



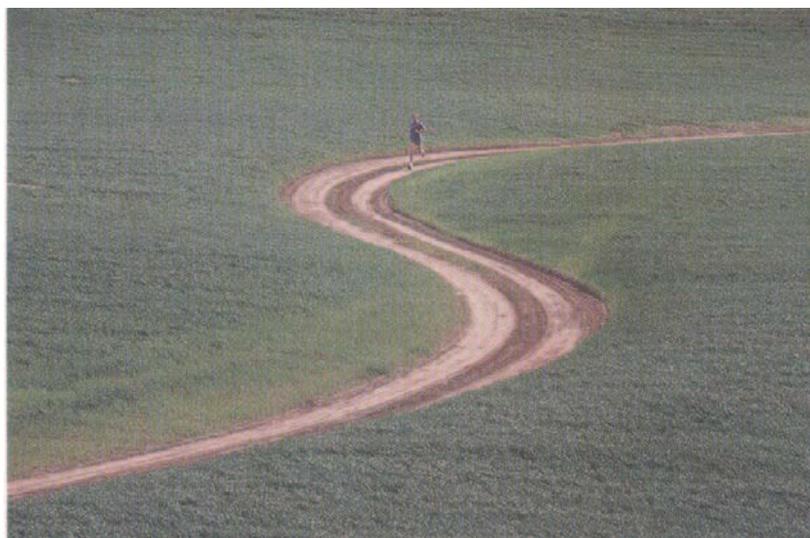
Seminário de
Desenvolvimento
Esportivo

Antonio Carlos Gomes, PhD

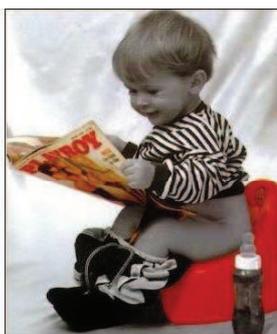
Estratégias voltadas para a Formação integral do atleta



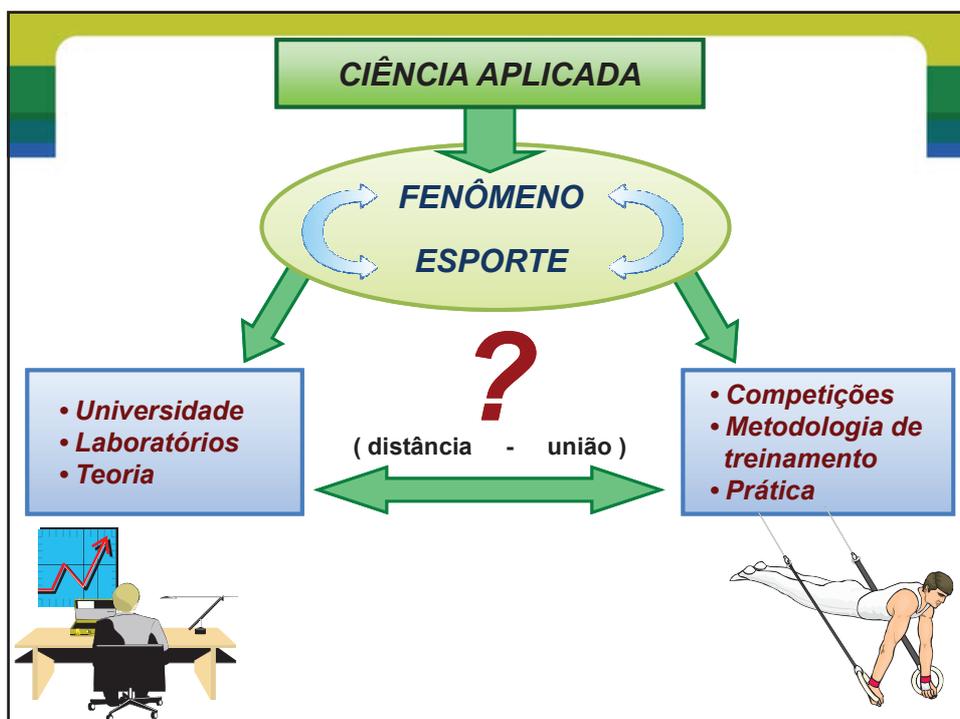
QUAIS SÃO AS ESTRATÉGIAS ?



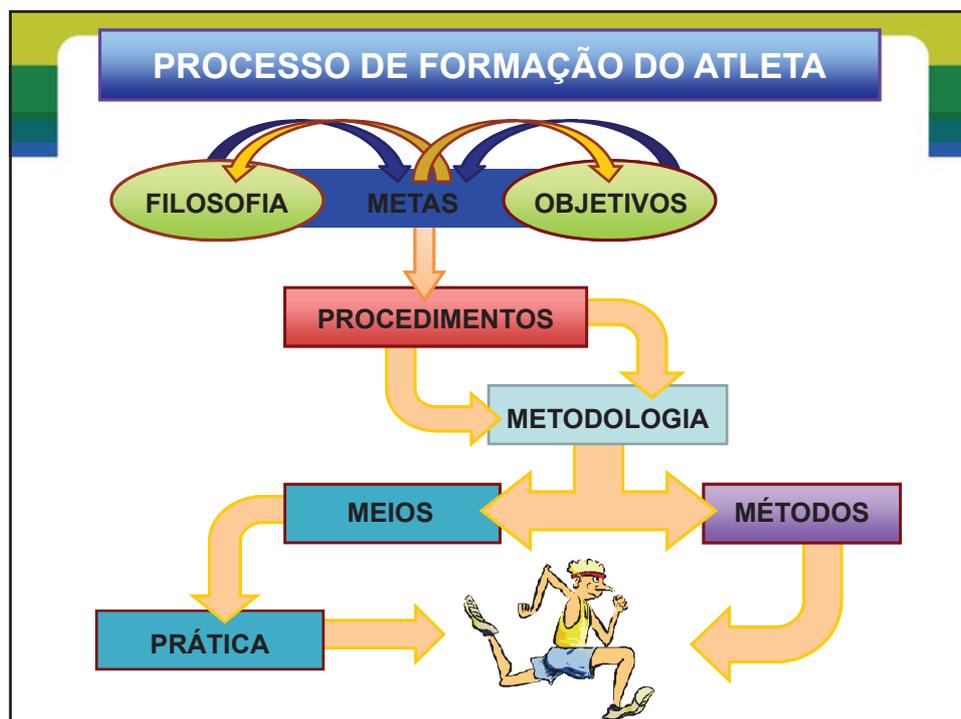
Ações na preparação a longo prazo







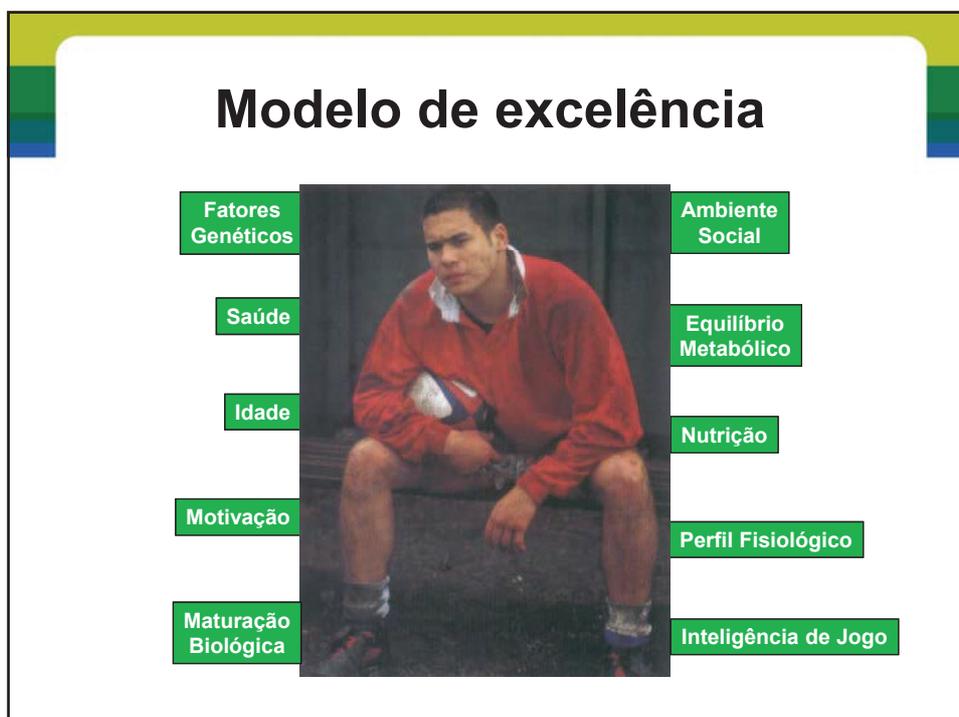




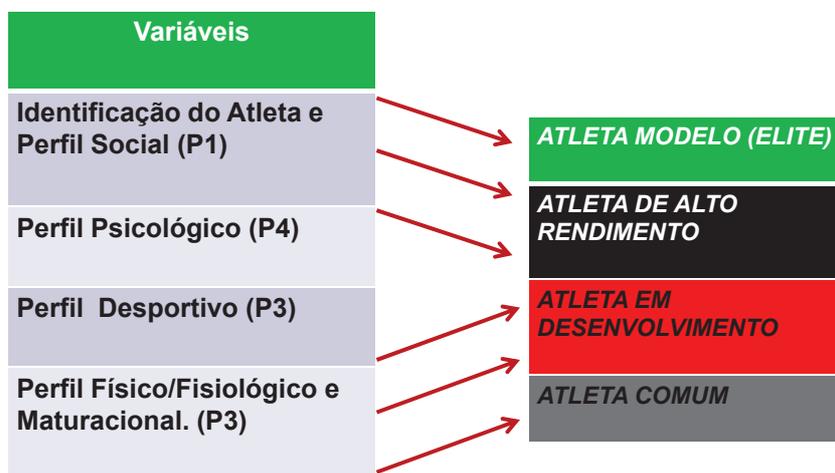


Processo de descoberta e seleção de talentos





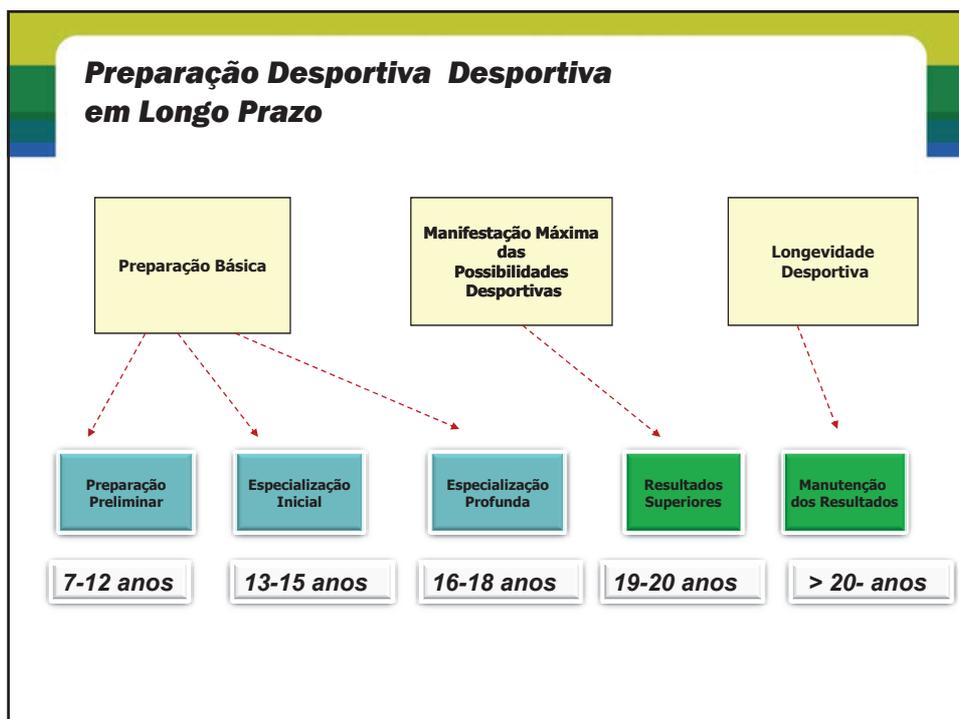
Identificação do Nível do Atleta



Formação do Atleta em Longo Prazo

	DL – PRÉ-MIRIM - MIRIM			PRÉ-INF	INFANTIL	JUVENIL	JUNIOR
	- de 08	08 - 09	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	18 - 20
<i>Força Máxima</i>					+	++	+++
<i>Potência Muscular Específica</i>				+	++	+++	→
<i>Força de Resistência</i>					+	++	+++
<i>Resistência Aeróbica</i>		+	+	++	++	+++	→
<i>Resistência Anaeróbica</i>					+	++	+++
<i>Tempo de Reação</i>		+	+	++	++	+++	→
<i>Velocidade Máxima</i>				+	++	+++	→
<i>Flexibilidade/Agilidade</i>	++	++	++	+++	→	→	→
<i>Técnicas Fundamentais</i>	+	++	++	+++	→	→	→
<i>Regras do Jogo/ Tática</i>			+	++	+++	→	→
<i>Regras do Jogo</i>		+	++	+++	→	→	→

+	Início cuidadoso – 1 a 3 vezes por semana
++	Treinamento mais intenso – 2 a 5 vezes por semana
+++	Treinamento para rendimento
→	Manutenção e/ou continuidade de rendimento



Abordagem do Treinamento na sua Característica Específica e Geral

Faixa Etária (anos)	7 - 10	11 - 12	13 - 14	15 - 16	17 - 20
Preparação Específica	10 - 20%	20 - 30%	40 - 50%	60 - 70%	80 - 90%
Preparação Geral	90 - 80%	80 - 70%	60 - 50%	40 - 30%	20 - 10%
Étapas	Oportunização Motora	Preliminar	Especialização Inicial	Especialização Profunda	Alto Rendimento

Processo de Preparação Desportiva

OBJETIVO	LOCAL	IDADE	ETAPAS
Oportunização	<ul style="list-style-type: none"> • Núcleos • Escolas oficiais • Bairros • Escolinhas • Associações etc. 	7 - 10	Oportunização Motora
Identificação		11 - 12	Preliminar
Promoção	<p style="text-align: center;">CLUBE DESPORTIVO</p>	13 - 14	Especialização Inicial
Seleção		15 - 16	Especialização Profunda
Aperfeiçoamento		17 - 18	Alto Rendimento



Obrigado!

www.antoniocgomes.com