



COMO CONCILIAR A FORMAÇÃO COM A COMPETIÇÃO

21 MAIO 9H30
AUDITÓRIO 2 | ESECS LEIRIA



A diferença entre a Especialização Precoce
e a Estimulação Desportiva Precoce

Anna Volossovitch



1

Excelência desportiva

Desenvolvimento
harmonioso

Qualidade do processo de treino a
longo prazo



Anna Volossovitch

2

ADEQUADA FORMAÇÃO DESPORTIVA A LONGO PRAZO

Deve considerar a influência dos processos de **crescimento** e **maturação** nas características e processos adaptativos dos jovens praticantes

Anna Volossovitch

3

Princípios da preparação desportiva a longo prazo

- Definição dos objetivos e conteúdos de cada etapa de preparação
- Avaliação do estado e do ritmo maturacionais
- Consideração dos períodos sensíveis e da capacidade de retenção das adaptações
- Sem especialização precoce e procura prematura do rendimento
- Aumento gradual das cargas de treino e adaptação da atividade competitiva

Anna Volossovitch

4

- Definição dos objetivos e conteúdos de cada etapa de preparação



- Idade de início da **preparação de base**.
- Idade de início de **especialização desportiva**.
- Idade a partir da qual se deve privilegiar o **resultado competitivo**.

Anna Volossovitch

5

- Definição dos objetivos e conteúdos de cada etapa de preparação

Andebol

Escalões etários para 2021-2022:

Masculinos		Femininos	
Escalão	Ano de nascimento	Escalão	Ano de nascimento
Sênior	2001 ...	Sênior	2001 ...
Sênior Sub-20	2002-2003	Sênior Sub-20	2002-2003-2004
Sub-18	2004-2005	Sub-17	2005-2006
Sub-16	2006-2007	Sub-15	2007-2008
Sub-14	2008-2009	Sub-14	2009-2010
Sub-12 (Mimis)	2010-2011	Sub-11 (Mimis)	2011-2012
Sub-10 (Manitas)	2012-2013	Sub-9 (Manitas)	2013-2014
Sub-8 (Manitas)	2014-2015 - 2016	Sub-7 (Manitas)	2015-2016

Assegurar uma **passagem gradual** entre diferentes escalões etários.

A competição deve ser organizada de forma a **minimizar as influências físicas e morfológicas**.

Rendimento
Especialização
Animação / Formação de base

Anna Volossovitch

6

- Definição dos objetivos e conteúdos de cada etapa de preparação

Andebol

Escalões etários para 2021-2022:

Masculinos		Femininos	
Escalão	Ano de nascimento	Escalão	Ano de nascimento
Sénior	2001	Sénior	2001
Sénior Sub-20	2002-2004	Sénior Sub-20	2002-2004
Sub-18	2004-2005	Sub-17	2005-2006
Sub-16	2006-2007	Sub-15	2007-2008
Sub-14	2008-2009	Sub-13	2009-2010
Sub-12 (Bambinos)	2010-2011	Sub-11 (Bambinos)	2011-2012
Sub-9 (Meninos)	2014-2015-2016	Sub-7 (Meninos)	2013-2015

Treino Físico 15% Treino Técnico-tático 25%; Treino para competição 30% Competição 20%
 Treino Físico 15% Treino Técnico-tático 25%; Treino para competição 30% Competição 20%
 Treino Físico 20-30% Treino Técnico-tático 50%; Competição 20%
 Treino Físico 20-30% Treino Técnico-tático 50%; Competição 20%
 Treino NMI 30%; Jogo adaptado 30%; Treino técnico-tático 40%
 Treino NMI 30%; Jogo adaptado 40%; Treino ações técnico-táticas 30%
 Coordenação 30%; Jogo adaptado 50%; Treino ações básicas 20%

Anna Volossovitch

7

Avaliação do estado e dos ritmos maturacionais dos praticantes

O efeito da maturação biológica nos parâmetros físicos e fisiológicos

Parâmetros físicos e fisiológicos	Alterações aproximadas durante puberdade	Treinabilidade
Altura,	↑ 17—18%	Não
Massa corporal	↑ 40%	Sim
Desenvolvimento muscular	↑ 20%	Sim
Pico VO ₂ (L min ⁻¹)	↑ 70%	Sim
Potência anaeróbia	↑ 50%	Sim
Capacidade anaeróbia	↑ 200%	Sim
Força	↑ 150%	Sim

Anna Volossovitch

Pearson et al. (2006)

8

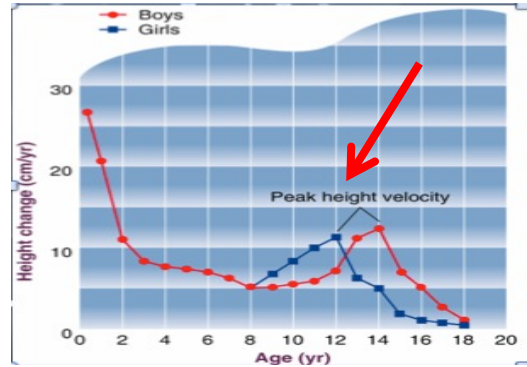
Avaliação maturacional

CHRONOLOGICAL AGE VS. BIOLOGICAL MATURATION: IMPLICATIONS FOR EXERCISE PROGRAMMING IN YOUTH

RHODRI S. LLOYD,¹ JON L. OLIVER,¹ AVERY D. FAIGENBAUM,² GREGORY D. MYER,^{3,4,5}
AND MARK B. A. DE STE CROIX⁷



Idade óssea



Idade de Pico de Crescimento em Altura

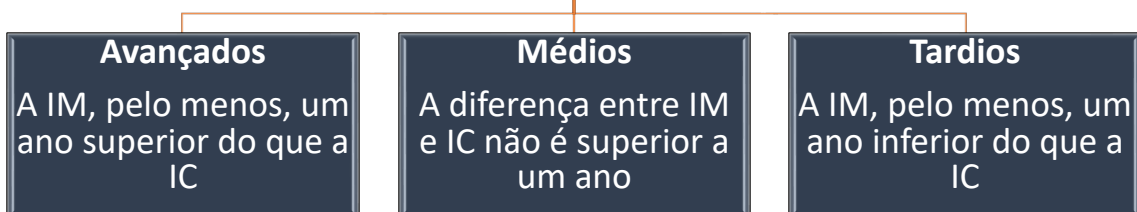
Lloyd, Oliver, Faigenbaum, Myer, De Ste Croix (2014)

Anna Volossovitch

9

Efeito da maturação precoce e tardia no sucesso competitivo

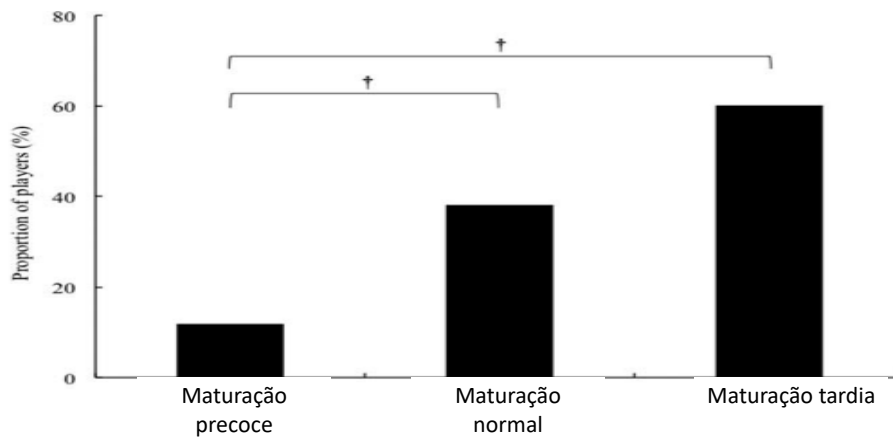
Grupos maturacionais



Anna Volossovitch

10

Avaliação do estado e dos ritmos maturacionais dos praticantes



% de jogadores de futebol dos diferentes grupos maturacionais aos 14 anos que integraram as equipas de elite no escalão Sénior

Ostojic, Castagna, Calleja-González, Jukic, Idrizovic & Stojanovic (2014)

Anna Volossovitch

13

Avaliação do estado e dos ritmos maturacionais dos praticantes

Efeito da maturação precoce e tardia no sucesso competitivo

No final da adolescência, **os indivíduos de maturação tardia frequentemente superam os de maturação precoce** em muitos atributos determinantes para o desempenho desportivo.



Anna Volossovitch

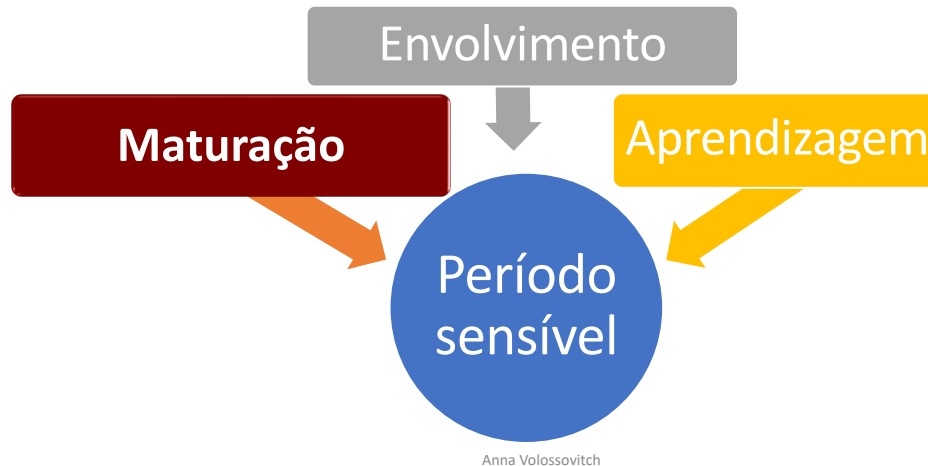
Armstrong & McManus (2017)

14

- Consideração dos períodos sensíveis e da capacidade de retenção das adaptações

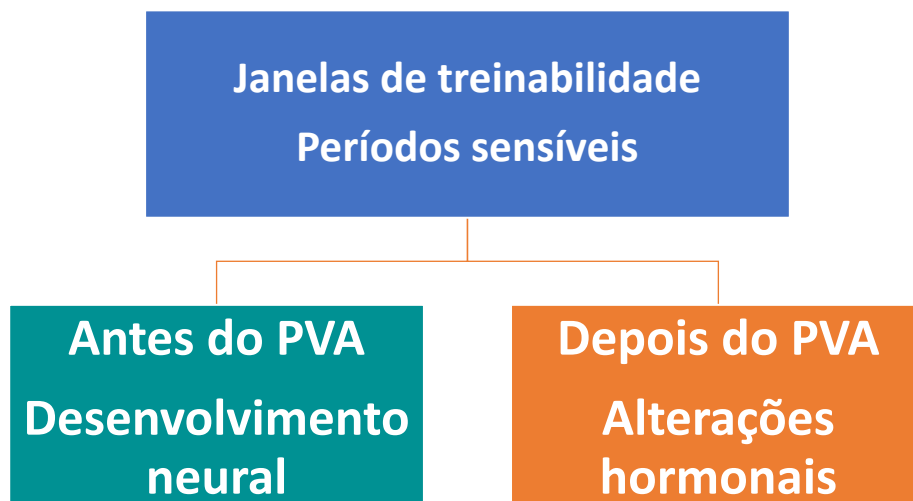
Período sensível

Período de tempo durante o qual **o indivíduo está particularmente predisposto para realizar uma aprendizagem**, ou susceptível à influência de um fator ou à ausência de uma estimulação particular



15

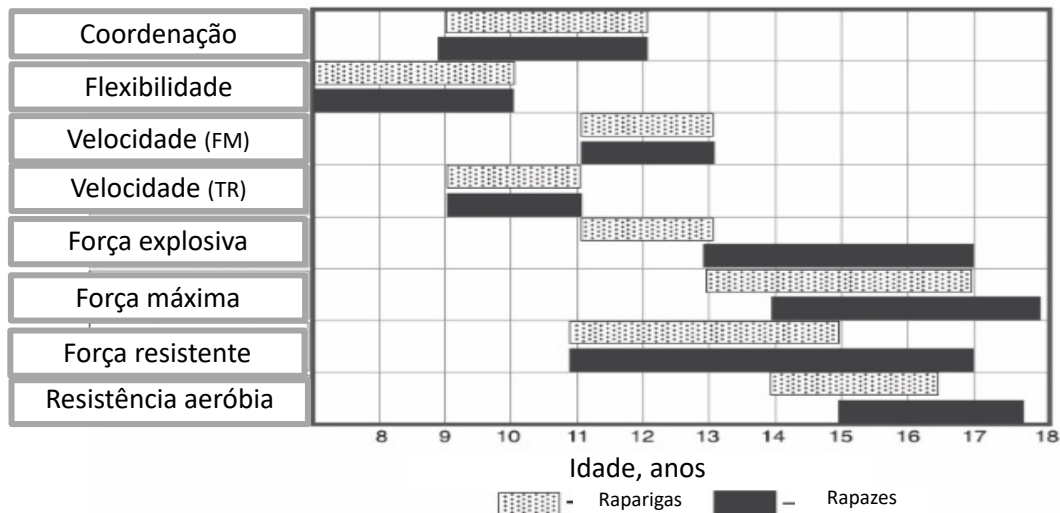
- Consideração dos períodos sensíveis e da capacidade de retenção das adaptações



16

- Consideração dos períodos sensíveis e da capacidade de retenção das adaptações

Períodos sensíveis para o desenvolvimento de diferentes fatores de rendimento desportivo



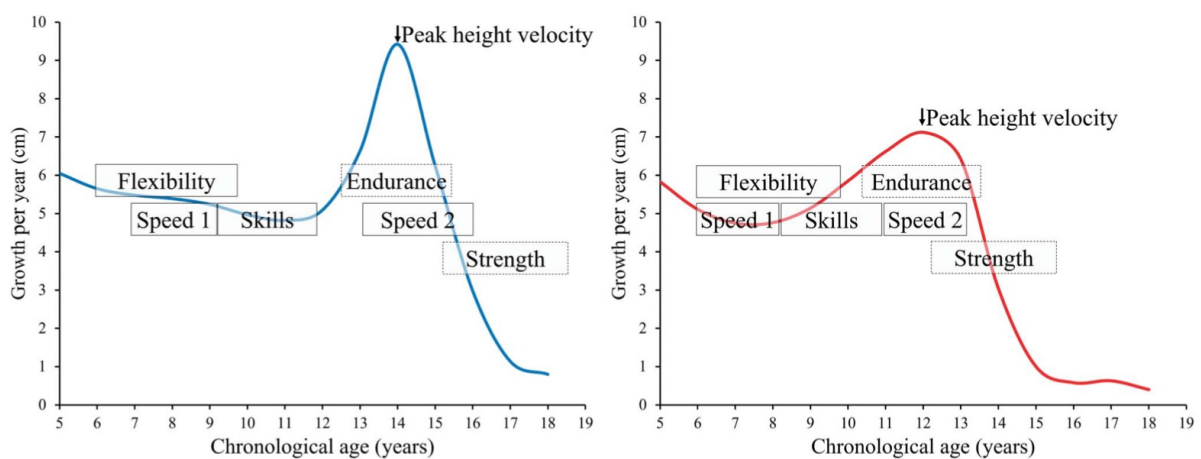
Anna Volossovitch

Issurin (2017)

17

- Consideração dos períodos sensíveis e da capacidade de retenção das adaptações

Períodos sensíveis para o desenvolvimento de diferentes fatores de rendimento desportivo



Anna Volossovitch

Gerver & de Bruin (2003)

18

Crítica dos períodos sensíveis

OPEN

Sensitive Periods to Train General Motor Abilities in Children and Adolescents: Do They Exist? A Critical Appraisal

Bas Van Hooren, MSc^{1,2} and Mark De Ste Croix, PhD³
¹Department of Nutrition and Movement Science, NUTRIM School of Nutrition and Translational Research in Metabolism, Maastricht University Medical Centre+, Maastricht, The Netherlands; ²Fontys University of Applied Sciences, Institute of Sport Studies, Eindhoven, The Netherlands; and ³School of Sport and Exercise, University of Gloucestershire, Cheltenham, United Kingdom



Journal of Sports Sciences

Publication details, including instructions for authors and subscription information:

<http://www.informaworld.com/smpp/title-content=t713721847>

The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application

Paul Ford^a; Mark De Ste Croix^b; Rhodri Lloyd^c; Rob Meyers^c; Marjan Moosavi^c; Jon Oliver^c; Kevin Till^d; Craig Williams^e

^a School of Health and Bioscience, University of East London, London, UK ^b Faculty of Sport, Health and Social Care, University of Gloucestershire, Gloucester, UK ^c Cardiff School of Sport, University of Wales Institute, Cardiff, UK ^d Carnegie Faculty of Sport and Education, Leeds Metropolitan University, Leeds, UK ^e Children's Health and Exercise Research Centre, University of Exeter, Exeter, UK

First published online 06 January 2014
Anna Volossovitch

19

- Consideração dos períodos sensíveis e da capacidade de retenção das adaptações

Nível de retenção das adaptações

Adaptações	Nível de retenção
Neurais	Elevado
Musculares	Considerável
Cardiovasculares	Médio
Respiratórias	Médio
Metabólicas	Baixo

Anna Volossovitch

20

- Evitar a especialização desportiva precoce e procura prematura do rendimento

Especialização desportiva

- Realização do treino intensivo durante todo o ano (mais de 8 meses por ano).
- Concentração apenas numa modalidade desportiva, desistindo da prática de outras modalidades.



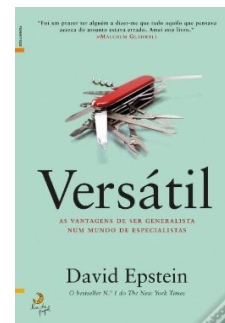
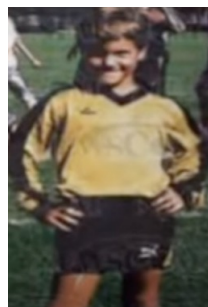
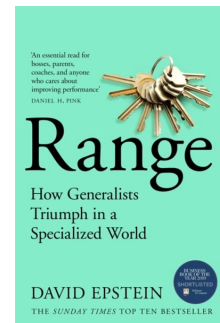
Jayanthi et al. (2015)

Anna Volossovitch

21



Especialização desportiva precoce vs diversificação desportiva precoce

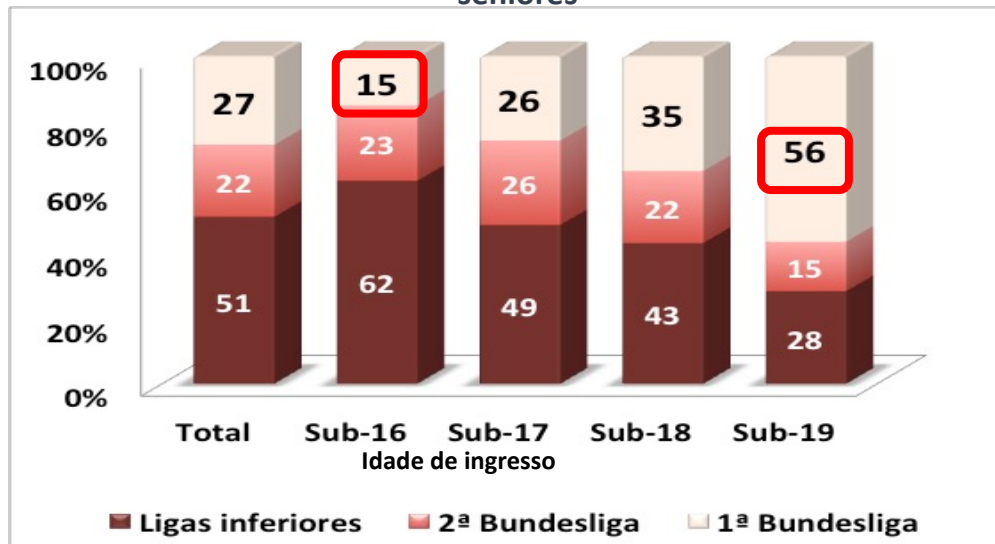


Anna Volossovitch

22

- Evitar a especialização precoce e procura prematura do rendimento

Idade de ingresso nas seleções nacionais jovens de futebol e sucesso a nível de seniores



Anna Volossovitch

Güllich (2014)

23

- Evitar a especialização precoce e procura prematura do rendimento

As etapas de formação de jogadores de futebol de elite com menos de 16 anos do Brasil, Inglaterra, França, Gana, México, Portugal e Suécia

	Start age in soccer	Start age in supervised training	Start age in leagues	Start age in academies	Hours in soccer by under-16 age group
Brazil	4.94 ± 1.38	7.78 ± 1.75	9.56 ± 1.62	13.16 ± 1.38	4118.68 ± 1533.67
England	4.47 ± 1.44	6.24 ± 1.25	7.45 ± 1.23	10.06 ± 2.26	4306.84 ± 1436.82
France	5.32 ± 1.11	6.48 ± 1.31	8.66 ± 1.14	12.90 ± 0.42	3890.08 ± 1301.01
Ghana	5.50 ± 1.43	9.43 ± 1.62	11.14 ± 1.24	12.79 ± 0.88	4588.11 ± 1608.78
Mexico	5.58 ± 1.47	7.12 ± 2.08	8.46 ± 2.67	12.94 ± 1.56	5449.14 ± 1909.25
Portugal	4.30 ± 1.37	6.62 ± 1.59	8.26 ± 1.19	8.30 ± 1.67	4438.65 ± 1895.46
Sweden	4.29 ± 1.04	5.95 ± 1.89	8.12 ± 2.08	13.82 ± 2.55	5095.39 ± 1949.34
Combined	4.88 ± 1.41	6.93 ± 1.82	8.65 ± 1.95	11.95 ± 2.56	4553.09 ± 1748.82

Anna Volossovitch

Ford et al.(2012)

24

• Aumento gradual das cargas de treino e a adaptação da atividade competitiva

Aumentar as cargas de forma gradual e planeada (regra de 10%)

O atleta deve atingir o seu resultado máximo na idade apropriada.

Esta idade não é influenciada nem pelo treino, nem pela idade de início da prática desportiva.

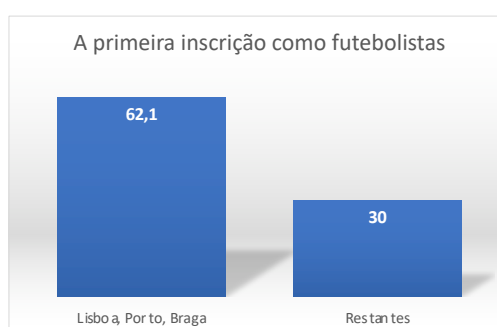
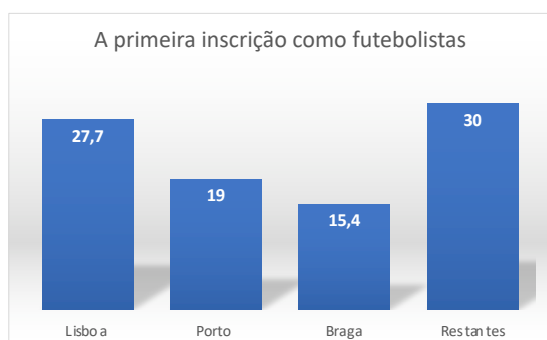
Anna Volossovitch

25

• Aumento gradual das cargas de treino e a adaptação da atividade competitiva



Três distritos com mais praticantes são quem mais “fornece” as seleções nacionais dos escalões de formação
1/04/2022



Menos de cinco internacionais a efetuar a sua primeira inscrição em **Angra do Heroísmo, Beja, Castelo Branco, Guarda, Horta, Ponta Delgada e Portalegre.**

Anna Volossovitch

26

- Aumento gradual das cargas de treino e a adaptação da atividade competitiva

A competição como elemento estruturante da formação desportiva

- ✓ Contribuir para o aumento do número de praticantes e clubes.
- ✓ Proporcionar um contexto de prática desafiante e apelativa
- ✓ Promover uma prática sustentável que valorize a colaboração dos pais na formação dos jovens.

- ✓ Promover a participação nas provas regionais de equipas do desporto escolar.
- ✓ Competições curtas e com reorganização em função do nível competitivo - mais jogos equilibrados.
- ✓ Regulamento técnico-pedagógico.
- ✓ Evitar longos períodos sem competir.
- ✓ Mais provas em concentração, menos gastos em transportes.
- ✓ Evitar coincidência de pontos altos de competição com pontos altos escolares.

Anna Volossovitch

27

Para concluir...

- Os princípios da preparação desportiva não devem ser vistos como regras rígidas, mas sim como recomendações e orientações que possam ser adaptadas ao contexto específico da modalidade.
- Os modelos de treino desportivo a longo prazo devem ser revistos e atualizados constantemente.
- Reflexão e discussão sobre as metodologias e formas de trabalho no desporto infante-juvenil devem ser a preocupação permanente dos dirigentes desportivos e treinadores.
- É crucial continuar a investir na formação de treinadores de jovens.

Anna Volossovitch

28