

## TREINAR E COMPETIR

### PESSOA

IDADE APROXIMADA: 14 A 23 ANOS

- Crescimento e maturação na primeira metade da etapa podem interferir na progressão competitiva.
- Final do processo de maturação biológica e desenvolvimento atlético progressivo.
- Fatores externos – como ambiente sociocultural, político e econômico – impactam indiretamente na maturidade sexual e intelectual, interferindo em todo o desenvolvimento da pessoa.
- Atletas estão amplamente abertos e prontos para novas e mais complexas aprendizagens.
- Aumentos expressivos no desempenho esportivo ocasionados pelo treinamento.
- Autogestão, autorregulação e independência no direcionamento da carreira.
- Maior desenvolvimento da postura de competidor/a necessária à carreira esportiva de atleta.
- Desenvolvimento de habilidades de autocontrole emocional e gerenciamento de estresse.
- Conciliação com estudo/trabalho, com início da vida universitária.
- Jovens atletas assumem novos papéis sociais e maiores responsabilidades.
- A família continua sendo um ponto de apoio e segurança fundamental. As relações afetivas ganham maior complexidade e interesse.
- O convívio com treinadoras/es e com a equipe interdisciplinar aumenta e são determinantes para a progressão dos resultados esportivos.

### ESPORTE

FREQUÊNCIA	VIVÊNCIAS	COMPETIÇÃO
<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 a 12 sessões por semana.</li><li>• 60 a 140 minutos por sessão.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento expressivo das cargas de treino e competição, inclusive das atividades de recuperação e prevenção.</li><li>• Promoção da evolução gradual de atletas juvenis para juniores em relação às demandas de treino e expectativas de rendimento.</li><li>• Refinamento e busca de consistência do desempenho esportivo.</li><li>• Descentralização da figura do/a treinador/a, passando a conviver com uma equipe de suporte interdisciplinar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A competição passa a ganhar mais importância.</li><li>• A busca por melhores classificações e alcance de índices garantem um avanço gradual do nível competitivo.</li><li>• Aumento das experiências competitivas nacionais e internacionais (seleções).</li></ul>

### GESTÃO

AÇÕES	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mapeamento de instituições e locais de prática.</li><li>• Promoção de competições adequadas.</li><li>• Desenvolvimento de quadro de profissionais (treinadores e oficiais) com qualificações específicas para atuação com jovens atletas em formação.</li><li>• Monitoramento de atletas – selecionáveis e não selecionáveis.</li><li>• Iniciativas de educação e prevenção ao doping para atletas e profissionais.</li><li>• Interação com atletas e comissões técnicas da categoria adulta, facilitando a compreensão das características da rotina de atletas de elite.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Número e abrangência de instituições esportivas.</li><li>• Número e abrangência de locais de prática das modalidades específicas.</li><li>• Número de atletas federados por gênero na modalidade.</li><li>• Número de competições nacionais e internacionais.</li><li>• Relação de atletas participantes nas competições nacionais e internacionais.</li><li>• Ranking de conquistas nacionais e internacionais.</li><li>• Número e qualificação de treinadoras/es e oficiais para atuação específica nas competições desta etapa.</li></ul>