

COMPETIR E VENCER

PESSOA

IDADE APROXIMADA: 18 A 25 ANOS

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

ESPORTE

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

GESTÃO

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