



APOIO INSTITUCIONAL



# MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE SALTOS ORNAMENTAIS NO BRASIL 2024



## AUTORIA

Confederação Brasileira de Saltos Ornamentais -  
Saltos Brasil

Presidente: Ricardo de Lima Moreira

Vice-Presidente: Verônica Dunker

Coordenação: Hugo Parisi

Pesquisadoras: Profa. Dra. Mariana Simões Pimentel  
Gomes e Profa. Ms. Bartira Pereira Palma

Especialista: Gabriel Serra

## PARCERIA

Comitê Olímpico do Brasil

Área de Desenvolvimento Esportivo

Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos - CBDA

## MENTORIA

Prof. Dr. Michel Milistetd

Prof. Dr. Vinicius Zeilmann Brasil

## PROJETO GRÁFICO

Juliana (GM Editorial)

## REVISÃO DE TEXTO

Gabriel Serra (GM Editorial)



# Sumário

1. Apresentação do documento .....	3
2. Contextualização da modalidade e da Confederação Brasileira de Saltos Ornamentais.....	5
2.1. Missão, visão e valores .....	7
2.2. Características estruturais e funcionais dos Saltos Ornamentais.....	8
3. Desenvolvimento de atletas em longo prazo.....	21
3.1 Conceito .....	21
3.2 Princípios do desenvolvimento de atletas em longo prazo	21
3.3 A carreira esportiva e suas transições.....	25
4. Etapas do Caminho de Desenvolvimento de Atletas de Saltos Ornamentais.....	27
4.1 Experimentar e Brincar (até 7 anos).....	29
4.2 Brincar e Aprender (a partir de 6 anos) .....	36
4.3 Aprender e treinar (a partir de 8 anos).....	42
4.4 Treinar e competir (a partir de 12 anos) .....	50
4.5 Competir e Vencer (a partir de 16 anos).....	62
4.6 Vencer e Inspirar (a partir de 19 anos) .....	72
4.7 Inspirar e Reinventar-se.....	79
5. Considerações Finais .....	85
6. Referências .....	87





# 1. Apresentação do documento

Os saltos ornamentais são uma modalidade olímpica popular. A beleza e plasticidade das acrobacias captam a atenção de espectadores e podem inspirar crianças a se tornarem futuros e futuras praticantes. A modalidade se desenvolveu ao longo da última década e atualmente o Brasil tem tido com frequência grupos de atletas com potencial para participar dos Jogos Olímpicos, além disso se constituem em uma modalidade esportiva individual que exige recursos materiais específicos para a prática.

O desenvolvimento de atletas dos saltos exige que crianças e adolescentes tenham acesso à piscina com estrutura de plataforma de saltos e trampolins. No Brasil encontramos essa estrutura nas principais regiões, entretanto, a utilização dessas piscinas para a prática e treinamento dos saltos ornamentais é reduzida devido à falta de treinadoras(es) especializadas(os) para facilitar o processo de adaptação ao ambiente e aprendizagem dos movimentos complexos da modalidade, ou pela utilização destas piscinas para prática de outras modalidades ou outras atividades. Esse cenário dificulta o crescimento da modalidade, de forma que esforços precisam ser despendidos por instituições organizadoras e profissionais da área para difundir os saltos ornamentais e democratizar o acesso.

Entendemos que aumentar o número de praticantes e dar visibilidade contribuirá para o desenvolvimento sustentável da modalidade. Assim, esse documento foi desenvolvido considerando ações e orientações que possam levar mais crianças e jovens a se envolverem com os saltos ornamentais e promovam uma prática que as(os) mantenham interessadas(os) e engajadas(os) com a modalidade. Deste modo, aquelas(es) que apresentem potencial e desejo em seguir a carreira no alto rendimento, que chamaremos a partir de agora de Caminho da Medalha (CDM), poderão ter o suporte necessário para atingir o desempenho ótimo e conquistar medalhas no cenário nacional e internacional.

Esse documento é fruto de uma parceria entre o Comitê Olímpico do Brasil (COB), a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA), a Confederação Brasileira de Saltos Ornamentais - Saltos Brasil, pesquisadores e pesquisadoras, e

e a comunidade de profissionais que atuam na modalidade no momento. Tendo como ponto de partida o trabalho desenvolvido pela Saltos Brasil desde 2017, ano de sua fundação, e de todas(os) as(os) profissionais, como treinadoras(es), árbitras(os), gestoras(es), entre outras(es), que diariamente trabalham para oportunizar e promover a prática dos saltos ornamentais no Brasil.

Os principais objetivos do documento são:

- Oferecer princípios que contribuam com o planejamento e gestão do desenvolvimento de atletas de saltos ornamentais em longo prazo por parte de entidades esportivas, com base nos parâmetros científicos aceitos atualmente e adotados no Brasil e no mundo.
- Guiar e orientar o planejamento do desenvolvimento de atletas de saltos ornamentais com o intuito de oferecer princípios balizadores para o ensino-aprendizagem-treinamento em todo o Brasil, desde a entrada no esporte até o pós-carreira, adaptados às características de cada região, instituição e grupo de atletas atendidos, fundamentando-se em evidências científicas atuais e valorizando a experiência prática da comunidade dos saltos ornamentais.



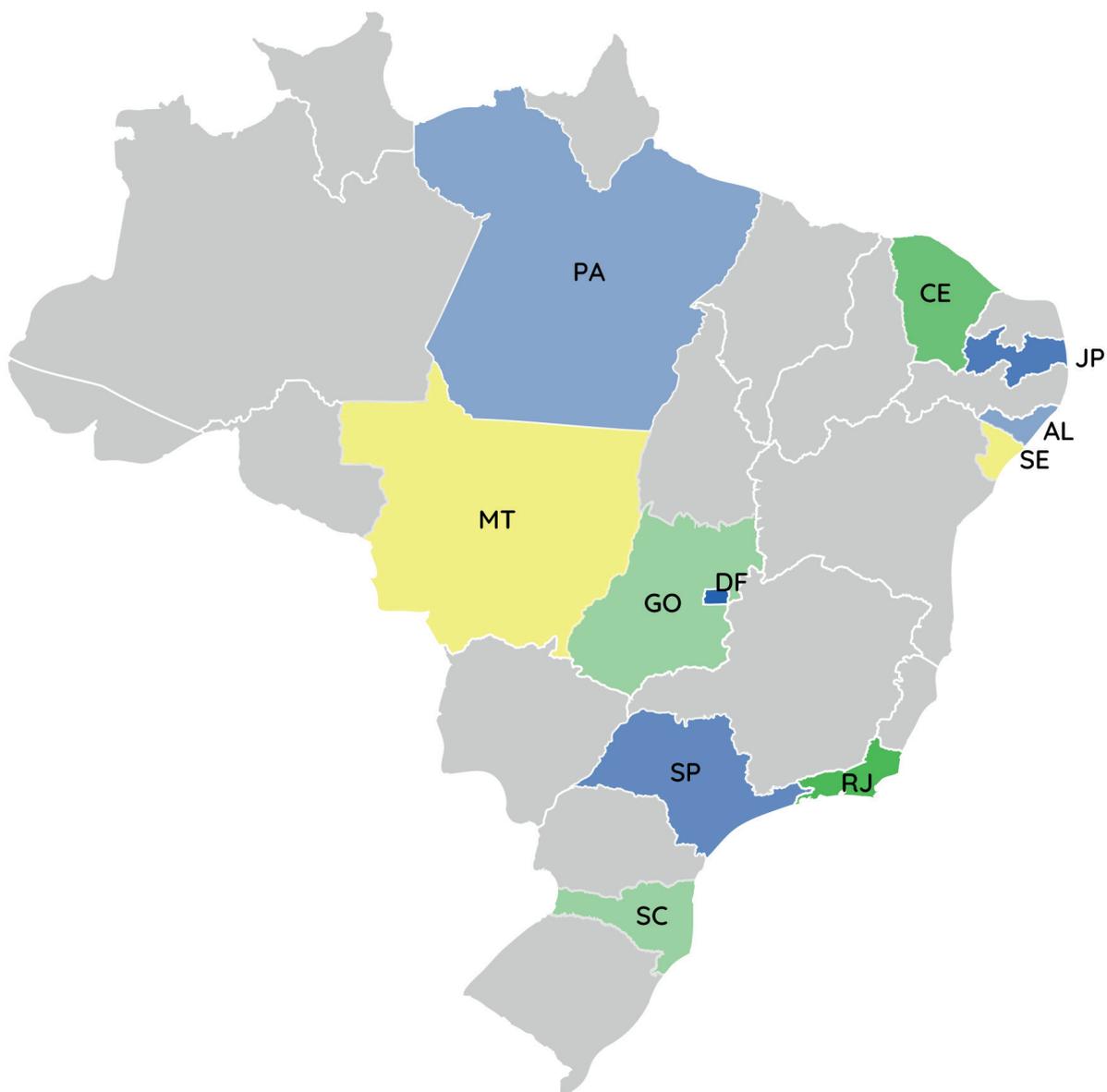
## 2. Contextualização da modalidade e da Confederação Brasileira de Saltos Ornamentais

Os saltos ornamentais são uma modalidade esportiva de habilidades motoras complexas, que consiste em saltar de alturas elevadas, rígidas (plataforma) ou flexíveis (trampolim) executando uma série de movimentos acrobáticos e estéticos em direção à água. Os saltos ornamentais fazem parte do programa Olímpico desde 1904. Internacionalmente o esporte é regido pela World Aquatics (antiga FINA - Federação Internacional de Esportes Aquáticos) e no Brasil a instituição responsável é a Confederação Brasileira de Saltos Ornamentais (Saltos Brasil) sob a chancela da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA), entidade responsável pelos desportos aquáticos do Brasil.

A Confederação Brasileira de Saltos Ornamentais (Saltos Brasil) é uma instituição sem fins lucrativos com a finalidade de atuar como a entidade nacional de administração dos Saltos Ornamentais e Saltos de Altura (High Diving). Foi criada no dia 18 de maio de 2017 por representantes da totalidade dos clubes brasileiros, incluindo, mas não se limitando a treinadoras(es), árbitros e as(os) principais atletas do país. É a única entidade nacional dedicada exclusivamente ao desenvolvimento dos saltos ornamentais e tem como principais metas se tornar uma referência na gestão esportiva do país e colocar o esporte brasileiro entre as principais potências mundiais da modalidade. É reconhecida pela CBDA desde 03 de julho de 2019 e foi filiada à World Aquatics em 05 de novembro de 2020.

No período de confecção deste documento, os saltos ornamentais apresentam o maior número de clubes da história da modalidade, fruto de um grande trabalho de gestão para massificação da modalidade com projetos que visam desde a prática no âmbito do lazer e participação até o alto rendimento. Tendo clubes filiados nas 5 regiões do Brasil, em 10 estados brasileiros mais o Distrito Federal.





Os saltos ornamentais no Brasil contam com cerca de 289 atletas, 183 meninas e mulheres e 106 meninos e homens. A grande maioria das(os) atletas se concentram na região centro-oeste (138) e sudeste (97), seguidos da região nordeste (41), sul (10) e norte (3).

Atualmente os principais desafios da modalidade são:

- Promover a maior compreensão de treinadoras(es) e familiares sobre o processo de desenvolvimento de atletas de saltos ornamentais e o progressivo aumento de cargas e cobranças em cada etapa que contribuirá para a formação de atletas de alto rendimento motivados a atingir resultados superiores.
- Promover o gradual desenvolvimento de competências ao longo das etapas que culminarão na construção de uma cultura vencedora em atletas no Caminho da Medalha.

## 2.1. Missão, visão e valores



### MISSÃO

Desenvolver de forma sustentável, promover e qualificar os saltos ornamentais no Brasil por meio de ações de democratização do acesso à modalidade e processos de ensino-aprendizagem-treinamento que valorizem o indivíduo e a cultura da modalidade, contribuindo para a formação de atletas de excelência e apoiadores(as) da modalidade.



### VISÃO

Com planejamento, gestão e qualificação dos processos de ensino-aprendizagem-treinamento, colocar os saltos ornamentais brasileiros entre os melhores do mundo, atuando com excelência no desenvolvimento de atletas de qualidade, saudáveis, que sonhem em prosperar nos saltos ornamentais e tenham vontade de competir em alto nível.



### VALORES

Excelência, transparência, ética, comprometimento, respeito, confiança, coragem, disciplina, união, solidariedade, generosidade.

## 2.2. Características estruturais e funcionais dos Saltos Ornamentais

Os saltos ornamentais podem ser realizados na plataforma (estrutura de concreto) com medidas de 5, 7,5 e 10 metros de altura e no high diving 12, 15, 20 e 27 metros de altura; ou no trampolim (prancha flexível) com 1 e 3 metros de altura. As competições podem ser individuais ou em duplas sincronizadas.

27 metros (High Diving)

20 metros (High Diving)

15 metros (High Diving)

12 metros (High Diving)

10 metros (plataforma)

7,5 metros (plataforma)

5 metros (plataforma)

3 metros (trampolim)

1 metro (trampolim)



Dentre as principais habilidades necessárias para os saltadores e saltadoras, destacam-se a coordenação motora, o equilíbrio, a flexibilidade, a força muscular e a capacidade de concentração. Cada salto é avaliado com base na execução técnica, na dificuldade dos movimentos realizados e na entrada na água, sendo o objetivo obter a maior pontuação possível dos juízes.

Na competição individual, atletas realizam uma série de saltos pré-determinados de diferentes alturas e cada salto é julgado por um painel de juízes que atribui notas de acordo com a execução técnica. Os árbitros avaliam cinco pontos principais: a aproximação e postura do atleta ao chegar na ponta do trampolim ou plataforma, altura do salto, distância do aparelho, posição do corpo no ar durante a realização do salto e a entrada na água. Além de seguir várias regras específicas, a fim de qualificar o(a) saltador(a) da maneira mais justa possível, dando uma nota geral para o salto da(o) atleta.

Cada salto tem uma pontuação máxima possível, que é determinada pelo grau de dificuldade do salto. Quanto mais complexo e desafiador o salto, maior será a pontuação. Os(as) atletas podem escolher dentre uma variedade de saltos com diferentes graus de dificuldade para compor sua série. Após a execução de cada salto, apenas três notas dos juízes são somadas (retiram-se as maiores e as menores notas ficando apenas três). A pontuação final de um(a) saltador(a) é determinada pela soma das notas de todos os seus saltos e é expressa em pontos. Para as provas sincronizadas, além das pontuações individuais, também são atribuídas pontuações para o sincronismo entre os/as saltadores(as).

Para participar de competições internacionais oficiais os(as) atletas são divididos(as) nas seguintes categorias: Categoria D até 11 anos, Categoria C de 12 e 13 anos, Categoria B de 14 e 15 anos e Categoria A de 16 a 18 anos, acima dos 18 anos, atletas deverão competir em campeonatos abertos, seguindo as regras específicas de cada gênero (Nacionais, Campeonatos Mundiais, Copa do

Mundo). Para os Jogos Olímpicos a regra segue a mesma dos campeonatos abertos, porém atletas com menos de 14 anos em 31 de dezembro do ano da competição não podem competir.

## Numeração dos saltos

Para padronizar a nomenclatura dos saltos ornamentais a regra oficial internacional traz um código escrito em número e letra para descrever o salto a ser realizado, como por exemplo:

102C, 103B, 401B, 301A, 405C, 5132D, 612B, 6253B.

**Todos os saltos são designados por um sistema de 3 ou 4 números seguidos por uma única letra.**



O primeiro dígito indicará o grupo ao qual o salto pertence:

1	Grupo de Frente	Saltos realizados para frente
2	Grupo de Costas/ para trás	Saltos realizados para trás
3	Grupo em ponta pé à lua	Saltos realizados para trás, mas a(o) atleta se posiciona de frente para piscina
4	Grupo em Revirado	Saltos realizados para frente, mas o(a) atleta se posiciona de costas para piscina
5	Grupo de Parafusos	Saltos em que o(a) atleta realiza giros no eixo Longitudinal do corpo
6	Grupo de parada de mãos	Saltos em que o(a) atleta inicia na posição invertida

Para os saltos com apenas 3 números, sempre serão os grupos de frente, costas, ponta pé à lua, revirado e o grupo de parada de mão, que não tenha giro longitudinal. O grupo de parafuso sempre terá com 4 números, assim como salto com giro na parada de mão.

Explicando a construção do número:

## Para Saltos com 3 Números (Grupos 1, 2, 3 e 4):

1. O primeiro número indica o grupo que o salto representa;
2. O segundo número significa se o salto é ao vôo ou não

(É considerado um salto ao vôo aquele que, ao sair da plataforma/trampolim, a(o) atleta realiza, com o corpo esticado, uma rotação no eixo transversal de 90 graus e ao dos 90 graus ele realiza o salto que está definido a fazer) - Saltos ao vôo não são mais comuns nos saltos ornamentais, porém ainda constam na tabela oficial de saltos, geralmente esse número será 0.

3. O terceiro número representa a quantidade de meias rotações no eixo transversal (mortais). Dividindo o último número por 2, o resultado indicará quantos mortais a(o) atleta realizou, por exemplo:

Construindo a numeração		
Primeiro número	Segundo número	Terceiro número
Número 1, 2, 3 ou 4	0 ou 1	1...9
Grupo de salto que representa	0 salto sem voo 1 salto com voo	número de meias rotações no eixo transversal

Obs: Sempre que o número for ímpar a(o) atleta entra com as mãos na água, sempre que for par, a(o) atleta entra em pé na água.

Exemplos de saltos com 3 números:

1. 103 - 1 e meio mortal para frente;
2. 401 - Simples revirado;
3. 305 - Duplo e meio mortal em ponta pé à lua;
4. 207 - Triplo e meio mortal de costas;
5. 102 - Mortal para frente



## Para saltos com 3 Números (no Grupo 6 de parada de mãos):

1. O Primeiro número indica o grupo que o salto representa, no caso parada de mãos;
2. O segundo número irá indicar em que direção a(o) atleta irá realizar as rotações no eixo transversal seguindo os números dos grupos anteriores;

Nº	Direção
1	Para frente
2	Para trás
3	Ponta pé à lua
4	Revirado



3. O terceiro número representa a quantidade de meias rotações no eixo transversal (mortal).

### #Fica a dica

Dividindo o último número por 2, o resultado indicará quantos mortais a(o) atleta realizou, por exemplo:

Nº	
1	a(o) atleta inicia com as mãos na plataforma/ trampolim e entra com os pés na água (Realiza um meio mortal)
2	a(o) atleta inicia com as mãos na plataforma/ trampolim e entra na água com as mãos novamente (Realiza um mortal inteiro)
3	a(o) atleta inicia com as mãos na plataforma e entra com os pés na água (Realiza 1 mortal e meio)

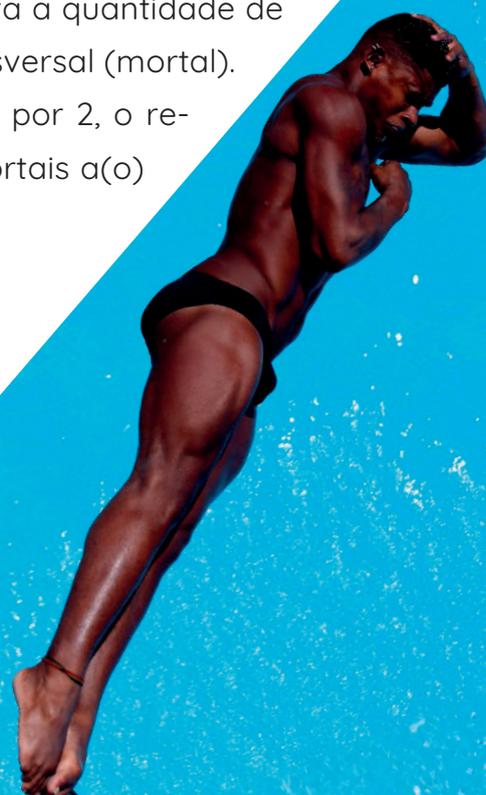
Obs: Aqui, diferente dos números anteriores, sempre que o número for ímpar a(o) atleta entra com os pés na água, sempre que for par o atleta entra com as mãos na água.

Exemplos de saltos com 3 números na parada de mãos:

1. 612 - Mortal para frente na parada de mãos;
2. 624 - Duplo mortal de costas na parada de mãos;
3. 616 - Triplo Mortal para frente na parada de mãos.

## Para saltos com 4 Números (Grupo 5 - Parafusos/giro (rotações no eixo longitudinal) (Grupo 6 - Parada de Mão/Em equilíbrio)

1. O Primeiro número indica o grupo que o salto representa podendo ser saltos com giros no eixo Longitudinal (Grupo 5 de Parafuso) ou se inicia com 6 (Significa que o salto será na parada de mãos e terá, também, giros no eixo longitudinal);
2. O segundo número irá indicar em que direção o(a) atleta irá realizar as rotações no eixo transversal seguindo os números dos grupos anteriores (Número 1 para frente, Número 2 para trás, número 3 em ponta pé a lua e 4 em revirado)
3. O terceiro número representa a quantidade de meias rotações no eixo transversal (mortal).  
Dividindo o terceiro número por 2, o resultado indicará quantos mortais a(o) atleta realizou, por exemplo:



Construindo o número do grupo de giros/parafusos			
Primeiro número	Segundo número	Terceiro número	Quarto número
5 OU 6	1,2,3 OU 4	1...9	1...9
Indica se vai ser um salto somente com parafuso ou em equilíbrio	Indica qual grupo será o salto (frente, costas, ponta pé e/ou revirado)	Indica a quantidade de meias rotações no eixo transversal (mortais)	Indica a quantidade de meias rotações no eixo longitudinal (parafusos/ giros)

4. O quarto número representa a quantidade de meias rotações no eixo longitudinal (parafusos).

### #Fica a dica

Dividindo o último número por 2, o resultado indicará quantos parafusos o(a) atleta realizou, por exemplo:

Nº	
1	A(O) atleta realiza apenas meio parafuso (meio giro no eixo longitudinal)
2	A(O) atleta realiza 1 parafuso completo (um giro completo no eixo longitudinal)
3	A(O) atleta realiza 1,5 parafusos (um giro e meio no eixo longitudinal)

Exemplos de saltos com 4 números:

1. 5132 - 1 e meio mortal para frente com um parafuso;
2. 5211 - Simples de costas com meio parafuso;
3. 5311 - Simples em ponta pé a lua com meio parafuso;
4. 5253 - Duplo e meio mortal de costas com 1 parafuso e meio;
5. 5337 - 1 e meio mortal em ponta pé a lua com 3 parafusos e meio;

6. 6243 - Duplo mortal para trás com 1 parafuso e meio;

7. 6142 - Duplo mortal para frente com 1 parafuso;

Ao final de cada número, será indicado a posição do corpo que o(a) atleta executará o salto, que será representado por quatro tipos diferentes de letras:

A	B	C	D
Estendido	Carpado	Grupado	Livre

### #Fica a dica

Obs: Para saltos com giros longitudinais, caso o(a) atleta realize saltos com 1 mortal ou 1 e meio mortal, o salto obrigatoriamente terá a posição livre no final do número (Posição D), caso seja diferente de 1 mortal ou 1 mortal e meio obrigatoriamente o(a) atleta deverá deixar claro qual posição irá fazer (Posição A, B ou C)

Exemplos de saltos com números e suas posições:

1. 103B - 1 e meio mortal para frente carpado;

2. 5211A - Simples de costas com meio parafuso esticado;

3. 5132 - 1 e meio mortal para frente com um parafuso livre;

4. 5253B - Duplo e meio mortal de costas com 1 parafuso e meio carpado;

5. 5337D - 1 e meio mortal em ponta pé a lua com 3 parafusos e meio livre;

6. 6243B - Duplo mortal para trás com 1 parafuso e meio carpado;

7. 305C - Duplo e meio mortal em ponta pé a lua grupado;

8. 407B - Triplo e meio mortal revirado carpado;

9. 202C - Mortal para trás grupado;

10. 109C - Quádruplo e meio mortal para frente grupado.

Entendendo que o esporte necessitava de uma adaptação para jovens iniciando na modalidade, a Saltos Brasil desenvolveu algumas regras adaptadas com o objetivo de não iniciar precocemente o trabalho de alto rendimento. Portanto, foram criados alguns códigos seguindo o padrão internacional, mas que representam fundamentos básicos a serem desenvolvidos pelos(as) jovens atletas que estão iniciando na modalidade, como por exemplo: 001A, 001B, 002C, 002A, 100A, 200C, 300B, 400C.

Explicando as numerações dos fundamentos básicos:

Para entradas com a mão na água, onde o(a) atleta não realiza um salto ao sair da plataforma/trampolim, eles(as) apenas caem do aparelho em direção a água, segue-se a mesma ideia dos grupos do saltos, onde utilizaremos o Grupo 1 (Grupo de frente) e o grupo 2 (Grupo de costas/para trás).

Para entradas:

1. Os dois primeiros números serão 0;
2. O último número indicará se o(a) atleta fará uma entrada de frente ou uma entrada de costas/para trás, sendo 1 para frente e 2 para trás;
3. A letra, ao final dos 3 números, indicará a posição do corpo, manterá a mesma da regra oficial.

Como exemplos de **entradas de frente**:

001D	Entrada de frente livre (atletas começarão em pé, seja com tronco esticado, carpado ou grupado, desde que estejam com os pés na plataforma/trampolim)
001B	Entrada de frente carpada (iniciarão sentados(as) na ponta da plataforma/trampolim)
001C	Entrada de frente grupada (iniciarão sentados(as) na ponta da plataforma/trampolim)



Como exemplo de **entradas de costas**:

002A	Entrada de frente carpada (iniciarão sentados(as) na ponta da plataforma/trampolim)
002B	Entrada de costas carpada (iniciarão em pé na ponta da plataforma/trampolim)
002C	Entrada de costas grupada (iniciarão em pé ou sentado na ponta da plataforma/trampolim)

Além das entradas, um fundamento básico essencial para a modalidade são os saltos que não realizam nenhuma acrobacia aérea, ou seja, atletas saltam em pé e caem em pé na água, podendo variar apenas a posição do corpo no ar, mas sem executar nenhum movimento de giro, seja transversal ou longitudinal.

Para diferenciar as dificuldades dos saltos em pé, temos uma progressão técnica fundamental: saltos em pé sem a coordenação de braço e saltos em pé com a coordenação de braço. O mais fácil a ser realizado é o salto em pé para frente sem coordenação de braços esticados, seguindo o padrão internacional de numeração, todos os números de fundamentos básicos terão 3 números e a letra como posição do corpo a ser realizada no ar.

Para saltos de fundamento básico:

1. O Primeiro número indicará se o(a) atleta irá saltar para frente ou para trás e se terá ou não coordenação de braço:

Nº	
1	Grupo de frente sem coordenação de braços
3	Grupo de frente com coordenação de braços
4	Grupo de costas/para trás sem coordenação de braços
2	Grupo de costas/para trás com coordenação de braços



OBS: Estas numerações fazem referência aos grupos oficiais na regra internacional.

2. O segundo e o terceiro número sempre será zero (0) para os saltos que não realizam nenhuma acrobacia.
3. A letra, ao final dos 3 números, indicará a posição do corpo, manterá a mesma da regra oficial.

Exemplo da numeração dos saltos de fundamento básicos:

100A	Salto em pé para frente esticado sem coordenação de braços
300B	Salto em pé para frente carpado com coordenação de braços
400C	Salto em pé para trás grupado sem coordenação de braços
200A	Salto em pé para trás esticado com coordenação de braços

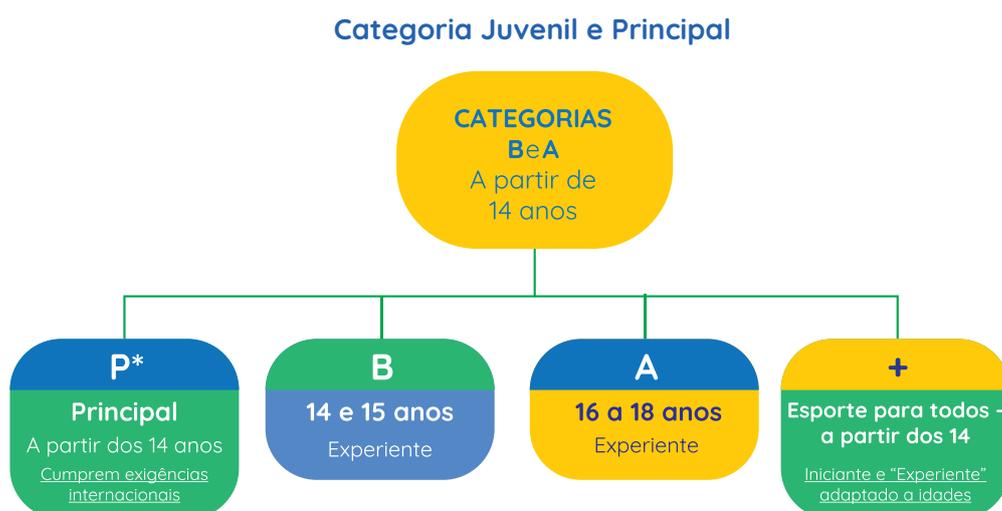
Cada Salto descrito nas tabelas internacionais e nacionais têm um grau de dificuldade (GD) expresso em número. Esse GD servirá para “avisar” qual o salto vale mais e para ser multiplicado pelas notas que o árbitro dará na competição.



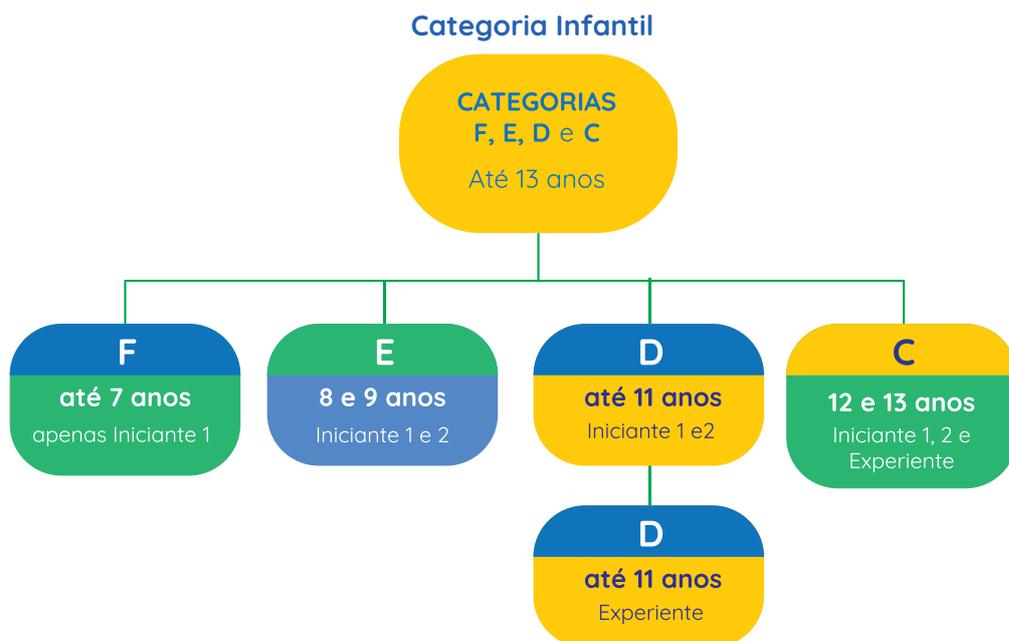
## A Competição

As competições adaptadas nos saltos ornamentais representam uma evolução significativa no cenário esportivo, buscando inclusão e diversidade. Além de ajustes nas regras e na estrutura das competições, essas adaptações visam proporcionar oportunidades para atletas com diferentes habilidades físicas e cognitivas brilharem nesse esporte deslumbrante. Com regras flexíveis e avaliações específicas, as competições não apenas preservam a essência artística dos saltos ornamentais, mas também contribuem para o desenvolvimento sustentável da modalidade.

Para gerar essa adaptação no esporte a Confederação Brasileira de Saltos Ornamentais subdividiu a categoria infantil que internacionalmente é até 11 anos e no Brasil é subdividida na imagem abaixo:



A partir dos 14 anos os atletas se tornam “Juvenis” que é subdividido em outras duas categorias conforme as regras internacionais: categoria B (juvenil) agrupa atletas entre 14 e 15 anos, subdividida de forma parecida: iniciante e experiente. A categoria A (juvenil) se refere a atletas entre 16 e 18 anos e segue a mesma subdivisão da categoria anterior. Diferentemente de outros esportes, não há nos saltos ornamentais a categoria júnior, portanto atletas saem da juvenil e já podem competir na categoria aberta, também chamada de categoria principal, onde competem saltadoras(es) a partir de 14 anos que já cumprem as exigências internacionais, conforme a imagem abaixo:



A categoria “esporte para todos” abrange as(os) atletas que não seguirão no caminho da medalha, mas desejam continuar praticando os saltos e competindo eventos de pequeno porte.

As categorias juvenis e infantis têm uma sequência de saltos obrigatórios a serem realizados no início da competição. A soma do grau de dificuldade dos saltos tem um limite a ser atingido. Essa regra tem o objetivo de estimular que atletas realizem saltos mais técnicos e mais simples ao invés de apenas realizarem saltos com alto grau de dificuldade. Logo após essa sequência, eles realizam uma nova série de saltos com o maior grau de complexidade que conseguirem, chamada de sequência de saltos livres.

Na sequência de saltos obrigatórios as(os) atletas deverão executar um salto de cada grupo, não podendo repetir o grupo e, na sequência de saltos livres, também deverão executar saltos diferentes e de diferentes grupos, não podendo repetir o grupo previamente realizado. Então, em uma série competitiva a(o) atleta poderá repetir o grupo de salto apenas uma vez, sendo uma vez na sequência de saltos obrigatórios e uma segunda vez na sequência de saltos livres.

Para entender melhor sobre os regulamentos de cada categoria acesse o QR Code abaixo, que levará para o site oficial da confederação e na área de “Transparência” encontrará todos os regulamentos atualizados.



<https://saltosbrasil.com/>





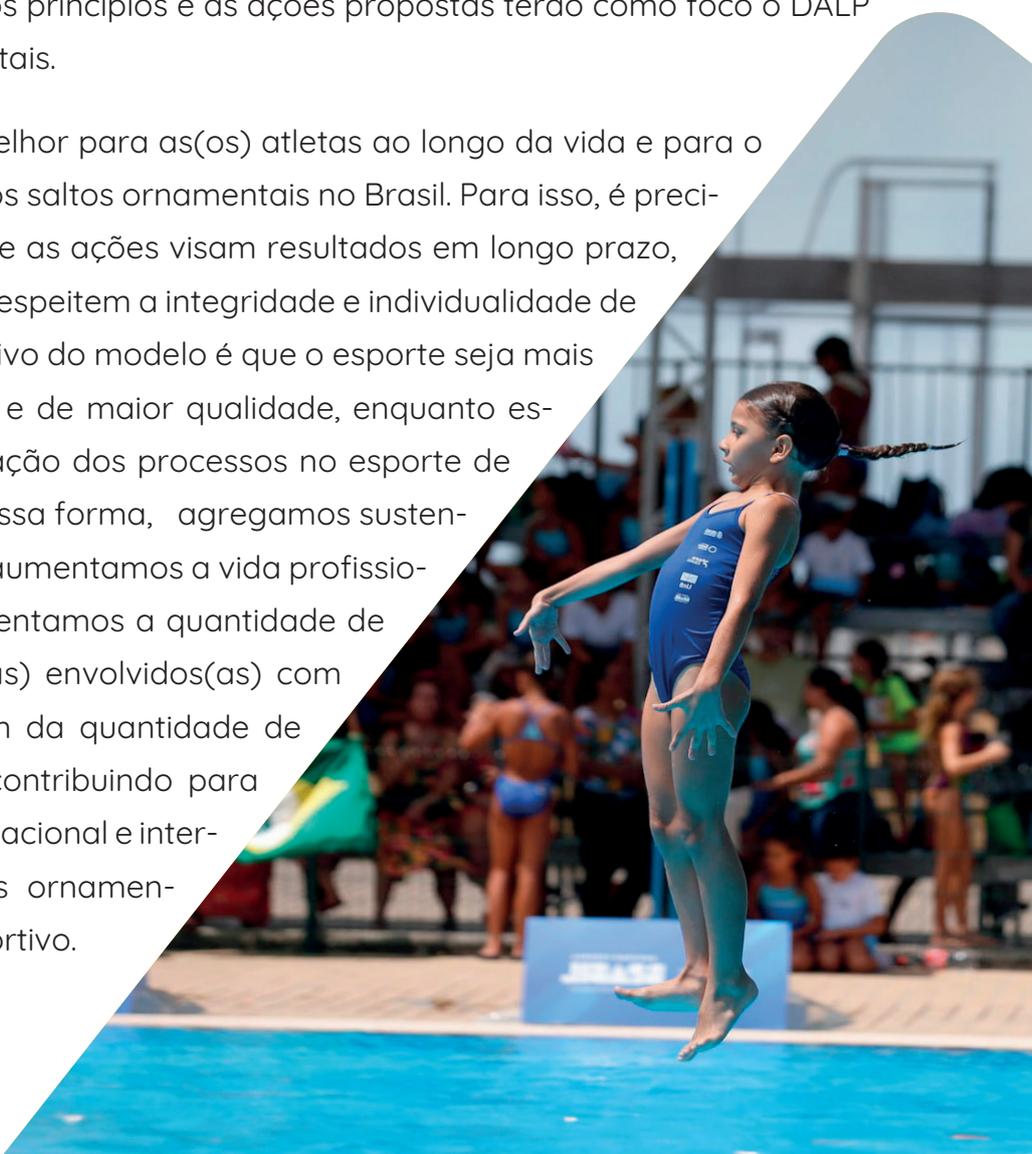
## 3. Desenvolvimento de atletas em longo prazo

### 3.1 Conceito

#### **Desenvolvimento de Atletas em Longo Prazo (DALP)**

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

O foco é o que é melhor para as(os) atletas ao longo da vida e para o desenvolvimento dos saltos ornamentais no Brasil. Para isso, é preciso compreender que as ações visam resultados em longo prazo, sustentáveis e que respeitem a integridade e individualidade de cada atleta. O objetivo do modelo é que o esporte seja mais inclusivo, integrado e de maior qualidade, enquanto estimula a sistematização dos processos no esporte de alto rendimento. Dessa forma, agregamos sustentabilidade, ou seja, aumentamos a vida profissional de atletas, aumentamos a quantidade de atletas amadores(as) envolvidos(as) com a modalidade, além da quantidade de espectadores(as), contribuindo para a maior expressão nacional e internacional dos saltos ornamentais no cenário esportivo.



### 3.2 Princípios do desenvolvimento de atletas em longo prazo

O DALP se baseia em 10 princípios básicos descritos na Tabela 1:

Tabela 1. Princípios do desenvolvimento de atletas em longo prazo.

1	<b>Letramento corporal</b>	Estímulos que promovam o domínio de habilidades motoras fundamentais, habilidades esportivas e competências que permitirão o engajamento com a participação esportiva ao longo da vida. A literatura indica que ele ocorra antes do estirão da adolescência.
2	<b>Especialização</b>	Ocorre quando jovens passam a se dedicar a apenas uma modalidade esportiva, envolvendo-se em treinamento e competição ao longo do ano. Alguns esportes são caracterizados por especialização antecipada, como é o caso dos saltos ornamentais, e outros por especialização mais tardia, como é o caso das modalidades esportivas coletivas. Em ambos os casos é indicado que a especialização ocorra somente após o domínio do letramento corporal, respeitando os interesses e a prontidão para cada etapa. Não se deve confundir especialização antecipada com especialização esportiva precoce, que causa prejuízos ao desenvolvimento humano saudável.
3	<b>Idade</b>	Ao avaliar a idade de crianças e jovens praticantes de esporte é importante considerar a idade cronológica, a idade relativa (diferença de idade entre pessoas nascidas no mesmo ano), idade desenvolvimental, idade óssea, tempo de treinamento generalizado, tempo de treinamento especializado.
4	<b>Treinabilidade</b>	Treinadoras(es) devem conhecer os momentos em que o treinamento dos diferentes sistemas corporais surtirá efeitos ótimos, e também quando o treinamento específico de determinados sistemas deve ser evitado para não causar prejuízos.
5	<b>Desenvolvimento intelectual, emocional e moral</b>	Nem sempre ocorrem ao mesmo tempo para cada pessoa, além de poderem apresentar níveis diferentes para o mesmo indivíduo. Então, um(a) jovem que apresente desenvolvimento físico compatível com determinada etapa, pode não apresentar desenvolvimento emocional ainda para lidar com as pressões do treinamento e competição daquela etapa.

6	<b>A excelência leva tempo</b>	Muitos anos de treinamento são necessários para se atingir a excelência esportiva. Respeitar cada etapa é importante para o desenvolvimento ótimo e continuidade do processo. Antecipar resultados pode levar a lesões, aposentadoria precoce, abandono e prejuízos à qualidade de vida.
7	<b>Periodização</b>	Gerenciamento do tempo de treinamento, competição e descanso de forma lógica para promover resultados ótimos de performance. Pode ocorrer em curto prazo (Ex: anual), ou longo prazo (Ex: vários anos).
8	<b>Competição</b>	As competições determinam as ações no esporte, ou seja, as ações de treinadoras(es) e gerentes esportivos estão baseadas no calendário e formato das competições. Então, é importante que as competições considerem o nível desenvolvimental das(os) atletas e sofram as adaptações necessárias para melhor atender às necessidades de cada faixa etária.
9	<b>Visão holística do processo</b>	Manter uma visão holística do processo de desenvolvimento de atletas. Todas as ações e decisões tomadas devem considerar as(os) atletas no centro do processo. Quatro aspectos ou áreas da vida da(o) atleta interagem quando ela(e) estão envolvidas(os) no ambiente esportivo: a saúde, a educação, o lazer e o esporte. É importante que treinadoras(es) estejam atentas(os) ao estado dessas variáveis e ao equilíbrio entre elas a fim de garantir que os resultados do DALP sejam atingidos.
10	<b>Melhora contínua do sistema</b>	O DALP deve acompanhar as constantes mudanças e atualizações na área de ciências do esporte, já que é um processo baseado em evidências científicas. Não fazê-lo pode reduzir a qualidade do processo, o que aumenta chances de abandono e encerramento precoce da carreira devido a lesões.

### Iniciação esportiva e especialização esportiva precoce

É denominado iniciação esportiva o ingresso da pessoa, independente da idade, em um processo planejado de ensino-aprendizagem-treinamento do esporte, como o DALP. A sistematização de procedimentos pedagógicos e a oferta de conteúdos adequados à prontidão física, cognitiva e emocional (i.e. maturação) de crianças e jovens para aprendê-los favorece o desenvolvimento de atletas capazes de praticar esporte em níveis ótimos tanto no contexto da recreacional, quanto no contexto do alto rendimento. Conforme preconiza o DALP, a especialização esportiva, caracterizada como a dedicação de atletas ao treinamento de apenas uma modalidade esportiva associada a aumentos de intensidade e volume de treinamento, deve ocorrer após a diversificação esportiva, fase na qual atletas devem ter a oportunidade de praticar diversas modalidades esportivas. Dessa forma, a especialização esportiva precoce ocorre quando a oferta de conteúdos focados em apenas uma modalidade esportiva ou muito avançados para o nível maturacional, as abordagens pedagógicas, a cobrança por desempenho e a participação em competições não estão adequadas à fase maturacional de crianças e adolescentes. O principal prejuízo dessa prática é ao indivíduo, que sofre riscos aumentados de lesões, de comprometimento da saúde mental e ao desenvolvimento físico, cognitivo e psicológico adequados. Entretanto, a literatura aponta outros prejuízos importantes também, como abandono da prática esportiva, desenvolvimento esportivo insuficiente para o desempenho satisfatório, seja para o alto rendimento, seja para o esporte de participação.

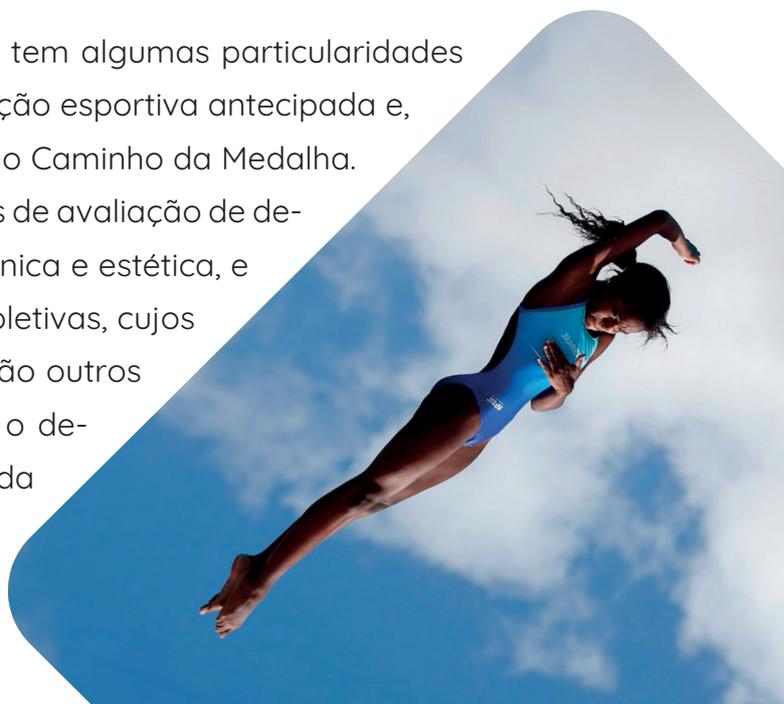
Nos saltos ornamentais a especialização esportiva é antecipada quando comparada a outras modalidades, como as coletivas, por exemplo. Isso significa que a especialização ocorre em faixas etárias mais novas. ***Entretanto, a especialização antecipada não pode ser confundida com a especialização esportiva precoce. Por isso, é importante que antes da especialização, mesmo que por períodos breves, as crianças tenham oportunidade de praticar outras modalidades esportivas.*** Um exemplo são as modalidades doadoras, como atletismo e ginástica, que podem contribuir com a construção de um repertório motor que auxiliará crianças desenvolverem competência e confiança para praticarem outras modalidades, inclusive os saltos ornamentais. Além disso, o fato de a especialização ocorrer ainda na infância é um ponto de atenção. As cargas de treinamento, as cobranças por resultados e as participações em competições devem ser minuciosamente estudadas e planejadas para que estejam sempre adequadas à prontidão da criança para lidar com tais demandas.

### 3.3 A carreira esportiva e suas transições

A carreira esportiva de atletas pode ser definida como a trajetória desde a iniciação esportiva até a aposentadoria. É um processo de longo prazo que envolve diversas etapas, começando na iniciação esportiva e se encerrando na aposentadoria. Muitas transições ocorrem na carreira de atletas, quando a transição ocorre de forma previsível, planejada, é denominada transição normativa, como as transições entre as etapas, por exemplo. A transição não normativa ocorre de forma imprevisível, como o encerramento da carreira esportiva devido a uma lesão, por exemplo. A carreira esportiva envolve os diversos níveis geográficos de competição, como as locais, estaduais, nacionais ou internacionais, e, também, as diferentes formas de envolvimento, como a amadora e a profissional.

Diversos fatores influenciam a carreira de atletas de saltos ornamentais, e o sistema competitivo é um fator determinante. Os formatos e faixas etárias adotados nas competições nacionais e internacionais balizarão as demandas de treinamento e exigências que se farão às(aos) atletas. ***Por um lado, é necessário refletir sobre a prontidão das crianças e adolescentes para participar dessas competições, e a decisão final deve sempre adotar critérios que considerem a integridade física, psicológica e social delas. Por outro lado, é necessário que instituições organizadoras, como as federações de saltos ornamentais, proponham e ofereçam competições adequadas para cada etapa. Por exemplo, nas etapas iniciais da carreira esportiva podem ser oferecidos festivais e competições adaptadas locais.*** Outros fatores que influenciam a carreira de atletas de saltos ornamentais são os financeiros, a família, os(as) treinadores(as), e devem ser considerados no planejamento da carreira, já que podem influenciar o sucesso ou não desse processo.

A carreira de atletas de saltos ornamentais tem algumas particularidades que merecem destaque, como a especialização esportiva antecipada e, conseqüentemente, o ingresso antecipado no Caminho da Medalha. Isso é comum em modalidades cujos critérios de avaliação de desempenho estão baseados na execução técnica e estética, e menos comum em modalidades como as coletivas, cujos critérios de avaliação levam em consideração outros aspectos além da execução técnica, como o desempenho estratégico e tático. As etapas da carreira de atletas de saltos ornamentais



são descritas a seguir, com a recomendação de especialização na etapa Aprender e Treinar, que corresponde à faixa etária sugerida de 8 a 12 anos.

Considerando essas características, recomendamos que alguns cuidados sejam tomados a fim de se evitar transições não normativas. Por exemplo, ***a antecipação de conteúdos de forma inadequada, exigindo execuções de habilidades complexas antes de que crianças e jovens tenham preparo físico para isso, ou cargas físicas e cobranças por resultados inadequados para a faixa etária, que podem causar lesões agudas ou crônicas, além de traumas que podem aumentar as chances de aposentadoria precoce.*** É preciso, então, planejar com muito cuidado a exposição das crianças e jovens aos conteúdos, e acompanhar os níveis desenvolvimentais e estado de saúde geral das(os) atletas.

Além disso, a democratização dos saltos ornamentais é um fator muito importante para aumentar a popularidade da modalidade e garantir que uma quantidade suficiente de atletas se interessem e queiram seguir no Caminho de Desenvolvimento de Atletas (CDA). Para isso, é preciso que mais crianças e jovens se interessem pela modalidade, queiram e tenham condições de ficar. Portanto, as etapas sugeridas neste documento consideram essa necessidade, tentando garantir carreiras sustentáveis e longevas.



## 4. Etapas do Caminho de Desenvolvimento de Atletas de Saltos Ornamentais

O início da participação esportiva pode acontecer de muitas maneiras, livre e espontâneo, em espaços não formais (na rua e em espaços de socialização entre as crianças), nas aulas de educação física, nas atividades extracurriculares da escola, nas escolinhas de esportes dos clubes etc. ***Embora a literatura descreva fases esperadas de desenvolvimento físico-motor, técnico-tático e psicossocial, cada indivíduo possui uma jornada particular e única e sua história pessoal vai moldar o seu percurso como atleta, podendo ou não resultar em uma carreira de alto desempenho.***

É nossa responsabilidade enquanto profissionais da área do esporte sugerir, propor e orientar um caminho viável para crianças, adolescentes e adultos(as) nas fases que consideramos apropriadas para um desenvolvimento integral e abrangente dessas(es) atletas. Queremos contribuir para que essa trajetória seja saudável em todos os aspectos, promovendo uma prática consciente, planejada, prazerosa e sustentável. Além disso, buscamos garantir que a especialização ocorra no momento adequado e que a transição das(os) atletas para outras funções no esporte seja possível.

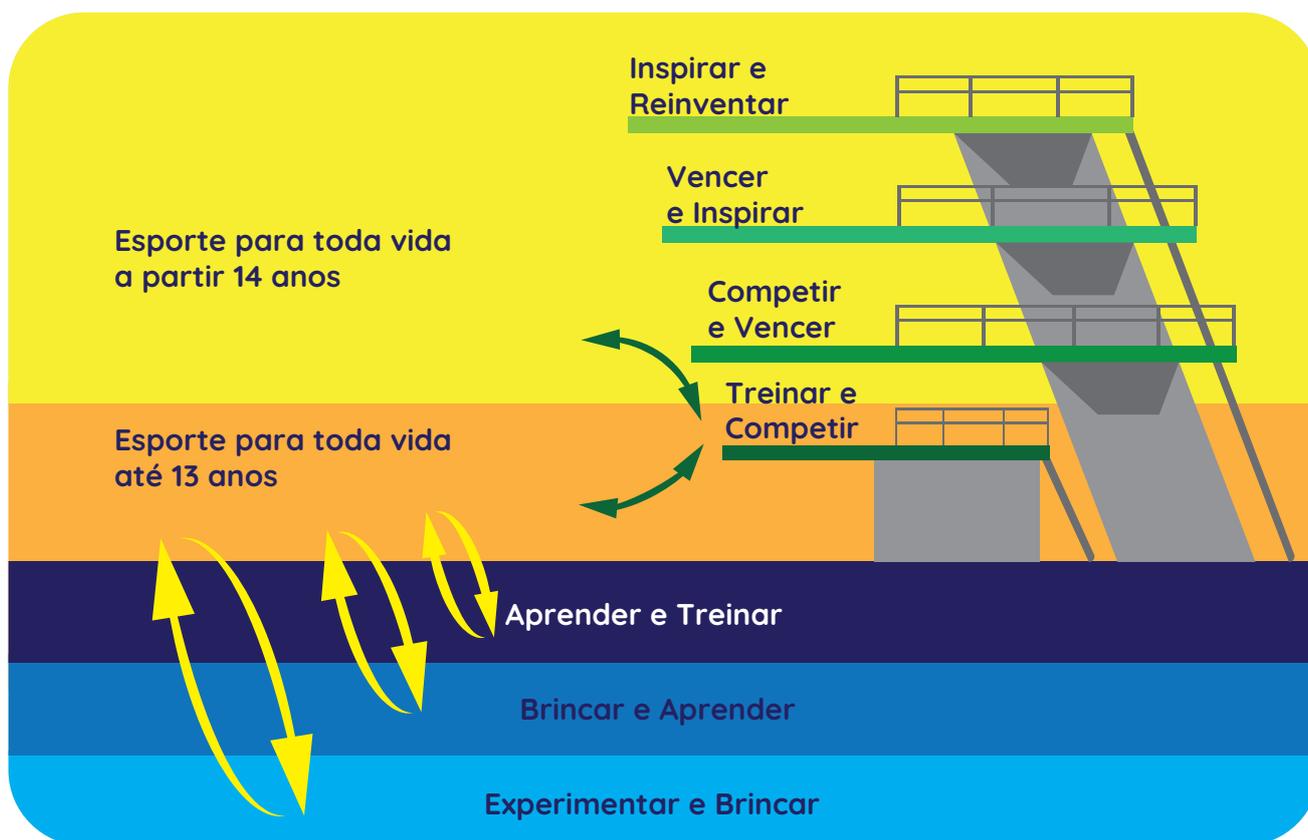
O Modelo de Desenvolvimento Esportivo (MDE) desenvolvido pelo Comitê Olímpico Brasileiro (COB) representa um marco significativo nesse percurso. Essa proposta, embasada nos conceitos mais avançados sobre o processo de formação esportiva em longo prazo, direciona as práticas de desenvolvimento de atletas em diversas etapas, desde o primeiro contato com o esporte até o término de suas carreiras esportivas. Esse modelo abrange todos os esportes olímpicos e deve ser adaptado de acordo com as exigências e particularidades de cada modalidade e características da região do Brasil em que se localiza o programa esportivo.

Nesse sentido, o CDA da Saltos Brasil propõe o desenvolvimento de uma trajetória esportiva em etapas que consideram um sistema esportivo ampliado da modalidade e levam em conta as demandas específicas da prática dos saltos ornamentais e as características do sistema competitivo nacional e internacional, jogando luz sobre pontos de atenção a serem observados, sugerindo possíveis caminhos para que os objetivos do CDA sejam atingidos e respeitando a fase de desenvolvimento de cada atleta. Esse sistema visa o desenvolvimento de talentos dos saltos ornamentais, atletas de alto rendimento que exerçam suas funções com saúde e tenham oportunidade de realização pessoal, e, também, considera personagens que fazem parte do sistema e que garantirão o desenvolvimento sustentável e o sucesso dos saltos ornamentais nos cenários nacional e internacional, como atletas amadoras(es), treinadoras(es), árbitras(os), gestoras(es), espectadoras(es), entre outras.

As etapas foram pensadas para atingir os seguintes objetivos:

<b>Garantir o desenvolvimento de atletas preparados(as) para atuar no alto rendimento e conseguir medalhas em campeonatos nacionais e internacionais;</b>
<b>Aumentar o número de atletas amadores(as) e de alto rendimento de saltos ornamentais e sua permanência na modalidade.</b>
<b>Promover um ambiente esportivo sustentável que favoreça a manutenção de carreiras em alto rendimento por longos períodos;</b>
<b>Garantir o desenvolvimento de atletas com habilidades necessárias para continuar praticando saltos ornamentais nas categorias master;</b>
<b>Estimular que atletas se interessem em seguir a carreira de treinador(a) após a aposentadoria;</b>
<b>Fomentar o desenvolvimento de uma comunidade de espectadores(as) e apoiadores(as) da modalidade;</b>

A matriz de desenvolvimento de atletas em longo prazo que apresentamos abaixo resume o percurso que crianças, jovens e adultos(as) podem trilhar nos saltos ornamentais, levando em consideração as fases de desenvolvimento físico-motor, técnico-tático e psicossocial, visando um caminho da medalha que seja sustentável e permita a prática dos saltos por toda a vida.



A matriz do desenvolvimento de atletas do saltos ornamentais é realmente pensada no desenvolvimento sustentável da modalidade e que seja construída de maneira fluida pelas etapas, pois sabemos que o desenvolvimento geral para o esporte não é algo linear e direto, caminhos podem ser traçados de maneiras diferentes.

No mundo ideal, a criança avança etapa por etapa até atingir o topo da “Plataforma” (Inspirar e reinventar-se), mas sabemos que o mundo ideal é difícil de se alcançar. Portanto, as setas simbolizam que as crianças podem migrar nas primeiras etapas para o esporte adaptado para toda a vida e retornar a etapa que estava no caminho da medalha ou até mesmo numa etapa mais avançada. Esse movimento entre as etapas pode acontecer e é considerado comum, pois cada criança tem o seu nível de desenvolvimento físico-motor, técnico-tático e psicossocial.



## 4.1 Experimentar e Brincar (até 7 anos)

A essência desta primeira etapa é contribuir com o desenvolvimento integral da criança, a partir de experiências diversificadas no esporte, do livre brincar e da exploração das possibilidades do corpo em diferentes meios e contextos. A ideia é que as crianças possam brincar de praticar esportes e a partir disso se motivem com diferentes atividades físicas, socializando com colegas e desenvolvendo habilidades motoras, psicológicas e sociais.

As crianças precisam gostar da prática, isso aumenta as chances de continuarem praticando esportes, sendo os saltos ornamentais uma das possibilidades futuras. **Em geral, instituições que oferecem programas de desenvolvimento de atletas de saltos ornamentais focados no Caminho da Medalha, como a Saltos Brasil, por exemplo, não oferecem essa etapa.** Entretanto, as crianças podem vivenciar a etapa **Experimentar e Brincar** em outros lugares, como clubes, escolas, etc.

O importante é saber que esta é uma **etapa essencial no DALP**, crianças que têm a oportunidade de vivenciá-la poderão se envolver com o esporte de forma mais saudável, apresentar um repertório motor mais sólido e diversificado, desenvolver competências psicológicas e sociais essenciais para o seu crescimento pessoal e esportivo, e aprenderão a gostar do esporte. Assim, é importante estimular as famílias a darem a oportunidade às crianças de vivenciarem esta etapa. Caso a sua instituição ofereça um programa de desenvolvimento de atletas de saltos ornamentais e tem possibilidade de oferecer esta etapa, é importante que o faça e considere a descrição aqui apresentada.

Levando em conta a segurança e desenvolvimento das crianças, a literatura recomenda que o **foco do ensino não seja em habilidades especializadas dos saltos ornamentais ainda, já que os aprendizados que as práticas menos complexas vão proporcionar vão oferecer a prontidão e segurança para que elas consigam executar as habilidades mais complexas posteriormente.** Por isso, é importante que as crianças sejam estimuladas a se envolverem com práticas variadas, que abranjam as mais diversas habilidades motoras, aumentando o repertório motor que favorecerá as práticas futuras. As habilidades e competências aprendidas aqui dão início à uma jornada no esporte, e se bem conduzidas, a jornada pode ser longa e proveitosa.

**O objetivo desta etapa é contribuir para o desenvolvimento integral da criança.** A seguir vamos abordar características referentes à pessoa, ao esporte e à gestão, considerando os aspectos específicos da etapa.

## ETAPA - EXPERIMENTAR E BRINCAR

### Características gerais da etapa:

- Promoção do prazer e da motivação para envolvimento com práticas corporais variadas.
- Desenvolvimento de competências corporais básicas e diversificadas.
- Promover um ambiente esportivo que fomente relacionamentos saudáveis e amistosos com pares e adultos.

### A pessoa

O Experimental e Brincar ocorre aproximadamente até os 7 anos de idade. Entretanto, esta idade não é fixa, ou seja, pode ser abreviada ou estendida, e cada caso deve ser avaliado individualmente. Por exemplo, devido a importância desta etapa, mesmo que a criança já tenha 7 anos, mas não tenha vivenciado nenhum tipo de diversificação esportiva, é importante que tenha essa oportunidade. Nesta etapa o **crescimento e desenvolvimento físico** das crianças é intenso, trata-se de um período de constante aumento da estatura, massa muscular e óssea. É essencial que os estímulos não sobrecarreguem as crianças. Nessa fase, o sistema nervoso e o cérebro da criança estão em processo de amadurecimento, e, por isso, é importante promover a consciência corporal, o controle postural, as habilidades coordenativas, as competências motoras, como orientação espacial, ritmo, deslocamentos e manipulações, assim como as habilidades motoras fundamentais como correr, saltar, girar, lançar etc. Cargas de prática excessivas e exigências inadequadas à faixa etária podem prejudicar o desenvolvimento das crianças.

Até os 7 anos as crianças estão no processo de desenvolvimento também da sua autonomia e a participação em atividades esportivas as ajuda a concretizar etapas importantes nesse processo, como perceber alguns medos, poder errar e tentar novamente, expressar suas vontades e aos poucos se auto-regular em algumas situações que estimulam seu **desenvolvimento psicológico**. Nesse momento, estimular o autoconhecimento é crucial. O desenvolvimento dessas competências psicológicas contribuirá com a formação integral de seres humanos fisicamente ativos, envolvidos com o esporte, emocionalmente inteligentes, com níveis adequados de saúde mental, e também de atletas de alto rendimento autoconfiantes, resilientes e parceiros. Do ponto de vista cognitivo, as crianças apresentam dificuldade em compreender detalhes e têm uma compreensão mais global sobre o que aprendem. A capacidade de atenção concentrada também é baixa, e isso precisa ser considerado pelos responsáveis em planejar as práticas.

As crianças estão numa fase de descoberta do mundo e construção das habilidades socio-emocionais, o envolvimento esportivo pode contribuir para que por meio da interação com os pares, elas desenvolvam empatia, trabalho em equipe, comunicação, fortalecendo o seu **desenvolvimento social**. Elas aprendem a expressar suas idéias, a ouvir atentamente os outros, compartilhar responsabilidades e reconhecer suas emoções primárias. A prática esportiva pode oferecer às crianças a oportunidade de conquistar metas, melhorar suas habilidades e enfrentar desafios. Essas conquistas contribuem para o desenvolvimento da autoconfiança e da autoestima, ajudando as crianças a se sentirem mais seguras de si e a acreditar em suas capacidades.

Nessa faixa etária as crianças ainda expressam egocentrismo e não se deve esperar uma socialização eficiente, mas estimulá-la. Enquanto os pares se apoiam na desconstrução do egocentrismo das crianças dessa fase, adultos e família atuam como modelos e referências para a construção de hábitos saudáveis e incentivo à uma prática esportiva diversificada e sem preocupações com resultados. ***A família é a principal responsável pelo envolvimento da criança com o esporte nesse momento***, já que ela depende do comprometimento de responsáveis para levá-la ao local de prática, financiar materiais esportivos, dar suporte à prática, entre outros. Dessa forma, é importante que as instituições responsáveis por oferecer a prática considerem o relacionamento com a família em seus planejamentos. Assim a relação com o esporte pode ser leve, divertida e motivadora.



## O esporte

As vivências corporais na etapa experimentar e brincar devem visar o letramento corporal. Assim como o letramento tradicional envolve habilidades de leitura e escrita, o letramento corporal envolve a alfabetização e a fluência na expressão e compreensão do corpo como uma forma de comunicação e ação no mundo.

O letramento corporal vai além das habilidades motoras básicas. Envolve o desenvolvimento da consciência corporal, da expressão emocional e artística, da percepção espacial, da coordenação motora, do ritmo, da postura e de várias outras habilidades e competências relacionadas ao movimento do corpo. Ao desenvolver o letramento corporal, as crianças adquirem a capacidade de se comunicar, interagir e se expressar por meio do movimento corporal, seja de maneira consciente e intencional ou de forma mais espontânea. Por meio do letramento corporal, as crianças podem explorar e ampliar sua expressividade, criatividade e capacidade de se relacionar com o mundo ao seu redor, aproveitando todo o potencial de comunicação que o corpo oferece.

### Vivência

Desenvolvimento do letramento corporal.

Jogos e brincadeiras infantis em ambientes diversos.

Atividades variadas, inclusivas, seguras, divertidas, desafiadoras e com participação mista, pouco ou não sistematizadas, que estimulem a criatividade.

Adaptação ao meio líquido.

Desenvolvimento de acrobacias básicas, como rolamentos de frente e de costas e noções básicas/fundamentais de parada de mão.

Evitar filas e explicações longas. Priorizar estratégias de aula em grupos.

Nesta etapa, o aprendizado das habilidades e desenvolvimento das capacidades condicionais, como força e flexibilidade, pode ser integrado às brincadeiras, jogos e outras estratégias utilizadas, explorando elementos lúdicos, criativos e que se adequem à linguagem cognitiva e corporal da criança. É importante que as crianças tenham oportunidades de práticas esportivas variadas, o desenvolvimento de um repertório psicomotor variado contribuirá para a formação de adultos(as), e conseqüentemente atletas, inteligentes, habilidosos(as), competentes, confiantes e motivados(as). Essa diversificação de aprendizagens faz parte do letramento corporal, e isso contribuirá para a formação de atletas de saltos ornamentais de alto rendimento.

Os jogos e brincadeiras são a grande ferramenta para desenvolvimento do letramento corporal das crianças, pois despertam a curiosidade, a criatividade, o engajamento

através da fantasia e das livres descobertas. Na maior parte do tempo, treinadores(as) são facilitadores(as), proporcionando um ambiente seguro e propício para o aprendizado. A ausência ou baixa frequência de liderança adulta nas atividades contribui para a construção de um repertório de solução de problemas e tomadas de decisão com base na descoberta do próprio corpo. Quando a atividade for dirigida, treinadoras(es) podem oferecer oportunidades para que as crianças aprendam e pratiquem habilidades motoras fundamentais que formarão a base que permitirá os aprendizados das habilidades motoras específicas oferecendo um ambiente seguro e propício para isso.

É preciso considerar que ensinar as habilidades específicas da modalidade antes das crianças terem o domínio das habilidades motoras fundamentais é prejudicial e perigoso, já que isso pode ocasionar lesões e causar dificuldades de aprendizagem complicadas de serem corrigidas na especialização nos saltos ornamentais ou em qualquer outra modalidade. A exploração do meio líquido, o aprender a nadar, respirar corretamente, sentir-se seguro(a) dentro da água são experiências cruciais para estimular e motivar as crianças a se envolverem com saltos ornamentais. Além disso, vivências acrobáticas do circo e da ginástica, de atletismo, entre outras, podem estimular, desafiar e contribuir para que as crianças se sintam competentes e motivadas a praticar os saltos ornamentais.

### A competição

Nesta etapa, segundo o proposto pelo CDA do COB, ***a competição ainda é bastante informal, se houver, composta por experiências corporais com pouca ou nenhuma intervenção adulta, e num formato que possibilite uma experiência lúdica e prazerosa.*** Adaptações nas regras, nos sistemas competitivos e tipos de provas são preconizados para esse momento do desenvolvimento das crianças. O foco deve estar na participação e em oportunizar possibilidades de sucesso para todos e todas, independentemente dos resultados.

#### Frequência

Uma a duas sessões por semana. Entre 20 e 60 min por sessão.

Garantir que as crianças tenham horas semanais para prática livre de jogos e brincadeiras sem mediação adulta.

#### Sistema competitivo

Regras adaptadas Festivais/competições informais vivenciadas a partir dos jogos infantis sem interferências adultas.

A experiência competitiva nesta etapa se dá por meio de festivais e competições adaptadas, locais, com o objetivo de massificar o esporte e proporcionar vivências saudáveis de competição, que envolvam as famílias e comunidade da modalidade.

### A gestão

Os saltos ornamentais se encontram numa categoria de esportes que tem como característica a iniciação antecipada. Inicia-se mais cedo que em outras modalidades esportivas e logo, especializa-se mais cedo também. Esta antecipação nas etapas de desenvolvimento se dá pela complexidade das habilidades específicas da modalidade, que exigem níveis refinados de coordenação motora (assim como nas ginásticas) e, também, pelas regras da Federação Internacional que promovem um sistema competitivo precoce.

Um dos grandes desafios da gestão esportiva na etapa experimental e brincar é garantir o respeito às características da etapa, proporcionando o engajamento saudável com o esporte, sem foco em resultados ou cobranças por desempenho. ***Nessa etapa a família atua tanto como ponto de partida das experiências esportivas, quanto como ponto de harmonia entre a instituição responsável pela prática e as crianças praticantes.*** É fundamental que educadores, a família ou responsáveis, e profissionais envolvidos garantam um ambiente seguro, com ênfase na diversão, no desenvolvimento global da criança e no respeito ao seu crescimento físico e emocional. Além disso, é necessário equilibrar a prática esportiva com a educação e o descanso adequado para garantir o bem-estar e a saúde geral da criança.

A GESTÃO	
Ações	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controle e acompanhamento de processos metodológicos do desenvolvimento da criança na modalidade.</li> <li>• Cuidado no desenvolvimento de competições integrativas e que gerem mais participação do que competitividade.</li> <li>• Estar em contato com a família, dando retornos constantes sobre o desenvolvimento da criança, estreitando os laços da família com o ambiente esportivo.</li> <li>• Acompanhar o estado de saúde geral das crianças e se o desenvolvimento está seguindo seu curso regular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Popularidade da modalidade junto ao público infantil e suas famílias.</li> <li>• Qualidade dos programas estruturados de vivência esportiva.</li> <li>• Envolvimento das famílias no desenvolvimento esportivo da criança e no programa.</li> <li>• Quantidade de crianças participantes nos treinamentos, festivais e competições.</li> <li>• Indicadores de saúde e desenvolvimento humano.</li> </ul>

### Especialização precoce - o que você precisa saber

As crianças precisam ser crianças. As estratégias utilizadas devem priorizar jogos e brincadeiras. Essa é a linguagem adequada para que crianças aprendam e se desenvolvam. Utilizar estratégias monótonas, exigir seriedade e atenção por tempo prolongado, por exemplo, diminui o engajamento e prejudica o aprendizado das crianças.

Na etapa **Experimental e Brincar** a **diversificação esportiva** deve ser preconizada. Então, é importante que as crianças tenham oportunidade de experimentar outras modalidades esportivas além dos saltos ornamentais. ***Existem várias formas de atender a essa demanda, oferecer aulas que abarquem diversas modalidades esportivas é um exemplo (por exemplo, aulas multiesportivas).*** Também práticas de modalidades como ginásticas e atletismo, que tendem a promover o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais, essenciais nessa faixa etária. ***Na impossibilidade de oferecer essas aulas, pode-se estimular que as crianças pratiquem outras modalidades esportivas em outros lugares, e portanto é preciso garantir que tenham tempo para isso.*** É preciso ter em mente que o foco nessa etapa é o letramento corporal, que dará base para os aprendizados mais complexos nas próximas etapas. Então, mesmo que a aula seja de saltos ornamentais, o conteúdo da aula precisa envolver as habilidades motoras fundamentais que vão preparar essa criança para conseguir fazer um salto ornamental no futuro, e antecipar isso oferece um fator de risco para lesões, já que as crianças em geral não estão preparadas para uma habilidade complexa, e isso pode provocar deficiências de aprendizado difíceis de serem supridas no futuro.

As cargas da prática precisam ser planejadas com cuidado também. É preciso ter atenção a volumes elevados, que limitam o tempo de lazer, cargas de trabalhos específicos de força e flexibilidade, desnecessários nesse momento, podem prejudicar o processo de desenvolvimento humano dessas crianças numa perspectiva holística. O mais importante nesse momento é que a prática seja divertida, que a criança queira ficar, e que sua saúde e bem-estar geral sejam respeitados.

## 4.2 Brincar e Aprender (a partir de 6 anos)

Esta é a etapa na qual consideramos a entrada formal nos saltos ornamentais. Aqui tem início a prática sistematizada e as crianças passam a frequentar as piscinas semanalmente, para conhecer, experimentar e praticar a modalidade. A maior parte da aula está voltada para o aprendizado dos saltos ornamentais, mas sugerimos que as crianças tenham espaço nas aulas de experimentarem outras modalidades também, por exemplo aquelas que podem contribuir para a construção de um repertório motor que as auxiliem no aprendizado das habilidades específicas dos saltos ornamentais, como ginástica e atletismo, por exemplo. É preciso considerar que o letramento corporal ainda é o foco. Isso significa que, mesmo que o treino seja específico de saltos ornamentais, o foco está no desenvolvimento de habilidades motoras básicas, capacidades coordenativas e competências psicológicas que permitirão que elas executem os movimentos complexos da modalidade com segurança e maestria no futuro. **O objetivo da etapa é dar continuidade ao letramento corporal, iniciar o processo de especialização nos saltos ornamentais e possibilitar práticas esportivas variadas.**

### ETAPA - BRINCAR e APRENDER

#### Características gerais da etapa:

- Promoção do prazer e da motivação para envolvimento com práticas corporais específicas da modalidade.
- Promover um ambiente esportivo que fomente relacionamentos saudáveis e amistosos com pares e adultos.

#### No Ginásio/Seco:

- Desenvolvimento de competências corporais básicas de alinhamento corporal, postura de membros inferiores e superiores, iniciação das acrobacias de solo e aparelhos (trampolins e cama-elástica).

#### Na Água:

- Realizar todos os fundamentos básicos e saltos simples de todos os grupos na posição grupada.

### A pessoa

A faixa etária de referência para esta etapa é de 6 a 9 anos. O **desenvolvimento físico** das crianças nesta etapa é estável e constante, elas ganham estatura e massa corporal

lentamente ao longo da etapa. Esse é um período ótimo para o aprendizado de habilidades motoras fundamentais (de locomoção, estabilização e manipulação) variadas, além das habilidades de adaptação ao meio líquido, favorecido pela maior organização dos sistemas sensorial e motor. Nesta etapa, a variação de estímulos é de extrema importância para a ampliação do repertório motor, o que contribuirá para uma formação esportiva ampla, favorecendo o desenvolvimento de atletas de saltos ornamentais competentes, confiantes, inteligentes e criativos, e, também, a transferência dessas habilidades aprendidas para a prática de outras modalidades esportivas, se assim a(o) atleta decidir.

Nesta faixa etária as crianças percebem o ambiente de forma concreta, de modo que a compreensão de conceitos abstratos, como emoções e ideias complexas, é limitada. Então, considerando o **desenvolvimento psicológico** nessa faixa etária, as crianças ainda não apresentam prontidão para tomar decisões com implicações em longo prazo, como escolher em qual modalidade esportiva desejam se especializar e investir profissionalmente. Assim, decisões tomadas nesta etapa não devem ser compreendidas como permanentes e treinadoras(es) devem sempre estar abertas(os) às mudanças nas decisões tomadas pelas crianças e seus familiares.

As crianças desenvolvem aos poucos a capacidade de compreender as suas próprias emoções e as dos outros, essas habilidades evoluem ao longo da etapa, mas elas só estarão prontas para se relacionar melhor com pares e adultos na etapa seguinte. Assim, **as crianças precisam ser estimuladas a identificar emoções e a aprender estratégias para expressá-las**, o que contribuirá para o desenvolvimento de competências importantes para atletas de sucesso e pessoas com bons níveis de saúde mental, como por exemplo estratégias de controle emocional.

A atenção concentrada nesta etapa apresenta níveis baixos. Ela precisa ser estimulada aos poucos, é importante que as treinadoras(es) utilizem estratégias que não exijam muito dessa competência, mas que a estimulem gradativamente, dada sua importância para modalidades com características como as dos saltos ornamentais. Por outro lado, crianças nesta faixa etária têm tendência à fantasia e estimular essa característica contribui para o desenvolvimento da criatividade. Adultas(os) com maiores níveis de criatividade tendem a ter mais facilidade de desenvolver flexibilidade cognitiva, característica psicológica que facilita a adaptação a diferentes demandas da vida adulta, como lidar com pressão, vitórias e derrotas, habilidades muito importantes para todas as pessoas, inclusive atletas de alto rendimento.



*Dada a característica de especialização esportiva antecipada comum nos saltos ornamentais, que no geral vai ocorrer na próxima etapa, sugerimos o acompanhamento de equipe multidisciplinar, incluindo psicólogas(os) desde esta etapa, pelo menos.* A especialização vai proporcionar o início da participação em campeonatos, o que para as crianças deve significar uma experiência de aprendizado. Para isso, é necessário garantir o desenvolvimento de competências psicológicas que irão ajudá-las a lidar com essas novas situações, como autoconhecimento, reconhecimento das emoções, autoconfiança, entre outras.

O **desenvolvimento social** ganha novos contornos com o desenvolvimento da linguagem, que auxilia as crianças a considerarem as opiniões e sentimentos de colegas. Ações coletivas se tornam mais possíveis. A família é a principal incentivadora e provedora da estrutura financeira, emocional e motivacional para que as crianças se mantenham engajadas no esporte. Entretanto, treinadoras(es) exercem papel essencial ao garantir que o ambiente de prática esportiva seja seguro, positivo e inclusivo. A experiência esportiva prazerosa e diversificada promove o aumento da quantidade de praticantes, estimula que as crianças queiram continuar praticando e oferece mais chances de um aprendizado amplo e significativo. Privilegiar ou excluir crianças com base em desempenho momentâneo é prematuro nesta etapa, assim como especializar nos saltos ornamentais, ou inviabilizar outras práticas esportivas pode prejudicar o desenvolvimento esportivo da criança e da modalidade como um todo.

## **O esporte**

Na etapa **brincar e aprender** normalmente se dá o início da prática esportiva mais formalizada em escolinhas de esportes ou programas esportivos voltados a modalidades específicas. É recomendado que esta iniciação se mantenha diversificada para que continue ampliando o repertório de experiências cognitivas e corporais que contribuem para o desenvolvimento integral do letramento corporal. Nesse sentido é necessário ir além dos conteúdos técnicos das modalidades, apontando para abordagens pedagógicas mais exploratórias, nas quais as crianças são estimuladas a criarem soluções e respostas para as diversas situações esportivas, desenvolvendo sua criatividade e capacidade de adaptação.

*Na impossibilidade de oferecer a prática diversificada nesta etapa, recomendamos que as organizações esportivas e treinadoras(es) estimulem as crianças a se envolverem com outras modalidades esportivas e a brincarem livremente, além de fazerem a*

sua parte para que tenham tempo para isso, seguindo a recomendação de frequência semanal e volume de treinamento. Nos saltos ornamentais, a repetição dos movimentos e sequências já se faz presente na prática, porém o foco nesta etapa é a experimentação dos movimentos, por meio de tentativa e erro, sem a necessidade de corresponderem a um padrão único e tido como correto de movimento. É importante que treinadoras(es) estejam atentas(os) à necessidade das crianças dominarem as habilidades motoras fundamentais e as de adaptação ao meio líquido para evitar o risco de prejudicar o desenvolvimento esportivo delas, atrapalhando a formação de atletas de rendimento e/ou de participação.

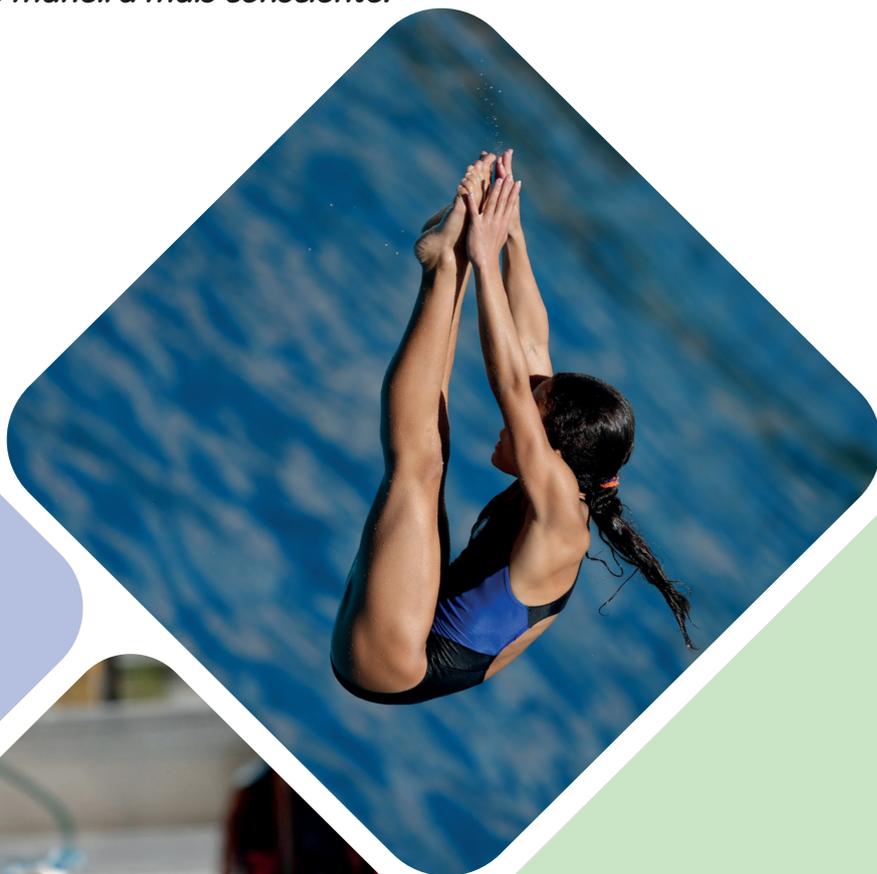
A diversificação esportiva dentro da prática formal dos saltos ornamentais pode contribuir para desenvolver importantes habilidades cognitivas como atenção, memória e controle inibitório. A atenção refere-se à capacidade de se concentrar em um estímulo específico, enquanto se abstraem distrações irrelevantes. Nesta etapa de desenvolvimento das crianças, este é um desafio comum já que elas têm dificuldade de ignorar os estímulos ao redor. Desta forma, é possível melhorar níveis de atenção das crianças lançando mão de outras atividades tanto fora quanto dentro da água, como jogos e brincadeiras com oposição e alvos.

Frequência
Garantir o descanso adequado entre as sessões de treino.
Garantir que as crianças tenham horas semanais para prática livre de jogos e brincadeiras sem mediação adulta.
Até 3 sessões por semana, de 60 a 120 min.
Quantidade mínima/máxima de saltos fora da piscina: 60/120
Quantidade mínima/máxima de saltos na piscina: 50/100

A memória desempenha um papel crucial na aprendizagem e na execução dos saltos ornamentais. Os(as) saltadores(as) precisam reter informações técnicas importantes, como sequências de movimentos, posições do corpo e dicas fornecidas pelos(as) treinadores(as). Entretanto, na etapa brincar e aprender, o estímulo da memória pode vir por meio de outras atividades, transformando a obrigação de lembrar das sequências técnicas em formas prazerosas de utilizar e desenvolver a memória.

O controle inibitório consiste na capacidade de suprimir respostas impulsivas ou inadequadas e manter o foco em ações planejadas. Nesta faixa-etária esta habilidade ainda está sendo processada, uma vez que faz parte do desenvolvimento cognitivo e executivo durante a infância. As crianças nesta fase estão aprendendo a regular suas emoções, comportamentos e

impulsos de maneira mais eficiente. Nos saltos ornamentais o controle inibitório permite que as(os) atletas mantenham a calma, a estabilidade e a precisão durante a execução dos saltos, mesmo sob pressão. Além disso, ajuda a evitar riscos desnecessários, minimizando a ocorrência de acidentes e lesões. ***Assim como as outras habilidades cognitivas apresentadas anteriormente, o controle inibitório pode ser estimulado por meio de jogos e atividades lúdicas com comandos e instruções, espera e turnos, possibilitando que as crianças lidem com o medo e desejo de saltar de maneira mais consciente.***



## A competição

O modelo CDA do COB considera que a competição é uma importante estratégia de aprendizagem em qualquer estágio do percurso esportivo. Durante a etapa Brincar e Aprender, a experiência na competição visa desenvolver competências que levem as crianças a atingir um estágio de prontidão esportiva e habilite-as para participarem, progressivamente, de estruturas competitivas mais formais nas etapas seguintes.

Como proposta de oferecer possibilidades de competições adaptadas para as crianças, na etapa brincar e aprender, as categorias infantis correspondentes são a categoria **F (até 7 anos)** e a categoria **E (8 e 9 anos)**. Para a categoria E, foram criadas as subdivisões **iniciante 1 e iniciante 2**, visando facilitar um avanço mais saudável e com progressos metodológicos bem definidos, onde as regras e objetivos de cada categoria podem ser encontrados no site oficial da Saltos Brasil.

As competições possíveis para essas categorias, além dos festivais, são a Copinha e os circuitos estaduais.

Apesar de serem muito jovens quando participam dessas competições, características como o controle inibitório e relação com a pressão por êxito ou medo do fracasso, citadas acima, podem ser vivenciadas e as crianças aos poucos se apropriam das habilidades de diversas dimensões do desenvolvimento, experimentadas nas competições. Por isso,

***é importante ressaltar que o foco da competição nesta etapa está na aprendizagem e no desenvolvimento integral das crianças e não nos resultados e na performance.***

## A gestão

As confederações esportivas desempenham um papel importante na promoção de práticas esportivas saudáveis, sustentáveis e no combate à especialização precoce na infância. É sua responsabilidade estabelecer diretrizes e políticas que incentivem um desenvolvimento esportivo equilibrado para os(as) jovens atletas. Considerar programas que explorem versões adaptadas dos Saltos Ornamentais pode ser uma possibilidade que

### Sistema competitivo

Festivais e competições adaptadas locais.

Circuitos estaduais e Copinha Brasil seguindo as regras da categoria.

As competições nessa etapa têm característica formativa, sem cobrança de resultados e pressão sobre as crianças. Elas ainda não têm prontidão psicológica para lidar com esse tipo de demanda.

leve em conta as características específicas da modalidade, mas que promova um formato mais adequado à etapa de desenvolvimento das crianças. Adaptações na estrutura física, formato e regras das competições devem ser pensadas. Por exemplo, ***pensar em um formato que permita a pontuação de saltos criativos pode estimular a confiança, desenvolvimento de repertório motor, e a criatividade.***

A gestão pode investir na formação e capacitação de treinadores(as), para que compreendam os princípios do desenvolvimento infantil e sejam capazes de proporcionar uma experiência esportiva adequada e saudável. Além disso, programas que incluam a educação das famílias e a aproximação delas do planejamento do programa esportivo também podem ser uma estratégia interessante do ponto de vista da gestão esportiva.

A GESTÃO	
Ações	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecer capacitação específica da modalidade para treinadores(as) que estão entrando no sistema de treinamento.</li> <li>• Organizar os campeonatos nacionais para a categoria.</li> <li>• Estimular e apoiar campeonatos estaduais para a categoria.</li> <li>• Manter contato com as famílias, dando retornos constantes sobre o desenvolvimento das crianças, estreitando os laços das famílias com o treino.</li> <li>• Oferecer programas educativos para as famílias.</li> <li>• Acompanhar o estado de saúde geral e das crianças e se o desenvolvimento está seguindo seu curso regular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicadores de conhecimento e opinião de treinadores(as) que passam por formação específica.</li> <li>• Qualidade dos programas estruturados de vivência esportiva.</li> <li>• Popularidade da sua modalidade junto ao público infantil e suas famílias.</li> <li>• Envolvimento e opinião das famílias sobre o programa esportivo.</li> <li>• Indicadores de saúde e desenvolvimento humano.</li> </ul>

### 4.3 Aprender e treinar (a partir de 8 anos)

Esta etapa é marcada pelo início da especialização nos saltos ornamentais. Atletas passam a ter suas rotinas de treinamento mais consistentes e voltadas as características relacionadas à execução técnica da modalidade, o processo de aprender tanto a treinar quanto a competir se inicia aqui.

**O objetivo da etapa Aprender e Treinar é especializar nos saltos ornamentais respeitando a fase de desenvolvimento das crianças.**

## ETAPA - Aprender e treinar

### Características gerais da etapa:

Desenvolvimento de competências esportivas específicas dos saltos ornamentais.  
Engajamento com a jornada pessoal de desenvolvimento esportivo,  
desenvolvimento do autoconhecimento e autoconfiança no treino e na competição.  
Prática dos valores do esporte em treinamento e competição.  
Reconhecimento e valorização da cultura esportiva nacional dos saltos ornamentais.

### No Ginásio/Seco:

Fortalecimento das valências de capacidades físicas como: Flexibilidade, forças isométricas, iniciar as adaptações musculares gerais (membros inferiores, superiores e core) a treinos de força, velocidade e resistência;  
Constante trabalho acrobático de solo e nos aparelhos, com avanços na complexidade dos elementos gímnicos (Parada de mão, rolamentos, mortais para frente e para trás), trabalhos de imitações técnicas de saídas, saltos e entrada e de fundamental importância o trabalho de visualização dos saltos.

### Na Água:

Consolidação dos fundamentos básicos consolidado e com bastante qualidade;  
Consolidação das séries adaptadas ao alto nível e;  
Construção das séries de alto nível específico de cada categoria.

## A pessoa

A faixa etária de referência para esta etapa é de 8 a 12 anos. Nesta etapa ocorre transição para a adolescência para a maioria das(dos) atletas, fenômeno em que a puberdade influencia o crescimento e desenvolvimento físico, psicológico e social. A puberdade ocorre mais cedo para as meninas, entre 9 e 11 anos, e um pouco mais tarde para os meninos, entre 11 e 13 anos. Então, a maioria das meninas e meninos passarão por essa transição nesta etapa. Devido ao fato de os meninos passarem pela puberdade um pouco mais tarde do que as meninas, é provável que para alguns meninos essa transição ocorra na próxima etapa. Entretanto, é preciso considerar que essas faixas etárias são referências, e que a puberdade pode ocorrer mais cedo ou mais tarde para todas as crianças.

O **desenvolvimento físico** é marcado por aumentos importantes em níveis hormonais e pelo estirão de crescimento. Como a puberdade das meninas tem início antecipado em relação aos meninos, elas atingem o pico de crescimento em estatura e peso antes

também, o que as coloca à frente dos meninos nos desenvolvimentos físico, psicológico e social. Essa vantagem é passageira e assim que os meninos passam pela puberdade eles alcançam as meninas e as vantagens em relação a algumas capacidades físicas, como força, ficam evidentes para eles.

Quanto à maturação sexual, algumas alterações nas características físicas indicam este processo, como aumento de mamas nas meninas, surgimento de pêlos, alterações na voz nos meninos, entre outras. Nas meninas, a maturação sexual é mais evidente por causa da menarca.

Esse é um ponto de atenção, considerando que os saltos ornamentais ocorrem em meio aquático, é preciso garantir que as meninas tenham informações e suporte necessários para lidar com a menstruação, e que meninos também tenham informações necessárias para respeitar e dar suporte às meninas. Treinadores homens devem se preocupar em deixar as meninas confortáveis, garantir a segurança delas e oferecer oportunidade para que elas possam receber suporte de uma mulher, caso se sintam mais confortáveis assim.

Outro ponto sensível é a tendência de selecionar atletas com maturação biológica precoce baseado em um desempenho momentâneo melhor que de colegas de mesma idade cronológica, mas com maturação regular ou atrasada. No caso dos saltos ornamentais a maturação antecipada pode prejudicar atletas em estirão devido ao período de adaptação ao corpo que aumenta o tamanho de forma acelerada e precisa de ajustes na coordenação motora, por exemplo. É preciso considerar que essa desvantagem não necessariamente será duradoura. Então, ***o desempenho não pode ser o único parâmetro de avaliação, é preciso considerar outras variáveis, como estágio de desenvolvimento, histórico esportivo, entre outras.***

Alterações importantes ocorrem no **desenvolvimento psicológico**. O desenvolvimento cognitivo sofre incrementos significativos. Ao longo da etapa as(os) jovens passam a compreender melhor ideias abstratas e o desenvolvimento do raciocínio lógico permite que adolescentes consigam tomar decisões mais complexas, como participar mais do planejamento de treinamentos, competições a participar e metas a serem atingidas. As alterações nas características físicas e a maturidade sexual ocasionadas pela puberdade geralmente trazem dúvidas e inseguranças sobre o próprio corpo. O suporte de adultos(as) (treinadoras(es), equipe multidisciplinar, família, são fundamentais para o

desenvolvimento positivo do autoconceito e auto-estima, além de contribuir para o desenvolvimento da autonomia e da identidade.

*Como é um momento de construção da identidade e de desenvolvimento do autoconceito, é preciso fortalecer a autoconfiança, desenvolver a resiliência, estimulando a permanência por meio da garantia de um ambiente seguro e saudável de treino e competição.* A resignificação de vitórias e derrotas pode contribuir para um cenário favorável para o desenvolvimento pessoal e esportivo.

Quanto ao **desenvolvimento social**, ao longo da etapa, jovens vão ampliando o círculo de interação e passam a buscar pertencimento a um grupo. As referências sociais vão aos poucos deixando de ser concentradas na família e outras personagens, como pares e treinadores(as), ganham importância afetiva e podem exercer papel de mentores(as). Por isso, é importante que treinadores(as) estejam cientes de sua responsabilidade no fomento de um ambiente positivo e saudável, que favoreça o desenvolvimento humano integral das(os) jovens envolvidas(os) com os saltos ornamentais.

É recomendável que treinadoras(es) fiquem atentas(os) a jovens com potencial para exercer papel de liderança. A mentoria dessas(es) jovens para que exerçam uma liderança positiva pode contribuir com o grupo. Além disso, o desenvolvimento de competências de liderança pode contribuir com a aquelas(es) jovens que decidirem seguir a carreira de treinadoras(es) e gestoras(es). Entretanto, nem todas(os) os jovens serão líderes, e não há problemas, elas(es) vão utilizar esses aprendizados para serem melhores parceiras(os) para colegas de equipe, se comunicarem melhor com seu time e com adversárias(os) e estabelecerem relacionamentos saudáveis, por exemplo.



## O esporte

Espera-se que a especialização nas modalidades esportivas inicie seu processo na etapa Aprender e Treinar, desta forma, este é um momento importante na identificação daquelas(es) que seguirão no caminho da medalha. No caso dos saltos ornamentais, assim como na ginástica rítmica e artística, que são esportes com habilidades motoras complexas e apoiados em um sistema de pontuação baseado na

avaliação da execução técnica, é comum ocorrer um processo de especialização considerado pela literatura como antecipado. Isso significa que, em comparação com as diretrizes sugeridas pelo Modelo de Desenvolvimento Esportivo (MDE) do COB, as(os) atletas iniciam em determinadas etapas em idades mais jovens. No entanto, é importante ressaltar que a antecipação não deve ser confundida com especialização precoce. É possível alcançar uma especialização mantendo a diversificação necessária durante a infância, além de respeitar as cargas, o volume e a intensidade dos treinamentos, sem comprometer o desenvolvimento integral das crianças que estão passando por esse processo.

***Recomenda-se que o planejamento dos treinos se balize pelas especificidades da modalidade, além das capacidades físicas específicas (flexibilidade, força, potência, resistência, equilíbrio e coordenação), é necessário explorar as habilidades motoras complexas, tais como movimentos acrobáticos, saltos coordenados com esses movimentos e as entradas na água.*** Ainda assim, recomenda-se um enfoque na manutenção do treinamento multilateral, que atua na promoção de um desenvolvimento equilibrado e abrangente da(o) atleta, levando em consideração diferentes componentes do condicionamento físico, buscando maximizar seu potencial físico, além de reduzir o risco de lesões decorrentes de uma especialização precoce ou prática excessiva.

Considerando que esse é o início da especialização esportiva e que as crianças ainda são bem jovens e que o processo de letramento corporal está em curso, principalmente no início da etapa, alguns cuidados se fazem necessários. É preciso considerar que interromper o processo de letramento corporal das crianças vai prejudicar o desenvolvimento esportivo como um todo, e, também, reduzir as chances do desenvolvimento de atletas de saltos ornamentais com possibilidades reais de seguir no CDA.

### Frequência

- 5 a 8 sessões por semana
- Sessões de 90 a 180 minutos divididas em: preparatórias, preparação física, treinamento técnico no seco e treinamento técnico na água
- Quantidade mínima/máxima de saltos fora da piscina: 90/175
- Quantidade mínima/máxima de saltos fora da piscina: 70/140

Assim, como nesta etapa as(os) atletas participam de sessões de treinamento na maior parte dos dias da semana, sobra pouco ou nenhum tempo para que se envolvam com atividades esportivas diversificadas. ***Recomendamos que ao menos duas vezes por semana, por pelo menos 50 minutos, sejam oferecidas atividades de outras modalidades esportivas. Algumas sugestões são modalidades que contribuem inclusive com a construção de um repertório motor que pode auxiliar no aprendizado de habilidades dos saltos ornamentais, como ginástica e atletismo, entretanto, a experiência com outras modalidades esportivas é bem vinda também.***

### Experiências esportivas

Planejamento de treinos pautados nas características essenciais da modalidade.

Manutenção do treinamento multilateral, com ampliação da duração, do volume e da intensidade do treino específico de forma progressiva.

Propor desafios direcionados de forma individual e coletiva, promovendo o desenvolvimento do autoconhecimento, autoconfiança e de estratégias para lidar com a derrota.

Intensificação do treinamento das capacidades condicionais.

#### **No Seco/Ginásio:**

Desenvolver trabalho de flexibilidade.

Intensificar o trabalho de preparação física com peso corporal e iniciar o trabalho com sobrecarga para membros inferiores, superiores e, principalmente, o core.

Desenvolvimento de competências corporais de alinhamento corporal, postura de membros inferiores e superiores.

Desenvolvimento de habilidades acrobáticas com e sem auxílio:

- Duplos mortais de ambos os grupos na cama elástica;
- Saltos com giros longitudinais, tanto para frente quanto para trás;

#### **Na água:**

Realizar entradas de frente e de costas esticada, carpada e grupada até 7,5m.

Iniciar o trabalho de entradas de frente de 10m.

Consolidar o 1 mortal e meio de todos os grupos na posição grupada e carpada;

Iniciar o trabalho de duplos mortais e duplos e meio mortais de todos os grupos de saltos na piscina, nas alturas de 1 metro, 3 metros e Plataforma.

### **A competição**

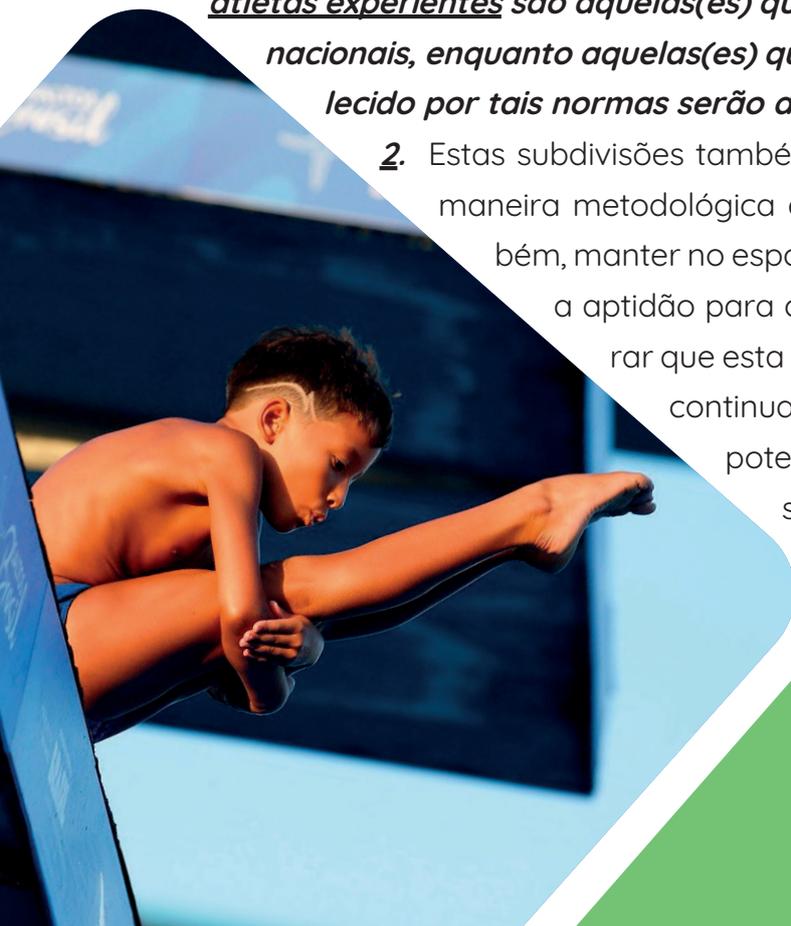
Segundo o preconizado pelo CDA do COB, a competição na etapa aprender e treinar ainda tem caráter formativo, complementar ao treinamento. Mesmo que a busca por resultados

e performance esteja mais presente neste estágio, o foco continua no processo de aprendizado, sempre em uma perspectiva holística de desenvolvimento esportivo em longo prazo. É esperado um aumento de comprometimento com o treinamento e com a participação em competições. Nos saltos ornamentais as competições internacionais se iniciam a partir desta etapa e seguem as regras da PANAM SPORTS, em que a categoria infantil se subdivide em duas outras categorias: **atletas até 11 anos (categoria D) e atletas de 12 e 13 anos (categoria C).**

As convocações para competições internacionais como, Sul-Americano e Pan Americano Junior, se iniciam nesta etapa. Este é um ponto sensível, considerando o estágio de desenvolvimento humano que se encontram as crianças. Por exemplo, é possível que crianças de 10 anos participem de competições internacionais. Nessa fase, as crianças ainda não apresentam desenvolvimento psicológico compatível com níveis de cobrança por resultado e desempenho comuns em campeonatos internacionais. Dessa forma, apesar do desejo de vitória, o foco está no processo de aprender a competir fora do seu país. É necessário preparar as crianças para esse momento, aliviar a pressão dessa participação e deixar evidente que o foco está no aprender com essa experiência, fortalecendo as competências necessárias para a próxima etapa. Além disso, ***o acompanhamento multidisciplinar deve se intensificar, garantindo a manutenção do estado de saúde geral em níveis adequados para a faixa etária e prevenção de problemas de saúde.***

Com o intuito de manter atletas infantis competindo, mesmo que estejam em níveis de habilidades distintos, ***a Saltos Brasil designou três subdivisões para a mesma faixa-etária: atletas experientes são aquelas(es) que cumprem as exigências das regras internacionais, enquanto aquelas(es) que ainda não alcançaram o padrão estabelecido por tais normas serão designadas(os) como Iniciante 1 ou Iniciante***

- 2.** Estas subdivisões também têm por objetivo desenvolver o atleta de maneira metodológica e progressiva sem atropelar etapas e, também, manter no esporte atletas que não demonstram o desejo ou a aptidão para continuar no CDA. É preciso, porém, considerar que esta é uma etapa de identificação de talentos que continuarão se desenvolvendo. Então, identifica-se o potencial para seguir no CDA e essas(es) atletas são inseridas(os) em um processo sistemático de desenvolvimento desse potencial, que pode se confirmar ou não.



Saber disso significa ter tranquilidade e paciência para o longo processo de desenvolvimento que passarão e não colocar pressão nas crianças antecipadamente. Também não é o momento de descartar a possibilidade de qualquer criança ou adolescente ainda demonstrar potencial nesta etapa. Como mencionado, o processo de letramento corporal está em curso e o estirão da adolescência pode causar uma desvantagem momentânea que deve ser considerada na identificação de talentos.

### Experiências em competições

Foco no processo de competir e não nos resultados.

Início das competições principais da categoria.

Adaptar os modelos de competição para garantia de quantidade e qualidade nas experiências competitivas.

Condições igualitárias, garantindo paridade por qualificações ou na gestão de participantes durante a competição.

#### **Categoria E (8 e 9 anos):**

- **Iniciante 1 e 2:** Regras Adaptadas, Festivais, competições locais informais e competições nacionais.

#### **Categoria D (10 e 11 anos)**

- **Iniciante 1 e 2:** Regras Adaptadas, Festivais, competições locais informais e competições nacionais.

- **Experiente:** Competições locais, Competições nacionais e internacionais;

#### **Categoria C (12 e 13 anos)**

- **Iniciante 1 e 2:** Regras Adaptadas, Festivais, competições locais informais e competições nacionais.

- **Experiente:** Competições locais, Competições nacionais e internacionais;

Pelo menos quatro competições locais por ano: duas organizadas pela Saltos Brasil (uma em cada semestre), duas estaduais (uma por semestre).

#### **Acompanhamento Multidisciplinar:**

As crianças que participarem de competições internacionais **DEVEM** receber acompanhamento multidisciplinar para acompanhamento do estado geral de saúde. Nesses casos, as competições têm caráter formativo.

### A gestão

A gestão esportiva na etapa Aprender e Treinar tem um papel importante em identificar, oferecer e oportunizar locais e estrutura adequada para o treinamento. A partir desta etapa para o Caminho da Medalha é essencial contar com piscinas com plataformas

e trampolins de diferentes alturas, além de áreas para treinamento físico e técnico fora da piscina, e equipamentos de segurança. Este é um dos grandes desafios enfrentados pela gestão dessa modalidade no Brasil para aumentar o número de clubes e disseminar a prática dos saltos geograficamente, é necessário uma estrutura complexa, diferente de outras modalidades esportivas. Neste caso, a efetivação de parcerias com entidades governamentais, empresas privadas e organizações não governamentais, pode facilitar o fomento, a construção e/ou manutenção desses locais de treinamento.

Esta etapa, pode ser marcada pela formação das seleções nacionais e pela sua natureza seletiva, acessível apenas a um reduzido grupo de atletas, é esperado que a confederação estabeleça um processo de convocação que possibilite a ampliação tanto do número de selecionadas(os) como da frequência ao longo do ano, levando em consideração a dinamicidade desse período de desenvolvimento de jovens atletas.

A capacitação profissional nesta etapa é crucial para garantir o desenvolvimento holístico das(os) jovens, principalmente os treinadores e treinadoras, para que sejam capazes de gerir um planejamento adequado, equilibrando cargas, volumes e frequência de treino para pré-púberes, até a equipe de arbitragem nas competições (atuando na formação e possíveis adaptações quando necessário).

A GESTÃO	
Ações	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornecer capacitação específica da modalidade para treinadores(as).</li> <li>• Estimular e apoiar campeonatos estaduais para a categoria.</li> <li>• Manter contato com as famílias, dando retornos constantes sobre o desenvolvimento das crianças, estreitando os laços das famílias com o treino e competições.</li> <li>• Oferecer programas educativos para as famílias.</li> <li>• Acompanhar o estado de saúde geral das crianças e se o desenvolvimento está seguindo seu curso regular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número e qualidade de programas.</li> <li>• Número e abrangência de instituições esportivas.</li> <li>• Número e abrangência de locais de prática das modalidades específicas.</li> <li>• Número de praticantes da modalidade – meninos e meninas (nacional, regional).</li> <li>• Número e qualidade de competições.</li> <li>• Relação entre praticantes/participantes nas competições.</li> <li>• Número e qualificação de oficiais para atuação específica nas competições da etapa.</li> <li>• Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica com atletas na etapa.</li> <li>• Opiniões de atletas e famílias.</li> <li>• Indicadores de saúde e desenvolvimento das crianças.</li> </ul>

## 4.4 Treinar e competir (a partir de 12 anos)

Esta etapa abrange desde a categoria infantil até o início na categoria aberta, alguns atletas iniciam antes da puberdade e saem da etapa quase na fase adulta. O processo de aprendizagem do treinamento e das competições se intensifica e há uma busca por um treinamento mais consciente e autônomo da parte das(os) atletas.

**O objetivo desta etapa é ingressar no Caminho da Medalha com aumento gradual de cargas de treinamento, foco no desempenho e olhar atento para a recuperação e desenvolvimento holístico.**

### ETAPA - Treinar e competir

#### **Características da etapa:**

Compromisso com evolução do desempenho esportivo.

Equilíbrio da vida pessoal com o treinamento esportivo, ajustando outras demandas sociais com a esportiva na expectativa de alcançar resultados importantes em sua categoria.

Tolerância a cargas físicas e psicológicas de treinamento e competição progressivamente incrementadas.

Fortalecimento do caráter, com atitudes éticas dentro e fora do esporte

Fortalecimento do autoconhecimento, autoconfiança, autovalorização e da vontade de vencer.

Estabilidade emocional frente às exigências típicas da rotina de atleta em treinos e competições.

Apropriação e uso de conhecimentos aplicados às ciências do esporte em sua rotina diária com suporte da equipe multidisciplinar.

Estabelecimento de metas em desempenho e resultado de curto, médio e longo prazos.

#### **Características gerais da parte técnica:**

Periodização entra como um grande aliado do treinador para desenvolver todas as capacidades técnicas e físicas nessa etapa.

Aumento expressivo das cargas de treino e competição, inclusive das atividades de recuperação e prevenção.

Promoção da evolução gradual de atletas infantis para juvenis em relação às demandas de treino e expectativas de rendimento.

Refinamento e busca de consistência do desempenho esportivo.

Descentralização da figura do/a treinador/a, passando a conviver com uma equipe de suporte multidisciplinar.

## A pessoa

A faixa etária de referência para esta etapa é de 12 a 17 anos, podendo haver variações a depender da trajetória de cada atleta. É possível, principalmente para os meninos, que algumas crianças ainda não tenham entrado na puberdade. Nesses casos, é necessária especial atenção considerando as alterações específicas desse período destacadas na etapa anterior.

A categoria C (12 e 13 anos) pode, então, ainda ser marcada pela puberdade, quando o **crescimento físico e o desenvolvimento** relacionados à maturação influenciam ganhos em estatura e massa corporal, aumentos hormonais e ganhos em capacidades físicas. As categorias B (14 e 15 anos) e A (16 a 18 anos) são marcadas pelo final da adolescência, quando jovens atingem a maturidade sexual e intelectual, que apesar de ocorrer comumente em uma faixa etária específica, é influenciada por fatores ambientais, como o cultural, político e econômico. Atualmente, existe uma tendência de término tardio da adolescência, entre 18 e 21 anos. Isso significa que a maturação biológica estará em curso durante toda a etapa e muitas(os) atletas atingirão a maturidade somente na etapa seguinte. ***Essa diversidade de fases do desenvolvimento físico em uma mesma etapa deve ser considerada no planejamento de treinos e competições. É necessário considerar a prontidão de cada pessoa ao planejar os conteúdos e cobranças. Não fazê-lo e avançar etapas precipitadamente pode aumentar risco de lesões e abandono precoce.***

O **desenvolvimento psicológico** avança e o desenvolvimento cognitivo permite que jovens estejam prontos para aprendizagens mais complexas e para compreender qual é a melhor forma de aprenderem. A evolução do pensamento abstrato possibilita analisar melhor as situações e prever consequências das decisões tomadas e ações. É hora de iniciar o planejamento e gestão da própria carreira, a participação nas decisões e planejamento do próprio treino e das competições pode se aprofundar. Nesse momento, o suporte e a orientação de adultos são importantes para prevenir que decisões ainda imaturas coloquem jovens em risco de saúde.

O trabalho de equipes multidisciplinares torna-se crucial ao longo desta etapa. Na medida em que a participação em competições de maior importância e abrangência começa a acontecer, jovens atletas precisam de orientações sobre riscos do doping, como funciona o controle antidoping nessas



competições e como podem administrar aspectos sobre prevenção de doping de forma autônoma. A ***cobrança por resultados aumenta nesta etapa também. Com a maior sobrecarga psicológica, o desenvolvimento da inteligência emocional (autocontrole emocional, gerenciamento de estresse) é essencial.*** Além disso, o desenvolvimento e fortalecimento de competências psicológicas positivas, como autoconfiança e resiliência, contribuem para a construção de uma forma de pensar compatível com comportamentos gradativamente mais alinhados com o Caminho da Medalha. É importante considerar que no início da etapa as(os) atletas são ainda muito jovens e provavelmente precisarão de auxílio e compreensão da equipe multidisciplinar na direção de uma prontidão emocional para lidar cobranças e pressões excessivas em treino e competição.

Com a chegada da puberdade o **desenvolvimento social** ganha novos contornos. Além da ampliação da rede de relacionamentos e necessidade de pertencimento, jovens passam a se interessar por parceiras(os) afetivos e a assumir novos papéis sociais, como estabelecer vínculos com treinadores(as), estabelecer relacionamentos com gestores(as) e outras personagens do contexto esportivo e contribuir com a formação de atletas mais jovens. Para que exerçam esses novos papéis de forma saudável, o suporte social é imprescindível. O aumento da complexidade nos relacionamentos sociais ocorre gradativamente ao longo da etapa, de forma que essas demandas devem ser observadas considerando a prontidão das(os) atletas para exercer tais papéis. Por exemplo, ***com o aumento do volume dos treinamentos, treinadores(as) passam mais tempo com atletas, e a influência positiva e suporte vão ser determinantes para a qualidade de vida de atletas e longevidade da carreira esportiva.***

A família vai perdendo importância nos aspectos de administração da manutenção da prática, como levar aos treinos e competições, por exemplo. Entretanto, a importância do suporte familiar nos aspectos emocionais e administração da vida pessoal, por exemplo, pode aumentar, dado o aumento das cobranças sobre atletas.

## **O esporte**

Esta etapa é marcada por um aumento da frequência e volumes de treinamento, período em que atletas precisam persistir para melhorar o nível competitivo, gerando demandas psicológicas elevadas. Esses aumentos, vão acompanhar os avanços maturacionais das(os) atletas, devendo-se respeitar as cargas de treino nas categorias infantil e juvenil, já que os estágios finais da maturação são sensíveis para melhorias de determinadas capacidades físicas e devem ser potencializadas visando o avanço para a categoria principal. No caso dos saltos, apesar de não haver uma categoria júnior, é importante atentar

para a transição da categoria juvenil para a principal de uma maneira holística, por isso a presença de uma equipe multidisciplinar se faz muito necessária nesta etapa.

O desenvolvimento do potencial como atletas de rendimento se consolida nesse momento. Atletas infantis (categoria C) juvenis (categorias B e A) passam a ter mais periodicidade nos treinos, chegando a treinar ou fazer atividade de prevenção e/ou recuperação todos os dias da semana. Em relação às cargas e volumes de treino, recomenda-se que a categoria C (infantil) treine de 4 a 9 sessões semanais, a categoria B e A (juvenil) 7 a 10 sessões semanais e a categoria principal (no caso das(os) atletas que iniciem a partir de 14 anos) 8 a 12 sessões por semana, que incluam preparação inicial, prevenções de lesões, preparação física, tático-técnica no seco e técnico-táticas na água e sessões de recuperação.

Categorias	Tipos de treino	cargas e volumes de treino
Infantis (categoria C)	Passam a ter mais periodicidade nos treinos, chegando a treinar ou fazer atividade de prevenção e/ou recuperação todos os dias da semana.	Treino de 4 a 9 sessões semanais
Juvenis (categorias B e A)		Treino de 7 a 10 sessões semanais
Principal (Atletas que cumpram com as exigências internacionais da categoria principal)	Que incluam preparação inicial, prevenções de lesões, preparação física, tático-técnica no seco e técnico-táticas na água e sessões de recuperação.	Treino de 8 a 12 sessões por semana

Considerando o impacto dos aspectos maturacionais no desempenho desses jovens, é necessário olhar para o estirão de crescimento como um período em que jovens podem enfrentar desafios físicos e emocionais devido ao crescimento rápido e significativo que seus corpos experimentam. Nesse sentido, deve-se olhar para as alterações na coordenação, força muscular, equilíbrio, como uma fase transitória e não como o fim da aptidão para a modalidade.

Espera-se que ***ao longo da etapa atletas ainda experimentem competições nas diferentes plataformas e trampolins e possam ir se especializando aos poucos na sua melhor prova, para que a definição aconteça apenas ao final da etapa.*** Devido à dificuldade em antecipar quais atletas serão capazes de alcançar com sucesso a elite na categoria adulta, é essencial monitorar um conjunto expandido de saltadoras(es), formando assim um “grupo de desenvolvimento”. Esse grupo deve abranger não somente as(os)

jovens atletas que participam de convocações internacionais, mas também aqueles com potencial promissor, que têm demonstrado notável progresso durante os últimos anos. Atletas que apresentam potencial mais estabelecido podem contribuir para o desenvolvimento de atletas com potencial.

Além disso, treinadoras(es) devem se atentar ao conhecimento da periodização esportiva, para que o pico de rendimento das(os) atletas ocorra nas principais competições. Treinadoras e treinadores desempenham um papel definitivo na implementação eficaz da periodização esportiva. Ao entenderem os princípios e as fases dessa abordagem, podem criar programas de treinamento bem estruturados que levem em consideração a progressão gradual das capacidades físicas, tático-técnica da(o) atleta. Treinadoras(es) devem ter em mente as datas das principais competições para que possam programar os ciclos de treinamento de acordo, monitorando constantemente o progresso da(o) atleta, ajustando o treinamento conforme necessário para garantir que ela(e) esteja no caminho certo para atingir o pico de rendimento nas competições-chave.



## Experiências esportivas

### No Seco/Ginásio:

Atingir níveis ótimos de flexibilidade.

Intensificar o trabalho físico com sobrecarga para membros inferiores, superiores e, principalmente, o core.

Ter autonomia e responsabilidade no trabalho de competências corporais de alinhamento corporal, postura de membros inferiores e superiores.

Iniciar o trabalho das habilidades acrobáticas com/sem auxílio:

- Duplos mortais de ambos os grupos na cama elástica nas posições Grupada e Carpada;
- Saltos com giros longitudinais, tanto para frente quanto para trás com mais de um mortal e/ou com mais de 1 giro;
- Triplos mortais.
- Bom desempenho na parada de mãos e na subida a força.

### Na água:

Trabalho de duplos e meios de costas e em ponta pé a lua na posição grupada bem consolidados e na posição carpado desenvolvidos ou em desenvolvimento, no trampolim de 3m e na plataforma de 7,5 e 10m e muito atento a executar esses saltos na plataforma de 5m.

Triplos e meios de frente grupada bem consolidados e o grupo de revirado nas posições grupado e Carpado desenvolvido ou em desenvolvimento, no trampolim de 3m e na plataforma de 7,5 e 10m e muito atento a executar as bases desses saltos na plataforma de 5m.

Saltos com mortais e meio giros e giros/giros e meio longitudinais para frente, de costas e em ponta pé a lua bem consolidados e desenvolvido e/ou em desenvolvimento os saltos com giros de maior grau de dificuldade (5152B, 5233D, 5333D, 5253B, 5235D e 5335D, iniciar o trabalho do 5337D).

Durante o treinar e competir é esperado que atletas adquiram mais autoconhecimento, autonomia e domínio do seu processo de treinamento, e possam ter cada vez mais protagonismo em relação às decisões sobre sua carreira esportiva. Nesta etapa, espera-se que o letramento corporal tenha finalizado. As vivências são focadas no treinamento das habilidades motoras específicas de saltos ornamentais, com gradual incremento de complexidade considerando a prontidão de cada atleta. Intensifica-se a preparação física, que

inclui o treinamento de capacidades físicas e coordenativas, mobilidade, propriocepção com foco em melhorar o desempenho, e também para prevenir lesões. É essencial o trabalho de profissionais especializados(as) em preparação física e prevenção de lesões, como fisioterapeutas, e demais profissionais da equipe multidisciplinar.

Ao final da etapa começam a buscar consistência no refinamento das competências e compreensão do esporte, além de precisar de suporte e orientação para conseguirem gerenciar a dupla carreira, mantendo o comprometimento com o treino e os estudos. ***Esta etapa em geral coincide com o final do ensino médio, por isso é importante acolher as expectativas das(os) atletas em relação ao ensino superior para que possam continuar estudando e não abandonem o esporte de alto rendimento.***

### Frequência

4 a 12 sessões por semana.

60 a 180 minutos por sessão

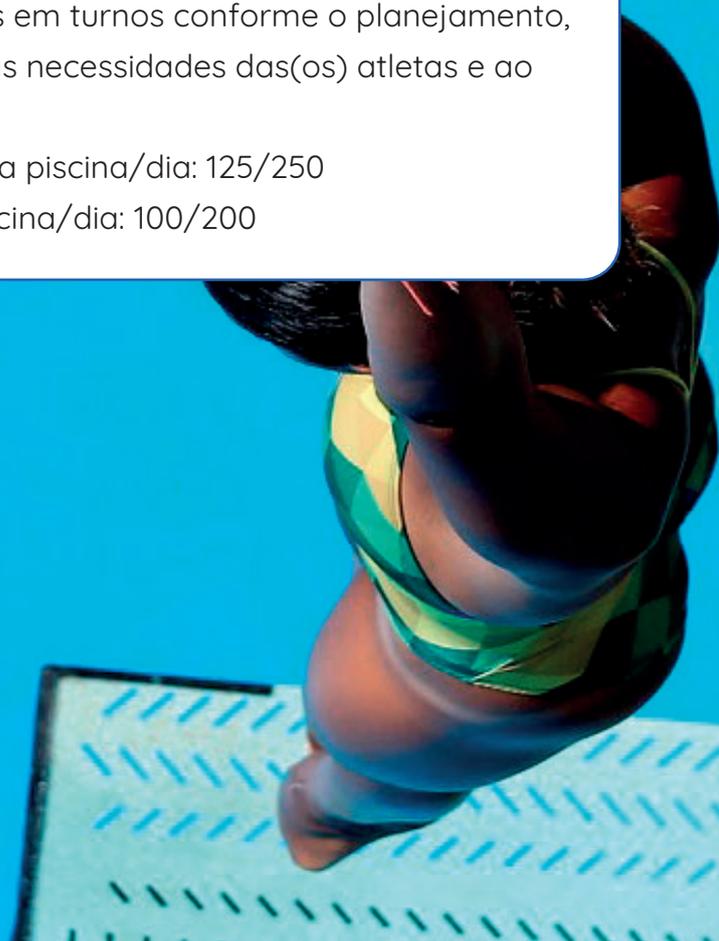
#### **Sessões de treinamento:**

- Sessões de preventivo de lesões;
- Sessões de preparação física;
- Sessões de treino técnico no seco;
- Sessões de treino técnico na piscina;
- Sessões de recuperação.

A equipe técnica deve distribuir essas sessões em turnos conforme o planejamento, adequando as pausas, volume e frequência às necessidades das(os) atletas e ao período competitivo.

Quantidade mínima/máxima de saltos fora da piscina/dia: 125/250

Quantidade mínima/máxima de saltos na piscina/dia: 100/200



As categorias juvenis e infantis têm uma sequência de saltos obrigatórios a serem realizados no início da competição. A soma do grau de dificuldade dos saltos tem um limite a ser atingido. Essa regra tem o objetivo de estimular que atletas realizem saltos mais técnicos e mais simples ao invés de apenas realizarem saltos com alto grau de dificuldade. Logo após essa sequência, eles realizam uma nova série de saltos com o maior grau de complexidade que conseguirem, chamada de sequência de saltos livres.

Na sequência de saltos obrigatórios as(os) atletas deverão executar um salto de cada grupo, não podendo repetir o grupo e, na sequência de saltos livres, também deverão executar saltos diferentes e de diferentes grupos, não podendo repetir o grupo previamente realizado. Então, em uma série competitiva a(o) atleta poderá repetir o grupo de salto apenas uma vez, sendo uma vez na sequência de saltos obrigatórios e uma segunda vez na sequência de saltos livres. Ressaltamos que as(os) atletas já participam de competições formais nesta etapa, mas treinadoras(es) devem estar atentas(os) ao caráter formativo dessas participações ainda. É fato que mesmo atletas experientes aprendem em competições, mas nesta etapa atletas ainda são muito jovens e ainda não acumulam experiência esportiva, estão aprendendo a competir.

### **A transição juvenil-adulto**

A transição entre essa etapa e a consolidação como atleta adulto, que se dará na etapa Competir e Vencer merece atenção especial. No final do Treinar e Competir as(os) atletas poderão estar envolvidos com cursos preparatórios para vestibular, lidando com a escolha do curso universitário que desejam e com o planejamento da rotina para que isso seja possível. Já na etapa seguinte, é comum que atletas conciliem a carreira esportiva e a vida acadêmica (dupla carreira), o que impactará diretamente nas tomadas de decisão relacionadas à carreira esportiva. Esse cenário coincide com um momento muito sensível na autopercepção de competência de atletas, em que aqueles que alcançaram excelentes marcas e títulos nas categorias C e B, ao chegarem na categoria A, percam esse protagonismo, o que também pode interromper o seu desenvolvimento no Caminho da Medalha. Essa é uma transição que exige suporte específico cuidados relacionados tanto com a entrada na vida adulta como com os níveis mais elevados de desempenho e exigências em uma fase de formação da identidade ainda, já que as(os) atletas são adolescentes nesta etapa.

### **A gestão**

O ingresso no Caminho da Medalha é um marco importante na carreira de atletas. Para

muitas(os) é o primeiro contato com o esporte de alto rendimento, estão ainda aprendendo a lidar com esse ambiente e com os aumentos das demandas e responsabilidades, e a ausência do suporte necessário pode significar o abandono da carreira.

O treinamento de atletas é baseado em metas individuais de desempenho estabelecidas em conjunto com as(os) atletas, considerando o desenvolvimento esportivo e a evolução na carreira de forma geral. **Para isso, é importante que a comissão técnica tenha acesso a formas de avaliar indicadores de desempenho, saúde geral e variáveis ambientais que podem afetar o desempenho. Instrumentos de avaliação validados para esse contexto e atletas (escalas e questionários validados), instrumentos e estratégias criados especialmente para esse público (anotações de conversas, questionários, diários, planilhas de acompanhamento de variáveis fisiológicas) são exemplos de formas de controlar variáveis importantes.**

Além disso, o Comitê Olímpico Internacional propõe o desenvolvimento de algumas habilidades para a vida que podem auxiliar na vida de atleta e em outros contextos: (1) como conversar com a mídia; (2) ser um bom orador; (3) habilidade para solucionar problemas; (4) estabelecer metas inteligentes; (5) desenvolver uma rede de contatos de forma eficaz e (6) gerir suas finanças. Sugerimos que o desenvolvimento desses tipos de habilidades



ocorra da melhor forma para cada grupo de atletas. Exemplos de estratégias são cursos, palestras, com possibilidade de participação de atletas na etapa inspirar e reinventar-se, ações de longo prazo planejadas pela equipe interdisciplinar, mentoria de atletas mais experientes preparados para esse papel.

A prática e treinamento dos saltos ornamentais demandam uma estrutura física complexa e, por isso, é importante que algumas variáveis indicadoras sejam consideradas para uma gestão eficaz. Federações devem mapear locais onde a modalidade é ou pode ser oferecida, o número de atletas federadas(os) por gênero e as condições socioeconômicas desses atletas, locais onde a prática pode ser oferecida, mas ainda não é. Esses dados contribuirão para a construção de planos e gestão que considerem a manutenção de equidade de gêneros, as condições socioeconômicas das(os) atletas e a expansão dos locais de treinamento. Clubes e federações devem considerar os aspectos socioeconômicos que afetam a carreira e a vida de atletas nesta etapa. A literatura mostra que a impossibilidade de se morarem próximos aos locais de treinamento e de comprar materiais esportivos são motivos de abandono da prática. Por isso, é importante que esses sejam controlados para evitar a perda de atletas no Caminho da Medalha.

Nesta etapa, representar o país integrando seleções principais passa a ser o foco das(os) atletas. É papel da Saltos Brasil garantir que as participações sejam oportunidades de melhora do desempenho esportivo e obtenção de resultados significativos na carreira de cada atleta. As medidas para que isso ocorra passam pela escolha de uma comissão técnica multidisciplinar competente, com boas condições de trabalho, pelo acompanhamento de um grupo ampliado de atletas no Caminho da Medalha ao longo da temporada ou com prospecto de entrar num futuro próximo, pelo estabelecimento de períodos e locais de treinamento não apenas antes das competições, mas ao longo do ano, permitindo maior aproximação e alinhamento do trabalho da equipe técnica da seleção com treinadoras/es locais sem negligenciar as demandas acadêmicas das(os) atletas, e estabelecer uma via de comunicação constante com federações, clubes e outras instituições para acompanhamento e parceria de trabalho no desenvolvimento esportivo das(os) jovens.

O papel da Saltos Brasil, então, é contribuir para que federações, clubes e outras instituições promotoras do desenvolvimento de atletas no Caminho da Medalha consigam oferecer uma estrutura propícia para o desenvolvimento de atletas em todas as etapas do desenvolvimento esportivo e, nesta etapa em especial, oferecer o apoio técnico para que gestores(as), treinadores(as) e outros profissionais envolvidos nos programas consigam dar o melhor suporte possível para atletas com potencial consigam acessar e se manterem no Caminho da Medalha. As federações clubes são as instituições responsáveis pelo dia-a-dia de treinamento e competições de atletas, exercendo papel fundamental em suas trajetórias esportivas, responsáveis pelo planejamento, aplicação e acompanhamento das(os) atletas durante as temporadas.

A GESTÃO	
Ações	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompanhar atletas com potencial individualmente por meio de coleta de dados estatísticos de forma sistemática.</li> <li>• Mapeamento de locais que oferecem saltos ornamentais.</li> <li>• Realização de parcerias</li> <li>• Capacitação profissional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicadores de saúde mental (instrumentos de medida de variáveis psicológicas)</li> <li>• Indicadores fisiológicos de saúde e desempenho (testes de carga, marcadores sanguíneos).</li> <li>• Indicadores sociais e econômicos (acompanhamento da dupla carreira, perfil socioeconômico, qualidade dos relacionamentos na equipe, familiar, com treinadores(as).</li> <li>• Número de locais e qualidade das estruturas de treinamento oferecidas nesses locais.</li> <li>• Busca ativa de locais que podem oferecer estrutura de treinamento e competições em cada região e realização de parcerias.</li> <li>• Oferecimento de capacitação para treinadores(as) para trabalhar com atletas no Caminho da Medalha.</li> </ul>

## 4.5 Competir e Vencer (a partir de 16 anos)

Esta é uma etapa de consolidação da carreira da(o) atleta, de afirmação do lugar no Caminho da Medalha. Jovens atletas começam a atingir resultados na categoria adulta que as(os) insere no patamar competitivo de atleta em alto nível de rendimento, almejando alcançar a elite do esporte. Esta etapa se estende até que a(o) atleta tenha realizado um ciclo completo treinando e competindo na elite esportiva, ao longo deste ciclo a(o) jovem **VIVÊNCIA** pela primeira vez temporadas completas como atleta adulta(o). Há um avanço na rotina de treinamentos e nas demandas de competições nacionais, classificatórias e internacionais. Alguns alcançam o nível Olímpico ou mundial já no primeiro ciclo, outras(os) precisarão de mais ciclos para alcançar as principais competições. Para atingir resultados superiores, atletas precisam se comprometer e alterar comportamentos que afetarão significativamente o estilo de vida delas(es), impactando a vida pessoal e profissional. Isso não é fácil e a definição de metas para a carreira e apoio psicológico podem contribuir.

**O objetivo desta etapa é obter os primeiros resultados expressivos da carreira em competições, aprender com as competições, se manter motivada(o) para alcançar os próximos resultados, manter a saúde física e mental.**

## ETAPA - Competir e vencer

### Características gerais da etapa:

Assumir responsabilidade pela carreira esportiva com disciplina, determinação e autonomia, em equilíbrio com a vida pessoal.

Aprimoramento do autocontrole emocional frente às exigências típicas da rotina de atleta em treinos e competições, com melhora regular de desempenho esportivo ao longo dos anos.

Desenvolvimento da postura de competidor/a com atitudes e comportamentos que sirvam de referência para jovens em desenvolvimento.

Adoção de postura de aprendizagem frente às primeiras participações nas competições adultas, com desempenho equilibrado e expectativa dos melhores resultados pessoais, avaliando os ciclos de preparação de cada competição.

Aprimoramento do autoconhecimento e conseguir autogerenciar a rotina de atleta e envolvimento no planejamento de treinos e descanso.

Participação ativa e de forma responsável das decisões relacionadas à carreira.

Desenvolvimento de uma visão realista do seu potencial esportivo com plano de metas para sua carreira, vislumbrando suas reais possibilidades e projetando suas vitórias.

Enxergar a possibilidade de seguir carreira na modalidade como treinador ou treinadora, ou em outra função de gestão e começar a se preparar para isso.

### Características técnica gerais da etapa:

O planejamento e periodização nessa etapa são ferramentas indispensáveis para o sucesso, os treinadores dessa etapa devem ser especialistas nessa área.

O cuidado na distribuição de cargas visando o ápice do atleta e foco na recuperação serão fundamentais para uma boa gestão do treino.

Atletas estarão competindo no Juvenil e também na categoria principal, atenção redobrada no volume de treino, não deixando em nenhuma hipótese a prática dos saltos livres sobressair aos saltos técnicos (Simples e um e meio mortais de todos os grupos).

Consolidação e consistência do desempenho esportivo.

A Equipe multidisciplinar é indispensável nessa etapa, o trabalho em equipe será o ponto fundamental no sucesso do atleta. ponto fundamental no sucesso do atleta. ponto fundamental no sucesso do atleta.

## A pessoa

A faixa etária sugerida para esta etapa é de 16 a 21 anos. No início do Competir e Vencer ainda haverá alterações relativas ao **desenvolvimento físico**, a maturação biológica ainda está em curso e as(os) atletas devem atingir a maturidade ao longo da etapa. Nesta etapa também a preparação para que atletas atinjam desempenho máximo e resultados expressivos se aprofunda. É preciso atenção especial às(aos) atletas mais jovens, que podem não ter atingido ainda a maturidade biológica e apresentar fragilidades quanto ao desenvolvimento físico. As cargas de trabalho devem ser individualizadas para se evitar lesões e frustrações desnecessárias. Uma vez atingida a maturidade biológica, as alterações físicas estabilizam e ganhos funcionais e de desenvolvimento atlético expressivos devido ao treinamento ocorrem.

Quanto ao **desenvolvimento psicológico**, é preciso prestar atenção em atletas com desenvolvimento tardio que possam ainda estar no final da adolescência quando o Competir e Vencer se inicia, e considerar um cuidado especial para essas pessoas, que irão precisar de um suporte específico da equipe multidisciplinar para lidar com as demandas e pressões características desta etapa. Nenhum resultado esportivo é mais importante que a saúde das(os) atletas. Na medida em que atingem a idade adulta, espera-se a consolidação da identidade da(o) atleta, que agora se entende como integrante da elite dos saltos ornamentais no Caminho da Medalha. Isso significa que é possível observar autonomia e comprometimento nos comportamentos esperados de um(a) atleta de alto rendimento, já que esses aspectos foram gradativamente desenvolvidos até aqui. Aspectos esses que devem ser potencializados com programas de preparação psicológica e construção de projetos de curto, médio e longo prazos para a carreira esportiva, que destaquem o protagonismo de esportistas na tomada de decisão e gerenciamento da sua própria carreira.

### A pessoa

Crescimento e desenvolvimento físico: a maturação biológica ainda está em curso e as(os) atletas devem atingir a maturidade ao longo da etapa. Especial atenção a atletas com maturação tardia.

Desenvolvimento psicológico: Atenção a atletas de maturação tardia que precisarão de apoio para lidar com as pressões por resultado.

Consolidação da identidade da(o) atleta, que agora se entende como integrante da elite dos saltos ornamentais no Caminho da Medalha.

O monitoramento individual deve ser sistêmico (sono, nutrição, hidratação, estados emocionais etc.) e realizado pela equipe interdisciplinar.

Desenvolvimento social: equilíbrio do desenvolvimento esportivo com o cultural e intelectual.

Auxiliar atletas a planejar a própria carreira e exercer a dupla carreira.

Ser atleta de alto rendimento é uma função complexa, que envolve muitas dimensões e, administrar todas elas, é uma tarefa difícil. Ao final da etapa atletas estarão próximas(os) do amadurecimento pessoal e profissional, quando passam a assumir maior responsabilidade nas decisões sobre a carreira. Precisam ter consciência da importância de cuidar do próprio corpo, de se comprometer com o treinamento de descanso, de prevenir de comportamentos de risco, cuidar do bem-estar emocional, social, e equilibrar o seu desenvolvimento esportivo com o cultural e intelectual. Atletas precisam de saúde e qualidade de vida para exercerem bem suas funções, como qualquer outro profissional, bem como para seguirem como atletas de saltos ornamentais em alto rendimento por longos anos. Considerando a tendência mundial de retardo do fim da adolescência, é preciso atentar-se ao fato que parte das(os) atletas podem não ter atingido o amadurecimento pessoal e profissional ao fim desta etapa, de forma que as cobranças precisam ser adaptadas à prontidão real da pessoa. Fazer cobranças que se faria à uma pessoa adulta à um(a) adolescente pode ter efeitos adversos ao esperado.

O **desenvolvimento social** é um ponto sensível nesta etapa. Adolescentes estarão terminando os estudos na escola e passarão a pensar em se preparar para o desenvolvimento de uma nova carreira. É importante facilitar esse processo e considerar e apoiar a dupla carreira. Isso vai facilitar a transição para o fim da carreira e trazer mais tranquilidade a atletas, e, também, tem o potencial de prevenir uma aposentadoria precoce, já que, ao serem confrontadas(os) com a necessidade de escolher entre os estudos e a carreira de atleta, muitas(os) podem optar por seguir os estudos, considerando a realidade brasileira.

A ampliação da rede de relacionamentos e interação social ocorre concomitantemente ao aumento do volume e intensificação do treinamento e participação em competições, que demandam de atletas maior comprometimento e disponibilidade de tempo. Ajudar atletas a adaptarem-se às mudanças necessárias, a atingirem um equilíbrio entre as exigências e responsabilidade da carreira de atleta e a vida social, ajustando as suas rotinas, pode contribuir com a longevidade da carreira. O suporte familiar continua sendo importante e atletas devem ter tempo para convívio em família. Muitas(os) passarão a assumir mais responsabilidades e a possibilidade de terem um outro emprego, configurando uma dupla carreira, que deve ser considerada.

***Atletas vão passar muitas horas do dia e muitos anos convivendo com treinadoras(es) e pares. Por isso, estabelecer relacionamentos saudáveis é de suma importância e vai contribuir para a saúde mental e bem-estar de atletas.***

O ambiente de treino e competição deve continuar seguro e saudável, e atletas devem ser sempre considerados como seres integrais. Isso favorece o rendimento e longevidade da carreira nos saltos ornamentais, inclusive pode contribuir para que atletas considerem a carreira de treinador(a) ou gestor(a) nos saltos ornamentais.



## O esporte

O elemento central para o progresso dos atletas na etapa Competir e Vencer é o treinamento, que deve ser adaptado às exigências pessoais de cada atleta. Nessa etapa, que se dá no início da fase adulta nos saltos, espera-se que atletas tenham consciência e autonomia para acompanhar junto de uma equipe multidisciplinar o monitoramento de seus aspectos físicos, fisiológicos, psicológicos e socioemocionais.

Durante a etapa de Competir e Vencer, o processo de treinamento requer um comprometimento rigoroso, uma vez que as cargas de treino são consideravelmente aumentadas. Nesse sentido, os atletas passam por fases de intensificação e períodos prolongados de aprendizado e especialização na modalidade. Isso demanda uma dedicação significativa, disciplina e determinação. Treinadoras e treinadores devem se aprofundar nos conhecimentos sobre periodização e controle das cargas de treino para que os picos de rendimento aconteçam nas principais competições e para que se minimizem os riscos de lesões por sobrecargas em momentos inadequados.

Devido a isso, é crucial incorporar à rotina de monitoramento da equipe técnica o acompanhamento das cargas de treino, bem como a recuperação diária e a avaliação do estado físico, nutricional, hidratação, qualidade do sono e aspectos emocionais dos atletas. O monitoramento serve para compreender como os atletas estão se adaptando ao plano de treinamento, interpretando suas respostas individuais ao treino e à recuperação. Além disso, ajuda a minimizar o risco de treinamento excessivo ou insuficiente, lesões, estresse e

problemas de saúde. O CDA do COB sugere duas abordagens de monitoramento:

I. **Avaliações periódicas:** Incluem medidas antropométricas para avaliar a composição corporal e testes físicos que analisam a saúde clínica e/ou o condicionamento esportivo dos atletas em determinados momentos da temporada.

ii. **Monitoramento do treino:** Pode ser realizado diariamente ou semanalmente e busca um controle detalhado das respostas imediatas ao treinamento, permitindo ajustes pontuais no planejamento do treino. Existem duas formas de controlar as cargas de treino: controle psicobiológico, que engloba as demandas fisiológicas e psicológicas do treinamento e da competição; e controle da magnitude da carga prescrita, que se baseia em medidas quantitativas para avaliar as demandas dos atletas no treino e na competição.

A partir dos dados de monitoramento é possível que as equipes técnica e interdisciplinar observem os efeitos do plano de treino e façam ajustes necessários. Esses resultados podem ser apresentados às(aos) atletas de maneira objetiva e ilustrativa, para que possam ter noção do todo e compreender em que fase estão, isso permite que assumam um papel ativo em seu próprio crescimento e desempenho.

Na prática, atualmente, o monitoramento de treino inclui feedbacks em tempo real e a análise de vídeo realizada pela equipe técnica junto às(aos) atletas. Os saltos são filmados e logo após a execução, a(o) treinadora(or) verbaliza os ajustes necessários em relação aos detalhes técnicos e biomecânicos para que possam refazer o salto ou seguir na sequência de treino.

Além disso, utilizam-se as escalas de percepção de esforço, recuperação e dor para medir e avaliar essas variáveis individualmente.

Ainda com o intuito de monitorar o treinamento, em relação aos testes específicos para avaliação das capacidades físicas de atletas nos saltos ornamentais, a tabela a seguir traz uma descrição da avaliação de campo, como é medida e a que se refere.

<p><b>Percepção Subjetiva de Recuperação (PSR)</b></p>	<p>Refere-se à avaliação que um indivíduo faz do quão bem recuperado ele se sente após um período de treinamento ou atividade física. Essa percepção é subjetiva, ou seja, é baseada na sensação pessoal do indivíduo em relação à sua recuperação, atletas atribuem um valor que representa como se sentem em termos de fadiga, energia e disposição. Isso auxilia tanto atletas quanto treinadoras(es) a ajustarem o volume e a intensidade do treinamento com base nas necessidades individuais de recuperação.</p>
<p><b>Percepção Subjetiva de Esforço (PSE)</b></p>	<p>Refere-se à percepção pessoal de quão intenso ou difícil é um esforço físico ou treinamento. Em muitos casos, utiliza-se a Escala de Percepção Subjetiva de Esforço (ou Escala de Borg), onde o indivíduo atribui um valor para expressar o quanto o esforço está sendo sentido.</p>
<p><b>Percepção Subjetiva de Dor</b></p>	<p>Refere-se à maneira como um indivíduo percebe e relata a sensação de dor que está experimentando. Desta forma, monitora-se o ajuste das cargas de acordo com a capacidade e o conforto dos indivíduos.</p>



Quadro 1. Exemplos de técnicas de avaliação das capacidades físicas de atletas de saltos ornamentais do Brasil

Habilidades Físicas	Descrição da avaliação	Forma de avaliação
<b>Flexibilidade</b>		
Ponta de Pé	Com as pernas estendidas mede-se a distância da parte de baixo do dedão do pé até o chão	Menor medida em cm
Ombro	Segurando uma corda, mede-se a distancia entre as mãos ao realizar um desloque de ombro com os cotovelos estendido da parte da frente do corpo para as costas (O atleta deve ir e voltar da mesma forma)	Menor medida em cm
Flexibilidade Carpada	Em um plano alto o atleta deve executar uma flexão de tronco com os joelhos estendidos e atingir a maior distância após a linha dos pés	Maior medida em cm
Espacatos	Realizar os spacatos frontais e latero laterais	Qualificar com uma nota de 1 a 5 (visualmente)
Ombro e coluna	Realizar a ponte e verificar se o atleta consegue ultrapassar os ombros da linha das mãos	Qualificar com uma nota de 1 a 5 (visualmente)
<b>Região do Core</b>		
Espaldar Carpado	Executar o exercício de canivete carpado tocando o pé no último barroto do espaldar	Maior número de repetição até a fadiga abdominal
Dorsal de Tronco	Em decúbito ventral com as pernas apoiadas no plano alto, deve-se manter o tronco em isometria em um plano alto na mesma altura do plano	Máximo de tempo até a fadiga (limite 120”)
Dorsal de Perna	Em decúbito ventral com o tronco apoiado no plano alto, deve-se manter as pernas em isometria na mesma altura do plano alto	Máximo de tempo até a fadiga (limite 120”)
Canivete no solo	10 repetições do canivete carpado (Em decúbito dorsal o atleta toca o pé 10x) em velocidade	Menor tempo possível

<b>Força de membros inferiores</b>		
Impulsão horizontal	Maior distância horizontal possível através de um salto bilateral com as pernas confortavelmente afastadas para maior equilíbrio	Maior medida em Cm
Impulsão Vertical	Maior distância vertical possível através de um salto bilateral – pode-se usar aplicativos mobile ou uma parede e giz para medir a altura	Maior medida em cm
<b>Força de membros superiores</b>		
Puxada	Em suspensão na barra, realizar uma flexão de cotovelo até que o queixo ultrapasse a linha da barra	Maior número de repetições até a fadiga muscular
Flexão de Braço	Em posição de 4 apoios (mãos e pés) Realizar-se-á a flexão e extensão de cotovelo até 90 graus	Maior número de repetições até a fadiga muscular
<b>Velocidade e Agilidade</b>		
30m	Corrida de 30 metros	Menor tempo possível

Além dos testes específicos de campo que podem ser feitos em qualquer ambiente sem a necessidade de grandes instrumentos de medidas, a avaliação do estado clínico de saúde de atletas é essencial nesta etapa, visto as altas demandas de treinamento, assim como programas de educação sobre controle de doping e antidopagem.

Outras avaliações podem e devem ser realizadas caso tenham acesso a laboratórios de força, quanto maior o número de avaliações, maior será a chance de prescreverem treinamentos mais assertivos e eficientes.



O ESPORTE		
Experiências esportivas	Frequência	Sistema competitivo
<p><b>No Seco/Ginásio:</b>                      Consolidar o trabalho físico com sobrecarga com objetivos claros e específicos visando o desempenho das valências de força, resistência, potência e velocidade para membros inferiores, superiores e, principalmente, o core.                      Consolidar o trabalho das habilidades acrobáticas sem auxílio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duplos mortais de ambos os grupos na cama elástica nas posições Grupada e Carpada;</li> <li>- Saltos com giros longitudinais, tanto para frente quanto para trás com mais de um mortal e/ou com mais de 1 giro;</li> <li>- Triplos mortais.</li> <li>- Bom desempenho na parada de mãos e na subida a força.</li> </ul> <p><b>Na água:</b>                      Todos os trabalhos da etapa anterior muito bem consolidados;                      Desenvolver os saltos de alto grau de complexidade em ambos os grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos com Giros longitudinais devem estar sendo executados com pelo menos 2 giros ou 2 giros e meio e preparando para executar 3 giros e 3 giros e meio.</li> <li>- Triplos e meios nos grupos de costas, ponta pé e revirado.</li> <li>- Quádruplos e meio de frente.</li> </ul> <p><i>Obs: Muito importante que a posição grupada desses grupos devam estar sendo executadas e preparando os mesmos saltos na posição carpada</i></p>	<p>5 a 12 sessões por semana.                      60 a 180 minutos por sessão</p> <p><b>Sessões de treinamento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessões de preventivo de lesões;</li> <li>- Sessões de preparação física;</li> <li>- Sessões de treino técnico no seco;</li> <li>- Sessões de treino técnico na piscina;</li> <li>- Sessões de recuperação.</li> </ul> <p>A equipe técnica deve distribuir essas sessões em turnos conforme o planejamento, adequando as pausas, volume e frequência às necessidades das(os) atletas e ao período competitivo.</p>	<p>Foco em competições internacionais e grandes eventos.</p>

### A competição

A competição é o foco nesta etapa, buscando os principais resultados na carreira. A periodização dos treinamentos é organizada para que os picos de desempenho ocorram

nas principais competições. **O Competir e Vencer** é marcado pela consolidação da(o) atleta no alto rendimento, no Caminho da Medalha. *Então, mesmo que na etapa anterior a(o) atleta já tenha participado de competições importantes na carreira, é preciso avaliar a maturidade, o nível de comprometimento, a prontidão para aumento de exigência e detalhamento do treinamento, vontade de atingir resultados superiores e outras variáveis que julgarem pertinentes que demonstrem que a(o) atleta atingiu o Competir e Vencer.*

Nesta etapa, a demanda de participação em competições internacionais exige longos períodos viajando, morando em centros de treinamento, fora do país, longe da família e rede de apoio pessoal. É preciso que atletas estejam preparados para isso e que recebam suporte de equipe multidisciplinar para lidar com o estresse e a pressão. Além disso, *a convivência com a equipe técnica, colegas de treinamento, adversárias(os) precisa ser saudável, já atletas passarão a maior parte de seu tempo nesse ambiente, e psicólogas(os) podem ajudar a construir esse relacionamento.*

Alcançar resultados expressivos nesta etapa demandará aprofundamento e detalhamento. Atletas treinam e competem em níveis próximos aos seus limites fisiológicos e, por isso, a integração de conhecimentos das diversas áreas de suporte ao desempenho é importante. A estabilização do processo de treinamento demanda dedicação e comprometimento com fatores além do treino, como nutrição, recuperação, prevenção, treinamento mental etc. O suporte técnico especializado individualizado é fundamental para a/o atleta ter um bom desempenho nesta etapa.

## **A gestão**

Chegar nesta etapa e se manter nela é uma tarefa difícil que poucas(os) atletas conseguirão fazer. As exigências e necessidade de comprometimento são altas. Por isso, equipes gestoras devem focar em fornecer as condições necessárias para que atletas consigam se dedicar integralmente aos treinamentos e competições. O suporte financeiro para que atletas consigam se dedicar à carreira é essencial. A rotina de treinamentos e competições provavelmente inviabilizará uma jornada de trabalho, principalmente se a(o) atleta estiver estudando. Considerando os custos com equipamento, nutrição, transporte, entre outros, atletas podem precisar de auxílios como bolsas, programas de subsídios financeiros de outras entidades, clubes. Então, é importante que federações e clubes estabeleçam um plano de ação nessa direção.

É importante que a confederação, federações e clubes mantenham um canal estreito de comunicação a fim de gerir os calendários competitivos para garantir que a participação nas principais competições ocorra com qualidade e não prejudique a atuação das(os) atletas em seus clubes.

A GESTÃO	
Ações	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coletar dados estatísticos de forma sistemática de variáveis como número de atletas, treinadores(as) e clubes e centros de treinamento.</li> <li>• Acompanhar atletas com potencial individualmente.</li> <li>• Coletar dados qualitativos de treinadores(as) e atletas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número e estrutura de locais de prática das modalidades específicas.</li> <li>• Número de atletas (homens e mulheres) federados na modalidade.</li> <li>• Número de competições nacionais e relação de atletas participantes.</li> <li>• Número de competições internacionais – continentais, olímpicas e mundiais, e relação de atletas participantes.</li> <li>• Ranking de conquistas nacionais e internacionais.</li> <li>• Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica nas competições desta etapa.</li> <li>• Estado de saúde geral das(os) atletas, frequência e gravidade de lesões.</li> <li>• Opiniões e ideias de atletas</li> <li>• Acompanhamento individual de atletas (dupla carreira, metas de curto, médio e longo prazos, relacionamentos na equipe, com treinadores(as), familiar, situação socioeconômica).</li> <li>• Número de treinadores(as) em nível de alto rendimento e suas qualificações profissionais.</li> </ul>

#### 4.6 Vencer e Inspirar (a partir de 19 anos)

Nesta etapa atletas são muito experientes e isso deve ser aproveitado já que pode agregar ao objetivo de em manter/melhorar resultados. A melhora aqui vai depender dos detalhes, já que o desempenho está próximo do máximo, e a trajetória das(os) atletas até aqui pode ser utilizada como uma vantagem.

**O objetivo da etapa é consolidar-se como atleta de rendimento nos saltos ornamentais, mantendo ou melhorando resultados com o objetivo de alcançar medalhas olímpicas.**

## ETAPA - Vencer e inspirar

### Características gerais da etapa:

Autogestão da carreira de atleta (saúde/ desempenho/educação), conciliando com as demandas sociais.

Estabelecimento de relacionamentos positivos com os setores de suporte à carreira (time, comissão técnica, clube, empresários, patrocinadores, mídia, investidores, instituições e entidades de apoio político, econômico e social).

Manutenção de hábitos e rotinas como atleta de referência nos saltos ornamentais, com foco em resultados superiores e conquista de medalhas.

Consolidação em alto nível competitivo.

Atuação como fonte de conhecimento e inspiração para atletas em desenvolvimento.

Desenvolvimento de competências e habilidades psicossociais para lidar com longos processos de treinamento, recuperação e alcance de resultados de excelência.

Planejamento do encerramento de carreira.

No caso de potencial para seguir carreira de treinador(a) de saltos ornamentais, preparar-se para a nova função.

### Características técnica gerais da etapa:

Treinadoras/es e comissão técnica devem considerar ainda mais a percepção da/do atleta no treinamento e na elaboração de estratégias de competição.

A/O treinadora(o) nessa etapa deve ser um/a grande especialista no planejamento e periodização.

Atletas que vem se destacando internacionalmente na etapa anterior estarão com as séries com os maiores graus de dificuldade e estarão disputando finais em campeonatos Mundiais e Jogos olímpicos, com reais possibilidades de estarem entre os 3 melhores do mundo.

**Os atletas não serão mais juvenis e não terão a “obrigatoriedade” de competir com saltos básicos, muita atenção ao trabalho técnico, pois é comum focarem nos saltos de alto grau de complexidade e negligenciarem o trabalho técnico constante, podendo ocorrer declínio técnico dos movimentos.**

A Equipe multidisciplinar continua sendo indispensável nessa etapa, o trabalho em equipe será o ponto fundamental no sucesso do atleta.

Adaptações na rotina de treinamento podem ser necessárias para acomodar demandas de lesões, novos objetivos ou exercer uma função relacionada à dupla carreira.

Programas de transição e destreinamento ao final da etapa são desejados.

## A pessoa

A idade sugerida para atletas nesta etapa é de 19 a 28 anos. No Vencer e Inspirar não há grandes alterações no **desenvolvimento físico** já que as(os) atletas atingem a maturidade biológica. Os ganhos em desenvolvimento atlético são expressivos na medida em que os estímulos de treinamento ficam cada vez mais específicos e individualizados às necessidades e características de cada atleta. O conhecimento das(os) atletas sobre o próprio corpo e as respostas ao treinamento são considerados e elas(es) participam ativamente do planejamento do próprio treino. Os cuidados com o próprio corpo e com a saúde, com a nutrição, treinamento e descanso se tornam essenciais para se manter na elite dos saltos ornamentais.

### A pessoa

Crescimento e desenvolvimento físico: ganhos expressivos em desenvolvimento atlético na medida em que os estímulos de treinamento ficam cada vez mais específicos e individualizados às necessidades e características de cada atleta.

Desenvolvimento psicológico: específico e individualizado a fim de contribuir para que atletas conquistem medalhas. Resiliência, autoconfiança, administração do estresse são exemplos de competências importantes para atletas com esse nível de exigência.

Desenvolvimento social: o planejamento da aposentadoria, incluindo a dupla carreira, têm papel essencial para que atletas tenham tranquilidade para exercerem suas funções. É importante que atletas tenham suporte da equipe multidisciplinar para exercerem seu papel de mentoras(es) de atletas mais jovens, bem como identifiquem se desejam e têm potencial para seguirem a carreira de treinadores(as).

Nesta etapa o **desenvolvimento psicológico** fica mais específico a fim de contribuir para que atletas conquistem medalhas e é individualizado às necessidades de cada atleta.

***As(os) atletas conseguiram atingir a elite dos saltos ornamentais e se manterem nesse lugar é uma tarefa difícil e os detalhes se tornam muito importantes. Aquelas(es) que conseguem realizar essa tarefa são especiais.***

A consolidação e constante reforço de competências essenciais para que atletas se mantenham no Caminho da Medalha são primordiais. Resiliência, autoconfiança, administração do estresse são exemplos de competências importantes para atletas com esse nível de exigência. Na idade adulta o desenvolvimento não se encerra e recomenda-se que atletas continuem trabalhando o autoconhecimento e o desenvolvimento de valores e habilidades socioemocionais. A proximidade com o fim da carreira pode gerar ansiedade e incertezas que não podem ser ignoradas pela equipe multidisciplinar, por questões éticas e por gerarem instabilidade emocional que pode afetar o desempenho. É importante considerar que ao estimular e propiciar meios para que atletas melhorem ou mantenham a saúde mental é um respeito

a integridade delas(es) enquanto seres humanos e essencial para que consigam se empenhar em conquistar medalhas. Ninguém exerce bem a sua profissão com a saúde mental debilitada.

Do ponto de vista do desenvolvimento social, a família continua sendo uma referência e atletas começam a formar suas próprias famílias, e a necessidade de equilíbrio entre a vida profissional de atleta e o convívio familiar se intensifica, já que atletas começam a assumir papéis centrais na administração de suas famílias. O planejamento da aposentadoria e a gestão financeira também passam a ser cruciais para que atletas consigam vislumbrar um futuro após o fim da carreira de atleta e tenham um mínimo de tranquilidade em relação a oferecerem suporte para suas famílias. Ressaltamos a importância de identificar aquelas(es) com potencial e vontade de seguirem a carreira de treinadoras(es) e oferecer programas de transição de carreira que considerem essa possibilidade.



Nesta etapa da carreira as(os) atletas passam a ser referência para atletas mais jovens e para a sociedade em geral, exercendo um papel importante no fomento ao aumento de praticantes, espectadores e apoiadores dos saltos ornamentais. O reconhecimento desse papel social pelas federações é importante para a realização pessoal e profissional de atletas. Por estarem mais expostos, o suporte para que atletas desenvolvam habilidades de oratória e estratégias de comunicação com a mídia.

Atletas estão em idade universitária no Competir e Vencer, e a atenção da equipe multidisciplinar às demandas da dupla carreira são fundamentais. O ajuste da rotina das(os) atletas contribui para a redução do estresse, bem-estar, e para que consigam focar nas demandas de treinamento e competição. A competição saudável com colegas de equipe e adversários contribui para um ambiente que favorece a saúde mental de atletas, e por isso deve ser estimulada. ***O relacionamento com treinadoras(es) pode se tornar cada vez mais horizontal, já que atletas já estão em idade adulta e recomenda-se que participem do planejamento de seus treinamentos e das decisões sobre suas carreiras.***

## O esporte

Nesta etapa, atletas já experientes, que já participaram de competições internacionais, aproveitam o conhecimento e competências adquiridas com a vivência diária da rotina de treinamentos para lidar melhor com as demandas de treino e competição. As(os) atletas são autônomos e entendem a importância e função de cada atividade que realizam nos treinos e como lidar com a pressão das competições. Como a(o) atleta já atingiu resultados importantes na etapa anterior, manter e/ou melhorar esses resultados vai exigir refinamento de técnicas, ajustes da especificidade, volume e intensidade de cargas de treinamento. ***É importante que treinadores(as) reconheçam e considerem ainda mais as percepções das(os) atletas ao realizar esses ajustes, com o objetivo de potencializar os resultados, evitando sobrecargas acima dos limites da(o) atleta, e assim as lesões que podem decorrer disso, além de aumentar demandas de treino quando a(o) atleta percebe que é possível.*** Além disso, as(os) atletas contribuem para que as gerações mais novas aprendam a perceber o seu próprio corpo, suas necessidades físicas e mentais, desenvolvam uma compreensão profunda sobre as rotinas de treinamento e caminhem em direção à mesma autonomia que adquiriram.

A partir da análise minuciosa do calendário de competições, o planejamento do treino é construído visando sistematizar todos os processos para que o pico de desempenho ocorra nas competições alvo. A participação de atletas tanto na escolha das competições,

quanto no estabelecimento de objetivos para a temporada e planejamento do treinamento são cruciais para o sucesso do plano de ação como um todo. No fim desta etapa se inicia o processo de destreinamento para a transição para o pós-carreira, processo que é descrito na próxima etapa.

O ESPORTE		
Vivências	Frequência	Sistema competitivo
<p><b>Na água e No Seco/Ginásio:</b>                      No início da etapa atletas que ainda não consolidaram 100% dos requisitos da etapa anterior, devem estar focados em vencer as pendências específicas que ainda ficaram para trás e após isso intensificar os treinamentos.</p> <p><b>Sessões de treinamento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessões de preventivo de lesões;</li> <li>- Sessões de preparação física;</li> <li>- Sessões de treino técnico no seco;</li> <li>- Sessões de treino técnico na piscina;</li> <li>- Sessões de recuperação.</li> </ul> <p>A equipe técnica deve distribuir essas sessões em turnos conforme o planejamento, adequando as pausas, volume e frequência às necessidades das(os) atletas e ao período competitivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 a 14 sessões por semana.</li> <li>- 60 a 180 minutos por sessão.</li> </ul>	<p>Foco em competições internacionais e grandes eventos.</p>



## A Competição

O foco no Vencer e Inspirar são as competições de grande expressão, como os Jogos Olímpicos, por exemplo, e o planejamento de treinamento deve considerar os ciclos de preparação para essas competições. Por isso, o planejamento geralmente é feito considerando vários anos. A ampla experiência de atletas nesta etapa possibilita que atletas participem ativamente do planejamento do calendário de competições, da preparação para que o pico de desempenho ocorra nesses momentos e no estudo das(os) principais adversárias(os) e formas de superá-las(os). Competências como autoconhecimento, confiança e autonomia desenvolvidas ao longo da carreira auxiliarão nesse momento. O foco nesta etapa não é mais ganhar experiência, de forma que a escolha das competições que as(os) atletas participarão devem ser balizadas pelos objetivos de resultados previamente estabelecidos. Por exemplo, avaliar quais as reais necessidades de participação em campeonatos nacionais, quais deles são classificatórios para as principais competições, entre outras variáveis a serem consideradas. Algumas competições servirão como avaliação, importantes para verificar a forma física e técnica e que fornecem informações sobre o caminho do treinamento. Muitas vezes são indicadores de manutenção ou até de modificações no planejamento de treino, buscando a melhora ou a correção de deficiências encontradas.

Esta etapa pode durar muitos anos. Isso significa que é comum que ocorram oscilações de desempenho. Algumas(uns) atletas passarão por período de adaptação devido à mudança de prova. Por exemplo, atualmente alguns atletas dos saltos ornamentais, mais experientes, migrem ou adicionem o high diving (mergulho em altura - 20m para as mulheres, 27 metros para os homens) às provas que realizam. Essas alterações causam adaptações que podem gerar oscilações de desempenho, e o relacionamento estreito entre atletas com as equipes técnicas facilitará o desenho do melhor plano de ação. ***Atletas e equipe técnica devem estar atentos à chegada do auge de desempenho da carreira, quando atletas conquistarão os principais resultados com foco em busca de medalhas, e o declínio esperado do desempenho, quando atletas se aproximam do fim da carreira e a intensidade do planejamento pós-carreira deve aumentar.***



A experiência de atletas nesta etapa deve ser aproveitada pela equipe técnica durante as competições. Elas(es) podem oferecer suporte e orientação a colegas de equipe, que têm função diferente da oferecida por treinadoras(es), já que vêm de uma pessoa na mesma posição, competindo junto. Para isso, atletas devem ter sido preparadas(os) para essa função previamente e o clima e relacionamentos na equipe devem ser saudável e amigável.

O controle de doping passa a ser parte da rotina de atletas com resultados expressivos no cenário internacional e que se encontram no Grupo-Alvo de Testes da ABCD ou de sua Federação Internacional. Testagens ocorrem em competições e fora de competição, e a utilização do Sistema de Gestão e Administração Antidopagem (ADAMS) da WADA (Whereabouts) é fundamental para evitar notificações e violação de regras antidoping.

### A gestão

Atletas nesta etapa já são reconhecidos pela comunidade de Saltos Ornamentais e pela comunidade em geral por sua trajetória na modalidade e feitos esportivos. Agora é a oportunidade de utilizar as suas histórias de vida para inspirar atletas mais novas(os), comissões técnicas e espectadores. Ao longo da carreira as(os) atletas desenvolveram habilidades de relacionamento interpessoal, de comunicação com a mídia, liderança, entre outras, que permitirão que essas(es) atletas exerçam uma influência positiva em futuras gerações. ***É importante que um esforço conjunto da Saltos Brasil, federações e clubes seja realizado para pensar e colocar em prática programas que valorizem e envolvam atletas no Vencer e Inspirar como uma referência para jovens atletas e até mesmo como imagem da modalidade em uma estratégia de comunicação e fortalecimento da marca institucional.*** Nesta etapa é necessária especial atenção aos programas de transição de carreira já que atletas se aproximam do fim da carreira no alto rendimento. É preciso manter no radar atletas que têm potencial e desejam ingressar na carreira de treinador(a), aproximando-os(as) das equipes técnicas.



A GESTÃO	
Ações	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coletar dados estatísticos de forma sistemática de variáveis como número de atletas, treinadores(as) e clubes e centros de treinamento.</li> <li>• Acompanhar atletas individualmente visando compreender o estado geral de saúde, histórico de lesões, o nível de engajamento, motivação, probabilidade de desistência, estado do investimento na dupla carreira e planejamento da aposentadoria.</li> <li>• Oferecer apoio para dupla carreira e planejamento de aposentadoria.</li> <li>• Oferecer treinamento e apoio de equipe multidisciplinar para desenvolvimento de habilidades para falar na mídia e mentorear atletas mais jovens.</li> <li>• Adaptar o programa de treinamento para os novos objetivos, considerando histórico de lesões, a dificuldade de melhorar marcas nesta etapa e conhecimento prévio da(o) atleta.</li> <li>• Coletar dados qualitativos de treinadores(as).</li> <li>• Programas de transição de carreira</li> <li>• Monitoramento de possíveis futuros treinadores(as)</li> <li>• Valorização de atletas experientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número e estrutura de locais de prática das modalidades específicas.</li> <li>• Número de atletas (homens e mulheres) federados na modalidade.</li> <li>• Número de atletas com previsão de se consolidar ou manter na elite no próximo ciclo.</li> <li>• Número de competições nacionais e internacionais – continentais, olímpicas e mundiais.</li> <li>• Relação de atletas participantes nas competições nacionais.</li> <li>• Relação de atletas participantes nas competições internacionais – continentais, olímpicas e mundiais.</li> <li>• Ranking de conquistas nacionais e internacionais.</li> <li>• Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica nas competições desta etapa.</li> <li>• Número de atletas com previsão de encerrar a carreira no próximo ciclo.</li> <li>• Índice de saúde geral e histórico de lesões.</li> <li>• Relatório individuais reportando o estado das variáveis qualitativas coletadas sobre motivação, dupla carreira, planejamento da aposentadoria, entre outras, com periodicidade sugerida pela equipe multidisciplinar.</li> </ul>

## 4.7 Inspirar e Reinventar-se

Esta etapa corresponde à transição para o pós-carreira. Atletas colocaram em prática agora o plano que construíram ao longo da carreira para este momento, o que tende a amenizar o sofrimento comparado a uma situação em que não sabem o que fazer a partir de agora, em uma idade jovem ainda para uma aposentadoria do mercado de trabalho, mas já avançada para o início de uma carreira de acordo com o que é esperado socialmente. A contribuição dos clubes e federações para esse planejamento fará diferença aqui, e as participações dessas(es) atletas em ações na comunidade dos saltos ornamentais beneficiará o desenvolvimento da modalidade.

**O objetivo da etapa é preparar-se e realizar a transição para o pós-carreira com o suporte da equipe multidisciplinar e federações.**

Esta etapa está posicionada neste documento ao final das outras etapas porquê uma das metas do DALP é a longevidade da carreira por meio de adoção de estratégias de prevenção de lesões, manutenção da saúde mental e física, respeito às fases do desenvolvimento humano e à integridade de atletas e promoção do engajamento gradativamente mais intenso e saudável nos saltos ornamentais. Assim, as chances de transição normativa ao fim da carreira esportiva são maiores, e agora pode ocorrer a entrada no contexto do esporte de participação, em qualquer modalidade esportiva e a transição para uma outra carreira, prevalecendo sempre as vontades e aspirações de cada atleta. Entretanto, as transições não-normativas podem ocorrer em qualquer momento da trajetória da(o) atleta, o que significa que esta etapa pode iniciar em qualquer etapa descrita nesse documento, por exemplo, quando a transição para o pós-carreira ocorre devido a uma lesão.

### ETAPA - Inspirar e reinventar-se

#### **Características gerais da etapa:**

Assumir postura responsável, alinhada ao seu legado esportivo, inspirando novos atletas. Atuar como referência em eventos promovidos por organizações atuantes em sua modalidade esportiva.

Preparar-se para a nova carreira, dentro ou fora do contexto esportivo.

Cuidar do corpo considerando o desgaste de uma carreira esportiva em alta performance.

Manter o estilo de vida ativo, encontrando prazer em atividades com menos intensidade.

Adaptar-se ao novo contexto social, profissional e financeiro.

#### **Características gerais técnicas da etapa:**

Adaptações ao treino visando a participação pontual em competições realmente importantes.

Grande redução no volume de treino.

Muito cuidado com as lesões crônicas da vida esportiva de alto rendimento.

### **A pessoa**

Ao longo desta etapa ocorre a transição para o pós-carreira. Comparado a outras modalidades, principalmente as coletivas, esta fase tem início em uma idade precoce, o que pode elevar níveis de estresse de atletas. É desejável que o suporte para o planejamento e preparo psicológico para o enfrentamento dessa transição tenha iniciado em etapas anteriores, por meio de programas de planejamento de aposentadoria, por exemplo, ou de suporte frequente da equipe multidisciplinar. É certo que o fim da carreira de atletas, caracterizado pela saída do sistema do esporte de rendimento, pode ocorrer a qualquer momento a lesões, por exemplo.

Entretanto, no caso de uma transição normativa após uma longa carreira, atletas decidem encerrar a carreira por motivos como idade, queda de desempenho, não convocação para a seleção brasileira, entre outros. Cada trajetória é singular e pode resultar na continuidade da prática no contexto de participação, no início da prática de outra modalidade esportiva, e isso depende do planejamento de cada atleta. Atletas muito jovens irão iniciar uma nova carreira, e uma das possibilidades é a carreira de treinador(a) de saltos ornamentais. É importante que federações e outras organizações esportivas estejam atentos a isso, oferecendo programas de desenvolvimento de treinadoras(es). Ex-atletas atuando em funções no esporte podem inspirar atletas mais jovens a seguir carreira nessa área também, oferecendo uma perspectiva.

A transição para o pós-carreira pode estar associada a sofrimento psicológico relacionado às incertezas e preocupações que esse fenômeno pode gerar, além do afastamento dos treinos e competições e redução da atenção que recebia da mídia. É importante que enquanto as(os) atletas estejam ativas(os) recebam suporte para a dupla carreira. Isso pode facilitar o direcionamento para uma nova carreira e reduzir níveis de ansiedade

**A pessoa**

Crescimento e desenvolvimento físico: cuidados com o corpo e destreinamento.

Desenvolvimento psicológico: atenção ao desenvolvimento de competências que contribuam com a estratégia de enfrentamento da transição para o pós-carreira.

Desenvolvimento social: preparação para mentorear gerações mais novas, para a exposição na mídia. Atletas assumem novos papéis sociais ao formarem suas próprias famílias.

relacionada às incertezas. Outro aspecto a ser considerado por federações, clubes e organizações esportivas é o reconhecimento dos feitos dessas(es) atletas e aproveitamento das suas habilidades para mentorear e inspirar a nova geração de atletas.

Quanto aos aspectos de **desenvolvimento físico**, os cuidados com o corpo precisam ser individualizados, levando-se em consideração as possíveis lesões e desgastes adquiridos ao longo da carreira. Esse cuidado auxiliará atletas a se manterem ativos ao longo da vida, mantendo níveis adequados de qualidade de vida. O **desenvolvimento psicológico** segue sendo importante e é importante dar atenção a estratégias de controle de estresse, controle emocional, ao desenvolvimento de competências que auxiliem atletas no pós-carreira, como comunicação, estabelecimentos de metas adequadas ao momento da carreira, entre outras. No **desenvolvimento social**, atletas formam suas próprias famílias e as preocupações e responsabilidades aumentam, principalmente considerando a transição para o pós-carreira e necessidade de adaptação à nova condição de ex-atleta e à uma

nova carreira, no esporte ou não. A relação com treinadoras(es) se torna mais horizontal e atletas assumem novos papéis na equipe, como o de mentoras(es). Precisam também estar preparadas(os) para o relacionamento e exposição na mídia e para o exemplo que darão às gerações mais novas de atletas e apoiadores da modalidade.

### O esporte

No **Inspirar e Reinventar-se** o desempenho das(os) atletas provavelmente não é mais o suficiente para competir em alto nível em competições internacionais, como Jogos Olímpicos, por exemplo. Entretanto, é possível que ainda compitam em alto nível em competições nacionais ou regionais. Cada caso deve ser analisado considerando as condições individuais das(os) atletas. Apesar disso, a principal característica desta etapa é a transição de uma rotina de treinamento intensa para uma rotina de atividades diárias menos intensa. Por exemplo, a drástica redução das cargas de treinamento sem adaptação do consumo alimentar pode acarretar aumento de peso, assim como a incapacidade de enxergar a prática esportiva sob outra perspectiva, a do lazer, pode prejudicar a manutenção de um estilo de vida ativo. Ainda, a redução da atenção que atletas recebiam na etapa anterior pode acarretar problemas de adaptação ao novo contexto social, demandando apoio psicológico. Então, ***o destreinamento precisa envolver orientação e apoio de uma forma holística também, considerando adaptações físicas, psicológicas e sociais.***

O ESPORTE		
Vivências	Frequência	Sistema competitivo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diminuição gradativa da carga e volume de treino.</li> <li>- Adesão a novas práticas corporais.</li> <li>- Manutenção de estilo de vida ativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 a 10 sessões por semana, a depender se a(o) atleta ainda compete ou se o objetivo é se manter ativa(o).</li> <li>- 50 a 120 minutos por sessão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Últimas competições</li> <li>- Transição para a aposentadoria</li> </ul>

## **A competição**

A decisão sobre a interrupção da carreira esportiva é um momento delicado. No caso de uma transição não normativa, por lesão, por exemplo, a(o) atleta não tem opção, mas sofre com a obrigação de interromper a carreira. No caso de uma transição normativa, atletas avaliam diversas variáveis por meses, geralmente, até entenderem que realmente chegou o momento de encerrar a carreira profissional. Elas(es) precisam de suporte para essa decisão.

## **A gestão**

O principal marco na carreira da(o) atleta nesta etapa é a transição para o pós-carreira, que é um acontecimento sensível, já que pessoas muito ainda jovens encerram a carreira intensa como atletas e precisam iniciar uma nova carreira em outra atividade em que não serão consideradas(os) tão jovens. O planejamento dessa transição vai fazer toda a diferença, diminuirá os efeitos das incertezas sobre esse aspecto e pode contribuir para que futuras gerações de atletas sintam segurança em investir na carreira esportiva.

Atletas no Inspirar e Reinventar-se são muito experientes, fizeram seu trabalho para o desenvolvimento da modalidade. É justo que sejam valorizados e é uma estratégia inteligente que sua experiência seja aproveitada em programas de desenvolvimento. Exemplos de ações e funções que podem exercer são participação em treinamentos, conversas, palestras, participação especial em competições, consultoria, mentoria de carreira, gestoras(es) com alto nível de conhecimento prático, comissões de atletas, treinadoras(es). É importante que a preparação e formação exigida para cada função sejam construídas ao longo do tempo. Além disso, a participação em ações publicitárias pode contribuir para a atração de novas(os) praticantes, espectadoras(es), investidores e dar visibilidade à modalidade.

A GESTÃO	
Ações	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planejar e implementar programas de desenvolvimento incluindo a participação de atletas nesta etapa.</li> <li>• Identificar e acompanhar atletas nesta etapa.</li> <li>• Identificar motivos que levam atletas a encerrarem a carreira esportiva nas diferentes fases de desenvolvimento.</li> <li>• Planejar ações de conscientização e aconselhamento de atletas em final de carreira.</li> <li>• Programas de Transição de Carreira que auxiliem no direcionamento e planejamento da vida profissional, incluindo suporte para atuação no mercado esportivo na área técnica ou de gestão.</li> <li>• Facilitar a participação em programas de capacitação para atuação na modalidade em diferentes funções.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de atletas beneficiados em Programas de Transição de Carreira.</li> <li>• Número de atletas com graduação completa ao encerrar a carreira esportiva.</li> <li>• Número de atletas que permanecem atuando no contexto esportivo após a aposentadoria.</li> <li>• Registro de atletas nesta etapa.</li> <li>• Dados avaliativos dos programas de desenvolvimento em que atletas nesta etapa participam.</li> </ul>

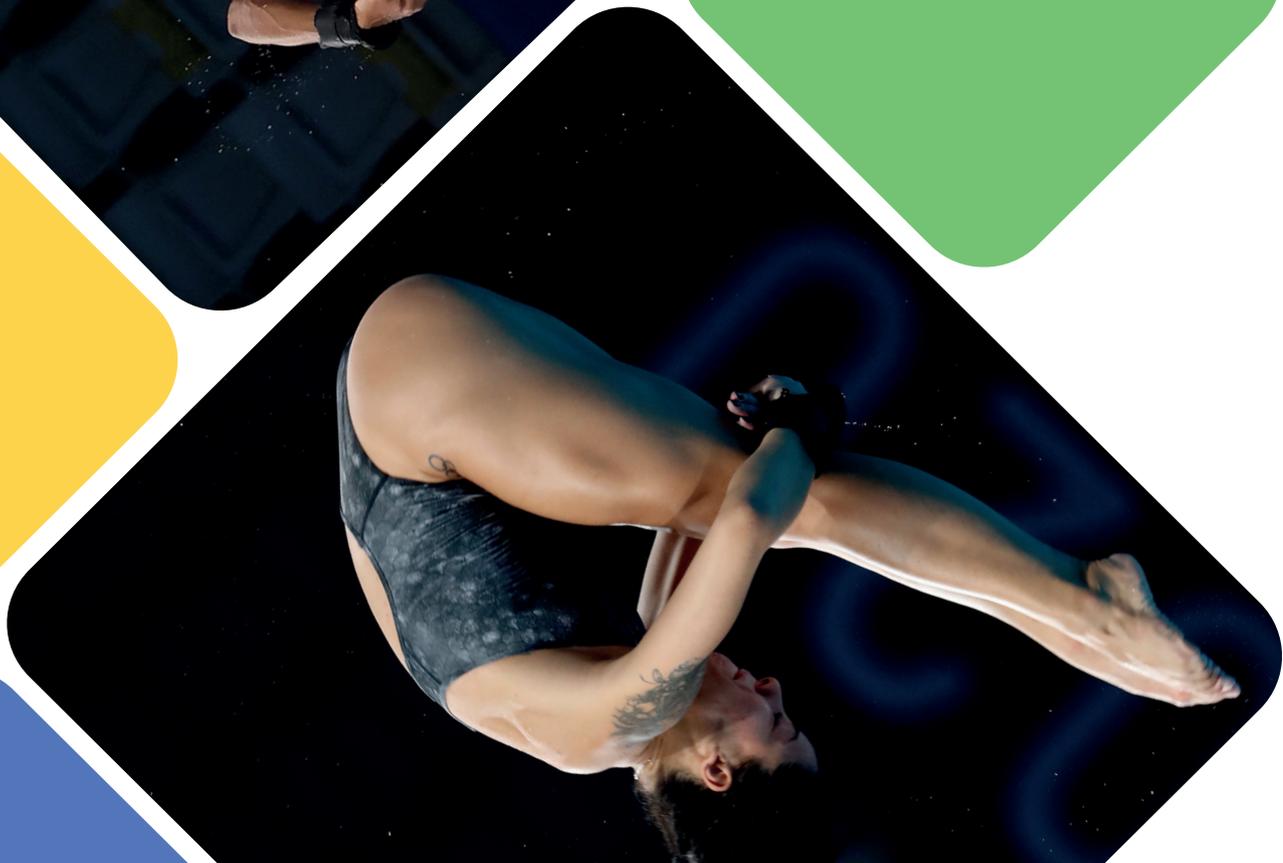




## 5. Considerações Finais

Este documento teve como objetivo apresentar o Caminho de Desenvolvimento de Atletas (CDA) nos saltos ornamentais, que é composto por 7 etapas e fundamentado no CDA do Comitê Olímpico do Brasil, balizado por princípios do desenvolvimento de atletas em longo prazo (DALP). Apresentamos como se dá o processo de desenvolvimento de atletas em cada etapa, lançando luz às características da pessoa, do esporte, sistemas competitivos e à gestão esportiva, trazendo especificidades da modalidade, assim como referências e indicadores.

Este modelo poderá servir como uma proposta de princípios balizadores de ações para treinadores e treinadoras, assim como para toda a comunidade dos saltos ornamentais, visando o desenvolvimento integral e holístico de atletas, para que sua carreira e participação no esporte seja longa e saudável, seja na iniciação esportiva, no Caminho da Medalha (alto rendimento) ou nas transições de carreira. Sugerimos que treinadoras(es), gestoras(es) e toda a comunidade de profissionais e atletas de saltos ornamentais, em todos os contextos de prática da modalidade, possam utilizar esse documento para facilitar sua prática profissional, mas não se limitem a ele. Este documento foi baseado em evidências científicas, e estimulamos a consulta a outros materiais relacionados às ciências do esporte, sempre com foco em atuar com base na ciência.



## 6. Referências

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

(Menezes et al., 2014)

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

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

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

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

Developing Physical Literacy A Guide For Parents Of Children Ages 0 to12: [https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/12/DPL\\_ENG\\_Feb29.indd\\_.pdf](https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/12/DPL_ENG_Feb29.indd_.pdf). Acesso em 29 de julho de 2023.

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

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

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

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

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

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

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