



***Seção 1***

***DESENVOLVIMENTO  
DE ATLETAS EM  
LONGO PRAZO***

Desenvolvimento Esportivo é um conceito bastante amplo, por isso esta seção irá tratar, em especial, de conteúdos, cuidados e propostas que contribuem para desenvolver atletas com maior potencial de percorrer o Caminho da Medalha em eventos internacionais, em especial nos Jogos Olímpicos e Campeonatos Mundiais. Será dada ênfase no protagonismo de cada atleta no seu percurso de carreira, assim como para a necessidade de outros agentes e suportes nesse processo em longo prazo.

Embora as trajetórias sejam individuais e cheias de particularidades, atletas tendem a vivenciar um percurso semelhante, começando por anos iniciais em um processo repleto de **brincadeiras** espontâneas e **experimentação** esportiva ou primeiros contatos com práticas divertidas relacionadas ao esporte no contexto escolar. Já a possível carreira de atleta tem como porta de entrada a iniciação esportiva, que trata das primeiras experiências de crianças/adolescentes (geralmente)<sup>2</sup> em uma prática mediada por treinadoras/es. Esta privilegia o **brincar** e a convivência ampla com o esporte a partir de brincadeiras e jogos que despertem o prazer inerente à prática e promovam a **aprendizagem** e o engajamento em atividades esportivas diversificadas. Na sequência, estão os anos em que ocorre o processo de especialização quando a estrutura das atividades vai se modificando com o objetivo de desenvolver competências específicas ao **aprender e treinar** determinada modalidade.

Essas primeiras etapas compõem o processo inicial de desenvolvimento esportivo, sendo sugeridas para todas as pessoas. Como ainda não há preocupação com a carreira esportiva, sugere-se a espontaneidade na escolha das modalidades. Isso favorece o engajamento com a prática esportiva para toda a vida, seja na rota do esporte de participação (mais voltado ao lazer) ou do rendimento (mais voltado à carreira esportiva).

Pensando na etapa seguinte da carreira e de inserção no contexto de alto rendimento, na sequência temos os anos finais do período de formação, quando atletas precisam desejar e estar em condições de iniciar a rota do **treinar e competir** em maior nível de exigência. Ao passar para a idade e categoria adulta, vivenciam competições com maior exigência e competitividade e enfrentam muitas das situações que se tornarão corriqueiras em uma almejada carreira prolongada de alta qualidade, avançando em alcançar e **vencer** os mais altos níveis de competição. Após vivenciar o primeiro ciclo completo na categoria adulta, atletas se tornam experientes seguindo com treinos ajustados para o prolongamento da carreira através da busca de resultados ainda mais elevados, visando **vencer e inspirar** outras/os atletas e a sociedade em geral. Por fim, temos o processo de destreinamento e

---

2 A iniciação esportiva é possível em qualquer idade. É chamada de "iniciação esportiva tardia" quando se dá na idade adulta após a conclusão dos processos de crescimento e maturação. É mais raro que pessoas que iniciaram tardiamente alcancem o alto nível de rendimento, mas é possível, como por vezes observamos em modalidades de inverno em países tropicais como o Brasil, ou aquelas em que a solicitação de determinadas valências físicas seja menor ou haja especificidades legais.

aposentadoria da função de atletas, **inspirando** novas gerações e **renovando** suas perspectivas de carreira e de vida no pós-carreira.

Esse Caminho da Medalha passa pela progressão ao longo de etapas que serão aprofundadas a seguir, valorizando a compreensão do indivíduo de forma holística ao longo da carreira esportiva abordando o desenvolvimento físico, social e psicológico, incluindo considerações sobre a mulher no esporte. Em relação ao esporte, serão tratados as características e os objetivos de treinamento, o formato e os propósitos da participação em competições e como os Valores Olímpicos estão presentes em cada etapa. Por fim, a cada fase, o tópico sobre gestão oferece um ponto de partida para que confederações e outros agentes possam elaborar estratégias a fim de oferecer o melhor ambiente de desenvolvimento para seus atletas.