



## MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS NO TIRO ESPORTIVO

# FABRICA DE TALENTOS

## **SUMÁRIO**

### **PALAVRA DO PRESIDENTE**

### **INTRODUÇÃO**

### **CARREIRA ESPORTIVA E SUAS TRANSIÇÕES**

#### **SEÇÃO 1 – DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS EM LONGO**

##### **1-CARREIRA ESPORTIVA E SUAS TRANSIÇÕES**

#### **SEÇÃO 2 –CDATE: CAMINHO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DO TIRO ESPORTIVO**

##### **2.1 Vivenciar o Tiro Esportivo (Experimentar e Brincar)**

##### **2.2 Primeiros Passos no Tiro esportivo (Brincar e Aprender)**

##### **2.3 Escolha e Foco na sua Disciplina Foco (Aprender e Treinar)**

##### **2.4 Dedicção e Aprender a Competir (Treinar e Competir)**

##### **2.5 Aprender a Vencer (Competir e Vencer)**

##### **2.6 Excelência e Inspiração (Vencer e Inspirar)**

##### **2.7 Repassar Conhecimento (Inspirar e Reinventar-se )**

#### **SEÇÃO 3 – DESENVOLVIMENTO DE CENTROS DE EXCELENCIA**

#### **SEÇÃO- 4-ATUAÇÃO E APRENDIZAGEM PROFISSIONAL DE TREINADORAS E TREINADORES**

##### **4.1- NIVEIS DE TREINADORES**

##### **4.2- CURSOS DE FORMAÇÃO**

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## PALAVRAS DO PRESIDENTE

### INTRODUÇÃO

Um plano de Desenvolvimento de Atletas a Longo Prazo, ou ao longo da vida, deveria estar presente em todos os clubes desportivos, Federações e Confederações, com o intuito de realizar um trabalho de desenvolvimento estratégico adaptado às idades dos atletas, desenvolvendo as capacidades do indivíduo na sua totalidade *bio-psico-social*, com ênfase nos períodos críticos ou sensíveis de aprendizagem, nos quais o organismo está mais receptível a estímulos que permitem potencializar certas capacidades específicas.

O desenvolvimento requer aprendizagem e GODINHO et al. (1999) referem que comumente se diz que “aprender é o que fica após se ter esquecido tudo”, ou seja, é reter durante um tempo relativamente longo, aquilo que é aprendido pela prática. Apesar do desempenho ser indicador do grau de aprendizagem, podem ocorrer fenômenos como a aprendizagem latente, quando um indivíduo não consegue manifestar em competição todo o potencial adquirido através do processo de treinamento, ou o desempenho sem aprendizagem ou não equitativo em relação ao treino realizado (exemplo, com doping).

O ser humano aprende como um sistema complexo em constante transformação devido a fatores internos, físicos, fisiológicos, espirituais, e externos, como o ambiente, a sociedade, entre outros. A dimensão educativa do desenvolvimento humano, pessoal e social deve ser levada em consideração nos programas de treinamento esportivo, através do desenvolvimento de valores ético-desportivos e morais que fomentem o desenvolvimento juvenil positivo e se repercutam ao longo da vida (HELLISON & MARTINECK, 2006; ROSADO, 1998). Esses fatores vão, também, nos permitir criar sociedades mais positivas, autoconfiantes, altamente adaptáveis, produtivas, assim como equipes de elite prontas para atuar nos mais variados contextos, facilidades e contrariedades.

As Ciências Sociais e Comportamentais concentram-se no estudo dos fatores e ações que conduzem ao bem-estar, a indivíduos positivos e a comunidades prósperas (SELIGMAN & CSIKSZENTMIHALYI, 2000). Esta perspectiva surgiu na psicologia positiva, definida por GABLE & HAIDT (2005) como o estudo das condições e processos que contribuem para a melhoria, ou ótimo funcionamento das pessoas, grupos e instituições. Por exemplo, DUDA & HALL (2001) referiram a motivação no esporte como um forte indicador do envolvimento com o esporte praticado e da demonstração de atitudes e comportamentos socialmente positivos. Entre esses, o comprometimento parece ser um conceito de clara relevância para os atletas de elite (LONSDALE et. al, 2007).

Temos visto na prática, raríssimos programas desportivos a longo prazo no Futebol, os quais o ensino de princípios e valores são interdependentes da formação de campeões, e nos quais se pressupõem objetivos e acompanhamento de atletas quando estes deixam de competir, independentemente dos motivos que os levam ao abandono da atividade, tanto em idades precoces como em idades maiores. Por vezes, quando deixam de competir, muitos jogadores dependem da boa vontade de familiares, dirigentes e antigos companheiros de equipe para seguir trabalhando e vivendo dignamente.

Há também alguns estudos experimentais que demonstram que há efeitos negativos provenientes dos programas de desenvolvimento esportivo, o que significa que a educação através do esporte pode ser efetiva quando os atletas são educados sob certos ideais do esporte, incluindo os princípios do fair-play, e não apenas quando os objetivos educativos estão subjugados às questões estritamente técnicas e táticas (SAS-NOWOSIELSKI, 2005).

Eventualmente, quando o estímulo positivo está ausente dos programas esportivos e treinamentos, entre outras variáveis, ocorre um dos outputs esportivos mais negativos, que deve-se evitar em qualquer programa: o Burnout Atlético. Este é um fenômeno com implicações emocionais negativas para o atleta tanto no curto, como no longo prazo. Segundo PERREAULT et al. (2007), é um fenômeno multidimensional caracterizado por exaustão emocional e física, reduzido sentido de realização, assim como desvalorização e cinismo.

Num estudo com esportistas adolescentes, visando compreender o abandono e o comprometimento prolongado em esportes de competição, FRASER-THOMAS et al. (2008) reuniram dois grupos distintos com experiências esportivas similares. Constatou-se que somente o grupo que abandonou precocemente o esporte referiu experiências de treinamento que visavam alcançar picos de desempenho prematuros, uma limitada comunicação com o treinador, pais pressionantes durante a adolescência, falta de amigos que compartilhavam os mesmos ideias esportivos durante a adolescência e falta de apoio familiar. Em contraste, o grupo de atletas comprometidos referiu a existência de filosofias de desenvolvimento do clube, comunicação aberta dos pais, treinadores e apoio dos amigos.

Para realizar um Modelo de Desenvolvimento de Atletas a Longo Prazo, primeiramente pensamos que é importante definir como se organizarão as fases de desenvolvimento esportivo.

Um dos autores que se debruçou sobre o tema, CÔTÉ (1999), identificou um modelo de desenvolvimento de atletas talentosos, com três fases de participação no esporte: os anos de amostragem (6-13 anos); os anos de especialização (13-15 anos); os anos de investimento (+ de 15 anos); possivelmente a existência de uma quarta fase (+18 anos), possivelmente referente à Manutenção e Aperfeiçoamento das Habilidades Esportivas.

Nesse estudo, a dinâmica das famílias em cada fase, permitiu verificar que

durante os Anos de Amostragem, os pais foram responsáveis pelas crianças se interessarem inicialmente pela atividade esportiva. A maior ênfase durante essa etapa dava-se ao divertimento e ao entusiasmo de participar no esporte. Além disso, todas as crianças das famílias entrevistadas experimentaram várias atividades extracurriculares na sua fase de desenvolvimento, como aulas de inglês, computadores, música e outros esportes. Na fase de Especialização, enquanto o divertimento e o entusiasmo permaneceram elementos centrais da experiência esportiva, as habilidades específicas emergiram como uma característica importante do envolvimento da criança no esporte. A participação nas atividades extracurriculares passou a estar centrada em uma ou duas atividades esportivas específicas, sobrepondo sempre o sucesso acadêmico ao esportivo. Os pais mostraram ter assumido um compromisso com a criança/atleta, despendendo tempo e suporte financeiro e, à medida que o tempo foi passando, fortaleceram um interesse crescente no esporte em que a criança estava se especializando. A maioria dos irmãos mais velhos dos atletas, tiveram um papel positivo, servindo como modelos de ética de trabalho e cooperando com os irmãos mais novos.

Nos Anos de Investimento, o esportista esteve comprometido com o alcance de desempenhos de alto nível numa única atividade. O desenvolvimento das características estratégicas, competitivas e das habilidades esportivas em questão, emergiram como sendo os elementos mais importantes desta fase. Os pais mostraram um grande interesse pelo esporte em que o filho estava envolvido, ajudando a lidar com contratempos que invariavelmente surgiram, como lesões, fadiga, pressão, fracassos e perdas de interesse.

## **2 –CDATE: CAMINHO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DO TIRO ESPORTIVO**

### **2.1 Vivenciar o Tiro Esportivo (Experimentar e Brincar)**

Nesta fase para os meninos e meninas que ainda não tiveram contato com o Tiro esportivo serão promovidos eventos de vivência e demonstração, através de brincadeiras que envolvem disparo de armas de brinquedos e alvos próximos para demonstra e aflorar o instinto desses jovens, utilizando alguns movimentos e posições corretas, mas sem exigência de pontuação. A abordagem deve ser lúdica e divertida, mas ativando a visão e acompanhamento do alvo, trazendo à tona um pouco a curiosidade e a consciência que posso aumentar o meu corpo através de um “projétil”, ou seja, posso alcançar um local sem depender dos meus braços, do meu corpo, com a ajuda de um instrumento auxiliar, só com a utilização de minha visão.

Essas vivências serão organizadas pelos Clubes com o auxílio das Federações, sendo utilizados armas à laser, simuladores, Nerf’s entre outros. Pode ser utilizado brincadeiras lúdicas como argolas, bola que arremessadas derrubam latas, etc. Mostrando

a estes jovens que eles conseguem atingir um alvo e receber uma premiação por isso.

## **2.2 Primeiros Passos no Tiro esportivo (Brincar e Aprender)**

Nesta etapa, já se consegue levar os meninos que se interessem em conhecer o esporte, sempre acompanhado de seus pais, aos clubes, onde eles serão encaminhados aos simuladores de tiro existentes nos CERT-Centros Regionais de Treinamento. Esses simuladores irão demonstrar aos jovens atletas todas as disciplinas de tiro Esportivo.

É importante ressaltar que nesses centros, teremos técnicos de base formados pela Confederação, assunto esse tratado no Item 3 deste documento. Esses formadores de base, deverão ser capazes de, na utilização desses simuladores, ter a capacidade de, além de orientar todo o aspecto técnico inicial de cada modalidade/disciplina, como posicionamento, técnica inicial de acompanhamento do alvo(alvo móvel), ou centralização do alvo( alça e mira), ter condições de analisar cada atleta e, com apresentar um relatório, identificando o talento, habilidade e predisposição de cada atleta para cada modalidade de tiro, sempre de acordo com seus responsáveis, mas sem influenciar a decisão do atleta, esta sempre será preponderante na escolha de seu esporte.

Com esta identificação, o atleta, neste nível, já recebe treinamento em relação as regras gerais de segurança no esporte, comportamento, espírito esportivo, respeito aos seus companheiros e adversários, hierarquia, informações nutricionais, relação entre disciplina e resultado, treinamento e descanso, etc. É nesta fase que o atleta, além de começar a escolher seu esporte, começa a entender do caminho que tem que percorrer para chegar em suas metas.

Até esta etapa, o atleta ainda não deferiu nenhum disparo de arma, apenas teve contato com o esporte com seu movimento Isso vai muito de encontro a nossa legislação que proíbe que o jovem, até 14 anos, não pode ter contato com arma de fogo e que, a partir desta idade, pode com autorização judicial(alvará) e acompanhado dos seus responsáveis. Com este método, conseguimos com que nossos jovens tenham contato com o Tiro Esportivo, sem estar a margem de nossa legislação, aumento os nossos números de prospecção, quebrando um pouco do tabu sobre este esporte, que diga de passagem, é um dos mais seguros do mundo, além de não ficar limitado aos novos atletas trazidos a nosso esporte apenas por pais que o praticam.

## **2.3 Escolha e Foco na sua Disciplina Foco (Aprender e Treinar)**

Após o atleta ter contato com o tiro através da vivência, experimentando e brincando; ter o contato com o esporte, com suas regras, seus movimentos iniciais, através de brincadeiras e aprendizado, é chegado a hora de sua decisão e escolha de qual ou quais disciplina irá seguir, se o esporte de precisão, Carabina e/ou Pistola ou os esportes outdoor

de alvo em movimento como o tiro ao prato, divididos em Fossa Olímpica, Trap Americano ou Skeet.

Sabemos que, nesta fase, o atleta já tem que possuir a idade acima de 14 anos, devido a nossa legislação e estar liberado pela justiça, através de um alvará judicial, com anuência de seus pais ou responsáveis.

Com esta decisão e esta liberação legal, o atleta será direcionado pelo seu clube e Federação para o treinamento específico, aprendendo mais a fundo sobre seu esporte, aprendendo as técnicas essenciais para melhorar sua performance sem competir ainda, apenas aprendendo os fundamentos essenciais.

Nesta etapa, é treinar, treinar e treinar, o foco é esse, aprender os fundamentos e técnicas essenciais de desenvolvendo; entrar mais a fundo nas regras da modalidade, escolhas de seu material, entender as causas dos erros, aprender sobre o controle emocional, mental, a influência que as emoções, como o medo, alegria, tristeza, o preparo mental, nutrição, sono, hidratação têm em relação a sua performance. É aqui onde ele aprende a treinar, a entender que o treinamento é a base de seu resultado, aprender a escolher objetivos, a definir metas e saber que a responsabilidade de seus resultados é única e exclusivamente dele e não do os outros fazem ou dizem, ele é única e exclusivamente responsável pelo seu sucesso,.

## **2.4 Dedicção e Aprender a Competir (Treinar e Competir),**

Nesta etapa o atleta continua o aprendizado e já começa a participar de competições em seu clube, no seu estado, promovido pela sua Federação e nacional, promovida pela CBTE. Para isso, a CBTE já elabora um calendário onde, por mês, oferece campeonatos on line, que os clubes podem utilizar tais datas para, ao mesmo tempo em que competem com seus pares e colegas de clube, podem avaliar sua performance em nível estadual e nacional, onde eles podem interagir com outros atletas, fazendo, junto com seus técnicos uma análise sobre a qualidade e intensidade de seus treinamentos.

É nesta fase onde a Confederação começa a monitorar, através dos resultados os atletas com potencial, é onde se começa a colocar os atletas em uma lista larga para treinamentos centralizados.

Os atletas monitorados já podem ser convocados/convidados para treinamentos e preparação para competições nacionais presenciais e internacionais.

## **2.5 Aprender a Vencer (Competir e Vencer)**

Nesta fase o atleta já esta competindo em nível nacional, ranqueado, podendo já fazer parte das equipes nacionais, representando o país em provas internacionais. Aqui



começa a competência de aprender a competir e a vencer, tendo informações de comportamento no pré e pós prova, informações sobre comportamento em mídias sociais e orientação técnica mais avançada.

## **2.6 Excelência e Inspiração (Vencer e Inspirar)**

Etapa em que o atleta, com títulos e bagagem de competições nacionais e internacionais, como a ser utilizado por seu clube, federação e confederação a dar palestras e divulgação de sua imagem como um atleta vencedor que irá inspirar novos atletas a seguir o caminho que ele percorreu, trazendo mais adeptos ao tiro esportivo.

## **2.7 Repassar Conhecimento (Inspirar e Reinventar-se )**

Nesta fase o atleta já pensa na sua aposentadoria e manter seu legado ensinando a outros atletas, em seu clube, sua federação e na Confederação, repassando seus conhecimentos e suas experiências. Mostrando os seus acertos e erros, para encurtar, cada vez mais a carreira dos novos atletas.

## **SEÇÃO 3 – DESENVOLVIMENTO DE CENTROS DE EXCELENCIA**

A CBTE, juntamente com as Federações e clubes, criará centros de excelência de Tiro Esportivo, através de parcerias e convênios, onde serão oferecidos uma pista de 25 metros com no mínimo 5 postos, uma pista de 50 metros, com no mínimo 5 postos, uma estande de ar de 10 metros, com no mínimo 10 postos; uma pedana de fossa olímpica e uma pedana de skeet.

Nesses centros deverão ter 02 técnicos nível C, sendo um para a carabina e pistola e uma para Prato, formado pela CBTE.

Os centros de Excelência serão divididos por níveis, sendo:

**Nível C-** Centro de Excelência que constar com o mínimo necessário

**Nível C+-** Centro de Excelência que constar com o mínimo necessário e alojamento;

**Nível C++-** Centro de Excelência que constar com o mínimo necessário, alojamento e refeitório;

**Nível B-** Centro de Excelência que constar com o dobro de postos e pedanas necessárias e pelos menos um técnico Nível B;

**Nível B+-** Centro de Excelência que constar com o dobro de postos e pedanas necessárias, pelos menos um técnico Nível B e alojamento;



**Nível B++-** Centro de Excelência que constar com o dobro de postos e pedanas necessárias, pelos menos um técnico Nível B, alojamento e refeitório

**Nível C-** Centro de Excelência que constar com o triplo de postos necessários e pedanas e pelo menos um técnico Nível B+ acima;

**Nível C+-** Centro de Excelência que constar com o triplo de postos necessários e pedanas, pelo menos um técnico Nível B+ acima e alojamento;

**Nível C++-** Centro de Excelência que constar com o triplo de postos necessários e pedanas, pelo menos um técnico Nível B+ acima, alojamento e refeitório;

Os níveis serão indicadores para investimento da Confederação nesses centros de treinamento, bem como escolhas para treinamentos/preparação de sua equipe.

## **SEÇÃO- 4-ATUAÇÃO E APRENDIZAGEM PROFISSIONAL DE TREINADORAS E TREINADORES**

Nesta seção seja abordado o tema de atuação e aprendizado dos treinadores e treinadoras que irão formar nossos atletas, mas para isso, esses treinadores/treinadoras, precisam ser formados de maneira que atuem desde a formação de base dos atletas até os níveis mais altos. Para isso a Confederação criou a Academia de Tiro Esportivo que irá dar suporte a esses profissionais na sua formação e continuidade do seu aprendizado.

### **4.1- NIVEIS DE TREINADORES**

A Confederação criou 3 níveis de formação dos treinadores, assim divididos:

**Nível C-** Treinadores formados pelos Cursos On line fornecidos pela Academia de Tiro CBTE;

**Nível C+-** Treinadores formados pelo Cursos On line Fornecidos pela Academia de Tiro CBTE e que possuem atletas que já competem no campeonato brasileiro e/ou participou do curso de formação de Treinadores de Base presencial, realizado todo ano no Rio de Janeiro;

**Nível B-** Treinadores formados em Nível C+ e que possuem atletas com medalhas de bronze, prata ou ouro no Campeonato Brasileiro, nas modalidades olímpicas ou não olímpicas;

**Nível A-** Treinadores Nível B e que possuem atletas com medalhas de bronze, prata ou ouro em competições internacionais sul-americanas em modalidades olímpicas

**Nível A+ -** Treinadores Nível B ou A, que possuem atletas com medalhas de bronze, prata ou ouro em competições de nível Panamericana e/ou mundial em modalidades olímpicas;

## 4.2- CURSOS DE FORMAÇÃO

A Confederação promoverá, a cada semestre, 02 cursos on line de formação e treinadores Nível C, nas modalidades de Carabina/Pistola e Prato. Os cursos serão realizados com carga horária de 12 horas.

Será realizado, uma vez por ano, juntamente com a final do Campeonato Brasileiro, um curso de formação dos Treinadores de Base, Nível C+, com carga horário de 9 horas.

A cada ano, após a final do Brasileiro, será concedido, através de requerimento ao Presidente da Confederação com prazo máximo de 15/12 , Certificados de Treinadores Nível B, A e A+, aos treinadores que comprovarem as condições insertas no item 3.1 deste documento.

A Confederação envidará esforços para, juntamente com a Academia ISSF, promover cursos de aperfeiçoamento de seus treinadores.

Os Treinadores Nível B em diante, poderão formar , sempre com a autorização da CBTE e sob sua administração, técnicos nível C e C+.

## BIBLIOGRAFIA

Sérgio Raimundo\*

Felipe Montes Roberto\*