formal das meninas nessas duas modalidades acontece num período crítico do desenvolvimento maturacional delas, a puberdade e transição para a adolescência, marcada por transformações físicas e emocionais. Elas experimentam um crescimento acelerado, conhecido como estirão de crescimento, e o início da maturação sexual, o que desencadeia mudanças significativas.

As meninas geralmente iniciam a puberdade cerca de dois anos antes dos meninos, com o estirão de crescimento ocorrendo entre os 9 e 11 anos de idade. Esse início resulta em um rápido aumento em estatura e peso, assim como um pico no desenvolvimento físico, hormonal, cognitivo e biomotor. Durante este período, elas experimentam notáveis aumentos na força, velocidade, resistência e coordenação, além de outras capacidades psicofísicas. A maturação sexual nas meninas segue uma sequência previsível, caracterizada por marcos como o crescimento dos pêlos e das mamas. Um evento marcante é a menarca, que sinaliza a maturação sexual e varia muito de pessoa para pessoa.

Em relação ao desenvolvimento psicológico e social, esta é uma etapa que atravessada por inseguranças e mudanças que podem afetar a autoestima, o autoconceito e a confiança das meninas, por isso o apoio das famílias e treinadoras/es é essencial para que elas permaneçam no esporte e desenvolvam resiliência e motivação contínua.

O ESPORTE

É durante a etapa “*Aprender e Treinar*” que as meninas iniciam o treinamento formal da modalidade. Esse primeiro momento de treinamento sistemático é geralmente feito pelos núcleos de formação da modalidade no Brasil, já que as modalidades não são muito difundidas no território nacional e o acesso aos equipamentos é extremamente restrito. As sessões de treinamento são planejadas e executadas por um(a) treinador(a) com conhecimento técnico da modalidade que desenvolverá as habilidades e capacidades básicas do CC-BT.

É muito comum que as meninas tenham o primeiro contato com o CC-BT nessa etapa, quando iniciam o treinamento nos núcleos de formação das modalidades. As indicações feitas na etapa “*Brincar e Aprender*” devem ser consideradas caso o primeiro contato com as modalidades aconteça na etapa “*Aprender e Treinar*”. As duas modalidades podem ser desenvolvidas concomitantemente ao longo das diferentes etapas de desenvolvimento. Os responsáveis pelas sessões de treinamento precisam estar atentos ao nível de desenvolvimento esportivo apresentado por cada praticante, já que podem haver diferenças importantes entre as meninas.

Para que as sessões sejam inclusivas e motivem as meninas, recomenda-se a utilização de jogos e brincadeiras no início dessa etapa. O elemento lúdico ainda é um trunfo importante para aumentar as chances de engajamento das meninas com o treinamento. O principal

conteúdo das sessões de treinamento no início desta etapa são exercícios de equilíbrio, agilidade e ritmo, jogos e brincadeiras com roller-skis, experimentação em diferentes terrenos e primeiro contato com o ski/neve.

As técnicas do Ski Cross Country serão desenvolvidas durante a etapa Aprender e Treinar. A técnica livre (skating) é a primeira a ser apresentada às praticantes que após a familiarização com a técnica livre serão introduzidas à técnica clássica. As competições de Ski Cross Country variam as técnicas utilizadas e, por isso, é fundamental que ambas as técnicas sejam ensinadas durante o desenvolvimento esportivo da modalidade. No Biathlon, utiliza-se apenas a técnica livre.

Como o CC-BT são modalidades de resistência, é preciso introduzir nessa etapa sessões em que as meninas mantenham atividades contínuas por períodos que aumentam ao longo da etapa. Um dos focos da etapa é o desenvolvimento da capacidade aeróbica das praticantes, principalmente após o estirão do crescimento.

O período após o estirão de crescimento também é um momento importante para o desenvolvimento de força e de velocidade. O treinamento de força deve ser feito de forma progressiva, começando pela utilização de exercícios com peso corporal e progredindo para exercícios com peso livre, com o foco na qualidade da execução dos movimentos e muita atenção para a carga utilizada.

Quando considerado o BT, é nessa etapa que o rifle a laser é apresentado para as atletas. A prática do tiro mesmo com o rifle a laser deve sempre ser feita com a supervisão de uma profissional em locais com autorização para tal. Esse equipamento não é vendido em território nacional e, portanto, todos os rifles a laser utilizados pelas(os) atletas são emprestados pela CBDN que é a organização responsável pela importação desses equipamentos.

Os fundamentos que devem ser trabalhados com as meninas nessa etapa no que diz respeito ao tiro são: posição, respiração, mira, gatilho e o follow through. Todos esses fundamentos podem ser trabalhados no Brasil com a utilização do rifle a laser sem comprometimento do desempenho. A distância entre a atleta com o rifle e o alvo é de 10 metros para o rifle a laser. Já a distância para a carabina calibre .22 (utilizada durante as competições oficiais da modalidade) é de 50 metros.

A introdução do trabalho de tiro com o rifle a laser precisa respeitar a individualidade das participantes, já que elas precisam ter um nível de força suficiente para manter a postura e carregar o rifle enquanto esquiavam (o que representa uma sobrecarga de 2,5 kg). É preciso que a utilização do rifle a laser seja feita de forma progressiva como, por exemplo:

- Tiro: priorizar o tiro na posição deitada, prosseguir para o tiro em pé com apoio para o rifle a laser e depois evoluir para o tiro em pé.
- Rollerski: introduzir o rifle a laser durante o treino de rollerski por períodos curtos e aumentar o volume (tempo/distância) respeitando os limites das individuais das meninas.

Com o aumento do volume e da intensidade do treinamento observado no decorrer da etapa Aprender e Treinar, a(o) responsável pelo planejamento precisa incluir momentos de recuperação no programa de treinamento. O equilíbrio entre os estímulos de treinamento e as demais atividades fundamentais da vida das jovens praticantes, como a escola, a família e o círculo de amigos, parece ser um fator importante para que seu desenvolvimento esportivo seja saudável e sustentável.

O monitoramento das cargas e respostas ao treinamento pode ser iniciado já nessa etapa. Não apenas as cargas de treinamento podem ser monitoradas, mas também o sono e a alimentação. Um dos principais objetivos desse processo é ensinar as praticantes a prestarem atenção em como o corpo reage aos estímulos

de treinamento e entenderem a necessidade da adoção de hábitos saudáveis para a vida. Quanto mais familiarizadas as praticantes estiverem com as ferramentas de monitoramento, melhor será a interpretação dos resultados obtidos e mais precisos serão os ajustes realizados ao programa de treinamento.

Nessa fase é recomendável que as participantes também estejam envolvidas com a prática de outras modalidades esportivas mesmo que não sejam necessariamente complementares ao CC-BT. É preciso ter cuidado com a especialização precoce que pode diminuir o interesse das meninas e resultar no abandono das modalidades em questão.

O quadro abaixo apresenta orientações para o desenvolvimento esportivo de meninas na etapa de Aprender e Treinar:

3 A 6 SESSÕES POR SEMANA / 36 A 44 SEMANAS POR ANO
200 A 330 HORAS DE TREINAMENTO ANUAL
Utilizar jogos para desenvolver habilidades, velocidade, potência e aptidão aeróbica
Desenvolver o componente de força através de exercícios que utilizam o peso corporal das meninas, progredindo para exercícios com pesos livres
Desenvolver bons hábitos técnicos de ski/rollerski através da prática repetida e do uso de jogos que reforcem a técnica ensinada
Desenvolver a velocidade através da utilização de atividades específicas que focam na agilidade, rapidez e mudança de direção
Tornar o treinamento aeróbico uma prioridade após o estirão de crescimento, desenvolvendo os níveis de velocidade, força e flexibilidade
Incentivar a participação em diferentes modalidades esportivas
Educar as atletas sobre as necessidades da adoção de hábitos saudáveis
Desenvolver competências para lidar com os desafios físicos e mentais da competição
PONTO DE ATENÇÃO NO TREINAMENTO DE MENINAS/MULHERES
Um aspecto bastante importante e que deve ser levado em consideração pelas(os) profissionais da equipe multidisciplinar é o ciclo menstrual das atletas. A menarca pode acontecer na etapa Aprender e Treinar ou na etapa seguinte e alguns pontos precisam de atenção:
1. Entender como as atletas preferem ser abordadas sobre o assunto, se por treinadoras, treinadores ou por um(a) profissional de saúde. As atletas precisam sentir-se confortáveis e seguras para trazer as dúvidas e preocupações que possam ter.
2. Abordar questões práticas sobre as medidas que cada atleta prefere adotar durante o período menstrual, como o tipo de absorvente mais confortável, cólicas menstruais e quaisquer outros aspectos relacionados.
3. Contribuir para a autonomia das atletas na compreensão do ciclo menstrual, alterações hormonais e seus efeitos nas respostas ao programa de treinamento esportivo. A utilização de aplicativos para acompanhamento do ciclo menstrual pode ajudar as atletas e melhor perceberem os efeitos das diferentes fases do ciclo menstrual na rotina de treinamento.

ESPORTE SEGURO

A educação das atletas nesta etapa é muito importante para a prevenção de casos de abuso e assédio. As atletas precisam estar familiarizadas com essas questões, conseguir reconhecer as diferentes formas de abuso e assédio e saber quais canais devem utilizar para reportar um caso, se necessário. O Instituto Olímpico do Brasil (IOB) oferece o curso "Abuso e Assédio Fora de Jogo para Jovens", direcionado para atletas de 12 a 17 anos, que é ideal para as atletas que estão nesta etapa.

Um ponto relevante para a promoção do esporte seguro para as atletas de CC-BT é a preocupação com a vestimenta das atletas. Oferecer uniformes que deixem as atletas mais confortáveis pode trazer benefícios para o desempenho esportivo e tornar as atletas mais seguras e confiantes. Muitas atletas podem preferir utilizar uniformes com cores escuras quando estão em período menstrual, evitando preocupações desnecessárias durante sessões de treinamento e até mesmo eventos competitivos.

Boas práticas para profissionais envolvidas(os) com o desenvolvimento esportivo das atletas:

- Não realizar reuniões, encontros e atendimentos em espaços que sejam considerados privados.
- Demonstrar respeito em todas as interações, seja com atletas, pais, árbitros ou outros técnicos. Evitar o uso de termos depreciativos ou de linguagem desrespeitosa e lembrar-se de que as atitudes são exemplo para as atletas
- Responder imediatamente à má conduta. Ser consistente ao lidar com qualquer tipo de má conduta, incluindo bullying ou práticas de trote. Ignorar certos comportamentos envia uma mensagem confusa sobre o que é aceitável.

A COMPETIÇÃO

Na etapa Aprender e Treinar, as competições devem ser encaradas como um complemento do programa de treinamento das jovens praticantes. Mesmo que a busca por resultados e bons desempenhos já faça parte da realidade das meninas nessa etapa, o foco deve estar no processo de competir (aprender a lidar com os estímulos competitivos) e no desenvolvimento de longo prazo das meninas. Quando o foco da competição é direcionado ao desenvolvimento e domínio das tarefas, muitas fontes de estresse são reduzidas e/ou eliminadas. Torna-se mais importante resolver a tarefa proposta do que o resultado obtido.

É importante que treinadoras(es) utilizem metas autorreferenciadas para avaliar o desempenho das meninas. A comparação direta entre

as participantes pode não refletir necessariamente a evolução técnica e/ou física individual e ser um fator de desmotivação.

A participação nesses eventos precisam ser um fator de motivação para as meninas aumentarem o comprometimento com o programa de treinamento e buscarem o desenvolvimento técnico e físico. No início da etapa ainda é interessante oferecer momentos de jogos/brincadeiras nos eventos competitivos.

Como a oferta de competições de CC-BT (rollerski) é bastante limitada em território nacional, faz-se necessária a implementação de momentos de competição dentro das sessões de treinamento. A competição deve se tornar parte do processo de desenvolvimento e não ser enxergada apenas como um momento de teste/provação. Para que as meninas compreendam e acreditem nessa abordagem

desenvolvimentista da competição, é importante que a família e treinadores(as) participem ativamente do processo reforçando que o foco não deve ser apenas o resultado esportivo.

As competições nacionais possíveis nessa etapa são os festivais organizados pela CBDN e as provas do Circuito Brasileiro de Rollerski. Para os primeiros anos na etapa Aprender e Treinar, as provas de Ski Cross ainda aparecem como uma estratégia interessante para motivar as jovens praticantes com percursos divertidos ao mesmo tempo que estimula uma boa execução técnica.

Com o avanço dentro da fase, inicia-se a participação das meninas em provas de sprint (provas de curta duração geralmente realizadas em baterias eliminatórias que podem chegar a até 1,8 km) e distance (provas de longas distâncias que variam de 5 a 50 km). A fim de garantir uma boa experiência para as meninas, adaptações nas distâncias das provas são bem vindas. As provas competitivas devem ser suficientemente desafiadoras, ao mesmo tempo que respeitam os limites e motivam as competidoras.

A GESTÃO

A gestão esportiva na etapa Aprender e Treinar visa garantir disponibilidade de instalações e materiais esportivos adequados para a prática esportiva. Devido a escassez na oferta de locais de prática de CC-BT em território nacional, a CBDN exerce papel de organizadora dos núcleos de treinamento. A confederação atua ativamente no relacionamento com fornecedores de rollerkis, bastões, botas e rifles a laser, equipamentos fundamentais para a prática das modalidades. Todos os equipamentos citados são importados e fornecidos aos núcleos de treinamento para promoção de desenvolvimento do CC-BT.

O Circuito Brasileiro de Rollerski já faz parte do calendário nacional do CC-BT e tem como objetivos: divulgar as modalidades CC-BT, oferecer experiências competitivas aos atletas em formação e oportunidades para (as) os atletas de rendimento conquistarem pontos no ranking internacional de Ski Cross Country. Para acomodar as demandas de atletas e praticantes de diferentes categorias e níveis competitivos, a CBDN organiza desde festivais abertos para participação de crianças iniciantes até provas internacionais. A realização de provas de diferentes categorias e níveis no mesmo dia e local tem um impacto positivo nas praticantes mais jovens. O ambiente é bastante propício para trocas de experiências entre praticantes/atletas e treinadoras(es) de diferentes núcleos de treinamento, categorias e níveis competitivos.

As provas dedicadas aos praticantes no início da etapa Aprender e Treinar ainda apresentam o componente de ludicidade e tem distâncias reduzidas, adequadas às características das competidoras. Com o avanço dentro da etapa, as meninas começam a participar de provas mais desafiadoras no que diz respeito à distância e percurso.

É também nesta etapa que acontecem as primeiras convocações para participações em campeonatos internacionais, principalmente durante a Temporada Austral (inverno no hemisfério Sul), quando algumas federações nacionais de Ski da América do Sul organizam eventos competitivos para atletas em desenvolvimento. Como a CBDN tem uma relação muito próxima aos núcleos de treinamento de CC-BT, a seleção das atletas é baseada não somente no desempenho competitivo, mas também no comprometimento das atletas com o programa de treinamento, potencial de desenvolvimento, entre outros critérios.



Créditos: Mariana Ziehe - COB

Treinar e Competir

Esta fase representa o ingresso das meninas e mulheres no Caminho da Medalha e pode ocorrer entre os 10 e 17 anos, envolvendo a passagem pelas categorias Junior (sub 16, sub20 e sub23), até a transição para a competição como atletas adultas. Durante esse período consolida-se o aprendizado do treino e desenvolve-se o processo de aprender a competir formalmente.

As atletas se dedicam a refinar suas habilidades específicas, aumentar sua capacidade física e participar de competições de alto nível em suas categorias etárias. Esta fase também é caracterizada por uma maior exigência em termos de treinamento e competições, sendo crucial para a transição para a categoria adulta. É uma etapa que demanda atenção de profissionais e familiares para a inserção de períodos de treinamento e competições na neve, o que implica a necessidade de viagens internacionais de longa duração.

AS MENINAS/MULHERES/ATLETAS

O ciclo menstrual e seu entendimento desempenham um papel crucial no desenvolvimento esportivo de meninas e mulheres, especialmente à medida que a quantidade e a complexidade das competições aumentam. Para atletas e treinadoras, compreender as variações e características de cada fase do ciclo é essencial para ajustar o treinamento e otimizar o desempenho, considerando as especificidades fisiológicas que impactam diretamente a performance e a recuperação. Esse conhecimento permite não apenas um planejamento mais eficaz, mas também um cuidado integral

com o corpo da atleta, adaptando o volume, a carga e a frequência dos treinos de maneira que respeite as particularidades individuais.

Nesta fase, as meninas e mulheres começam a experimentar um aumento significativo no volume de treino, assim como na intensidade e complexidade das atividades. Elas são incentivadas a desenvolver não apenas habilidades físicas, mas também uma consciência abrangente, que aborde a importância da recuperação, a prevenção de lesões e o entendimento das políticas antidoping. O período da adolescência e início da vida adulta exige um olhar atento para as mudanças fisiológicas e psicológicas, que podem ser intensificadas

com o treinamento esportivo. Essa abordagem integrada contribui para que as atletas avancem com saúde e segurança em suas trajetórias esportivas.

Para apoiar as meninas e mulheres em suas trajetórias esportivas, é essencial implementar soluções que atendam às suas necessidades específicas e promovam um equilíbrio saudável entre treino, competição e vida pessoal. Uma das estratégias é a criação de espaços de apoio que considerem a realidade familiar dessas atletas. Por exemplo, incluir uma brinquedoteca ou um espaço supervisionado onde irmãs e irmãos mais novos possam ficar durante os treinos pode aliviar a pressão das responsabilidades familiares, incentivando que a jovem atleta permaneça envolvida com o esporte sem preocupações adicionais. Outro recurso prático seria organizar turmas de diferentes faixas etárias no mesmo horário, permitindo que irmãs/os mais novas/os também participem de atividades, o que pode integrar toda a família no contexto esportivo e apoiar ainda mais a atleta mais velha.

A descentralização da liderança, dividindo responsabilidades com uma equipe multidisciplinar composta por psicóloga/o, nutricionista e preparadora(or) físico, é outro aspecto essencial para a estrutura de apoio. Com isso, a treinadora(or) não atua apenas como líder, mas como uma ponte de comunicação eficaz entre os membros da equipe, promovendo um ambiente onde a atleta se sinta apoiada em todos os aspectos — desde a recuperação física até o cuidado emocional. Essa abordagem integrada também facilita conversas sobre temas sensíveis, como o ciclo menstrual e o impacto da dupla jornada (estudos e esportes), criando um ambiente mais acolhedor e alinhado com as necessidades femininas.

Além disso, considerando os desafios sociais e culturais enfrentados por meninas de contextos socioeconômicos vulneráveis, é

fundamental estabelecer redes de apoio que incluam mentorias e assistência para gestão de tempo, planejamento acadêmico e orientação profissional. Essas iniciativas podem ajudar a equilibrar os estudos com o esporte e o lazer, promovendo uma experiência mais enriquecedora e sustentável. O suporte de políticas de incentivo ao esporte feminino, combinado com estratégias de apoio familiar e o trabalho conjunto de uma equipe multidisciplinar, oferece às atletas jovens a estrutura necessária para desenvolverem suas habilidades esportivas e pessoais de forma plena e duradoura.

O ESPORTE

A etapa Treinar e Competir é um período marcado pelo incremento acentuado da forma física das atletas, uma vez que durante a etapa existe um aumento consistente das cargas de treinamento e do volume de competições. É também um momento com uma demanda psicológica elevada em que as atletas precisam ter um maior comprometimento com o programa de treinamento a fim de apresentarem uma evolução do desempenho esportivo. Pode ser um momento de decisão sobre a permanência das atletas na modalidade.

As atletas de CC-BT começam a participar das equipes de treinamento e passam a treinar com maior frequência, chegando a treinar e/ou realizar atividades de recuperação e prevenção todos os dias da semana. O programa de treinamento tem como foco a preparação física e o desenvolvimento contínuo de competências esportivas específicas do CC-BT. A preparação física deve incluir o treinamento de capacidades físicas e coordenativas, mobilidades, propriocepção com foco no aprimoramento do desempenho esportivo e para a prevenção de lesões.

A etapa Treinar e Competir é considerada ainda um momento de aprendizagem para as

atletas. Elas ainda são consideradas atletas em formação e preparação para um maior nível de treinamento e desempenho competitivo na categoria adulta. Além de aprenderem a treinar em maior volume e intensidade, as atletas precisam aprender a lidar com as demandas psicológicas advindas dos eventos competitivos.

É importante que o incremento da carga de treinamento nos primeiros anos da etapa siga uma progressão sensata baseada em características individuais e histórico de treinamento das atletas. Com essa abordagem, as chances de resultados negativos decorrentes de um aumento inadequado na carga de treinamento durante um curto período são minimizadas. A demanda psicológica pode se tornar muito alta nesse período e, portanto, é necessário evitar exigências precoces no desempenho durante as sessões de treinamento e competições. As expectativas em relação ao desempenho esportivo precisam estar alinhadas às possibilidades das atletas.

Para que resultados positivos sejam atingidos durante esse período, o aumento das cargas de treinamento deve ser planejada, a intensidade das sessões deve ser monitorada e controlada. Ademais, a necessidade de recuperação e descanso deve ser atendida para que a carga de treinamento seja adequada para que o corpo das atletas tenha recursos suficientes para se adaptar ao programa de treinamento realizado.

O refinamento técnico específico do CC-BT passa a ser um foco de trabalho na etapa Treinar e Competir, pois as atletas precisam ser capazes de atingir altas intensidades durante momentos de treinamento e competição. Sem uma técnica de ski/rolleski refinada é muito difícil executar o programa de treinamento nas intensidades desejadas.

No que diz respeito ao treinamento específico do BT, é nessa etapa que as atletas iniciam o treinamento de tiro com arma de fogo (carabina calibre .22). O treinamento é geralmente feito

na Europa com as atletas que são convocadas para a seleção nacional em centros de treinamento equipados com stands de tiro. Todas as sessões de treinamento são supervisionadas por profissionais treinadas(os) e com toda a segurança necessária. É também na etapa Treinar e Competir que as atletas participam das primeiras provas oficiais da modalidade.

Um ponto crítico para o treinamento do BT em território nacional é a dificuldade de encontrar locais adequados para a prática. Combinar o treinamento de rollerksi com o tiro (rifle a alser) pode ser bastante desafiador. É bastante comum que as sessões de treinamento de tiro aconteçam e as sessões de rollerski aconteçam em momentos diferentes, o que dificulta o desenvolvimento de técnicas específicas do BT, como a entrada e saída do tapete de tiro. Por esse motivo, as sessões de treinamento realizadas em stands de tiro na Europa precisam focar nesses pontos para ajudar o desenvolvimento técnico das atletas.

Profissionais responsáveis pelo programa de treinamento têm a obrigação de manter um canal de comunicação aberto com as atletas para que elas entendam as demandas da etapa em questão e a necessidade da adoção de um estilo de vida mais saudável que atenda às necessidades fisiológicas impostas pelo treinamento. Os profissionais têm a responsabilidade de conduzir as jovens atletas durante um período de decisões importantes e, portanto, o entendimento da realidade dessas atletas precisa ser uma prioridade.

A oferta de orientação e feedback pelas(os) profissionais durante o processo de treinamento deve se tornar uma constante para que as atletas tenham um maior entendimento sobre seus corpos e identifiquem suas necessidades. Espera-se também que as atletas avancem no domínio do processo de treinamento, desenvolvam o autoconhecimento e a autonomia.

PONTO DE ATENÇÃO: Um ponto de bastante atenção para a etapa Treinar e Competir é o início da participação mais frequente em training camps na neve. É nesse período que as atletas passam a ser convocadas para períodos mais longos de treinamento e competição na América do Sul (temporada Austral) e Europa (temporada Boreal). Esses são considerados momentos sensíveis, em que as(os) profissionais e a família das atletas têm papel importante no processo de adaptação, uma vez que as jovens atletas passarão longos períodos longe da família e amigos, em locais onde o inverno é rigoroso e a exposição à luz solar pode ser bastante reduzida. Além disso, elas precisam conviver com outros atletas e treinadoras(es) em um mesmo ambiente e se comunicar em outro idioma. Outro ponto relevante é a necessidade de considerar as atividades escolares/acadêmicas no momento de planejamento da temporada para que não haja prejuízo no seu desenvolvimento.

Créditos: Flickr CBDN



A relação das atletas com os materiais esportivos precisa ser estimulada e desenvolvida nessa etapa. Tanto o Ski Cross Country quanto o Biathlon são modalidades bastante dependentes dos equipamentos esportivos utilizados pelos atletas. A seleção dos melhores skis, botas, bastões, assim como a melhor forma de preparação dos skis (seleção e aplicação de cera) depende do que as atletas comunicam aos profissionais. Quanto melhor a percepção do desempenho dos diferentes equipamentos pelas atletas, mais adequada será a seleção dos materiais. Os equipamentos de neve podem ter preços altos, o que pode ser um fator limitante da prática. As atletas que fazem parte da equipe nacional recebem material esportivo para treinos e competições em forma de empréstimo e/ou doação.

Um ponto importante que deve ser considerado nesse momento é a necessidade de oferecer às atletas equipamentos de tiro que sejam adequados às dimensões corporais individuais. Quanto mais ajustados às necessidades de cada atleta, melhor será o desempenho e a experiência de atirar. Equipamentos feitos sob medida podem ser mais caros e podem não ser realidade para a maioria das atletas. De qualquer modo, considerando as necessidades de meninas e mulheres, a seleção de equipamentos de tamanhos menores pode trazer benefícios relevantes para o desempenho esportivo.

O quadro abaixo apresenta orientações para o desenvolvimento esportivo de meninas na etapa de Treinar e Competir:

5 A 9 SESSÕES POR SEMANA / 40 A 48 SEMANAS POR ANO
410 A 500 HORAS DE TREINAMENTO ANUAL
Aprimorar as diferentes técnicas de ski
Melhorar as adaptações técnicas às diversas condições de neve, pista e terrenomeninas, progredindo para exercícios com pesos livres
Melhorar a eficiência da técnica ao lidar com um maior nível de fadiga
Adaptação individual de programas de condicionamento físico, programas de recuperação, preparação psicológica e desenvolvimento técnico
Ajuste apropriado da ingestão nutricional para acomodar o aumento da carga de treinamento
Monitoramento consistente de treinamento e recuperação
Fornecer apoio adequado de ciência do esporte e medicina esportiva
Aprender a competir internacionalmente
Aprimorar a preparação tática específica para os diferentes tipos de provas (sprint individual, team sprint, largada em massa, largada intervalada, revezamentos)
Otimização do estilo de vida e do ambiente de treinamento para atingir metas de alto desempenho
PONTO DE ATENÇÃO NO TREINAMENTO DE MENINAS/MULHERES
Um aspecto bastante importante e que deve ser levado em consideração pelas(os) profissionais da equipe multidisciplinar é a autoestima das atletas. Meninas/mulheres com baixa autoestima podem desenvolver uma imagem corporal negativa, o que as predispõe a transtornos alimentares.
1. Tomar cuidado com a linguagem utilizada e os comentários feitos para as atletas. Comentários e observações (mesmo os positivos) feitos sobre o corpo de uma atleta podem ter um grande impacto no indivíduo que está se esforçando para agradar os outros e ter um bom desempenho.
2. As atitudes e crenças das(os) treinadoras(es) sobre alimentação, peso e imagem corporal devem ser positivas e as mensagens que as atletas recebem precisam ser positivas e fortalecedoras.
3. Enfatizar uma nutrição balanceada e a importância de alimentar o corpo atlético. Esforços para mudar o peso e a forma natural do corpo (por meio de dieta ou ganho de massa muscular) podem ser prejudiciais e podem levar a uma alimentação desordenada.
4. Estar ciente das próprias limitações. Se uma atleta estiver sofrendo de transtornos alimentares, apoie-a a encontrar ajuda profissional. Se a atleta não estiver interessada, chame uma profissional para apoiá-la a encontrar ajuda.

ESPORTE SEGURO

A educação sobre o tema do Esporte Seguro deve ser mantida durante todo o processo de desenvolvimento esportivo. O IOB oferece para atletas adultas o curso "Prevenção e Enfrentamento do Assédio e Abuso no Esporte" que tem o objetivo de difundir amplamente o tema do assédio e abuso no esporte, contribuindo para a cultura de prevenção, enfrentamento e adoção de boas práticas, conforme a legislação vigente. As atletas devem ser estimuladas a conhecerem a Política de Prevenção e Enfrentamento ao Assédio Moral e Sexual e ao Abuso Sexual na Comunidade da CBDN. Treinadoras(es) e demais profissionais devem esclarecer dúvidas e manter um canal de comunicação aberto com as atletas para que esse tema não se torne um tabu, o que pode dificultar a prevenção e o enfrentamento de casos de abuso e assédio.

Boas práticas para profissionais envolvidas(os) com o desenvolvimento esportivo das atletas:

- estar atenta(o) às necessidades das atletas. Atletas de grupos minoritários, como aqueles com deficiências, LGBTQ+ ou de diferentes etnias, estão mais propensas a sofrer abusos. Garantir que o ambiente de treino e competições seja acessível e seguro para todas
- estar pronta(o) para lidar com questões como racismo e discriminação e tomar medidas para a segurança de atletas LGBTQ+ em locais com leis ou atitudes potencialmente perigosas.

A COMPETIÇÃO

Na etapa Treinar e Competir é marcada pelo aumento do número de competições e pela participação das atletas em competições de maior nível técnico. As atletas iniciam a participação em competições regionais e internacionais. Os eventos competitivos precisam ser encarados como oportunidades de desenvolvimento das atletas e importantes para motivar um maior engajamento com o programa de treinamento e um estilo de vida mais saudável.

Por se tratar de uma etapa de aprendizagem, os eventos competitivos também aparecem como um momento importante para o entendimento das regras da modalidade e como a competição é organizada. A ação das(os) treinadoras(es) e demais profissionais na educação competitivas das atletas tem um papel crucial no desenvolvimento esportivo e competitivo desse grupo.

É demonstrado em inúmeros levantamentos que, na maior parte das modalidades esportivas, os atletas campeões na categoria adulta

poucas vezes foram campeões em categorias de base. Esse fato pode estar relacionado ao fato de que os atletas da categoria de base muitas vezes tem a vitória como meta principal e o incremento das cargas de treinamento (volume e intensidade) são antecipadas para esses indivíduos, que seriam mais adequadas para atletas adultos.

Com o aumento da participação em competições de maior nível técnico na etapa Treinar e Competir, as atletas podem enfrentar momentos de frustrações com os resultados competitivos. Mais uma vez, as(os) treinadoras(es) têm papel crucial em preparar as atletas para esses momentos. A análise do desempenho competitivo deve ser baseada, muitas vezes, na comparação da atleta com ela mesma, buscando entender se houve evolução em seu desempenho sem necessariamente comparar com as demais competidoras. O acompanhamento de um(a) profissional de psicologia esportiva pode auxiliar o desenvolvimento das atletas.

Por outro lado, a obtenção de resultados positivos e expressivos em competições nessa

etapa pode trazer altas expectativas quanto à carreira esportiva. É comum que algumas atletas obtenham resultados expressivos nas competições nacionais, mas tenham maior dificuldade nas competições internacionais. O cenário competitivo mundial do CC-BT é bastante competitivo e o Brasil não tem tradição nas modalidades. O desafio das(os) profissionais é criar estímulos para que as atletas tenham motivação para competirem nas provas nacionais (que podem apresentar menor nível técnico) e não fiquem frustradas com os resultados menos positivos que podem atingir nas provas internacionais.

Boas metas para as competições:

- desenvolver boas rotinas de aquecimento
- gerenciar/controlar força e intensidade durante as provas competitivas (boa estratégia de prova)
- focar em si mesmo e na própria tarefa/objetivo
- focar na utilização de uma boa técnica durante a competição
- analisar o terreno e escolher as técnicas mais adequadas para cada parte da prova
-

Nessa etapa da carreira esportiva, é importante que ações educativas de prevenção ao doping sejam adotadas de forma frequente. As atletas precisam conhecer as Políticas Antidoping da CBDN e do COB, assim como o Código Brasileiro e o Código Mundial de Antidopagem, suas respectivas regras e sanções. Outro ponto relevante é a necessidade de desenvolvimento da autonomia das atletas para buscar informações em diferentes plataformas como os sites da WADA, ABCD, COB e CBDN e entender o papel desses atores na prevenção ao doping.

A GESTÃO

A etapa Treinar e Competir em que decisões importantes são tomadas pelas atletas e seus familiares em relação à carreira esportiva e, por

esse motivo, as(os) responsáveis pela gestão das modalidades precisam ter a atenção redobrada nesse momento. Essa é a faixa etária em que, normalmente, as jovens atletas decidem a continuidade de sua carreira esportiva. É nessa etapa que as atletas aprendem a conviver com o esporte de rendimento e com as demandas advindas dessa nova realidade.

Dois dos grandes objetivos das atletas nesse período são a possibilidade de representar o país nas seleções nacionais e a participação em competições internacionais. Como a confederação é a responsável pela convocação das atletas e pela organização dos períodos de treinamento e competição, a organização precisa oferecer as condições necessárias para que esses momentos sejam positivos e contribuam para o desenvolvimento das participantes. Boas experiências podem ser cruciais para a decisão das atletas de permanecerem na modalidade.

Abaixo são listados alguns cuidados estratégicos necessários para a etapa em questão:

- **Seleção das(os) profissionais que farão parte da comissão técnica:** a equipe precisa ser formada por profissionais com conhecimento técnico das modalidades em questão, mas também com conhecimento das necessidades fisiológicas e socioemocionais das atletas nessa etapa. A participação de mulheres na comissão técnica pode tornar o ambiente de treinamento/competição mais confortável para as atletas, o que pode ter efeitos positivos no desempenho esportivo.
- **Estabelecimento de períodos e locais de treinamento adequados:** as atletas precisam ter condições de treinamento adequadas às necessidades do CC-BT e da etapa em questão durante o ano todo. Porém, durante a temporada de treinamento no exterior, é preciso considerar as dificuldades dos longos períodos na neve para que os impactos negativos possam ser minimizados.
- **Metas de desempenho individualizadas:** por se tratar de modalidades muito competitivas mas pouco disseminadas em território nacional, é

preciso que a comissão técnica tenha um canal de comunicação aberto com as atletas para que as expectativas de desempenho estejam alinhadas às reais possibilidades de cada atleta.

- **Clareza e transparência sobre os critérios de convocação:** os critérios de convocação para as temporadas na neve e competições chave, como os Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos, devem ser publicados com antecedência e de forma clara para que as atletas possam organizar seu programa de treinamento a fim de atingir seus objetivos individuais. A gestão deve se colocar à disposição para esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir.

Parcerias entre a confederação e locais de prática de boa qualidade são uma boa estratégia para o desenvolvimento das modalidades. O mesmo se aplica para parcerias com academias, universidades e outras organizações que possam contribuir para o desenvolvimento das atletas. Um tipo de parceria bastante interessante para equipes menores e com menos estrutura para competições é a parceria com outras equipes nacionais. Além de proporcionar interações interessantes durante as sessões de treinamento, o convívio com atletas e comissão técnica de outras nacionalidades pode oferecer boas oportunidades de intercâmbio cultural.

A gestão também pode ter um papel relevante no desenvolvimento das atletas em áreas não relacionadas diretamente com o esporte. O Comitê Olímpico Internacional propõe o desenvolvimento de habilidades pessoais que podem auxiliar a vida das atletas em diferentes contextos, tais como: formas de comunicação mais eficientes, ser uma boa oradora, solucionar problemas, estabelecer metas inteligentes, desenvolver uma rede de contatos de forma eficaz e gerir finanças pessoais.

Outra ação bastante interessante para a gestão é ampliar o diálogo com as atletas da etapa Treinar e Competir. O melhor entendimento dos desafios enfrentados pelas atletas durante esse momento de transição pode aumentar as chances de manutenção das atletas na carreira esportiva. O convívio dessas jovens atletas com atletas adultas também parece ser uma ação importante. Atletas mais experientes podem compartilhar suas experiências, rotinas de treinamento e preparação esportiva e como lidam com os desafios impostos pela carreira esportiva. Os períodos de training camp e competições são ótimas oportunidades para essas interações entre atletas em diferentes momentos da carreira esportiva.

Estudo de Caso: A Trajetória de Júlia Reis no Ski Cross Country

Contexto e Primeira Competição Internacional

Nascida em 2007, Julia Reis emergiu como uma jovem promessa brasileira no Ski Cross Country, enfrentando os desafios únicos de competir em um esporte de inverno em um país tropical. Sua primeira competição na neve ocorreu em novembro de 2023, aos 16 anos, em Idre, Suécia, durante uma prova FIS. Essa foi uma experiência marcante, não apenas por ser sua primeira vez competindo na neve, mas também por enfrentar o desafio de uma corrida de 10 km de skating, um formato intenso para uma atleta tão jovem.

“Minhas expectativas para esta prova foram bem altas, estava com muito medo e ansiosa, mas fiz o melhor que pude naquele momento”. A adaptação ao clima frio e ao terreno desafiador da

Suécia foi um aprendizado valioso para ela. Apesar de ter finalizado a prova em 47:49 minutos, ficando em 156º lugar, Julia encara essa experiência como um marco de superação pessoal. “Eu tentei, consegui terminar a prova e fui melhor do que esperava”, afirma com orgulho.

■ Participação nos Jogos Olímpicos da Juventude (YOG) 2024

Dois meses depois, em janeiro de 2024, Julia teve a oportunidade de competir nos Jogos Olímpicos da Juventude (YOG), um evento internacional de grande relevância para atletas sub-18. Competir nesse cenário aos 17 anos representou um grande desafio tanto físico quanto mental. “Participar dos Jogos Olímpicos da Juventude foi um desafio muito grande. Eu estava muito nervosa, ansiosa e com medo, mas sabia que tinha treinado e me dedicado muito para estar lá.”

Durante o YOG, Julia participou de três provas, cada uma delas exigindo um nível elevado de preparação e estratégia. “Gostei muito do meu resultado. Me senti realizada e senti que representei o meu país.”

No revezamento, Júlia se mostrou mais tranquila e focada, sabendo da importância de trabalhar em equipe. “Fui o mais forte que consegui, para que o meu parceiro de equipe pudesse largar na frente de alguns meninos”, relembra. A experiência nos Jogos Olímpicos da Juventude não apenas a preparou para futuros desafios, mas também a ensinou a importância da autoconfiança e trabalho em equipe.

■ Aprendizados e Perspectivas Futuras

As competições em Idre e no YOG trouxeram a Júlia lições valiosas quanto ao seu crescimento como atleta. Ela agora entende que, independentemente do desafio, ela é capaz de se adaptar e superar as dificuldades. “Aprendi muito com essas experiências, acho que independente do desafio e da dificuldade, eu sou capaz, eu consigo”, reflete.

Com essa mentalidade fortalecida, Júlia está mais motivada do que nunca a continuar se dedicando ao esporte. Seu foco agora é em melhorar continuamente e alcançar novos patamares, sempre com o objetivo de inspirar outras mulheres no esporte de neve. “Estou me esforçando muito, treinando, para que eu possa melhorar muito mais e trazer bons resultados”, conclui.





Competir e Vencer

A etapa Competir e Vencer é um momento crítico para a consolidação da carreira esportiva de jovens atletas que estão na transição das categorias juvenis para a adulta, podendo ir dos 16 aos 21 anos. Destinada a atletas que buscam competir em alto nível, esta fase é marcada pela intensificação dos treinamentos e a participação em competições de alto rendimento, com o objetivo de alcançar e manter a excelência esportiva. Nesta etapa, as atletas se dedicam a competições nacionais e internacionais, com o foco em destacar-se no cenário competitivo e consolidar suas carreiras na elite do esporte.

AS MENINAS

Para meninas e mulheres, a etapa Competir e Vencer apresenta desafios específicos que exigem um suporte contínuo e especializado. Além dos aspectos técnicos e físicos, é fundamental considerar as mudanças fisiológicas que ocorrem durante este período, como a regulação hormonal e o desenvolvimento muscular. Essas mudanças requerem um monitoramento constante e adaptações no treinamento para garantir que as atletas possam manter o alto desempenho sem comprometer sua saúde.

O suporte psicológico torna-se ainda mais imprescindível nesta fase, à medida que as atletas enfrentam pressões intensas para alcançar resultados expressivos em competições de alto nível. O desenvolvimento de resiliência, autoconfiança e a capacidade de

gerenciar o estresse competitivo são essenciais para que as atletas possam performar de maneira sustentável, com saúde mental e física. É igualmente importante que o ambiente de treinamento seja inclusivo e sensível às necessidades específicas das mulheres, promovendo a equidade de gênero e garantindo que as atletas tenham acesso a recursos adequados para seu desenvolvimento pleno.

Além disso, muitas atletas podem enfrentar desafios adicionais relacionados à conciliação da vida esportiva com outras responsabilidades, como a educação e, em alguns casos, obrigações familiares. Esses fatores podem ser mais pronunciados para mulheres que vêm de contextos socioeconômicos mais vulneráveis, onde a dupla jornada de estudo, trabalho e esporte pode impactar significativamente a trajetória esportiva. Portanto, é crucial que

as estratégias de suporte considerem esses desafios, oferecendo às atletas as ferramentas necessárias para equilibrar suas múltiplas responsabilidades e alcançar o sucesso no esporte.

Nesta fase, o papel de treinadoras(es), equipe técnica, família e instituições esportivas é fundamental para proporcionar um ambiente de apoio que permita às atletas superar os obstáculos e alcançar seus objetivos. A construção de uma rede de suporte sólida, que inclua desde o acompanhamento médico até o apoio psicológico e educacional, é essencial para o sucesso das atletas na etapa Competir e Vencer.

O ESPORTE

A etapa Competir e Vencer é marcada pela transição das atletas para a categoria adulta. No contexto do CC-BT, a etapa Competir e Vencer envolve um treinamento altamente especializado e intensivo. O programa de treinamento tem como foco o aperfeiçoamento de técnicas específicas, estratégias de corrida e tiro e a maximização da resistência e força física. Programas de treinamento devem incluir simulações de competição, análise de desempenho e recuperação ativa para garantir que as atletas estejam na melhor forma física e mental para competir.

Devido às altas cargas de treinamento da etapa, treinadoras(es) precisam também estar atentas(os) às demandas da vida pessoal das atletas para que o programa de treinamento possa ser constantemente ajustado e otimizado para que os melhores resultados sejam atingidos. O monitoramento das cargas de treinamento e das respostas das atletas a essas demandas, considerando aspectos físicos, fisiológicos, psicológicos e socioemocionais, precisa fazer parte do dia a dia das equipes competitivas.

O CDA do COB sugere que dois tipos de monitoramento para atletas na etapa Competir e Vencer:

- Avaliações periódicas: medidas antropométricas para avaliação da composição corporal e testes físicos para avaliação clínica do estado de saúde ou para avaliação da forma esportiva das atletas em determinados períodos da temporada, entre outros.
- Monitoramento do treino: pode ser realizado diariamente ou semanalmente e tem como objetivo um controle mais acurado das respostas agudas ao treino e possibilita um controle maior do estado de adaptação das atletas, permitindo às equipes técnica e interdisciplinar alguns ajustes necessários no planejamento do treino a curto prazo. Existem duas formas de controle das cargas de treino: o controle psicobiológico (carga interna), que diz respeito às demandas fisiológicas e psicológicas impostas pelo treino e competição; e o controle da magnitude da carga prescrita (carga externa), que estão relacionadas a medidas quantitativas, avaliadas de maneira objetiva sobre as demandas das atletas em treinamento prescrito e nas demandas da competição.

Para que o processo de monitoramento do treinamento seja eficiente, é preciso que as atletas entendam os motivos pelos quais os métodos de monitoramento são adotados e como utilizá-los de forma adequada, já que alguns desses métodos dependem da percepção subjetiva das atletas sobre, por exemplo, o esforço realizado durante a sessão, a recuperação, dor, humor, entre outros.

Um objetivo das(os) treinadoras(es) para essa etapa é o aumento da eficiência técnica do ski e do tiro, no caso do BT, mesmo quando as atletas estão apresentando um alto grau de fadiga, já que o CC-BT são modalidades de resistência. Porém, é importante que as atletas, treinadoras(es) e equipe multidisciplinar entendam que altas cargas de treinamento por períodos prolongados, em combinação com



Créditos: Soul Flow Films

grande estresse emocional e mental, podem levar a um estado de overtraining. Ao mesmo tempo, recuperação insuficiente, devido a doenças, sono ou nutrição insuficientes também podem contribuir para essa condição. O efetivo monitoramento das diferentes dimensões das atletas possibilita um maior controle dos riscos de overtraining, lesões e outros sintomas psicológicos associados ao processo de treinamento esportivo.

Um ponto de atenção no desenvolvimento técnico das atletas que competem no BT na etapa Competir e Vencer é a consistência no tiro (tanto na posição em pé quanto na posição deitada) principalmente nos eventos competitivos. As competições organizadas pela IBU oferecem dados de monitoramento dos tiros das atletas que podem ser bastante úteis para a comissão técnica avaliar o desempenho competitivo e ajustar o conteúdo das sessões de treinamento de acordo com as necessidades individuais.

Hoje em dia, a utilização de smartwatches é uma prática bastante comum entre atletas de resistência e pode trazer grandes benefícios no que diz respeito ao monitoramento de diversas respostas do organismo das atletas às cargas de treinamento executadas. Ademais, o controle da frequência cardíaca no BT (durante as paradas de tiro) pode também ser feito com

esse equipamento tanto durante as sessões de treinamento quanto nas provas competitivas.

Os dados obtidos pelos smartwatches podem ser analisados pelas(os) treinadoras(es) e ajustes mais precisos podem ser feitos diariamente aos estímulos oferecidos às atletas, no que diz respeito ao volume e intensidade das sessões de treinamento, bem como às estratégias de recuperação.

A participação de outras(os) profissionais no dia a dia de treinamento das atletas passa a ter um papel importante na busca por melhores resultados esportivos. Preparadoras(es) físicas(os), fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogas(os), assistentes sociais, entre outros, podem auxiliar as atletas na adoção de hábitos saudáveis para o dia a dia, na diminuição do risco de lesões e do impacto negativo do estresse psicológico no organismo resultado do maior volume de treinamento e da pressão por resultados expressivos.

Em relação ao treinamento realizado na neve, torna-se imperativo que as atletas saibam como selecionar equipamentos mais ajustados às suas necessidades individuais e como cuidar desses equipamentos apropriadamente. A preparação dos skis com os materiais mais apropriados para cada condição de neve / temperatura também é um tópico que as atletas precisam dominar para que possam otimizar o desempenho esportivo com os skis.

O quadro abaixo apresenta orientações para o desenvolvimento esportivo de meninas na etapa de Competir e Vencer:

8 A 12 SESSÕES POR SEMANA
500 A 800 HORAS DE TREINAMENTO ANUAL
Desenvolver ainda mais a autoconsciência e a autonomia das atletas
Otimizar competências técnicas em situações competitivas (em alta intensidade)
Otimizar as adaptações técnicas às diversas condições de neve, pista e terreno
Otimizar o formato e a preparação tática específica para os diferentes tipos de provas (sprint individual, team sprint, largada em massa, largada intervalada, revezamentos)
Implementar estratégias de recuperação após sessões de alta intensidade
Apoio adequado de profissionais de diferentes áreas (preparação física, nutrição, fisioterapia, psicologia esportiva, entre outros)
Ingestão nutricional adequada para acomodar o aumento da carga de treinamento
Ajustar programas de treinamento adequados às necessidades individuais das atletas (condicionamento físico, recuperação, preparação psicológica e desenvolvimento técnico)
Otimização do estilo de vida e do ambiente de treinamento para atingir metas de alto desempenho
Otimização do estilo de vida e do ambiente de treinamento para atingir metas de alto desempenho
PONTO DE ATENÇÃO NO TREINAMENTO DE MENINAS/MULHERES
<ul style="list-style-type: none"> • Síndrome de Deficiência Energética no Esporte (REDS) - Esquiadoras de CC-BT correm o risco de desenvolver a Tríade da Mulher Atleta, que é uma síndrome importante e que consiste de distúrbios alimentares, amenorreia e osteoporose. As(os) treinadoras(es) devem aprender a reconhecer os sintomas da Tríade rapidamente e o quanto antes. As consequências para a saúde da Tríade da Mulher Atleta podem ir muito além do desempenho esportivo. • Lesões do Ligamento Cruzado Anterior - Atletas do sexo feminino têm uma incidência maior de lesões do ligamento cruzado anterior (LCA) do que atletas do sexo masculino. As lesões do LCA geralmente ocorrem como resultado dos próprios movimentos das atletas, não necessariamente ocorrem através do contato com outra(o) atleta. Programas de treinamento neuromuscular podem reduzir significativamente a taxa de lesão do LCA entre mulheres. As atletas precisam ser educadas sobre métodos de prevenção de lesão do LCA, como alongamento, treinamento de força, equilíbrio e treinamento pliométrico.

A COMPETIÇÃO

A competição é o foco na etapa Competir e Vencer, já que é nessa fase que as atletas começam a buscar os melhores resultados em suas carreiras esportivas. Por se tratar de modalidades de neve, as atletas que competem internacionalmente passam longos períodos viajando, fora do país, longe da família e da rede de apoio. As atletas precisam sentir-se seguras e confiar nas(os) profissionais que fazem parte da equipe técnica que tentarão extrair o máximo potencial atlético dessas atletas durante as sessões de treinamento e competições.

A relação e convivência com colegas de treinamento e profissionais da equipe técnica precisa ser saudável, uma vez que as atletas passarão grande parte do tempo nesse ambiente. O papel de um(a) psicóloga(o) esportiva(o) pode ajudar a construir e manter um bom relacionamento entre as diferentes partes. Problemas no relacionamento interpessoais na equipe podem impactar negativamente o desempenho esportivo das atletas e, também por esse motivo, merece atenção.

Nessa etapa, as atletas atingem níveis elevados de desempenho e podem participar dos principais eventos das modalidades. A experiência competitiva é vital para que as atletas se adaptem às pressões, internas e externas, e às exigências das competições de alto nível das quais começam a fazer parte. A participação em provas/circuitos internacionais proporciona às atletas uma visão global das habilidades necessárias para competir com a elite do esporte e oferece oportunidades para as atletas se destacarem e obterem reconhecimento. Mesmo que na etapa anterior as atletas já tenham participado de competições importantes na carreira, é preciso avaliar a maturidade, o nível de comprometimento e outras variáveis que demonstrem que as atletas atingiram o Competir e Vencer.

A programação das competições nessa etapa são planejadas de acordo com os ciclos Olímpicos e nas participações em eventos como os Campeonatos Mundiais das modalidades e nos Jogos Olímpicos de Inverno. As etapas do Circuito Brasileiro de Rollerski são bastante relevantes para as atletas brasileiras. As pontuações conquistadas nas provas de rollerski são consideradas para o ranking internacional de Ski Cross Country e, portanto, a participação nas etapas do Circuito nacional auxiliam as atletas na conquista de vagas nas principais competições da modalidade. No Biathlon, as competições realizadas no Brasil ainda não são consideradas para o ranking da modalidade e, portanto, não contribuem para a conquista de vagas em Campeonatos Mundiais da modalidade e nos Jogos Olímpicos.

A GESTÃO

Nesta etapa, foram identificadas e selecionadas as atletas com potencial de treinamento e resultados no alto rendimento esportivo. Com o aumento do volume e intensidade dos treinamentos, estas atletas precisam contar com apoio multidisciplinar com foco em performance e busca contínua pelo melhor desempenho esportivo.

É também nesta etapa que o nível das competições e a exigência por performance se tornam ainda maiores, aumentando assim o nível de competitividade interna e externa. Ainda que seja uma modalidade individual, é muito comum que atletas da equipe nacional compartilhem o planejamento e calendário esportivo durante a temporada. As viagens seguem acontecendo em equipe, compartilhando treinadoras(es) e wax techs e competindo em provas disputando por vezes um mesmo objetivo, como por exemplo, uma vaga para os Jogos Olímpicos.

Ao longo do ano, a CBDN organiza training camps para as atletas que fazem parte das seleções nacionais no núcleo de treinamento de São Carlos. O núcleo conta com uma boa estrutura de treinamento que possibilita a realização de sessões de treinamento de diversas naturezas, além de propiciar às atletas períodos de foco total no programa de treinamento. É importante os núcleos de treinamento sejam melhorados de forma contínua para que um dia possam ser considerados centros de referência para as modalidades de neve.

A gestão também tem o foco de garantir às atletas recursos que viabilizem a realização de períodos de treinamento e competição no exterior. Por se tratarem de modalidades estratégicas para a confederação, as atletas convocadas para as seleções nacionais têm as

despesas relacionadas aos períodos de treinamento e competição fora do Brasil financiadas pela CBDN.

Dada a demanda psicológica das modalidades de endurance e a relevância das habilidades mentais para o desempenho do cross country, como por exemplo, no desenvolvimento de estratégias de prova ou entendimento do resultado, o acompanhamento psicológico esportivo será essencial para a performance das atletas.

A escolha e definição do planejamento esportivo deve levar em consideração Seleção dos melhores locais para training camps, competições, boa estrutura, apoio durante a dupla jornada, garantir treinadora e apoio financeiro.

Estudo de Caso 2: Eduarda Ribera - A Transição para o Adulto no Ski Cross Country

Contextualização

Eduarda Ribera, mais conhecida como Duda, nasceu em 21 de novembro de 2004 e atualmente está vivenciando a transição da categoria júnior para a categoria adulta no Ski Cross Country. A temporada 2024/2025 marca sua primeira experiência completa na categoria adulta, embora Duda já tenha competido em campeonatos adultos, incluindo o Mundial. Sua trajetória de desenvolvimento entre os ciclos olímpicos 2018-2022 e o atual 2022-2026 reflete um amadurecimento significativo, tanto físico quanto mental, o que vem impactando diretamente seus treinamentos e desempenho em competições.

Diferenças entre os ciclos olímpicos

Ao comparar os dois ciclos olímpicos, Duda destaca que as principais mudanças se deram no aspecto mental, físico e técnico. Segundo ela, “nos Jogos Olímpicos [de 2022] eu era nova... agora, acho que estou um pouco mais experiente”. Essa mudança de perspectiva reflete um amadurecimento natural ao longo dos anos, especialmente com o apoio de sua psicóloga, que tem desempenhado um papel fundamental em sua preparação mental. Duda relata que, por meio das sessões de visualização e técnicas de respiração, tem se sentido mais calma e focada, o que resulta em uma melhor performance técnica. “Visualização sempre me ajuda, como eu

posso fazer tal subida, tal descida... então, imaginar isso antes já faz com que na hora eu não passe 'sufoco'.”

Créditos: FIS Nordic Junior World Ski Championships



Duda também percebe uma clara evolução na forma como lida com seus treinos. No ciclo anterior, quando ainda tinha 14 a 17 anos, seus treinos tinham menos intensidade, devido à fase de crescimento e ao desenvolvimento físico. “Acredito que meu corpo não estava tão preparado”, comenta ela sobre essa fase. Hoje, aos 19 anos, ela se sente mais forte, motivada e pronta para encarar os desafios físicos. “Estou me permitindo dar mais de mim em cada treino e isso está me motivando.” Além disso, a mudança de atitude mental, focando na autoconfiança e na calma, tem feito com que sua abordagem aos treinos seja mais estratégica e técnica.

■ Expectativas para o futuro

Com a cabeça no lugar e o corpo mais preparado, Duda entra na temporada 2024/2025 cheia de expectativas positivas. Ela destaca que, além do preparo físico, sua motivação e confiança são os maiores trunfos para a nova fase. “Estou vendo o quanto sou incrível e não me escondo mais... estou me permitindo dar mais de mim em cada treino”, afirma. Essa mudança de mentalidade reflete um amadurecimento que vai além do esporte, revelando uma atleta confiante e resiliente.

Em suma, a transição de Duda para a categoria adulta marca um período de auto descoberta e crescimento. Ao integrar o aprendizado mental e físico de sua jornada anterior, ela entra na nova fase mais preparada para enfrentar os desafios do alto rendimento. O apoio psicológico, a paciência em aprender e a capacidade de adaptação a situações adversas são elementos que definem sua trajetória até agora e continuarão a moldar seu sucesso futuro.



Vencer e Inspirar

A etapa Vencer e Inspirar representa o ápice da carreira esportiva, onde as atletas alcançam um nível de elite e têm a oportunidade de deixar um legado duradouro. Geralmente, elas entram nesta fase por volta dos 19 anos e podem permanecer até os 28, período em que não apenas competem em campeonatos mundiais e Jogos Olímpicos, mas também assumem um papel essencial como embaixadoras da modalidade. Dada a baixa representatividade de mulheres no Biathlon e no Ski Cross Country no Brasil, as poucas atletas que atingem essa fase são convidadas a abraçar a responsabilidade de serem “a cara” do esporte, inspirando a base e pavimentando o caminho para as próximas gerações.

AS MENINAS/MULHERES/ATLETAS

As mulheres passam por mudanças fisiológicas significativas ao longo de suas vidas, e compreender o impacto dessas variações no desempenho esportivo é crucial, especialmente na etapa Vencer e Inspirar. Nessa fase, as atletas geralmente possuem um conhecimento mais claro do próprio corpo e do ciclo menstrual, o que pode ajudar a otimizar a performance em treinos e competições. O ciclo menstrual, por exemplo, influencia aspectos como disposição, força e resistência, que podem variar em diferentes fases do ciclo. Algumas atletas podem experimentar sintomas como

fadiga, dor e alterações de humor, fatores que podem afetar diretamente sua performance.

Para promover o melhor desempenho possível, é fundamental que a equipe técnica, incluindo treinadores/as e outros profissionais, escute e leve em consideração a percepção de cada atleta sobre sua relação com o ciclo. Essa escuta ativa permite adaptar as cargas e intensidades de treino de acordo com o feedback individual, respeitando as particularidades de cada mulher e evitando sobrecargas desnecessárias.

A compreensão e o monitoramento dessas variações cíclicas possibilitam ajustes estratégicos, que contribuem para que as atletas

maximizem seu desempenho sem comprometer a saúde. Essa abordagem personalizada reforça a importância de um ambiente que valorize o diálogo e a percepção da própria atleta, considerando-a como uma parceira ativa no seu processo de desenvolvimento e rendimento esportivo.

Além disso, as mulheres precisam de cuidados específicos em relação à carga de treinamento, especialmente em esportes de alta intensidade. O excesso de carga sem recuperação adequada pode levar à síndrome de overtraining, aumento do risco de lesões e problemas relacionados à Síndrome de Deficiência Energética no Esporte (REDS), que inclui distúrbios alimentares, disfunção menstrual e perda de densidade óssea. Um planejamento cuidadoso e uma abordagem holística ao treinamento são essenciais para prevenir esses problemas e promover a longevidade na carreira esportiva.

Socialmente, as mulheres ainda enfrentam desigualdades significativas no esporte. Desde a infância, muitas meninas são desencorajadas a participar de esportes devido a questões culturais e estereótipos de gênero, o que pode limitar seu desenvolvimento atlético. Para aquelas que conseguem avançar, a falta de visibilidade, oportunidades e recursos comparados aos homens continua sendo um desafio. Em muitas culturas, as responsabilidades domésticas e familiares recaem mais pesadamente sobre as mulheres, restringindo o tempo e a energia que podem dedicar ao esporte. No entanto, as atletas que alcançam a etapa Vencer e Inspirar de alguma forma superaram essas barreiras, e é fundamental reconhecer o peso dessas conquistas.

Nesta fase da vida, surge ainda outra consideração importante: o possível desejo de algumas mulheres de engravidarem. É essencial que o ambiente de treino e as políticas de convocação considerem essa possibilidade e

criem uma cultura de apoio à maternidade, planejando junto com a atleta o melhor momento para isso em relação à sua carreira esportiva. A decisão de engravidar não deve ser vista como um obstáculo, mas sim como uma parte natural da trajetória de algumas mulheres. O planejamento de uma preparação física e corporal adequada durante e após a gravidez é crucial, permitindo que a atleta retome sua performance com segurança e eficácia. Ao oferecer esse suporte, o esporte pode se tornar mais inclusivo, valorizando a carreira de cada mulher em sua totalidade e respeitando suas escolhas pessoais e profissionais.

Ademais, mulheres em contextos esportivos muitas vezes enfrentam discriminação de gênero e assédio, o que pode impactar negativamente sua confiança e motivação. A criação de ambientes seguros e de apoio, onde as mulheres possam treinar e competir em igualdade de condições com os homens, é essencial para combater essas barreiras.

Psicologicamente, as mulheres podem enfrentar pressões adicionais relacionadas à imagem corporal, autoconfiança e expectativas sociais. A pressão para atender a certos padrões estéticos, além das exigências de alto desempenho, pode contribuir para problemas como ansiedade, depressão e distúrbios alimentares. A falta de modelos femininos e a sub-representação das mulheres em posições de liderança no esporte podem também impactar a autoestima e as aspirações das atletas.

O apoio psicológico, incluindo o trabalho com psicólogos do esporte, pode ser indispensável para ajudar as atletas a desenvolverem resiliência, autoconfiança e estratégias de enfrentamento para lidar com a pressão competitiva e os desafios pessoais. Promover uma mentalidade de crescimento e oferecer suporte emocional são estratégias importantes para garantir que as atletas possam atingir seu potencial máximo enquanto mantêm um

equilíbrio saudável entre a vida pessoal e a carreira esportiva.

O ESPORTE

A etapa Vencer e Inspirar é o período em que as atletas atingem o maior volume e intensidade de treinamento e buscam os resultados mais expressivos de suas carreiras. Toda a experiência e vivências acumuladas ao longo dos anos de carreira esportiva no CC-BT trazem às atletas uma maior capacidade de lidar com as rotinas de treinamento e competição.

As atletas têm maior autonomia, maturidade e autoconhecimento nesse momento de suas carreiras. Por esse motivo, podem contribuir ativamente com o processo de planejamento e ajustes do treinamento esportivo. É recomendado que treinadoras(es) e demais membros da equipe multidisciplinar mantenham um canal de comunicação aberto com as atletas. A percepção das atletas tem grande valor e podem contribuir, por exemplo, com o controle de situações de risco de lesão ou necessidade de maior tempo de recuperação, assim como, com a possibilidade de aumento da demanda física durante as sessões de treinamento quando as atletas percebem que podem lidar apropriadamente com um incremento de carga em dado momento.

Durante esta fase, o foco das atletas e comissão técnica é o alto rendimento. É nesse período que as atletas participam dos principais eventos esportivos das modalidades e o planejamento esportivo deve ser feito de acordo com o calendário competitivo de cada atleta. O número de competições alvo em uma temporada vai influenciar a decisão pelo modelo de treinamento mais adequado para que o desempenho seja potencializado durante os momentos mais importantes. Para algumas atletas, o objetivo principal pode ser a vitória em uma prova do circuito nacional, enquanto

que para outras atletas, o objetivo principal pode ser a classificação Olímpica. Por esse motivo, o planejamento deve considerar além das individualidades e histórico de cada atleta, os objetivos competitivos individuais.

É comum a utilização de planos de treinamento plurianuais para grandes eventos, como os Jogos Olímpicos e Campeonatos Mundiais. O planejamento de treino precisa ter como objetivo a construção progressiva do desempenho esportivo durante a(s) temporada(s) e a expectativa de resultado precisa estar alinhada com o objetivo de cada evento competitivo. É nesse momento que o número de provas competitivas atinge o seu pico e o nível das competições é o mais alto possível. Destacam-se como as principais competições: Jogos Olímpicos, Campeonatos Mundiais, etapas de Copa do Mundo de CC, etapas da IBU Cup e IBU World Cup.

As atletas necessitam de apoio de profissionais de diferentes áreas da ciência do esporte e as respostas ao programa de treinamento precisam ser monitoradas diariamente para que os ajustes necessários sejam feitos visando a evolução e manutenção do desempenho esportivo. Todos os aspectos do treinamento e desempenho devem ser altamente individualizados.

O período de treinamento na neve pode ser bastante longo nessa etapa e a pressão por resultados tende a ser maior para as atletas que estão em busca de classificação nas principais competições da modalidade. O apoio da equipe multidisciplinar, família e amigos se torna um ponto importante para que a saúde mental das atletas seja preservada. O trabalho com uma psicóloga esportiva pode ajudar as atletas a lidarem apropriadamente com as demandas do programa de treinamento e competição, assim como com as demais fontes de estresse.

O quadro abaixo apresenta orientações para o desenvolvimento esportivo de meninas na etapa de Vencer e Inspirar:

10 A 12 SESSÕES POR SEMANA
800 HORAS DE TREINAMENTO ANUAL
Melhorar as capacidades físicas aumentando e maximizando a carga de treinamento (volume e intensidade) que um atleta pode suportar;
Individualização de todos os aspectos do treinamento e desempenho para maximizar o desempenho esportivo;
Otimizar a especialização das provas competitivas (sprint versus distância) para resultados consistentes e performances repetíveis de acordo com a predisposição das atletas;
Maximizar o apoio de especialistas da ciência do esporte, incluindo monitoramento das respostas fisiológicas;
Maximizar a preparação física e esportiva e as competências específicas de cada atleta, bem como o desempenho esportivo;
Permitir períodos de recuperação frequentes para evitar esgotamentos físicos e mentais;
Todas as características físicas, técnicas, táticas (incluindo habilidades de tomada de decisão), mentais e as capacidades pessoais e de estilo de vida estão totalmente estabelecidas e o foco do treinamento mudou para o maximização do desempenho.
PONTO DE ATENÇÃO NO TREINAMENTO DE MENINAS/MULHERES
Gravidez/licença maternidade e esporte de alto rendimento. O que as federações internacionais de Ski Cross Country e Biathlon oferecem como medidas de apoio à maternidade?
FIS - Maternity Protection Status / Status de proteção à maternidade Quando uma competidora está grávida, a federação nacional deve solicitar à FIS a aprovação de um status de proteção à maternidade. O status de proteção à maternidade começa na data em que o formulário de solicitação e o atestado médico são recebidos pela FIS e se aplica até um máximo de 24 meses (2 anos) após o nascimento da criança ou fim da gravidez ou no retorno à competição. Essa medida visa proteger os pontos conquistados pelas atletas e facilitar o retorno às competições.
IBU - Force Majeure/Extraordinary Circumstances / Força Maior/Circunstâncias Extraordinárias A IBU não possui uma política específica para atletas grávidas. A gravidez e a licença-maternidade estão incluídas em uma regra que trata de Força Maior / Circunstâncias Extraordinárias. Embora a regra já existisse, a gravidez / licença-maternidade foi oficialmente reconhecida como um motivo válido para circunstâncias extraordinárias em 2020. Normalmente, o status de classificação de uma atleta permanece inalterado por 1,5 anos (5 trimestres), mas como mencionado na regra, em casos de gravidez ou licença-maternidade esse período será estendido mediante solicitação.

A COMPETIÇÃO

O foco no Vencer e Inspirar são as competições de grande expressão, como os Jogos Olímpicos e Campeonatos Mundiais, e o planejamento de treinamento deve considerar os ciclos de preparação para essas competições. Por isso, o planejamento do treinamento é geralmente feito considerando o ciclo olímpico, por exemplo, que tem duração de quatro anos. O foco nesse momento já não é mais ganhar experiência, o foco agora passa a ser exclusivamente incrementar o desempenho esportivo e atingir os melhores resultados competitivos.

A ampla experiência das atletas nesta etapa possibilita que elas participem ativamente do processo de planejamento do calendário de competições e de outros pontos relevantes para o desempenho esportivo, como a preparação para que o pico de desempenho ocorra nos momentos mais importantes da temporada. Competências como autoconhecimento, confiança e autonomia desenvolvidas ao longo da carreira esportiva auxiliarão as atletas nesta etapa.

A experiência acumulada em cada temporada competitiva serve de aprendizado para as temporadas seguintes. Atletas e equipe multidisciplinar trabalham em conjunto para adequar o calendário competitivo às etapas do programa de treinamento e para estruturar estratégias de competição que sejam mais adequadas às necessidades individuais.

Como o CC-BT são modalidades em que as atletas conseguem se manter em alto nível competitivo por longos períodos, é comum que aconteçam períodos de oscilação no desempenho competitivo. Essas oscilações podem ocorrer em decorrência de modificações na estratégia de treinamento ou, até mesmo, de mudanças no tipo/nível das provas competitivas. A relação entre as atletas e equipe técnica é fundamental para que esses momentos de oscilação sejam entendidos e as melhores

estratégias de planejamento competitivo sejam adotadas.

Na etapa Vencer e Inspirar, as atletas precisam entender as regras e os critérios de classificação para os eventos dos quais pretendem participar. As(os) treinadoras(es) e equipe multidisciplinar precisam auxiliar as atletas a ter autonomia e contribuir ativamente na decisão do calendário competitivo, uma vez que essas decisões terão impacto direto em suas carreiras esportivas.

Um papel importante das atletas que se encontram na etapa Vencer e Inspirar é contribuir ativamente com o desenvolvimento das atletas mais novas e inexperientes. O sucesso dessas atletas pode servir como fonte de inspiração para novas praticantes que podem enxergar no CC-BT uma possível carreira profissional. A promoção de interações entre atletas de diferentes níveis pode ser uma ótima estratégia. Isso pode ser feito durante eventos competitivos ou até mesmo por meio de oficinas e palestras organizadas pela confederação.

Caso as atletas atinjam resultados expressivos no CC-BT, o controle de doping pode passar a fazer parte de suas rotinas. As testagens acontecem durante as competições oficiais das modalidades, mas também podem acontecer em períodos fora de competição. Essas atletas precisam estar familiarizadas com o Sistema de Gestão e Administração Antidopagem (ADAMS) da WADA (Whereabouts) para evitar notificações e violação da regra antidoping.

Em resumo, na etapa Vencer e Inspirar, dois momentos da carreira das atletas precisam de bastante atenção: o caminho para o auge competitivo (busca por medalhas, recordes e títulos) e o natural declínio do desempenho competitivo. Durante esses dois momentos, as atletas precisam de orientação profissional para que possam desenvolver todo o seu potencial, mantenham-se em alto nível pelo maior tempo possível e consigam fazer a transição pós-carreira de maneira saudável e planejada.

As atletas que se encontram na etapa Vencer e Inspirar já são reconhecidas pela comunidade de CC-BT por sua trajetória esportiva nas modalidades e pelas suas conquistas. Suas histórias podem ser utilizadas para inspirar praticantes e atletas mais jovens que estão iniciando suas carreiras, exercendo uma influência positiva nas futuras gerações. Essas atletas tornam-se importantes exemplos e referências para as praticantes e mostram que é possível ter uma carreira esportiva de sucesso.

Uma prática interessante é promover as trajetórias das atletas de alto rendimento nos canais de comunicação das entidades esportivas que representam as modalidades. O aumento da visibilidade dessas atletas pode potencializar a transformação social, trazendo cada vez mais meninas para as modalidades.

Além da promoção das histórias de sucesso das atletas, a troca de experiências entre atletas de alto rendimento e jovens praticantes/atletas também é uma boa estratégia para fortalecer as relações entre esses grupos e empoderar as meninas/mulheres para trilharem seus próprios caminhos na modalidade. O Circuito Brasileiro de Rollerksi é um momento

ótimo para promover esse estreitamento dos laços entre atletas/praticantes de diferentes núcleos, níveis e idades.

Na etapa Vencer e Inspirar é importante dar atenção especial aos programas de transição de carreira. É nessa etapa que a atleta começa a identificar suas áreas de interesse pensando em uma transição de carreira. Como o CC-BT é uma modalidade pouco praticada no território nacional, é interessante que as atletas com potencial e que desejam ingressar na carreira de treinadora estejam no radar da confederação. A experiência adquirida pelas atletas ao longo de suas trajetórias pode ser muito relevante para que elas transacionem com maior facilidade para o novo papel.

O pós-carreira das atletas começa durante sua própria carreira esportiva, onde as atletas precisam criar o alicerce educacional e relacional para sua atividade futura. A CBDN pode auxiliar as atletas facilitando o acesso a alguns cursos educacionais relacionados ao CC-BT, oferecidos tanto pela própria confederação como pelas federações internacionais. Esses cursos oferecem às atletas a possibilidade de criação de uma rede de contatos no mundo esportivo e o desenvolvimento de suas capacidades relacionadas às modalidades.

Estudo de Caso - Jaqueline Mourão “Minha experiência de gravidez como atleta”

Quando engravidei pela primeira vez, tinha 34 anos, e foi uma fase bem desafiadora. Eu já era uma atleta olímpica, focada nos meus objetivos, e a ideia de equilibrar a gravidez com a minha carreira parecia intimidadora, mas ao mesmo tempo emocionante. Na minha segunda gravidez, tinha 39 anos, e a experiência foi bem diferente, pois já sabia o que esperar e como adaptar melhor meu corpo e treinos à maternidade.

Infelizmente, não havia muito suporte por parte da Confederação ou da Federação Internacional durante essas fases. Naquela época, o entendimento e as políticas de suporte à atleta-mãe eram muito limitados. A estrutura para ajudar atletas a conciliar gravidez e treinamento era praticamente inexistente, o que tornava tudo mais difícil. Para se ter uma ideia, na minha primeira gravidez,

tive que enviar fotos todos os meses para provar que eu estava treinando! E, mesmo com todas as dificuldades, consegui voltar às competições em apenas 8 semanas após o parto, um tempo extremamente curto e desafiador para qualquer mulher.

Já na segunda gravidez, a história foi diferente. Pude retornar na temporada seguinte, o que me deu o tempo necessário para uma recuperação mais completa e uma preparação mais humana. Essa escolha de dar tempo ao meu corpo me permitiu voltar muito mais forte. De fato, foi a melhor temporada da minha vida. Tive o tempo necessário para me recuperar fisicamente, mentalmente e emocionalmente, algo que fez toda a diferença.

A volta aos treinos e competições após as duas gravidezes teve seus desafios, mas felizmente tive uma gestação que me permitiu treinar praticamente até o dia do parto.

Mas claro, a minha volta foi muito mais tranquila na segunda vez, quando tive o tempo para respeitar meu corpo. O processo foi gradual, retomando atividades leves e aumentando a intensidade conforme minha recuperação progredia. Na primeira gravidez, a pressa em voltar exigiu mais sacrifícios físicos e emocionais. Lembro competindo e sendo a melhor brasileira no Campeonato Mundial de Oslo em somente 3 meses após o nascimento do meu filho.

Quanto ao suporte e apoio, a maior parte veio da minha própria rede de apoio: meu marido, minha equipe técnica e minha família. Eles foram essenciais para que eu conseguisse voltar às competições. Mas acho que, se houvesse um suporte institucional, teria facilitado muito essa transição. Seria importante que houvesse políticas de acompanhamento de saúde para atletas grávidas, programas de recuperação física pós-parto específicos para atletas de alto rendimento, e até mesmo um suporte psicológico para lidar com a pressão de voltar a competir e equilibrar a maternidade com a carreira. Se esse tipo de apoio tivesse existido, acredito que minha jornada como atleta-mãe teria sido muito mais tranquila, tanto física quanto emocionalmente. É uma área que ainda precisa evoluir muito no esporte de alto rendimento, mas feliz que hoje existe a bolsa-atleta para gestantes e áreas especiais para as mães atletas e seus bebês nas principais competições do calendário internacional.

Matéria publicada no Daryn Slover/Sun Journal mostrando a atleta Jaqueline Mourão competindo em prova de CC no EUA acompanhada de seu marido e seu bebê de 2 meses.





Inspirar e Reinventar-se

A etapa de “Inspirar e Reinventar-se” representa uma transição importante para a vida das atletas, especialmente para aquelas que dedicaram anos de sua vida aos esportes de neve no Brasil, como o Biathlon e o Ski Cross Country. Ao chegarem ao fim de suas carreiras competitivas, essas atletas se encontram em um ponto de inflexão: uma fase que, se bem planejada, pode ser transformadora e duradoura, ao invés de dolorosa e incerta. É o momento de colocar em prática o plano de transição que foi sendo elaborado ao longo de sua trajetória esportiva, ajudando a suavizar os desafios emocionais e práticos que surgem quando a aposentadoria esportiva chega cedo, em uma idade que ainda é jovem para deixar o mercado de trabalho, mas que já pode ser avançada para o início de uma nova carreira profissional em outras áreas. O objetivo principal dessa fase é apoiar as atletas em sua transição para o pós-carreira, oferecendo suporte por meio de uma equipe multidisciplinar e da Confederação Brasileira de Desportos na Neve (CBDN). Esse suporte é essencial para que elas possam se adaptar a novas rotinas, explorar outras áreas de interesse e continuar contribuindo para o desenvolvimento dos esportes de neve, não apenas como atletas, mas também como líderes, treinadoras, gestoras, oficiais, integrantes de equipes multidisciplinares etc.

AS MENINAS/MULHERES

A etapa de “Inspirar e Reinventar-se” é especialmente significativa para meninas e mulheres que dedicaram suas vidas ao Biathlon e ao Ski Cross Country no Brasil. Durante suas trajetórias, essas atletas enfrentaram desafios únicos

e acumularam experiências que vão muito além das competições, desenvolvendo uma forte conexão com suas modalidades e uma compreensão profunda do que significa ser mulher em esportes de neve no país. Quando se aproximam da fase de transição para o pós-carreira, elas carregam consigo uma bagagem

rica em aprendizado e resiliência, pronta para ser aplicada em novos contextos esportivos e profissionais.

Para essas mulheres, o fim da carreira competitiva não precisa ser visto como uma porta fechada, mas como uma oportunidade para reinventar seu papel dentro do esporte. Com o apoio de uma equipe multidisciplinar — incluindo psicólogos/as, nutricionistas, preparadoras(es) físicas(os) e gestoras(es) da Confederação Brasileira de Desportos na Neve (CBDN) — essa transição é cuidadosamente planejada para integrar as atletas em novas funções que atendam aos seus interesses e habilidades. Ao dar esse suporte, a CBDN oferece a possibilidade de essas mulheres assumirem posições de liderança e de contribuição significativa, seja como treinadoras, gestoras, oficiais, membros de equipes multidisciplinares ou embaixadoras do esporte.

O ESPORTE

A etapa Inspirar e Reinventar-se é o período de transição para o pós-carreira esportiva e é um momento bastante importante para as atletas. Muitas delas passaram por longos períodos comprometidas com suas rotinas e dinâmicas diárias de treinamento, com altas exigências físicas, psicológicas e sociais e agora precisam se adaptar a uma nova rotina de atividades, o que pode impactar suas vidas em diferentes dimensões.

Uma das principais mudanças é a redução inevitável da carga de treinamento. O volume de treinamento das atletas de CC-BT é bastante alto e toma grande parte do dia das atletas em atividade. A diminuição da carga de treinamento, se mantido o consumo alimentar, pode acarretar o aumento de peso corporal, o que exige uma boa condução desse processo para que haja uma redução dos efeitos decorrentes do destreinamento. É importante que as

atletas encontrem opções de atividades físicas que lhes tragam prazer e, conseqüentemente, aumente as chances de que essas atletas mantenham-se ativas, agora em outra dinâmica.

Outro ponto que merece atenção na etapa Inspirar e Reinventar-se é a atenção recebida pelas atletas. Ao longo de suas carreiras esportivas, as atletas se acostumam com uma rotina de treinos, viagens, training camps, competições e com toda a atenção dedicada a elas por treinadoras(es), demais membros da equipe técnica e da comunidade esportiva em geral. Com a transição para o pós-carreira, as atletas passam a ser pessoas com rotinas consideradas “normais” e ter menos notoriedade. Essas mudanças podem acarretar problemas de adaptação ao novo contexto social. O apoio psicológico pode ser importante para uma melhor compreensão dessa nova condição e para o desenvolvimento de estratégias que ajudarão as atletas/mulheres a passarem por esse momento de transição.

A COMPETIÇÃO

A queda no rendimento competitivo muitas vezes é um fator determinante para a decisão das atletas de finalizarem suas carreiras esportivas. Outros fatores comuns são o surgimento de outros interesses e o acúmulo de lesões, entre outros.

A redução do calendário competitivo é bastante comum nessa etapa, ainda mais considerando modalidades em que as principais competições acontecem no exterior, o que exige que as atletas passem longos períodos longe de casa. A participação em provas de menor expressão pode ser uma opção para esse período de transição, o que exige um programa de treinamento menos intenso e pode diminuir a pressão por resultados expressivos.

Quando a decisão do término da carreira esportiva é voluntário e planejado, atletas com

uma carreira competitiva relevante devem ser reconhecidas pela comunidade do CC-BT. As participações nas últimas competições oficiais podem se tornar momentos especiais de celebração de suas jornadas. É importante reconhecer a contribuição dessas mulheres para as modalidades esportivas. Suas trajetórias precisam ser divulgadas e celebradas dentro da comunidade das modalidades de neve para que mais meninas e mulheres se inspirem em suas histórias e possam tê-las como modelos a serem seguidos.

A GESTÃO

A transição para o pós-carreira pode acontecer em diferentes momentos da trajetória das atletas. Por mais que o CC-BT sejam modalidades com pico de rendimento mais tardio, quando as atletas decidem encerrar suas carreiras, muitas vezes elas já estão com uma idade um pouco mais avançada para iniciar uma nova atividade, dentro ou fora do ambiente esportivo. A transição de uma vida repleta de atividades intensas e dinâmicas para novas atividades pode ser bastante desafiadora e, portanto, o planejamento das ações pode ajudar essas atletas a passarem por esse momento de transição.

Para muitas dessas mulheres, a transição para funções administrativas ou técnicas dentro do esporte pode ser uma oportunidade de continuar envolvidas com o ambiente esportivo que conhecem tão bem. Ocupar cargos de gestão esportiva, como funções administrativas em clubes, federações ou organizações internacionais, pode ser um caminho natural e enriquecedor. O conhecimento profundo sobre as modalidades de neve, adquirido ao longo de anos de treinamento e competições, faz dessas ex-atletas candidatas ideais para assumir papéis de liderança, ajudando a moldar

políticas esportivas, organizar competições e promover o esporte no Brasil.

Além disso, a carreira de treinadora, seja no alto rendimento ou na base/iniciação, é uma alternativa extremamente valiosa. As ex-atletas podem transferir suas experiências e conhecimentos técnicos para a nova geração de esportistas, servindo como mentoras e modelos a serem seguidos. Ao assumirem esses papéis, elas não apenas mantêm uma conexão próxima com o esporte que tanto amam, mas também desempenham um papel fundamental na inspiração e formação de novas atletas, particularmente em modalidades que ainda têm pouca representatividade no Brasil.

INSPIRAÇÃO E LIDERANÇA FEMININA

Talvez o aspecto mais transformador desta fase seja o potencial de inspirar e ampliar a participação feminina em cargos de liderança no esporte. Ao ocuparem posições de destaque, seja na gestão ou no treinamento, essas mulheres não só continuam a servir como exemplos para atletas mais jovens, mas também desafiam e redefinem os papéis tradicionais de gênero no esporte. Elas demonstram que mulheres podem e devem estar à frente de suas modalidades, gerindo, treinando e liderando.

Essa representatividade é fundamental para aumentar a participação feminina em todos os níveis do esporte. Ao verem mulheres em posições de poder e liderança, jovens atletas são encorajadas a acreditar que esses espaços também podem ser ocupados por elas. Essa mudança cultural, em um esporte historicamente dominado por homens, é essencial para que mais mulheres reconheçam sua capacidade para entrar e permanecer no mundo dos esportes de neve.

Atualmente, a Confederação Brasileira de Desportos na Neve (CBDN) adota uma **Política de Igualdade de Gênero** que visa promover a equidade em suas modalidades e competições. Esta política busca garantir a participação equilibrada entre homens e mulheres, tanto no acesso a oportunidades esportivas quanto na tomada de decisões dentro da confederação. A CBDN também segue diretrizes de governança que reforçam a prevenção e o combate ao assédio e abuso sexual, bem como uma **política voltada à proteção de atletas em situações de vulnerabilidade**, o que beneficia especialmente as mulheres em um ambiente esportivo historicamente dominado por homens.

Considerações finais

O desenvolvimento das mulheres nas modalidades de neve como o Biathlon e o Ski Cross Country é um caminho desafiador e multifacetado, especialmente no contexto brasileiro. Com a falta de neve natural no país e as limitações de infraestrutura, a criação de oportunidades adequadas e de suporte é primordial para garantir que as atletas possam competir e representar o Brasil tanto no cenário nacional quanto internacional.

Este documento destaca a necessidade de políticas afirmativas e de programas estruturados, como os oferecidos pela CBDN, que visam ampliar o acesso, reter e desenvolver atletas mulheres de alto rendimento. O foco em uma metodologia específica para mulheres, que respeite suas particularidades físicas, fisiológicas, sociais e ambientais, apresenta um olhar específico para a mulher atleta, não reproduzindo modelos masculinos frequentemente incompatíveis com as trajetórias femininas.

Além disso, a confederação pode potencializar essas iniciativas por meio de programas de formação de lideranças femininas. Esses programas poderiam incluir ações voltadas à capacitação de ex-atletas como treinadoras, gestoras esportivas e embaixadoras das modalidades, ampliando a participação feminina em todas as esferas do esporte de neve. A criação de oportunidades para que essas mulheres ocupem cargos estratégicos no esporte é uma forma de fortalecer a representatividade feminina e de inspirar futuras gerações (CBDN).

Essas políticas são essenciais para garantir um ambiente inclusivo e sustentável, onde as mulheres possam não apenas competir, mas também liderar o desenvolvimento dos esportes de neve no Brasil.

Além do aspecto esportivo, é essencial que o desenvolvimento dessas atletas também inclua a preparação para o pós-carreira, com oportunidades de transição para cargos de liderança, treinadoras, gestoras e embaixadoras das modalidades. A criação de um ambiente seguro e de apoio contínuo durante toda a jornada esportiva é fundamental para o sucesso e longevidade das mulheres nos esportes de neve.

Portanto, a combinação de um planejamento estratégico eficiente, políticas de igualdade de gênero e o fortalecimento da representatividade feminina dentro da confederação contribui não apenas para o desenvolvimento das atletas, mas também para a evolução das modalidades no Brasil, inspirando futuras gerações de mulheres a trilhar esse caminho no esporte.

Referências

BAYLI, I; WAY, R; HIGGS, C. Long-term athlete development. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013.

(Menezes et al., 2014)

BENELI, L.; GALATTI, L. R.; MONTAGNER, P. C. Analysis of social-sportive characteristics of Brazil women's national basketball team players. *Revista de psicologia del deporte*, v. 26, n. 1, p. 133-137, 2017.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS NA NEVE. Políticas e Normas – Governança e Transparência CBDN. Disponível em: <https://www.cbdn.org.br/governanca>. Acesso em: 18 set. 2024.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS NA NEVE. O portal da Governança e Transparência dos Esportes de Neve do Brasil. Disponível em: <https://www.cbdn.org.br/transparencia>. Acesso em: 18 set. 2024.

COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. Modelo de desenvolvimento esportivo do Comitê Olímpico do Brasil, Rio de Janeiro: Comitê Olímpico do Brasil, 2022.

CÔTÉ, J. et al. Quadro teórico para o desenvolvimento de valores pessoais no processo dinâmico de desenvolvimento pelo esporte. In: GALATTI, L.R. et al. Múltiplos cenários da prática esportiva: *Pedagogia do Esporte*, p. 15-40. Campinas: Editora da UNICAMP, 2017.

CANADIAN SPORTS CENTRES. Developing Physical Literacy A Guide For Parents Of Children Ages 0 to 12: https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/12/DPL_ENG_Feb29.indd_.pdf. Acesso em 29 de julho de 2023.

DE MIRANDA, I, S.; DOS SANTOS, W.; DA COSTA, F. R. Dupla carreira de estudantes atletas: uma revisão sistemática nacional. *Motrivência*, v. 32, n. 61, p. 01-21, 2020.

GURGIS, J. J.; KERR, G.; DARNELL, S. 'Safe Sport Is Not for Everyone': Equity-Deserving Athletes' Perspectives of, Experiences and Recommendations for Safe Sport. In: *Frontiers in Psychology*, v. 13, 2022.

INTERNATIONAL BIATHLON UNION, Event and Competition Rules (Version 2023).

LAAKSONEN, M,S.; FINKENZELLER, T.; HOLMBERG, H.C.; SATTLECKER, G. The influence of physiobiomechanical parameters, technical aspects of shooting, and psychophysiological factors on biathlon performance: A review. *J Sport Health Sci*. 2018; Oct;7(4):394-404.

LONG-TERM DEVELOPMENT IN SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY 3.0 (Sport for Live). <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf>. Acesso em 04 de junho de 2023

MELO, G.F.; RUBIO, K. Mulheres atletas olímpicas brasileiras: início e final de carreira por modalidade esportiva. In: Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2017;25(4): 104- 116.

RÉ, A. H. N. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. Motricidade, v. 7, n. 3, pp. 55-67, 2011.

STAMBULOVA, A. S.; CÔTÉ, J. 2009, ISSP Position Stand: Career development and transitions of athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 7, 395–412

STAMBULOVA, N. B.; RYBA, T. V.; HENRIKSEN, K.. Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. International Journal of Sport and Exercise Psychology, p. 1-27, 2020.

THE INTERNATIONAL SKI COMPETITION RULES (ICR), Book II, Cross-Country (Edition July 2024).

VAEYENS, R. et al. Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. Journal of Sports Sciences, v. 27, n. 13, p. 1367–1380, 2009.

WYLLEMAN, Paul; ROSIER, Nathalie. Holistic perspective on the development of elite athletes. In: Sport and exercise psychology research. Academic Press, 2016. p. 269-288.