

APOIO INSTITUCIONAL



COMITÊ OLÍMPICO DO  
**BRASIL**



2024

**CBTARCO**

# **MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS NO TIRO COM ARCO**



**BRASIL ARCO**  
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA  
DE TIRO COM ARCO

### **Realização**

Confederação Brasileira de Tiro com Arco

### **Autoria**

Alexandra do Rego Cardoso  
Hugo Vinícius de Oliveira Silva  
Reinaldo Augusto Nunes  
Ricardo Guedes da Silva Filho

### **Parceria**

Comitê Olímpico do Brasil - COB  
Área de Desenvolvimento Esportivo

### **Mentoria**

Michel Milistetd  
Vinicius Zeilmann Brasil

### **Pesquisadores**

Alexandre Bobato Tozetto  
Fabrício João Milan

# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO GERAL DO TIRO COM ARCO E DA CBTARCO</b>	05
Sistema Esportivo do Tiro com Arco no Brasil	
Mapeamento do tiro com arco no Brasil	
Contextos de prática	
Desafios e possibilidades para o desenvolvimento do tiro com arco no Brasil	
<b>ALINHAMENTO DO MODELO DA CBTARCO COM O MODELO DO COB</b>	14
Desenvolvimento esportivo em longo prazo no Tiro com Arco	
<b>ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS NO TIRO COM ARCO</b>	23
Experimental e brincar – 5-9 anos	
Brincar e aprender – 9-12 anos	
Aprender e treinar – 11-15 anos	
Treinar e competir – 14-21 anos	
Competir e vencer – 20-25 anos	
Vencer e inspirar – 23-50 anos	
Inspirar e reinventar-se – 35-65+ anos	
<b>TRANSIÇÃO DE ATLETAS NAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO EM LONGO PRAZO NO TIRO COM ARCO</b>	58
O que são as fases de transição?	
Por que é importante ter um cuidado com os/as atletas nas fases de transição?	
Quais os fatores que afetam a transição de atletas entre as etapas de formação?	
Quais ações/estratégias podem ajudar a transição de atletas entre as etapas de desenvolvimento em longo prazo?	
<b>MENINAS E MULHERES NO TIRO COM ARCO</b>	64
Mapeamento do tiro com arco feminino no Brasil	
Ações para promover a participação de meninas e mulheres no tiro com arco	
6 Referências	





# Definição de termos



- Atleta** ➤ Pessoa que possui o interesse em seguir uma carreira competitiva no tiro com arco, em busca de uma medalha olímpica/paralímpica, com uma progressão e maior participação em treinamentos e competições ao longo do tempo.
- Competição** ➤ Evento organizado em que os atletas/praticantes desempenham o seu maior potencial esportivo.
- Etapas de desenvolvimento em longo prazo** ➤ Períodos com características próprias gerais que orientam as necessidades e demandas para o desenvolvimento dos/as atletas.
- Festival** ➤ Evento organizado em que os praticantes devem se divertir, socializar e aprender.
- Praticante** ➤ Pessoa que pratica o tiro com arco por prazer e/ou para uma melhor saúde física e mental, em momentos considerados de lazer.
- Transição** ➤ Momento em que os atletas transitam entre duas etapas da formação e desenvolvimento esportivo.
- Treinador(a)** ➤ Profissional responsável por conduzir atletas e/ou praticantes em qualquer faixa etária no processo de desenvolvimento em longo prazo no tiro com arco.
- Treinamento** ➤ Sessão planejada com objetivo(s) que visam o alcance de objetivo no desenvolvimento tático, técnico, físico, motor, mental e social com os atletas/praticantes.

## Abreviações

**AR** – Alto Rendimento

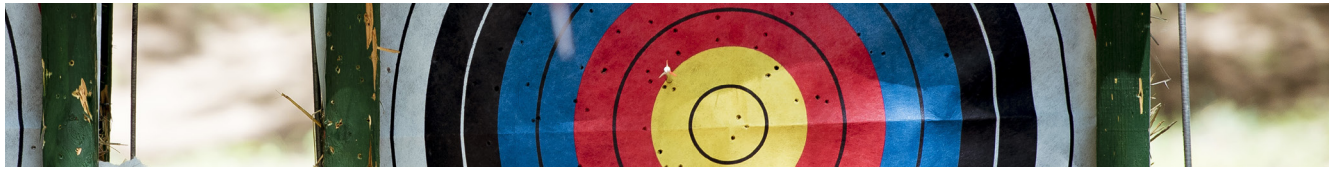
**CBTARCO** - Confederação Brasileira de Tiro com Arco

**COB** - Comitê Olímpico do Brasil

**COI** - Comitê Olímpico Internacional



# APRESENTAÇÃO GERAL DO TIRO COM ARCO E DA CBTARCO



A história do tiro com arco é uma das mais antigas da humanidade e atualmente, pode ser descrita como um fenômeno esportivo que envolve pessoas de todas as idades, mulheres, homens, pessoas com deficiência, entre outras características distintas.

Internacionalmente, o tiro com arco é regulado pela World Archery, com a organização dos campeonatos mundiais, realização projetos de educação e desenvolvimento, entre várias outras ações. Fundada em 1931, a federação internacional do tiro com arco busca promover a modalidade ao redor do mundo. No Quadro 1, é descrita a filosofia da World Archery.

*Quadro 1. Visão, missão e valores da World Archery<sup>1</sup>.*

## Visão

A visão da World Archery é de um mundo em que todos/as tenham a oportunidade de praticar, se envolver e aproveitar o importante esporte olímpico do tiro com arco.

## Missão

- ▶ Capacitar suas associações para fazer do tiro com arco um esporte líder em nações ao redor do mundo.
- ▶ Construir e regular um ecossistema de eventos.
- ▶ Aumentar a conscientização e o engajamento com o esporte.

## Valores

- Precisão
- Intensidade
- Inovação
- Herança
- Fair play
- Esporte para todas as pessoas

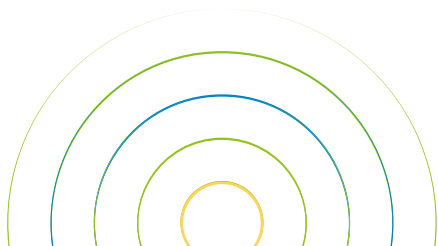
No Brasil, a Confederação Brasileira de Tiro com Arco (CBTARCO) regula e promove a modalidade no país. A confederação que apresenta três objetivos de igual importância:

- Formar atletas de tiro com arco em suas diversas modalidades e classes;
- Focar no desenvolvimento esportivo e rendimento dos/das atletas;
- Promover a sociabilização, o trabalho em equipe e o desenvolvimento humano, através de valores éticos e de qualidade de vida.

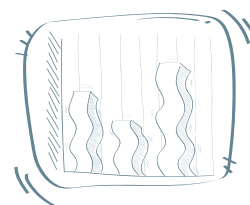
Para alcançar esses objetivos, se faz necessária uma missão ampla e detalhada, que atenda as demandas e desafios do tiro com arco no Brasil.







## MISSÃO DA CBTARCO

Formar, desenvolver e aperfeiçoar os/as atletas de Tiro com Arco, a fim de elevar a qualidade técnica, física e mental, além do melhor desenvolvimento de tecnologia e know-how de preparação de materiais e equipamentos; visando o alto rendimento (AR) em todas as classes e categorias do Tiro com Arco, nos cenários Estadual, Nacional e Internacional, e principalmente nos Jogos Olímpicos e Jogos Paralímpicos. Ampliar a base, desenvolver novos talentos, maximizar e aprimorar a plena capacidade dos/as atletas.



Para cumprir a missão descrita acima, alguns princípios são destacados pela CBTARCO, como um plano nacional de Detecção de Talentos e Formação de Atletas, bem como seu posterior Plano de Desenvolvimento:



-  Fomentar a base/formação de novos valores, evoluindo-os, ampliando e aprimorando nossa capacidade técnica no desenvolvimento e aperfeiçoamento, bem como melhor qualificar nossa capacidade de atendimento/treinamento de atletas da base até o AR internacional;
-  Elevar o número de praticantes da modalidade em todos os níveis: Estudantil, Estadual, Nacional e Internacional;
-  Perfilar atletas competitivos entre as 3 primeiras colocações em todas as categorias, tanto na representatividade Estadual, bem como a Nacional, para participarem do cenário internacional num prazo médio de 3 a 4 anos, e após este período, buscar conquistas de medalhas e elevadas posições internacionais;
-  A proporcionalidade de rendimento e transformação objetivada (da base ao AR) em cerca 4/6 anos (ciclo Olímpico ou pouco mais), é de um aproveitamento médio (verificados os índices competitivos de cada categoria):
  - 1) AR Regional (Local - Estadual) 30%;
  - 2) AR Nacional 12,5%;
  - 3) AR Sul Americano 15%; 4) AR Internacional 1,5%;
-  Possuir padrões de governança, compromisso, ética, profissionalismo e capacidade técnica dentro dos padrões e protocolos internacionais emanados pelos órgãos reguladores superiores: COI / IPC / WADA / World Archery / COPARCO, consoante com a Legislação e Hierarquia Nacional: Gov. Federal / COB/CBC /CPB, ABCD etc.;
-  Programas de Formação de Instrutores/as e Treinadores/as, de acordo com os regimentos e orientação da World Archery, seguindo os Protocolos Científicos e Metodologias mais atuais no cenário Mundial.



# SISTEMA ESPORTIVO DO TIRO COM ARCO NO BRASIL

Um sistema esportivo, de modo geral, é definido como um ambiente que compreende um grupo de indivíduos interligados (como familiares, amigos/as, colegas e treinadores/as) e contextos inter-relacionados (tais como instituições, comunidades e sociedades) que têm a capacidade de impactar ou serem afetados pelas ações, mentalidades, vivências e desempenhos de um praticante esportivo (DORSCH, et al., 2022). Esta definição carrega a complexidade deste ambiente e denota os aspectos considerados relevantes quando se busca oferecer oportunidades esportivas para atletas e praticantes em geral.

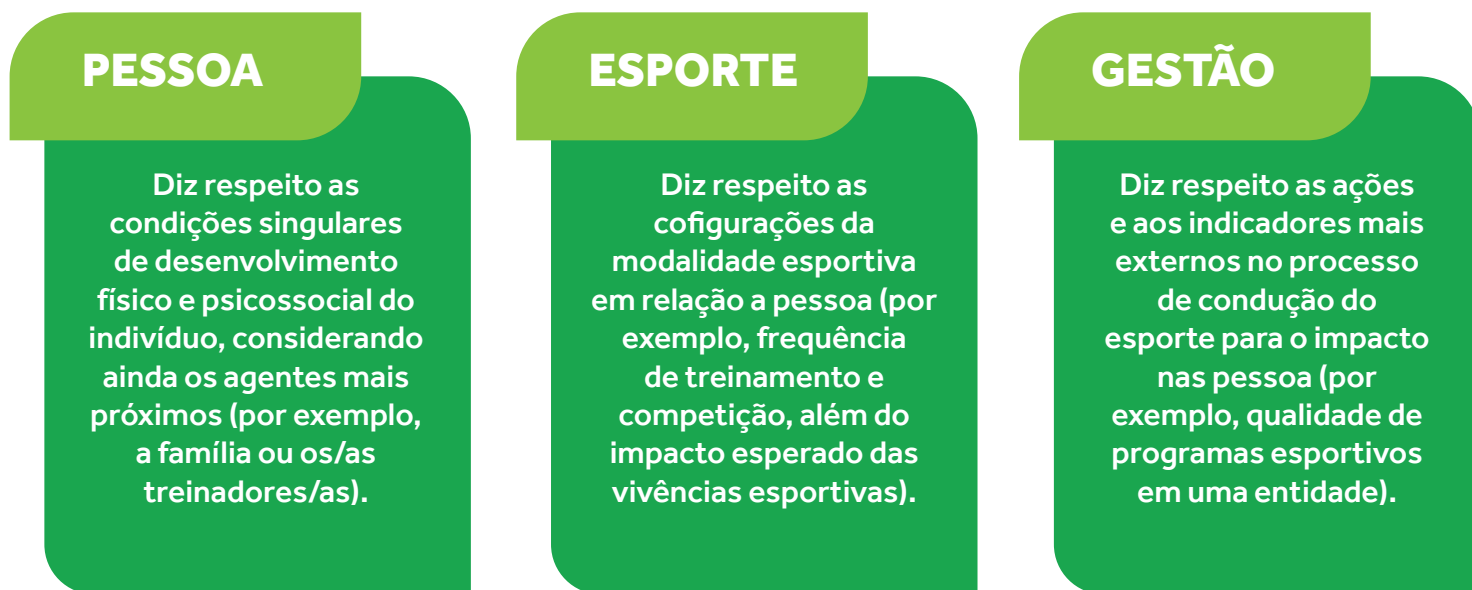
Tal interpretação do sistema esportivo é também realizada a partir de aspectos bioecológicos do desenvolvimento de atletas. Ou seja, ao se idealizar atletas de tiro com arco no centro do processo (ou então, como aqueles/as cujos esforços são feitos para se atingir o mais alto nível de experiência esportiva), se consegue projetar todas as "estruturas" que favorecem o acontecimento deste processo da forma mais positiva possível. Vejamos a Figura 1 a seguir:



À primeira vista, a figura exemplifica uma lógica de estruturas em camadas que, de modo geral, não significa dizer que o processo é rígido. Pelo contrário, nesta perspectiva é fundamental reconhecer que o fenômeno esportivo é, acima de tudo, pautado numa interpretação de noções multifatoriais, ou seja, tão importante quanto os fatores mais próximos de atletas (centro da figura), são os fatores igualmente distantes deles/as (sequência de camadas da figura). Consideravelmente, o que potencializa essa interpretação do sistema esportivo é a capacidade de perceber o(s) canal(is) de interação entre as camadas e seus respectivos fatores no que diz respeito a uma modalidade esportiva, neste caso, o tiro com arco.

Outro aspecto que auxilia na interpretação das camadas e seus fatores é o olhar para ambas como relacionadas aos elementos da Pessoa, do Esporte e da Gestão. Singularmente, cada um destes elementos desempenha um papel de direcionamento dos fatores de cada camada e conseqüente conexão entre eles. Além disso, esta perspectiva é adotada pelo Comitê Olímpico do Brasil (COB) para a designação das características de desenvolvimento esportivo de atletas, especialmente, suas carreiras e transições. Fundamentalmente, podemos compreender os elementos da Pessoa, do Esporte e da Gestão da seguinte maneira (Figura 2):

Figura 2. Características da pessoa, esporte e gestão.



A partir disso, as camadas apresentadas na figura do sistema esportivo do tiro com arco podem ser vinculadas aos elementos acima mencionados, representando de maneira específica os focos de interesse de cada camada. Veja de maneira específica cada uma das camadas e elementos relacionados na sequência.

Neste caso, os elementos relacionados à Pessoa evidenciam a primeira camada na qual a presença e a participação de determinados agentes, além das características individuais, são aspectos proximais no processo de desenvolvimento esportivo de atletas. Logo após, a próxima camada está alinhada aos elementos do Esporte, os quais evidenciam os aspectos de estruturação dos procedimentos relacionados ao treino, a competição e como isso impacta o desenvolvimento de atletas dentro de um sistema esportivo mais amplo. A última camada se refere aos elementos da Gestão, que focam no papel das condições estruturais para se estabelecer uma cultura esportiva que favoreça bons ambientes de prática e desenvolvimento da modalidade e por conseqüência, dos/as seus/suas atletas.

Se você desejar mais informações sobre os elementos que ajudam compreender o delineamento das estruturas do sistema esportivo, por favor, você poderá encontrar nesse link: (texto do Dorsch et al., 2022).

[www.tandfonline.com/doi/abs](http://www.tandfonline.com/doi/abs)



# MAPEAMENTO DO TIRO COM ARCO NO BRASIL

O tiro com arco no Brasil, conta com 15 federações, duas associações e um clube, como representantes máximos estaduais (Figura 3). Embora apenas um clube tenha sido apresentado no mapa, por representar o seu estado, diversos clubes em outros estados são afiliados das federações e associações apresentadas aqui.

Figura 3. Mapa das federações, associações e clubes como representantes estaduais do tiro com arco no Brasil.














Abaixo, no Quadro 2, segue a lista completa das associações, federações e clubes como representações estaduais:

Quadro 2. Instituições estaduais do tiro com arco.

## Logo

## Instituição

	.....	Associação Alagoana de Tiro com Arco - <b>AATA</b>
	.....	Federação Amazonense de Tiro com Arco - <b>FATARCO</b>
	.....	Federação Baiana de Arco e Flecha - <b>FBAF</b>
	.....	Federação de Tiro com Arco do Distrito Federal - <b>FETARCO-DF</b>
	.....	Federação Cearense de Tiro com Arco - <b>FCETARCO</b>
	.....	Federação Capixaba de Tiro com Arco - <b>FCTARCO</b>
	.....	Federação Goiana de Tiro com Arco - <b>FEGOTARCO</b>
	.....	Federação Maranhense de Arco e Flecha - <b>FEMARCO</b>
	.....	Federação Mineira de Arco e Flecha - <b>FMAF</b>
	.....	Paysandu Sport Clube - <b>PA</b>
	.....	Federação Paraibana de Tiro com Arco - <b>FBTARCO</b>
	.....	Federação Pernambucana de Tiro com Arco - <b>FPETARCO</b>
	.....	Federação de Tiro com Arco do Paraná - <b>FETAP</b>
	.....	Federação de Tiro com Arco do Estado do Rio de Janeiro - <b>FETARCO-RJ</b>
	.....	Federação Gaúcha de Arco e Flecha - <b>FeGAF</b>
	.....	Federação Catarinense de Tiro com Arco - <b>FCTA</b>
	.....	Associação Sergipana de Tiro com Arco - <b>ASTA</b>
	.....	Federação Paulista de Arco e Flecha - <b>FPAF</b>



# Contextos de prática

O tiro com arco pode ser praticado em diferentes organizações no Brasil, com praticantes de todas as idades e atletas que podem representar o país nos Jogos Olímpicos e nos Jogos Paralímpicos, conforme pode ser visto na Figura 4. Sendo que as escolas e arqueirias podem ser disponibilizadas em diferentes contextos, educacionais, de participação e/ou rendimento.

Figura 4. Contextos de prática de praticantes/ atletas do tiro com arco no Brasil.



## Para saber onde praticar:

acesse o link abaixo;



[brasilarco.org.br/onde-praticar](http://brasilarco.org.br/onde-praticar)



# Desafios e possibilidades para o desenvolvimento do tiro com arco no Brasil



Os desafios, como fraquezas e ameaças (Quadro 3), estarão sempre presentes no contexto esportivo do tiro com arco, ao longo do processo de desenvolvimento dos/das atletas. Esses desafios ajudam a justificar a necessidade de um planejamento, condução e avaliação, bem-organizados e alinhados entre todas as pessoas envolvidas, gestores/as, treinadores/as, atletas, pais e mães de atletas, patrocinadores/as, entre outras pessoas do sistema esportivo. Porém, é possível visualizar também, diversas possibilidades, como forças e oportunidades do tiro com arco.

*Quadro 3. Forças, fraquezas, oportunidades e ameaças ao tiro com arco no Brasil.*

## Forças

Grande número de federações, clubes, associações, entre outras organizações para a promoção do tiro com arco;

Certo equilíbrio na participação de meninas e meninos;

Fomento a diversidade dos praticantes;

Presente nos Jogos Olímpicos e nos Jogos Paralímpicos;

Atletas em nível olímpico e paralímpico;

Cultura esportiva no país.

## Fraquezas

Falta de mais estruturas que ofereçam conforto e segurança para a prática;

Alto valor do equipamento;

Grande extensão territorial do país e a dificuldade no deslocamento de treinadores/as e atletas, respectivamente, para a participação em formações e competições;

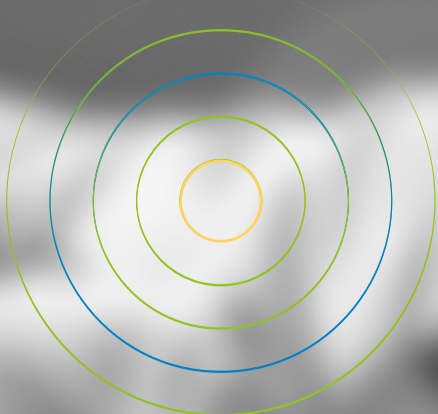
Necessidade de mais profissionais qualificados;

Concentração do tiro com arco em certas regiões do país;

Evasão de atletas nas categorias Sub-18 em diante;

Dificuldade de inserir e manter meninas e mulheres nas diferentes fases de desenvolvimento da modalidade;

Baixo número de praticantes percentualmente à população do país.



## Oportunidades

Possibilidade para a prática de crianças, jovens, adultos e idosos;

Inserção massiva na educação básica;

Criação de projetos sociais;

Potencial de crescimento;

Diversas fontes de recursos público-privados (leis de incentivo, escolas de treinamento privadas, arrecadações, patrocínios);

Fortalecimento da cultura do tiro com arco no Brasil;

Utilização de recursos tecnológicos para o desenvolvimento de treinadores/as, além da inserção e melhor formação de atletas;

Criação de redes de colaboração entre diferentes organizações e profissionais;

Expandir as opções de mídia (redes sociais e outros).

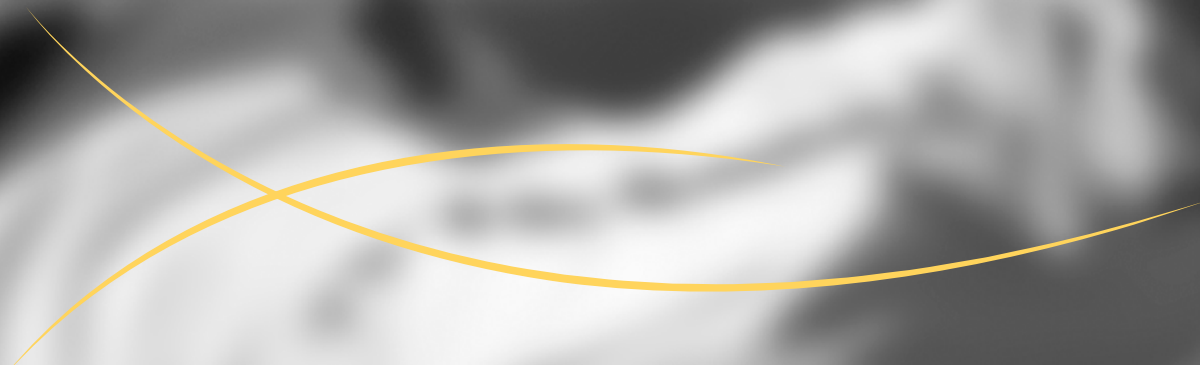
## Ameaças

Desenvolvimento avançado do tiro com arco em outros países;

Falta de patrocínios ou arrecadações;

Gestão ineficaz de organizações esportivas;

Desenvolvimento e promoção de outros esportes.





# ALINHAMENTO DO MODELO DA CBTARCO COM O MODELO DO COB

O desenvolvimento esportivo em longo prazo no tiro com arco, com a visualização da possibilidade de se tornarem arqueiros/as no alto rendimento, com a participação e conquista de uma medalha em campeonatos mundiais e nos Jogos Olímpicos ou Paralímpicos, deve respeitar alguns princípios, dentre eles:

🎯 **O respeito as individualidades no processo de aprendizagem de seus/suas praticantes, que apresentam tempos diferentes de desenvolvimento e compreensão da modalidade, características biopsicossociais distintas, entre outros fatores particulares;**

🎯 **Promoção de práticas prazerosas e divertidas, principalmente com os/as praticantes nas primeiras idades, para que se sintam motivados/as e engajados/as para praticar o tiro com arco ao longo da vida.**



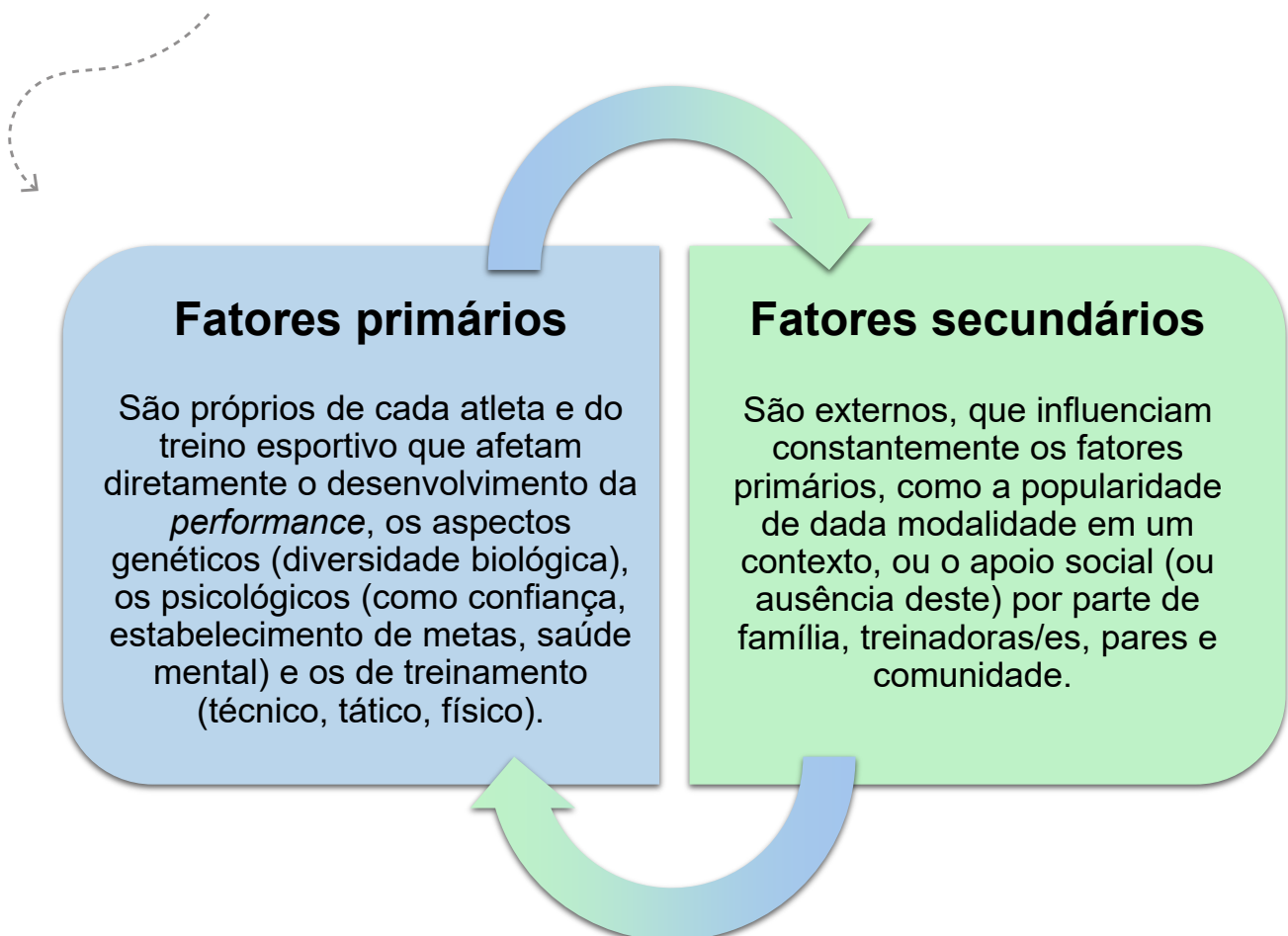
Desse modo, a proposta de desenvolvimento esportivo em longo prazo no tiro com arco, segue o “Modelo de Desenvolvimento Esportivo do Comitê Olímpico do Brasil” (COB, 2022), que apresenta o “caminho de desenvolvimento de atletas” como o “caminho da medalha”, desde as primeiras idades, com a prática inicialmente com um viés mais lúdico. Posteriormente, com a inserção da competição na vida de atletas/arqueiros(as) ou a continuidade ao longo da vida como prática no tempo livre ou ainda, com outros objetivos sociais como, inspirar novos/as praticantes e atletas arqueiros(as). A seguir, é apresentado o modelo do COB de forma geral e o detalhamento e alinhamento da proposta com o tiro com arco, com orientações gerais e ao mesmo tempo, com uma preocupação sobre as individualidades dos/as praticantes.

# Por que o desenvolvimento de cada atleta é ÚNICO, DINÂMICO E NÃO LINEAR?

- ▶▶▶ **ÚNICO** - Cada atleta/praticante tem sua história de vida que influenciará diretamente em sua experiência e trajetória esportiva;
- ▶▶▶ **DINÂMICO** - Esse processo é constantemente influenciado por fatores primários e secundários (Figura 5);
- ▶▶▶ **NÃO LINEAR** – Embora exista uma tendência de trajetórias semelhantes, algumas etapas podem ser mais longas ou curtas, ou ainda inexistentes.

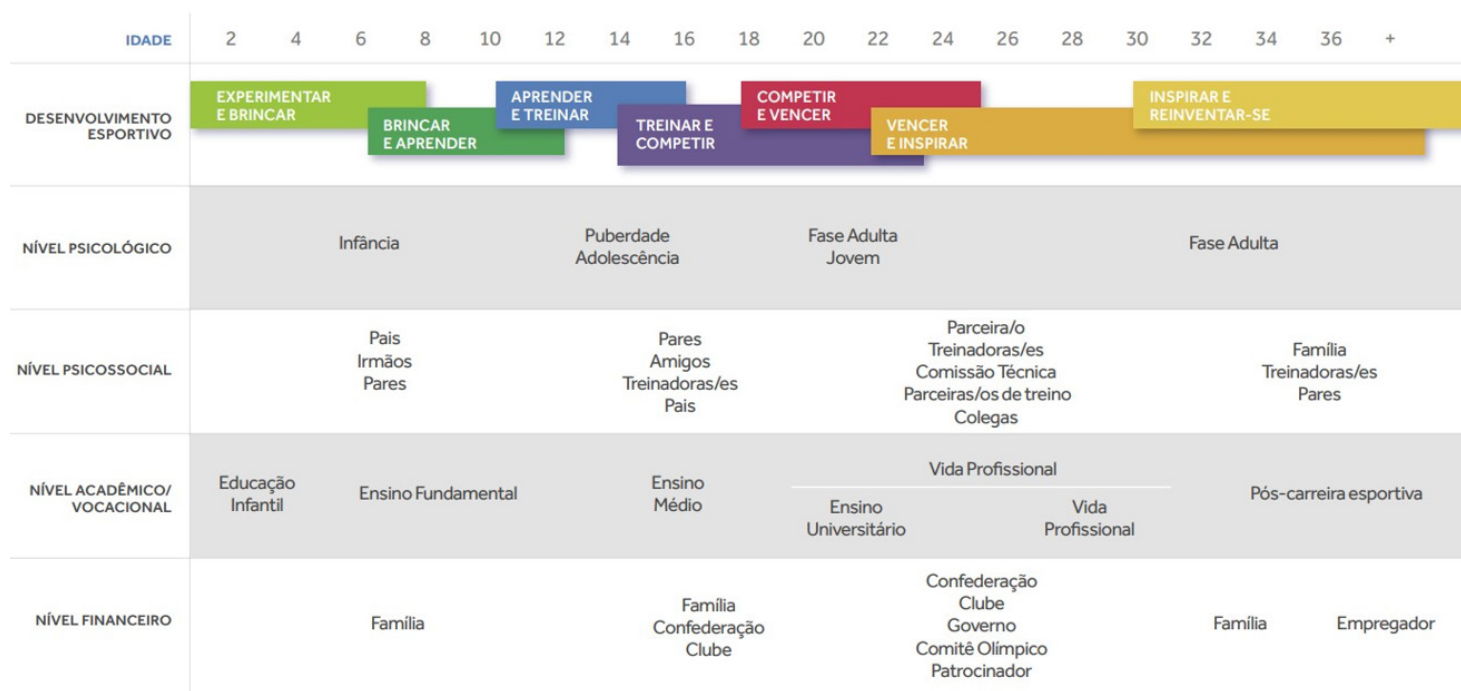
Então, cada caso é apresentado de forma diferente, por diversas influências mútuas, internas e externas a pessoa, como fatores primários e secundários que se complementam (Figura 5).

Figura 5. Fatores primários e secundários que influenciam na formação de atletas ao longo do tempo (adaptado de COB, 2022).



Além disso, diferentes níveis podem promover ou prejudicar a formação de crianças e jovens no esporte, o que depende das ações de treinadores, familiares, amigos, gestores, entre outras pessoas (Figura 6).

Figura 6. Níveis da vida de atletas ao longo da carreira esportiva dentro do CDA (COB, 2022).



Os quatro níveis são exemplificados brevemente no Quadro 4.

Quadro 4. Descrição e exemplos nos diferentes níveis na vida dos/as atletas (adaptado de COB, 2022).

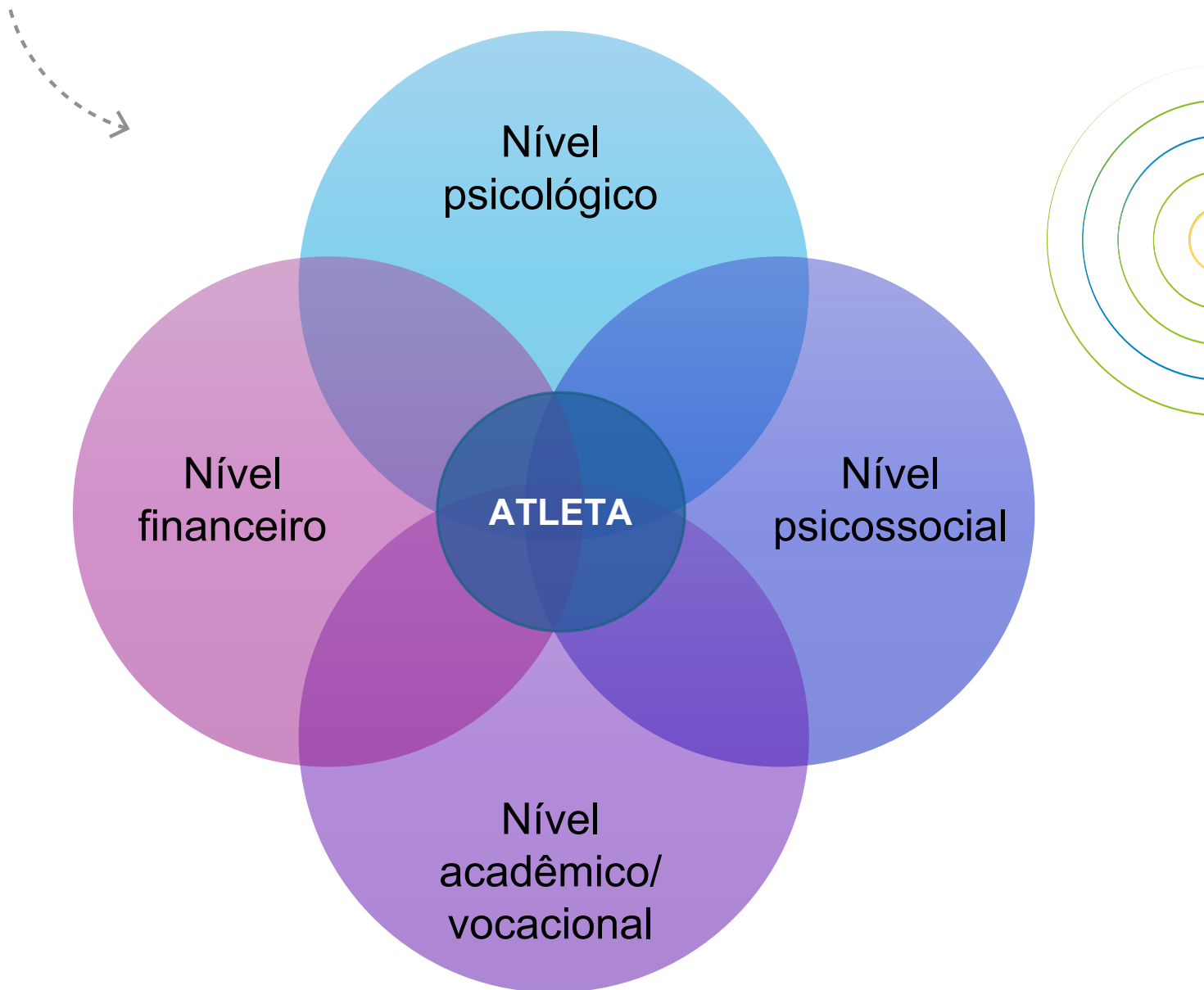
Nível	Descrição	Exemplo
<b>Psicológico</b>	Ligado ao desenvolvimento humano de cada pessoa em particular.	Algumas pessoas podem apresentar precocemente, um maior desenvolvimento cognitivo ou maior compreensão sobre os valores éticos. Enquanto, outras pessoas possuem um desenvolvimento “normal” e outras, tardio.
<b>Psicossocial</b>	Trata de como os atletas se relacionam com outras pessoas e como isso influencia o desempenho esportivo, o que também se modifica ao longo da vida.	Nas primeiras idades, a família tem grande influência no desenvolvimento e na participação das crianças no esporte. Posteriormente, os/as treinadores/as e amigos(as)/colegas, passam a ter cada vez mais influência sobre a formação dos/as jovens.
<b>Acadêmico/ vocacional</b>	Relacionada com a educação formal e a ocupação profissional durante a vida.	Neste nível, é importante considerar o período que as crianças e jovens devem se dedicar aos estudos, o que provavelmente afetará a participação no esporte e no caso de investirem na carreira esportiva, com a possibilidade de vivenciarem um momento de dupla carreira, com estudos no ensino superior e treinamento mais intenso. Sendo que, atletas em fim de carreira, com baixa escolaridade, também devem ser incentivados a se dedicarem aos estudos.
<b>Financeiro</b>	Fontes de recursos para a prática ou treinamentos e participações em competições.	Inicialmente, a família oferece um maior apoio financeiro, principalmente, na falta de políticas públicas, com projetos sociais e outras ações que ofereçam práticas esportivas gratuitas para crianças e jovens. Posteriormente, diferentes organizações públicas ou privadas podem auxiliar financeiramente os/as atletas, em suas rotinas de treinamento, recuperação, participação em competições, entre outras questões que impactam na formação de atletas para o AR.



Vale ressaltar que, embora os quatro níveis estejam apresentados separadamente para maior clareza do impacto de cada um, devem ser vistos de modo integrado, pelas múltiplas influências entre eles (COB, 2022). Por exemplo, o desenvolvimento psicológico deverá impactar nas relações dos/as jovens com outras pessoas (nível psicossocial)

do sistema esportivo, em suas carreiras (nível acadêmico/vocacional) e no suporte financeiro (nível financeiro) que alcançarão, assim como esses outros níveis influenciam no próprio desenvolvimento e nível psicológico das crianças e jovens, além de influenciarem nos demais níveis, como pode ser visto na Figura 7.

**Figura 7.** Influências múltiplas dos diferentes níveis na vida dos/as atletas (adaptado de COB, 2022).



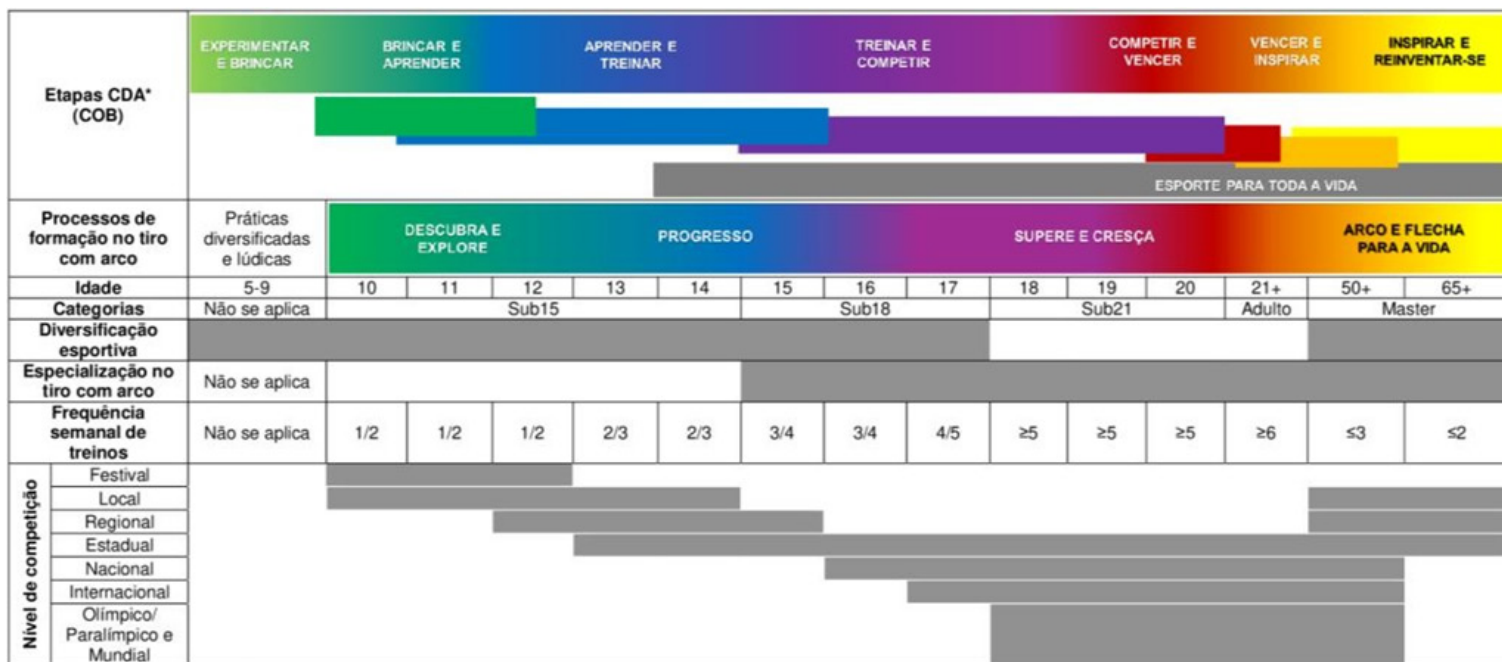
*"Esses níveis, quando combinados de modo equilibrado, tendem a sustentar carreiras esportivas mais bem-sucedidas." (COB, 2022, p. 29)"*

# Desenvolvimento esportivo em longo prazo no Tiro com Arco

O desenvolvimento esportivo no tiro com arco é um processo longo, com diversos desafios para os/as instrutores/as e treinadores/as, como a participação da família com menos ou mais engajamento na vida esportiva dos/as filhos/as, gerações com características e interesses gerais diferentes das gerações anteriores, políticas públicas esportivas mal planejadas ou quase inexistentes em nível municipal, estadual e federal, entre outras questões.

Assim, para ajudar treinadores/as e gestores/as do tiro com arco, são sugeridas orientações gerais sobre desenvolvimento em longo prazo de arqueiros/as (Figura 8). Sendo importante destacar, novamente, que as orientações são descritas como gerais, em consideração que cada profissional possui uma realidade distinta e por isso, deve considerar as capacidades de seus atletas, para qualificar suas práticas de modo contínuo.

Figura 8. Características do treino e competição ao longo das etapas do tiro com arco.



Fonte: Adaptado de COB (2022). \* Caminho de desenvolvimento de atletas.

## Etapas CDA do COB

O COB propõe o modelo de sete etapas como o CDA para a conquista de medalhas olímpicas e um pós-carreira que contribua com o esporte ou com a sociedade de modo geral. As características e orientações detalhadas sobre cada etapa no tiro com arco são apresentadas na sessão “ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS NO TIRO COM ARCO”. Vale ressaltar que a barra cinza reforça a participação de praticantes que não

queiram participar de competições, mas que possam continuar a prática do esporte e do tiro com arco. Enquanto isso, as demais barras coloridas destacam que alguns/mas atletas podem permanecer por mais tempo em algumas etapas, em consideração ao tempo de formação de cada arqueiro(a), com cuidados individuais específicos para esses casos, por exemplo, com o maior suporte de treinadores/as.

## 🎯 Processos de formação no Tiro com Arco

Os processos de formação compreendem os momentos fundamentais do caminho de desenvolvimento de atletas e os aspectos e experiências esportivas especificamente do tiro com arco. Dentre os aspectos que influenciam no processo de formação, são descritos abaixo os contextos de prática e as idades dos/as atletas, como exemplos.

### »»» Contexto de Rendimento ou Participação?

Assim como no modelo do CDA/COB, a participação dos/as arqueiros/as pode seguir o caminho do rendimento, com o objetivo futuro de conquistar medalhas olímpicas ou o caminho da participação ao longo da vida, com objetivos voltados para a saúde física e mental, socialização e o prazer pela prática.

Mesmo no contexto de rendimento, no tiro com arco os/as atletas podem ter uma vida longa no esporte competitivo, com as categorias 50+ e 65+.

### »»» Em qual idade os/as arqueiros/as podem iniciar?

É recomendado que a entrada dos/as arqueiros/as ocorra por volta dos 10 aos 15 anos de idade, mas que pode ocorrer posteriormente, sendo necessário uma linguagem e processos de ensino diferentes para crianças, jovens e adultos, em consideração a parte física, motora, cognitiva e psicossocial dos/as praticantes.

## 🎯 Idades e categorias

Apesar das competições oficiais estarem direcionadas inicialmente para a categoria Sub15 em diante e com formatos previamente estabelecidos, o que pode levar a participação apenas de jovens que estejam próximos de completar 14 ou 15 anos. Em eventos não oficiais, que podem ser realizados no próprio clube ou entre diferentes clubes, como exemplos, é possível oferecer aos/as arqueiros/as, condições em que possam participar em um nível mais adequado as suas características, principalmente nas primeiras idades do Sub15, onde os/as praticantes podem apresentar características físicas e tempo de experiência bem distintos.

Portanto, como exemplo, a categoria Sub15 pode ser dividida de diferentes formas, o que depende de cada contexto. Alguns exemplos são descritos abaixo:

- »»» *Evento misto (feminino e masculino) abaixo dos 12 anos;*
- »»» *Eventos com divisão das categorias feminina e masculina, quando são completados os 12 anos;*
- »»» *Inclusão de categorias adicionais (exemplos: sub-10, sub-11, sub-13) quando necessário.*

Algumas recomendações adicionais podem ser consideradas no tópico mais abaixo sobre a competição.

## 🎯 Diversificação e especialização esportiva

É altamente recomendado que as crianças e jovens em formação, pratiquem vários esportes até por volta dos 13 anos de idade e pratiquem pelo menos dois esportes até o final do período de maturação biológica, para um maior desenvolvimento motor, cognitivo e psicossocial.

Mesmo dentro do tiro com arco, parece relevante que os/as arqueiros/as pratiquem as diferentes modalidades e tenham sessões de prática variadas ao longo da formação.

## 🎯 Frequência semanal de treinos

Conforme o a Figura 8, são recomendadas diferentes frequências semanais de treinos de acordo com as idades dos/as praticantes. As recomendações na frequência dos treinamentos levam em conta as condições físicas dos/as praticantes, a importância de vivenciarem outras experiências no esporte ou em outras atividades, entre outras questões.

Além dos treinamentos, é recomendado que os/as arqueiros/as pratiquem o tiro com arco como prática no momento de lazer, com supervisão principalmente nas primeiras idades ou com iniciantes, para a segurança de todos, mas que possa ser um momento de experimentação e descoberta para os/as praticantes.

Além da frequência semanal de treinos, outras questões necessitam de atenção por parte dos/as treinadores/as no planejamento, para desenvolver os/as atletas, dentre elas:

### Periodização

- ▶▶▶ Macro, Meso e Microciclos;
- ▶▶▶ Períodos de preparação, pré-competitivo, competitivo, transição e recuperação;
- ▶▶▶ Objetivos, entre outros.

### Programação

- ▶▶▶ Especificidade, progressão, sobrecarga, reversibilidade, tédio;
- ▶▶▶ Volume (nº de flechas, tempo da sessão), intensidade (tensão da corda, cargas de treino físico), tipos de exercícios, entre outros.

### Monitoramento

- ▶▶▶ Carga interna (frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço - 'PSE', percepção subjetiva de recuperação - 'PSR', fadiga, desidratação, entre outros) e externa (volume, intensidade e frequência de treinos, entre outros)
- ▶▶▶ Avaliação diagnóstica, formativa e somativa dos/as atletas;
- ▶▶▶ Componentes do treinamento (físico, motor, técnico, mental, cognitivo, psicossocial);
- ▶▶▶ Avaliação do treino e da participação na competição;
- ▶▶▶ Autoavaliação de treinadores/as;
- ▶▶▶ Instrumentos (aparelhos tecnológicos, questionários, entrevistas, fichas de observação).

Cada treinador/a deve orientar seus/suas atletas, com base nas suas necessidades e demandas. Portanto, os elementos da periodização, planejamento e monitoramento podem variar de atleta para atleta, mesmo que treinem no mesmo clube e tenham a mesma idade. Além disso, os/as treinadores/as devem adequar os elementos descritos acima, de acordo com cada realidade. Sendo possível realizar algumas adaptações, por exemplo, com a utilização do próprio smartphone para fotografar e filmar um treinamento ou competição, sempre com o consentimento e conscientização dos/as atletas, como um meio de avaliação e feedback.

**Para saber mais sobre a periodização, planejamento e monitoramento do treinamento, acesse:**

Principais modelos de periodização > <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000200014>

Monitoramento de cargas de treinamento com atletas > <https://doi.org/10.1123/IJSP.2017-0208>

Treinamento físico, monitoramento e desenvolvimento motor > <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500007>

Equilíbrio plantar do iniciante de Tiro com Arco recurvo > <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v19i1.4309>

Estado emocional na competição do Tiro com Arco > <https://doi.org/10.11606/D.100.2023.tde-28032023-182809>

Monitoramento do treinamento com pessoas com deficiência > <https://doi.org/10.51283/rc.27.e15179>

Além das aulas ou treinamentos específicos com o arco e a flecha, podem ser utilizadas ou adicionadas atividades e treinos como complementares ao desenvolvimento dos praticantes. Alguns exemplos são descritos abaixo, que devem ser adaptados para cada atleta:

- »»» Treino/exercício de controle da respiração;
- »»» Exercícios de musculação específicos para os atletas<sup>1</sup>;
- »»» Treino de visualização;
- »»» Atividades lúdicas de interação entre os/as arqueiros/as.

## 🎯 Nível de competição

As características nos diferentes níveis competitivos devem ser vistas nos formatos conforme segue abaixo (Quadro 5).

Quadro 5. Características de cada nível competitivo.



Na competição, além de um olhar sobre as idades dos/as arqueiros/as, também é possível orientar a participação em competições por meio dos anos de experiência, por exemplo, em consideração a arqueiros/as que apresentam uma iniciação ao tiro com arco de modo mais tardio. Desse modo, de forma geral, alguns períodos são sugeridos, conforme o nível de competição:

- »»» Campeonato Regional – 1 a 2,5 anos de prática;
- »»» Campeonato Nacional – 2 a 4 anos de prática;
- »»» Campeonato Sul-Americano / Jogos Panamericanos – 2 a 5 anos de prática;
- »»» Campeonato Mundial – 4 a 6 anos de prática;
- »»» Jogos Olímpicos / Paralímpicos – 5 a 7 anos de prática.

## IMPORTANTE!

Os anos de experiências no tiro com arco devem ser integrados com a idade dos/as atletas. Por exemplo, mesmo atletas que tenham 7 anos de prática, sugere-se uma cautela ao participarem de competições em um nível mais elevado de competição. Sendo que ainda podem necessitar de mais tempo cronológico para um desenvolvimento completo - físico, mental, social, técnico e tático. Por exemplo, o desenvolvimento cognitivo ocorre até por volta dos 25 anos de idade e posteriormente pode ocorrer a sua manutenção<sup>1</sup>.

Além disso, com a participação de iniciantes, podem ser realizadas algumas modificações na competição, por exemplo:

- »»» Distância do alvo;
- »»» Tamanho do alvo;
- »»» Estilo de arco;
- »»» Número menor de disparos.

Para classificar os participantes como iniciantes, pode ser utilizado o critério de tempo de prática formal ou a partir da primeira competição.

## IMPORTANTE!

Em todos os níveis da formação, é possível premiar os/as participantes, pelos valores e habilidades gerais apresentadas. Por exemplo, premiar os/as participantes que se superaram e apresentaram melhoras em relação ao evento anterior ou que apresentaram resiliência, respeito, fair play, entre outros.

# ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS NO TIRO COM ARCO

Ao abordar a participação no esporte, é preciso reforçar que a pessoa vem antes do papel como atleta, em qualquer etapa. No caso de jovens em formação, ao decidirem não seguir o caminho da medalha ou não alcançarem o AR por outros motivos. Além disso, mesmo para os/as que alcançarem o AR, é preciso questionar: Qual o legado do esporte? Qual o legado do tiro com arco? Qual a contribuição do trabalho realizado para a sociedade?

Nesse sentido, as etapas de desenvolvimento de atletas no tiro com arco orientam os/as treinadores/as sobre os cuidados, as características, entre outras questões relacionadas aos três elementos apresentados anteriormente: **a) Pessoa; b) Esporte; c) Gestão.**

A seguir, são apresentadas as sete etapas (**experimental e brincar, brincar e aprender, aprender e treinar, treinar e competir, competir e vencer, vencer e inspirar, inspirar e reinventar-se**) para a formação de arqueiros/as como o caminho de desenvolvi-

to da medalha e/ou para a participação no tiro com arco ao longo da vida, para os/as praticantes que não tem como objetivo participar de competições ou para atletas que encerram suas carreiras e queiram continuar suas práticas na modalidade.

Vale ressaltar que uma das características do tiro com arco, é a longevidade dos/as atletas na etapa vencer e inspirar, por volta dos 23 anos de idade até a categoria 50+, como um processo de superação e crescimento. Outra questão a observar, apesar das idades de orientação, é a necessidade dos/as treinadores/as considerarem o nível e outras demandas para o pleno desenvolvimento de cada atleta/praticante. Por exemplo, crianças ou jovens avançados/as em termos de crescimento físico e no desenvolvimento cognitivo, podem exigir maiores desafios, enquanto crianças e jovens com mais dificuldades, podem exigir um maior suporte dos/as treinadores/as ou de situações facilitadas de aprendizagem. O que é reforçado na mensagem abaixo.

## IMPORTANTE!

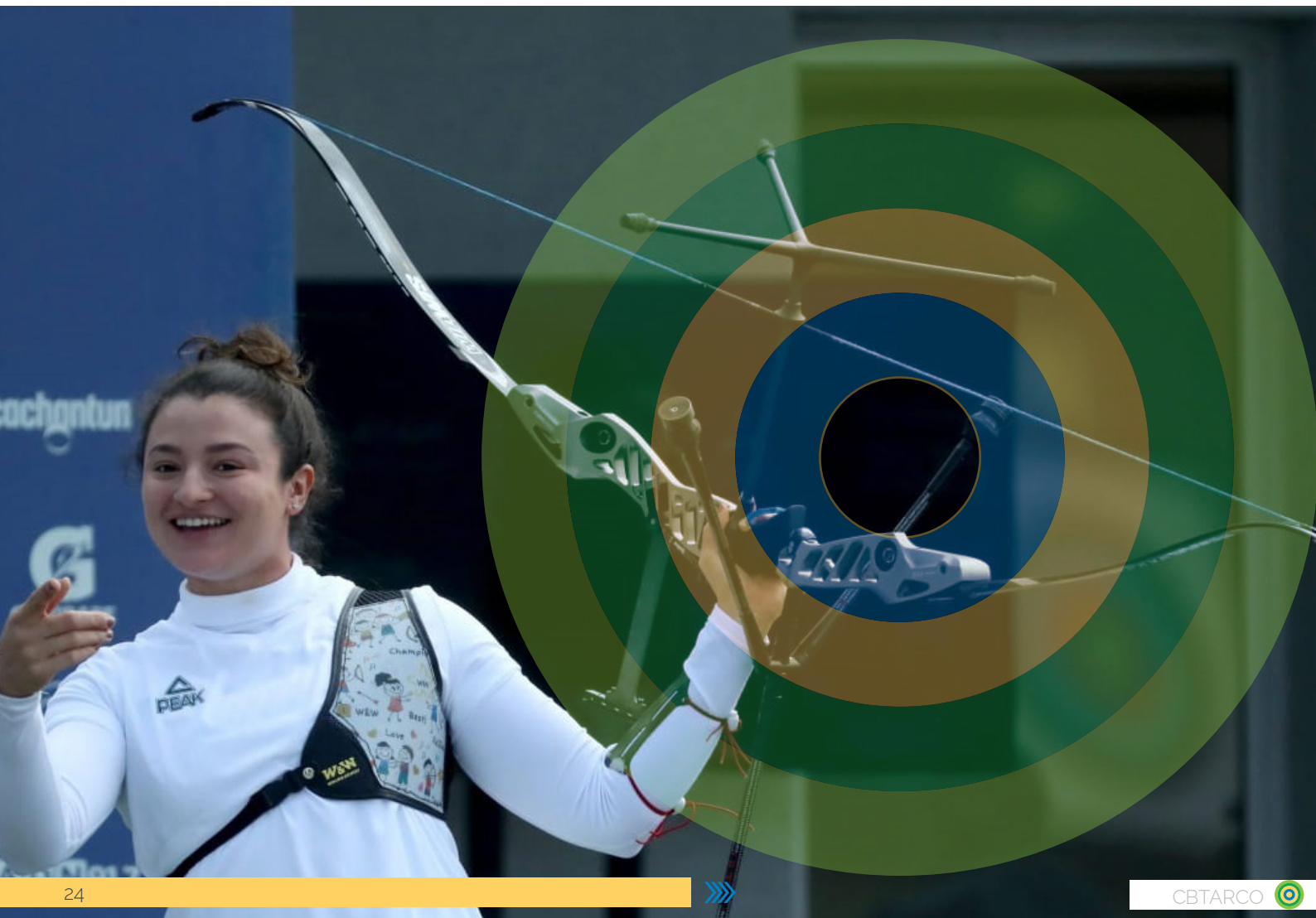
As etapas a seguir descrevem o que é esperado em cada etapa com os/as praticantes no tiro com arco, como o ideal, mas por questões pessoais, experiências, relações, cultura, entre outras questões relacionadas a vida das crianças e jovens, nem sempre vão apresentar o mesmo nível de desenvolvimento esperado. Por isso, as idades nas diferentes etapas podem ter uma variação. Por exemplo, duas atletas com 23 anos, necessitam de treinamentos e orientações específicos. Enquanto uma atleta ainda necessita de ações pautadas nas orientações da etapa Competir e Vencer, a segunda atleta pode necessitar de ações relacionadas a etapa de Vencer e Inspirar. Então, nesses casos, os/as treinadores/as devem ajustar o trabalho desenvolvido, para atender as necessidades de cada atleta e potencializar o desenvolvimento como um todo. Além disso, algumas orientações de uma etapa, podem ser utilizadas ou adaptadas para outras, por exemplo, o número de atletas, como indicador de avaliação dos programas de formação.

## Experimentar e brincar – 5-9 anos

A etapa experimentar e brincar corresponde ao período anterior a entrada ou iniciação ao tiro com arco, mas que apresenta uma grande importância para o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e psicossocial das crianças.

### Principais objetivos

- Despertar o interesse das crianças pelo esporte e/ou por atividades físicas que promovam a saúde física e mental;
- Ensinar as habilidades motoras e fundamentos básicos gerais como, andar, saltar, agachar, correr, manusear, agarrar, puxar, soltar, equilibrar, entre outras;
- Promover o desenvolvimento cognitivo, com estímulos adequados para melhorar a memória, o controle de pensamentos e comportamentos, além da flexibilidade cognitiva para instigar a criatividade das crianças;
- Cultivar boas relações entre todas as pessoas, além dos valores éticos e morais por meio do exemplo e da construção de ambiente positivos e seguros.





A seguir é apresentado um quadro com um resumo da etapa experimental e brincar. Posteriormente, os três elementos (Pessoa, Esporte e Gestão) estão detalhados.

*Quadro 6. Síntese da etapa experimental e brincar.*

## PESSOA

Fase de crescimento físico acelerado;

Alto potencial de aprendizado motor, cognitivo e psicossocial. Apesar do menor controle sobre a concentração e comportamentos;

Grande influência, quase exclusivamente, da família.

## ESPORTE

### Frequência

1 a 2 duas sessões por semana de práticas de outros esportes;

20-60 minutos de atividades estruturadas;

Incentivo a maior prática de atividades livres, com jogos e brincadeiras sem mediação adulta.

### Vivências

Inclusivas, seguras, divertidas e mistas (fem. E masc.);

Realização de práticas diversas, dentro e entre diferentes esportes, para um maior aprendizado e desenvolvimento do repertório motor, cognitivo e psicossocial.

### Festivais e Competições

Eventos lúdicos e divertidos como, gincanas (atividades realizadas no clube ou fora – coleta de lixo, doação de roupas), Mini-Olimpíadas (vários mini-esportes), atividades estruturadas (dia das mães ou dos pais), atividades livres.

## GESTÃO

### Ações

Realização de projetos que engajem as crianças em práticas lúdicas, por meio de diversas brincadeiras;

Integração e educação das famílias sobre boas práticas no tiro com arco.

### Indicadores

Popularidade do tiro com arco;

Qualidade dos programas esportivos ofertados;

Relações, comportamentos e características das crianças participantes.

# PESSOA

Nessa etapa, as crianças estão no melhor período para a aprendizagem e desenvolvimento pessoal. Por isso, são recomendadas atividades diversificadas dentro do esporte e fora (música, dança, entre outras atividades). Assim, alguns pontos são relevantes para a consideração com as crianças nas primeiras idades de vida:

Descoberta de habilidades motoras que posteriormente serão exigidas no tiro com arco;

Aprendizado de postura e coordenação são fundamentais;

Diversão e prazer por meio da descoberta devem estar sempre presentes nessa etapa, dentro dos objetivos principais, por meio de atividades divertidas e lúdicas para desenvolver habilidades básicas como coordenação e movimento.

*Abaixo, são descritos alguns pontos de atenção nessa etapa, em quatro dimensões:*

**Física** – Crescimento e desenvolvimento dos sistemas ósseo, muscular e ardiórrespiratório. Por isso, possuem grandes limitações para as atividades corporais;

**Motora** – Grande potencial para o desenvolvimento coordenativo e passagem para uma fase com maior domínio sobre as habilidades motoras;

**Cognitiva** – Possíveis ganhos na autonomia e criatividade. Baixa capacidade de sustentar a concentração

por longos períodos. Desenvolvimento da linguagem;

**Psicossocial** – A família é a maior influenciadora da construção de hábitos de prática de atividades corporais e na vida em geral, sobre os comportamentos, atitudes, crenças, valores.

**Mental** – As crianças podem desenvolver um maior controle e consciência sobre suas emoções, mas ainda podem ter grandes dificuldades em situações de frustração;

# ESPORTE

No esporte, é recomendado que as crianças nessa faixa etária (5-9 anos), pratiquem diversas modalidades de forma lúdica, em diferentes ambientes (água, mar, grama, areia, pista, quadra etc.). Além disso, mesmo dentro de uma modalidade, é extremamente importante que as crianças experimentem práticas variadas, com diferentes atividades lúdicas/brincadeiras e nas diferentes posições no caso dos esportes coletivos (por exemplo, como defensores e atacantes) ou em diferentes provas nos esportes individuais (por exemplo, corridas ou salto em altura no atletismo, nado livre ou costas na natação).

## Treinamentos

O mais importante nesta primeira etapa é que as crianças se divirtam. Como segundo plano, o foco estará sobre o desenvolvimento motor, tático e técnico, mas sem qualquer preocupação em vencer competições, para manter o foco no aprendizado.

**Desse modo, as sessões/aulas devem ser:**

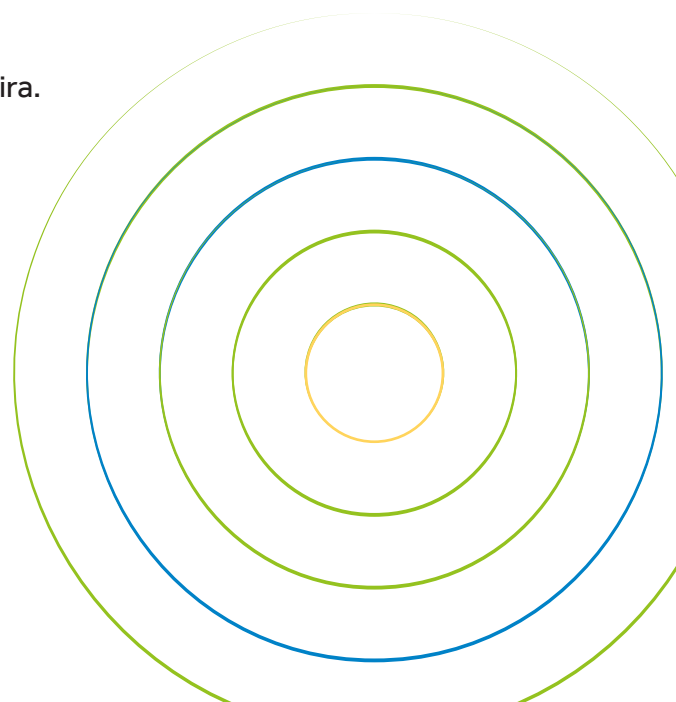
- »»» Inclusivas, para que todos(as) participem;
- »»» Seguras, física e mentalmente, sobre a estrutura, materiais, relações;
- »»» Divertidas, para que as crianças apresentem um sentimento positivo;
- »»» Desafiadoras para potencializar a aprendizagem, sem exigir demasiadamente das crianças e ao mesmo tempo que evitem o tédio;
- »»» Mistas, para que meninos e meninas aprendam a conviver.

## Nível de competição

Neste nível, devem ser realizados apenas festivais, gincanas, entre outros eventos lúdicos, que motivem as crianças para participarem, se divertirem, aprenderem e socializarem com suas famílias, treinadores/as, colegas e com outras famílias. Vale notar que muitas vezes não é necessário a intervenção de adultos para que as crianças brinquem, apenas que disponibilizem um ambiente seguro e com o máximo de possibilidades, com uma boa estrutura (quadra, salão, campo, entre outros), além de uma boa quantidade e qualidade dos materiais (bolas, tacos, brinquedos diversos, entre outros).

**Nesses festivais, as atividades estruturadas devem ser:**

- »»» Adequadas ao nível das crianças nas primeiras idades e por isso, mais simples do que as atividades para outras faixas etárias;
- »»» Inclusivas para que todas as crianças participem;
- »»» Cooperativas e/ou competitivas, com ênfase na primeira.



# GESTÃO

Para uma melhor orientação com as crianças mais novas, algumas ações e indicadores são descritas abaixo.

## Ações

Embora as crianças não pratiquem o tiro com arco até por volta dos 10 anos de idade. Os clubes podem promover ações com as famílias que participam da modalidade, pais, mães ou irmãos/ãs mais velhos/as, que podem influenciar as crianças a entrarem no tiro com arco futuramente.

Além disso, podem ser criados projetos, como por exemplo, "Futuros Arqueiros/as". Mesmo sem utilizarem os equipamentos do tiro com arco, a ideia é que as crianças aprendam sobre a modalidade por meio de brincadeiras ou que explorem suas habilidades com atividades que explorem a "precisão".

*Alguns exemplos são descritos abaixo:*

- ▶▶▶ Jogo de Dardos de Plástico ou Velcro: Utilize um alvo de dardos de plástico ou velcro e dardos seguros para crianças. Cada criança pode tentar acertar o centro do alvo;
- ▶▶▶ Arremesso de Argolas: Coloque um poste ou garrafa no chão e forneça argolas para as crianças tentarem acertar o alvo;
- ▶▶▶ Latas Empilhadas: Empilhe latas ou copos plásticos e peça às crianças que joguem uma bola para derrubá-las. Você pode fazer isso como uma competição para ver quem derruba mais latas. Você também pode desenvolver a cooperação e trabalho em equipe com as crianças, para que alcancem juntos uma pontuação específica, em duplas, trios ou grupos maiores, com o apoio aos/as colegas, seja na torcida ou com sugestões;
- ▶▶▶ Jogo de Saco de Feijão: Coloque diferentes alvos no chão ou pendurados e dê sacos de feijão para as crianças jogarem. Você pode marcar pontos diferentes para cada alvo;
- ▶▶▶ Arremesso de Balões de Água: Em um dia quente, use balões de água e alvos desenhados no chão. As crianças podem tentar acertar o alvo com os balões;
- ▶▶▶ Alvos Estáticos ou em Movimento: Pendure alvos estáticos ou em movimento, como arcos/bambolês e oriente as crianças a acertarem bolas ou outros materiais no alvo ou dentro deles.

## IMPORTANTE!

As atividades acima não têm como objetivo ensinar o tiro com arco especificamente, mas as habilidades que serão utilizadas futuramente na modalidade como, visualização do alvo, ajuste da força e da mira, confiança, respiração adequada, entre outras.

## Indicadores

- »»» Popularidade do tiro com arco junto ao público infantil e suas famílias, com a frequência de participação nas atividades e eventos;
- »»» Qualidade dos programas estruturados de vivência esportiva;
- »»» Observação do comportamento das crianças durante as atividades (por exemplo, motivação, diversão, interação positiva);
- »»» Feedback das crianças sobre o que elas mais gostam nas atividades ou sobre o espaço;
- »»» Redução de comportamentos negativos e promoção de valores por meio do esporte (respeito, honestidade, entre outros);
- »»» Observação de como as crianças lidam com desafios e fracassos, com possível aumento na confiança em suas habilidades físicas e sociais;
- »»» Inclusão de crianças com diferentes níveis de habilidade, características e necessidades. Quantas meninas e meninos praticam as atividades ou participam dos eventos? Quantas crianças em vulnerabilidade socioeconômica fazem parte do tiro com arco? Quantas crianças possuem o transtorno do espectro autista, o transtorno do déficit de atenção com hiperatividade ou outras condições genéticas?
- »»» Comentários e percepções de pais e mães sobre o impacto do programa no desenvolvimento físico e social das crianças.

## Brincar e aprender – 9-12 anos

Este pode ser o primeiro passo de envolvimento no tiro com arco a um iniciante ou em idade jovem. A descoberta de conceitos chaves e habilidades motoras no tiro com arco sempre é fator crítico, ou seja, aprender a postura fundamental e coordenação de movimentos de tiro. Este é o tempo quando um fundamento é a aposta para o futuro na aquisição de habilidades mais avançadas.

### Principais objetivos

- »»» Despertar o interesse das crianças para a prática do tiro com arco por meio de atividades lúdicas;
- »»» Formar cidadãos por meio de valores como o respeito e honestidade;
- »»» Ensinar as habilidades motoras e fundamentos básicos para a prática do tiro com arco como, coordenação, movimento, equilíbrio, flexibilidade e postura;
- »»» Desenvolver outras habilidades como o autocontrole, resiliência, confiança, trabalho em equipe, disciplina.

A seguir é apresentado o quadro resumido da etapa experimental e brincar. Posteriormente, os três elementos (Pessoa, Esporte e Gestão) estão detalhados.

Quadro 7. Síntese da etapa brincar e aprender.

## PESSOA

Possível início da maturação biológica, o que deve impactar no desenvolvimento motor das crianças;

Desenvolvimento cognitivo (melhora no foco, tomadas de decisão) e das relações.

## ESPORTE

### Frequência

1 a 3 sessões por semana;

40 a 80 minutos por sessão;

A quantidade de horas de treino ainda deve ser significativamente menor que as horas de atividades livres.

### Vivências

Início do trabalho no tiro com arco;

Foco em atividades lúdicas;

Adaptações nos treinos de acordo com os praticantes.

### Festivais e Competições

Foco em eventos lúdicos, mais informais (principalmente mistos), para a socialização, promoção da saúde e formação de cidadãos, conjuntamente com o ensino do tiro com arco.

## GESTÃO

### Ações

Atuação de profissionais qualificados para o trabalho sobre o desenvolvimento infantil no tiro com arco;

Investimentos para versões mini do tiro com arco, para a promoção da saúde, socialização, entre outros objetivos que divulguem a própria modalidade.

### Indicadores

Número e qualidade de programas, treinos e eventos como os festivais;

Entrada e permanência de praticantes;

Satisfação dos praticantes e familiares;

Número e qualificação dos/as treinadores/as para essa etapa de formação no tiro com arco.

# PESSOA



Após passarem por boas experiências na etapa de “experimental e brincar”, nessa etapa de “brincar e aprender” para “descobrir e explorar”, as crianças podem iniciar com um bom desenvolvimento em diferentes dimensões, a saber:

*Abaixo, são descritos alguns pontos de atenção nessa etapa, em quatro dimensões:*

**Física** – Possível início do período de maturação biológica;

**Motora** – Grande potencial para o desenvolvimento coordenativo;

**Cognitiva** – Favorecimento para a tomada de decisão e maior foco e concentração que a etapa anterior, mas ainda estão em pleno desenvolvimento;

**Psicossocial** – Maior interação com os/as colegas e

treinadores/as, ainda com uma grande influência da família.

**Mental** – Por apresentarem mais consciência sobre suas limitações, as crianças podem ter dificuldades com a autocrítica. Outro possível estressor, é a comparação com outras crianças. Por isso, questões como a autoestima e o desejo pela autonomia devem ser potencializados com as crianças;

# ESPORTE

Nessa dimensão, são descritas orientações para os treinamentos, competições nas primeiras idades do tiro com arco.

## Treinamentos

As atividades nos treinamentos devem ter um caráter lúdico e com adaptações para que as crianças consigam desenvolver suas habilidades para o tiro com arco. Além disso, esse processo contribui para que possam alcançar as metas e objetivos traçados.

*Abaixo, seguem outros pontos para considerar para essa etapa<sup>1</sup>:*

- »»» Baixa intensidade e aumento gradual de volume (horas e dias) ao longo dos anos da etapa;
- »»» Prática multiesportiva lúdica e inclusiva;
- »»» Mini modalidades, com materiais (arco e flechas menores, alvos maiores) e estrutura (distâncias menores do alvo) adaptados.



## Nível de competição

A depender dos participantes e dos objetivos em cada contexto, o nível de competição pode ser alterado, por exemplo, em festivais nesta primeira etapa da categoria Sub15, dos 9 aos 12 anos de idade. Os objetivos principais para gerar interesse na prática do tiro com arco, são:

**Nesses festivais, as atividades estruturadas devem ser:**

- » Engajar os/as arqueiros/as em atividades divertidas;
- » Promover a socialização entre os/as pequenos/as arqueiros/as, familiares, treinadores/as, gestores/as, entre outras pessoas;
- » Atender as características específicas dos/as praticantes mais jovens ou menos experientes;
- » Promover a saúde física e mental das crianças;
- » Formar bons cidadãos;
- » Fomentar o tiro com arco.

## GESTÃO

Para uma melhor orientação com as crianças mais novas, algumas ações e indicadores são descritas abaixo.

### Ações

- » Desenvolvimento e difusão de versões mini do tiro com arco;
- » Formação e desenvolvimento de profissionais aptos e com experiência para atuarem com as primeiras idades no tiro com arco;
- » Promoção de um esporte infantil saudável;
- » Realização de eventos que envolvam os familiares e amigos dos/as arqueiros/as;
- » Estratégias com foco na participação positiva de pais e mães dos/as arqueiros/as, para que ofereçam o suporte necessário às crianças;
- » Melhorias nas estruturas e suporte para as federações e clubes no trabalho com às crianças.





## Indicadores

- »»» Número e qualidade de programas de iniciação oferecidos;
- »»» Quantidade de crianças praticantes por gênero;
- »»» Taxas de ocupação/assiduidade/permanência nos programas de iniciação;
- »»» Satisfação das famílias com os programas;
- »»» Número e qualidade de eventos organizados pelas federações e clubes/associações;
- »»» Número de participantes nos eventos;
- »»» Número de profissionais qualificados para atendimento dessa faixa etária com programas esportivos.

## Aprender e treinar – 11-15 anos

A etapa Aprender e Treinar pode ser considerada como a continuidade dos praticantes no tiro com arco ou ainda como um momento de iniciação mais tardia de jovens na modalidade. Assim, é importante considerar as experiências dos/as praticantes, o que provavelmente deve gerar diferentes demandas para o trabalho a ser desenvolvido.

Após uma boa inserção no tiro com arco, os/as arqueiros/as alçam o comprometimento com o esporte e podem sonhar com o sucesso competitivo. Assim, nesta etapa, um dos focos deve ser o de refinar as habilidades e capacidades pré-adquiridas, e obter êxito, no avanço do desenvolvimento de habilidades, com a motivação por meio do estabelecimento de metas, desafios, objetivos e possibilidades.

### Principais objetivos

- »»» Manter o interesse dos jovens pela prática;
- »»» Compreender as regras;
- »»» Dominar fundamentos básicos da técnica, principalmente sobre a segurança e processo de tiro;
- »»» Ter desenvolvimento básico sobre a concentração e foco, equilíbrio e coordenação motora adequados a prática competitiva;
- »»» Reforçar a importância dos valores como o respeito e honestidade apresentados na primeira etapa, entre outros como, responsabilidade, integridade, trabalho em equipe etc.

A seguir é apresentado o quadro com um resumo da etapa aprender e treinar. Posteriormente, os três elementos (Pessoa, Esporte e Gestão) são detalhados.

Quadro 8. Síntese da etapa aprender e treinar.

## PESSOA

Diferentes momentos de crescimento e desenvolvimento físico, com possível grande impacto nas capacidades coordenativas (ritmo, orientação...) e condicionais (força, flexibilidade, resistência...);

Desenvolvimento ao longo da etapa, da cognição (memória, autocontrole e criatividade) e psicossocial (relações, maior autonomia/responsabilidade...).

## ESPORTE

### Frequência

2 a 4 sessões por semana;

50 a 120 minutos por sessão;

A quantidade de horas de treinos e atividades livres podem se equiparar ao final dessa etapa.

### Vivências

Desenvolvimento técnico, mental e social, aliados ao foco lúdico nas primeiras idades dessa etapa;

Práticas diversificadas do tiro com arco;

Segurança no tiro com arco.

### Festivais e Competições

Nas primeiras idades dessa etapa, deve-se manter o foco lúdico e social;

Nas últimas idades dessa etapa, podem ser priorizadas competições locais até estaduais.

## GESTÃO

### Ações

Organização de mais competições adequadas com adaptações para os/as atletas;

Desenvolvimentos de treinadores/as para essa etapa de formação;

Monitoramento de atletas que possam integrar as seleções estaduais ou nacional.

### Indicadores

Número, qualidade e abrangência de programas, clubes, festivais/competições e locais para a prática do tiro com arco;

Número e habilidades de praticantes;

Número e qualificação de treinadores/as, oficiais, entre outros profissionais desta etapa.

# PESSOA



Nesta etapa, os jovens continuam em pleno desenvolvimento nas diferentes dimensões:

*Abaixo, são descritos alguns pontos de atenção nessa etapa, em quatro dimensões:*

**Física** – Os/as jovens podem se encontrar no início, no pico ou no fim da maturação biológica, com um maior crescimento físico, grande desenvolvimento muscular, o que além da maior força, pode gerar também um desconforto em alguns praticantes que possuem um crescimento acelerado, o que pode ocorrer até o fim do crescimento. Essas alterações por conta da maturação podem acarretar mais mudanças psicológicas e sociais;

**Motora** – Possíveis desafios para o desenvolvimento coordenativo, por conta do crescimento acelerado, até obterem uma melhor percepção sobre o próprio corpo;

**Cognitiva** – Praticantes com melhor preparo para receberem mais informações e para enfrentarem mais desafios do que na etapa anterior, com maior capacidade de adaptação e atenção por um período mais prolongado

que nas etapas anteriores;

**Psicossocial** – podem apresentar uma grande interação com colegas e treinadores/as, com uma influência que pode ser equiparada a influência da família desses atletas. Além disso, podem ter maiores responsabilidades, com a maior autonomia que devem apresentar nessas idades (11-15 anos).

**Mental** – Período com grande mudança na passagem para a adolescência, com a necessidade da definição da identidade, o que pode ter grande influência da aprovação familiar e de amigos. As mudanças de humor podem ser frequentes, devido a questões físicas (hormônios) e sociais (brigas com familiares ou amigos). Por isso, desenvolver as habilidades de autocontrole e resiliência se tornam essenciais;

# ESPORTE

Na etapa Aprender e Treinar, o foco no desenvolvimento técnico e mental se iguala ao foco em manter o interesse pela prática com os/as atletas. Para manter o interesse dos/as atletas nessa faixa etária, as práticas lúdicas podem ser realizadas com um formato diferente da etapa anterior (brincar e aprender), mesmo com brincadeiras, mas com uma linguagem diferente e adequada a esta faixa etária (11-15 anos) e com desafios maiores no caso de atletas que já possuem experiências no tiro com arco. Mais algumas orientações abaixo sobre os treinamentos e competições.

## Treinamentos

Nessa etapa, a periodização e programação ganham ênfase e devem ser individualizadas. Vale lembrar que os/as atletas ainda estão em um momento importante para ter experiências diversificadas, com a prática de outros esportes e dentro do próprio tiro com arco, para que ampliem seu desenvolvimento. Abaixo, são descritos alguns exemplos para diversificar a prática e gerar diferentes desafios, em diferentes condições:

- a) Mais ou menos luminosidade (sol/artificial);
- b) Situações de vento distintas (sem vento até ter muito vento);
- c) Diferentes equipamentos e modalidades do tiro com arco;
- d) Distâncias e alvos variados.

Nessa etapa, a periodização e programação ganham ênfase e devem ser individualizadas. Vale lembrar que os/as atletas ainda estão em um momento importante para ter experiências diversificadas, com a prática de outros esportes e dentro do próprio tiro com arco, para que ampliem seu desenvolvimento. Abaixo, são descritos alguns exemplos para diversificar a prática e gerar diferentes desafios, em diferentes condições:

- a) Mais ou menos luminosidade (sol/artificial);
- b) Situações de vento distintas (sem vento até ter muito vento);
- c) Diferentes equipamentos e modalidades do tiro com arco;
- d) Distâncias e alvos variados.

Desse modo, os treinamentos possuem como um dos focos, o desenvolvimento técnico dos/as atletas em formação, com algumas considerações:

- »»» Foco nos movimentos fundamentais de forma divertida;
- »»» Domínio sobre questões como a segurança e processo de tiro;
- »»» Desenvolvimento de competências físicas como coordenação, flexibilidade e estabilidade.

A preparação física ainda não está dentro do foco principal desta etapa. Portanto, se torna crucial utilizar o tempo para desenvolver a parte mental e social com os/as atletas, junto a parte técnica. Abaixo, são apresentados exemplos de atividades além da parte técnica, sobre a parte mental e social:

## 1) Mental

- a) Exercícios de visualização sobre o movimento, tiro e o alvo;
- b) Meditação com o controle da respiração, percepção do ambiente e sobre o próprio corpo;
- c) Atividades e treinamento que exigem a concentração dos/as atletas;

## 2) Social

- a) Conversas com os/as atletas sobre a importância do respeito, trabalho em equipe, entre outras questões ligadas aos valores;
- b) Incentivo ao apoio entre os/as colegas;
- c) Estabelecimento de uma boa relação e comunicação com os/as atletas e suas famílias.

## Nível de competição

Nas idades mais avançadas na categoria infantil, podem ser realizadas competições em um nível local até um nível estadual, para a redução de custos, com a manutenção dos objetivos das primeiras idades na categoria, mas com a adição de outros objetivos explícitos, dentre eles:

- ▶▶▶ Melhorar o desempenho técnico;
- ▶▶▶ Desenvolver habilidades mentais de autocontrole, confiança, resiliência, entre outras;
- ▶▶▶ Reforçar a importância dos valores dentro e fora do esporte.

### IMPORTANTE!

Além de premiar os/as atletas pelos resultados e classificação nas competições, é possível premiar os atletas que mais se superaram (por exemplo, os/as que mais melhoraram desde a última competição), os/as atletas que respeitaram os/as demais competidores/as (por exemplo, observar as relações entre os/as atletas, se cumprimentaram os/as adversários/as antes e após as atividades), e os que apresentaram fair play (por exemplo, não realizar um tiro a mais que outro atleta que apresentou um defeito no equipamento no seu último tiro), entre outros valores que devem ser destacados.

Deve-se considerar que os objetivos a alcançar com os/as praticantes mais experientes na categoria Sub15, já estão presentes nos treinos e festivais com os/as mais jovens, porém, com um menor foco.

## GESTÃO

Para auxiliar treinadores/as no desenvolvimento dos/as arqueiros/as, algumas ações e indicadores são exemplificados abaixo, o que depende de cada realidade (Qual será o foco? Quem são as pessoas envolvidas? Quais as demandas? Entre outras questões).

### Ações

- ▶▶▶ Promoção de competições com adequações quanto ao número de tiros por todos/as, distância do alvo, tipo de equipamento, entre outros;
- ▶▶▶ Fomento de mais festivais/competições no próprio clube ou entre clubes próximos para a redução de custos dos familiares e para que os/as arqueiros ganhem mais experiências positivas;
- ▶▶▶ Desenvolvimento e suporte aos/as treinadores/as que possam atender a essa faixa etária;
- ▶▶▶ Monitoramento do desenvolvimento dos/as arqueiros/as e seleção inicial dos/as que apresentam maior habilidade técnica e mental, além de outros critérios (dedicação e esforço, mentalidade de crescimento, ética) para que possam integrar as seleções estaduais ou a seleção nacional futuramente.

## Indicadores

- »»» Número e qualidade de programas;
- »»» Número e abrangência de instituições esportivas, como os clubes;
- »»» Número e abrangência de locais de prática;
- »»» Número de praticantes da modalidade – meninos e meninas (nacional, regional);
- »»» Número e qualidade de competições;
- »»» Relação praticantes/participantes nas competições;
- »»» Número e qualificação de oficiais para atuação específica nas competições desta etapa;
- »»» Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica com atletas na etapa.

## Treinar e competir – 14-21 anos

Nesta etapa, os jovens entram, geralmente, no final do período maturacional e ainda continuam o desenvolvimento cognitivo até o seu período de manutenção nas próximas etapas. Assim, os jovens já podem apresentar grande maturidade, no sentido de assumirem mais responsabilidades, como a possível escolha e o comprometimento, ao final desta etapa, em seguir a carreira como

atletas no tiro com arco, se vão continuar a praticar por lazer ou se vão se dedicar a outras atividades atléticas, sociais ou vocacionais (profissão). Além disso, é possível ter atletas que estão no início da prática do tiro com arco, que precisam de ações específicas que os ajudem a desenvolver mais tardiamente as habilidades necessárias para a prática do tiro com arco.

### Principais objetivos

- »»» Dominar a técnica base do tiro com arco, visando uma melhora na consciência corporal, maximizar resultados e minimizar o risco de lesões;
- »»» Aumentar a quantidade e o nível dos desafios competitivos, para o desenvolvimento e maior motivação de praticantes/atletas;
- »»» Treinar e competir para alcançar interesses pessoais dos atletas;
- »»» Ter desenvolvimento avançado sobre a concentração e foco, equilíbrio e estabilização motora adequados a prática competitiva;
- »»» Trabalhar o aumento da resistência, força e coordenação específicos para o tiro com arco;
- »»» Ensinar/Reforçar os valores e habilidades que sejam pertinentes para esta etapa, como por exemplo, disciplina, responsabilidade, liderança, trabalho em equipe, resiliência, comunicação etc;
- »»» Orientar os/as jovens de acordo com o interesse no tiro com arco, com o caminho da prática no contexto de lazer ou no caminho da prática no contexto do alto rendimento, este último que exigirá uma maior dedicação e esforços por parte dos/as arqueiros/as.

A seguir é apresentado o quadro com um resumo da etapa treinar e competir. Posteriormente, os três elementos (Pessoa, Esporte e Gestão) estão detalhados.

Quadro 9. Síntese da etapa treinar e competir.

## PESSOA

Período em que os/as jovens entram na pós-puberdade, com o final da maturação e do crescimento ósseo e que devem apresentar uma ótima coordenação;

Espera-se que os/as atletas possuam uma ótima capacidade cognitiva (memória, autocontrole e adaptabilidade) e psicossocial (relações, valores).

## ESPORTE

### Frequência

3 a  $\geq$  5 sessões por semana;

60 a 140 minutos por sessão;

Aumento significativo ao longo desta etapa, das horas dedicadas aos treinos, com poucas horas de atividades livres.

### Vivências

Aprimoramento e domínio técnico, mental e físico;

Aumento na quantidade e nível dos desafios nos treinos;

Orientações sobre a carreira como atletas;

Reforço sobre valores éticos e morais.

### Competições

É recomendado a participação gradual em competições de nível regional até internacional;

Compreensão por parte dos/as arqueiros/as sobre as ações de preparação, participação e avaliação da competição.

## GESTÃO

### Ações

Mapeamento e detalhamento da estrutura, materiais, praticantes, desafios, demandas...;

Fomento de competições adequadas para cada categoria;

Capacitações de profissionais para trabalharem nessa etapa;

Acompanhamento e educação de atletas.

### Indicadores

Número, qualidade e abrangência de programas, clubes, competições e locais para a prática do tiro com arco;

Número de atletas federados por gênero no tiro com arco;

Número de participações em competições (inter)nacionais;

Rankings em competições;

Grau de qualificação de profissionais.

# PESSOA

Por volta dos 14 aos 21, os/as atletas estão em um período de desenvolvimento prévio ao período de manutenção de certas habilidades no próximo nível. Alguns detalhes desta etapa são descritos nas quatro dimensões abaixo:

**Física** – Nesta etapa, é possível encontrar atletas no final do período maturacional ou que ainda estão no seu processo do pico de crescimento. O período maturacional não influencia apenas o desenvolvimento muscular, mas na capacidade cardiovascular e de resistência, o que permite que os adolescentes participem de atividades físicas por períodos mais longos.

**Motora** – Ao final do período maturacional, os/as atletas que tiveram um bom desenvolvimento motor anterior, podem se ajustar mais facilmente frente as suas características físicas e demonstrar habilidades motoras mais avançadas e especializadas. Essa grande capacidade motora é muito influenciada pelo desenvolvimento da orientação/percepção espacial e do equilíbrio.

**Cognitiva** – Os atletas possuem maior capacidade e continuam seu desenvolvimento sobre a memória, autocontrole e criatividade. Assim, os/as atletas podem receber mais informações específicas e assumirem maiores responsabilidades que nas etapas anteriores, com maiores exigências e desafios nos treinos e competições.

**Psicossocial** – Nesta etapa, os/as colegas de treino e competição, passam a ter grande influência sobre os/as atletas, mas ainda com influências dos/as treinadores/as e familiares. Por isso, a necessidade dos/as treinadores/as de influenciarem os/as atletas a manterem relações positivas no esporte, por exemplo, quando oferecem orientações ou o suporte para seus/suas colegas durante os treinos e competições.

**Mental** – Nessa faixa etária, as emoções são impactadas pelos relacionamentos, definição de carreira, entre outras questões importantes no final da adolescência e início da vida adulta. Por isso, desenvolver habilidades com os jovens como, responsabilidade, reflexão crítica, definição de metas, entre outras, podem ajudar nas escolhas que os jovens farão nesse momento e futuramente, no esporte e ao longo da vida, com uma maior compreensão de suas próprias emoções e as de outras pessoas (treinadores/as, colegas, familiares);

## IMPORTANTE!

É necessário que os/as atletas aprendam a importância do autocuidado, sobre questões como, alimentação, hidratação, sono, descanso e recuperação, aquecimento, alongamento, entre outros fatores que possam influenciar o seu desenvolvimento e desempenho nos treinamentos e competições, principalmente em longo prazo.

# ESPORTE

Nesta etapa de Treinar e Competir, o trabalho com os/as atletas que já passaram pelas etapas anteriores se torna muito mais específico, com mais competições oficiais reconhecidas internacionalmente. Vale destacar o cuidado no equilíbrio entre o aumento nas ações dos/as atletas no tiro com arco, com mais treinamentos e competições, com suas ações fora da modalidade, seja em outros esportes ou hobbies, atividades com a família e amigos, estudos, entre outras.

## IMPORTANTE!

Questões que envolvem a segurança dos/as atletas devem ser sempre reforçadas!



## Treinamentos

Nesta etapa, os treinos podem ter diferentes focos, mas com o mesmo objetivo global de desenvolver os/as atletas de forma integrada.



### Técnica do tiro com arco

Para os/as arqueiros que apresentam experiências nas etapas anteriores, os treinamentos assumem um caráter mais específico na entrada dessa etapa, até o seu ápice na passagem para a próxima etapa. Nesta etapa, é importante também que os/as atletas aprendam os procedimentos básicos de ajuste dos equipamentos e como realizar esses ajustes, para que sejam mais independentes.

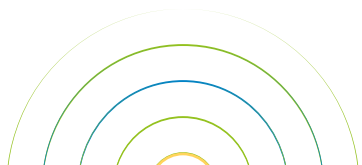
Assim, o enfoque na técnica correta é apresentado desde o início da etapa. Isso inclui a postura, o encaixe da flecha, a puxada do arco e a liberação, onde podem ser utilizados exercícios específicos para melhorar a precisão e a consistência dos tiros.

### Desenvolvimento físico

Exercícios de fortalecimento muscular são essenciais nessa etapa, especialmente para os músculos das costas, ombros e core, que são fundamentais para a estabilidade e a força no tiro com arco. Alguns pontos de atenção são destacados abaixo:

- ▶▶▶ Nas primeiras idades ou nas primeiras experiências com a musculação, o foco inicial deve ser no aprendizado da técnica correta de cada exercício, usando pouco ou nenhum peso (além do peso corporal) até que a forma adequada seja dominada e o desenvolvimento muscular esteja mais avançado;
- ▶▶▶ É necessário incluir exercícios que trabalhem todos os principais grupos musculares, para um desenvolvimento equilibrado;
- ▶▶▶ O aumento da carga (peso) deve ser gradual e baseado na capacidade de cada jovem, evitando excessos que possam levar a lesões;
- ▶▶▶ Conscientização dos/as atletas sobre a importância do aquecimento no início e alongamento ao final de cada treino, além da hidratação antes, durante e após o exercício;  
Certifique-se dos ajustes necessários dos aparelhos/equipamentos (quando utilizados) para cada atleta e as condições dos equipamentos;
- ▶▶▶ Alterne os exercícios para evitar a monotonia e estimular diferentes grupos musculares.

O treinamento cardiovascular moderado também deve ser trabalhado para melhorar a resistência física geral, de forma a auxiliar na participação nos treinos e competições mais prolongados e posterior recuperação.



## Desenvolvimento mental

A utilização de técnicas de concentração e controle emocional, como a respiração controlada e a visualização positiva, são extremamente importantes para os/as atletas focarem no alvo e aumentarem sua eficácia (% de acertos) e eficiência (qualidade da técnica).

Além disso, trabalhar a resiliência mental para que os atletas aprendam a lidar com a pressão das competições ou problemas que possam vir a ocorrer, é outra ação a ser considerada. Um exemplo de preparação, é quando os/as atletas possuem metas para atingir nos treinamentos ou ao longo de um período ou ainda quando são estipulados outros desafios.

### IMPORTANTE!

Para uma melhor comunicação, forneça feedbacks construtivos e encorajadores, com foco no progresso e nas áreas de melhoria com os/as atletas. Além disso, permita que os/as atletas participem das reflexões e tomadas de decisão, sempre com o respeito mútuo.

## Nível de competição

Ao ingressarem em um nível competitivo mais elevado, é importante que os/as atletas apresentem maiores responsabilidades, que aqui são divididas em três momentos, mas que devem ser vistos de forma integrada.

### Planejamento para a competição

É preciso que os/as atletas compreendam que a competição inicia antes mesmo do disparo da primeira flecha. Assim, ter uma rotina de preparação que inclua prática regular, revisão de técnicas e simulação de condições de competição são cruciais para uma melhor preparação.

## Durante a Competição

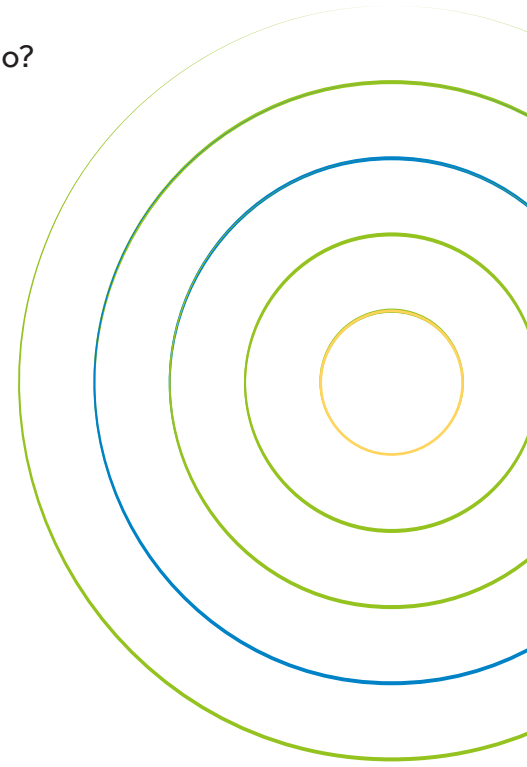
Incentive a manutenção da calma e o foco em cada tiro, independentemente dos resultados anteriores. Além de promover o espírito esportivo e o respeito aos/as demais competidores/as.

Reforce junto com os/as atletas sobre a importância de manter o foco e autocontrole, com a utilização das técnicas necessárias (respiração diafragmática, visualização positiva, entre outras que sejam mais adequadas a cada atleta).

## Após a competição

Revise junto com cada atleta como foi a participação na competição, o que aprenderam e o que é possível melhorar. Algumas questões são apresentadas abaixo como exemplos para a conversa com os/as atletas:

- »»» O que aconteceu?
- »»» Quais foram seus sentimentos e pensamentos durante a competição?
- »»» Como você se sentiu antes, durante e depois da competição?
- »»» O que deu certo e o que deu errado?
- »»» O que foi positivo ou negativo na experiência?
- »»» O que contribuiu para esses resultados?
- »»» Por que as coisas aconteceram da maneira que aconteceram?
- »»» O que você acha que causou o sucesso ou dificultou o sucesso?
- »»» O que você pode aplicar/fazer para entender melhor a situação?
- »»» O que você aprendeu com essa experiência?
- »»» O que você poderia ter feito de diferente?
- »»» Como você pode aplicar esse aprendizado no futuro?
- »»» O que você fará da próxima vez em uma situação semelhante?
- »»» Quais passos específicos você pode tomar para melhorar?
- »»» Como você vai garantir que aplicará o que aprendeu?



# GESTÃO

Algumas ações e indicadores específicos podem ser considerados nesta etapa, conforme descritos abaixo, para facilitar o acesso de mais arqueiros/as nos treinamentos de qualidade e competições em um bom nível.

## Ações

- ▶▶▶ Mapeamento de instituições e locais de prática, desafios que enfrentam, demandas e necessidades;
- ▶▶▶ Promoção de competições adequadas - número de tiros, distância do alvo, mesmo que sejam diferentes das competições oficiais, mas que ajudem os/as atletas brasileiros/as;
- ▶▶▶ Desenvolvimento de quadro de profissionais de diferentes áreas (treinadores/as com foco na técnica, preparadores físicos, psicólogos/as com o foco na parte mental, nutricionistas com foco na parte de alimentação e hidratação, entre outros) com qualificações específicas para atuação com jovens atletas em formação no tiro com arco;
- ▶▶▶ Monitoramento de atletas – selecionáveis e não selecionáveis;
- ▶▶▶ Iniciativas de educação e prevenção ao doping para atletas e profissionais;
- ▶▶▶ Interação com atletas e comissões técnicas da categoria adulta, facilitando a compreensão das características da rotina de atletas de elite;
- ▶▶▶ Estabelecimento de estratégias que mantenham os/as atletas no tiro com arco, no caso de não continuarem no contexto de rendimento e competitivo, mas que permaneçam no contexto de participação no tiro com arco ao longo da vida, com o objetivo de lazer e promoção da saúde.

## Indicadores

- ▶▶▶ Número e abrangência de instituições esportivas;
- ▶▶▶ Número e abrangência de locais de prática no tiro com arco;
- ▶▶▶ Número de atletas federados por gênero na modalidade;
- ▶▶▶ Número de competições nacionais e internacionais;
- ▶▶▶ Relação de atletas participantes nas competições nacionais e internacionais;
- ▶▶▶ Ranking de conquistas nacionais e internacionais;
- ▶▶▶ Número e qualificação de treinadoras/es e oficiais para atuação específica nas competições desta etapa.

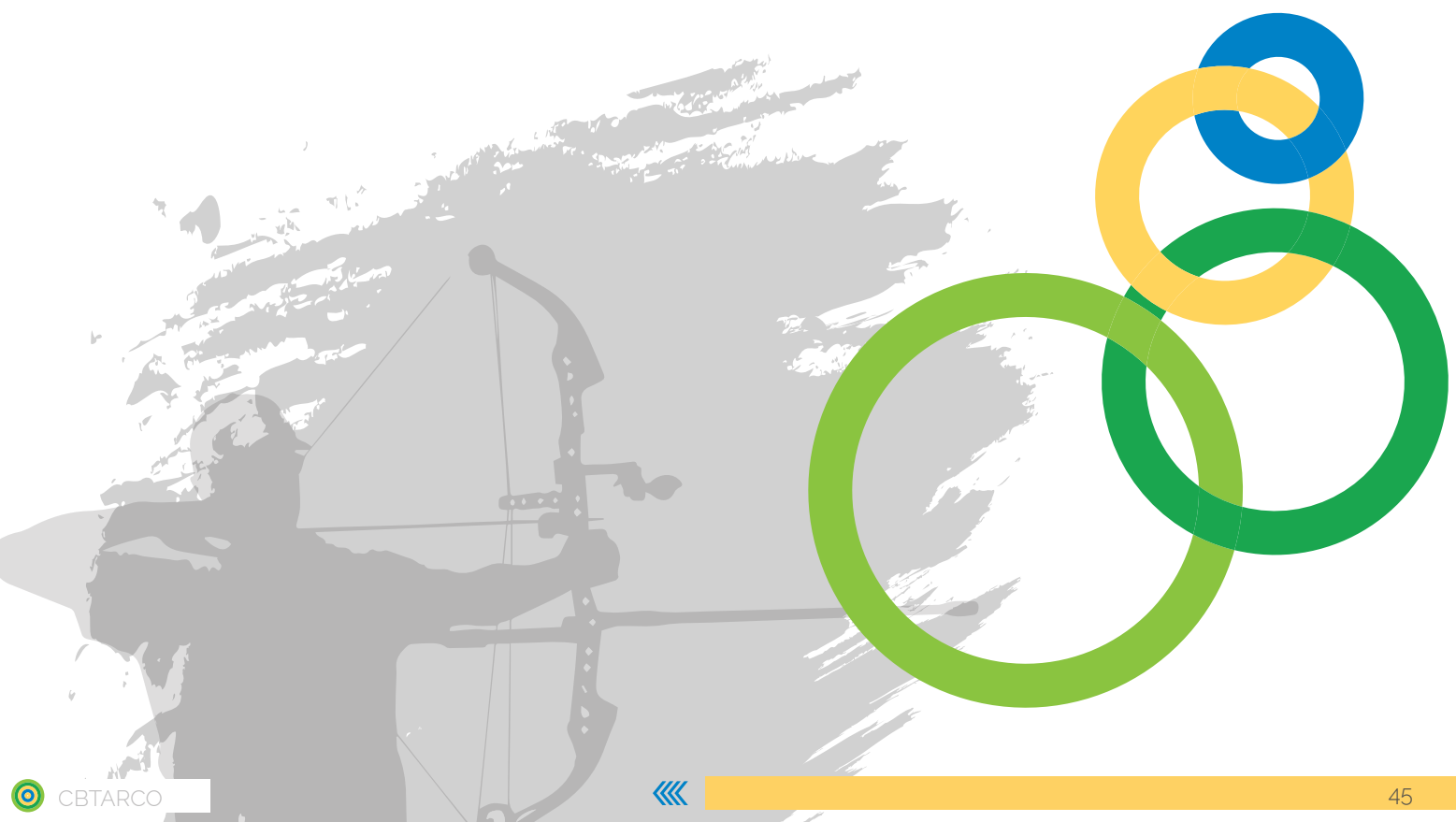
## Competir e vencer – 20-25 anos

Na etapa de competir e vencer, há uma preocupação maior com o alto desempenho esportivo do/a atleta, alinhado aos aspectos de maior controle nos níveis de treinamento e competição. Isso significa dizer que a preocupação com o desenvolvimento competitivo dos/as arqueiros/as deve considerar – sempre que possível – os aspectos que contribuem para a consolidação destes atletas em um ambiente esportivo de elite. Neste caso, os/as atletas de tiro com arco dão continuidade a um processo de inserção cada vez maior em competições de alto nível, porém, neste momento, considerando o esporte de elite em categorias adultas.

Como uma sequência da etapa anterior, na qual arqueiros e arqueiras estão se envolvendo em uma transição de categorias juvenis para adultas, a etapa de competir e vencer buscará completar e reafirmar a entrada no novo ciclo (adulto), promovendo, entre outras características, arqueiros e arqueiras com autocontrole emocional e físico sobre as típicas exigências das rotinas de treinamento e competição. Obviamente, a presença e o suporte de seus treinadores e treinadoras são aspectos indissociáveis.

### Principais objetivos

- ▶▶▶ Promover autoconhecimento e autogerenciamento dos arqueiros e das arqueiras em relação as exigências de treino e competição na fase adulta;
- ▶▶▶ Participação ativa e responsável nas decisões relacionadas a carreira, incluindo elementos de autorrealização pessoal e profissional;
- ▶▶▶ Desenvolver disciplina, autonomia, determinação e responsabilidade com a carreira esportiva, em balanço com a vida pessoal;
- ▶▶▶ Servir como modelo de inspiração e referência para jovens arqueiros e arqueiras no que diz respeito a competir com empenho e lealdade.



A seguir é apresentado o quadro com um resumo da etapa competir e vencer. Posteriormente, os três elementos (Pessoa, Esporte e Gestão) são detalhados.

Quadro 10. Síntese da etapa competir e vencer.

## PESSOA

Os ganhos físicos são contínuos, porém, não sofrem grande mudança devido ao nível de maturidade atlética;

Capacidade motora dos/as arqueiros/as sujeita ao máximo cuidado;

Desenvolver e reafirmar a capacidade mental e cognitiva para perdurar no esporte;

O desenvolvimento psicológico não deve ser abrupto, mas gradual.

## ESPORTE

### Frequência

5 a 12 sessões por semana;

60 a 160  
minutos por sessão.

### Vivências

Monitorar constantemente as exigências de treinamento – equilíbrio com o estilo de vida;

Promover o autoconhecimento e a autogestão do monitoramento de treino com os/as atletas;

Mesmo com um ambiente de treino exigente, aludicidade não deve ser perdida;

Atletas se tornam um modelo de treinamento.

### Competições

Planejamento para uma carreira internacional;

Busca engajada de constantes resultados expressivos;

Estabilizar processos de treinamento adequados a cada competição – ciclos de treinamento;

Captar o que tira o foco dos/as atletas em relação ao treino/ competição;

Promover senso de protagonismo nos/as atletas.

## GESTÃO

### Ações

Suporte integral em benefício ao desenvolvimento de alto nível dos/as arqueiros/as;

Monitoramento contínuo dos parâmetros de treinamento.

### Indicadores

Quantidade de arqueiros/as (homens e mulheres) federados;

Quantidade e qualidade de estruturas (locais de treinamento);

Relações entre competições e atletas/medalhistas.

# PESSOA



Por conta da grande quantidade de estímulos e experiências que se interrelacionam com a vida profissional e pessoal dos/as arqueiros/as nesta etapa, a busca pelo máximo desempenho torna-se uma constante junto ao aspecto do resultado. Desta forma, com base na etapa anterior, evidencia-se a necessidade um amadurecimento pessoal e profissional dos/as atletas, considerando elementos, como:

**Física** – Os ganhos físicos são contínuos, porém, não sofrem grande mudança devido ao nível de maturidade atlética dos/as arqueiros/as - o que importa nessa etapa são os ganhos funcionais provenientes de treinamentos especializados, considerando, por exemplo, o tipo de arco utilizado pelo atleta (recurvo ou composto).

**Motora** – Assim como a parte física, a capacidade motora dos/as arqueiros/as está sujeita ao máximo cuidado com os aspectos atléticos, mediante a consciência corporal até aqui desenvolvida – por exemplo, os/as arqueiros/as já são capazes de compreender melhor os momentos de “intensidade” ou “recuperação” necessárias para o desenvolvimento motor apropriado (sempre com suporte da equipe de treino).

**Cognitiva** – desenvolver e reafirmar a capacidade mental de perdurar no esporte em virtude do alcan-

ce da alta performance esportiva (nível olímpico) e as consequências deste envolvimento – se perceber como um(a) atleta de alto nível e gerir a carreira esportiva como tal.

**Psicossocial** – nesta etapa, importa considerar um desenvolvimento psicológico do/as arqueiros/as gradualmente e não de forma abrupta – ou seja, estimular um ambiente esportivo positivo, com programas de preparação psicológica, visualização de metas de curto, médio e longo prazo podem ajudar na gestão da carreira e na solidificação da identidade destes atletas.

**Mental** – devido a transição para as exigências de um treinamento de maior intensidade, é fundamental perceber e monitorar (diariamente ou semanalmente) as reações emocionais, os sentimentos e as motivações dos arqueiros/as perante essa nova realidade.

# ESPORTE

Na etapa de competir e vencer, o treinamento dos/as atletas deve ser monitorado constantemente para que esteja alinhado as demandas esportivas, mas também, as demandas da vida pessoal dos/as arqueiros/as.

## Treinamentos

Visando atingir e manter o alto nível de performance, será natural que nesta etapa os/as arqueiros/as sejam submetidos a extensivas seções de treinamento, o que por sua vez exige deles/as elevado comprometimento e responsabilidade.

A fim de estimular essa disciplina nos/as atletas, considere criar estratégias e/ou rotinas adequadas a vida pessoal dos/as arqueiros/as, incentivando sempre o autogerenciamento do processo – claro, sempre considerando o suporte da equipe de treino. Veja abaixo algumas dicas de como fazer isso:

- »»» Monitore a exigência do treinamento para os/as atletas com base em avaliações periódicas (medidas antropométricas, testes físicos, avaliações clínicas de saúde);
- »»» Verifique a necessidade de realizar o monitoramento com base nos ciclos de treinamento de cada atleta (semanalmente, mensalmente ou períodos maiores);
- »»» Compartilhe materiais visuais de autoconhecimento e autogestão do monitoramento de treino com os/as arqueiros/as (por exemplo, fichas de avaliação), para incentivar a importância do monitoramento;
- »»» Treinadores/as deverão continuar desenvolvendo de forma especializada estes/as atletas em todas as dimensões (tecnicamente, psicologicamente, fisicamente, taticamente e pessoalmente), sem deixar de fomentar os aspectos lúdicos junto ao treinamento, importantes para manter a motivação e a saúde mental dos/as atletas elevadas e o que pode ocorrer sem deixar de desenvolver as habilidades de tiro com esses/as arqueiros/as.
- »»» Treinadores/as também deverão encorajar os/as atletas para que se tornem um modelo de referência para outros/as arqueiros/as.
- »»» Treinamentos devem se equilibrar com responsabilidades profissionais, com estilo de vida, carreira e família - as premissas de trabalho devem focar em: coordenação, ritmo, força/resistência, cardiovascular e mental.

## PARA REFLETIR

Devido as *especificidades da sequência de tiro* (por exemplo, movimentos preparatórios, manuseio de arco, tensão contínua, momento crítico, continuação do movimento), exige-se dos/as arqueiros/as extrema **consciência corporal e controle motor** (por exemplo, encaixe ósseo- muscular durante o tiro), uma vez que são realizados diversos movimentos e exercícios de maneira repetitiva, o que pode aumentar o risco de lesões.

Além dos aspectos específicos de monitoramento do treino entre treinadores/as e arqueiros/as, outros profissionais passam a integrar a vida esportiva destes atletas (preparadores físicos, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos/as, entre outros). Por conta disto, deve haver um equilíbrio constante destas intervenções com a vida pessoal dos/as atletas. **É importante construir uma estratégia premiada com estes atletas, e individualizar os programas de treinamento e recuperação para prevenir lesão durante o treino e em competição.**

## Nível de competição

Nesta etapa, os/as arqueiros/as competirão em níveis de elite, tanto em competições nacionais quanto nas internacionais (especialmente neste nível). Priorizar a competição de modo específico é importante, assim, os/as arqueiros/as podem aumentar a probabilidade de pico desempenho nos eventos mais importantes. Da mesma forma que para o treinamento, o equilíbrio com a vida pessoal dos/as atletas é importante, pois em decorrência das competições, aumentam-se as viagens dentro e fora do país, bem como a presença em hotéis e centros de treinamento.



*Alguns dos objetivos para a competição nesta etapa, são:*

- »»» Oportunidade de planejamento para uma carreira internacional;
- »»» Manter os/as arqueiros/as concentrados nas exigências do alto nível de desempenho competitivo, em especial, nos aspectos socioemocionais (por exemplo, impacto da constante distância e ausência do círculo social mais próximo - familiares e amigos);
- »»» Engajar os/as arqueiros/as motivados/as na busca constante por resultados cada vez mais expressivos;
- »»» Estabilizar, mediante suporte técnico, processos de treinamento adequados a cada competição;
- »»» Identificar de forma individual o que pode retirar o foco competitivo de cada arqueiro/a e promover recursos personalizados quando necessário - programas gerais tendem a surtir menor efeito nesta etapa;
- »»» Continuar promovendo o senso de protagonismo dos/as arqueiros/as, em especial, fortalecendo os valores olímpicos.

## GESTÃO

Em nível de gestão, a qualidade de treinamento, metodologias, e estrutura de suporte é fundamental para o desenvolvimento dos/as atletas e impacto positivo no rendimento esportivo. Algumas considerações em termos de ações e indicadores estão descritas abaixo.

### Ações

- »»» Oferta de suporte integral em benefício ao desenvolvimento de alto nível dos/as arqueiros/as (materiais, condições financeiras, logística, infraestrutura de treinamento descentralizada etc.);
- »»» Monitoramento contínuo dos parâmetros de desempenho esportivo dos/as arqueiros/as em alto nível;
- »»» Continuidade e ampliação ao acesso de programas de bolsas para atletas.

### Indicadores

- »»» Quantidade de arqueiros/as (homens e mulheres) que estão federados na modalidade de tiro com arco;
- »»» Quantidade e qualidade de estruturas (locais de treinamento) para a prática de tiro com arco;
- »»» Relação entre o número de competições nacionais/internacionais e atletas participantes/medalhistas



## Vencer e inspirar – 23-50 anos

Na etapa de vencer e inspirar o foco está na compreensão de avançarmos nos aspectos mais amplos da carreira e vida dos/as atletas de AR. Em especial, há a necessidade de um olhar mais atento aos/as atletas experientes e que, por conta de um nível de excelência atingido já na etapa anterior, precisam de suporte para conseguir potencializar suas experiências em ciclos anteriores. Desta forma,

será possível melhorar o rendimento para, além de prolongar a carreira, seja pertinente prospectar o futuro dos/as atletas de forma equilibrada. No que se refere as características do tiro com arco, vale a consideração de que alguns/mas atletas podem ingressar anteriormente nessa etapa, por conta do tempo de prática e/ou maturidade já alcançados nas etapas anteriores a esta.

### Principais objetivos

- »»» Consolidar-se como atleta de rendimento protagonista, mantendo-se na elite do esporte mundial com os melhores resultados (índices, pódios e records).
- »»» Intensificar cuidados com saúde, autoconhecimento e conhecimento dos processos de treino em alto nível de desempenho.
- »»» Prolongar a qualidade da carreira e a qualidade de vida, projetando um plano de carreira e pós-carreira.
- »»» Promover a contribuição com o desenvolvimento de atletas menos experientes.



A seguir é apresentado o quadro com um resumo da etapa vencer e inspirar. Posteriormente, os três elementos (Pessoa, Esporte e Gestão) são detalhados.

### Quadro 12. Síntese da etapa vencer e inspirar

## PESSOA

Autoconhecimento do desenvolvimento físico e motor dos/as atletas;

Capacidades psicológicas como sustentação dos bons resultados/pódios;

Planejamento da carreira pós-esporte, gerenciando o fim de carreira para uma aposentadoria tranquila – onde irá atuar.

## ESPORTE

### Frequência

5 a 14 sessões por semana;

60 a 180 minutos por sessão.

### Vivências

A maturidade e o autoconhecimento dos/as atletas ajudam a planejar o desempenho de forma equilibrada;

Estudar o calendário competitivo e adaptar modelos de planejamento e treino para maximizar o desempenho nas competições-alvo;

O planejamento do treino deve sistematizar o processo para garantir o desenvolvimento progressivo dos/as atletas;

As atividades de treinamento são ajustadas ao calendário, ao histórico do/a atleta e à metodologia dos/as treinadores/as;

Início do processo de destreinamento gradativo.

### Competições

A adaptação do treinamento para manter o alto nível competitivo considera a saúde e o desempenho dos arqueiros, com colaboração entre atletas e equipes técnicas;

Avaliar eventos nacionais e continentais e alinhar com o calendário dos clubes para ajustar prioridades nas competições-alvo;

Fomentar os valores olímpicos/paralímpicos (respeito, amizade, excelência, coragem, determinação, igualdade e inspiração).

## GESTÃO

### Ações

Confederações podem usar atletas como referências;

Monitoramento contínuo do desempenho esportivo de alto rendimento;

Promoção de programas educativos para jovens atletas e disseminação do tiro com arco;

Programas de orientação para a transição de carreira.

### Indicadores

Número e estrutura de locais de prática do tiro com arco;

Número de atletas (homens e mulheres) federados;  
Número de atletas com previsão de se consolidar/manter na elite;

Número e qualificação de treinadoras/es;

Número de atletas com previsão de encerrar a carreira no próximo ciclo.

# PESSOA

Para alcançar a excelência esportiva e prolongar uma carreira saudável - até o momento de seu encerramento - arqueiros/as precisam estar motivados/as, seguir um treino adequado e desenvolver competências socioemocionais, habilidades especializadas e técnicas consolidadas na modalidade. Além disso, devem se projetar como atletas de excelência que podem servir como inspiração para atletas menos experientes. Alguns aspectos específicos a serem considerados nessa fase:

**Física e Motora** – nesta etapa, o foco do desenvolvimento físico e motor de arqueiros/as reside no autoconhecimento de seus corpos, conseguindo compreender suas necessidades e constantes respostas aos estímulos de treinamento. O histórico deve orientar o planejamento do treino, com participação ativa do/a atleta. Ajustes técnicos e cuidados de saúde são essenciais, porém, sempre considerando processos individualizados.

**Cognitiva** – nesta etapa, o desenvolvimento cognitivo/psicológico deve ajudar arqueiros/as a buscar melhores resultados e títulos, mantendo-se no pódio graças a aspectos como, por exemplo, a resiliência e o desejo de realização. O foco em estratégias de concentração e relaxamento são essenciais, assim como apoio psicológico no fim da carreira para lidar com incertezas e quedas de desempenho.

**Psicossocial** – nesta etapa, o foco ao desenvolvimento social dos/as atletas envolve planejar a carreira pós-esportiva e gerenciar finanças, com programas de transi-

ção ajudando a manter a competitividade. Atletas que se tornam treinadores/as têm um papel social inspirador, promovendo o esporte e influenciando novas gerações. A família e outros atletas são importantes para suporte e resolução de conflitos. O suporte familiar também desempenha um papel de importância nesse momento, especialmente em relação a aposentadoria. O autoconhecimento e o desenvolvimento socioemocional são cruciais, assim como habilidades de comunicação com a mídia. Relacionamentos saudáveis e respeitosos são essenciais, e treinadores/as devem considerar os/as atletas integralmente, promovendo valores olímpicos/paralímpicos.

**Mental** – nesta etapa, será fundamental compreender de cada atleta as suas motivações pessoais para a transição da carreira, além de todo aspecto emocional/sentimental envolvido. Esse mapeamento mental dos/as atletas/as pode contribuir no suporte as decisões que eles possam tomar sobre o fim de carreira, fazendo deste um momento menos tenso emocionalmente.

# ESPORTE

Nesta etapa, se torna crucial envolver os/as atletas no processo de planejamento, condução e avaliação de treinos e competições, por contarem com vários anos de experiências no tiro com arco. Mais questões a considerar são descritas abaixo sobre os treinamentos e competições nesta etapa.

## Treinamentos

Em consideração aos aspectos do esporte, na etapa de Vencer e Inspirar, a experiência acumulada dos/as arqueiros/as em treinamentos e competições internacionais deve refletir em uma maior capacidade de lidar com as rotinas de treino e competição. Alguns aspectos fundamentais, são:

- ▶▶▶ A maturidade e o autoconhecimento ajudam a planejar o desempenho de forma equilibrada, usando a experiência acumulada para ajustar o treinamento e a carga conforme a condição física e mental do/a atleta.
- ▶▶▶ No planejamento da temporada, é crucial estudar o calendário competitivo e adaptar modelos de planejamento e treino para maximizar o desempenho nas competições-alvo.
- ▶▶▶ O planejamento do treino deve sistematizar o processo para garantir o desenvolvimento progressivo dos/as atletas e o desempenho esperado em eventos de avaliação e competições-alvo, mantendo conexão com o clube para entender suas demandas e métodos de treinamento.
- ▶▶▶ As atividades de treinamento são ajustadas ao calendário, ao histórico do/a atleta e à metodologia dos/as treinadores/as, com foco em treinos e recuperação para melhorar as condições físicas, técnicas e táticas e alcançar resultados elevados.
- ▶▶▶ Início do processo de destreinamento, caracterizado pela redução gradativa do volume e da carga de treinamento, quando necessário.

## Nível de competição

Na etapa de Vencer e Inspirar, o/a atleta foca nas principais competições, como os Jogos Olímpicos/Paralímpicos, com um planejamento plurianual subdividido em ciclos de preparação para eventos internacionais. Como esta etapa pode durar muitos anos, é comum que aconteçam períodos de oscilação no desempenho, principalmente quando ocorrem adaptações nas estratégias de treinamento ou mudanças de categoria ou de provas. Alguns pontos de atenção, são:

- ▶▶▶ A adaptação do treinamento para manter o alto nível competitivo leva em conta a saúde e o desempenho dos/as arqueiros/as, mediante a colaboração entre atletas e equipes técnicas.
- ▶▶▶ Avaliar eventos nacionais e continentais, e alinhar com o calendário dos clubes para ajustes de prioridades em competições-alvo.
- ▶▶▶ Atletas de destaque no cenário internacional, incluídos no Grupo-Alvo de Testes, devem seguir o controle de doping, com testagens durante e fora de competições.
- ▶▶▶ Atenção para o auge competitivo, visando medalhas e recordes, e para o declínio natural do rendimento próximo ao final da carreira. Ambos exigem boa orientação para maximizar o desempenho e garantir uma transição saudável para a pós-carreira.
- ▶▶▶ Fomentar os valores olímpicos/paralímpicos, inspirados no respeito, amizade, excelência, coragem, determinação, igualdade e inspiração, para fomentar processos de treinamento adequados e um planejamento alinhado as expectativas de arqueiros/as.

## GESTÃO

Assim como nas etapas anteriores, ações e indicadores específicos devem ser considerados nesta etapa, de acordo com suas características, ao buscar aumentar a quantidade e o nível de eficácia e eficiência dos/as atletas olímpicos/paralímpicos.

## Ações

Na etapa Vencer e Inspirar, a história de vida dos/as atletas pode inspirar e aprimorar o desenvolvimento esportivo, ajudando na formação de jovens e no fortalecimento da modalidade:

- »»» Confederações podem contar com atletas como referências para jovens e estratégias de comunicação para fortalecer a marca institucional.
- »»» Monitoramento contínuo do desempenho esportivo de alto rendimento dos arqueiros e arqueiras.
- »»» Promoção de programas educativos para jovens atletas e disseminação da modalidade do tiro com arco.
- »»» Programas de orientação para transição de carreira dos arqueiros e arqueiras.

## Indicadores

Alguns exemplos de indicadores para esta etapa são similares ou complementares aos da etapa anterior, com destaque para:

- »»» Número e estrutura de locais de prática do tiro com arco.
- »»» Número de atletas (homens e mulheres) federados na modalidade do tiro com arco.
- »»» Número de atletas com previsão de se consolidar ou manter na elite no próximo ciclo.
- »»» Número de competições nacionais e internacionais – continentais, olímpicas e mundiais.
- »»» Relação de atletas participantes nas competições nacionais e internacionais – continentais, olímpicas e mundiais.
- »»» Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica nas competições dessa etapa.
- »»» Número de atletas com previsão de encerrar a carreira no próximo ciclo.

## Inspirar e Reinventar-se – 35 - 65+ anos

Na etapa de Inspirar e Reinventar-se o foco está no potencial de inspiração dos/as arqueiros/as após alcançarem o mais alto nível de desempenho e, por consequência, a projeção do fim de carreira. Além disso, por mais que a transição (ou seu planejamento) possa iniciar na etapa

anterior, ainda há aqui a preocupação de verificar e oportunizar aos/as atletas um caminho pós- carreira, por exemplo, atuação como treinador(a) ou um cargo de gestão esportiva – ou mesmo outra função conforme os desejos dos/as próprios/as atletas.

A seguir é apresentado o quadro com um resumo da etapa inspirar e reinventar-se. Posteriormente, os três elementos (Pessoa, Esporte e Gestão) são detalhados.

Quadro 11. Síntese da etapa inspirar e reinventar-se.

## PESSOA

Atletas devem identificar outras atividades esportivas que sejam prazerosas e os mantenham com estilo de vida saudável;

Considerar um papel de menor visibilidade enquanto atleta;

Envolver e valorizar os/as atletas como exemplos a serem seguidos na modalidade.

## ESPORTE

### Frequência

4 a 10 sessões por semana;

50 a 140 minutos por sessão.

### Vivências

Adaptação necessária a diminuição das exigências físicas, psicológicas e sociais – isso pode afetar a rotina dos/as atletas;

Encontrar práticas que mantenham os atletas ativos em termos de qualidade de vida;

### Festivais e Competições

Adequação do nível competitivo durante a transição – competições de menor expressão;

Aposentadoria da seleção nacional não deve ser um ponto final na carreira;

Momento de despedida nas últimas competições;

Iniciar em outras modalidades – participação em competições amadoras.

## GESTÃO

### Ações

Fomentar o desenvolvimento holístico ao longo da carreira esportiva;

Verificar os motivos dos/as atletas que levam a aposentadoria;

Conscientização e aconselhamento aos atletas;

Transição apoiada para novos setores do esporte.

### Indicadores

Diagnosticar o número de arqueiros/as que foram/são beneficiados em Programas de Transição de Carreira, que tem algum curso de ensino superior e/ou que atuam no cenário esportivo após a aposentadoria.

# PESSOA

O fim da trajetória de um/a atleta de AR pode se dar de várias maneiras, seja por idade, uma lesão ou por interesse e motivação dos/as próprios/as atletas em virtude de não ser mais convocado(a). Durante a transição para a vida pós- carreira, os/as arqueiros/as enfrentam novas preocupações profissionais, financeiras e sociais, além de mudanças nos hábitos alimentares e corporais. Eles passam de um status elevado no esporte para um papel secundário ou até mesmo para o esquecimento, por isso, alguns pontos de atenção para os/as atletas, são:

- »»» Busca de prazer em outras atividades e intensidades de treino, muitas vezes em modalidades diferentes.
- »»» Adaptação ao novo contexto social, profissional e financeiro, incluindo mudanças nos padrões alimentares e corporais.
- »»» Ajuste a um papel de menor visibilidade ou afastamento do ambiente esportivo.
- »»» Valorizar atletas nessa fase envolvendo-os em eventos com jovens atletas, criação de materiais informativos e premiações da modalidade.

# ESPORTE

Nesta etapa, os principais objetivos de treinamentos e competições podem estar voltados para a saúde física e mental dos/as arqueiros/as, socialização e prazer pela prática do tiro com arco. Um maior detalhamento é descrito abaixo.

## Treinamentos

Em termos de treinamento nesta fase, se consideram treinos que não estão mais voltados para atingir ou manter o nível de elite (Olímpico ou Internacional). Esse reconhecimento é importante para alinhar e adaptar sessões de treino focadas em outros aspectos da vida atlética de arqueiros/as (por exemplo, nível Nacional). Alguns aspectos para se considerar:

- »»» Adaptação necessária a diminuição das exigências físicas, psicológicas e sociais, o que pode afetar a rotina diária de arqueiros/as.
- »»» Encontrar práticas que mantenham os atletas ativos em termos de qualidade de vida.



## Nível de competição

Alguns aspectos importantes para considerar em relação aos arqueiros/as e os níveis de competição nessa fase, são os seguintes:

- ▶▶▶ O planejamento da adequação do nível competitivo durante a transição resulta em competições de menor expressão, o que deve ser encarado com naturalidade por arqueiros/as.
- ▶▶▶ A aposentadoria da seleção nacional não deve ser vista como um ponto de encerramento da carreira esportiva, que pode continuar em competições nacionais, regionais ou interclubes.
- ▶▶▶ A última competição pode ser um momento especial de despedida e homenagens para os/as arqueiros/as.
- ▶▶▶ A iniciação em outras modalidades esportivas pode incentivar a participação em competições amadoras que até então não eram consideradas pelos/as arqueiros/as.

## GESTÃO

O fortalecimento da cultura do tiro com arco pode ser promovido por meio de diversas ações e monitorado por meio de vários indicadores, ambos, com exemplos descritos abaixo, para a continuidade de atletas na modalidade, como atletas de referência para jovens arqueiros/as ou em outras funções.

### Ações

- ▶▶▶ Fomentar o desenvolvimento holístico ao longo da carreira esportiva visando aumentar a segurança e a motivação dos/as arqueiros/as para encerrar a carreira.
- ▶▶▶ Identificar os motivos para a aposentadoria em diferentes fases.
- ▶▶▶ Oferecer iniciativas de conscientização e aconselhamento aos arqueiros/as durante esta etapa da carreira para potencializar todos os momentos da transição e fomentar a inspiração para atletas em início de carreira.
- ▶▶▶ Implementar programas de transição de carreira que auxiliem no planejamento e suporte para novas funções no mercado esportivo, incluindo capacitação para diversas funções.



### Indicadores

- ▶▶▶ Diagnosticar o número de arqueiros/as que foram/são beneficiados em Programas de Transição de Carreira.
- ▶▶▶ Diagnosticar o número de arqueiros/as com algum curso de graduação completo ao encerrar a carreira esportiva.
- ▶▶▶ Diagnosticar o número de arqueiros/as que atuam no contexto esportivo mesmo após a aposentadoria na modalidade.

# TRANSIÇÃO DE ATLETAS NAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO EM LONGO PRAZO NO TIRO COM ARCO

## O que são as fases de transição?

A transição pode ser compreendida como o processo ou período pelo qual os/as atletas passam de uma etapa de desenvolvimento para a próxima (Figura 9). Além disso, os/as atletas possivelmente apresentarão tempos distintos de transição para cada um/a, entre as etapas de formação, por não ser um processo linear. Por isso, os/as treinadores/as devem estar atentos/as para oferecerem o suporte necessário e individualizado, com intervenções de acordo com as necessidades dos/as atletas.

Figura 9. Fases de transição no esporte.



As transições que podem ser compreendidas de forma geral em três tipos (Quadro 6).

Quadro 13. Tipos de transição.

Nível	Descrição	Exemplo
<b>Transições normativas</b>	Acontecem com a maioria das/os atletas e podem ser planejadas com antecedência.	Etapas de carreira que se dão na adolescência e juventude devem integrar a permanência na escola; a passagem de atleta júnior para adulto exige incremento na capacidade de suportar demandas elevadas de treino e competição.
<b>Transições quase normativas</b>	Tendem a acontecer para determinada categoria de atletas. Mais previsíveis, favorecem o planejamento e a preparação.	Por meio da progressão na carreira esportiva, atletas de cidades menores tendem a se mudar de cidade para ter acesso a centros de treinamento mais adequados, assim como atletas internacionais passam por relevantes adaptações culturais ao competirem e residirem fora do Brasil.
<b>Transições não normativas</b>	São as menos previsíveis e que geram grandes ameaças à continuidade de atletas no Caminho da Medalha.	Fatores desejados da vida adulta, como a gravidez para atletas mulheres, ou episódios não desejados, como falecimento na família.



## Por que é importante ter um cuidado com os/as atletas nas fases de transição?

Nas fases de transição, os/as atletas provavelmente enfrentarão novos desafios e podem não se sentir preparados, o que pode acarretar uma maior desmotivação, dificuldades no aprendizado, grandes níveis de ansiedade, ocorrência de lesões, entre outros problemas que podem levar ao abandono do tiro com arco (Figura 9) e do esporte em geral. Aqui, chamamos a atenção para a transição em duas etapas que podem ser consideradas mais sensíveis e os motivos que podem resultar no abandono de atletas do tiro com arco:

- »»» Etapa Aprender e treinar (11-15 anos) – com a diminuição de treinos e atividades lúdicas nas últimas idades nessa etapa, principalmente se acontecerem de forma precoce, além da participação em competições oficiais em níveis que podem ser muito elevados para as crianças e jovens. Os/as atletas podem não suportar a pressão ou perdem a motivação para a etapa Treinar e competir (14-21 anos), com uma grande chance de abandonarem o tiro com arco;
- »»» Etapas Competir e vencer (20-25) e/ou Vencer e Inspirar (23-50 anos) – a entrada no AR pode ser considerada uma das fases de transição mais desafiadoras para os/as atletas, por ser um momento de escolha sobre qual carreira seguir, grande aumento na intensidade nos treinamentos, privações relacionadas a vida social (família, amigos, entre outros) para focar nos treinamentos e viagens em competições, grande aumento no nível competitivo com adversários/as do mais alto nível internacional e que apresentam mais experiências competitivas, falta de recursos (humanos, financeiros, estruturais, materiais, entre outros) que atendam a todas as necessidades dos/as atletas nessa etapa, entre outras questões que podem resultar em uma aposentadoria precoce dos/as atletas ou poucos resultados positivos/expressivos em competições.

## Quais os fatores que afetam a transição de atletas entre as etapas de formação?

Vários são os fatores que podem afetar negativamente a transição dos/as atletas nas diferentes etapas, como pode ser visto detalhadamente no Quadro 7 abaixo.

Quadro 14. Etapas de desenvolvimento em longo prazo e fatores negativos dos momentos de transição.

Etapas	Exemplos de pontos-chave negativos da transição entre as etapas relacionados a PESSOA-ESPORTE-GESTÃO
BRINCAR E APRENDER	<p><b>Pessoa</b> Não aproveitar o alto potencial de aprendizado motor das crianças;</p> <p>Falta de ações que desenvolvam a autonomia dos/as praticantes, os/as quais podem ser responsáveis por algumas tarefas mais simples, por exemplo, ajudar na organização do local no início ou após a prática.</p>
	<p><b>Esporte</b> Falta de ajustes no nível de dificuldade das atividades, as quais devem ser estruturadas de forma facilitada para que os/as praticantes se sintam competentes para a prática do tiro com arco;</p> <p>Ausência de atividades/brincadeiras em grupos, para a socialização entre os/as arqueiros/as, com o objetivo de cultivar amizades;</p> <p>Desafios com competições com enfoque nos resultados já nessa faixa etária;</p>
	<p><b>Gestão</b> Não realização de eventos, festivais, gincanas, para o fomento do tiro com arco com os/as arqueiros/as mais novos/as;</p> <p>Falta de direcionamento de bons profissionais para o trabalho com os/as arqueiros/as mais novos/as;</p> <p>Desafios relacionados a falta de equipamentos e estruturas adaptadas para a faixa etária (9-12 anos).</p>
APRENDER E TREINAR	<p><b>Pessoa</b> Possível dificuldade dos/as atletas em manterem a motivação intrínseca alta, com maiores desafios nos treinos, maior nível de competitividade e menos práticas lúdicas;</p> <p>Lacunas no estabelecimento de metas com os/as praticantes/atletas;</p> <p>Os/as atletas participam, geralmente, de várias atividades nessa faixa etária (estudos, esportes, música, entre outros), como demandas que podem interferir no cansaço e nos treinamentos.</p>
	<p><b>Esporte</b> Desequilíbrio na relação entre o suporte e desafios propostos aos/as arqueiros/as;</p> <p>Falta de cuidados relacionados aos treinos com exigências físicas, por ser o período de início da puberdade das meninas e meninos;</p> <p>Necessidade de maior desafio/suporte ou tipo de desafio/apoio, a depender das dificuldades de cada atleta (técnicas, mentais, sociais, entre outras);</p> <p>Falta ou desorganização na identificação e desenvolvimento de talentos;</p> <p>Falta de cuidados e conscientização dos/as jovens sobre a importância da alimentação e hidratação adequadas, além do descanso, por exemplo, com horas apropriadas de sono, uso controlado de redes sociais e tecnologias digitais (videogames, smartphones).</p>
	<p><b>Gestão</b> Busca da garantia para a continuidade dos/as praticantes que possuem o interesse no tiro com arco, mas apresentam dificuldades financeiras;</p> <p>Parcerias com escolas/colégios, para ter a continuidade e ampliar o número de praticantes;</p> <p>Alinhamento com as famílias dos/as praticantes, para a continuidade dos/as filhos/as no tiro com arco;</p> <p>Falta de estrutura e políticas públicas que facilitariam o desenvolvimento integral de atletas, dentro ou fora do esporte como, segurança, transporte, educação, saúde, cultura.</p>

## TREINAR E COMPETIR

<b>Pessoa</b>	<p>Possível desinteresse por parte dos/as jovens, com a entrada no período de adolescência, mudanças no corpo e sociais, o que pode impactar significativamente na vida dos/as jovens, que muitas vezes focam nas suas relações amorosas e amizades;</p> <p>Metas pessoais (esporte, estudos) distintas do tiro com arco;</p> <p>Falta de um suporte de colegas, treinadores/as, outros/as profissionais e de gestores/as;</p> <p>Foco apenas no treinamento técnico, sem preocupações sobre a parte motora (coordenação), mental (confiança, resiliência, autoestima) e social (valores como o respeito, honestidade e habilidades como a liderança, boa comunicação).</p>
<b>Esporte</b>	<p>Necessidade de diversificação nos treinamentos para o aprimoramento dos/as arqueiros/as;</p> <p>Maiores desafios nas competições em níveis mais elevados;</p> <p>Ausência de atividades ou oportunidades que desenvolvam a autonomia dos/as arqueiros/as;</p> <p>Busca por resultados expressivos precocemente.</p>
<b>Gestão</b>	<p>Facilidade/dificuldade de acesso nas competições em níveis mais elevados;</p> <p>Disponibilidade de recursos, patrocínios para o desenvolvimento de atletas;</p> <p>Ausência de programas sociais que atendam jovens que não seguem para o AR.</p>

## COMPETIR E VENCER

<b>Pessoa</b>	<p>Consumo de álcool, cigarro e outras substâncias que podem prejudicar os/as atletas;</p> <p>Relacionamentos negativos, com prioridades para momento como festas;</p> <p>Aparecimento de lesões graves e a falta de tempo e recursos para a recuperação.</p>
<b>Esporte</b>	<p>Treinamentos que geram tédio ou desafiam de forma excessiva;</p> <p>Calendário de preparação e competitivo desgastante;</p> <p>Alta pressão competitiva em nível nacional e, principalmente, em nível internacional.</p>
<b>Gestão</b>	<p>Não direcionamento das verbas público-privadas para os/as atletas;</p> <p>Má gestão dos recursos humanos, financeiros, estruturais, materiais, entre outros.</p>

## VENCER E INSPIRAR

<b>Pessoa</b>	<p>Comparação desfavorável com outros atletas do AR, o que gera um impacto negativo na autoestima dos/as atletas;</p> <p>Desequilíbrio na vida (esporte, lazer, relacionamentos);</p> <p>Foco apenas nas metas de resultado (competitivas), ao invés de estabelecer conjuntamente, com as metas de processo (o que se deve fazer para melhorar) e de desempenho (o que se deve melhorar), para desenvolver os/as atletas.</p>
<b>Esporte</b>	<p>Realização apenas de treinamentos físicos e técnicos, sem treinamentos mentais;</p> <p>Periodização e programação dos treinamentos e competições desfavoráveis para os/as atletas, com pouco tempo de recuperação ou períodos pré-competitivos desgastantes;</p> <p>Poucos momentos em que os/as atletas podem expressar suas dúvidas, opiniões e interesses;</p> <p>Falta de experiências internacionais.</p>
<b>Gestão</b>	<p>Ausência de um planejamento de carreira e de vida;</p> <p>Salários ou bolsas financeiras não atrativos;</p> <p>Receio de não conseguir bolsas ou a aprovação de treinadores/as;</p> <p>Foco somente na vida dentro do esporte e ausência de atividades ou planos alternativos.</p>

## INSPIRAR E REINVENTAR-SE

<b>Pessoa</b>	<p>Mudanças no corpo que podem impedir uma prática competitiva ou mesmo saudável no tempo de lazer;</p> <p>Problemas relacionados a diminuição da massa muscular ou sobre a saúde dos/as praticantes;</p> <p>Dificuldades em compreender o término da carreira como atletas e o início de outra atividade ou aposentadoria.</p>
<b>Esporte</b>	<p>Espaços escassos e precários de treinamento que permitam uma prática prazerosa;</p> <p>Profissionais com altas demandas, que não conseguem dar atenção para esta etapa;</p> <p>Poucas competições para uma prática mais lúdica para a terceira idade.</p>
<b>Gestão</b>	<p>Desafios em manterem-se em uma aposentadoria ativa;</p> <p>Incentivos público-privados insuficientes para a vida ativa na terceira idade;</p> <p>Falta de oportunidades de trabalho em cargos de gestão, arbitragem, entre outros.</p>

Os exemplos descritos no Quadro 7, podem estar presentes em mais de uma etapa de desenvolvimento em longo prazo com os/as atletas ou podem aparecer em diferentes momentos para cada atleta. Por exemplo:

- ▶▶▶ Atletas que estão na transição entre as etapas de Aprender e Treinar, Treinar e Competir e Competir e Vencer, podem não apresentar os cuidados necessários referentes a uma boa alimentação, hidratação e sono adequados, o que afetará o processo de transição;
- ▶▶▶ Atletas que estão na transição entre as etapas de Treinar e Competir, Competir e Vencer e Vencer e Inspirar, podem apresentar grande ansiedade, com o sentimento de pressão nas principais competições (inter) nacionais.

## Quais ações/estratégias podem ajudar a transição de atletas entre as etapas de desenvolvimento em longo prazo?

Apesar dos desafios nas transições entre as etapas. Várias ações ou estratégias podem auxiliar os/as treinadores/as, de forma a conduzirem os/as atletas positivamente nessas fases, para que aproveitem ao máximo essas

experiências de aprendizado. A seguir seguem algumas sugestões gerais de ações para auxiliar os/as atletas nas diferentes fases de transição<sup>1</sup>:



- »»» Estratégias de enfrentamento. Enfrentamento é definido como os esforços cognitivos e comportamentais feitos para dominar, tolerar ou reduzir demandas externas e internas e conflitos entre eles. Assim, este é o processo pelo qual um/a atleta utiliza os seus recursos internos (por exemplo, bloqueando pensamentos negativos) para gerir as exigências do período de transição. Estratégias de enfrentamento incluem: a) Regulação emocional; b) Ouvir música; c) Capacidade de resolução de problemas; d) Enfrentamento focado no problema; e) Bloquear pensamentos negativos; f) Pensar positivamente;
- »»» Mentoria/modelagem. Os/as atletas podem aprender aspectos como os comportamentos esperados e as principais habilidades e conhecimentos que necessitarão na próxima etapa de desenvolvimento.
- »»» Os/as mentores(as)/modelos podem ficar encarregados/as de ensinar aos/as atletas mais jovens as habilidades relevantes para a próxima etapa e transmitir o conhecimento e orientação apropriados sobre como se comportar no próximo nível. Os/as atletas que são expostos a um modelo ou mentoria têm maior probabilidade de experimentar uma transição bem-sucedida porque desenvolvem uma melhor compreensão do que se espera deles/as;
- »»» Planejamento e periodização para treinamentos e competições: Um plano de treinamento bem estruturado que incorpora fases adequadas de preparação, competição e recuperação, pode ajudar que os/as atletas estejam no pico de desempenho no momento certo e reduz o risco de lesões. Além disso, é necessário o estabelecimento de metas claras e alcançáveis para cada etapa de desenvolvimento, por exemplo, com o foco no aperfeiçoamento das habilidades técnicas específicas do tiro com arco nas etapas de Treinar e Competir (14-21 anos) e Competir e Vencer (20-25 anos). Na parte de competição, os/as arqueiros/as devem ser inseridos/as gradualmente, com a participação inicial em competições de nível mais recreativo e, posteriormente, com a participação em competições com maior exigência. Sendo que durante toda a formação, vale criar um ambiente competitivo que encoraje o desenvolvimento dos/as arqueiros/as, em vez de focar apenas nos resultados, com o suporte de treinadores/as, familiares, colegas e amigos/as, gestores/as, entre outros.
- »»» Programas educacionais. Estes programas/ações podem educar jovens atletas sobre como lidar com as exigências da transição e utilizar e desenvolver os seus recursos de adaptação. Os programas educativos, além dos atletas, podem incluir, treinadores/as, familiares, cientistas do esporte, amigos/as e colegas de equipe. Os programas podem incluir temas variados como - habilidades mentais, agendamento de torneios, desenvolvimento de independência e responsabilidade, ajustes de desempenho e estilo de vida, programas de prevenção e reabilitação de lesões.

# MENINAS E MULHERES NO TIRO COM ARCO



A iniciação e a continuidade de meninas e mulheres no tiro com arco devem ser alguns dos principais objetivos da CBTarco e demais entidades nacionais (federações, clubes, entre outras) nos próximos ciclos olímpicos, de forma a proporcionar as mesmas oportunidades de participação em treinamentos e competição para as atletas em todos os níveis. Assim como, aumentar o número de treinadoras, gestoras, árbitras, entre outras profissionais, em todos os níveis e contextos de prática do tiro com arco, de forma a inspirar a participação de mais meninas e mulheres na modalidade.



## Mapeamento do tiro com arco feminino no Brasil

A iniciação e a continuidade de meninas e mulheres no tiro com arco devem ser alguns dos principais objetivos da CBTarco e demais entidades nacionais (federações, clubes, entre outras) nos próximos ciclos olímpicos, de forma a proporcionar as mesmas oportunidades de participação em treinamentos e competição para as atletas em todos os níveis. Assim como, aumentar o número de treinadoras, gestoras, árbitras, entre outras profissionais, em todos os níveis e contextos de prática do tiro com arco, de forma a inspirar a participação de mais meninas e mulheres na modalidade.

Para saber mais sobre ações, documentos, programas de incentivo, entre outras ações sobre o esporte feminino, acesse:

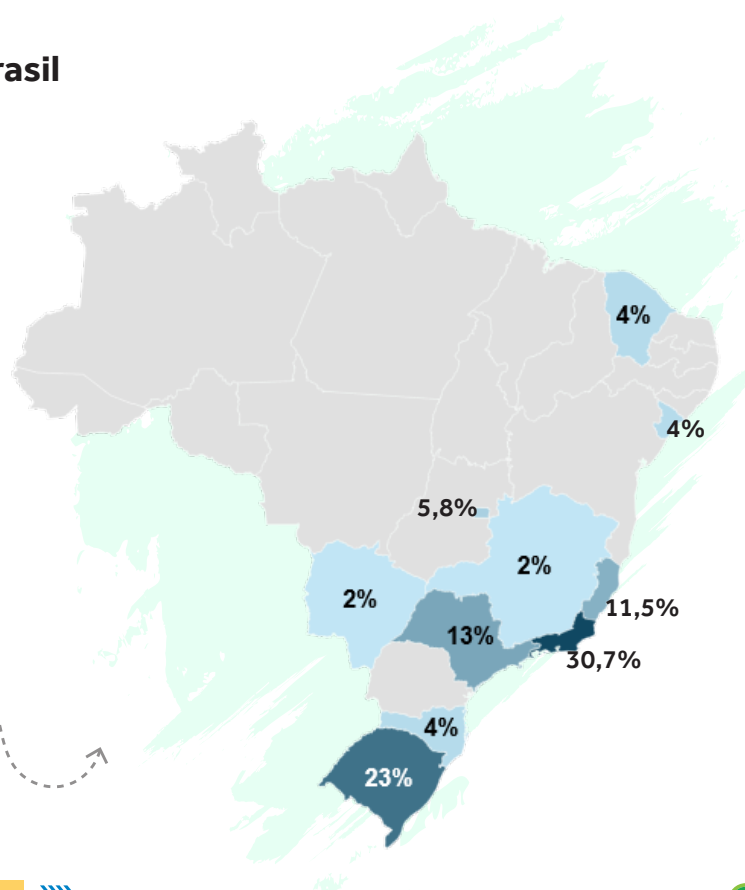
<https://www.cob.org.br/time-brasil/mulher-no-esporte>

## Mapeamento do tiro com arco feminino no Brasil

O mapeamento do tiro com arco feminino é importante para a identificação de desafios, possibilidades, interesses e demandas. Posteriormente, esse levantamento de informações pode auxiliar na promoção da igualdade de gêneros e no desenvolvimento do tiro com arco em geral, por meio de políticas públicas, investimentos, apoios e patrocínios que incentivem a massificação de participantes na modalidade.

Desse modo, foi realizada uma pesquisa com 52 mulheres que estavam presentes no XVII Brasileiro Infante-Juvenil e Master e que representavam diferentes estados (Figura X) e diversos papéis no tiro com arco, dentre eles, atletas, treinadoras, árbitras, gestoras, entre outros.

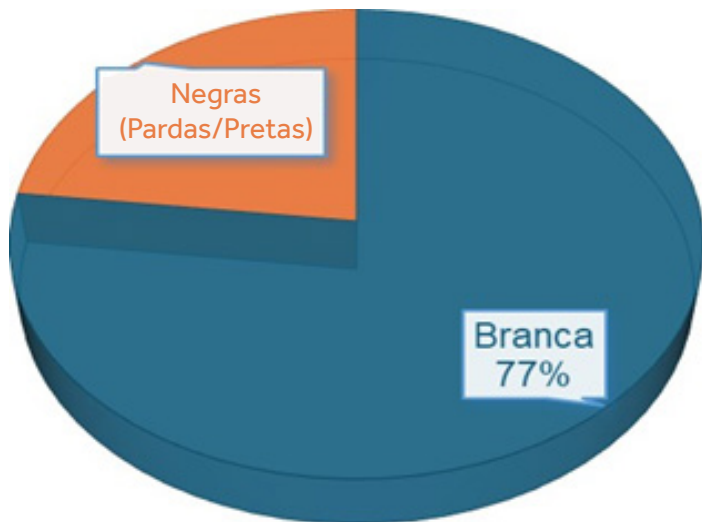
Figura 10. Distribuição das participantes por estado.





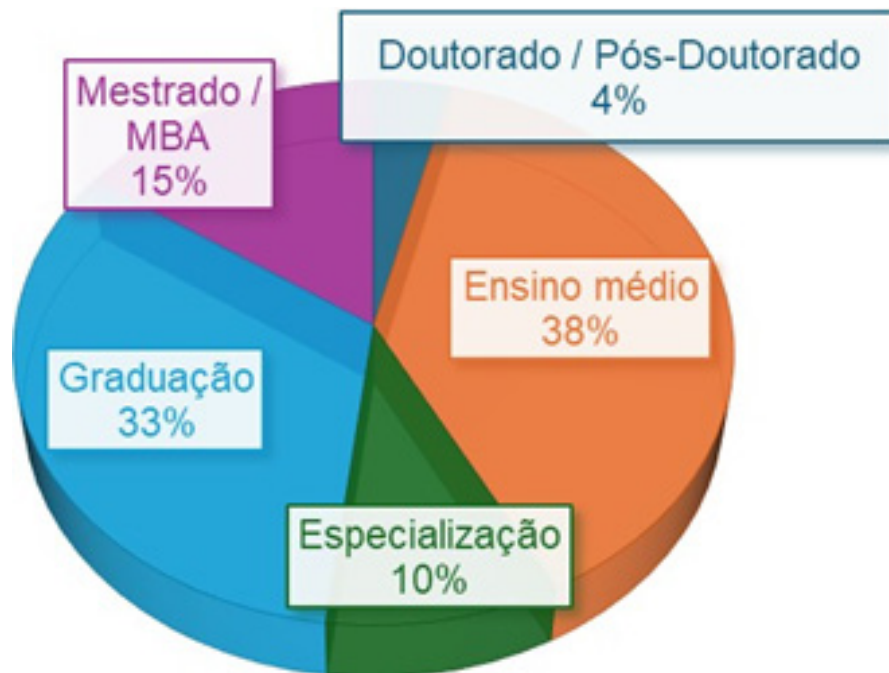
As participantes se declararam como pardas/pretas e brancas, conforme o gráfico abaixo.

Gráfico 1. Negras (pardas/pretas)



Os vários níveis de escolaridade das participantes são apresentados abaixo.

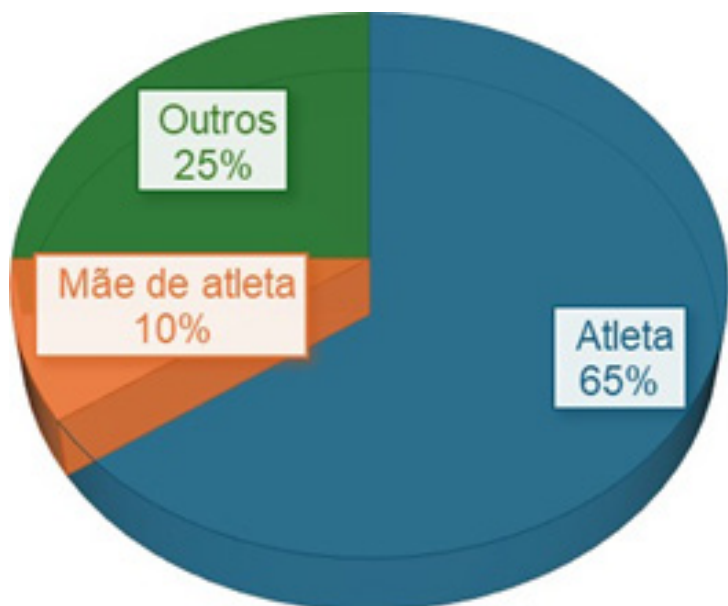
Gráfico 2. Nível de escolaridade.



Apesar da maioria ter uma formação acadêmica, no nível de graduação ou pós-graduação. Apenas 19% declararam ter feito um curso específico do tiro com arco.

As participantes também apresentaram diversos papéis no tiro com arco, muitas delas, com mais de um papel, como pode ser observado no gráfico 3 abaixo.

Gráfico 3. Atuação/papel no tiro com arco.



\*Outros: Nessa opção, foram descritos diferentes tipos de atuação – Atleta-Gestora-Instrutora; Atleta-Instrutora; Atleta-Mãe de atleta; Atleta-Técnica-Gestora; Atleta-Técnica-Árbitra-Mãe de atleta; Classificadora; Instrutora-Técnica; Árbitra; Árbitra-Atleta; Árbitra-Instrutora-Técnica; Staff paralímpico; Técnica-Gestora; Técnica-Árbitra-Atleta.

Vale destacar que 77% das participantes começaram no tiro com arco como atletas/praticantes. Por isso, a importância de promover um ambiente positivo e saudável nos treinos e festivais/competições, principalmente nas primeiras idades ou etapas de desenvolvimento, para a participação das mulheres no tiro com arco ao longo da vida.

### »»» Motivos para a prática do tiro com arco:


"Amo praticar tiro com arco. Me motiva e me faz feliz."

"Gosto da prática, melhorar resultados, fazer amizades."

"O bem-estar físico e mental que o esporte proporciona direta e indiretamente, individual e coletivo."

"O tiro com arco me permite ter mais foco, mais atenção e mais resiliência inclusive nas minhas atividades do dia a dia. Além disso, é um ótimo esporte para aliviar o estresse."

"O esporte em si, desde a primeira vez que fiz uma aula de arco gostei demais, não me vejo deixando de praticar tiro com arco, pretendo levar pela vida. O ambiente também é ótimo, com atletas, instrutores e amigos que são pessoas incríveis e estão junto."

"Por ter esse esporte categoria paralímpica em atividade competitiva, com várias formas de adaptação para a pessoa deficiente". 

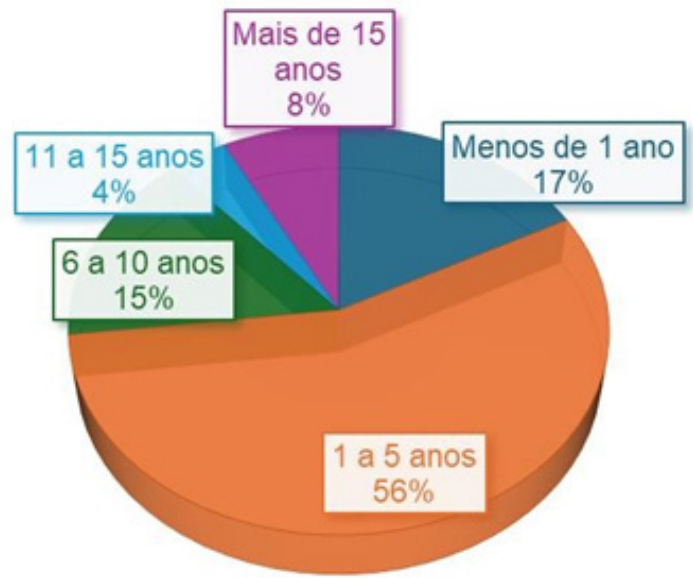
- "Minha paixão própria pelo esporte e como ele mudou minha vida em todos os sentidos. Mesmo me frustrando as vezes, não vejo minha vida sem o tiro com arco."

**(Falas das participantes)**

- A grande maioria atua como profissionais em tempo integral (37%) ou são estudantes (38%).
- As atletas se encontravam nas seguintes categorias: a) Sub-15 (17%); b) Sub-18 (15%); c) Sub-21 (15%); d) Adulto (35%); e) 50+ (10%).
- A, são descritos os níveis competitivos alcançados pelas atletas: a) Estadual (15%); b) Nacional (40%); c) Internacional (23%).

O tempo de atuação no tiro com arco teve uma grande variação, onde a maioria das participantes apresenta poucos anos de experiência na modalidade.

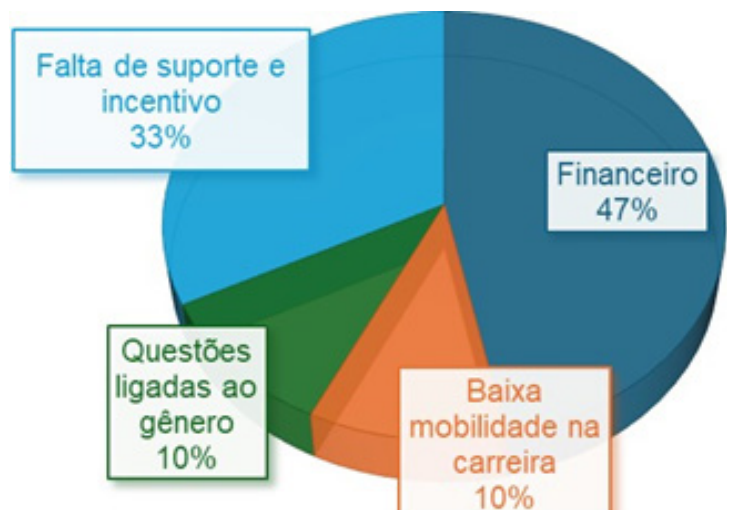
Gráfico 4. Tempo de atuação no tiro com arco.



- Atualmente, 77% das participantes responderam que trabalham em clubes, seguido do trabalho em federação/confederação com 40% e em escolas com 12%. Além de outros trabalhos. Sendo que 12% trabalham no contexto olímpico e paralímpico, e 4% trabalham exclusivamente no contexto olímpico ou paralímpico.
- Além disso, as participantes responderam que trabalham como instrutora, árbitra, treinadora ou gestora nas seguintes faixas etárias, com as porcentagens: a) Sub-15 (2%); b) Sub-18 (17%); c) Sub-21 (15%); d) Adulto (21%); e) 50+ (13%).

Apesar da importância das mulheres em diferentes cargos na modalidade, algumas dificuldades estão presentes (Gráfico 5) e devem ser melhor compreendidas.

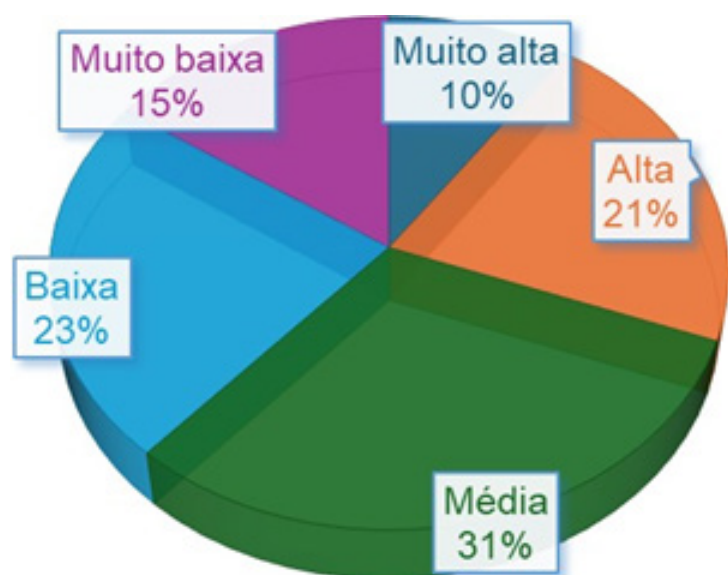
Gráfico 5. Dificuldades para ocupar cargos no esporte.



- »»» Dentre as maiores dificuldades para a entrada das meninas e mulheres no tiro com arco, estão: a) Falta de locais para a prática (63%); b) Motivo financeiro (58%); c) Equilíbrio entre estudos, vida social e a prática do tiro com arco (52%); d) Ausência de equipamentos (37%); e) Falta de incentivo (33%);
- »»» Dentre os maiores desafios para a permanência das meninas e mulheres no tiro com arco, estão: a) Motivo financeiro (69%); b) Equilíbrio entre estudos, vida social e a prática do tiro com arco (62%); c) Falta de incentivo (40%); d) Falta de locais para a prática e Ausência de equipamentos (38%);
- »»» Para a permanência no tiro com arco, a grande maioria das participantes destacou a importância do Apoio familiar (83%), seguido do Apoio de amigos (63%), Programas de treinamento (29%) e Subsídios ou patrocínios (19%).

Por fim, é possível notar que percepção sobre a participação de meninas e mulheres difere nos diferentes locais de prática (Gráfico 6), o que demonstra a necessidade de diferentes ações que atendam cada realidade.

Gráfico 6. Percepção do nível de representação de meninas e mulheres no tiro com arco.



Para aumentar a participação e representatividade das meninas e mulheres no tiro com arco, segundo as participantes, as principais ações a serem realizadas são: a) Aumento da visibilidade na mídia (81%); b) Programas de incentivo específicos (79%); c) Maior representatividade de treinadoras mulheres e Redução de custos de equipamentos e inscrições (52%); d) Campanhas de conscientização (40%).

“Importante um programa de fortalecimento profissionalização das federações no âmbito estadual e local. São eles que estão no dia a dia com os/as atletas. O papel deles é fundamental para o crescimento do esporte e para a permanência de atletas na modalidade.”

*(Fala de uma participante)*



# Ações para promover a participação de meninas e mulheres no tiro com arco

A seguir são apresentados mais alguns exemplos de ações para facilitar a inserção e o engajamento de meninas e mulheres no tiro com arco.

## 1. Educação

- Realizar campanhas de conscientização sobre os benefícios do tiro com arco para meninas e mulheres como bolsas de estudos e bolsa atleta, destacando histórias de sucesso de arqueiras para inspirar novas participantes;
- Organizar eventos (camps, workshops, palestras) em escolas e comunidades para introduzir o tiro com arco e fornecer informações sobre como começar no esporte;
- Criar ações contra o preconceito sobre a participação de meninas e mulheres no tiro com arco e no esporte em geral;
- Encorajar meninas e mulheres a praticarem ou contribuírem com a promoção do tiro com arco.

## 2. Promoção de um ambiente acolhedor e inclusivo

- Facilitar que as/os treinadoras/es recebam treinamento sobre como criar um ambiente inclusivo e sensível ao gênero, onde meninas e mulheres se sintam confortáveis e apoiadas;
- Criar espaços seguros onde as meninas e mulheres possam treinar sem se sentirem intimidadas ou desconfortáveis. Isso pode incluir sessões de treino exclusivas para mulheres, se necessário;
- Utilizar uma linguagem inclusiva. Ao perguntarem se alguém possui dúvidas, por exemplo, treinadoras/es devem garantir que a pergunta foi direcionada para as meninas e os meninos;
- Realizar eventos específicos para meninas e mulheres, por exemplo, no dia das mães ou pais, onde podem aprender ou praticar o tiro com arco junto com suas filhas;
- Reforçar visualmente a importância de mulheres no esporte, com o uso de cartazes, frases e outras estratégias que destaquem atletas mulheres e sua importância no esporte;
- Cultivar positivamente equipes ou sessões mistas com o respeito e empatia entre meninas e meninos. O mesmo para mulheres e homens.



### 3. Apoio e mentoria

- ▶▶▶ Estabelecer programas de mentoria onde arqueiras experientes possam apoiar e guiar novas participantes e atletas, ajudando-as a desenvolver suas habilidades e confiança;
- ▶▶▶ Instituir mentorias onde gestoras de diferentes locais possam auxiliar treinadoras ou outras mulheres que tenham interesse ou iniciem o trabalho como gestoras no tiro com arco;
- ▶▶▶ Criar redes de suporte e comunidades online onde meninas e mulheres possam compartilhar experiências, conselhos e apoio mútuo;
- ▶▶▶ Lembrar em uma roda de conversa em que as meninas são minoria ou com apenas uma menina, sobre pedir suas opiniões;
- ▶▶▶ Elogiar boas ações e focar no aprendizado das meninas, ao invés dos resultados.

### 4. Acessibilidade com qualidade

- ▶▶▶ Trabalhar para reduzir barreiras financeiras, fornecendo acesso a equipamentos e instalações a preços acessíveis ou por meio de programas de empréstimo de equipamentos;
- ▶▶▶ Incentivar clubes de tiro com arco a oferecer programas específicos para meninas e mulheres, incluindo horários de treino flexíveis para acomodar diferentes responsabilidades;
- ▶▶▶ Oportunizar ambientes com as mínimas condições para atender meninas e mulheres, com espaços bem supervisionados, seguros e limpos, por exemplo, banheiros femininos em condições de uso.

### 5. Visibilidade e reconhecimento

- ▶▶▶ Dar visibilidade às arqueiras de sucesso nas mídias sociais, websites de clubes e em eventos esportivos para destacar suas conquistas e inspirar outras mulheres;
- ▶▶▶ Organizar eventos e competições exclusivas para mulheres, bem como garantir a igualdade de oportunidades em competições mistas;
- ▶▶▶ Premiar meninas e/ou mulheres que trabalham e possuem várias realizações em prol do tiro com arco.

## 6. Políticas de igualdade de gênero

- »»» Implementar e promover políticas de igualdade de gênero dentro das organizações de tiro com arco, garantindo que as necessidades de meninas e mulheres sejam atendidas;
- »»» Oferecer treinamento em liderança e gestão para mulheres interessadas em assumir papéis administrativos e de liderança no esporte;
- »»» Criar regras de conduta para todos que atuam no tiro com arco, para reforçar a importância de manter uma cultura de respeito e apoio entre todas/os;
- »»» Apoiar treinadoras/es a refletirem e agirem em prol da participação de meninas e mulheres no tiro com arco.

## 7. Feedback e melhoria contínua

- »»» Realizar pesquisas e coletar feedback contínuos de participantes femininas para entender suas necessidades e desafios, utilizando essas informações para melhorar continuamente os programas e iniciativas;
- »»» Monitorar e avaliar regularmente o impacto das iniciativas para aumentar a participação feminina, ajustando as estratégias conforme necessário;
- »»» Avaliar os fatores que levam a continuidade ou ao abandono das meninas e mulheres no tiro com arco.

# 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enquanto considerações finais, são indicados os resultados esperados com este documento, alinhamento das orientações da CBTarco com os direcionamentos do COB e por fim, a importância dos programas da CBTarco e o alinhamento com o documento.

### 6.1 Resultados esperados com o documento norteador

O Documento Norteador, mais que apenas a sugestão de um conceito em uma visão macro, busca e reconhece sua responsabilidade para desenvolver os atletas, tanto na parte física quanto na parte psicológica, para que assim eles possam participar e desfrutar do esporte para toda a vida.

A CBTARCO acredita que o Modelo de Desenvolvimento Esportivo (MDE) trace para o eco-sistema do Tiro com Arco um caminho para participar e conduzir atletas com desenvolvimento a longo prazo.

Os objetivos considerados, terão como premissas trabalhos em todos os níveis da base ao master, incluso as classes paralímpicas, com foco em todos os aspectos da formação e desenvolvimento dos arqueiros: capacidades e qualidades físicas, técnicas, biomecânicas, mentais, mecânicas, regimentais, etc.

## 6.2 Alinhamento de Conceitos e Metodologias COB-CBTarco

O "MDE" é influenciado diretamente por trabalhos do foco de rendimento e produtividade de gestão e esporte, organizados em princípios chaves de formação contínua; desenvolvimento específico para cada fase e processo; aprimoramento e controles de administração, gerenciamento estratégico, periodização operacional, controles estatísticos e fortalecimento institucional da entidade e do esporte.

A parceria e aliança técnico operacional do COB e CBTarco ajuda a desbravar este novo cenário, com a necessidade para repensar o esporte do Tiro com Arco no Brasil, como um todo, gerenciando e transformando ante os desafios do século XXI, de forma mais estratégica e plausível.

## 6.3 Implementações

Uma vez este documento e metodologias alinhado com as premissas estratégicas, muito importante serão os processos complementares para seu sucesso, bem como os programas de substrato, tais como:

- Programa de Formação de Instrutores/as e Técnicos/as;
- Programas de Clubes e Federações de Excelência;
- PADAT – Programa de Alinhamento e Desenvolvimento Avançado Técnico
- Programa Esporte da Mulher





# REFERÊNCIAS DE SUPORTE

<sup>1</sup> WORLD ARCHERY. **Mission, vision and values**. Disponível em: <https://www.worldarchery sport/about-us#:~:text=World%20Archery's%20vision%20is%20for,and%20regulate%20an%20event%20ecosystem>. Acesso em: 02/05/2024.

<sup>2</sup> DORSCH, Travis E. et al. Toward an integrated understanding of the youth sport system. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 93, n. 1, p. 105-119, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1810847>. Acesso em: 13/05/2024.

<sup>3</sup> COB. Comitê Olímpico do Brasil. **Modelo de Desenvolvimento Esportivo do Comitê Olímpico Do Brasil**. 2ª edição. 2022.

<sup>4</sup> LONG, Chelsea; RANELONE, Stephen; WELCH, Mathew. Strength and Conditioning in the Young Athlete for Long-Term Athletic Development. **HSS Journal**®, p. 15563316241248445, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/15563316241248445>. Acesso em: 04/09/2024.

<sup>5</sup> DREW, Karla et al. A meta-study of qualitative research on the junior-to-senior transition in sport. **Psychology of sport and exercise**, v. 45, p. 101556, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101556>. Acesso em: 10/07/2024.

## Sugestões de leitura:

BORGES, Thiago Oliveira et al. Physiological demands of archery: effect of experience level. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 22, p. e72276, 2020.

BOURDON, Pitre C. et al. Monitoring athlete training loads: consensus statement. **International journal of sports physiology and performance**, v. 12, n. s2, p. S2-161-S2-170, 2017.

COB. **Mulher no esporte**. Disponível em: <https://www.cob.org.br/time-brasil/mulher-no-esporte>. Acesso em: 25/08/2024.

DANTAS, Estélio Henrique Martin et al. Adequabilidade dos principais modelos de periodização do treinamento esportivo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, p. 483-494, 2011.

REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José; PAES, Roberto Rodrigues. Pedagogia do esporte: panorama e análise conceitual das principais abordagens. **Motriz Revista de Educação Física**, p. 600-610, 2009.

ROSCHEL, Hamilton; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 53-65, 2011.

SCHMITT, Mareike et al. Unilateral and bilateral training competitive archers differ in some potentially unhealthy neck-shoulder region movement behaviour characteristics. **BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation**, v. 13, n. 1, p. 44, 2021.

SIMIM, Mário Antônio et al. Como treinadores de esportes para pessoas com deficiência monitoram a carga de treinamento. **Corpoconsciência**, p. e15179-e15179, 2023.

SOUZA, Darlan. **A quantificação do estado emocional em ambiente competitivo: estudo de caso no tiro com arco**. 2023. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

WOLFF, Fernando et al. Study of foot-balance of novice athletes of archery. **Revista da Educação Física/UEM (Impresso)**, v. 19, n. 1, p. 1-9, 2008.