

APRENDER E TREINAR

PESSOA

IDADE APROXIMADA: +/- 9 AOS 16 ANOS

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

ESPORTE

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

GESTÃO

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